



Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
Visuomenės sveikatos stebėsenos skyrius

KAUNO MIESTO BENDROJO LAVINIMO MOKYKLŲ
MOKSLEIVIŲ PROFILAKTINIŲ SVEIKATOS PATIKRINIMŲ
DUOMENŲ ANALIZĖ
2015/2016 M.

Kaunas, 2016 m.

Vienas svarbiausių sveikatos raidos tarpinių yra vaikystė ir paauglystė. Tuo laikotarpiu vaiko elgsenos ir gyvenenos ypatybės turi labai didelės reikšmės vėlesnio gyvenimo kokybei. Šeima, darželis ir mokykla vaikui turi padėti suprasti, kad sveikata yra vertybė, kurią reikia saugoti bei kontroliuoti.

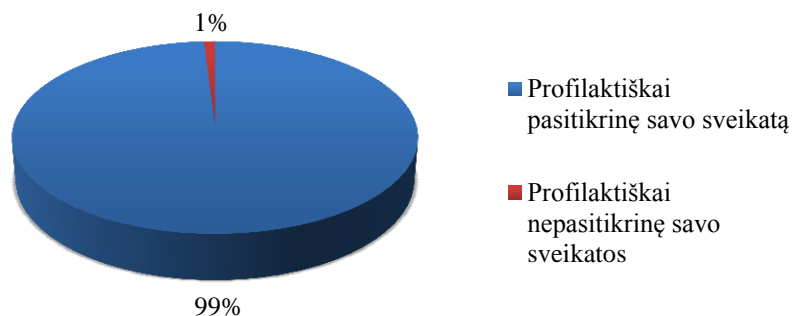
Vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizė padeda kryptingai planuoti ir įgyvendinti sveikatos priežiūrą mokykloje, organizuoti ir įgyvendinti priemones, susijusias su ligų ir traumų profilaktika, taip padedant mokiniams saugoti ir stiprinti sveikatą.

Kasmetiniai profilaktiniai mokinių sveikatos patikrinimai atliekami vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos patikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ (Žin., 47-1365). Duomenys apie mokinių sveikatos būklę gaunami iš statistinės apskaitos formos Nr. 0.27-1/a. „Vaiko sveikatos pažymėjimas“, patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr. V-951 (Žin., 2005, Nr. 3-38).

Duomenys apie vaikų vystymosi sutrikimus ir sergamumą yra teikiami Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biurui, kuris vykdo vieną iš savo funkcijų – visuomenės sveikatos stebėseną. Pagal visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pateiktus duomenis yra atliekama vaikų sergamumo analizė, kuri padeda kryptingai planuoti ir įgyvendinti sveikatos priežiūrą mokykloje, organizuoti ir įgyvendinti priemones, susijusias su ligų ir traumų profilaktika. Mokyklų visuomenės sveikatos specialistams ir administracijos darbuotojams informacija apie moksleivių sveikatą parodo, kokios mokinių sveikatos problemos vyrauja jų ugdymo įstaigoje, o tai gali tapti svariu motyvu inicijuoti sveikatos stiprinimo priemonių jų ugdymo įstaigoje įgyvendinimą. Kūno kultūros mokytojai, atsižvelgę į kiekvienam mokiniui gydytojų nustatytą fizinio ugdymo grupę, gali tikslingai planuoti fizinio lavinimo pamokas ir moksleiviams nustatyti tinkamus ir jų sveikatą stiprinančius fizinius krūvius.

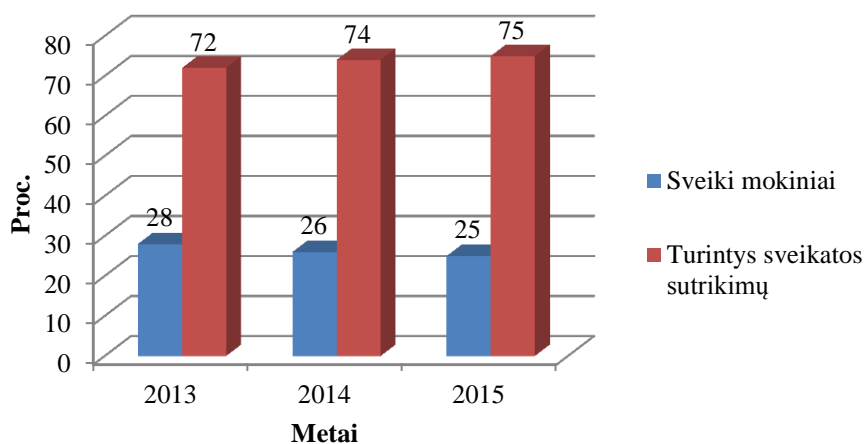
1. PROFILAKTIŠKAI SVEIKATĄ PASITIKRINUSIŲ VAIKŲ SERGAMUMAS

2015 metais Kauno miesto mokyklose iš viso sveikatos pažymas pristatė 35 458 vaikai, kurie pasitikrino sveikatą, tai sudarė 99 proc. visų Kauno miesto mokyklose besimokančių mokinių (1 pav.)



1 pav. Profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių dalis, proc., 2015 m.

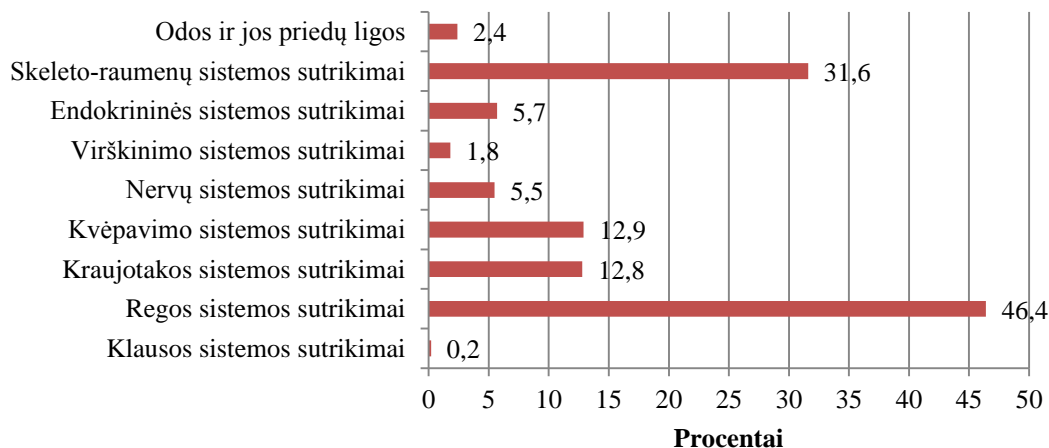
Iš 2015 m. profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių vaikų 25 proc. neturėjo jokių sveikatos sutrikimų. 2013-2015 metų laikotarpiu vaikų, neturinčių jokių sveikatos sutrikimų skaičius sumažėjo trimis procentais (2 pav.).



