

VšĮ „Investuok Lietuvoje“

Projektas

Atviros Vyriausybės iniciatyvos

Teminio tyrimo

Mokinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos skatinimas Lietuvoje

ATASKAITA

Giedrė Rutkauskaitė ir Justina Lizikevičiūtė

Vilnius

2017



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

Turinys

Santrumpos	1
Įvadas.....	1
2.1 Tyrimo pagrindimas.....	2
3. Dėstymas.....	4
3.1 Metodologija.....	4
3.2. Fizinio aktyvumo ir sveikatos situacija Lietuvoje	5
3.3. Mokinių motyvacinės aplinkos judėti.....	5
3.4. Gerųjų užsienio praktikų analizė.....	7
3.5. Konsultacijos temos	8
4. Išvados	8
5. Naudoti šaltiniai	9
6. Priedai	9

Santrumpos

AMK – Aktyvios mokyklos koncepcija

HBSC – Tarptautinis mokinių sveikatos ir sveikos gyvensenos tyrimas

LR – Lietuvos Respublika

PSO – Pasaulio Sveikatos Organizacija

Ir kitos santrumpos

Įvadas

Mokinių sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo skatinimo klausimas yra pasirinktas nagrinėti atsižvelgiant į 17 – osios LR Vyriausybės programą, kurioje vienas iš veiklos prioritetų yra gyventojų sveikos gyvensenos ugdymo sistemos keitimas, orientuojantis į sveikatinimą „nuo darželio“¹.

Mokinių fizinis aktyvumas Lietuvoje jau yra pasiekęs kritinę ribą – remiantis PSO tarptautiniu mokinių sveikatos ir sveikos gyvensenos tyrimu, 11-16 metų amžiaus vaikai nesiekia PSO rekomenduojamos minimalios bent 1 val. judėjimo per dieną normos². Stebint Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo

¹ 17 – osios Vyriausybės programa, 2016. Internetinė prieiga:

[\[https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/2389544007bf11e79ba1ee3112ade9bc\]](https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/2389544007bf11e79ba1ee3112ade9bc)

² Health behaviour in school – aged children (HBSC) study: international report from the 2013/14 survey (2016). Internetinė prieiga: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1

pokyčius, 1994–2010 m. laikotarpiu vidutiniškai tik kas antrą berniuką (45,2 proc.) ir tik kas penktą (20,2 proc.) mergaitę buvo galima laikyti pakankamai fiziškai aktyviais³. Nors visuomenėje pakankamai akcentuojama fizinio aktyvumo teikiama nauda sveikatai, paauglystės laikotarpiu fizinio aktyvumo rodikliai ženkliai smunka.

Šio tyrimo **tikslas** – išsiaiškinti, kokie yra pagrindiniai veiksniai, darantys įtaką mažėjančiam paauglių fiziniam aktyvumui ir detaliau panagrinėti motyvacinius aspektus, kurie galėtų teigiamai paveikti paauglių aktyvaus judėjimo įpročių stiprėjimą. Iki šiol pačių moksleivių motyvacija judėti dar nebuvo fiksuota, tad iškyla viešosios konsultacijos tiek su pačiais moksleiviais, tiek su kitomis jiems įtaką darančiomis auditorijomis, poreikis. Planuojama viešoji konsultacija susidės iš skirtingų metodų.

Šiam tikslui pasiekti, tyrimui keliami šie uždaviniai:

- nustatyti esmines aplinkas, kuriose yra labiausiai veikiamas mokinių aktyvumas;
- jose identifikuoti pagrindines problemines sritis;
- sukurti modelį, galintį sumažinti ir/ar panaikinti šias problemas.

Tyrimas susideda iš 3 pagrindinių dalių:

- **Pirmąją dalimi** siekiama apžvelgti mokinių fizinio aktyvumo situaciją Lietuvoje ir išanalizuoti pagrindinius sveikatos sutrikimus dėl fizinio judėjimo stokos.
- **Antrąją dalimi** siekiama išsiaiškinti ir išanalizuoti pagrindines aplinkas, kuriose veikiama mokinių motyvacija judėti.
- **Trečiąją dalimi** siekiama išanalizuoti PSO duomenis, gerąsias užsienio šalių praktikas ir konkrečius fizinio aktyvumo skatinimo projektus.

2.1 Tyrimo pagrindimas

Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos skatinimo ir efektyvių priemonių svarba yra akcentuojama svarbiausiuose LR strateginiuose dokumentuose:

1. [17 – osios LR Vyriausybės programos](#), patvirtintos 2016 m. gruodžio 13 d. Nr. XIII-82 nutarimu, pirmasis iškeltas prioritetas yra darni, sveika ir atsakinga visuomenė. Šio prioriteto kryptyje 1.4. *Visuomenės sveikatos stiprinimas* vienas iš išsikeltų darbų yra:

„1.4.1. Gyventojų sveikos gyvensenos ugdymo sistemos keitimas, orientuojantis į sveikatinimą „nuo darželio.“

2. [2014 – 2020 metų Nacionalinės pažangos programoje](#) uždaviniu 1.5.1. *Ugdyti sveikos gyvensenos savimonę* siekiama:

„1.5.1.2. plėtoti visuomenės informavimą, švietimą ir mokymą visuomenės sveikatos temomis, stiprinant bendrą sveikatos sąžiningumą; 1.5.1.3. remti visą gyvenimą trunkančio sveikatos ir sveikos gyvensenos ugdymo (-si) ir mokymo (-si) iniciatyvas.“

³ Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994 – 2010 metais (2011). Internetinė prieiga: [http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3\(54\)/VS_2011_3\(54\)_Zaborskis.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3(54)/VS_2011_3(54)_Zaborskis.pdf)

1.5.1.3. remti visą gyvenimą trunkančio sveikatos ir sveikos gyvensenos ugdymo (-si) ir mokymo (-si) iniciatyvas.“

3. [2011 – 2020 metų Valstybinės sporto plėtros strategijoje](#) iškeltam tikslui 1. *Sistemiškai didinti visuomenės supratimą, kad fizinis aktyvumas, sportavimas yra darnios asmenybės prielaida ir visuotinė vertybė* pasiekti yra iškeltas uždavinys:

„5. Skatinti jaunimą dalyvauti savanoriškoje sportinėje veikloje.“

4. [Valstybės pažangos strategijos „Lietuva 2030“](#) punkte *Veikli visuomenė* nurodoma:

„5.9.1. Ugdyti sveiką gyvenseną kaip svarbią veiklios visuomenės prielaidą. Telkti visuomenės ir valdžios institucijų pastangas stiprinti visuomenės sveikatą: įgyvendinti alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimo prevencijos priemonės, didinti visuomenės supratimą apie sveikos gyvensenos naudą.“

5. [Nacionalinėje visuomenės sveikatos priežiūros 2016 – 2023 metų plėtros programos](#) viename iš prioritetinių uždavinių yra teigiama:

„12.2. Didinti gyventojų fizinį aktyvumą ir sudaryti jiems sąlygas būti fiziškai aktyviems visose gyvenimo veiklos srityse.“

Įgyvendinant šį uždavinį taip pat numatoma:

„12.2.1. informuoti visas gyventojų grupes apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai – teikti mokslo įrodymais grįstas žinias, didinti suvokimą apie sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą;

12.2.2. skatinti įvairias gyventojų grupes rinktis adekvatų fizinį aktyvumą, mažinantį laiką, leidžiamą nejudant;

12.2.3. skatinti vaikų ir paauglių fizinį aktyvumą, ypač ankstyvoje vaikystėje, taip pat ikimokyklinio ugdymo įstaigose ir mokyklose.“

Šiems 17-osios LR Vyriausybės programos ir strateginių dokumentų prioritetams įgyvendinti svarbu atidžiau paanalizuoti fizinio aktyvumo esamą situaciją, pasitelkiant mokinių tikslinę grupę kaip tyrimo objektą. Daugelyje nacionalinių dokumentų yra akcentuojamas sveikų įgūdžių ir įpročių formavimas dar nuo ankstyvos vaikystės. Svarbu detaliau panagrinėti, kuriuo amžiaus laikotarpiu jaučiamas ženklus fizinio pasyvumo padidėjimas tarp vaikų ir paauglių, ir pasiūlyti priemones, kurios natūraliai atlieptų jų lūkesčius ir skatintų fizinį aktyvumą. Taip pat svarbu išsiaiškinti, kokios yra galimos motyvacinės aplinkos, per kurias būtų efektingiausia daryti įtaką mokinių sveikų įgūdžių formavimui.

Tyrimas apžvelgia ir regionų savivaldos situaciją. Detalesniam nagrinėjimui pasirinkta Vilniaus miesto savivaldybė išskiria fizinio aktyvumo svarbą. [2011 – 2020 metų Vilniaus miesto kūno kultūros ir sporto plėtotės strategijoje](#) vienas iš pagrindinių siekių yra sudaryti palankias sąlygas Vilniaus miesto gyventojų visų socialinių grupių fizinio aktyvumo skatinimui, sveikatos stiprinimui ir išsaugojimui, laisvalaikio užimtumui ir gyvenimo kokybės gerinimui. Vienas iš strateginio tikslo įgyvendinimo vertinimo kriterijų yra išskiriamas vaikų ir paauglių fizinis aktyvumas, kuris atitiktų PSO rekomendacijas: 2007 metų reikšmė - 42,6 procento fiziškai aktyvių vaikų; siektina reikšmė 2020 metais – 55,6 procentai.

Pirmajame šios strategijos tikslu taip pat akcentuojamas aktyvesnis visuomenės dalyvavimas fizinėje veiklose, įtraukiant kuo įvairesnes grupes:

„1. Sistemingai didinti visuomenės suvokimą, kad fizinis aktyvumas, sportiškumas yra asmens darnos prielaida ir visuotinė vertybė, populiarinti fizinį aktyvumą įvairiuose gyventojų

sluoksniuose, vykdyti veiksmingą stebėseną ir siekti, kad fizinis aktyvumas taptų bendrosios kultūros dalimi.“

3. Dėstymas

3.1 Metodologija

Nagrinėjant mokinių fizinio aktyvumo situaciją Lietuvoje, pasitelkti 3 analizės pjūviai. Nagrinėta:

- Lietuvos fizinio aktyvumo rodikliai;
- mokių veikiančios aplinkos ir motyvacija;
- gerosios užsienio praktikos.

Pirmiausia yra nagrinėjama mokinių fizinio aktyvumo situacija Lietuvoje bei tiesioginė mokinių fizinio aktyvumo įtaką jų sveikatai, judėjimo rodikliai. Remiantis PSO tarptautine mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos studija (HBSC)⁴, visuomenės sveikatos biuro tyrimu⁵, moksliniais straipsniais⁶, išnagrinėtos koreliacijos tarp mažėjančio mokinių fizinio aktyvumo ir paauglių labiausiai vyraujančių sveikatos sutrikimų.

Antroje dalyje yra nagrinėjamos ir analizuojamos pagrindinės aplinkos, kuriose veikiama mokinių motyvacija judėti. Remiantis⁷ straipsniais, leidiniais, pirminiais bei antriniais informacijos šaltiniais, išskiriamos mokinius sportuoti motyvuojančios vertės, tokios kaip aplinka, pomėgiai, sporto rezultatai, sveikata ir įvaizdis.

Galiausiai, siekiant išsiaiškinti efektingai taikomas fizinio aktyvumo skatinimo praktikas, atlikta užsienio šalių ir jose vykstančių fizinio aktyvumo skatinimo projektų analizė. Pasirinkti ir detaliau išanalizuoti 3 šalių – Naujosios Zelandijos, Jungtinių Amerikos Valstijų ir Suomijos – modeliai, modeliai, kurie įgyvendinę strateginius pokyčius fizinio aktyvumo gerinimo srityje. Taip pat papildomai buvo išanalizuota 18 fizinio aktyvumo gerinimo projektų, vykdytų skirtingose Europos šalyse.

Analizei įvykdyti užsienio šalių pavyzdžiai pasirinkti remiantis šiais kriterijais:

- rekomendacijas atitinkantys ir aukštesni paauglių fizinio aktyvumo rodikliai (pagal PSO vertinimą),
- fizinio aktyvumo ir sveikos gyvenimo programų svarba užsienio šalių švietimo sistemoje,
- progresyvumas kuriant ir įgyvendinant paauglių fizinio aktyvumo skatinimo projektus (ypač mokyklose),

⁴ [Health behaviour in school – aged children \(HBSC\) study: international report from the 2013/14 survey \(2016\)](#).

⁵ [Vilniaus miesto mokinių gyvenimo ir sveikata 2014 m. \(2015\)](#).

⁶ [Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994 – 2010 metais \(2011\)](#), [Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Metodinė – informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams \(2012\)](#), [13 – 14 metų vaikų fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai vaikų tėvų ir globėjų požiūriu \(2016\)](#), [Veiksniai, turintys įtakos vaikų fiziniam aktyvumui \(2016\)](#).

⁷ [Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimas kūno kultūros pamokose \(2014\)](#), [Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybių sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė \(2014\)](#), [European commission: Lithuanian physical activity factsheet \(2016\)](#), [Sveikatos ugdymo bendroji programa \(2012\)](#), [Factsheets on health – enhancing physical activity in the 28 European Union member states of the WHO European region \(2015\)](#), [International trends in physical activity among adolescents \(2002 – 2010\)](#) ir kt. Platesnis nagrinėtų šaltinių sąrašas pateiktas [čia](#)

- medžiagos prieinamumas,
- sprendimų pritaikomumas Lietuvai.

3.2. Fizinio aktyvumo ir sveikatos situacija Lietuvoje

Šioje analizėje yra nagrinėjama mokinių fizinio aktyvumo ir su juo susijusių sveikatos sutrikimų situacija Lietuvoje. Analizė parodė, jog mokinių sportavimo intensyvumą atskleidžianti statistika prastėja: 11 – 15 metų paauglių sportavimo įpročiai ir jų dažnumas su metais vis mažėja – vos 27% vienuolikmečių vaikų sportuoja bent 60 min. per dieną, o jiems sulaukus 15 metų, minėtas rodiklis nukrinta 4%. Viena iš svarbiausių išvadų, išryškėjusi analizės metu, buvo tai, jog mažėjantis aktyvus judėjimas išryškėja ne tik tarp skirtingų amžiaus grupių, bet ir lyčių – vaikinai yra aktyvesni už merginas tiek 11-os, tiek 13-os ir 15-os metų amžiaus grupėse.⁸

Mokinių sveikatos situacijos analizė iliustravo, jog per dešimties metų laikotarpį (2004-2014) vaikų iki 17 metų amžiaus grupėje laikysena pablogėjo per 15,8%.⁹ Bendroje mokinių sveikatos situacijos analizėje taip pat išryškėjo netolygumai tarp amžiaus ir lyties grupių – merginos sveikatos sutrikimais skundžiasi dažniau nei vaikinai.¹⁰ Trys pagrindinės sveikatos situacijos analizės išvados buvo šios: (1) mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos rodikliai Lietuvoje atsilieka nuo kitų Europos šalių vidurkio, (2) vienas iš pagrindinių veiksnių, lemiančių prastėjančią mokinių sveikatą, yra mažas fizinis aktyvumas, (3) kas ketvirtas mokinių sveikatos sutrikimas yra skeleto-raumenų sutrikimas.

Nagrinėjant tiek fizinio aktyvumo, tiek sveikatos situaciją, buvo analizuojamas ir Vilniaus miesto atvejis: mokinių fizinio aktyvumo ir sveikatos sutrikimų duomenys Vilniaus mieste. Išryškėjo tendencija, jog mokiniai skiria daugiau laiko savarankiškam sportui nei sportuoja mokykloje, o vieni iš labiausiai paplitusių mokinių sveikatos sutrikimų Vilniaus mieste – skeleto-raumenų sutrikimai, kuriais per 2015-2016 mokslo metus skundėsi 18 337 mokiniai.¹¹

Analizė parodė, jog mokinių fizinis aktyvumas su metais tik mažėja, o sveikatos sutrikimai dėl judėjimo stokos dažnėja. Taip pat išryškėjo ženkliai technologijų įtaka didėjančiam fiziniam pasyvumui bei socialiniai-ekonominiai veiksniai, prieinama infrastruktūra. Išnagrinėjus esamos fizinio aktyvumo situacijos analizę, toliau buvo nagrinėjamos aplinkos, susijusios su mokinių motyvacija judėti.

3.3. Mokinių motyvacinės aplinkos judėti

Šioje analizės dalyje siekta išsiaiškinti, kokios motyvacinės aplinkos labiausiai veikia šiandieninį mokinį ir gali užtikrinti sėkmingesnį fizinio aktyvumo ir sveikų judėjimo įpročių integravimą į kasdienę rutiną. Analizė parodė, jog pagrindinės motyvacinės aplinkos yra (1) mokykla, (2) artima aplinka (šeima ir draugai) ir (3) išoriniai veiksniai. Šios trys aplinkos, formuoja mokinio motyvaciją ir daro didžiausią įtaką jo fizinio aktyvumo ir sveiko gyvenimo būdo pasirinkimui, sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui ir lavinimui. Kiekviena iš šių aplinkų dar papildomai išskaidomos.

Mokyklos aplinka:

- Infrastruktūra

⁸ Mokinių fizinis aktyvumas: situacijos Lietuvoje analizė (2017). Internetinė prieiga: <http://kurkl.lt/wp-content/uploads/2017/04/galutine.pdf>

⁹ Lietuvos vaikų visuomenės sveikatos pokyčiai ir netolygumai (2014). Internetinė prieiga: <http://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/BAS/Vaiku%20sveikata%202001-2013%20pdf.pdf>

¹⁰ Mokinių fizinis aktyvumas: situacijos Lietuvoje analizė (2017). Internetinė prieiga: <http://kurkl.lt/wp-content/uploads/2017/04/galutine.pdf>

¹¹ Ten pat.

- Valdymas
- Bendruomenė mokykloje
- Mokytojai
- Edukacija
- Kūno kultūros pamokos
- Neformalus ugdymas

Artima aplinka:

- Tėvų ir draugų judėjimo įpročiai, požiūris

Išoriniai veiksniai:

- Technologijų įtaka
- Visuomenės nuomonė
- Aktyvių veiklų pasiūla nevyriausybiname sektoriuje
- Renginiai
- Komercija
- Infrastruktūra mieste
- Žymūs žmonės, autoritetai
- Socialinės medijos
- Žiniasklaida

Nustačius motyvacines aplinkas, toliau nagrinėtos jų gerinimo, aktyvių veiklų integravimo galimybės ir iššūkiai. Panaudojus pusiau struktūruotą kokybinių interviu metodą, buvo kalbinami ekspertai iš įvairių institucijų:

- Irutė Jurevičiūtė, Lietuvos Kūno kultūros Mokytojų asociacija;
- Nerijus Buivydas, Demokratinė mokykla
- Mantas Paulauskas, VšĮ „Sveikas miestas“
- Emilija Malinauskaitė, „Vaikystės sodas“
- Gražvydas Kazakevičius, LR Švietimo ir mokslo ministerija

Ekspertai išskyrė šiuos pagrindinius mokyklos organizuojamo fizinio aktyvumo iššūkius:

- trūksta empirinių duomenų, atliepančių mokinių nuomonę apie fizinių veiklų pobūdį ir organizavimą;
- nėra žinoma, kiek mokykloje siūlomos fizinės veiklos motyvuoja mokinius judėti mokykloje ir savarankiškai;
- nėra aišku, ar mokykla mokiniams suteikia pakankamai žinių apie fizinį aktyvumą ir jo svarbą;
- nėra išskelti konkretūs, rodikliais paremti tikslai mokinių fiziniam aktyvumui didinti;
- nėra vieningo mokinių fizinio aktyvumo skatinimo modelio;

Po atliktų interviu su ekspertais, išryškėjo poreikis organizuoti atviros erdvės susitikimą su kita suinteresuota šalimi – moksleiviais. Siekta gauti daugiau informacijos apie ekspertų aukščiau paminėtus 1, 2 ir 3 iššūkius.

Atviros erdvės susitikime dalyvavo moksleiviai iš šių mokyklų:

- Vilniaus Žirmūnų gimnazija
- Vilniaus Vytauto Didžiojo gimnazija
- Vilniaus licėjus
- Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija
- Vilniaus Antakalnio progimnazija
- Vilniaus Taikos gimnazija

Atviros erdvės susitikime dalyvavo 15 moksleivių. Moksleivių klausta, kokių fizinių veiklų jie pageidautų patys, ir kas juos labiausiai galėtų motyvuoti sportuoti ir būti fiziškai aktyviais; kokios yra pagrindinės aplinkos, iš kurių jie gauna informacijos apie fizinio aktyvumo svarbą, kiek šios informacijos suteikia mokykla; kaip vertina savo fizinį aktyvumą ir jo daromą įtaką sveikatai.

Mokinių motyvacinių aplinkų analizė parodė, jog didžiąja dalimi mokinių aktyvumas ir jo skatinimas priklauso nuo mokyklos kaip institucijos aktyvumo ir įsitraukimo. Išryškėjus gerųjų pavyzdžių trūkumui, toliau buvo vykdoma gerųjų užsienio praktikų analizė.

3.4. Gerųjų užsienio praktikų analizė

Šioje analizėje yra apžvelgiamos gerosios užsienio šalių praktikos ir kompleksiniai fizinio aktyvumo skatinimo projektai. Didelis dėmesys buvo skiriamas šalims, kurios pritaikė strateginio pobūdžio programas ir gebėjo palaikyti jų tęstinumą. Analizėje išsamiai nagrinėjami kompleksiniai mokinių fizinio aktyvumo skatinimo pavyzdžiai, taikyti Naujoje Zelandijoje, Jungtinėse Amerikos Valstijose ir Suomijoje. Papildomai buvo pateikti 18 sėkmingų projektų pavyzdžių iš skirtingų Europos šalių, kurie analizės metu buvo suskirstyti į tokias temas kaip (1) visapusiškas fizinis aktyvumas, (2) sėdima veikla, (3) aktyvus mobilumas, (4) organizuota sportinė veikla, (5) aktyvūs žaidimai, (6) šeima ir draugai, (7) mokykla, (8) bendruomenė ir sukurta aplinka, (9) sveikatai skirta fizinė parengtis, (10) valstybinės strategijos ir investicijos.

Išgryninti esminiai gerųjų užsienio patirčių bruožai:

- ilgalaikių projektų ir strategijų kūrimas;
- tvarus ir ilgalaikis mokinių įtraukimas į fizines veiklas;
- gausi alternatyvių fizinių veiklų pasiūla;
- fiziniam aktyvumui kūrybiškai pritaikytos erdvės;
- vykdomas programų monitoringas, pagal jį nuolat atnaujinamos ir koreguojamos programos;

Analizė leidžia daryti išvadą, jog fizinis aktyvumas gali ženkliai padidėti, jei jo skatinimui yra rengiami ne pavieniai projektai, o kompleksinės strategijos, aprėpiančios visas formalaus ir neformalaus ugdymo aplinkas. Fizinio aktyvumo skatinimo programos ir projektai efektyviausiai buvo įgyvendinti dėl šių pagrindinių veiksnių: (1) mokyklos veikimo, kaip pagrindinės aplinkos, skatinančios mokinių fizinį aktyvumą ir veikiančios kitas dvi aplinkas – artimą ir išorinę; (2) stipraus ne tik mokinių, bet ir visos bendruomenės, socialinių ir komercinių partnerių įtraukimo; (3) kompleksinio fizinio aktyvumo skatinimo per įvairias veiklas; (4) teigiamo viešosios nuomonės formavimo apie fizinio judėjimo naudą psichinei ir fizinei sveikatai.

