

Mudilased on üle mõõdetud

Antsust sai eile esimese klassi õpilane. Nädal varem selgus, et üks tema õlg on teisest kõrgemal. Seda ütles Antsu läbi vaadanud arst. Iga esimesse klassi astuja peab kooli viima arstitõendi, kus on kirjas tema tervislik seisund.

Antsu ema polnud rühiviga ise osanud märgata. Kui ta oli järele mõelnud, leidis ta, et poiss oli liiga kaua aega veetnud kültsi laua taga joonistades ja lugedes.

Tänu sellele, et koolis nõutakse arstitõendit, selgitatakse igal aastal välja vanema silmale märkamata jäänud tervisehäireid. Tallinna Kesklinna lastepolikliiniku arst Neenu Prank ütleb, et sel aastal massiliselt väga halva tervisega kooliminejaid ei ole. Järgmisel aastal kooliminejate vanematel soovitab ta tulla arsti juurde juba kevadel, sest siis jõuab susiseva s-iga või kõvera seljaga veel suve jooksul midagi ette võtta.

Prillide ostu saab edasi lükata

Neenu Prangi sõnul peaks iga laps enne kooliminekut käima silmaarsti juures ka siis, kui ta tabelit hästi näeb. Silmaarst märkab, kui on kalduvus lühinägevusele. Õpetajale saab teada anda, et laps peab sel juhul istuma esimeses või teises pingis, sest nii annab prillide hankimist aasta-paar edasi lükata.

"Laste hambad on läinud aastatega paremaks, aga on üldiselt ikkagi kehavad. Palju on katkisi piimahambaid, mida enam parandada ei anna," tõdeb Neenu Prank. "Lapsed, kes kooli läksid, on eas, kus viimased purihambad vahetuvad. Kui nad edaspidi hammaste eest korralikult hoolitsevad, on lootust, et jäävhambad tulevad terved," ütleb lastearst ja lisab, et esimesed jäävpurihambad ilmuvad siis, kui laps on alles viie-kuueaastane.

Siis, kui esimesed neli jäävhammast on suhu tulnud, tuleks jälgida, et need ei oleks kõverad ega viltu; lapsevanem võiks ka vaadata, kas ülemised ja alumised hambad on kohakuti.

Eesti Spordimeditsiini keskuse arst Tiia Madik ütleb, et rühihäiretega lapsed tuleb koolis istuma panna nii,



Keskmine kooliastuja on 115–120 sentimeetrit pikk, ütleb lastearst Neenu Prank.

MARKO MUMM

et pilk oleks suunatud otse tahvlile. Kui lapsele satub oskaja kehalise kasvatusõpetaja, siis saab temagi palju aidata.

Kuid alati sellest ei piisa. Antsul

ja tema emal näiteks tuleb leida aega, et käia ravivõimlemisõpetaja juures, kes näitab ette harjutused, mis arendavad mõlemat kehapoolt sümmeetriliselt. Harjutusi tuleb hiljem

endal kodus iga päev edasi teha. "Laps neid tegema ei hakka, kui vanem kaasa ei aita," sõnab Tiia Madik.

Enne Antsule spordiala valimist tuleb nõu pidada arstiga. Rühiveaga last ei tohi panna tennise- ega sulgpallitrenni, mis sunnivad mängima ühe käega ja arendavad ühe poole lihaskonda tugevamalt. Sobivad võrk- ja korvpall, kergejõustik, jalgrattasõit. Väga hea kõikide rühivigade parandamiseks on ujumine.

Õppimiskoht korda

Kodus tuleb jälgida, et laps istuks oma kirjutuslaua taga otse. Tema selg peab saama korralikult vastu toolileeni toetada. See eeldab, et tooli põhi on enam-vähem lapse reie pikkune. Jalad peavad toetuma põrandale. Kui väikese inimese jalad põrandale ei ulata, tuleb abiks võtta pink, kuhu põiad saavad täies ulatuses toetuda nii, et ei jääks õhku rippuma. Laualamp peab olema vasakul.

Muidugi ei käi need nõuded ainult rühihäiretega lapse kohta, vaid neid peaks arvestama ka tervete laste vanemad, ütleb Tiia Madik. "Esimeste kuude jooksul, kui õppimisharjumus alles hakkab tekkima, tuleks korralikule istumisele pidevalt ja lausa nõrvalt tähelepanu pöörata. Kui jääb külge komme kõveras kirjutada ja nina raamatus lugeda, ei saagi sellest hiljem lahti." Mõnikord ei suuda laps kaua sirgelt istuda, sest kõhulihas on nõrk. Siis aitavad harjutused.

Kui selg väga väsib, võib lugeda või telekat vaadata ka kõhuli põrandal, soovib Tiia Madik. Rinna alla võib panna näiteks padja või rullikeeratud teki, mis peab olema rinnavöötme kõrgusel. Laps ei tohi toetuda küünarnukile, vaid padjale. Telekat tohib niiviisi ainult otse vaadata. Selili lugeda ei ole soovitatav.

Rühihäirega lapse voodi ei tohi olla nii pehme, et see vajub keha raskuse all lohku. Parim on 20 cm paksune poroloonmadrats. Madrats peab võtma keha kuju, kui laps voodisse heidab.

Selleks aastaks on kooliastujad mõõdetud-kaalutud. Keskmine seitsmeaastane kaalub 20–30 kilo ja on 115 kuni 120 sentimeetrit pikk.

EHA LAANEPERE