2 pav. Profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių vaikų sergamumo kitimas 2013-2015 metais (proc.).

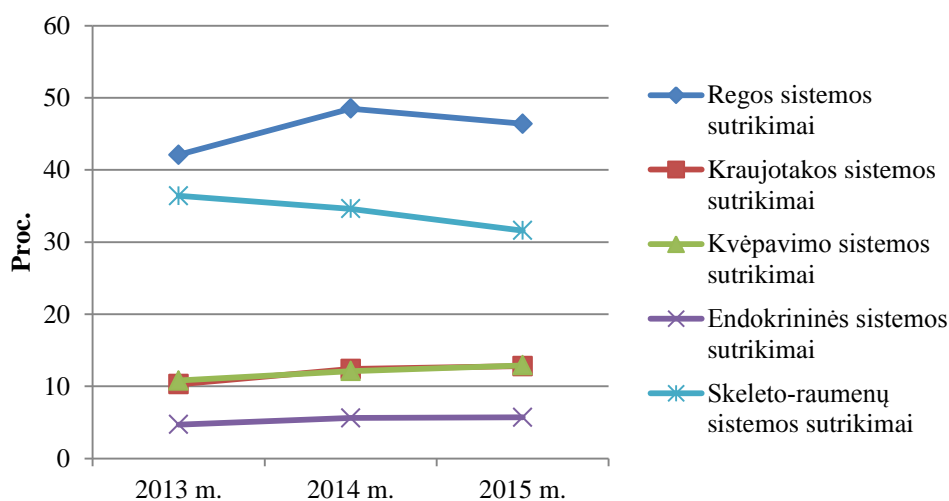
Didžiausią mokinių sveikatos sutrikimų dalį 2015 metais sudarė regos sutrikimai (16 455 atvejai, kurie sudarė 46,4 proc. visų pasitikrinusių mokinių), antroje – skeleto-raumenų sistemos sutrikimai (11 218 atvejai arba 31,6 proc.), trečioje – kvėpavimo sistemos (4 588 atvejai arba 12,9 proc.) ir kraujotakos sistemos (4 528 atvejai arba 12,8 proc.) sutrikimai. Rečiau

užregistruota nervų (1 967 atvejai arba 5,5 proc.), virškinimo sistemos (418 atvejai arba 1,8 proc.), odos ir jos priedų (731 atvejai arba 2,4 proc.), klausos sistemos (60 atvejų arba 0,2 proc.), endokrininės sistemos (2 016 atvejų arba 5,7 proc.) sutrikimų (3 pav.).



3 pav. Profilaktiškai patikrinusių mokinių sergamumas, proc., 2015 m.

Lyginant 2015 m. metų profilaktinių patikrinimų duomenis su praėjusiais metais (2013-2014 m.), nustatyta, kad analizuojamais metais sumažėjo dažniausiai registruojamų sutrikimų: regos sistemos – 2,1 proc. ir skeleto-raumenų sistemos sutrikimų – 3 proc., tuo tarpu kraujotakos sistemos sutrikimų skaičius išaugo 0,4 proc., kvėpavimo sistemos – 0,8 proc., nedaug (0,1 proc.) išaugo endokrininės sistemos sutrikimų turinčių vaikų skaičius (4 pav.).



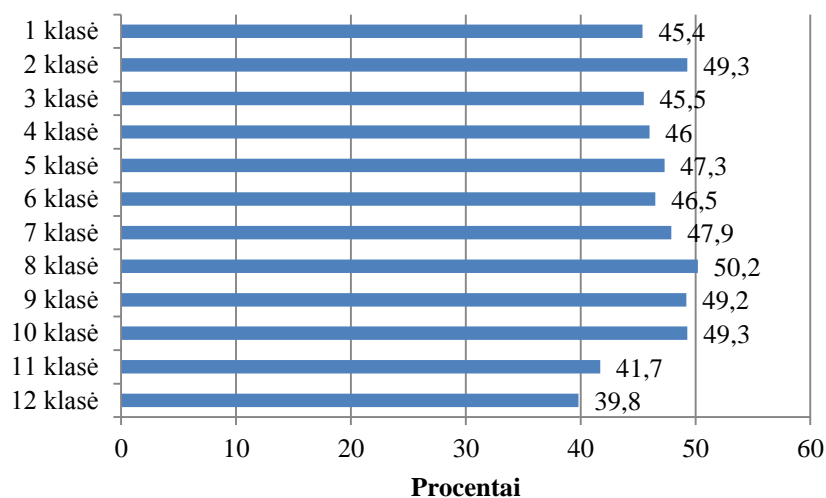
4 pav. Profilaktiškai patikrinusių mokinių sergamumo palyginimas pagal metus, proc.