Užsienio šalių analizė parodė, jog viena efektyviausių mokinių fizinio aktyvumo skatinimo strategijų yra aktyvios mokyklos modelio įgyvendinimas. Aktyvios mokyklos modelis – tai modelis, kurio pagalba fizinis aktyvumas būtų skatinamas ne tik per kūno kultūros pamokas, bet kompleksiškai, t.y. pertraukų metu, prieš ir po pamokų, įtraukiant visą mokyklos bendruomenę, tėvus ir socialinius bei komercinius partnerius. Jo sukūrimo ir pritaikomumo galimybės Lietuvoje toliau bus nagrinėjamos viešosios konsultacijos metu.

3.5. Konsultacijos temos

Siekiant pasikonsultuoti dėl aktyvios mokyklos modelio sukūrimo, taikymo ir įgyvendinimo Lietuvoje, išryškėjo poreikis rengti viešąją konsultaciją, įtraukiant ne vien švietimo ekspertus, bet ir daugiau suinteresuotųjų šalių, t.y. mokyklų vadovus, didesnę imtį mokinių, nacionalinių strategijų formuotojus ir savivaldų atstovus, socialinius ir komercinius partnerius. Konsultacijos metu bus siekiama konsultuotis ir su specialistais iš dizaino ir architektūros sričių dėl galimų mokyklų erdvių atnaujinimo ir pritaikymo aktyvioms pertraukoms ir veikloms mokykloje.

Planuojami pasirinkti šie viešosios konsultacijos **metodai**: atviros erdvės susitikimai, viešoji apklausa, vartotojų susitikimai, renginiai. Šie pasirinkti konsultacijos metodai leis surinkti empirinę medžiagą iš skirtingų suinteresuotų grupių, taip pat padės paviešinti aktyvumo problematiką platesniam ratui bei paskatins skirtingų suinteresuotų šalių, dirbančių su aktyvumu, dialogą.

Konsultacijos **tikslai**:

1. Išsiaiškinti, kokio pobūdžio aktyvios mokyklos modelis efektyviausiai veiktų Lietuvoje;
2. Nustatyti kokios būtų modelio įgyvendinimo galimybės bei iššūkiai.

Laukiami konsultacijos **rezultatai**:

1. Parengtas aktyvios mokyklos modelis;
2. Sukurta modelio įgyvendinimo metodologija;

4. Išvados

Tyrimo metu buvo išsiaiškinta, jog mokinių fizinio aktyvumo ir judėjimo įpročiai gali būti veikiami per motyvacinę aplinką, kur mokykla yra identifikuojama kaip viena iš darančių didžiausią įtaką. Tačiau mokykloms trūksta konkretaus modelio, pagal kurį jos galėtų pasitikrinti/nusistatyti savo bendruomenės aktyvumo lygį, jos kėlimo prioritetus, siekiamus trumpalaikius ir ilgalaikius rezultatus.

Išnagrinėjus problemą išryškėjo vienas iš galimų sprendimo būdų – aktyvios mokyklos modelio sukūrimas, kuris suteiktų galimybę mokykloms kompleksiškai skatinti mokinių fizinį aktyvumą ilgalaikėje perspektyvoje. Modelis padėtų įgalinti mokyklas, skatintų jas pačias kurti fizinio aktyvumo didinimui palankesnę aplinką ir teigiamai veiktų kitas, mokinius aktyviai judėti motyvuojančias aplinkas.

Pagrindinė viešosios konsultacijos **tema**: aktyvios mokyklos modeliu paremtas mokinių fizinio aktyvumo skatinimas. Viešąją konsultaciją bus siekiama išsiaiškinti, kokio pobūdžio aktyvios mokyklos modelis gali tapti efektyvia priemone mokinių fiziniam aktyvumui skatinti.

Konsultacijos **tikslai**:

1. Išsiaiškinti, kokio pobūdžio aktyvios mokyklos modelis efektyviausiai veiktų Lietuvoje;
2. Nustatyti kokios būtų modelio įgyvendinimo galimybės bei iššūkiai.

Laukiami konsultacijos **rezultatai**:

1. Parengtas aktyvios mokyklos modelis;

2. Sukurta modelio įgyvendinimo metodologija;

Suinteresuotos šalys: viešajai konsultacijai rengti nuspręsta konsultuotis su tiek viešojo, tiek privataus sektoriaus atstovais: nacionalinių strategijų ir politikos formuotojais, savivaldų atstovais, akademinė bendruomenė, suinteresuotais komerciniais ir socialiniais partneriais. Didelis dėmesys bus skiriamas mokyklai kaip organizacijai, todėl į viešąją konsultaciją planuojama įtraukti nemažiau trijų mokyklų: mokyklų vadovų, bendruomenės atstovų ir virš 1000 mokinių.

5. Naudoti šaltiniai

17 – osios Vyriausybės programa, 2016. Internetinė prieiga:
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAP/3ed26560babd11e6a3e9de0fc8d85cd8>

2014 – 2020 metų Nacionalinės pažangos programa, 2012. Internetinė prieiga:
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.439028>

2011 – 2020 metų Valstybinė sporto plėtros strategija, 2014. Internetinė prieiga:
<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/2f8b7e1093ed11e380b38b32042e57ec>

2011 – 2020 metų Vilniaus miesto kūno kultūros ir sporto plėtotės strategija, 2011.
Internetinė prieiga: [http://www.vilnius.lt/lit/Vilniaus miesto kulturos strategijos gai/8008](http://www.vilnius.lt/lit/Vilniaus_miesto_kulturos_strategijos_gai/8008)

Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994 – 2010 metais, 2011. Internetinė prieiga:
[http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3\(54\)/VS_2011_3\(54\)_Zaborskis.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3(54)/VS_2011_3(54)_Zaborskis.pdf)

Lietuvos vaikų visuomenės sveikatos pokyčiai ir netolygumai (2014). Internetinė prieiga:
<http://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/BAS/Vaiku%20sveikata%202001-2013%20pdf.pdf>

Mokinių fizinis aktyvumas: situacijos Lietuvoje analizė (2017). Internetinė prieiga: <http://kurkl.lt/wp-content/uploads/2017/04/galutine.pdf>

Nacionalinė visuomenės sveikatos priežiūros 2016 – 2023 metų plėtros programa, 2015.
Internetinė prieiga: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/4d3dc740a3c411e58fd1fc0b9bba68a7>

Valstybės pažangos strategija „Lietuva 2030“, 2012. Internetinė prieiga:
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.425517>

Vilniaus miesto mokinių gyvensena ir sveikata 2014 m., 2015. Internetinė prieiga:
<http://www.vvsb.lt/wp-content/uploads/2015/09/HBSC2015-08-31-galutinis.pdf>

Health behaviour in school – aged children (HBSC) study: international report from the 2013/14 survey, 2016. Internetinė prieiga:
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1

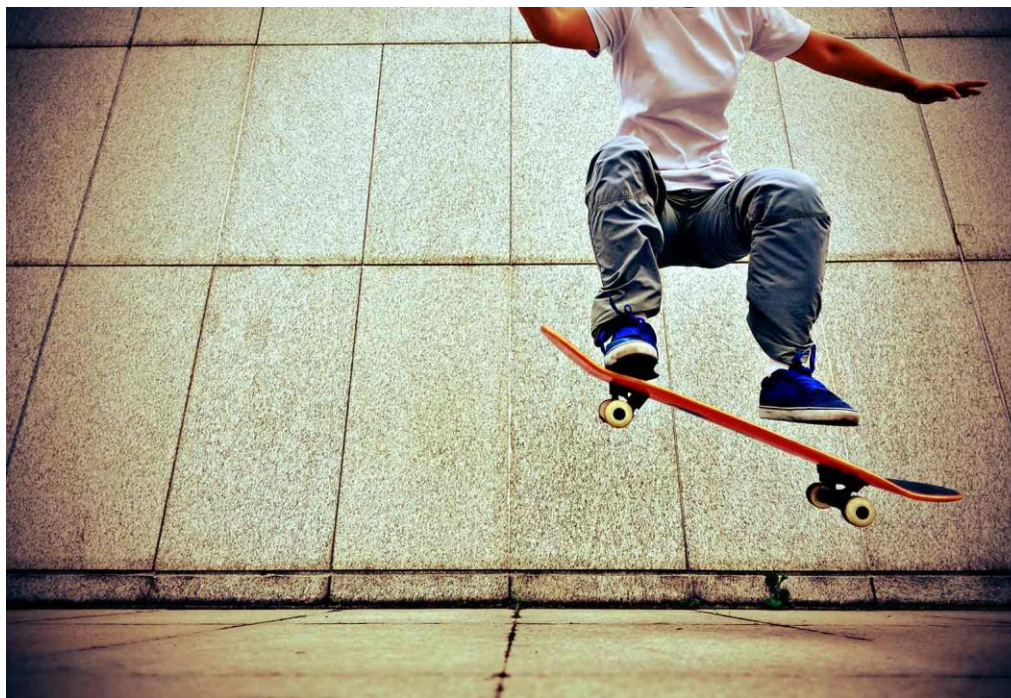
6. Priedai

1. Mokinių fizinio aktyvumo situacijos Lietuvoje analizė;
2. Užsienio šalių gerų praktikų analizė;
3. Mokinių fokus grupė, vienlapis.



Mokinių fizinis aktyvumas

Situacijos Lietuvoje analizė



Justina Lizikevičiūtė
Giedrė Rutkauskaitė

 Kurk
Lietuvai

Analizēs pjūviai



Aplinka



Aktyvumas



Sveikata



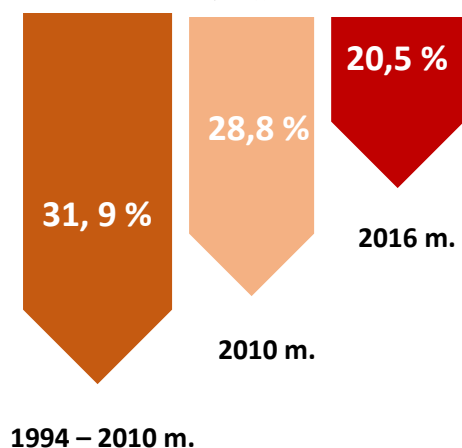
Išvados



Literatūra



KODĖL TAI SVARBU?



pav. 1. Procentas 11-15 m. vaikų Lietuvoje, aktyviai judančių 1 val. ir daugiau. Šaltinis: Pasaulio sveikatos organizacija (2016) ir Europos Komisija (2015).

Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas jau yra pasiekęs kritinę ribą ir, palyginus su kitų Europos šalių moksleivių judėjimo aktyvumu, Lietuva užima priešpaskutinę vietą, lenkdama tik Slovakiją, o fizinis aktyvumas Lietuvoje yra vienas mažiausių tarp ES šalių – vos 10 proc. ([Fizinio aktyvumo situacija](#), LR Sveikatos apsaugos ministerija).

Tokiai statistikai antrina ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenys. Mažiausia mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo norma – viena valanda per dieną. Lietuvoje ilgesniu nei reikalaujamas minimumas aktyvumu gali pasigirti vos vienas iš penkių 11-15 metų amžiaus vaikų. Sveikam vystymuisi itin aktualus fizinio aktyvumo laikas dažnu atveju iškeičiamas į video žaidimus, pasyvų bent poros valandų sėdėjimą prie kompiuterio.

Technologijų įtaka, fizinio aktyvumo stoka ir neišugdytas noras sportuoti ar fiziškai judėti yra vienos iš pagrindinių sveikatos sutrikimų ir mažos motyvacijos rinktis aktyvų gyvenimo būdą priežastys.

PSO [pabrėžia](#), jog 11-15 metų vaikai patiria didelį stresą ir spaudimą dėl augančių akademinų lūkesčių, palaikomo gero socialinio statuso ir elgesio, su branda susijusių fizinių ir emocinių pokyčių.

Dėl šių priežasčių, fizinis aktyvumas ir sveikas gyvenimo būdas formuoja įgūdžius ir nuostatas, kuriomis jaunas žmogus ruošiasi vadovautis visą gyvenimą.

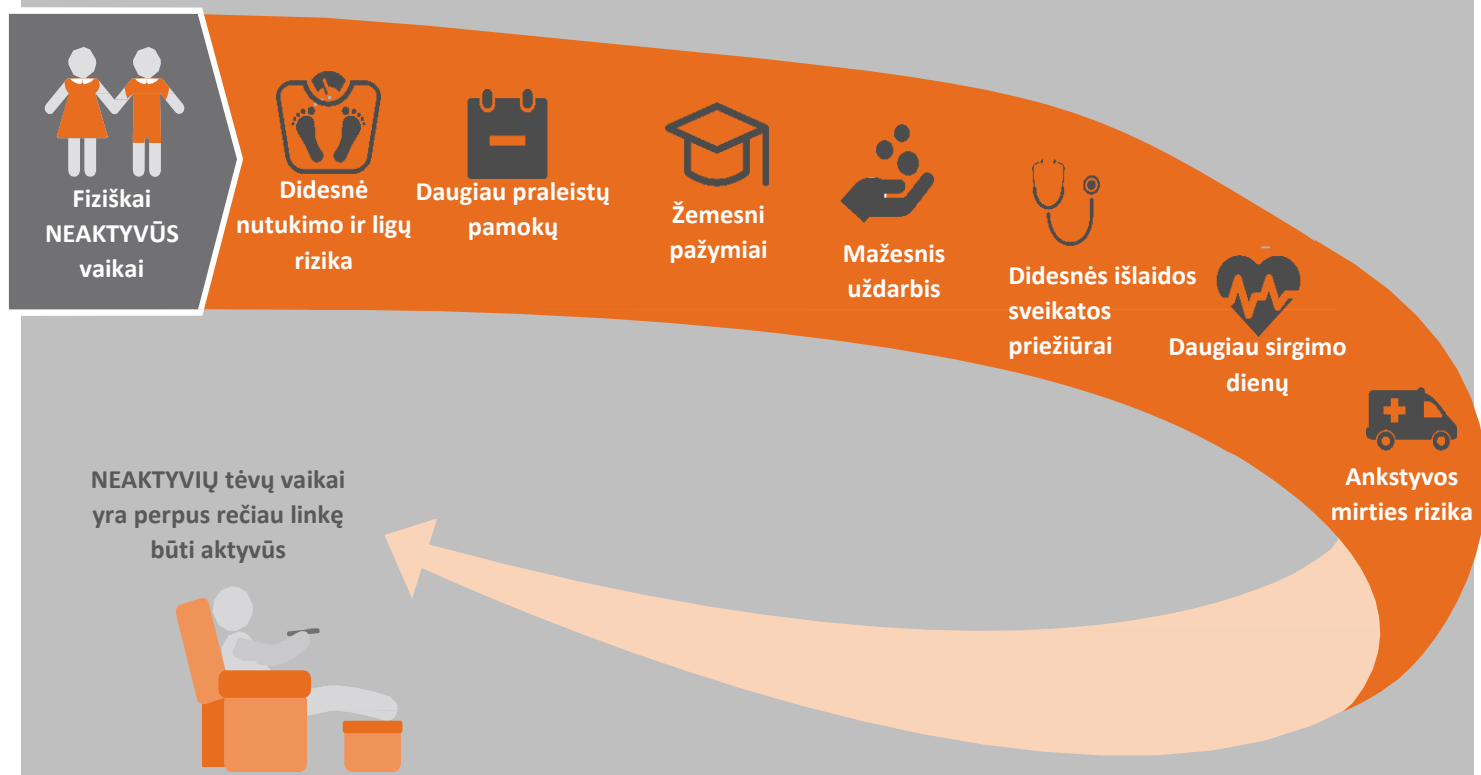
Nors teigiama fizinio aktyvumo patirtis jaunystėje padeda sukurti pagrindus sveikam ir produktyviam gyvenimui ateityje, Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo rodikliai per du dešimtmečius ženkliai nukrito. Remiantis PSO duomenimis, nuo 1994 metų fizinis aktyvumas sumažėjo beveik trečdaliu (pav. 1). Taigi, nepaisant pagrįstai akcentuojamos fizinio aktyvumo teikiamos naudos sveikatai, vaikų ir jaunimo fizinis aktyvumas mažėja ir neatitinka PSO sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuorodų. Tai ne tik neigiamai veikia fizinę, emocinę ir psichologinę savijautą, bet ir gyvenimo kokybę apskritai. Per visa žmogaus gyvenimo ciklą, aktyvaus judėjimo stoka paveikia daugelį gyvenimo sričių, tokių kaip išsilavinimas, sveikata, ekonominė būklė, netgi mirtingumo rizika. (pav. 2). Neaktyvaus gyvenimo būdo įpročiai yra „perduodami“ ir kitiems šeimos nariams, todėl vaikų aktyvumas ženkliai yra dar mažesnis nei jų neaktyvių tėvų.

Daugelyje Europos šalių fizinis aktyvumas smunka ties paauglystės amžiumi – 11-18m. Nors skirtingi tyrimai pateikia vis kitokias sumažėjusio judrumo priežastis, vis dėlto, viena iš dažniausiai minimų yra įvardijama kaip pakitęs šiuolaikinės visuomenės požiūris į judrumą ir fizinį aktyvumą besikeičiančių ekonominių, socialinių ir kultūrinių veiksnių procese.

Moksleiviams vis daugiau laiko praleidžiant prie kompiuterių ir kitų technologijų, kyla grėsmė jų emocinei ir fizinei sveikatai, taip pat mažėja elementarus susidomėjimas sportu ir aktyvaus laisvalaikio leidimo būdo galimybėmis. Nors 84 % apklaustų moksleivių teigė („Kurk Lietuvai“ tyrimas/apklausa), jog „mėgaujasi fizine veikla“, net 1 iš 3 mokinių yra nepatenkintas savo fiziniu aktyvumu ir sveikatos būkle.

Mažėjantys Lietuvos judrumo ir ženkliai prastėjantys sveikatos rodikliai iliustruoja, jog fizinis aktyvumas ir jo svarba nėra pakankamai akcentuojama.

Siekiant išsiaiškinti veiksnius, kurie daro įtaką mažėjančiam paauglių fiziniam aktyvumui ir norint skatinti sveiko gyvenimo būdo įpročių taikymą, reikėtų detaliau paanalizuoti motyvacinius veiksnius, geruosius pavyzdžius ir patirtis, kurie veikia paauglį. Taip pat kaip stipriai ir ar pakankamai fizinio aktyvumo svarba yra akcentuojama šeimoje, mokykloje, visuomenėje ir kitose aplinkose. Šioje analizėje apžvelgiami mokinio fizinį aktyvumą formuojantys ir jam įtaką darantys aplinkos veiksniai, bei pasekmės, kurios pasireiškia sveikatos ir kitų negalavimų būdu.



pav. 2. Veiksniai, kuriems daro įtaką neaktyvus gyvenimo būdas. (Šaltinis: Design to Move: A physical activity action agenda.)



.1

APLINKOS



Motyvacija

„Mokinių fizinio aktyvumo ir sveiko gyvenimo būdo skatinimo“ projekto metu vykdyta mokinių focus grupės diskusija apie fizinį aktyvumą ir jo motyvaciją. Diskusija atskleidė, jog mokinius motyvuoja fizinio aktyvumo suteikiama vertė. Ji mokinių yra vertinama skirtingai, priklausomai nuo to, kokią didžiausią vertę jie tuo metu mato. Remiantis jų skirstymu paaiškėjo, jog mokinius sportuoti motyvuoja kelios esminės vertės:

- aplinka;
- pomėgiai;
- sporto rezultatais
- sveikata;
- įvaizdis.

Aplinka. Tai aplink esanti palanki sportui infrastruktūra, visuomenės požiūris ir pomėgiai, artimieji žmonės ir jų skatinimas, kt.

Pomėgiai motyvuoja, nes tai suteikia teigiamų emocijų. Mėgstantis sportą, aktyvią fizinę veiklą mokinsys sportuoja dėl pasitenkinimo jausmo, kurį jam ši veikla suteikia. Fizinis aktyvumas tampa jo geros emocinės, psichologinės ir fizinės būsenos dalis ir iniciatorius.

Sporto rezultatai kaip apdovanojimai, savęs ar priešininkų įveikimas, laimėjimai ir kiti aiškiai išmatuoti ir matomi pasiekimai padeda aiškiai įvertinti save ir savo jėgas kitų žmonių atžvilgiu. Tai natūraliai motyvuoja ir mokinius, skatina juos daugiau judėti.

Sveikata daugumai vaikų ir paauglių taip pat yra viena iš svarbiausių motyvacijų sportui, fiziniam aktyvumui ar sveiko gyvenimo būdo propagavimui. Ypatingai tam tikrų sveikatos sutrikimų turintys, ar per fizinį aktyvumą sveikatą gerinantys mokiniai yra motyvuojami judėti būtent dėl geresnės jausenos ir sveikatos.

Nors daugelis mokinių **įvaizdžio** nevertina kaip esminių motyvatorių, didžiausi sporto prekių ženklai, sporto ambasadoriai, komercija ir renginiai kuria madingo ir stilingo žmogaus įvaizdį, kuris, daugeliu atveju, yra sportiškas ir sveikas.

Motyvacinės aplinkos

Tam, kad mokinys ryžtųsi fiziniam aktyvumui ir integruotų sveiko gyvenimo būdo principus į savo kasdieninę rutiną, jį pirmiausia ši veikla turi motyvuoti. Jau iki šiol išvardinti motyvacijos aspektai gali būti skatinami 3 pagrindinių aplinkų, kuriose jis praleidžia daugiausiai laiko. Tai, (1) mokykla, (2) šeima ir draugai bei jį supantys kiti (3) išoriniai veiksniai. Šios trys aplinkos, formuoja mokinio motyvaciją ir daro didžiausią įtaką jo fizinio aktyvumo ir sveiko gyvenimo būdo pasirinkimui, sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui.

