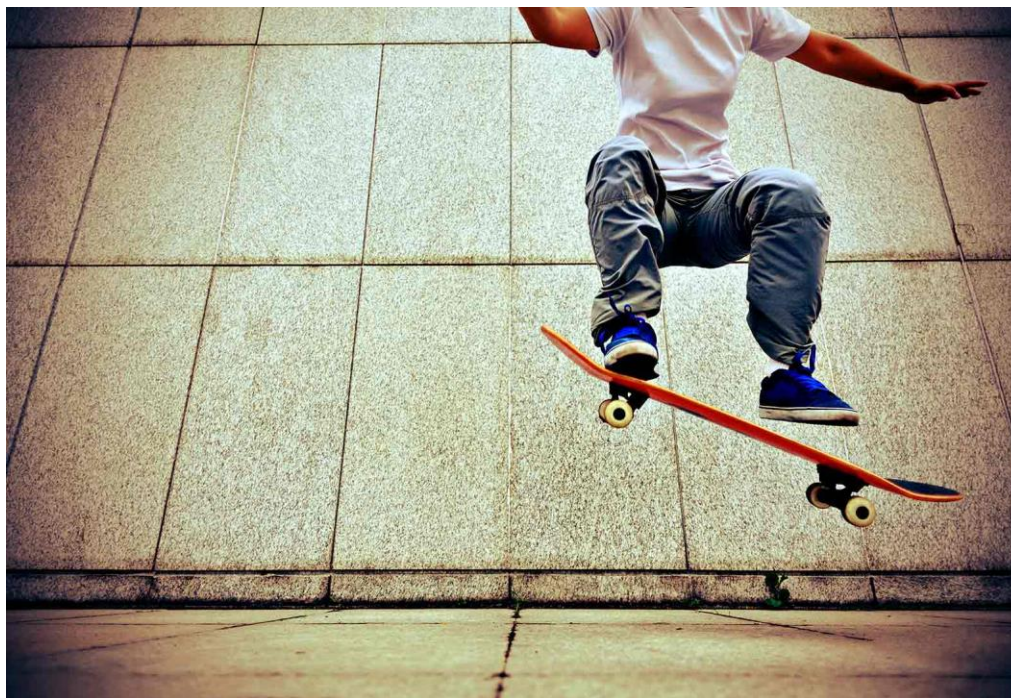




Mokinių fizinis aktyvumas

Situacijos Lietuvoje analizė



Justina Lizikevičiūtė
Giedrė Rutkauskaitė

 Kurk
Lietuvai

Analizēs pjūviai

.1

Aplinka

.2

Aktyvumas

.3

Sveikata

.4

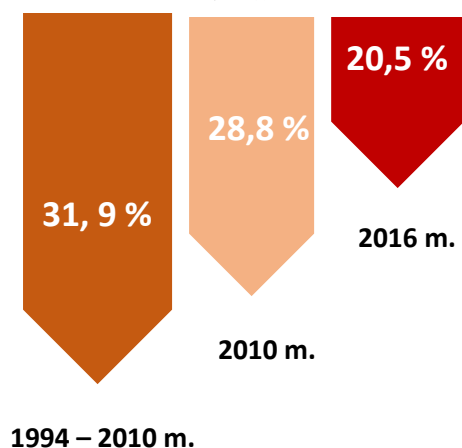
Išvados

.5

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.