2. PAGRINDINIAI MOKINIŲ SVEIKATOS SUTRIKIMAI IR JŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL KLASES

Regos sistemos sutrikimai

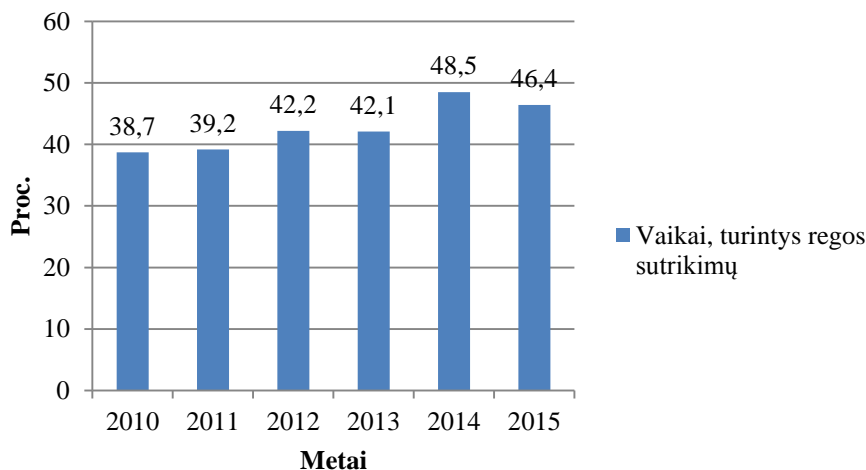
Kauno mieste dažniausia mokinių sveikatos problema yra regos sistemos sutrikimai. Juos lemia per didelis krūvis tenkantis akims: ilgas televizoriaus žiūrėjimas, ilgas darbas kompiuteriu, sėdėjimas nepritaikytose vietose, netinkamas apšvietimas ar vitaminų trūkumas.

Pastebima, kad regos sutrikimų turinčių moksleivių skaičius skirtingose klasėse svyruoja, daugiausia regos sutrikimų turinčių mokinių mokosi VIII-X klasėse, mažiausiai – vyriausiose (XII) klasėse (5 pav.).



5 pav. Užregistruoti regos sistemos sutrikimai pagal klases (amžių), proc., 2014 m.

Moksleivių, turinčių regos sistemos sutrikimų, skaičius 2010 – 2014 metų laikotarpiu tendencingai augo, tačiau 2015 m. šių sutrikimų turinčių mokinių procentas sumažėjo (6 pav.).



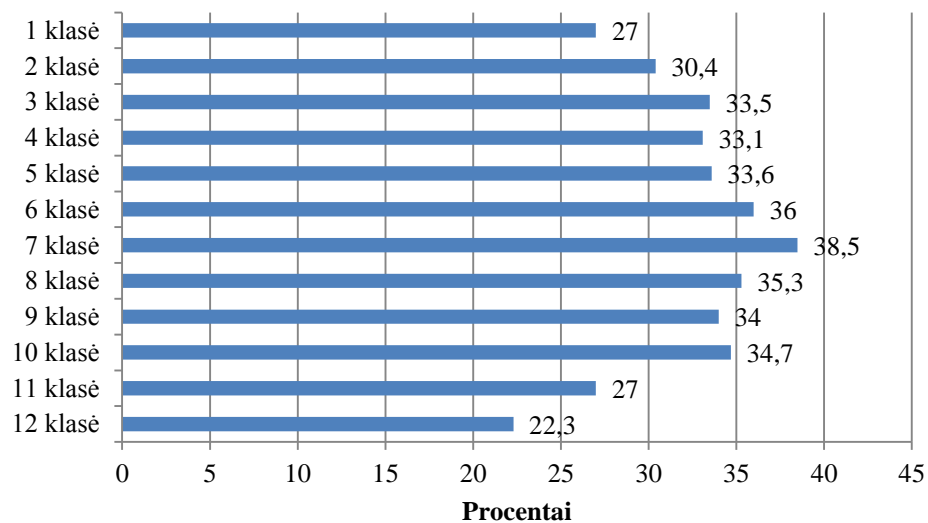
6 pav. Regos sistemos sutrikimų turinčių Kauno miesto moksleivių proc., 2010-2015 m.

Skeleto – raumenų sistemos sutrikimai

Skeleto – raumenų sistemos sutrikimus dažnai lemia spartus vaikų augimas tam tikrais periodais, netaisyklinga laikysena, nepritaikyti suolai mokinio ūgiui, mažas fizinis aktyvumas, sunkios kuprinės ir netaisyklingas jų nešiojimas. Pagrindiniai skeleto - raumenų nustatomi sutrikimai: skoliozė, netaisyklinga laikysena bei plokščiapėdystė.

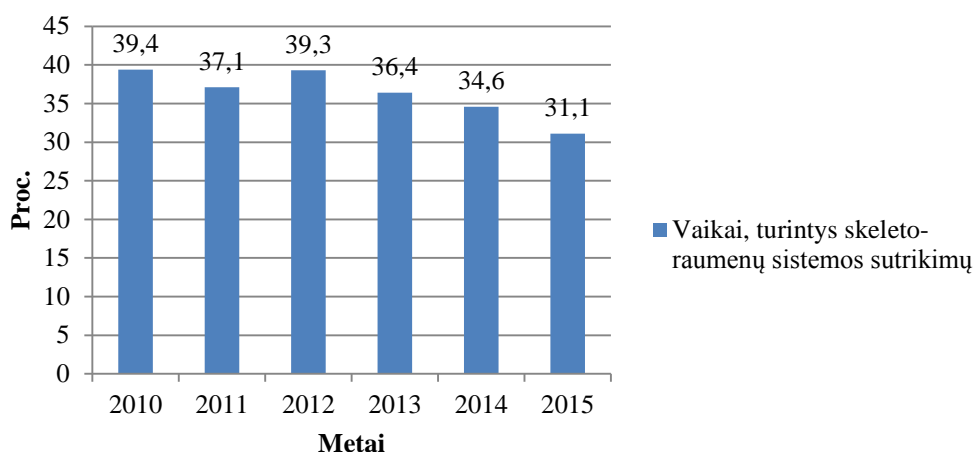
Skeleto-raumenų sistemos sutrikimai tarp Kauno miesto moksleivių užima antrąją vietą. Visose Kauno miesto mokyklinio ugdymo įstaigose užregistruota mokinių, turinčių skeleto-raumenų sistemos sutrikimų.