Mokykla / Edukacija

- Mokyklos infrastruktūra
- Valdymas

- Bendruomenė mokykloje
- Mokytojai
- Edukacija
- KK pamokos
- Neformalus ugdymas

Artima aplinka

- Tėvų ir draugų judėjimo įpročiai, požiūris

Išorės veiksniai

- Technologijų įtaka
- Visuomenės nuomonė
- Aktyvių veiklų pasiūla (NVO)
- Renginiai
- Komercija
- Infrastruktūra mieste
- Žymūs žmonės, autoritetai
- Socialinės medijos
- Žiniasklaida

Motyvacija

Aplinka

Veiksmas

Visi šie paminėti veiksniai padeda mokiniui priimti sprendimą: fiziškai aktyviai judėti ar būti pasyviu. Kitaip tariant, mokinys, turėdamas tam tikrą motyvaciją sportui, fiziniam aktyvumui ir sveikam gyvenimo būdui taip pat yra veikiamas jį supančių aplinkų ir ten esančių veiksnių. Visi šie komponentai, jų įtakos svoriai padeda mokiniui imtis veiksmo ir vietoj pasyvios veiklos rinktis

aktyvią, sveiką gyvenimo būdą skatinančią veiklą, kuri gali pasireikšti aktyvaus laisvalaikio pasirinkimu, aktyviu dalyvavimu kūno kultūros pamokose ar neformalioje veikloje, taip pat, sportinių rezultatų siekimu. Nepatenkinus vieno iš komponento – asmeninės mokinio motyvacijos (1), kurią sukuria jį supanti aplinka (2), jo paties daromas veiksmas (3) – sporto ir

aktyvaus gyvenimo būdo propagavimas – neįvyks arba neturės tęstinumo. Vilniaus visuomenės sveikatos centro atliktoje mokyklų apklausoje paaiškėjo, jog mokinių aktyvumas ir jo skatinimas priklauso nuo mokyklos kaip institucijos aktyvumo ir įsitraukimo.

MOKINIŲ MOTYVACIJOS APLINKOS

Mokykla /
Edukacija

Išoriniai
veiksniai



Artima
aplinka



VILNIAUS MIESTO ATVEJIS

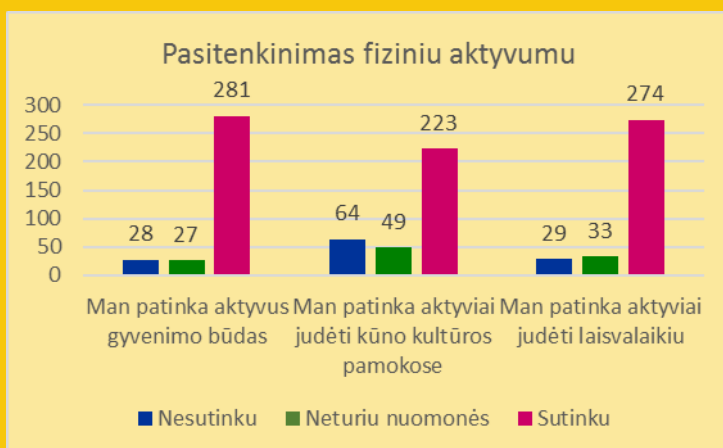
Vilniaus miesto savivaldybė, kartu su Visuomenės sveikatos biuru ir kitomis organizacijomis nuolat matuoja mokinių judrumą. Tačiau iki šiol mokinių fizinis aktyvumas daugiausiai buvo vertinamas per sveikatos ir sporto pasiekimo faktus.

„Kurk Lietuvai“ projektų dalyvės atliko mokinių motyvacijos fiziškai aktyviai judėti apklausą – [Mano fizinis aktyvumas](#) – Vilniaus mokyklose.

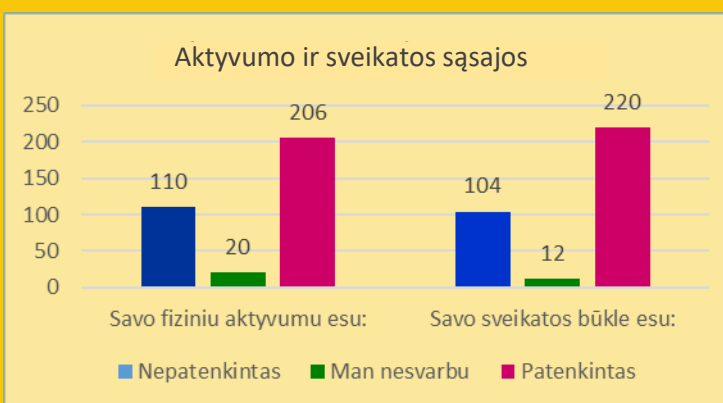
Pagrindinis šios anketos tikslas – išsiaiškinti, kaip savo aktyvumą įvertina patys mokiniai, kas jiems svarbiausia, ir kokio skatinimo jie norėtų.

Apklausoje iki 2017 m. gegužės 1 d., dalyvavo 336 mokiniai, kurių amžius svyruoja nuo 11 iki 18 metų. Anketavimas tęsiamas, kol bus pasiekta reprezentatyvi imtis.

Siekiant įsigilinti į mokinių problemas, išgirsti nuomonę, surengta focus grupės diskusija, kurioje mokiniai diskutavo apie visų trijų aplinkų daromą įtaką jų fiziniam aktyvumui ir pateikė keletą jiems patrauklių sprendimų. Čia jų nuomonė pateikta citatose.



pav. 3. Mokinių pasitenkinimas fiziniu aktyvumu. Šaltinis: „Kurk Lietuvai“ tyrimas, 2017.



pav. 4. Mokinių aktyvumo ir sveikatos sąsajos. Šaltinis: „Kurk Lietuvai“ tyrimas, 2017.

APKLAUSOS REZULTATAI

Pasitenkinimas.

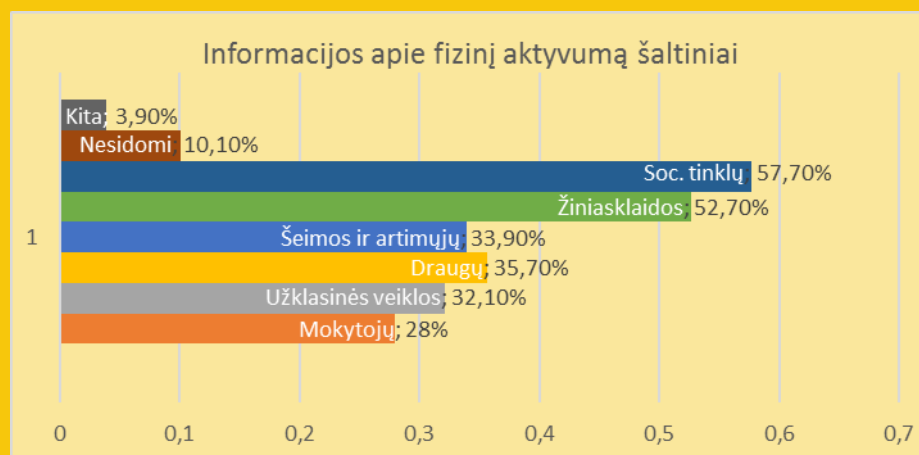
- Daugiau nei 8 iš 10 atsakiusių mėgsta aktyvų gyvenimo būdą, jiems patinka sportuoti tiek mokykloje, tiek laisvalaikiu.
- 1 iš 3 mokinių nėra patenkinti savo aktyvumu ir sveikatos būkle.
- Du trečdaliai mokinių tvirtina norintys fiziškai aktyviai judėti daugiau, apie 2-3 val. per dieną.

Informacijos sklaida.

Informaciją apie fizinį aktyvumą mokiniai pripažino daugiausiai gaunantys iš viešųjų informacijos teikimo priemonių, tokių kaip socialinių medijų bei žiniasklaidos – televizijos, naujienų portalų, spaudos. Tai pripažino 5-6 iš 10 mokinių. Atitinkamai mažėjančia įtakos tvarka išsidėstė draugai (35,7%), šeima (33,9%), užklausinė veikla (32,1%) ir mokytojai mokykloje (28%).

Aktyvumo priešastys.

Paklausti apie tai, kas judėti ir sportuoti mokinius motyvuoja labiausiai sporto teikiamas malonumas (67,9%), sveikata (67,7%) bei noras turėti sportišką figūrą (67%). 10,1% mokinių pripažino nesantys fiziškai aktyvūs, o 9,2% mokinių tai daro skatinami pareigos jausmo sau, tėvams ar mokytojams.



pav. 5. Informacijos apie fizinį aktyvumą šaltiniai. Šaltinis: „Kurk Lietuvai“ tyrimas, 2017.





.2

AKTYVUMAS

Aktyvumas

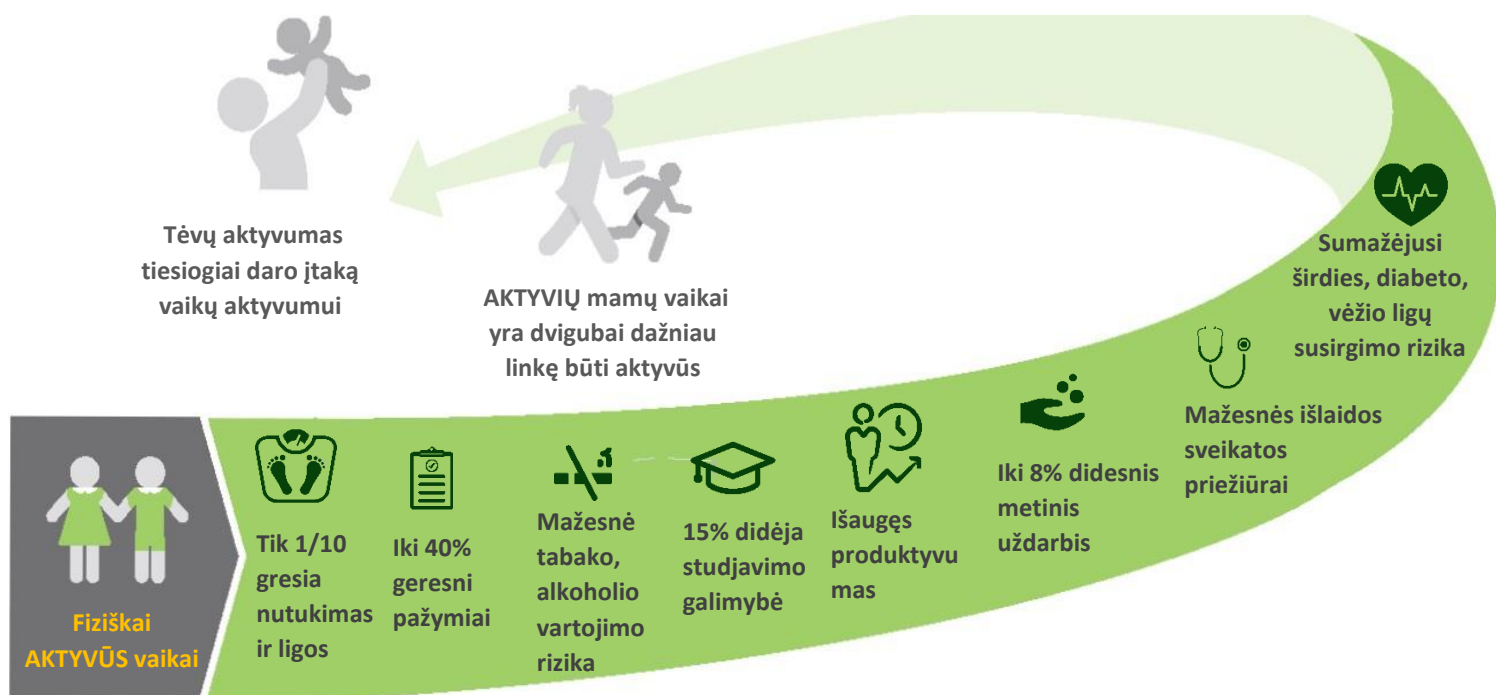
Mokinių fizinis išsivystymas, emocinės savybės, sveikatos stiprinimas ir tinkamos gyvenimo kokybės užtikrinimas ženkliai priklauso nuo vieno iš svarbiausių sveikos gyvensenos komponentų – fizinio aktyvumo ir judėjimo. Reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti ne tik sumažinti įvairių sveikatos sutrikimų (nutukimo, kaklo ir juosmens skausmų, stuburo problemų ir kt.), alkoholio ir tabako vartojimo, ankstyvos mirties riziką, bet ir padidinti produktyvumą, darbo kokybę, taip pat daryti įtaką daugeliui tiek profesinio tiek asmeninio gyvenimo srityse (pav. 6). Todėl aktyvi fizinė veikla turi tiek teigiamą trumpalaikį (dėmesio koncentracija, teigiama nuotaika ir kt.), tiek teigiamą ilgalaikį poveikį fizinei ir psichikos sveikatai bei gyvenimo kokybei. Paauglių aktyvumui įtakos turi įvairūs veiksniai, tokie kaip individualūs pomėgiai, socialiniai ir ekonominiai padariniai, pavyzdžiui gyvenamoji vieta, infrastruktūra ir kiti. Ypač pastebima šeimos svarba aktyvumo skatinime: vaikai, kurių tėvai su jais kartu užsiima fiziškai aktyvia veikla, yra judresni nei vaikai, kurių tėvai su jais fiziškai aktyvia veikla neužsiima. Sveikatą gerinančio fizinio aktyvumo svarbą pabrėžia ir [Pasaulio sveikatos organizacija](#) (psl. 2): fizinis aktyvumas, derinamas su sveika mityba, padeda stiprinti emocinę ir fizinę sveikatą, turi tapti kasdienės kultūros dalimi, o aktyvaus laisvalaikio leidimo formos – neatskiriama gyvenimo įpročiai. Tačiau Lietuvoje paaugliai neretai renkasi pasyvesnį gyvenimo būdą ir vis daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio, laisvalaikiu sportui skirdami vis mažiau

laiko.

Pastaraisiais dešimtmečiais paauglių laisvalaikio pobūdis ir gyvenimo įpročiai labai pasikeitė ir tapo žymiai pasyvesni. Paaugliai, kurie praleidžia daug laiko prie televizoriaus, skaitydami, besimokydami ar žaisdami kompiuterinius žaidimus, patenka į padidėjusios rizikos grupę (nutukimas, kaklo ir juosmens skausmai, nuotaikų kaita ir kt.), palyginti su tais, kurie eina į lauką ar sporto salę aktyviai žaisti, aktyviai sportuoja mokykloje ar už mokyklos ribų, pasirenka kitas fizinio aktyvumo formas.

2011-2020 metų Valstybinėje sporto plėtros strategijoje [teigiama](#) (psl. 1), jog teisingas įtraukimas į sporto veiklą galėtų padėti spręsti itin svarbius visuomenės sanglaudos, gyvenimo kokybės gerinimo, gyventojų sveikatos, didesnio darbingumo ir laisvalaikio užimtumo ir kitus svarbius uždavinius. Vienas iš pagrindinių strategijos tikslų siekia sistemingai didinti visuomenės supratimą, kad fizinis aktyvumas, sportavimas yra darnios asmenybės prielaida ir visuotinė vertybė. 17 – osios Vyriausybės programos įgyvendinimo [plane](#) (punktas 1.4.1) taip pat akcentuojamas gyventojų sveikos gyvensenos ugdymo sistemos keitimas, orientuojantis į sveikatinimą „nuo darželio“. Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ taip pat [akcentuojama](#) (psl. 11) veiklios visuomenės svarba, kurios viena iš prielaidų yra įvardijamas sveikos gyvensenos ugdymas.

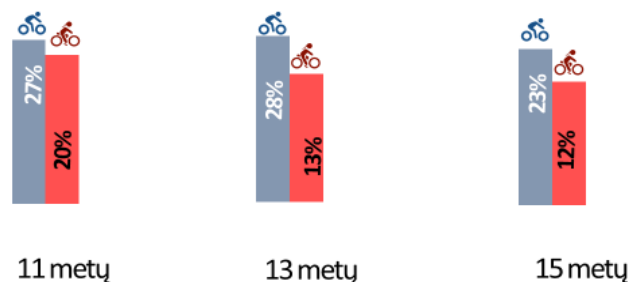
Nors strateginiuose dokumentuose yra skiriamas dėmesys tiek fiziniam aktyvumui ir jo skatinimui, tiek sveikos gyvensenos stiprinimui, šiuolaikinių mokinių fizinis aktyvumas mažėja. O mokslininkai kaip vieną iš sveikatos silpninimo priežasčių nurodo aktyvumo ir judėjimo stoką.



pav. 6. Veiksniai, kuriems daro įtaką aktyvus gyvenimo būdas. Šaltinis: Design to Move: A physical activity action agenda.

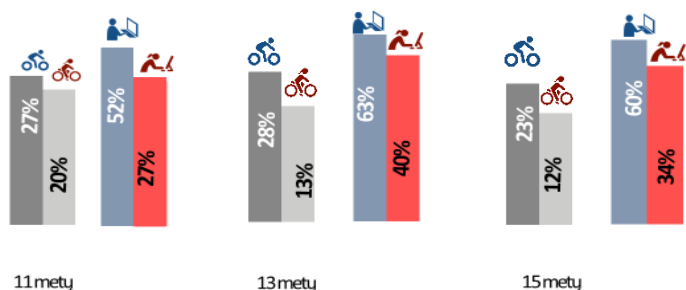
Paauglių sportavimo intensyvumą atskleidžianti statistika prastėja. Remiantis PSO duomenimis, 11 – 15 metų paauglių sportavimo įpročiai ir jų dažnumas su metais vis mažėja (pav.7). Vos 27% vienuolikmečių vaikų sportuoja bent 60 min., t.y. rekomenduotinos minimalaus laiko per dieną, o jiems sulaukus 15 metų, minėtas rodiklis nukrinta 4% (psl. 136-137). Mažėjanti sportavimo tendencija išryškėja ne tik tarp skirtingų amžiaus grupių, bet ir lyčių. Nustatyta, jog vaikinai yra aktyvesni už merginas tiek 11-os, tiek 13-os ir 15-os metų amžiaus grupėse.

Vaikinai Merginos sportuoja bent 60 min. per dieną



pav.7. Kiek vaikų pasiekia PSO rekomenduojamą 1 val. trukmės sportavimo ribą per dieną? (Šaltinis: Pasaulio sveikatos organizacija, 2016)

Vaikinai Merginos žaidžia kompiuterinius žaidimus 2val. ir daugiau per dieną



pav. 8. Judėjimo ir laiko, praleisto žaidžiant kompiuterinius žaidimus, santykis. (Šaltinis: Pasaulio sveikatos organizacija, 2016)

Paauglių fiziniam pasyvumui pakankamai didelę įtaką daro technologijos ir neretai aktyviam judėjimui ir sportui skirtas laikas dažnai yra išmainomas į laiką, praleistą prie kompiuterio. Statistiškai, beveik dvigubai daugiau paauglių leidžia laiką žaisdami kompiuterinius žaidimus nei sportuodami (pav. 8). Net 52% vienuolikmečių vaikų praleidžia bent dvi valandas per dieną žaisdami kompiuterinius žaidimus, pasiekus trylikos metų ribą, šis rodiklis pakyla 11%, o penkiolikos – nukrenta vos 3%. Merginos linkusios mažiau žaisti kompiuterinius žaidimus lyginant su vaikiniais, tačiau žaidimų laikas yra ilgesnis už jų sportavimo laiką, o su amžiumi laikas, praleistas žaidžiant kompiuterinius žaidimus vis ilgėja: 11-os metų grupėje 2 val. ir daugiau žaidžia 27% merginų, 13-os – 40%, o 15-os – 34%.

Technologijos daro įtaką gyvenimo įpročiams ir tempui, dauguma paauglių aktyvų judėjimą iškeičia į pasyvias veiklas prie ekrano. Tačiau jaunų žmonių nesportiškumas gali daryti įtaką jų fizinei, emocinei ir psichologinei savijautai: judrumo rodikliai mažėja, tuo tarpu vis daugiau vaikų skundžiasi įvairiais sveikatos sutrikimais, blogėjančia nuotaika ir silpna emocine savijauta.

VILNIAUS MIESTO ATVEJIS*

- Vidutiniškai mokiniai sportuoja apie 1 val. ilgiau ne mokykloje nei mokykloje:
 - Pagrindinių ir pradinių mokyklų mokiniai **23-32 min.** ilgiau.
 - Gimnazijų ir progimnazijų mokiniai – **1:28-1:37 val.** ilgiau.
- Mokiniais sportas mokykloje ir savarankiškai vidutiniškai trunka tiek pat laiko.

* Vilniaus visuomenės sveikatos biuro apklausa, 2017 m. Mokinių noras eiti į mokyklą, laikas sportui, sveikatos būklė.



Mokinių nuomonė

„Mano tėvai yra visiškai nesusiję su sportu. Bet aš pati aktyviau leidžiu laisvą laiką.” – Kristina

„Šeimoje niekas ypatingai nesportuoja, arba jeigu sportuoja, tai sportuoja atskirai ir aš to nematau beveik. Šeima yra labiau menininkų, todėl nesusiję su sportu kaip profesija. Man pačiai labai patinka sportuoti ir nesenai supratau, jog man sporto labia reikia, nes aš žymiai geriau dėl to jaučiuosi. Prieš pradėdant sportuoti turėjau problemų su nuotaikomis, sportas man padeda.” – Ula

„Nesenai leidausi į žygį, maždaug virš 60 km su dviračiu, netyčia taip gavosi.” – Gabija

VILNIAUS MIESTO ATVEJIS

Per savaitę skiriamas laikas sportui (valandomis).

Vilniaus miesto savivaldybės ir Visuomenės sveikatos biuro apklausa, 2017 m.

	Mokykloje		Ne mokykloje		
	Pamokose	Būreliuose	Būreliuose	Savaran kiškai	Iš viso:
Visi duomenys	1:59	0:40	1:45	2:02	6:28
Su > 10 proc. slenksčiu	1:57	0:32	1:40	1:59	6:08

4 AKTYVUMO SAVAITĖS

Siekiant kuo labiau įsigilinti į mokinių motyvaciją ir sužinoti jų fizinio aktyvumo ar neaktyvumo priežastis, 2017 m. gegužės-birželio mėnesiais 3 Vilniaus miesto mokyklose atliekamas mokinių aktyvinimo projektas „4 aktyvumo savaitės“.

Projekte dalyvaujančios Vilniaus miesto mokyklos-partnerės ir kitos Lietuvos mokyklos mėnesį vykdo įdomią fizinį aktyvumą skatinančią veiklą. Projektas siekia surinkti empirinių duomenų apie mokinių fizinį aktyvumą, sveikos gyvensenos įpročius, nustatyti pagrindinius jų motyvacijos būdus, taip pat per patrauklią, sužaidybintą veiklą moksleiviams įdiegti aktyvios veiklos įpročius.

Mokyklos dalyvės:

- Antakalnio progimnazija.
- Vilniaus Taikos progimnazija.
- J. Basanavičiaus gimnazija.

Projekte taip pat kviečiamos dalyvauti visos Lietuvos mokyklos.

AKTYVACIJOS

MOKYKLOSE:

1. Apklausa.

Išankstinė anketinė mokinių apklausa apie fizinį aktyvumą, pomėgius, motyvaciją.

2. Aktyvumo valiuta.

Savaitę mokiniai žymi savo

aktyvumą: skaičiuoja sudeginta kalorijas, maistą, sportinę veiklą ir t.t. Jų aktyvumas gali būti iškeistas į tam tikra vertę, pvz., nuolaidas mokyklos valgykloje, pažymį, rėmėjų dovanas.

3. Aktyvumo ambasadorius.

Žymių žmonių apsilankymas mokykloje, diskusijos, pokalbiai su jais.

4. Kitokia kūno kultūros pamoka.

Išeinamoji arba svečių KK pamoka.

