**Profesorius perspėja: prastėja Lietuvos moksleivių sveikata**

**Lietuvos moksleivių sveikatos būklę beveik nuo pat Nepriklausomybės atkūrimo stebintis profesorius Arūnas Emeljanovas perspėja, kad jaunų žmonių sveikata prastėja. Pasak biomedicinos mokslų daktaro, vis daugiau jaunuolių patiria stresą, dažniau susiduria su fizinio pajėgumo bei kitomis sveikatos problemomis.**

Pastaruosius tris dešimtmečius Lietuvos moksleivių sveikatos būklę tiriantis prof. dr. A. Emeljanovas atkreipia dėmesį, kad šiuo metu tik maždaug trečdalis Lietuvos mokinių laikosi Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijų – kasdien bent 60 min. skirti vidutinio ar didelio intensyvumo fiziniam aktyvumui.

„Visų pirma, fizinio aktyvumo trūkumas ryškėja susisiekimo ir mobilumo prasme. Užuot ėję pėsčiomis ar važiavę dviračiu, jaunuoliai iš taško A į tašką B dažniausiai keliauja viešuoju ar kitu transportu, juos automobiliais veža tėvai. Manau, pastarieji turėtų skirti daugiau dėmesio aktyviam laisvalaikiui su vaikais – vakarais ar savaitgaliais kartu važinėti dviračiais, bėgioti, žaisti įvairius žaidimus ar tiesiog pasivaikščioti“, – sako A. Emeljanovas.

Profesoriaus surinkti duomenys rodo, kad per pastaruosius tris dešimtmečius Lietuvos moksleivių širdies ir kraujagyslių sistemos rodikliai sumažėjo apie 30 proc., o raumenų jėga – maždaug 15 proc. Vis daugiau laiko praleidžiant prie išmaniųjų ekranų, didėja akių ligų rizika, dažniau pasireiškia kaulų, sąnarių ir stuburo problemos. Pasak profesoriaus, vis daugiau Lietuvos moksleivių patiria stresą ir kenčia nuo padidėjusio kūno masės indekso.

**Būtina didinti jaunuolių fizinį aktyvumą**

Prof. dr. A. Emeljanovas įsitikinęs, kad norint pakeisti situaciją, svarbiausi veiksniai yra fizinis aktyvumas, subalansuota mityba, laiko prie ekranų ir pasyvumo mažinimas, žalingų įpročių atsisakymas bei organizmui reikalingų vitaminų ir mineralų vartojimas. Jo nuomone, svarbus kompleksinis požiūris ir viena kitai neprieštaraujančios žinutės: jei fizinio ugdymo mokytojas stengsis motyvuoti mokinius būti fiziškai aktyvius, o tėvai namuose teigs, kad sportas nėra reikalingas ir patys nerodys tinkamo pavyzdžio, teigiamo rezultato pasiekti nepavyks.

„Ne mažiau svarbus vaidmuo tenka ir politikos formuotojams: savivaldybėms, ministerijoms bei vyriausybei. Kuo daugiau finansavimo bus skirta fizinio ugdymo programoms, įvairiems sporto būreliams, aikštynų įrengimui ir panašioms iniciatyvoms, tuo fiziškai aktyvesni bei sveikesni bus ne tik paaugliai, bet ir visa visuomenė“, – įsitikinęs profesorius.

Pasak A. Emeljanovo, kadangi per pastaruosius 30 metų Lietuvos moksleivių širdies ir kraujagyslių sistemą atspindinčio rodiklio – ištvermės testo – rezultatai pablogėjo beveik trečdaliu, visiškai realu, kad ateityje su šiomis ligomis susidurs ir vis daugiau suaugusiųjų. Tiesa, profesorius pripažįsta, kad tobulėjant medicinai ir plečiantis profilaktinėms programoms, auga ir tikimybė užkirsti kelią ligoms ar bent jau jas stabilizuoti.

**Nepamiršti vitaminų ir mineralų**

Vardindamas patarimus, kaip pagerinti jaunuolių sveikatą, A. Emeljanovas dar kartą atkreipia dėmesį į PSO rekomendacijas, pagal kurias kasdien būtina skirti mažiausiai valandą vidutinio ar didelio intensyvumo treniruotėms bei mažiausiai tris kartus per savaitę daryti jėgos pratimus.

Nustačius širdies ir kraujagyslių sistemos rodiklių sumažėjimą, profesorius rekomenduoja kuo daugiau laiko praleisti lauke, užsiimant fiziškai aktyvia veikla, lankyti komandinio sporto – krepšinio, futbolo, tinklinio ar kt. – būrelius. Taip pat reikėtų bent tris kartus per savaitę į savo sporto rutiną įtraukti jėgos treniruotes, lankyti individualaus sporto būrelius: lengvąją atletiką, gimnastiką ir pan.

Siekiant sumažinti akių ligų riziką, rekomenduojama reguliariai atlikti akių mankštą – žiūrėti pro langą skirtingais atstumais bei tankiai mirksėti. Taip pat svarbu kas 45 minutes daryti 5-10 minučių trukmės pertraukas akims pailsinti, laikytis saugaus atstumo tarp akių ir ekrano (priklausomai nuo ekrano dydžio, atstumas turėtų būti 25-70 cm.), vengti sauso oro patalpose.

Mokslų daktaras atkreipia dėmesį, jog svarbu užtikrinti įvairią ir subalansuotą mitybą bei laikytis kokybiško miego režimo.

„Taip pat svarbu vartoti organizmui reikalingus vitaminus bei mineralus: širdies ir kraujagyslių veiklai reikalingas omega-3 riebalų rūgštis, magnį ir kalcį raumenų funkcijai, pantoteno rūgštį bei geležį normaliai protinei veiklai ir energijos apykaitai palaikyti“, – pabrėžia profesorius.

Dėl papildomų komentarų galima kreiptis į

Prof. dr. Arūną Emeljanovą

Tel. +37061540405

e.paštas [arunas.emeljanovas@mf.vu.lt](mailto:arunas.emeljanovas@mf.vu.lt)