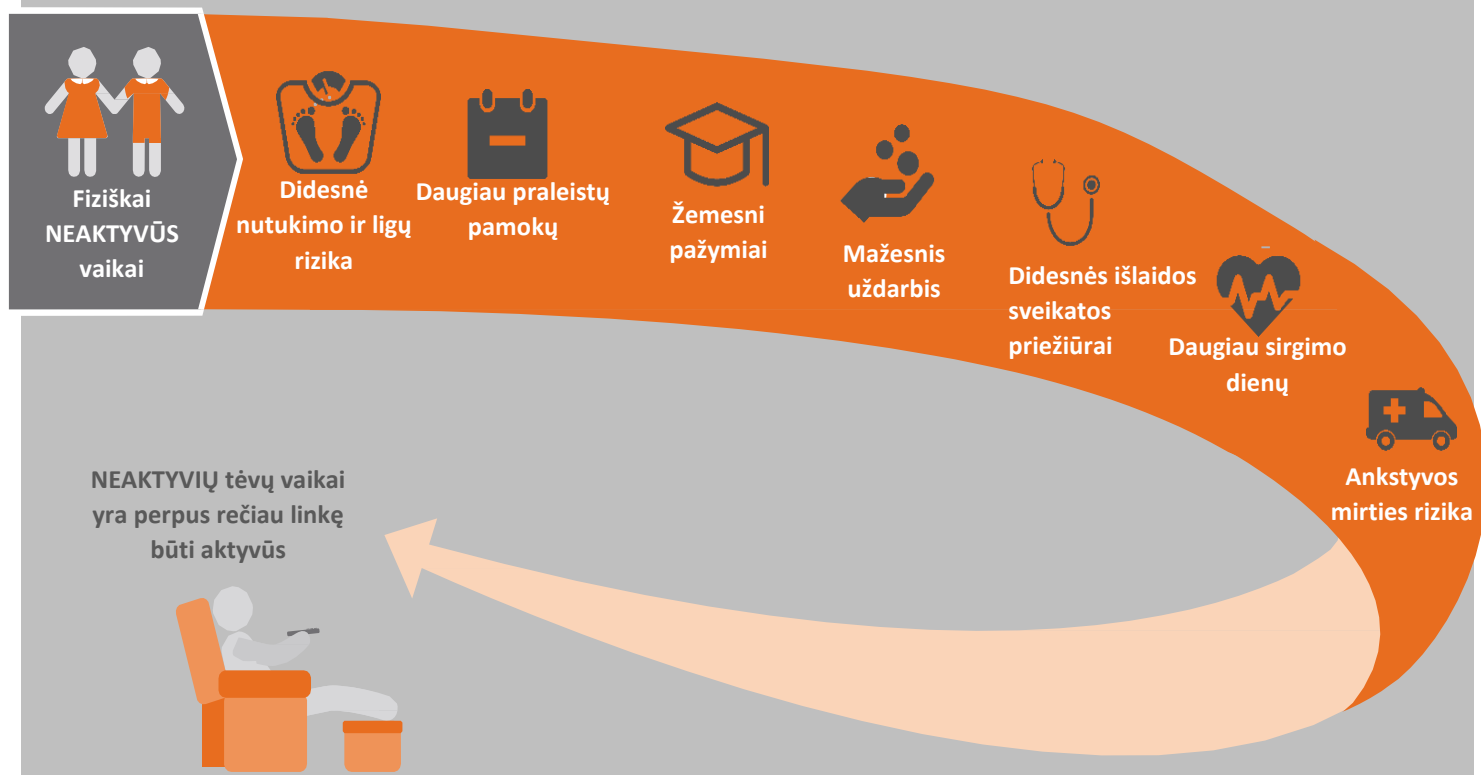
Nors teigiama fizinio aktyvumo patirtis jaunystėje padeda sukurti pagrindus sveikam ir produktyviam gyvenimui ateityje, Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo rodikliai per du dešimtmečius ženkliai nukrito. Remiantis PSO duomenimis, nuo 1994 metų fizinis aktyvumas sumažėjo beveik trečdaliu (pav. 1). Taigi, 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

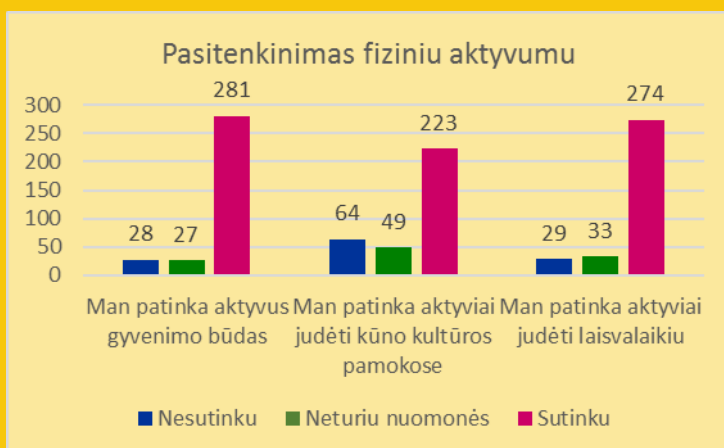
Vilniaus miesto savivaldybė, kartu su Visuomenės sveikatos biuru ir kitomis organizacijomis nuolat matuoja mokinių judrumą. Tačiau iki šiol mokinių fizinis aktyvumas daugiausiai buvo vertinamas per sveikatos ir sporto pasiekimo faktus.

