



# Angelo akys

Labdaros ir paramos fondas

**Labdaros ir paramos fondas "Angelo akys"**

Įmonės kodas 305296392

Gėlainių g. 62, Panevėžys, LT-36252

Tel.: +370 658 18188, el.p. info@angeloakys.lt

www.angeloakys.lt

www.facebook.com/angeloakys.org

**Šiaulių miesto savivaldybės Švietimo skyriaus  
Vedėjai Editai Minkuvienei**

El. p. edita.minkuviene@siauliai.lt

Tel. +370 41 386 472, +370 656 85 799

**Šiaulių miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro  
Direktorei Henrietai Garbenienei**

El. p. henrieta.garbeniene@sveikatos-biuras.lt

Tel. 0 41 43 74 74, 0 671 17 822

**2025 02 21 Nr. 25 - 02 - 18**

**[Regėjimo ir akių saugojimo bei  
palaikymo būtinybė ir galimybės  
ikimokyklinio, priešmokyklinio  
ugdymo ir mokyklų aplinkoje]**

## INFORMACINIS TEIKIMAS

Šiandieną Lietuva, kaip ir kitos išsivysčiusios šalys išskirtinį dėmesį skiria vaikų ugdymui ir jų paruošimui ateities gyvenimui bei veiklai. Keliolika praėjusių metų iš esmės pakeitė mokymosi procesų išraišką bei naudojamas priemones. Šiuo metu mokymo procesuose tiesioginis vizualinės informacijos pateikimas yra vienas iš pagrindinių mokymo būdų ir jis dažnai yra vykdomas naudojant įvairias išskirtinai naudingas ir būtinas kompiuterizuotas technines priemones. Kaip rodo tyrimai, šiuolaikinėje IT eroje vizualiniu būdu žmonės gauna ir vartoja apie 85 -90 % informacijos, didžiąją jos dalį gaunant įvairių „ekranų“ pagrindu. Deja, kaip rodo Pasaulinės sveikatos organizacijos atlikti tyrimai, t.t. ir Lietuvoje atlikti tyrimai, intensyvus regėjimo funkcijų naudojimas skaitmeninių ekranų pagrindu, žmonėms ženkliai pablogino regėjimą ir neigiamai paveikė akių bei regėjimo funkcijų sveikatingumą. Ypatingai tai palietė mokinius ir net ikimokyklinio amžiaus vaikus. Higienos instituto vertinimo pagrindu teigiama, kad regėjimo problemos vaikų ir mokinių tarpe, yra viena iš labiausiai paplitusių bei aktuali sveikatos problema ir Lietuvoje. Reikia vertinti ir tai, kad dabartiniu metu ir mokiniai, ir vaikai išskirtinai aktyviai naudojami dar viena skaitmenine priemone – išmaniaisiais telefonais. Tyrimai rodo, kad vaikai ir mokiniai, ypač ne ugdymo įstaigų aplinkoje, naudodamiesi „ekranais“, dažnai reikiamai nesilaiko ergonominių ir higieninių reikalavimų, aišku ir daugelyje atvejų reikiamai nežinodami tų reikalavimų. Deja, kaip rodo tyrimai, šių reikalavimų sąlygų daugeliu atveju nežino, tuo pačiu taip pat jų nesilaiko ir tėvai bei vaikų globėjai.

Intensyvus ir neteisingas akių bei regėjimo funkcijų apkrovimas, naudojantis skaitmeniniais ekranais ne tik vargina akis, silpnina regėjimą, bet gali iššaukti ir kitus sveikatos negalavimus. **Ir tai, kaip rodo tyrimai, aktualu ne tik tiems, kurie nenaudoja akinių ar kontaktinių lęšių, bet aktualu ir tiems, kurie juos naudoja, nes intensyvus ir neteisingas regėjimo funkcijų naudojimas, vienodai neigiamai veikia į regėjimo funkcijas ir akis, abejais atvejais.** O tai neigiamai veikia ir į vaikų bei mokinių kognityvines funkcijas, tuo pačiu ir į mokymosi bei žinių įsisavinimo procesą, kas neigiamai veikia ir į bendro išsilavinimo lygį. Be to, neteisingas regėjimo funkcijų naudojimas vaikystės periode, gali ne tik neigiamai paveikti normalų regėjimo funkcijų formavimąsi brendimo laikotarpyje, bet gali sukelti ir nepageidaujamas

ilgalaikes liekamąsias pasekmes, kas neigiamai gali atsiliepti ir ateities gyvenime, apribojant galimybes siekti dalies profesijų, aktyviai dalyvauti visoje eilėje sporto šakų, gali sukelti ir psichologines problemas, kurias, kaip rodo tyrimai, sukelia nenoras nešioti akinių ar kontaktinių lęšių. Kartu, kaip rodo tyrimai, aktyvus buvimas „ekranuose“, ženkliai sumažino vaikų ir mokinių fizinį aktyvumą, kas taip pat neigiamai veikia ne tik į bendrą sveikatingumą, bet neigiamai veikia ir į regėjimo funkcijų veikimą.