Siūlomoms veikloms:

- LARP aktyvacija;
- Kūno sudėties analizė;
- Zumba;

5. Video reportažai.

Aktualūs, gražūs video pokalbiai su mokiniais apie fizinį aktyvumą, sveiką gyvenimo būdą, mitybą, įtraukiančios užduotys ir t.t.

6. Infrastruktūros dizaino auditas.

Mokyklose proceso dizaineriai apžiūri mokyklas ir pasiūlo keletą efektyvių sprendimų. Pasiūlomi paprasti ir lengvi sprendimai aktyvumui gerinti.

7. Mokytojų ir administracijos apklausa/ aptarimas.

Viso projekto vertinimas, pasiūlymai.



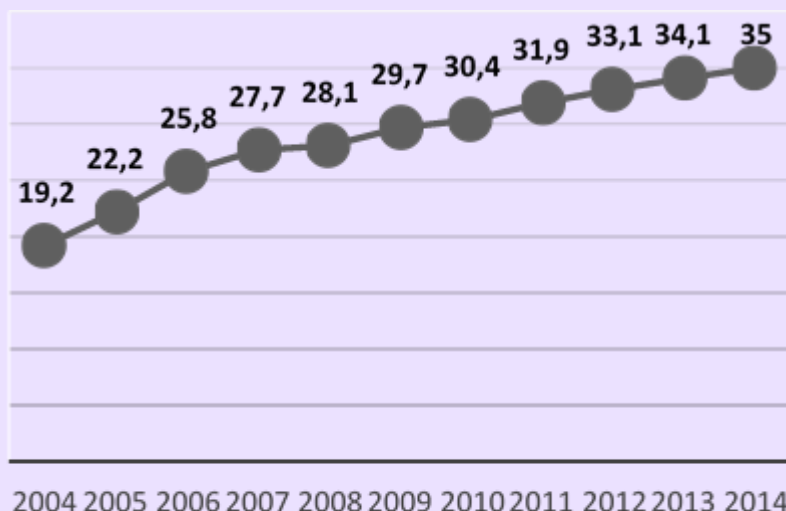
.3

SVEIKATA

Mokinių sveikatos situacija Lietuvoje, remiantis įvairiais rodikliais, blogėja. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, per 10 metų, nuo 2004 m. iki 2014 m., vaikų iki 17 m. laikysena pablogėjo per 15,8 proc. (pav. 9).

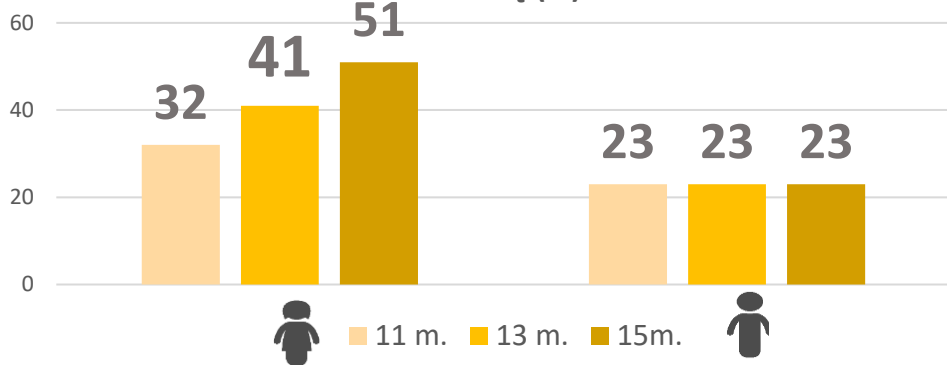
PSO tyrimai parodė, kad Lietuvos vaikų sveikata, kuriai teigiamą įtaką gali daryti fizinis aktyvumas, yra blogesnė už Europos [vidurkį](#) (psl. 71). Bent sutrikimais skundžiasi beveik kas ketvirtas 11-15 m. vaikas. Merginų situacija kiek sudėtingesnė, nes su amžiumi nusiskundimų sveikata tik daugėja. Jei bent kartą per savaitę sveikatos sutrikimais skundėsi kas trečia 11-metė, sulaukusios 15-ikos tai darė jau daugiau nei kas antra paauglė (pav. 10).

Netaisyklinga laikysena Lietuvos iki 17 m. (1000-iui vaikų)



pav. 9. Lietuvos mokinių (iki 17m.) netaisyklinga laikysena. Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras,

Skundžiasi sveikatos sutrikimais bent kartą per savaitę (%)



pav. 10. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos tyrimo rezultatai, 2013-2014 m. Šaltinis: Pasaulio sveikatos organizacija, 2016.

Ligos, kurių mažinimui įtakos turi aktyvumas ir taisyklingi sveiko gyvenimo įpročiai, dažniausiai įvardijamos kaip skeleto – raumenų ligos. Statistiškai kas trečias iki 6 m. vaikas jau skundžiasi šiomis problemomis. Pasiekę mokyklinį amžių, vaikai šiomis problemomis skundžiasi dar dažniau ir statistiškai apibrėžiama, kad stuburo problemomis skundžiasi jau 8 iš 10 vaikų (pav.11).

VILNIAUS MIESTO ATVEJIS

Skeleto - raumenų sistemos sutrikimai (2015 - 2016m.)

Vieni metai (2015/16)

=

18 337 mokiniai



V - VIII klasė:
5 809

IX - XII klasė:
6 324

Vilniaus miesto savivaldybė, drauge su Visuomenės sveikatos biuru, atliko keletą apklausų. Apklaustos 110 įvairaus tipo mokyklų Vilniaus mieste. Apklausoje dalyvavo 14 021 dalyvis – t.y. mokiniai, mokytojai ir mokinių tėvai.

- Vilniaus miesto mokinių **fizinis aktyvumas** – žemiau PSO rekomenduojamos normos (<1 val. per dieną).
- **1 iš 3** mokyklinio amžiaus vaikų sirgo bent viena kartą per 2016-17 m. I semestrą, vidutiniškai 1.7 dienas.
- **1 iš 4** sveikatos sutrikimų(skeleto-raumenų) gali atstatyti fizinis aktyvumas.
- **18 337 mokinių** Vilniaus mieste skundėsi skeleto-raumenų sutrikimais 2015-16 m. m.

pav. 11. Mokinių skeleto – raumenų sistemos sutrikimai. Šaltinis: Vilniaus visuomenės sveikatos biuras, 2017.



.4

IŠVADOS

APLINKA .01

Apklausos ir tyrimų rezultatai parodė, jog mokykla kaip institucija, mokinių nuomone, jiems suteikia mažiausiai informacijos apie fizinio aktyvumo naudą.

Norint kompleksinio mokinių aktyvumo skatinimo, mokykla, įtraukdama mokinius ne tik per kūno kultūros pamokas, bet ir visą jų buvimo mokykloje laiką, sutelkdama bendruomenę ir įtraukdama mokinių tėvus, galėtų sudaryti tinkamą terpę mokinių fizinio aktyvumo skatinimui.

Mokyklose vaikams nesuteikiama pakankamai žinių apie fizinį aktyvumą ir jo svarbą. Dėl šios priežasties reikia stiprinti mokyklos, kaip edukacijos institucijos rolę.



AKTYVUMAS .02

Lietuvoje įvairių formų fizinis aktyvumas nesiekia Pasaulio sveikatos organizacijos nustatyto minimumo – 7 val. judėjimo per savaitę.

Per 22 metų laikotarpį (nuo 1994 iki 2016 metų) mokinių fizinio aktyvumo rodikliai ne tik nepagerėjo, bet nukrito beveik trečdaliu.

Paauglystės laikotarpiu statistiškai vaikinų aktyvumo rodikliai yra aukštesni už merginų aktyvumo rodiklius.

Mokinių fiziniam aktyvumui įtaką daro asmeninės priežastys, socialiniai - ekonominiai veiksniai, infrastruktūra. Siekiant pagerinti mokinių fizinį aktyvumą, kompleksiskai turėtų būti stiprinama jų motyvacija judėti tiek mokykloje, tiek artimoje aplinkoje.

SVEIKATA .03

Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos rodikliai Lietuvoje atsilieka nuo kitų Europos šalių vidurkio.

Vienas iš veiksnių, lemiantis prastėjančią mokinių sveikatą, yra mažas fizinis aktyvumas.

Kas ketvirtas mokinių sveikatos sutrikimas yra skeleto – raumenų sutrikimas.

GALIMYBĖS .04

Norint kompleksinio mokinių aktyvumo skatinimo, mokykla, įtraukdama mokinius ne tik per kūno kultūros pamokas, bet ir visą jų buvimo mokykloje laiką, sutelkdama bendruomenę ir įtraukdama mokinių tėvus, galėtų sudaryti tinkamą terpę mokinių fizinio aktyvumo skatinimui.

Siekiant detaliau panagrinėti mokinių motyvaciją dėl aktyvaus judėjimo, reikia atlikti empirinius tyrimus mokyklose.



.5

LITERATŪRA

- Bendroji Vilniaus miesto savivaldybės mokinių sveikatos būklės 2015 metų analizė. Internetinė prieiga:
<http://www.vvsb.lt/wp-content/uploads/2016/06/VM-bendroji-sveikatos-bukles-analize-2015.pdf>
- Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994 – 2010 metais. Internetinė prieiga:
[http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3\(54\)/VS_2011_3\(54\)_Zaborskis.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.3(54)/VS_2011_3(54)_Zaborskis.pdf)
- Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybės sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė. Internetinė prieiga:
<http://journals.ku.lt/index.php/tiltai/article/viewFile/778/pdf>
- Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimas kūno kultūros pamokose. Internetinė prieiga:
<http://partneryste.yolasite.com/resources/Mokiniu%20pažangos%20ir%20pasiekimu%20vertinimas%20kūno%20kultūros%20pamokose.pdf>
- Sveikatos ugdymo bendroji programa. Internetinė prieiga:
http://www.smm.lt/uploads/documents/vidurinis_ugdymas/SVEIKATOS%20UGDYMO%20BENDROJI%20PROGRAMA.pdf
- Valstybės pažangos strategija „Lietuva 2030“. Internetinė prieiga:
<http://ukmin.lrv.lt/uploads/ukmin/documents/files/2030.pdf>
- Vidurinio ugdymo bendrosios programos: kūno kultūra. Internetinė prieiga:
https://www.smm.lt/uploads/documents/svietimas/ugdymo-programos/vidurinis-ugdymas/Kuno_kultura_9_priedas.pdf
- 17 - os Vyriausybės programos įgyvendinimo planas. Internetinė prieiga:
<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/2389544007bf11e79ba1ee3112ade9bc>
- 2011 - 2020 metų Valstybinė sporto plėtros strategija. Internetinė prieiga:
<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.5149504F601C>
- 2011 - 2020 metų Vilniaus miesto kūno kultūros ir sporto plėtotės strategija. Internetinė prieiga:
http://www.vilnius.lt/lit/Vilniaus_miesto_kulturos_strategijos_gai/8008
- Design to move. A physical activity action agenda. Internetinė prieiga:
<http://e13c7a4144957cea5013-f2f5ab26d5e83af3ea377013dd602911.r77.cf5.rackcdn.com/resources/pdf/en/executive-summary.pdf>
- European Commission. Lithuanian physical activity factsheet. Internetinė prieiga:
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/288116/LITHUANIA-Physical-Activity-Factsheet.pdf
- World Health Organisation. Health behaviour in school - aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Internetinė prieiga:
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1

**PHYSICAL ACTIVITY
ISN'T AN OPTION.**

IT'S A NECESSITY.

Help our kids reach
their greatest potential.

THE CHANGE STARTS WITH YOU



Mokinių fizinis aktyvumas

**Užsienio šalių gerųjų
praktikų analizė**



ACTIVE KIDS DO BETTER

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

Justina Lizikevičiūtė

Giedrė Rutkauskaitė

 **Kurk
Lietuvai**

Analizės pjūviai

.1

Pasaulis ir Europa

.2

Gerieji pavyzdžiai

.3

Sėkmingos programos

.4

Išvados

.5

Literatūros sąrašas



KODĖL TAI SVARBU? Situacija pasaulyje

2016-2025 m. PSO fizinio aktyvumo [strategija](#) Europos regionui

PSO strategija orientuota į fizinį aktyvumą kaip svarbiausią veiksnį sveikatai ir gerovei Europos regione. Didelis dėmesys kreipiamas į užkrečiamų ligų, kylančių dėl nepakankamo fizinio aktyvumo ir sėdėjimo įpročių. Strategija siekia apimti visas fizinio aktyvumo formas bet kurioje amžiaus grupėje.

Strategijos tikslas – įdiegti natūralų fizinio aktyvumo įprotį Europos gyventojams. Tai ketinama padaryti bendradarbiaujant su įvairių šalių valdžios institucijomis, suinteresuotomis grupėmis. To siekiama per:

- fizinio aktyvumo didinimo ir mažinamos sėdimos veiklos skatinimą;
- fizinį aktyvumą įgalinančios ir skatinančios aplinkos, vietovių, infrastruktūros kūrimą;

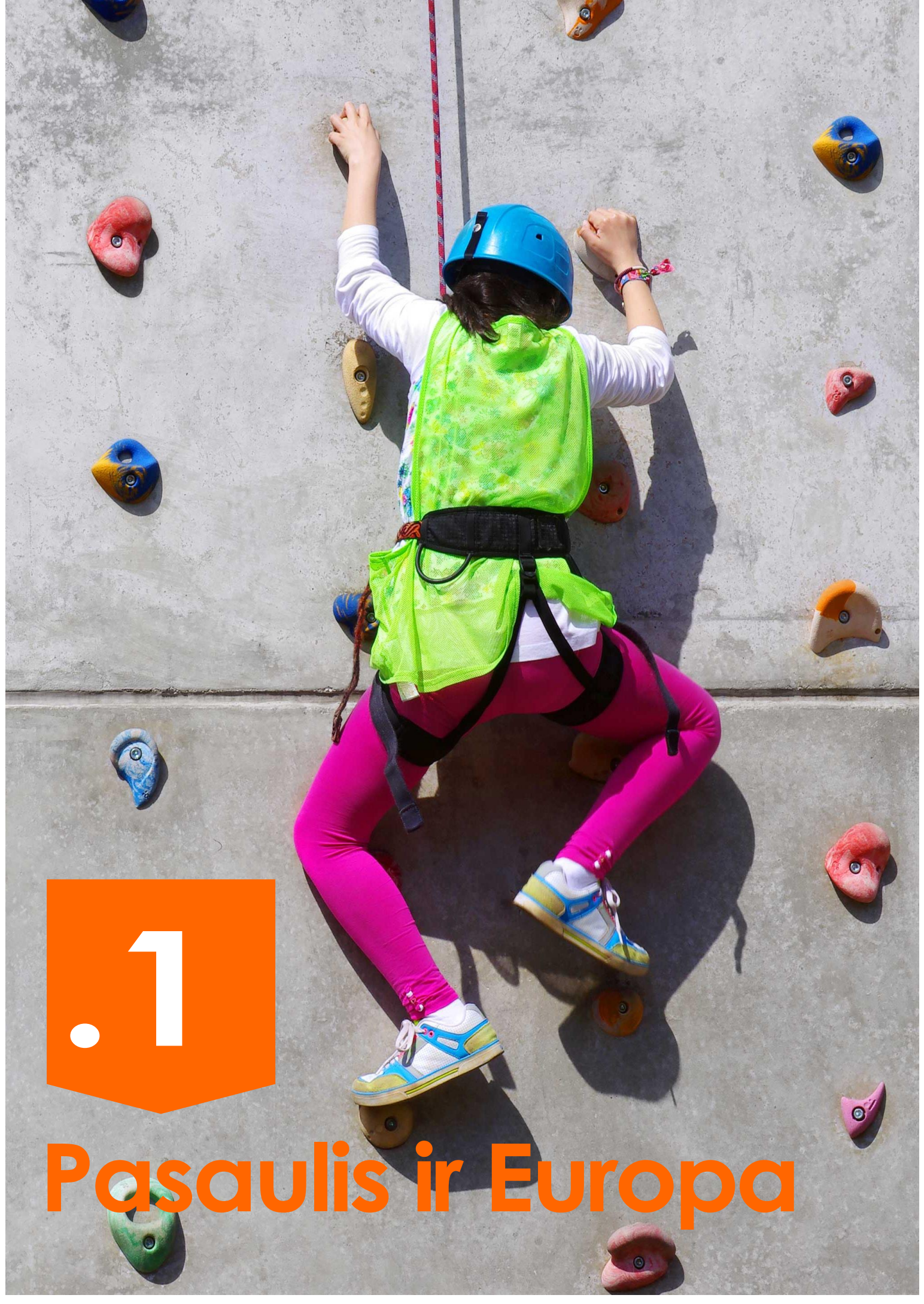
- lygių galimybių fiziniam aktyvumui suteikimą visoms amžiaus, lyties, išsilavinimo, pajamų, tautybės ar negalios grupėms.
- lengvinti fizinį aktyvumą ir pašalinti kliūtis.

1 iš 5 pagrindinių strategijos prioritetinių sričių – vaikų ir suaugusiųjų tobulėjimo skatinimas.

Kompleksinis aktyvumo skatinimas

Mokyklinio amžiaus vaikai kaip viena iš prioritetinių grupių fizinio aktyvumo siekiama skatinti per valstybines programas, fiskalines paskatas ar subsidijas. Šalių valdžios institucijos skatinamos bendradarbiauti su partneriais, kuriančiais ir įtraukiančiais vaikus į fizinio aktyvumo skatinimo ir paramos programas, kurti galimybes sportuoti sporto ir sveikatingumo klubuose, sporto salėse, ypač vaikams iš socialiai remtinų šeimų.

Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas įvairiose šalyse nagrinėjamas šioje studijoje.



.1

Pasaulis ir Europa

10 faktų apie fizinį aktyvumą Europos regione:



1. Daugiau nei pusė visos Europos regiono populiacijos yra **nepakankamai fiziškai aktyvi**, jog atitiktų sveikatos rekomendacijas.
2. Ryškėja vis didesni fizinio aktyvumo rodiklių skirtumai tarp šalių. Tačiau **rytinėje Europos dalyje** patiriamas **didžiausias fizinio aktyvumo mažėjimas**.
3. Fizinio aktyvumo strategijoje PSO šalių regionui 2016-2025 m. kaip **viena iš prioritetinių sričių yra išskiriamas vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo skatinimas**.

4. **1 iš 3** vienuolikos metų amžiaus vaikų PSO regione **turi viršsvorį arba kenčia nuo nutukimo**.
5. Tik trečdalis Europos jaunimo (11, 13 ir 15 metų amžiaus) pakankamai juda, jog atitiktų sveikatos rekomendacijas. Daugelyje šalių vaikinai yra labiau fiziškai aktyvūs nei merginos. Tačiau **su amžiumi tiek merginų tiek vaikų aktyvumas mažėja**.
6. Televizoriaus žiūrėjimas (bent 2 val per dieną) 11 - 15 metų amžiaus grupėse išaugo visose Europos šalyse. Šiuo metu Europos vidurkis yra: **29% merginų ir 26% vaikų žiūri televiziją bent 2 val per dieną**.
7. Tiesioginės (t.y. sveikatos apsaugos) ir netiesioginės **finansinės išlaidos dėl fizinio neaktyvumo** (dėl praleistos darbo dienos, su sveikata susiję darbo apribojimai ir t.t.) sparčiai **didėja daugelyje Europos šalių**. 10-ties milijonų žmonių populiacijai, kurioje pusė jos yra nepakankamai aktyvi, **bendros išlaidos dėl fizinio neaktyvumo siekia €910 milijonų per metus**.
8. Vien iš pirmaujančių pagal aktyvų keliavimo būdą Europos šalių yra **Nyderlandai**. 10 - 14 metų amžiaus vaikai šioje šalyje per metus nueina apie 180 km, o nuvažiuoja dviračiu net apie 2 200 km.
9. **Kūno kultūros pamokos** vidurinėse mokyklose: 22-iose PSO regiono šalyse kūno kultūros pamokos yra „privalomos“; 2 šalyse „pasirenkamos“; 6 šalyse „dalinai privalomos“.
10. Visoje **Europoje vaikinai yra dažniau fiziškai aktyvūs** bent 60 min per dieną nei merginos. Didžiausias aktyvumo skirtumas tarp lyčių pastebimas 13 metų amžiaus grupėse Airijoje, Liuksemburge, Portugalijoje ir Ispanijoje.