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

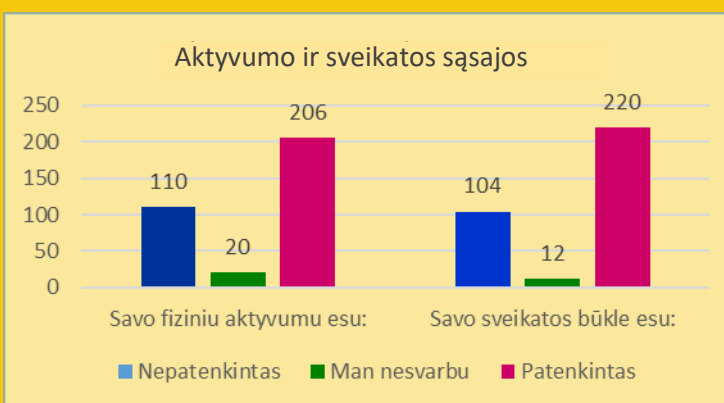
Pagrindinis šios anketos tikslas – išsiaiškinti, kaip savo aktyvumą įvertina patys mokiniai, kas jiems svarbiausia, ir kokio skatinimo jie norėtų.

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.

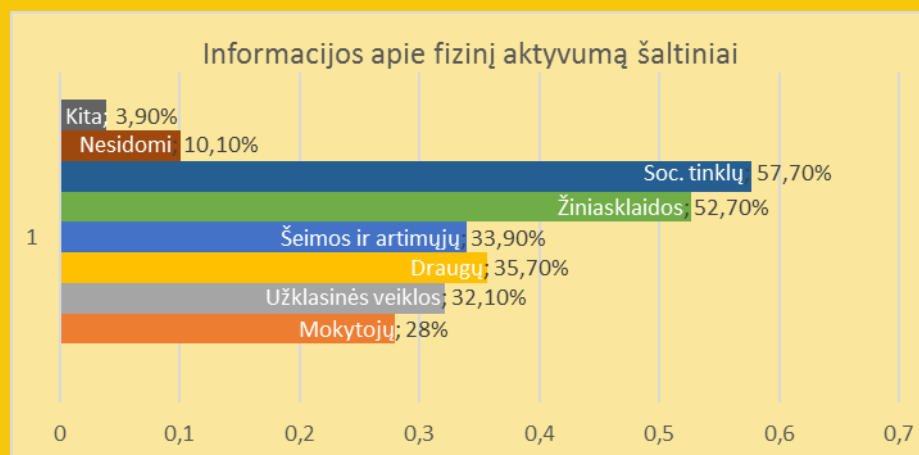
- Daugiau nei 8 iš 10 atsakiusių mėgsta aktyvų gyvenimo būdą, jiems patinka sportuoti tiek mokykloje, tiek laisvalaikiu.
- 1 iš 3 mokinių nėra patenkinti savo aktyvumu ir sveikatos būkle.
- Du trečdaliai mokinių tvirtina norintys fiziškai aktyviai judėti daugiau, apie 2-3 val. per dieną.