Vertinant skeleto-raumenų sistemos sutrikimus pagal klases (amžių), nustatytas tendencingas šių sutrikimų skaičiaus didėjimas kartu su mokinio amžiumi (7 pav.). Pradinėse klasėse (I-IV) skeleto-raumenų sistemos sutrikimai nustatyti vidutiniškai kas trečiam moksleiviui (31 proc.), daugiausia šių sutrikimų užregistruota tarp VI-X klasių mokinių (vidutiniškai 37 proc. šių klasių mokinių), vyresnėse klasėse pastebimas sutrikimų skaičiaus mažėjimas (24 proc. mokinių).



7 pav. Užregistruoti skeleto-raumenų sistemos sutrikimai pagal klases (amžių), proc., 2015 m.

Nuo 2010 m. skeleto-raumenų sistemos sutrikimų turinčių mokinių skaičius sumažėjo daugiau nei 8 procentais, tačiau skeleto-raumenų sistemos sutrikimai vis tiek išlieka didelė problema tarp mokyklinio amžiaus vaikų ir pagal dažnumą užima antrą vietą po regos sutrikimų (8 pav.).

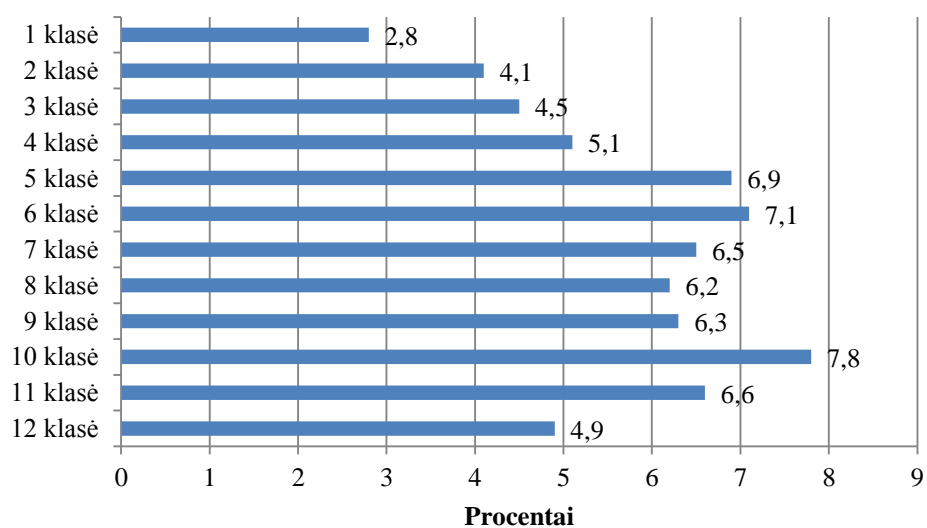


8 pav. Skeleto-raumenų sistemos sutrikimų turinčių Kauno miesto moksleivių proc., 2010-2015 m.

Endokrininės sistemos sutrikimai

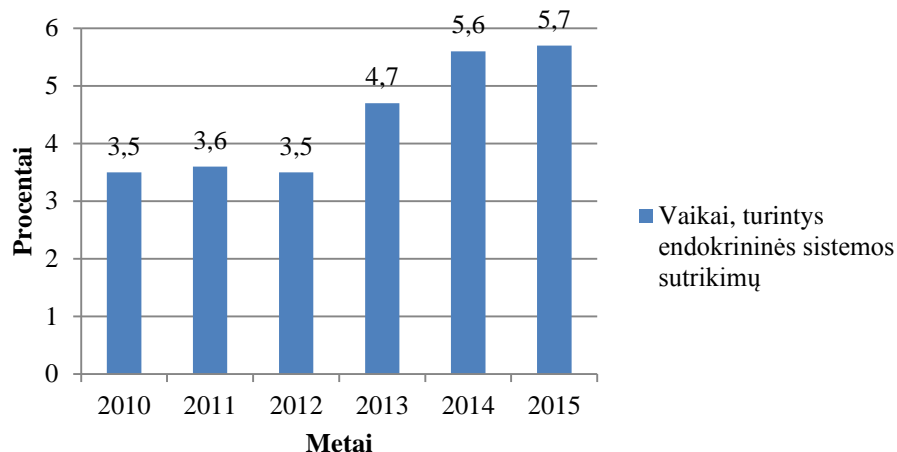
Vaikų endokrininių liaukų veiklos sutrikimai gali sukelti rimtas sveikatos problemas. Endokrininės sistemos sutrikimus gali lemti daug faktorių, tokių kaip įtampa, didelis krūvis mokykloje, stresas. Nemaža dalis endokrininių ligų yra paveldimos. Vyraujančios vaikų endokrininės ligos: skydliaukės ligos (įgimta hipotirozė, autoimuninis tirpoiditas, įgyta skydliaukės hipofunkcija arba hiperfunkcija, mazgai skydliaukėje, antsvoris ir nutukimas, augimo ir brendimo sutrikimai, cukrinis diabetas).

Analizuojant mokinių sergamumą pagal klases, nustatyta, kad daugiausiai endokrinologinių sutrikimų diagnozuojama 10 klasėje (9 pav.).



9 pav. Užregistruoti endokrininės sistemos sutrikimai pagal klases (amžių), proc., 2015 m.

2010 – 2015 m. endokrininės sistemos sutrikimų turinčių moksleivių skaičius didėjo. Profilaktinių moksleivių sveikatos patikrinimų duomenimis, 2015 m. 5,7 proc. moksleivių turėjo endokrininės sistemos sutrikimų (10 pav.)