PSO: FIZINIS AKTYVUMAS TURI BŪTI DALIS KASDIENĖS RUTINOS VISUOSE GYVENIMO ETAPUOSE



6 iš 10



[žmonių Europos Sąjungos šalyse niekuomet arba retai sportuoja ir fiziškai aktyviai juda](http://www.euro.who.int/physicalactivity)

Kiekvienais metais PSO Europos regione, **fizinio aktyvumo stoka** sukelia apie **1 MILIJONĄ mirčių**

PSO rekomendacijos bent minimaliam fiziniam aktyvumui:

150

60



minučių aktyvių pratimų per savaitę (suaugusiems)



minučių per dieną (5 – 17 metų vaikams)

NAMUOSE



Daryk tempimo pratimus



Namų tvarkymas taip pat yra fizinė veikla

Sodininkystė ir lauko darbai - puikus būdas išlikti aktyviam

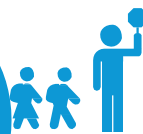


Fizinis aktyvumas gerina mokinių koncentraciją

MOKYKLOJE



Vaikams turi būti suteiktos galimybės būti fiziškai aktyviems ir po pamokų



Saugus važiavimas dviračiu ar ėjimas pėsčiomis į mokyklą naudingas tiek vaikams, tiek tėvams



DARBE

Fizinis aktyvumas darbe gerina produktyvumą



Išlipk keliomis stotelėmis toliau

Nevažiuk liftu, lipk laiptais



BENDRUOMENĖJE

Mėgaukis aktyvia fizine veikla lauke visais metų laikais



Bendruomenės veiklos didina socialinę integraciją ir fizinį aktyvumą



Naudokis parkais, dviračių takais ir kitomis judėjimui skirtomis erdvėmis tavo mieste

REGULIARUS FIZINIS AKTYVUMAS PER VISĄ GYVENIMO CIKLĄ PADEDA ŽMONĖMS GYVENTI SVEIKIAU IR ILGIAU

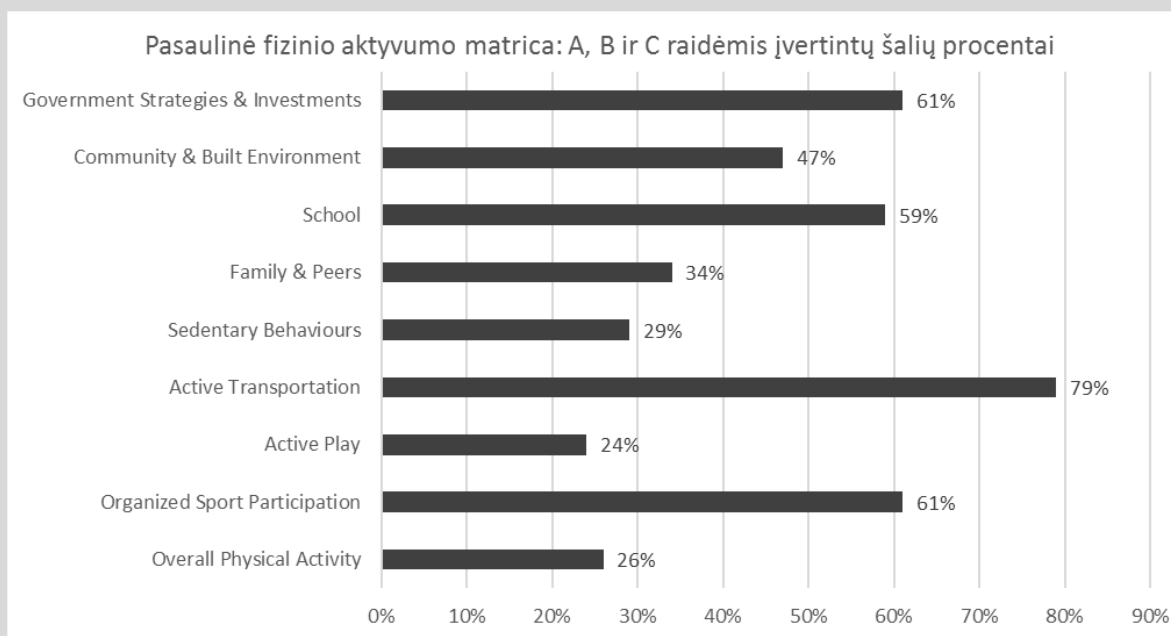
Pasaulinė „Ataskaitos kortelė“

„Pasaulinis aktyvių ir sveikų vaikų aljansas“ (angl. The Active Healthy Kids Global Alliance) kas dvejus metus rengia pasaulio šalių „Ataskaitos kortelę“, kurios pagrindinis tikslas – parodyti atskiros šalies vaikų fizinio aktyvumo duomenis, juo palyginti su kitomis šalimis ir išvesti visų ataskaitas pateikusių šalių rezultatų vidurkius. Paskutiniame 2016 m. „Ataskaitos kortelės“ vertinime dalyvavo pasaulio 38 šalys iš 6 žemynų (visos jos atstovauja 60% pasaulio

gyventojų). Mokinių fizinis aktyvas vertintas pagal šiuos kriterijus:

- Visapusiškas fizinis aktyvumas
- Organizuota sportinė veikla
- Aktyvūs žaidimai
- Aktyvus mobilumas, transportavimasis
- Sėdima veikla
- Šeima ir draugai
- Mokykla
- Bendruomenė ir sukurta aplinka
- Valstybinės strategijos ir investicijos.

Visos šalių kortelės standartiškai įvertino vieną iš 9 aspektų ir priskyrė jiems raidinį mokyklinį įvertinimą (kai A – puikiai, F – nepatenkinamai, INC – nepakanka duomenų). Visi rezultatai pateikiami pasaulinėje matricoje, o ataskaitos išvados nagrinėja bendrą mokinių fizinio aktyvumo situaciją. Vis dėlto, rezultatai parodė, kad daugelis šalių, pirmaujančių pagal vienus kriterijus, atsilieka arba neišpildo kitų.



Šaltinis: *The Active Healthy Kids Global Alliance*. Bendras visų 38 „Ataskaitos kortelės“ šalių rezultatai, kai vrtinamos tik A, B ir C raišėmis įvertintos veiklos.

Pagal šį vertinimą bendras visapusiškas fizinis aktyvumas ir sėdima veikla įvertinta D (žemas, patenkinamas) rodikliu. Tačiau priešingai, veikloms, indikuojančioms fizinio aktyvumo paramą (organizavimas, aplinkos) visame pasaulyje bendrai įvertintos C rodikliu.

Mažesnių pajamų šalys pasižymėjo geresniais visapusiško fizinio aktyvumo, aktyvaus mobilumo, transportavimo ir sėdimos veiklos rezultatais, jei juos lygintume su aukštesnio pragyvenimo lygio šalimis. Tačiau

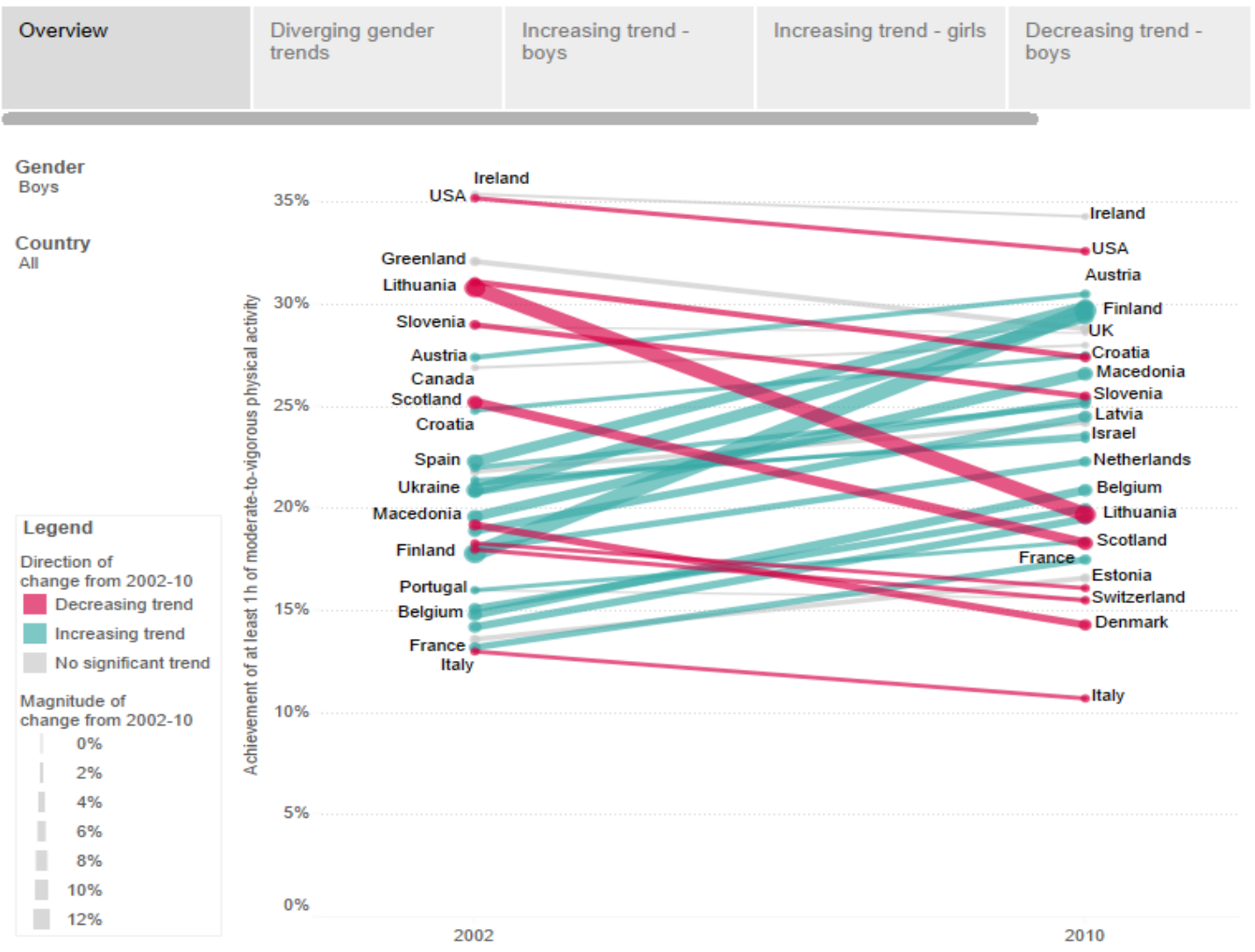
žemesnių pajamų šalys savo įvertinimais itin atsilieka šeimos ir draugų, bendruomenės ir sukurto aplinkos, bei valstybinių strategijų ir investicijų srityse.

Geriausias visų bendrai pasiektų rezultatų rodikliais pasižymėjo Danija, Slovėnija ir Nyderlandai. Didžiausios spragos pastebėtos aktyvių žaidimų bei šeimos ir draugų srityse. Rezultatai parodė pasaulyje vyraujančią paradokso – neišplėtos infrastruktūros šalyse vaikai juda daugiau ir sėdi mažiau. Šalys, pasižyminčios itin gerai išplėta infrastruktūra ir

suteikiamomis galimybėmis sportui ir fiziniam aktyvumui stiprinti, nepasižymi aukštais anksčiau minėtų veiklų rodikliais. Dėl šių rezultatų, „Pasaulinis aktyvių ir sveikų vaikų aljansas“ pateikia išvada, teigiančią, jog laisvės žaisti, keliauti ir/ ar mažiau patrauklios sėdėjimą skatinančios veiklos, labiau nei išplėta infrastruktūra ar organizuotos sportinės veiklos skatina didesnę fizinį aktyvumą.

International trends in physical activity among adolescents (2002-10)

Achievement of at least 1 hour of moderate-to-vigorous intensity physical activity per day; HBSC study 2002–10 (controlled for age and SES)



pav. 1. Fizinio aktyvumo rodikliai 32-ose šalyse, 11 – 15 metų amžiaus grupė, 2002 – 2010 metų laikotarpis. Šaltinis: http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/daily_activity.html

Tarptautiniame Mokinių sveikatos ir sveikos gyvensenos tyrime (HBSC) [teigiama](#), jog kasdienis fizinis aktyvumas yra būtinas fizinei ir protinei sveikatai palaikyti. Pakankamas fizinis aktyvumas gali sumažinti nerimą ir depresiją, bendrai pagerinti širdies ir kraujotakos darbą bei skeleto ir raumenų būklę.

HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) tyrimai rodo, jog fizinio aktyvumo lygis itin sumažėja tarp 11 – 15 metų amžiaus grupių, ypač mergaičių. Tinkami aktyvaus judėjimo įgūdžiai, suformuoti vaikystėje ir paauglystėje, tikėtina, jog bus sėkmingai stiprinami ir brandžiam amžiuje. Tuo tarpu mažas fizinis aktyvumas paauglystėje yra siejamas su išaugusia nutukimo rizika vėlesniame amžiuje ir rimtais sveikatos sutrikimais. PSO yra nustatę rekomendacijų minimalaus aktyvaus judėjimo kriterijų, kuris turi siekti bent 60 min per dieną (5 – 17 metų amžiaus grupėse). Daugelyje šalių fizinio aktyvumo gairės yra nustatomos remiantis PSO rekomendacijomis, tačiau kai kuriose iš jų vis dar matomas stiprus judėjimo rodiklių kritimas arba per aštuonerius metus nepakitę rodikliai (pav.1.).

Iš visų tyrime dalyvavusių šalių, per 2002 – 2008 metų laikotarpį Lietuvos rodikliai nukrito labiausiai: nuo 31% iki 20%. Rodikliai taip pat nukrito ir Škotijoje (nuo 25% iki 18%); Danijoje (nuo 19% iki 14%); Slovėnijoje (nuo 29% iki 26%) ir kt. Labiausiai 60 minučių rekomenduojamo laiko judėjimui rodikliai pakilo Suomijoje: nuo 18% iki 30%. Taip pat padaugėjo paauglių, skiriančių per dieną bent 60 min. sportui tokiose šalyse kaip Norvegija (nuo 14% iki 20%); Belgija (nuo 15% iki 21%); Ispanija (nuo 22% iki 30%); Latvija (nuo 19% iki 25%) ir kitose. Rodikliai išliko beveik nepakitę Kanadoje, Grenlandijoje, Velse ir Estijoje.

Visų tyrime dalyvavusių šalių vidurkis yra 23.1% vaikų ir 14.0% yra fiziškai aktyvūs bent 60 min. per dieną. Visose šalyse buvo matomi stiprūs rodiklių skirtumai tarp lyčių. Pats didžiausias atotrūkis pagal amžiaus grupes pastebėtas tarp 11 – mečių, kurių 23.2% aktyviai juda bent 60 min per dieną ir 15-mečių, kurių rodiklis siekia tik 14.0%.

Tyrimas taip pat parodė, jog pasiturinčiose šeimose gyvenantys paaugliai yra labiau linkę į aktyvumą ir judėjimą (19.8%) nei tie, kurie gyvena mažiau pasiturinčiose šeimose (16.3%).



.2

**Gerieji
pavyzdžiai**

NAUJOJI ZELANDIJA

Naujojoje Zelandijoje sporto ir judėjimo svarba yra akcentuojama jau nuo pirmųjų žmogaus gyvenimo metų. Judėjimas, sporto įgūdžiai ir sveikatos stiprinimas per fizinį aktyvumą turi būti taikomi visoms amžiaus grupėms, tačiau ypatingas dėmesys yra skiriamas vaikų ir paauglių judėjimo įpročių skatinimui ir stiprinimui. Fizinis aktyvumas ir sportas yra suprantami kaip būtini elementai laimingo ir sveiko vaiko augimui dabar ir ateityje ([Sports New Zealand](#)). Judėjimo įgūdžių formavimui ir stiprinimui yra išskiriami šie pagrindiniai veiksniai:

- palankios sąlygos aktyvios kultūros formavimui;
- aktyvios kultūros formavimas;
- bendruomenės įtraukimas;
- saugios ir judrumui palankios aplinkos formavimas;
- mokomoji medžiaga;

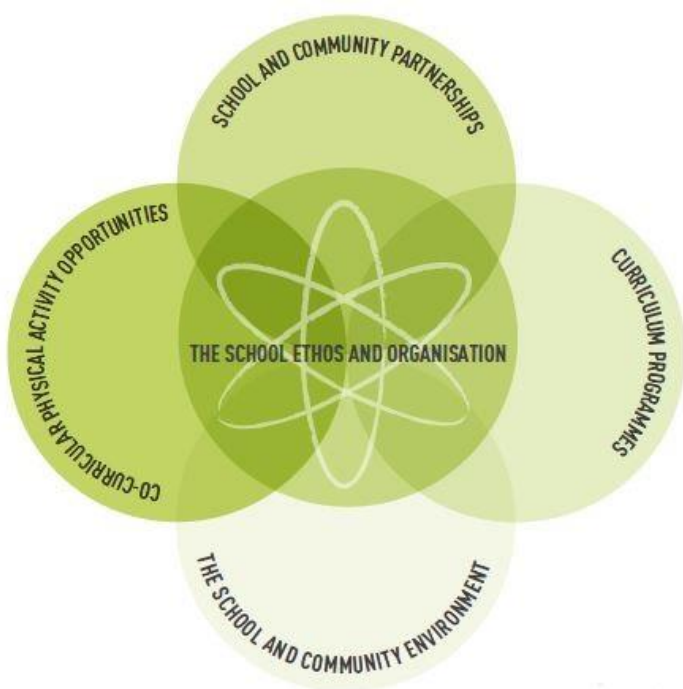
Sveikatos ir fizinio lavinimo programa yra viena iš aštuonių svarbiausių mokymosi [sričių](#)

Naujosios Zelandijos ugdymo programoje. Remiantis [rekomendacijomis](#) „Fizinis aktyvumas sveikiems, pasitikinties vaikams“ (*angl.* Physical activity for healthy, confident kids), viena iš svarbiausių aplinkų, kurioje turi būti efektyviai stiprinamas mokinių fizinis aktyvumas yra mokyklos aplinka. Pagal Sports New Zealand sukurtą Aktyvios Mokyklos [gida](#), mokykloje aktyvumo kultūra egzistuoja jei:

- fizinis aktyvumas yra būtina kasdienės rutinos dalis mokykloje, kuri taip pat palankiai vertinama mokyklos bendruomenės;
- galimybės sportuoti, aktyvacijos, veiklos bei tinkama judėjimui įranga yra prieinamos mokiniams ne tik per pamokas, bet ir pertraukų metu, prieš ir po pamokų;
- sveikatos ir fizinio lavinimo programose fizinis aktyvumas turi būti pagrindinė mokymosi sritis;
- mokykla sistemingai ir nuolatos planuoja fizinio aktyvumo, sporto ir aktyvaus poilsio veiklas mokiniams;
- tėvai, šeima ir bendruomenė taip pat per mokyklą yra įtraukiama į vaikų fizinio aktyvumo skatinimo ir stiprinimo veiklas;

Kas formuoja Aktyvios Mokyklos kultūrą Naujojoje Zelandijoje?

- *Mokyklos identitetas ir organizacija:*
 - mokykloje yra skatinamas fizinis aktyvumas ir vertinama jo svarba;
 - mokiniams yra sudarytos palankios sąlygos būti fiziškai aktyviems;
- *Ugdymo(si) programos:*
 - aukštos kokybės sveikatos, fizinio aktyvumo ir kūno kultūros programos;
 - kvalifikacijos kėlimo galimybės mokytojams, gilinančios jų žinias aktyvumo srityse;
- *Sporto užsiėmimai neformaliame ugdyme:*
 - neformalaus ugdymo sporto programos, atitinkančios mokinių interesus, poreikį ir fizinę sveikatą;
- *Mokyklos ir bendruomenės aplinka:*
 - saugi ir fizinį aktyvumą skatinanti aplinka;
 - tinkamas inventorių ir resursai;
- *Mokyklos ir bendruomenės partnerystė:*
 - iniciatyvos su šeimomis, klubais, treneriais, bendruomene ir kt.;
 - dalinimasis inventorių, įranga, žiniomis, siekis stiprinti vaikų fizinį aktyvumą;





Aktyvi mokykla

Siekiant stiprinti aktyvumo kultūrą, Naujojoje Zelandijoje buvo sukurtas Aktyvių Mokyklų tinklas bei joms skirtas specialus Aktyvumo Ženklas (*angl.* [Active schools](#) [ActiveMark](#)). Aktyvių mokyklų tinklas ir koncepcija yra skirti įkvėpti ir įgalinti vaikus būti fiziškai aktyviems ir formuoti sveiko gyvenimo įgūdžius jau nuo pat pirmųjų metų mokykloje.

Tokia aktyvi mokykla yra :

Orientuota į vaiką

Įtraukianti visą mokyklos bendruomenę

Tvari ir ilgalaikė

Orientuota į vaiką: aktyviose mokyklose yra sudaromos sąlygos mokinių fiziniam aktyvumui, atsižvelgiant į jų poreikius, sveikatą, pomėgius ir judėjimo galimybes;

Įtraukianti visą mokyklos bendruomenę: visa mokyklos bendruomenė prisiima atsakomybę kurti ir palaikyti aktyvumui palankią aplinką, taip pat vadovautis programomis, kuriose akcentuojamas fizinis aktyvumas;

Tvari ir ilgalaikė: aktyvi mokykla prisideda prie sveikų įpročių ir įgūdžių formavimo, kurie būtų praktikuojami ir palaikomi net ir baigus mokyklą;

Kas padeda aktyviai mokyklai tapti bendruomene?

- Palanki fizinė ir socialinė aplinka, užtikrinanti reguliary kasdienį fizinį aktyvumą visiems vaikams;
- Fizinio aktyvumo susvarbinimas visoje mokyklos bendruomenėje;
- Programų, kurios atitiktų vaikų judėjimo poreikius, planavimas, vystymas ir palaikymas;
- Galimybės mokyklos darbuotojams, šeimoms, kitiems bendruomenės nariams kartu su vaikais įsitraukti į fizinio aktyvumo skatinimo veiklas;
- Bendradarbiavimas ir abipusiai naudingos partnerystės sukūrimas su neformalaus ugdymo institucijomis, sporto ir jaunimo centrais, kitomis bendruomenės grupėmis ir nariais;

Kokios yra Aktyvios Mokyklos pagrindinės naudos mokiniams?

Fizinės: formuoja ir palaiko sveikus kaulus, kūną ir širdį; padeda vystyti koordinaciją ir motoriką; sumažina sirgimo riziką širdies, nutukimo, vėžio, kraujagyslių ir kitomis ligomis; stiprina ir ugdo ištvėrmę; ir kitos;

Psichikos: mažina stresą; ugdo problemų sprendimo įgūdžius; stiprina protinio darbo ir smegenų veiklą; stiprina savivertę ir pasitikėjimą savimi; moko priimti laimėjimus ir pralaimėjimus; ir kitos;

Socialinės: stiprina komunikaciją ir darbą porose/komandoje; stiprina draugų, šeimos ir bendruomenės įsitraukimą; ir kitos;



Kokie yra pagrindiniai Aktyvios Mokyklos komponentai?

Lyderystė. Stipri lyderystė, tiek vadovo tiek mokytojų, gali padėti sustiprinti aktyvumo kultūrą mokykloje tokiomis būdais kaip: fizinių aktyvacijų įtraukimas į mokyklos strateginį planą; fizinių aktyvacijų įtraukimas į metinius ugdymo planus; aktyvumo ambasadorių komandos mokykloje kūrimas; metinis biudžeto paskirstymas fiziniams veikloms, įrangai, mokytojų profesinių kompetencijų kėlimui.

Strategija ir nuoseklumas. Formuojant mokyklos strategiją, turi būti numatyti veiksmai, kaip įtraukti visą mokyklos bendruomenę į aktyvios mokyklos kūrimo procesus. Į strateginius planus ir programas rekomenduojama įtraukti: švietimo programas fizinio aktyvumo tematika; sporto veiklas; kasdienes fizinio aktyvumo sesijas; fizinio aktyvumo veiklas prieš ir po mokyklos, taip pat pertraukų metu ir kt.

Fizinio aktyvumo programos. Programos turėtų būti sudarytos taip, jog skatintų vaikų fizinį aktyvumą: paremtos vaikų poreikiais; įtraukiančios kuo daugiau ir įvairesnių aktyvumo veiklų; tinkamos pagal vaiko vystymosi ir raidos etapus; aiškiai suprantamos ir pristatomos vaikams; nuolat tobulinamos.

