



# MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMAS

Justina Lizikevičiūtė ir Giedrė Rutkauskaitė, 2017 birželio 15 d.



# Kodėl apie tai kalbame?

## ESAMA SITUACIJA

- 4 iš 5 vaikų fiziškai aktyviai juda mažiau nei 1 val. per dieną.
- PSO: fizinis aktyvumas smunka 11-18m.
- 11-15 metų vaikai patiria didelį stresą ir spaudimą
- 1 iš 3 mokinių yra nepatenkintas savo fiziniu aktyvumu ir sveikatos būkle („Kurk Lietuvai“ tyrimas)
- Vienas iš veiksnių, lemiantis prastėjančią mokinių sveikatą, yra mažas fizinis aktyvumas.
- Daugiau informacijos – [Mokinių fizinio aktyvumo Lietuvoje analizėje](#)



**MOKINIAI**

**NENORI**

**AKTYVIAI JUDĖTI**



## ACTIVE KIDS DO BETTER

Better academic performance. Better behavior. Better health. Better lives.

Daugiau informacijos - [gerųjų užsienio šalių praktikų analizėje](#)

Tėvų aktyvumas  
tiesiogiai daro įtaką  
vaikų aktyvumui



AKTYVIŲ mamų vaikai  
yra dvigubai dažniau  
linkę būti aktyvūs ir  
patys



Fiziškai  
AKTYVŪS vaikai



Tik 1/10  
gresia  
nutukimas  
ir ligos



Iki 40%  
geresni  
pažymiai



Mažesnė  
tabako,  
alkoholio  
vartojimo  
rizika



15% didėja  
studijavimo  
galimybė



Išaugęs  
produktyvu  
mas



Iki 8% didesnis  
metinis  
uždarbis



Mažesnės išlaidos  
sveikatos  
priežiūrai

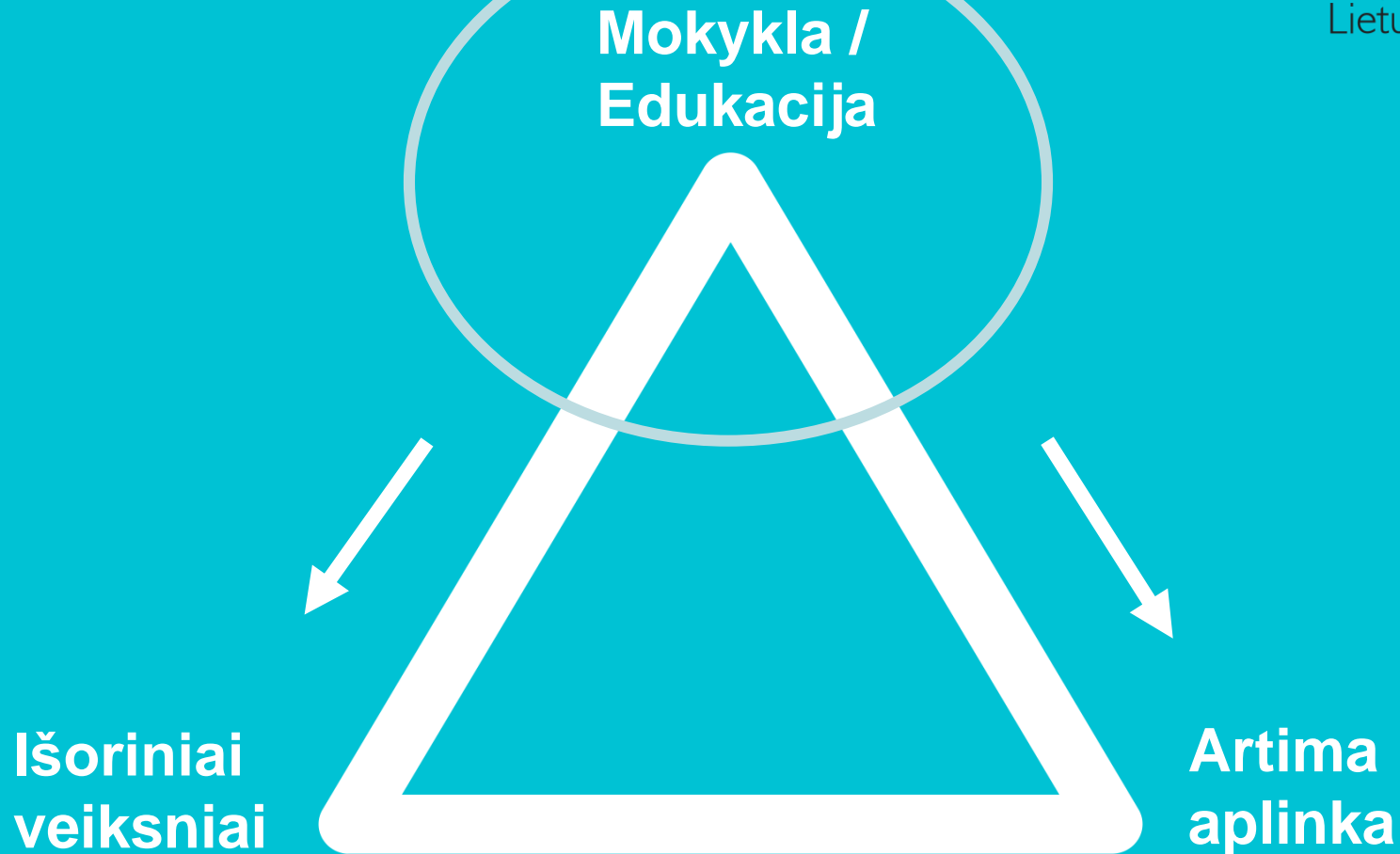


Sumažėjusi  
širdies, diabeto,  
vėžio ligų  
susirgimo rizika



## Sprendimas

# KOMPLEKSINIS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS MOKYKLOJE



3. Įgyvendinti 5 pilotiniai  
projektai 3 Vilniaus mokyklose



2. Atlikta užsienio šalių  
gerųjų praktikų analizė



4. Parengta aktyvios  
mokyklos koncepcija



1. Atlikta esamos  
situacijos analizė



5. Atlikta viešoji  
konsultacija vaikų ir  
jaunimo stovykloje



6. Įtvirtinta aktyvios mokyklos  
koncepcija





# PILOTINIAI



# projektai



# KAS?

Kur  
Lietuvai 

**Apklausa**

**Kitokios kūno kultūros pamokos**

**Aktyvumo ambasadoriai**

**Dizaino auditas**

**Aktyvumo valiuta**



# KUR?

**Antakalnio progimnazijoje**

**J. Basanavičiaus gimnazijoje**

**Taikos progimnazijoje**



# KADA?

**05.15-06.11**



# APKLĀUSA

1239 moksleiviai  