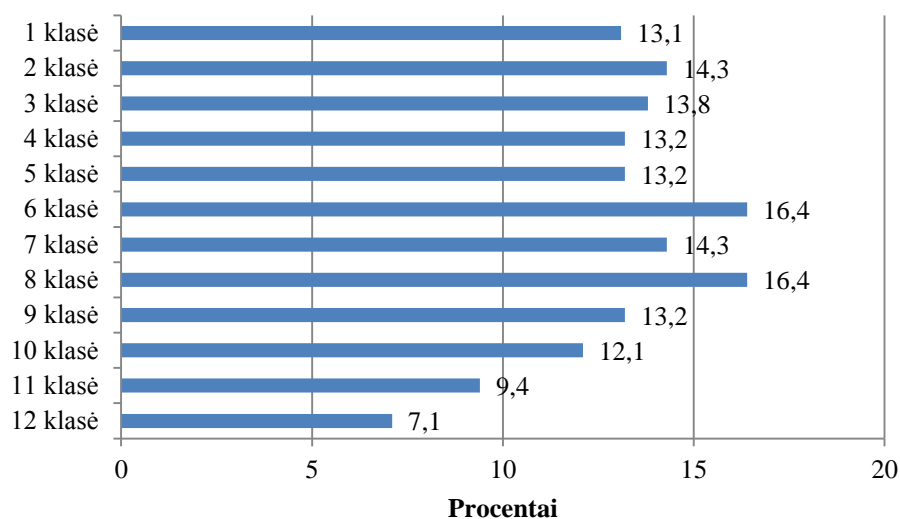


10 pav. Endokrininės sistemos sutrikimų turinčių Kauno miesto moksleivių proc., 2010-2015 m.

Kvėpavimo sistemos sutrikimai

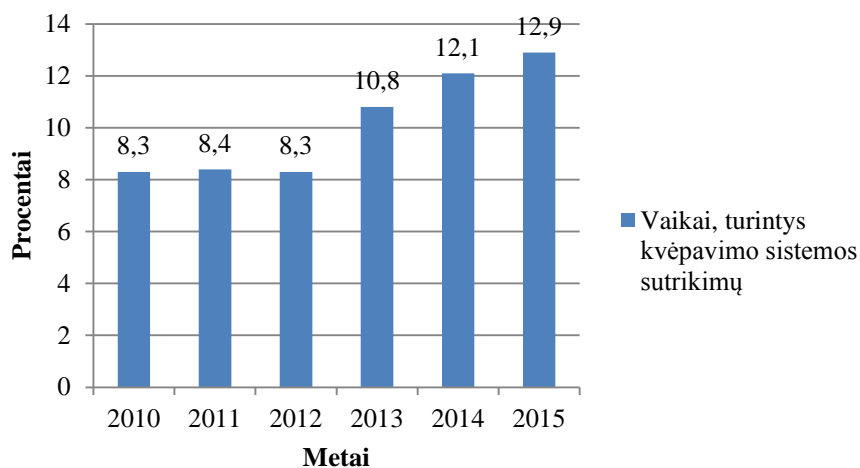
Kvėpavimo sistemos sutrikimai užima svarbią vietą moksleivių sergamumo struktūroje. Vaikų kvėpavimo sistemos sutrikimams įtakos turi įgimtos kvėpavimo sistemos patologijos bei ūminių susirgimų komplikacijos.

Mokinių sergamumas kvėpavimo sistemos ligomis pagal klases (amžių) svyruoja (11 pav.). Dažniausiai serga jaunesnių klasių mokiniai (1 klasės – 13,1 proc., 2 klasės – 14,3 proc., 3 klasės – 13,8 proc., 4 klasės – 13,2 proc.), tačiau didžiausias sergamumas užfiksuotas tarp 6 – 8 klasių mokinių (vidutiniškai 15,7 proc.). Nuo 9 klasės sergamumas kvėpavimo sistemos ligomis mažėjo – tarp 12 klasių moksleivių užregistruotas mažiausias kvėpavimo sistemos sutrikimų skaičius (jų turėjo 7,1 proc. dvyliktokų)



11 pav. Užregistruoti kvėpavimo sistemos sutrikimai pagal klases (amžių), proc., 2015 m.

Sergamumas kvėpavimo sistemos ligomis tarp Kauno miesto moksleivių tendencingai didėjo ir nuo 2010 metų išaugo 55 procentais (12 pav.).

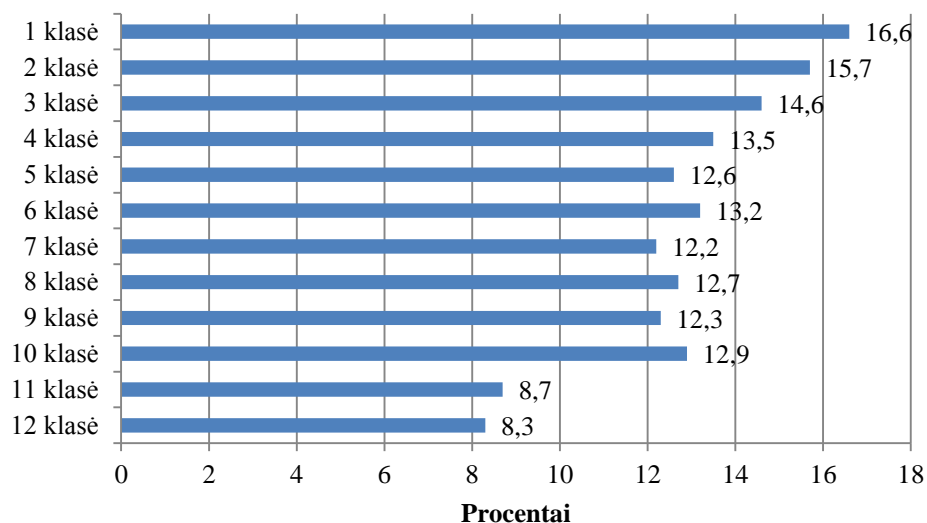


12 pav. Kvėpavimo sistemos sutrikimų turinčių Kauno miesto moksleivių proc., 2010-2015 m.