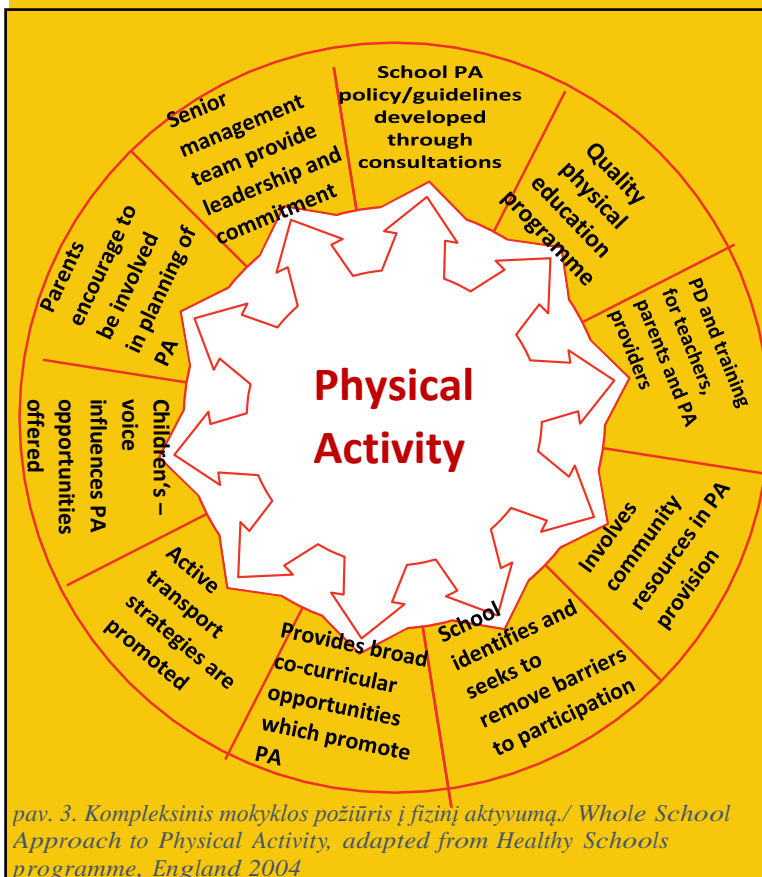
Profesinis ir asmeninis tobulėjimas. Kvalifikacijų kėlimas. Gali būti skirtas mokytojams, tėvams, kitiems mokyklos bendruomenės nariams. Rekomenduojami mokymai; lankymasis profesionalių trenerių treniruotėse ir jų stebėjimas; gerųjų užsienio ir šalies praktikų aptarimas su mokyklos bendruomene; dalyvavimas fiziniam aktyvumui stiprinti skirtuose renginiuose.

Neformalus ugdymas. Rekomenduojamos fizinės veiklos ir aktyvacijos neformaliame ugdyme: tėvai, bendruomenės nariai, trečio amžiaus universiteto studentai veda aktyvių žaidimų ir judrumo veiklas; visos mokyklos bendra mankšta; mokyklos bendruomenės nariai organizuoja judrumo akcijas ir renginius; sporto ir rekreacijos klubai siūlo mokykloms judrumo veiklas, konkursus, išvykas ir kt.

Tėvų į(si)traukimas pamokų metu ir kt. Tėvai gali būti įtraukti ir įsitraukti patys į aktyvios mokyklos veiklą bei stiprinti jos kultūrą įvairiais būdais, pvz.: organizuoti sporto ir judėjimo renginius vaikams; skatinti vaikus keliauti į mokyklą pėsčiomis arba dviračiu; prisijungti prie tėvų aktyvumo grupės; lankyti neformalias sporto grupes mokykloje ir kt.

„Mokinių balsas“. Siekiant sustiprinti mokinių aktyvumą ir išugdyti pomėgį sportuoti, labai svarbu pačius mokinius įtraukti į planavimo ir sprendimų priėmimo procesus. Tai galima padaryti įvairiais būdais, kurie būtų patrauklūs ir patiems mokiniams, pvz.: surinkti jų idėjas apie jiems patinkančias judrias veiklas ir aktyvacijas; užtikrinti, jog mokinių interesai taip pat būtų atstovaujami aktyvios mokyklos bendruomenės komandoje; skatinti mokinius įsitraukti į mokinių tarybą ir dalyvauti sprendimų priėmimo; padėti vaikams patiems kurti aktyvumo veiklas, varžybas ir renginius.

Kliūčių, skatinančių mokinių pasyvumą, mažinimas. Fizinės ir socialinės aplinkos mokykloje gali sukurti barjerus, trukdančius mokinių fiziniam aktyvumui. Tačiau tam tikras kliūtis galima pašalinti arba sumažinti, pvz.: didinti judrumo ir žaidimų erdves; suteikti galimybes mokiniams naudotis sporto salės inventoriu pertraukų metu; stiprinti mokytojų ir mokyklos bendruomenės kompetencijas; stiprinti tėvų įsitraukimą į fizines veiklas; jei nėra galimybių atnaujinti įrangą mokykloje, nuolat ieškoti būdų, kaip ta pati įranga ar erdvės galėtų būti panaudojamos kitaip; pritaikyti erdves kuo įvairesniems mokinių fizinio pasirengimo lygiams.



pav. 3. Kompleksinis mokyklos požiūris į fizinį aktyvumą./ Whole School Approach to Physical Activity, adapted from Healthy Schools programme, England 2004

JUNGTINĖS AMERIKOS VALSTIJOS

Bendri bruožai:

2016-2017 mokslo metais:

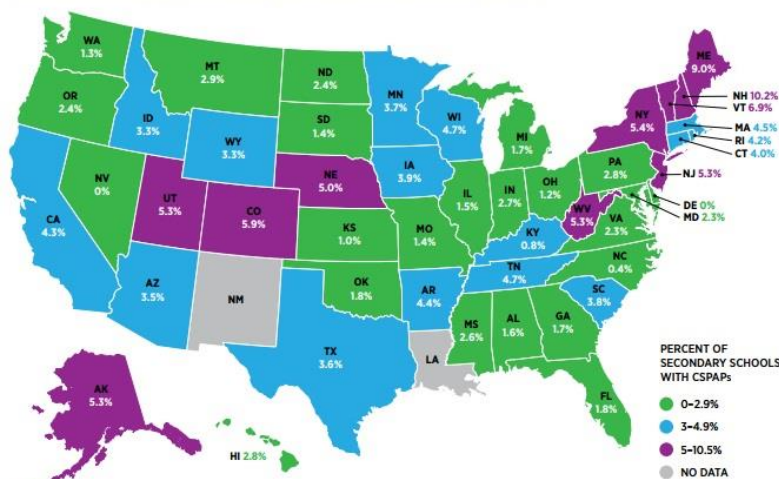
- Į mokyklą eina apie 55.6 mln. vaikų;
- išlaidos mokykloms siekia 584.4 mlrd. JAV dolerių;
- 11 600 dolerių tenka vienam vaikui per 2016-2017 m.m.;
- valstybinėse mokyklose dirba 3.1 mln. mokytojų
- Vienam mokytojui tenka 16.1 mokins



JAV MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO VERTINIMAS

Kriterijus	Paaiškinimas	Statistika	Vertinimas
Visapusiškas fizinis aktyvumas	JAV vaikų ir jaunimo dalis, vidutiniškai ir aktyviai judančių 60 min. ir daugiau bent 5 k. per savaitę	6-11 m.: 43% 12-15 m.: 8% 16-19 m.: 5%	D-
Sėdima veikla	JAV vaikų ir jaunimo dalis, prie ekrano praleidžiančių 2 ar mažiau val. kasdien	6-11 m.: 47% 12-15 m.: 39% 16-19 m.: 31%	D-
Aktyvus mobilumas, transportavimasis	JAV vaikų ir jaunimo dalis, kurie į mokyklą dažniausiai eina arba važiuoja dviračiu	5-14 m.: 13%	F
Organizuota sportinė veikla		berniukai: 62% mergaitės: 53%	C-
Aktyvūs žaidimai	JAV vaikų ir jaunimo dalis, dalyvaujanti kasdieninėje neorganizuotuose, nekategorizuotuose ir netruktūrizuotuose žaidimuose.	-	N/A
Sveikatai skirtas fitnesas	JAV vaikų ir jaunimo dalis, atitinkanti sveiko širdies ir kvėpavimo darbo standartus.	berniukai: 50% mergaitės: 34%	D
Šeima ir draugai	JAV tėvų/ globėjų ir artimųjų dalis, skatinanti ir suteikianti sąlygas vaikų fizinio aktyvumo skatinimui.	-	N/A
Mokykla	JAV vaikų ir jaunimo dalis, per savaitę dalyvaujantys bent vienoje kūno kultūros pamokoje	berniukai: 55% mergaitės: 48%	D+
Bendruomenė ir sukurta aplinka	JAV vaikų ir jaunimo dalis, gyvenanti netoli 1 ar daugiau parkų	85%	B-
Valstybinės strategijos ir investicijos.		-	N/A

FIGURE 20 Establishment and implementation of comprehensive school physical activity programs by state.



Jungtinės Amerikos Valstijose moksleivių fizinis aktyvumas skatinamas strategiškai. Tam įkurta nepelno organizacija Nacionalinio fizinio aktyvumo plano aljansas (angl. [The National Physical Activity Plan Alliance - NPAP](#)). 2007 m. įkurta organizacija siekia vieningos, statistika ir faktine informacija paremtų fizinio aktyvumo skatinimo sistemos kūrimo.

Pagrindiniai tikslai:

- remti NPAP strategijų ir taktikų įgyvendinimą;
- supažindinti politikos ir teisėkūros atstovus apie NPAP veiklą
- nuolat vertinti NPAP veiklą
- įvertinti NPAP vykdomų projektų efektyvumą ir sąsajas su turima faktine informacija

JAV 11-15 m. vaikų fizinis aktyvumas vertinamas pagal šiuos kriterijus:

1. Visapusiškas fizinis aktyvumas
2. Sėdima veikla
3. Aktyvus mobilumas, transportavimasis
4. Organizuota sportinė veikla
5. Aktyvūs žaidimai
6. Sveikatai skirta fizinė parengtis
7. Šeima ir draugai
8. Mokykla
9. Bendruomenė ir sukurta aplinka
10. Valstybinės strategijos ir investicijos.

Kas 2 metus šie rodikliai yra įvertinami ir jiems priskiriamas mokslo rezultatų vertinimo kriterijus (A+ aukščiausias įvertinimas, F – žemiausias).

2016 m. išskyrė svarbiausias federalines pastangas bendrojo lavinimo mokykloje fizinio aktyvumo programas, tokias kaip Valstybinė visuomenės sveikatos veiksmų programą, „Let’s Move! Active Schools“, prezidentinę jaunimo sporto programą, taip pat „Aš galiu tai, tu gali tai (ICDI) iniciatyvą.

Mokyklų įsitraukimo skatinimas

Aktyvios mokyklos

Organizacija „Aktyvios mokyklos“ Jungtinėse Amerikos Valstijose vienija per 23 tūkstančius mokyklų. Organizacijos tikslas – padidinti moksleivių fizinio aktyvumo lygį. Tai tautinis judėjimas, siekiantis užtikrinti, kad 60 min. fizinio aktyvumo per dieną minimalią ribą pasiektų kuo daugiau šalies moksleivių. Šiam tikslui keliami šie uždaviniai:

- naudotis ir dalintis geriausia mokyklų praktika, sukurtomis ir veikiančiomis programomis, ištekliais;

ĮGYVENDINTAS PROGRAMOS PAVYZDYS

Tiesioginis mokyklos įtraukimas: Programa Let’s Move!



Programa *Let’s Move!* siekia „Aktyvių mokyklų“ narėms padėti skatinti mokinius fiziškai aktyviai judėti daugiau nei 60 min. per dieną, taip pat tai paversti smagia ir įdomia veikla. Programa siūlo specialius įrankius, faktine informacija pagrįstų sprendimų sąrašą ir visą programose dalyvaujančių mokyklų veiklą suskirsto į trijų žingsnių programą:

1. **Žingsnis. Įvertinimas.** Programa sukūrė specialų vertinimo įrankių paketą, kuriuo mokyklos pačios įvertina savo galimybes, jau vykdomas veiklas bei padeda suformuoti aktyvinimo veiksmų planą.
2. **Žingsnis. Suaktyvinimas.** Veiksmų plano stiprinimas. Mokyklos įsivertina turimus išteklius, programas, iniciatyvas, tinkamiausias jų mokyklai. Tuomet pradedama veikti.

Siūlomos programos šiam žingsniui:

- patikrintų ir faktais pagrįstus šaltinių duomenų bazę;
- techninė nacionalinių patarėjų pagalba
- stipendijų ir rėmimo galimybės;
- specialios iniciatyvos ir nuolaidos;
- 3 strategiją keičiančios profesinio vystymosi galimybės:
 - fizinio aktyvumo lyderių (PAL) mokymosi programa
 - pritaikytas profesionalus vystymasis
 - nuotoliniai elektroniniai mokymai

3. **Žingsnis. Paminėjimas.** Programa taip pat numato, kaip mokyklos ir jos bendruomenės gali drauge paminėti ir džiaugtis pasiekimais.

Programos iniciatorė ir skatintoja – buvusi pirmoji šalies ponja – Mišelė Obama.

- gerinti fizinį ugdymą ir fizinio aktyvumo galimybes moksleiviams;
- naudoti komunikacijos ir aktyvacijų strategijas, kurios įtrauktų nuomonių lyderius, įtakos skleidėjus, sprendimų priėmėjus ir drauge darytų įtaką politiniams ir sisteminiams pokyčiams. Šie pokyčiai leistų Edukuoti vaiką visapusiškai – kreipiant dėmesį į akademinį, socialinį emocinį ir fizinį mokymąsi, tobulėjimą. Jo dėka vaikai patys norėtų gyventi sveiką ir aktyvų gyvenimą.

„Aktyvių mokyklų“ filosofija – aktyvūs vaikai gali ir pasiekia daugiau. Fizinis aktyvumas ne tik leidžia vaikams išlikti sveikiems ir stipriems, bet ir padeda pasiekti aukštesnių mokymosi įvertinimų, didina lankomumą, pagerina elgesį klasėje, skatina lyderystę ir formuoja sveiko gyvenimo įpročius.

„Aktyvių mokyklų“ statistika:

- # čempionai/ lyderiai = 33,061
- # Mokyklų įsitraukimas = 23,230
- # moksleivių įsitraukimas = 12,870,109
- (2017 balandžio 30 duomenys)

„Aktyvios mokyklos“ mokinių fizinį aktyvumą skatina trimis lygiais:

- renkami ir prisijungti kviečiami pavieniai „čempionai“. Jais gali būti moksleiviai, mokytojai, tėvai, seneliai, mokyklų tarybos nariai, pediatrai, visuomenės sveikatos specialistai, verslo atstovai, bendruomenių atstovai ar bet kurie visuomenės nariai, norintys prisidėti prie mokinių fizinio aktyvumo gerinimo;
- organizuojamos programos ir projektai mokykloms, kurios yra „Aktyvių mokyklų“ narės.
- per mokyklas ar pavienius „čempionus“ pasiekiami moksleiviai. Jų fiziniam aktyvumui daroma tiesioginė ir netiesioginė įtaka.

Programa turi 37 oficialius komercinius ir nevyriausybinus partnerius, plėtoja 5 švietimo lyderių partnerystes ([AASA Mokyklų prižiūrėtojų asociacija](#), [ASCD](#), [Vidurinių mokyklų direktorių asociacija](#), [Nacionalinė vidurinio mokymosi lygio asociacija](#), [Nacionalinė PTA](#)). Drauge su šiais partneriais, „Aktyvios mokyklos“ padeda mokykloms integruoti 60 min. fizinio aktyvumo laiką prieš, per ir po pamokų. Tai daroma per įrodymais pagrįstus įrankius, profesionalų tobulėjimo skatinimą, stipendijas ir paskatinimus. Švietimo lyderių partneriai taip pat įtraukia mokyklų vadovus, mokytojus, darbuotojus ir tėvus.

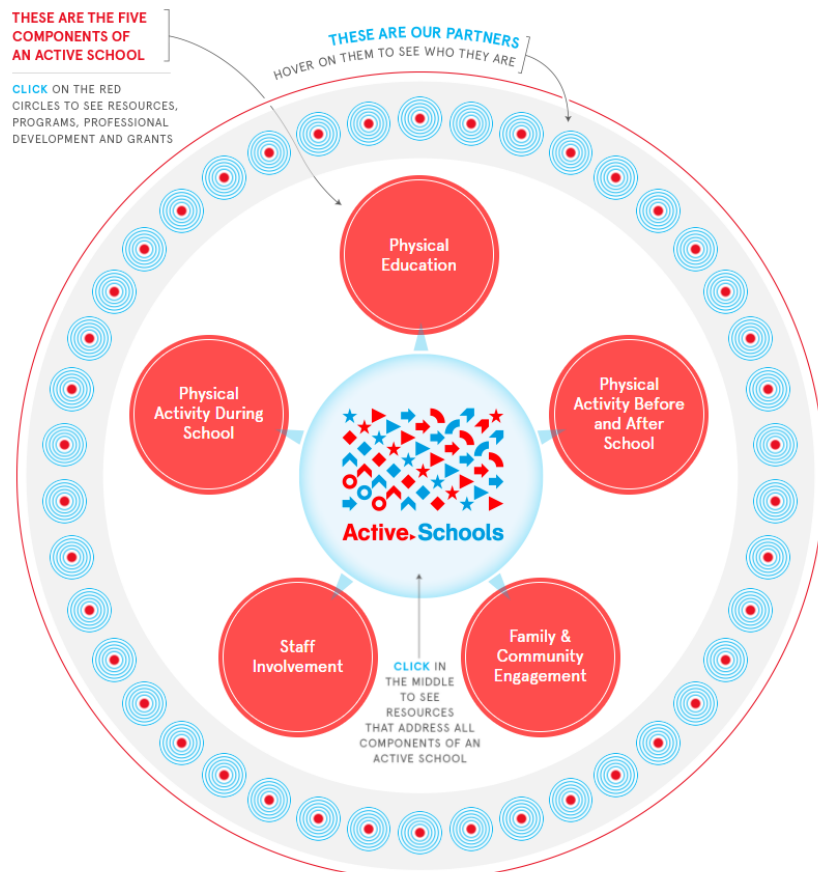
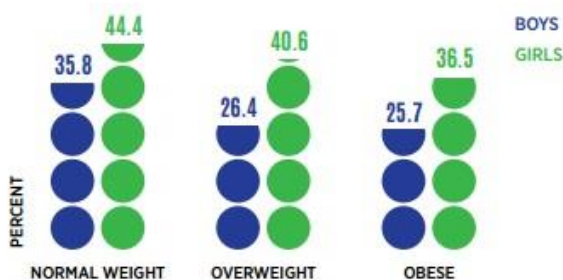


FIGURE 16 Prevalence of adults in the household who encourage children to be physically active on a daily basis, by grade level.



Source: 2010 National Youth Physical Activity and Nutrition Study.

FIGURE 5 Prevalence of meeting screen time recommendations across categories of body mass index in 5-19 year-old children and youth in 2013-14.



Source: 2013-14 National Health and Nutrition Examination Survey

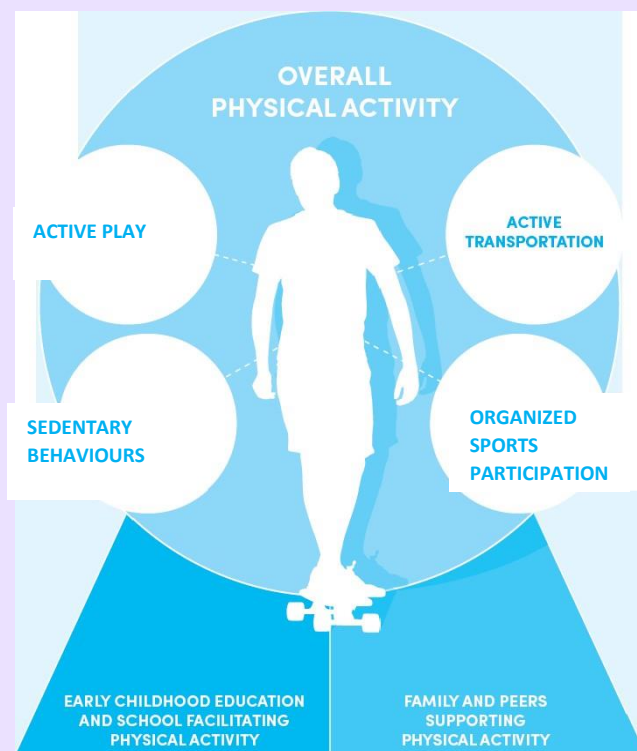
SUOMIJOS MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO VERTINIMAS

2016 –tais metais Suomijoje buvo atliktas fizinio aktyvumo tyrimas, paremtas Aktyvių, sveikų vaikų pasaulio alianso (The Active Healthy Kids Global Alliance) skaičiavimo skale – nuo A iki F (A = stipriausia sritis ; F = silpniausia sritis). Raidė “A” reiškia, jog ištirta sritis yra itin palanki fiziniam aktyvumui (nuo 80% iki 100%), tuo tarpu “F” raidė iliustruoja itin silpną sritį (nuo 0% iki 20%).

Iš atlikto tyrimo galima pastebėti, jog Suomijoje stipriausios fizinio aktyvumo skatinimo sritys yra valstybinė – sukurtos programos (priešmokykliniame ugdyme – *Joy in Motion*; mokykliniame ugdyme – *Schools on the Move*) bei skiriamas finansavimas fiziniam aktyvumui skatinti. Taip pat stipri ir bendruomenės sritis bei pačios mokyklos aplinka.

Kriterijus	Paaiškinimas	Įvertinimas
Visapusiškas fizinis aktyvumas	Šalies vaikų ir jaunimo dalis, vidutiniškai ir aktyviai judančių 60 min. ir daugiau bent 5 k. per savaitę	D
Sėdima veikla	Šalies vaikų ir jaunimo dalis, prie ekrano praleidžiančių 2 ar mažiau val. kasdien	D
Aktyvus mobilumas, transportavimas	Šalies vaikų ir jaunimo dalis, kurie į mokyklą dažniausiai eina arba važiuoja dviračiu	D
Organizuota sportinė veikla		B
Aktyvūs žaidimai	Šalies vaikų ir jaunimo dalis, dalyvaujanti kasdieninėje neorganizuotuose, neorganizuojuose ir netruktūrizuotuose žaidimuose.	B
Sveikatai skirta fizinė parengtis (angl. fitness)	Šalies vaikų ir jaunimo dalis, atitinkanti sveiko širdies ir kvėpavimo darbo standartus.	C
Šeima ir draugai	Šalies tėvų/ globėjų ir artimųjų dalis, skatinanti ir suteikianti sąlygas vaikų fizinio aktyvumo skatinimui.	C
Mokykla	Šalies vaikų ir jaunimo dalis, per savaitę dalyvaujantys bent vienoje kūno kultūros pamokoje	C
Bendruomenė ir sukurta aplinka	Šalies vaikų ir jaunimo dalis, gyvenanti netoli 1 ar daugiau parkų	B
Valstybinės strategijos ir investicijos.		B

SUOMIJA



Pastaraisiais metais Suomijoje skiriamas itin didelis dėmesys vaikų, mokinių ir suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimui ir stiprinimui. Strateginiuose šalies dokumentuose yra išskiriamos įvairios rekomendacijos fiziniam aktyvinimui pagal amžiaus grupes, taip pat siekiama atkreipti dėmesį kiek valandų per dieną mokiniai sėdi ar yra statiškoje būsenoje. Minėtus sėdėjimo rodiklius norima sumažinti.