Atskirų valstybių patirtis ir jos aktyvus propagavimas pastaruoju metu parodė, kad siekiant išvengti šių problemų ar bent sumažinti šiuos neigiamus poveikius, būtina imtis aktyvių prevencinių sisteminių priemonių, saugant ir palaikant gerą vaikų regėjimą jau nuo pat intensyvaus regėjimo funkcijų naudojimosi pradžios, pradedant ikimokykliniu ugdymu, kartu skatinant ir jų fizinį aktyvumą. **Ir tai yra svarbu ne vien tik regėjimo bei akių saugojimo ir jų sveikatingumo palaikymo prasme, bet kartu siekiant vaikams suformuoti ir būtinus to proceso įgūdžius, juos galutinai įtvirtinant sveiko gyvenimo įpročių formoje, taip sudarant jiems reikiamas galimybes savo regėjimu bei akimis rūpintis ir ateities gyvenime.**

Prevencinių veikslių rengime, propagavime ir taikyme, saugant vaikų ir mokinių regėjimą, o taip pat skatinant jų fizinį aktyvumą, jau kelis metus aktyviai veikia Labdaros ir paramos fondas „Angelo akys“ - [www.angeloakys.lt](http://www.angeloakys.lt). Fondas per savo veikimo laikotarpį yra parengęs ir išplatinęs bei pateikęs visuotinam naudojimuisi visą eilę metodinių priemonių ir patarimų bei straipsnių, kaip reikia saugoti ir rūpintis vaikų, mokinių, o taip pat ir suaugusių žmonių regėjimu bei akimis (<https://angeloakys.lt/regejima-saugantys-ir-gerinantys-patarimai/>) (<https://angeloakys.lt/straipsniai/>). Tuo pagrindu Fondas šias regėjimo ir akių saugojimo inovatyvias prevencines iniciatyvas pateikė LR Prezidentūros projekte „Lietuvos galia“. (<https://www.lietuvsgalia.lt/iniciatyva/angelo-akys/>), jų pagrindu kasmet rengia regėjimo ir akių saugojimo mokymo stovyklą vaikams „Pelėdžiukų linksmybes“, teikia tikslingą paramą, susijusią su regėjimo saugojimo ir palaikymo tematika specializuotoms ugdymo įstaigoms ir atskiriems asmenims, rengia ir formuoja naujas regėjimo ir akių saugojimo metodines priemones bei patarimus.

2023 metais Fondas kartu su Nacionaline švietimo agentūra socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos ugdymo tikslu, tiesioginiam naudojimui ugdymo ir mokymo įstaigose parengė dvi tikslines prevencinės paskirties regėjimo palaikymo ir saugojimo bei fizinio aktyvumo skatinimo programas:

**Fizinė ir akychių bei regėjimo mankšta ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikams (trukmė 6 – 7 minutės)** <https://www.emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/210>

**Fizinė ir akių bei regėjimo mankšta pradinio ugdymo mokiniams (trukmė 6 – 7 minutės)** <https://www.emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/211>

**Komentaras. Programa pradinio ugdymo mokiniams, gali būti naudojama ir 5 bei 6 klasės mokiniams. Dabartiniu metu tokios paskirties programa yra rengiama ir vyresniųjų klasių mokiniams.**

Vertinant vaikų ir mokinių regėjimo problemų buvimą ir jų aktualumą, siūlome Jūsų skyriaus ir biuro galių pagrindu tiesiogiai aktyvinti šių programų veikimą bei naudojimą Jūsų Savivaldybės ugdymo ir mokymo įstaigose bei jų pagrindu pradėti vykdyti fizinio aktyvumo ir akių bei regėjimo mankštas bent du kartus dienos eigoje. Kartu būtina skatinti šias programas naudoti ir vaikų bei mokinių tėvus ir globėjus. Be to, šios programos gali būti taikomos ir tiesioginiuose mokymo procesuose tikslinių dalykų pagrindu, taip padedant ne tik formuoti vaikams ir mokiniams reikiamus bei naudingus gyvenimo įgūdžius, bet ir teikiant gilesnes žinias akių sandarą ir regėjimo funkcijų veikimą.

Iškilius kokiems tai klausimams dėl šių programų taikymo ir naudojimo, Fondas visuomet suteiks būtiną metodinę paramą ir reikiamas konsultacijas. **Prašome tiesiogiai kreiptis į Fondo projektų vadovą dr. Petrą Oržekauską – el. p. [fondas@angeloakys.lt](mailto:fondas@angeloakys.lt), tel. +370 637 11876.** Papildomai šias programas tiesiogiai pateikiame ir šio Informacinio teikimo prieduose.

Lauksime atsilepimų ir komentarų.

**Priedai.** Fizinės ir akių bei regėjimo mankštos ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikams ir pradinio ugdymo mokiniams, programos.



Pagarbiai,

Fondo vadovė

Aušra Baltonienė

[www.angeloakys.lt](http://www.angeloakys.lt)