Kraujotakos sistemos sutrikimai

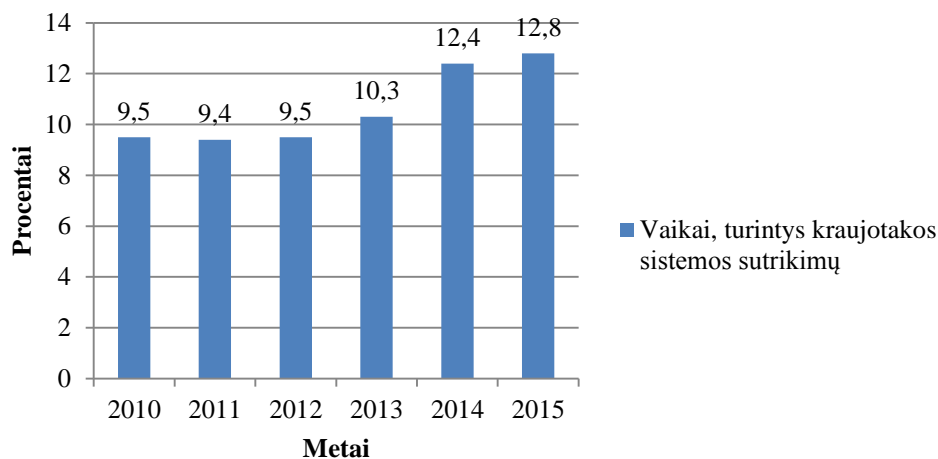
Kraujotakos sistemos sutrikimų vis dažniau nustatoma jauniems žmonėms. Moksleivių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenimis, 2015 m. kraujotakos sistemos sutrikimų turėjo 12,8 proc. moksleivių. Didžiausias procentas kraujotakos sistemos sutrikimų turinčių vaikų, vertinat pagal klases (amžių), nustatytas pirmose klasėse (16,6 proc.), tarp vyresnių klasių moksleivių

sergamumas kraujotakos sistemos sutrikimais tendencingai mažėja, mažiausiai sergančiųjų kraujotakos sistemos sutrikimais nustatyta 12 klasėje – 8,3 proc. (13 pav.).



13 pav. Užregistruoti kraujotakos sistemos sutrikimai pagal klases (amžių), proc., 2015 m.

Lyginant su praėjusiais metais, vaikų, kuriems diagnozuojami kraujotakos sistemos sutrikimai, procentas nuolat augo - 2015 metais kraujotakos sistemos sutrikimai nustatyti 12,8 proc. patikrinusių moksleivių (14 pav.).

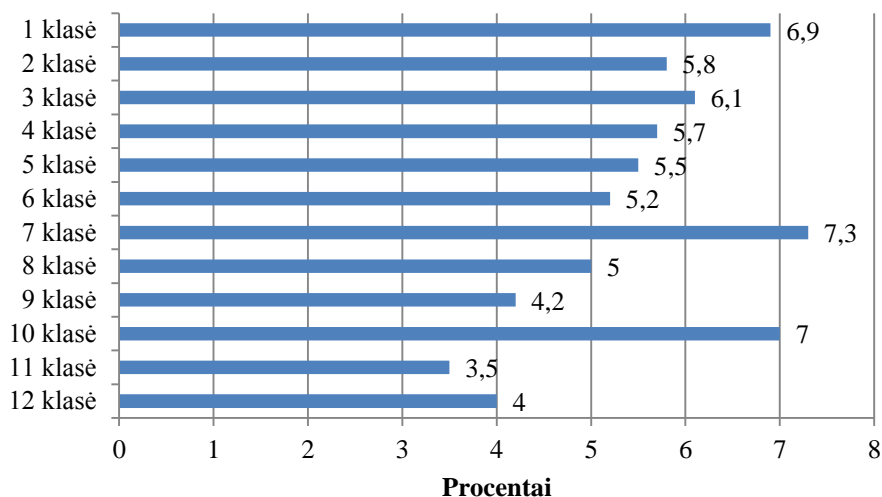


14 pav. Kraujotakos sistemos sutrikimų turinčių Kauno miesto moksleivių proc., 2010-2015 m.

Nervų sistemos sutrikimai

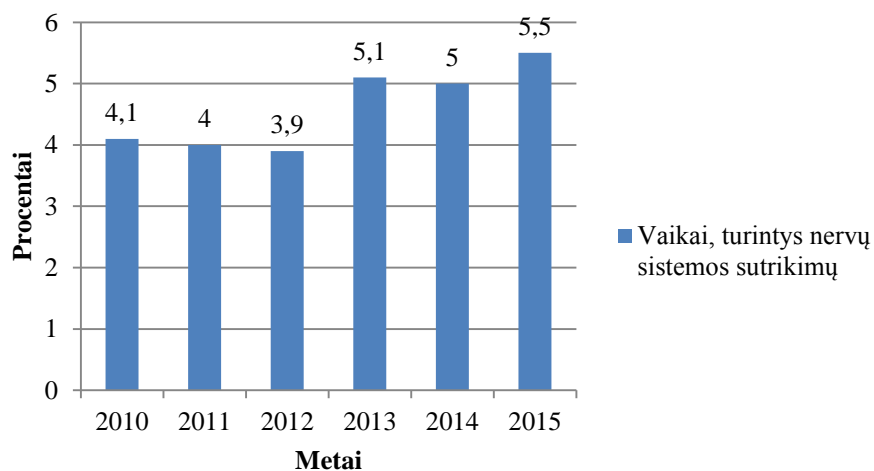
Vaikams nervų sistemos sutrikimus dažnai nulemia patiriama įtampa mokykloje ir namuose, stresas, didelis krūvis ir kt.

Analizuojant duomenis, pastebėta, kad pirmų klasių mokiniai dažniau turi nervų sistemos sutrikimų nei vyresnių pradinėse klasių vaikai. Tai rodo, kad jau ateinantys į pirmą klasę mokiniai patiria įtampą ar stresą, kol adaptuojasi (15 pav.). Daugiausiai nervų sistemos sutrikimų užregistruota tarp septintokų.



15 pav. Užregistruoti nervų sistemos sutrikimai pagal klases (amžių), proc., 2015 m.

Nervų sistemos sutrikimų turinčių Kauno miesto moksleivių procentas 2015 metais kito nežymiai (16 pav.). Nuo 2010 iki 2015 metų vaikų, turinčių nervų sistemos sutrikimų, skaičius paaugo maždaug 1,5 proc. ir 2015 m. siekė 5,5 proc.



16 pav. Kraujotakos sistemos sutrikimų turinčių Kauno miesto moksleivių proc., 2010-2015 m.