5-10 klāsēs

- Mokiniai pripažino, jog jiems reikėtų daugiau aktyviai judėti
- Mažiausiai vaikams patinka judėti per KK pamokas
- Socialiniai tinklai – informacijos apie sportą ir aktyvumą lyderiai (47,8 proc.), panašiai – šeima ir artimieji, žiniasklaida. Mokytojai – tik 32 proc.
- 3 iš 4 moksleivių norėtų alternatyvių kūno kultūros pamokų.
- Didžiausios sporto kliūtys – patyčios, baimė susižeisti, nesaugumo jausmas ir įgūdžių stoka.
- Pusė mokinių eina, pusė važiuoja transportu į mokyklą. Vos 2 atvyksta dviračiu.
- 6 iš 10 mokinių kelias į mokyklą yra trumpesnis nei 2 km.
- Vos 4 iš 10 tikina aktyviai judėsiantys baigę mokyklą, dar 4 – jei turės laiko.

# KITOKIA

Kurk  
Lietuvai 

- LARP'o aktyvacija
- Zumba
- Kūno sudėties tyrimai
- Išeinamosios pamokos



kūno  
kultūra



Kurk  
Lietuvai





# Aktyvumo ambasadoriai

- Įkvepiančios asmenybės
- Naudinga informacija
- Įdomūs susitikimai



# DIZAINO auditas

- VGTU architektai
- Edukologai
- Visuomenės sveikatos biuras
- Mokyklos bendruomenė

Ekspertų vizitai mokyklose  
Pasiūlymų pateikimas  
Aptarimas ir pritaikymas

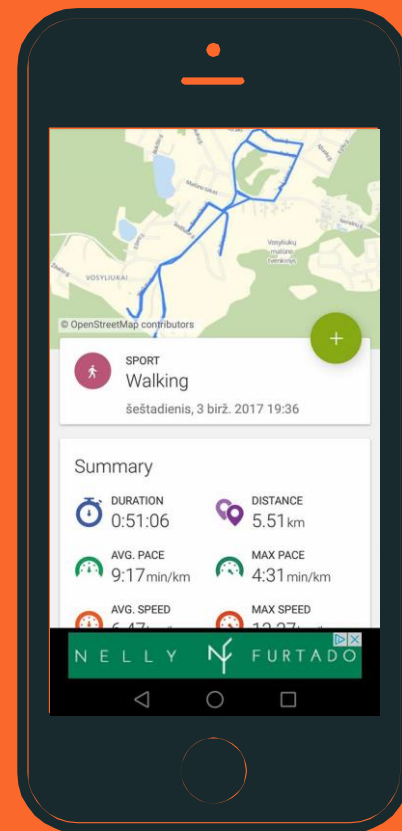






# VALIUT **A**KTYVUMO

- Motyvacijos kėlimas
- Žaidybinis elementas
- Pastangos
- Įvertinimas





## Ką sužinojome?

# IŠVADOS IR PASTEBĖJIMAI

- Kūno kultūros pamokų vykdymas alternatyviose erdvėse didina mokinių motyvaciją įsitraukti į jiems įprastas veiklas
- Mokiniai į pamokas ateina su tam tikru nusistatymu, kurį paveikti reikia ilgesnio laiko
- Žinomi žmonės, autoritetai padidina mokinių susidomėjimą sportu.  
SPORTĄ REIKIA NE TIK DARYTI, BET IR APIE JŲ KALBĖTI
- Mokiniais patinka, kai jie yra įgalinami patys organizuoti/inicijuoti veiklas, realizuoti idėjas (LARP'as, Zumba).



## Sprendimas

# KOMPLEKSINIS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS MOKYKLOJE



# MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMAS

Justina Lizikevičiūtė ir Giedrė Rutkauskaitė, 2017 birželio 15 d.