Valstybinės rekomendacijos dėl fizinio aktyvumo mokinių amžiaus grupėse:

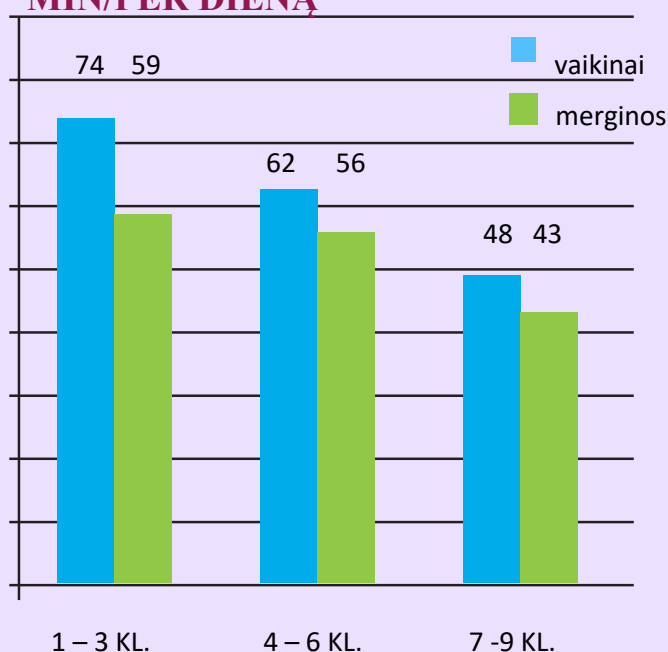
- visi 7 – 18 m. amžiaus mokiniai turi būti fiziškai aktyvūs nuo 60 iki 120 min. per dieną;
- vengti ramaus sėdėjimo, trunkančio virš 2 valandų, jei nėra įtraukta aktyvi pertrauka ar mankšta;
- laikas, praleidžiamas prie ekranų, turi būti ne ilgesnis nei max. 2 val. per dieną;

Valstybinės rekomendacijos sėdėjimo laikui mažinti:

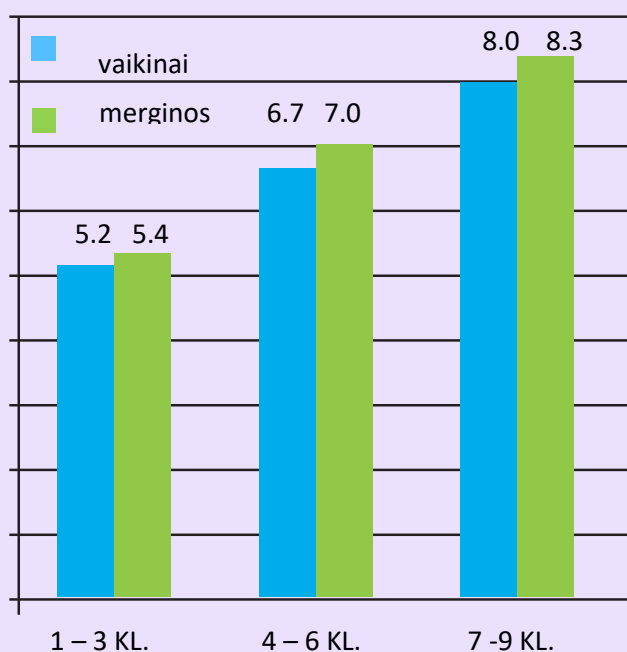
- „vienos valandos taisyklė“ – maksimalus sėdėjimo laikas be judrios pertraukos;
- statiškos pozos, ypač sėdėjimas, turi būti reguliariai pakeičiami aktyviomis mankštomis.



PASIEKTAS FIZINIS AKTYVUMAS: MIN/PER DIENĄ



PASIEKTAS SĖDĖJIMO LAIKAS: VALANDOS/PER DIENĄ



Šiuolaikinio mokinio diena = Sėdėjimo diena

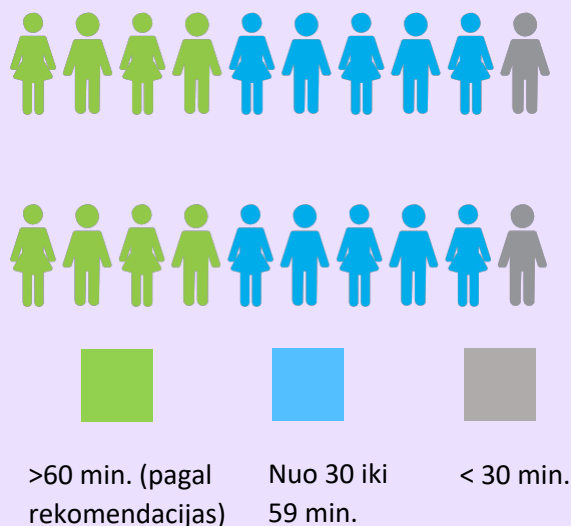
Suomija yra viena pirmųjų šalių Europoje, atkreipusi dėmesį ne tik į aktyvumą, bet ir į mokinių sėdėjimo laiką (*angl.* sedentary time) per dieną. Mokiniai daug laiko praleidžia sėdėdami, o su amžiumi tokie rodikliai tik didėja: pradinį klasių mokiniai vidutiniškai „prasėdi“ 6 val. 24 min. per dieną, o vidurinių klasių mokiniai – 8 val. 12 min. per dieną.

Dvidešimties mokinių klasėje tik 8 iš jų atitinka rekomendacijas fiziniam aktyvumui (60 min. per dieną), o du iš dvidešimties yra visiškai fiziškai neaktyvūs.

> 49% pradinį klasių mokinių ir tik 18% vidurinių klasių mokinių atitinka rekomendacijas ir yra fiziškai aktyvūs bent 60 min. per dieną.

> 5% pradinį klasių mokinių ir net 20% vidurinių klasių mokinių yra „visiškai neaktyvūs“, t.y. jų fizinis aktyvumas yra mažesnis nei 30 min. per dieną.

MOKINIŲ FIZINIS AKTYVUMAS SU AMŽIUMI TIK MAŽĖJA, O VAIKINAI YRA FIZIŠKAI AKTYVESNI UŽ MERGINAS.

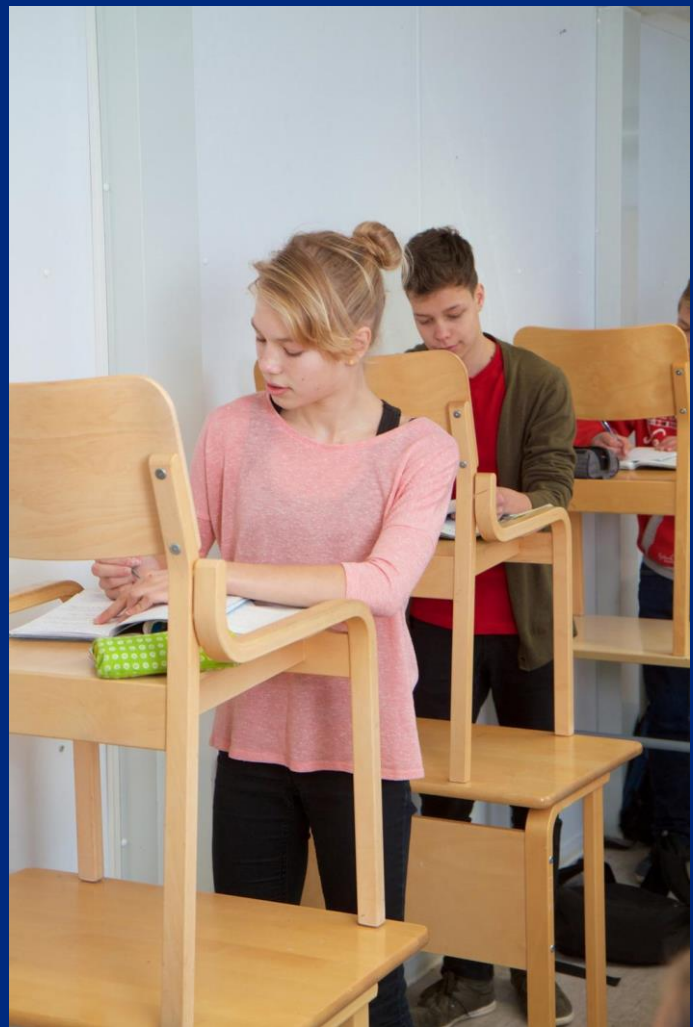


Vidurkis 1 – 9 klasės mokinių

Nacionalinė programa *Schools on the Move*

Kaip atsakas į nepakankamą mokinių fizinį aktyvumą, 2010 metais Suomijoje buvo pradėta nacionalinė mokinių aktyvumo skatinimo programa *Schools on the Move*. Projektas buvo pradėtas su 45 – iomis pilotinėmis mokyklomis, šiandien beveik visos Suomijos mokyklos yra mokinių fizinio aktyvumo skatinimo programos dalyvės – daugiau nei 80% moksleivių (iki 16m. amžiaus) dalyvauja programoje. Nuo 2016 m. nuspręsta šią programą išplėsti ir įtraukti koledžus bei vyresnių klasių moksleivius (virš 16 m. amžiaus). Programa siekiama užtikrinti, jog mokiniai išliktų fiziškai aktyvūs per visą dieną, praleistą mokykloje. Pagrindinė programos idėja yra įtraukti aktyvias veiklas į mokymosi procesą, kad vaikai ne tik aktyviai judėtų, bet ir mažintų ilgo sėdėjimo trukmę. Programos sėkmę iliustruoja ir statistika – 2016 metais net 70% mokinių pasiekė vienos valandos aktyvumo ribą mokykloje. Programos sėkmę užtikrino ir stiprus „iš apačios į viršų“ požiūris – mokyklos galėjo naudotis rekomendacijomis, siekiant programos tikslų, tačiau jos pačios turėjo nuspręsti, kokios konkrečiai veiklos bus vykdomos jų mokykloje.

Vieni iš gerosios praktikos pavyzdžių yra gimnastikos kamuoliai, kurie klasėse pakeitė daugelį kėdžių. Taip pat trumpos mankštos visų pamokų metu, siekiant sutrumpinti sėdėjimo be pertraukos trukmę. Į programą įsitraukusios mokyklos taip pat siūlo aktyvias ilgąsias pertraukas lauke, mokiniai turi galimybę kurti aktyvacijas savo draugams, taip pat daugelį darbo vietų klasėse pakeitė stovimieji stalai.



Pagrindiniai programos *Schools on the Move* rezultatai, pasiekti 2013 – 2015 metų laikotarpiu:

- Padidėjęs mokinių fizinis aktyvumas: padaugėjo dienų skaičius, skirtas fiziniam aktyvumui, ypač tarp vidurinių mokyklų mokinių; merginos tapo labiau fiziškai aktyvios laisvalaikio;
- Vidurinių mokyklų mokiniai daugiau pertraukų praleidžia lauke: vaikinių praleistos pertraukos mokyklos viduje 16% (2013 m.) – 8% (2015 m.); merginų praleistos pertraukos mokyklos viduje 23% (2013 m.) – 11% (2015);
- Žiemos metu sumažėjo transporto naudojimas mokinių atvežimui į mokyklą; pavasario/rudens metu transporto naudojimas ženkliai sumažėjo: 90% pradinėse klasių mokinių ir 80% vidurinių klasių mokinių, gyvenančių nuo mokyklos ne toliau nei 5 km, važiuoja į mokyklą dviračiu arba eina pėsčiomis.



.3

Sèkmingos programos





Sėkmingos užsienio šalių mokinių fizinį aktyvumą skatinčios programos

Šioje tyrimo dalyje pateikiamos pavienės programos, pasiteisinusios skirtingose Europos Sąjungos šalyse. Programos suskirstytos remiantis 10 mokinių fizinio aktyvumo vertinimo kriterijų, pagal kuriuos šalys įvertina mokinių fizinio aktyvumo lygį ([The Active Healthy Kids Global Alliance](#) kriterijai). Tai įvairios valstybinio lygio programos, skatinančios mokinius aktyviai judėti. Pagrindinė programų paskirtis – integruoti fizinį aktyvumą į kasdienes veiklas ir tai padaryti malonia ir savaime suprantama veikla.

10 mokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą nusakantys veiksniai yra šie:



Bendras fizinis aktyvumas



Sėdima veikla



Aktyvus mobilumas



Organizuota sportinė veikla



Aktyvūs žaidimai



Šeima ir draugai



Mokykla



Bendruomenė ir sukurta aplinka



Sveikatai skirta fizinė parengtis



Valstybinės strategijos ir investicijos

Visapusiškas fizinis aktyvumas



BULGARIJA

„Aš myliu sportą“

[Bulgarijos](#) „Aš myliu sportą“ kampanija, visoje šalyje vykdyta 2010-2012 m. gegužės mėnesį. Programą skatino ir rėmė Bulgarijos Jaunimo ir sporto ministerija ir skaičių loterijos lyderė šalyje – Bulgarijos sporto totalizatorius. Kampaniją rėmė didelė dalis privačių ir viešųjų organizacijų, mokyklų, ikimokyklinių įstaigų, sporto organizacijų. Pagrindiniai kampanijos uždaviniai buvo: parodyti, kad sportas gali būti alternatyva (priklausomybę vystančioms) veikloms, pavyzdžiui, klubų lankymui,

muštynėms, kompiuteriniams žaidimams ar net pokalbiams su draugais. Siekta paskatinti šeimas sportuoti drauge, integruoti socialiai atskirtų gyventojų grupes į visuomenę, pavyzdžiui, našlaičius ir žmones su negalia, bei įtraukti kuo daugiau paauglių į sportinę veiklą ir paversti tai jų gyvenimo būdu.

Į programą įsitraukė daug šalyje žinomų žmonių, nuomonių lyderių. Vykdytos sporto atostogų kampanijos, varžybos ir įvairių sporto šakų demonstracijos. Žymūs sportininkai dalyvavo kūno kultūros pamokose, akcijose, kampanijose. Per 3 metus iš viso įvykdyta per 1500 iniciatyvų, įtraukta 180 savivaldybių ir per 100 000 dalyvių – ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus mokinių, vaikų namų gyventojų, mamų grupių atstovų ir vaikų su negalia.

Sėdima veikla



DIDŽIOJI BRITANIJA

Sėdėjimo laiko rodikliai

[Didžioji Britanija](#) yra viena iš nedaugelio pasaulio šalių, turinčių nacionalines fizinio aktyvumo gaires visų amžiaus grupių žmonėms: nuo ankstyvos vaikystės iki vyresnio amžiaus. Egzistuoja rekomendacijos, aptariančios, kaip žmonės gali sumažinti savo sėdėjimo laiką ir sėdimos veiklos įpročius. Pirmą kartą, 4 Jungtinės Karalystės kraštai gali siekti nuoseklios ir tvirtos stebėsenos ir tautos fizinio aktyvumo priežiūros, kelti aktyvumo lygį.



Aktyvus mobilumas



AIRIJA

[Airijos](#) tikslas – iki 2020 m. pasiekti, kad 10 proc. visų kelionių šalyje būtų atliekamos su dviračiais. Aktyviam transportui skiriama daug dėmesio. Į įvairias programas jungiasi ir yra jungiamos šalies mokyklose.

[„Žaliosios Mokyklos Kelionės“](#) programa

„Žaliosios Mokyklos Kelionės“ programa yra tarptautinė aplinkosauginio švietimo programa, kurioje

dalyvauja daugelis Airijos mokyklų, siekiančių skatinti aktyvų transportą į ir iš mokyklos. Tokią programą remia maždaug 81% pradinė ir 96% vidurinė šalies mokyklų ir siekia moksleivius įtraukti į sportinę veiklą ne mokyklinėmis valandomis ir už mokyklos ribų.

„Žalioji mokykla“

Programa rengia aktyvumo savaites, dviračių dienas, dalyviams pateikia praktinių patarimų ir aiškias instrukcijas, pvz., kaip pasigaminti dviračio stovėjimo aikštelės iš naudotų padangų.

Organizuota sportinė veikla



BELGIJA

„Sportas po pamokų“ (Sport Na School (SNS))

[Belgijos](#) projektas vykdomas Flandrijoje nuo 2014 m. Trisdešimt dviems kūno kultūros mokytojams visame regione suteiktas 30 min. atleidimas nuo tiesioginių pareigų. Per tą laiką jie kviečiami plėtoti sporto nuostatas 12-18 m. jaunuoliams. Programa vykdyta drauge su savivaldybių sporto skyriais ir vietos sporto paslaugų tiekėjais. „Sportas po pamokų“ daugiausiai orientuotas į jaunus žmones, kurie dar nėra jokių sporto klubų ar komandų nariais, jie taip pat nenori įsipareigoti sportuoti reguliariai. Jiems už fiksuotą (žemą) sumą SNS pasas (lojalumo kortelė) suteikia galimybę praktikuoti organizuotas sporto veiklas visus mokslo metus po pamokų be jokių kitų papildomų sąlygų ar įsipareigojimų.

Ši iniciatyva 2015 m. vykdyta visame Flandrijos



regione. Programos veiklų organizavimas patikėtas Flandrijos provincijų savivaldoms, tuo tarpu centrinis koordinavimas ir bendros skatinimo iniciatyvos ir partnerystės programos vykdytos regioniniu lygmeniu.

Fizinės parengties ir nauja, madinga sportinė veikla pasiteisino, nes tapo patraukli moksleiviams. Programos rezultatai parodė, jog 34 proc. dalyvių jau yra įvairių sporto klubų nariais. Didžiausiu aktyvumu pasižymėjo merginos: net 60 proc. moteriškos lyties dalyvių įsitraukė į siūlomas veiklas.

Aktyvūs žaidimai



ESTIJA



LIUKSEMBURGAS

„Sporto metai visiems“

[Estijos](#) Kultūros Ministerija 2014 metus pavadino „Sporto metais visiems“. Šią kampaniją koordinavo Estijos tautinis olimpinis komitetas ir kiti partneriai, organizuojantys sporto renginius. Įsitraukimas į projektą buvo paremtas savanoriškais tikslais, o vienas iš pagrindinių tikslų buvo padidinti reguliariai fiziškai aktyvių žmonių skaičių ir sustiprinti jų sąmoningumą dėl sporto ir judėjimo teikiamos naudos. Pagrindinė tikslinė auditorija buvo žmonės, kurie suvokė judėjimo nešamą naudą, tačiau buvo išlikę fiziškai pasyvūs. Daugiau nei 1700 renginių buvo įvykdyta kampanijos metu, kuriuose dalyvavo apie 210 000 žmonių ir net 100 000 iš jų pripažino pakeitę savo įpročius į sveikesnius dėl kampanijos padarytos įtakos.

Kiekvienais metais [Liuksemburgo](#) Nacionalinis olimpinis komitetas organizuoja metinį sporto festivalį ([SPILLFEST](#)), skirtą jaunimui ir šeimoms. Renginio metu apie 40 sporto federacijų siūlo treniruotes ir užsiėmimus, norėdami pristatyti ir leisti išmėginti įvairias sporto šakas, pritaikytas skirtingoms dalyvių amžiaus grupėms ir jų fizinio pasirengimo lygiui. Šis sporto festivalis gyvuoja jau keletą dešimtmečių.

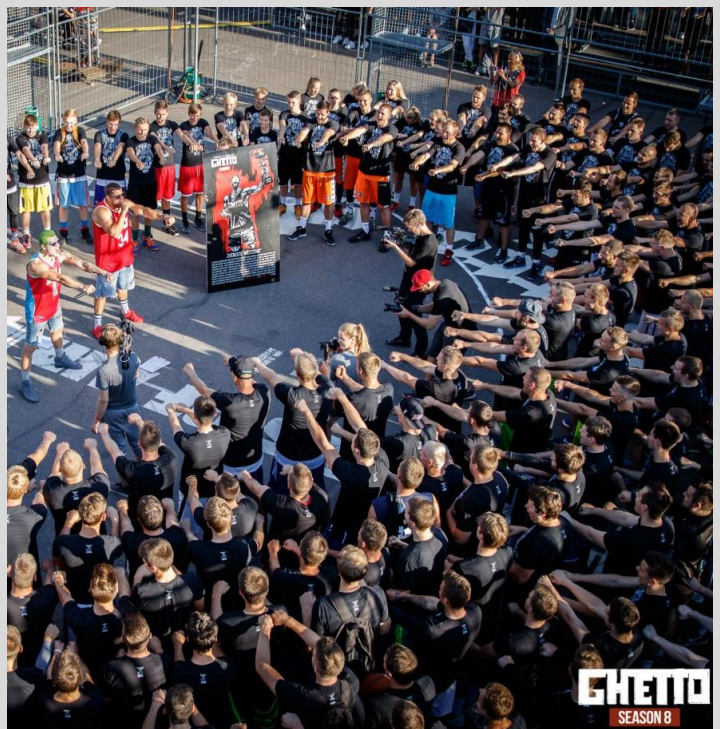
Nuo 1991 m. ketvirtų klasių mokiniai yra kviečiami vienai dienai atvykti į nacionalinį sporto centrą *d'Coque* ir sudalyvauti Liuksemburge gerai žinomame *Wibbel an Dribbel* renginyje. Renginio metu 14 įvairių sporto federacijų siūlo vaikams išmėginti įvairias sporto šakas. Nuo 1991 metų į šią iniciatyvą jau įsitraukė daugiau nei 65 000 mokinių.



LATVIJA

„Ghetto Games“

Ghetto Games yra vienas labiausiai matomų pavyzdžių [Latvijoje](#) kaip vienas judėjimas, integruodamas sportą ir gatvių kultūrą, gali įtraukti jaunus žmones. Daugiau nei 70 renginių yra suorganizuojama vieno sezono metu, kuomet vaikai ir jaunimas turi galimybę leisti laisvalaikį įsitraukdami į sporto ir sveikatos užsiėmimus. Gatvės futbolas, gatvės gimnastika ir kiti gatvės žaidimai yra populiariausios aktyvacijos gryname ore. Svarbu yra paminėti, jog vaikai ir jaunimas ne tik dalyvauja siūlomose aktyvacijose, bet taip pat yra įtraukti į organizacines veiklas, bei teisėjavimą žaidimų metu.



Sveikatai skirta fizinė parengtis



ISPANIJA

„Imkis veiksmų, rekomenduok sveikatą“

„Take action, advise health“ – tai nemokamas mokymų kursas internete, skirtas sveikatos priežiūros specialistams, kuris įgalina juos per [Ispanijos](#) Nacionalinės sveikatos sistemą „išrašyti“ fizinius pratimus kaip gydymosi priemonę. Šis mokymų kursas apima pagrindines žinias siekiant įvertinti individualią žmogaus fizinę būklę ir pateikti specifines fizinio aktyvumo rekomendacijas visai populiacijai, bei pacientams, turintiems padidintą sergamumo riziką ar jau sergantiems specifinėmis ligomis, taip pat vyresnio

amžiaus žmonėms. Į šiuos kursus jau užsiregistravo daugiau nei 1700 sveikatos priežiūros specialistų iš skirtingų regionų.

Šie kursai taip pat buvo įtraukti į specifinius regionų planus, skirtus stiprinti fizinį aktyvumą, mažinti pasyvų gyvenimo būdą ir nutukimo riziką. Pavyzdžiui, kursai yra įtraukti į Mursijos miesto Aktyvumo Planą, taip pat į Balearų salų projektą *Healthy Routes*, skirtą padėti sveikatos priežiūros specialistams, dirbantiems valstybinėse sveikatos priežiūros įstaigose.