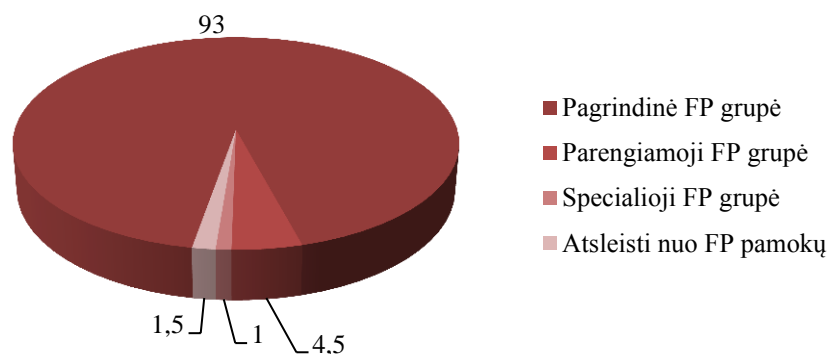
KMI ir fizinio ugdymo grupės

Kiekvieno žmogaus augimui ir vystymuisi didelę įtaką turi kasdieninis fizinis aktyvumas, kuris taip pat yra svarbi puikios sveikatos dalis. Pakankamas fizinis aktyvumas ypatingai svarbus paauglystės laikotarpiu, nes gerina psichinę sveikatą ir psichologinę adaptaciją, skatina sveiko vaiko raidą, mažina rizikos veiksnių atsiradimą.

Pagrindinės fizinio ugdymo organizavimo mokyklose priemonės yra fizinio lavinimo pamokos bei sportinė veikla, organizuojama po pamokų (sporto būreliai, sporto renginiai ir pan.). Fizinio lavinimo pamokos yra privalomos visiems sveikiems mokiniams. Daugumą vaikų, turinčių vienokį ar kitokį sveikatos sutrikimą, gydytojai nuo fizinio lavinimo pamokų atleidžia. Vis dėlto vaikams, kurių sveikata silpnesnė, dažnai labiau negu sveikiesiems reikalinga jų sveikatos lygį atitinkanti kūno kultūra.

Skiriamos trys fizinio parengimo ugdymo grupės: pagrindinė - šiai grupei priklausantys vaikai yra visiškai sveiki, parengiamoji - moksleiviai turintys nedidelių sveikatos sutrikimų ar neseniai persirgę kokia nors liga, ir specialioji - mankštinamasi pagal specialią fizinio lavinimo programą. Moksleiviai nuo fizinio lavinimo pamokų gali būti ir visiškai atleisti.

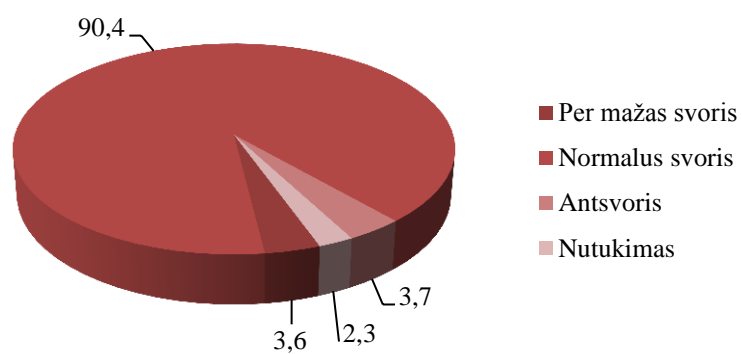
Profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenimis, 2015/2016 mokslo metais 93 proc. mokinių priklausė pagrindinei FP grupei, 4,5 proc. buvo priskirti parengiamajai grupei, 1 proc. - specialiajai kūno kultūros grupei. 1,5 proc. mokinių nuo kūno kultūros pamokų buvo atleisti (17 pav.).



17 pav. Profilaktiškai sveikatą patikrinusių mokinių pasiskirstymas pagal kūno kultūros grupes, 2015 m., proc.

Fizinio aktyvumo stoka – vienas iš veiksnių, galimai lemiančių padidėjusį ar sumažėjusį kūno masės indeksą (KMI). 2015 m. 3,6 proc. profilaktiškai sveikatą patikrinusių Kauno miesto

mokinių turėjo per mažą kūno masę (pagal KMI), 2,3 proc. - padidėjusią, 3,7 proc. mokinių buvo nustatytas nutukimas, o 90,4 proc. mokinių turėjo normalią kūno masę (18 pav.).



18 pav. Profilaktiškai pasitikrinę mokiniai pagal kūno masę, 2015 m., proc.

IŠVADOS

Kasmet atliekamos moksleivių profilaktinių sveikatos patikrinimų analizės parodo, kad jau pradėdami lankyti mokyklą vaikai turi nemažai sveikatos sutrikimų – analizuojant Kauno miesto moksleivių sveikatos patikrinimų pažymus pastebima, kad maždaug pusė pirmų klasių mokinių jau turi vienokių ar kitokių sveikatos sutrikimų. 2015/2016 mokslo metų profilaktinių moksleivių sveikatos patikrinimų pažymų analizė parodė, kad:

- ✓ 2015 mokslo metais profilaktiškai sveikatą patikrino 99 proc. mokinių;
- ✓ Iš profilaktiškai patikrinusių vaikų 25 proc. neturėjo jokių sveikatos sutrikimų;
- ✓ 2013–2015 metų laikotarpiu vaikų, kuriems nustatytas vienoks ar kitoks sveikatos sutrikimas, procentas augo (2013 m. – 72 proc., 2014 m. - 74 proc., 2015 m. – 75 proc.);
- ✓ Dažniausiai mokiniams nustatomi regos (46,4 proc. patikrinusių mokinių) ir skeleto-raumenų sistemos sutrikimai (31,1 proc. patikrinusių mokinių). Trečioje vietoje yra kvėpavimo (12,9 proc.), ketvirtoje – kraujotakos sistemos (12,8 proc.) sutrikimai;
- ✓ Skeleto-raumenų sistemos sutrikimų turinčių moksleivių skaičius nuo 2010 m. sumažėjo, tačiau vis tiek išliko didelis. Daugiausia šių sutrikimų nustatyta tarp VI–X klasių mokinių;
- ✓ 2015 m. regos sistemos sutrikimų turinčių mokinių procentas sumažėjo. Daugiausia regos sutrikimų turinčių mokinių mokėsi VIII–X klasėse;
- ✓ Vaikų, turinčių regos ir skeleto-raumenų sistemos sutrikimų skaičius 2015 m. šiek tiek sumažėjo, tačiau išaugo vaikų, kuriems nustatyti kraujotakos sistemos, kvėpavimo ir endokrininės sistemos sutrikimai, dalis;
- ✓ Nervų sistemos sutrikimų turinčių Kauno miesto moksleivių procentas 2015 m. šiek tiek padidėjo. Daugiausiai nervų sistemos sutrikimų užregistruota tarp septintokų;
- ✓ 3,6 proc. profilaktiškai sveikatą patikrinusių Kauno miesto mokinių turėjo per mažą kūno masę (pagal kūno masės indeksą (KMI)), 2,3 proc. – padidėjusią, 3,7 proc. mokinių buvo nustatytas nutukimas, o 90,4 proc. mokinių turėjo normalią kūno masę;
- ✓ Pagrindinei kūno kultūros grupei priskiriami 93 proc. mokinių, 4,5 proc. priskirti parengiamajai grupei, 1 proc. – specialiajai kūno kultūros grupei. 1,5 proc. mokinių nuo kūno kultūros pamokų buvo atleisti;

REKOMENDACIJOS

Mokytojams, mokyklos administracijai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistams:

Atsižvelgiant į didelį regos sutrikimų turinčių mokinių skaičių, rekomenduojama:

- *Užtikrinti, kad dirbtinės apšvietos lygis mokyklose atitiktų higienos normas;*
- *Moksleivius sodinti atsižvelgiant į pažymose pateiktas gydytojų rekomendacijas, pvz. trumparegius sodinti pirmuose suoluose, arčiau lentos;*
- *Formuoti moksleiviams regą tausojančius įgūdžius: skaityti, rašyti tik gerai apšviestoje aplinkoje, mokinti laikyti atstumą nuo akių iki knygos (sąsiuvinio) 35–40 cm., po įtempto skaitymo ar rašymo leisti padaryti pertrauką akims (pvz. pažvelgiant į tolą pro langą);*

Atsižvelgiant į didelį skeleto-raumenų sistemos sutrikimų turinčių mokinių skaičių, rekomenduojama:

- *Užtikrinti higienos normas atitinkantį patalpų išplanavimą, įrenginių saugą patalpose, tinkamus pagal ūgį vaikams baldus;*
- *Mokyti vaikus, kad į mokyklą neštųsi tik tai dienai reikalingus daiktus ir mokymosi priemones;*
- *Mokyti vaikus taisyklingai sėdėti prie stalo ar žiūrint televizorių.*

Atsižvelgiant į fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos svarbą sveiko vaiko raidai, kūno masės indeksui ir nutukimo sąlygojamus sveikatos sutrikimus, rekomenduojama:

- *Užtikrinti kūno kultūros pamokų organizacinę struktūrą ir didinti atliekamų pratimų įvairovę;*
- *Jei mokinys dažnai be priežasties praleidžia kūno kultūros pamokas, išsiaiškinti dėl kokių priežasčių jis nenori sportuoti (per didelis krūvis, blogas fizinis pasirengimas ir t.t.);*
- *Prie mokyklų įrengti aikšteles dviračių laikymui, kad mokiniai ir mokytojai į pamokas galėtų atvykti dviračiais;*
- *Didinti mokinių motyvaciją, aiškinant fizinio aktyvumo naudą sveikatai;*
- *Suteikti moksleiviams žinių apie racionalią, subalansuotą mitybą, kuri apsaugo nuo per didelio svorio ir suteikia augančiam organizmui visų reikalingų medžiagų;*
- *Konsultuoti ir patarti tėvams dėl sveikos vaikų mitybos.*

Atsižvelgiant į tendencingai didėjantį vaikų, turinčių nervų sistemos sutrikimų skaičių, rekomenduojama:

- *Užtikrinti reikiamą darbo ir poilsio režimą (pertraukų metu moksleivius raginti palikti klasę, būti fiziškai aktyvesniems);*

- *Motyvuoti moksleivius užsiimti jiems patinkančia ir jų sveikatos būklę atitinkančia veikla;*

Tėvams:

Atsižvelgiant į didelį regos sutrikimų turinčių mokinių skaičių, rekomenduojama:

- *Pasirūpinti tinkamu apšvietimu vaikų pamokų ruošos vietoje, bendrą patalpos apšvietimą papildyti staline lempa;*
- *Pasirūpinti, kad vaikai televizorių žiūrėtų sėdint tiesiai prieš jį 2–3 m atstumu apšviestame kambaryje;*
- *Pasirūpinti, kad vaikai žiūrėtų televizorių ar dirbtų su kompiuteriu ne ilgiau kaip 35–40 minučių, po to darytų 10 minučių pertraukėlę. Pertraukėlių metu reikėtų atpalaiduoti akis, pažiūrint į tolį, pvz., pro langą.*
- *Skatinti vaikus vakare prieš miegą po televizoriaus žiūrėjimo ar žaidimo kompiuteriu atlikti keletą akių mankštos pratimų ar pažiūrėti į tolį, kad akys ilsėtųsi visą naktį.*

Atsižvelgiant į didelį skeleto-raumenų sistemos sutrikimų turinčių mokinių skaičių, rekomenduojama:

- *Pasirūpinti tinkamais baldais vaikų pamokų ruošos vietoje;*
- *Pirkdami kuprines, ypač jaunesnio amžiaus mokiniams, tėvai privalo atkreipti dėmesį į specialistų rekomendacijas, kuriose nurodoma tinkamos kuprinės rekomendacijos skirtingo amžiaus bei svorio vaikams, taip pat pasirūpinti, kad kuprinė būtų nešiojama taisyklingai, užsidėjus ją ant abiejų pečių;*
- *Skatinti laisvalaikį leisti ne prie televizoriaus ar kompiuterio, o pasirinkti aktyvesnius laisvalaikio leidimo būdus.*