Šeima ir draugai



BELGIJA

„Dviračių ir Ėjimo Dienos“

Nuo 2005 metų veikianti iniciatyva skatina [Belgijos](#) gyventojus važinėti dviračiais, daugiau vaikščioti ir mažinti naudojimąsi transportu. 2015 metais Sporto departamentas taip pat iniciavo 8 mėnesius (nuo kovo iki lapkričio) trukusią kampaniją, skirtą fizinio aktyvumo stiprinimui. Į šią iniciatyvą buvo įtraukiamos šeimos su įvairaus amžiaus vaikais. Kampanija susidėjo iš informacijos viešinimo atrinkutose žurnaluose ir laikraščiuose, taip pat informacinės medžiagos, skirtos sporto klubams, bei informacijos viešinimo internete. Taip pat vyko stiprus bendradarbiavimas su vietiniais partneriais. Tokia kampanijos viešimo dalimi buvo siekiama ugdyti žmonių sąmoningumą ir informuoti juos apie fizinio aktyvumo ir judėjimo teikiamą naudą, taip pat pasiūlyti reguliarias ir prieinamas galimybes vaikščioti arba važinėti dviračiu.



Mokykla



DANIJA

„Itrauk mokyklą į veiksmą“

Projektą (*angl.* Put the school into motion) 2009 metais iniciavo [Danijos](#) Mokyklų Sporto Asociacija, kurios tikslas yra padėti pradinių ir pagrindinių mokyklų mokytojams integruoti judėjimą ir fizinius pratimus į vaikų mokymosi procesą mokykloje ir taip sustiprinti mokinių sveikatą, mokymąsi ir visapusiškai gerą svajjautą. Šis projektas yra sudarytas iš trijų dalių: (1) kursų, kuriuose mokytojai yra apmokomi kaip integruoti judėjimą į jų mokymą klasėse; (2) duomenų bazės, kurioje yra įvairūs pratimai ir metodai, kuriuos mokytojai gali panaudoti savo pamokose skatinant mokinių judėjimą, (3) metinės kampanijos savaitė, kurios metu klasės gali užsiregistruoti ir varžytis vienos su kitomis įvairiose fizinėse veiklose.

Danijos Įvertinimo institutui atlikus projekto įvertinimą paaiškėjo, jog fizinis aktyvumas turėjo teigiamą poveikį mokinių mokymosi aplinkai. Rezultatai parodė teigiamą poveikį mokinių motyvacijai mokytis, taip pat jų bendravimo įgūdžiams and socialinei aplinkai.



VENGRIJA

[Vengrijoje](#) šiuo metu yra privalomos 5 fizinio lavinimo pamokos per savaitę. Nuo 2015 m. rugsėjo visi pradinių ir vidurinių mokyklų moksleiviai turės kasdienės privalomas fizinio lavinimo pamokas. Nuo 2013 m. nacionalinė švietimo programa numato fizinio lavinimo pamokų turinį. Be tradicinio sporto ir pramoginio turinio, skiriamas dėmesys ir sveikatingumui ir emociniam bei socialiniam lavinimuisi fizinės veiklos pagalba.



KROATIJA

POLYGON

[Kroatijoje](#) yra naudojama specializuota įranga fiziam aktyvumui mokyklose. Ši daugiafunkcinė įranga yra skirta mokykloms, neturinčioms sporto salių ar kitos įrangos. Ši įranga, kuri padeda mokykloms vykdyti kūno kultūros pamokas net jei neturi sporto salės, o blogos oro sąlygos neleidžia vykdyti pamokų lauke, yra skirta padėti mokytojams suteikti mokiniams praktinius, lengvai pritaikomus būdus mankštintis ir judėti ikimokyklinio ugdymo ir pradinėse mokyklose. Mokytojai yra aprūpinti ir gidu, kuriame gali rasti visą informaciją kaip naudotis suteikta įranga.

Kroatijos mokyklose taip pat yra vykdoma įžanginių pratimų programa, skirta kiekvieną dieną atlikti 10 minučių trukmės mankštas (pasiruošimas, mankšta ir poilsis) 1 – 4 klasėse (6-10 metų vaikų amžiaus grupėse). Rekomenduojama, jog tokie pratimai būtų atliekami pamokos pradžioje ir padėtų pabūdinti vaikus, arba pamokos viduryje. Pratimams turi būti užtektinai erdvės klasėje, jog vaikai vieni kitų neužgautų. Pagrindinis tokių kasdinių mankštų programos tikslas yra suformuoti sveikus įgūdžius judėti, jog taptų kasdiniu vaikų įpročiu.



SLOVĚNIJA

SLOFIT

Nuo 1987 metų, [Slovėnijoje](#) veikia sveikatingumo stebėjimo sistema, stebinti vaikų ir paauglių fizinių vystymąsį, pavadinta SLOFIT. Sistema stebi 90 proc. Slovėnų populiacijos nuo 6 iki 19 metų amžiaus. SLOFIT pagalba vaikai ir jų tėvai gali

stebėti jų fizinį vystymąsį, o fizinio lavinimo mokytojai turi prieigą prie svarbios informacijos apie vaikų sveikatos sutrikimus. SLOFIT taip pat renka informaciją apie vaikų mitybą, įskaitant svorį. Testą sudaro aštuonios fizinės užduotys (šuoliai stovint, pritūpimai, 60 ir 600 metrų bėgimas) ir 3 kūno matavimai (svoris, ūgis, tricepsų odos subriebimo plotis). Matavimus kasmet nustatyta tvarka atlieka apmokyti fizinio lavinimo specialistai. Sistemos gyvavimo laikotarpiu yra stebimi 94 proc. pradinių ir tarp 60% ir 86% vidurinių mokyklų moksleivių. Šiuo metu SLOFIT kasmet dalyvauja apie 210 000 vaikų.

Bendruomenė ir sukurta aplinka



AIRIJA

Sporto kapitalas

Programą 1997 m. [Airijoje](#) įsteigė Transporto, turizmo ir sporto departamentas. Ja siekiama puoselėti integruotą ir planingą sporto ir aktyvaus laisvalaikio skatinimą visoje šalyje. Kitas jos tikslas yra padėti savanoriškoms ir bendruomeninėms organizacijoms, nacionaliniams sporto valdymo skyriams, vietiniams valdžios organams ir švietimo institucijoms steigti aukštos kokybės, saugią, gerai suplanuotą ir patvarią fizinio lavinimo infrastruktūrą bei tinkamos įrangos pagalba skatinti sportą ir fizinį aktyvumą. Programa taipogi siekiama prioritetizuoti žmonių nuošalesnėse vietovėse poreikius, aprūpinant juos sporto įranga bei skatinant vietinius, regioninius ir nacionalinius sporto klubus, bendruomenines organizacijas ir sporto valdymo institucijas dalintis sporto įranga.



Valstybinės strategijos ir investicijos



DIDŽIOJI BRITANIJA

Didžiojoje Britanijoje veikia kelios sėkmingos valstybinės strategijos:

- **[Bikeability](#)**: 2012 metais Susisiekimo departamentas pradėjo šią iniciatyvą, kurios metu vaikai yra mokomi važiuoti dviračiu. Tam yra sukurti trys lygiai, nuo pradedančiojo iki skirto išmokti važiuoti dviračiu sunkiomis eismo sąlygomis, taip pat miško, kalnų takais ir pan.
- Socialinė marketingo kampanija **[Change4Life Sports](#)**: daugiau nei 2.7 milijono vartotojų naudojami medžiaga, skirta skatinti sveiką gyvenseną, mitybą ir aktyvumą. Mokyklose taip pat yra įkuriami specialūs Change4Life Sports klubai, padedantys stiprinti ir auginti sveiką ir aktyvią mokyklos bendruomenę.
- **[Childhood Obesity Strategy](#)**: siekiant sumažinti nutukimo riziką ir sumažinti cukraus vartojimą (ypač pradinėse mokyklose) nuo 2018 metų balandžio mėnesio bus įvestas „cukraus mokestis“ (Sugar Tax) – kompanijos, tiekiančios gaiviuosius gėrimus turės sumokėti papildomą mokestį už gėrimus, kuriuose bus cukraus sudėtis yra ≥ 5 g/100 mL ir didesnę papildomą mokestį už gėrimus, kuriuose cukraus sudėtis siekia ≥ 8 g/100 mL.



ISLANDIJA

[Islandijos](#) paaugliai yra pirmaujantys Europoje pagal ženkliai sumažėjusį žalingų medžiagų (alkoholio, rūkymo, narkotikų) vartojimą. Statistika **[rodo](#)**, jog 1998 metais net 42% 15-os ir 16-os metų amžiaus paauglių buvo vartoję alkoholio per pastarąjį mėnesį, tuo tarpu 2016 metais toks skaičius ženkliai sumažėjo – vos 5% paauglių buvo vartoję alkoholio per pastarąjį mėnesį. Procentas vartojusių marihuaną nukrito nuo 17% iki 7%. Ženkliai sumažėjo ir rūkančių cigaretes – nuo buvusių 23% iki vos 3%.

1992 metais, 1995 metais ir 1995 metais įvykdyti nacionaliniai paauglių tyrimai privertė sunerinti valstybės atstovus – didelis procentas jų prisipažino vartojantys alkoholį ir cigaretes. Siekiant sumažinti žalingų medžiagų vartojimo riziką buvo nuspręsta didinti mokinių fizinį aktyvumą, ypač per sportą ir organizuotus žaidimus, iki 3-4 kartų per savaitę, didinti mokinių laiką, praleistą su tėvais ir kitais šeimos nariais, stiprinti jų saugumo jausmą mokykloje, ir mažinti laiką, praleistą vėlais vakarais lauke. Reikjavike, kur gyvena daugiau nei trečdalis visos šalies populiacijos, šeimos gauna aktyvaus laisvalaikio korteles, kuriomis gali padengti savo vaikų aktyvų laisvalaikio praleidimą (būreliai, baseinai ir kt.) net iki 250 dolerių per metus.





AUSTRIJA

Per pastaruosius metus [Austrija](#) sukūrė strategiją, skirtą fiziniam aktyvumui. Į ją įeina nacionaliniai sveikatos tikslai, nacionalinis veiksmų planas fiziniam aktyvumui, nacionalinė vaikų sveikatos strategija, nacionalinis veiksmų planas integracijai bei važiavimo dviračiais planas. Saugumo ir sporto ministerijos ir Sveikatos ministerijos bendradarbiavimas padeda įtraukti

ir daugiau reikalingų partnerių ir suinteresuotų šalių. Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacijose pateikiama visą pagrindinę informaciją fizinio aktyvumo stiprinimui. Taip pat yra vykdoma ir stipri partnerystė su Austrijos „Sportas Visiems“ organizacijomis, į kurių tinklą patenka daugiau nei 15 000 sporto klubų. Tinkamas finansavimo paskirstymas iš [Fit for Austria](#) nuo 2006 m. sustiprino Sportas Visiems organizacijas, kurios aprūpina šalį į sveikatą orientuotais sporto klubais. Ši partnerystė užtikrina tokių iniciatyvų kaip metinės Sporto dienos ir mokyklų olimpiados

sėkmę ir tvarumą. Šios partnerystės dėka taip pat vyksta ir didžiausia Austrijos bendradarbiavimo programa tarp sporto ir švietimo sektorių, pavadinta *Move Children Healthy*. Šia programa siekiama sustiprinti bendradarbiavimą tarp sporto klubų, ikimokyklinio ugdymo ir pradinė mokyklų, skatinant aktyvų gyvenimo būdą ir praktikuojant smagius metodus fizinio aktyvumo veiklose vaikams tarp 2 – 10 metų amžiaus grupėse. 2009 - 2014 metų laikotarpiu daugiau nei 120 000 įsikišimų buvo įvykdyta beveik 7000 ikimokyklinio ugdymo ir pradinėse mokyklose.



NYDERLANDAI

[Nyderlanduose](#) veikia „įsikišimo sistema“, kurios tikslas yra pagerinti kokybę tų įsiskverbimo kampanijų, skirtų fiziniam aktyvumui, sportui, sveikatos stiprinimui, jaunimo sveikatos gerinimui, švietimo ir socialinės apsaugos stiprinimui. Šia sistema siekiama pasiūlyti sprendimus įvairių įsikišimo kampanijų kokybės gerinimui ir efektyvumui, taip pat sukurti prielaidas kokybės monitoringui, žinių apie efektyvumo principus apsikeitimui, taip pat siekiant subalansuoti įvairias, skirtingų sričių sistemas visuose Nyderlanduose.



An aerial, high-angle photograph of a large, diverse crowd of people walking on a bright, white, reflective surface. The people are scattered across the frame, moving in various directions. They are dressed in a variety of casual and winter clothing, including jackets, coats, and scarves. The overall scene conveys a sense of a busy, public gathering or event.

.4

IŠVADOS

- PSO fizinį aktyvumą išskiria kaip vieną iš pagrindinių gyvenimo kokybės gerinimo įrankių, lemiančių naudas fizinei, psichikos ir socialinei sveikatai.
- Fizinio aktyvumo lygis itin sumažėja tarp 11 – 15 metų amžiaus grupių, ypač mergaičių (HBSC).
- Fizinis aktyvumas ir sportas yra suprantami ne tik kaip būtini elementai laimingo ir sveiko vaiko augimui, bet ir darantys teigiamą įtaką jo

tolimesniam asmenybės vystymui ir sveiko gyvenimo būdo įgūdžių formavimui.

- Sėkmingai mokinių fizinio aktyvumo rodiklius pagerinusios šalys vaikus per mokyklos aplinką judėti skatina kompleksiskai. Aktyvi veikla integruojama ne tik į kūno kultūros, bet ir kitas pamokas, pertraukas, prieš ir po pamokinę veiklą. Tam pasitelkiama ir įtraukiama visa mokyklos bendruomenė, tėvai, socialiniai ir komerciniai partneriai, kuriama ir gerinama aktyvumą skatinanti aplinka.



- Nagrinėtos šalys – Naujoji Zelandija, Jungtinės Amerikos Valstijos ir Suomija – mokinių fizinio aktyvumo skatinimui rengia ne pavienius projektus, o kompleksines strategijas, aprėpiančias visas formalaus ir neformalaus ugdymo aplinkas. Mokiniai įtraukiami ilgesniam laikui, renkami duomenys, analizuojami rezultatai.
- Naujosios Zelandijos mokinių aktyvinimo programos sėkmę lemia ne tik tinkamų ir moksleiviams patrauklių ugdymo planų įgyvendinimas. Aktyvios mokyklos programa įtraukia ir taip stiprina mokyklos ir viso regiono bendruomenę.
- Fizinis aktyvumas ir sveikas gyvenimo būdas Jungtinėse Amerikos Valstijose propaguojamas

kaip madinga ir sektina veikla. Šiam įvaizdžiui sukurti pasitelkiami nuomonių lyderiai, įžymybės, pvz., buvusi pirmoji šalies ponija – Mišelė Obama.

- Suomija į mokinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos skatinimą žvelgia kitu kampu: šalyje inovatyviomis priemonėmis siekiama sumažinti sėdimos veiklos laiką. Šiam tikslui pasiekti itin didelis dėmesys skiriamas mokyklos infrastruktūros tobulinimui, pavyzdžiui, stovimų darbo vietų kūrimui, kėdžių pakeitimui gimnastikos kamuoliais, kita. Valstybiniu lygmeniu sukurta infrastruktūra aktyviam vykimui į/iš mokyklos.



- Nacionalinės svarbos programos, remiamos valstybinių institucijų, yra tvaresnės. Į jas įsitraukia ir yra įtraukiama daugiau mokinių, mokyklų, komercinių ir socialinių partnerių. Programų keliama tikslai dažnu atveju yra ilgalaikiai, pvz., Airijos tikslas iki 2020 m. pasiekti, kad 10 proc. visų kelionių šalyje būtų atliekamos su dviračiais.

- Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo skatinimo programos kuriamos atsižvelgiant ir atliepiant jų emocinį ir psichologinį išsivystymo lygį, todėl jose dažniausiai siūlomos alternatyvios ir vaikams patrauklios priemonės, pavyzdžiui, gatvės žaidimai Latvijoje ar nemokamas sporto klubo abonimentas Belgijoje.



5

Literatūra

Pasaulis:

- International trends in physical activity among adolescents (2002 – 2010). Internetinė prieiga: http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/daily_activity.html
- Who, Physical Activity. Internetinė prieiga: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- The Global matrix 2.0 on physical activity for children and youth. Internetinė prieiga: <https://www.activehealthykids.org/>
- Factsheets on health- enhancing physical activity in the 28 European Union member states of the WHO European region. Internetinė prieiga: <http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/eu-wide-overview-methods.pdf>

Europa:

- Ten key facts on physical activity in the WHO European region. Internetinė prieiga: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/10-key-facts-on-physical-activity-in-the-who-european-region>
- Make physical activity a part of daily life during all stages of life, WHO. Internetinė prieiga: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/infographic-make-physical-activity-a-part-of-daily-life-during-all-stages-of-life>
- Sėkmingi Europos regiono šalių pavyzdžiai ir įgyvendintos programos : <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/country-work>

Naujoji Zelandija:

- Activating communities through Active Schools: an introduction and guide for organisations, clubs, parents and volunteers supporting Active Schools. Internetinė prieiga: <http://www.sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Activating-Communities-Through-Active-Schools.pdf>
- Get Ready: principals' and teachers' guide. Internetinė prieiga: <http://www.sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Get-Ready.pdf>
- Physical activity for healthy, confident kids: guidelines for sustainable physical activity in school communities. Internetinė prieiga: <http://www.sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Physical-activity-for-healthy-confident-kids-guidelines.pdf>
- Active Mark: a development tool to support quality physical activity in school communities. Internetinė prieiga: <http://sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/ActiveMark.pdf>

Jungtinės Amerikos Valstijos:

- Active Schools, United States. Internetinė prieiga: <http://www.letsmoveschools.org/>
- National physical activity plan. Internetinė prieiga: <http://www.physicalactivityplan.org/theplan/about.html>
- National physical activity plan. Internetinė prieiga: http://www.physicalactivityplan.org/docs/2016NPAP_Finalforwebsite.pdf
- National Center for Education Statistics. Internetinė prieiga: <https://nces.ed.gov/fastfacts/display.asp?id=372>
- The 2016 United States report card on physical activity for children and youth. Internetinė prieiga: http://www.physicalactivityplan.org/reportcard/2016FINAL_PAREportCard_Summary.pdf

Suomija:

- School makes you move and sit still: Finnish Schools on the Move research results 2010 to 2015. Internetinė prieda: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_schoolmakesyoumoveandsitstill.pdf
- More active and pleasant school days: Finnish Schools on the Move. Internetinė prieda: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_yleisesite_en_web.pdf
- Finland's report card 2016: physical activity for children and youth. Internetinė prieda: https://www.likes.fi/filebank/2562-reportcard_eng_web_01.pdf
- Active kids: Finland's school on the move programme. Internetinė prieda: <http://www.healthclubmanagement.co.uk/health-club-management-features/Finlands-Schools-on-the-Move-programme/31777>

Didžioji Britanija:

- The 2014 Active Healthy Kids England Report card on physical activity for children and youth. Internetinė prieda: http://files.site-fusion.co.uk/webfusion119994/file/activehealthykidsengland_shortform.pdf
- Active Healthy Kids England: Schools. Internetinė prieda: https://magic.piktochart.com/output/16185135-england-report-card-2016_schools
- Active Healthy Kids England: Government strategies and investment. Internetinė prieda: https://magic.piktochart.com/output/11997882-england-report-card-2016_government
- Bikeability programme. Internetinė prieda: <https://bikeability.org.uk/>
- Change4Life Sports club evaluation: summary 2012/13. Internetinė prieda: <https://www.nhs.uk/change4life/Documents/PDF/Change4Life%20Sports%20Clubs%20evaluation%20summary%202012-13.pdf>
- Guidance child obesity: a plan for action. Internetinė prieda: <https://www.gov.uk/government/publications/childhood-obesity-a-plan-for-action/childhood-obesity-a-plan-for-action>

Islandija:

- Iceland: nutrition, physical activity and obesity, WHO. Internetinė prieda: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0015/243303/Iceland-WHO-Country-Profile.pdf?ua=1
- How Iceland got teens to say no to drugs: Internetinė prieda: <https://www.theatlantic.com/health/archive/2017/01/teens-drugs-iceland/513668/>

Bulgarija:

- Physical activity factsheet. Internetinė prieda: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/288091/BULGARIA-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1

Airija:

- Ireland: physical activity factsheet. Internetinė prieda: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/288112/IRELAND-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1
- „Green Schools“ programa. Internetinė prieda: <https://greenschoolsireland.org/themes/travel/>

Belgija:

- Belgium: physical activity factsheet. Internetinė prieiga:
http://www.bloso-kics.be/MetenEnWeten/Gedeelde%20%20documenten/150928_belgium-factsheet_health-enhancing_physical_activity.pdf

Estija:

- Estonia: physical activity factsheet. Internetinė prieiga:
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/288105/ESTONIA-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1

Liuksemburgas:

- Luxemburg: physical activity factsheet. Internetinė prieiga:
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/288117/LUXEMBURG-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1
<http://www.spillfest.lu/>
- Liuksemburgo Tautinis Olimpinis Komitetas. Internetinė prieiga:
<http://www.spillfest.lu/>

Latvija:

- Ghetto games. Internetinė prieiga:
<https://www.ghetto.lv/>

Ispanija:

- Spain: physical activity factsheet. Internetinė prieiga:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Ficha_datos_sobre_AF_Espana_HEPA.pdf
- Programme „Activate“. Internetinė prieiga:
<http://www.ffomc.org/activate>

Danija:

- Denmark: physical activity factsheet. Internetinė prieiga:
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/288103/DENMARK-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1
- „Įtrauk mokyklą į veiksmą projektas:
<http://www.saetskolenibevaegelse.dk/forside/>

Kroatija:

- Croatia: physical activity factsheet. Internetinė prieiga:
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/288092/CROATIA_Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1
- A new fundamental movement skills test for 8 year old children: construction and validation. Internetinė prieiga:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737899/>

Vengrija:

- Hungary: physical activity factsheet. Internetinė prieiga:
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/288111/HUNGARY-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1

Slovénija:

- Slovenia: physical activity factsheet. Internetinė prieiga:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/288124/SLOVENIA-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1

- SLOfit. Internetinė prieiga:

<http://www.slofit.org/>

Austrija:

- Austria: physical activity factsheet. Internetinė prieiga:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/288052/AUSTRIA-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1

- Fit Sport Austria. Internetinė prieiga:

<https://www.fitsportaustria.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666>

JUDĖJIMAS MANE VEŽA!

NIEKADA NEMĖGAU
SPORTUOTI...

IDEALI KŪNO KULTŪROS
PAMOKA. KOKIA JI?



MOKINIŲ

DISKUSIJA

apie motyvaciją judėti mokykloje
ir laisvalaikiu



PRISIJUNK!

Balandžio 24d. (pirmadienį)
Vilniaus miesto savivaldybėje
(Konstitucijos pr. 3)

15 val. - pagrindinės mokyklos
ir progimnazijos
16 val. - gimnazijos

REGISTRUOKIS!

Kurk
Lietuvai