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

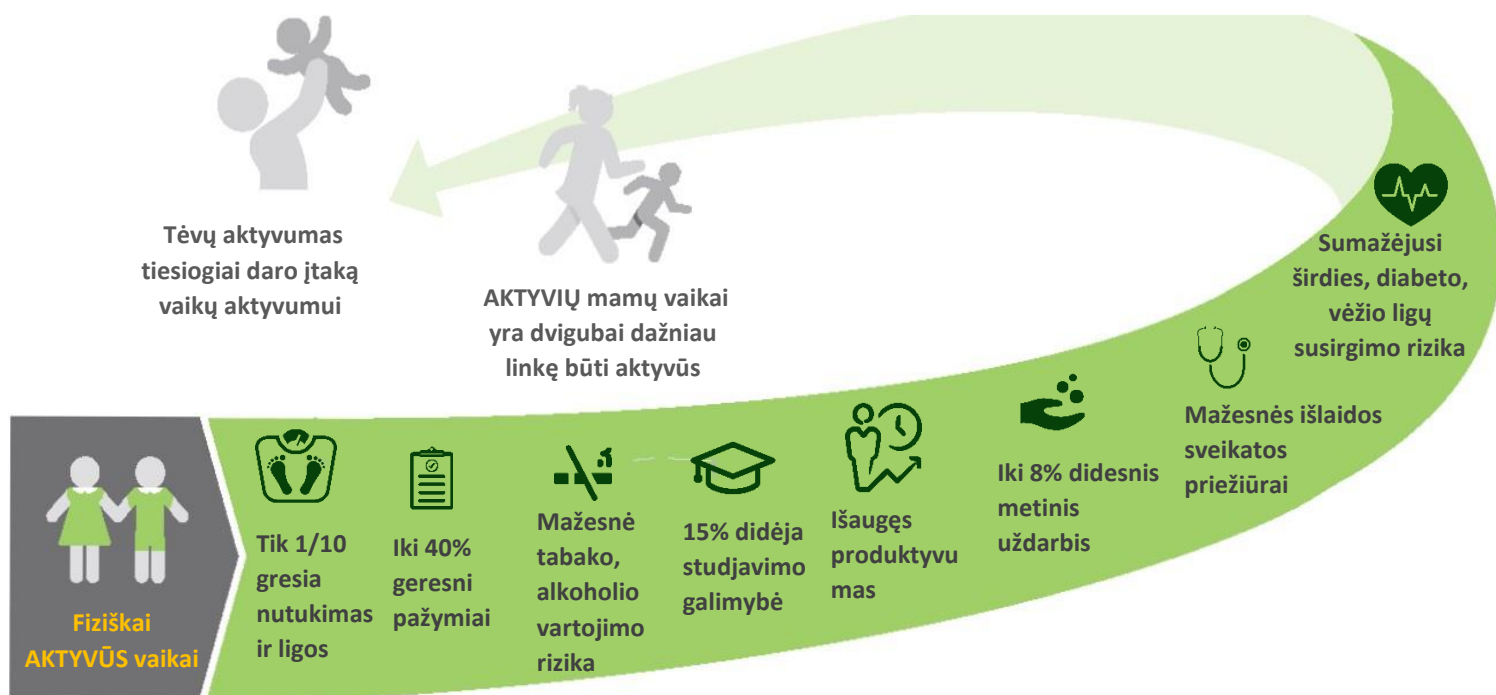
Mokinių fizinis išsivystymas, emocinės savybės, sveikatos stiprinimas ir tinkamos gyvenimo kokybės užtikrinimas ženkliai priklauso nuo vieno iš svarbiausių sveikos gyvensenos komponentų – fizinio aktyvumo ir judėjimo. Reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti ne tik sumažinti įvairių sveikatos sutrikimų (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.

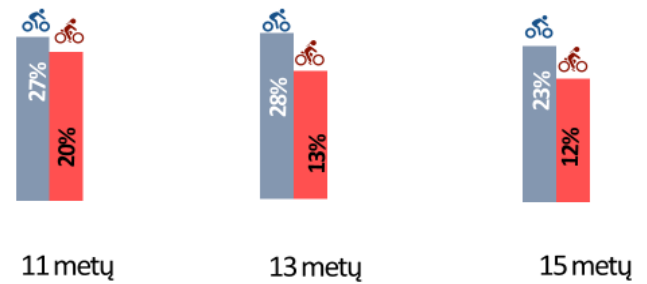
Nors strateginiuose dokumentuose yra skiriamas dėmesys tiek fiziniam aktyvumui ir jo skatinimui, tiek sveikos gyvensenos stiprinimui, šiuolaikinių mokinių fizinis aktyvumas mažėja. O mokslininkai kaip vieną iš sveikatos silpninimo priežasčių nurodo aktyvumo ir judėjimo stoką.



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

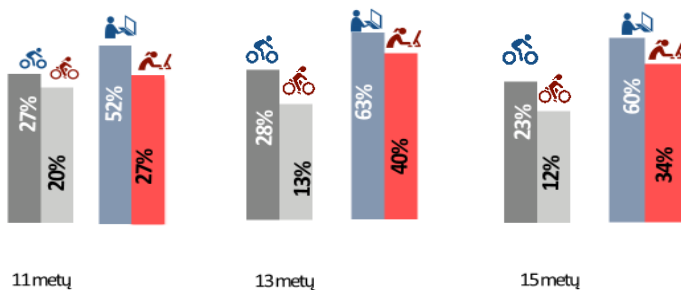
Paauglių sportavimo intensyvumą atskleidžianti statistika prastėja. Remiantis PSO duomenimis, 11 – 15 metų paauglių sportavimo įpročiai ir jų dažnumas su metais vis mažėja (pav.7). Vos 27% vienuolikmečių vaikų sportuoja bent 60 min., t.y. rekomenduotinos minimalaus laiko per dieną, o jiems sulaukus 15 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 nespordiškumas 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.

Siūlomos veiklos:

- 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.



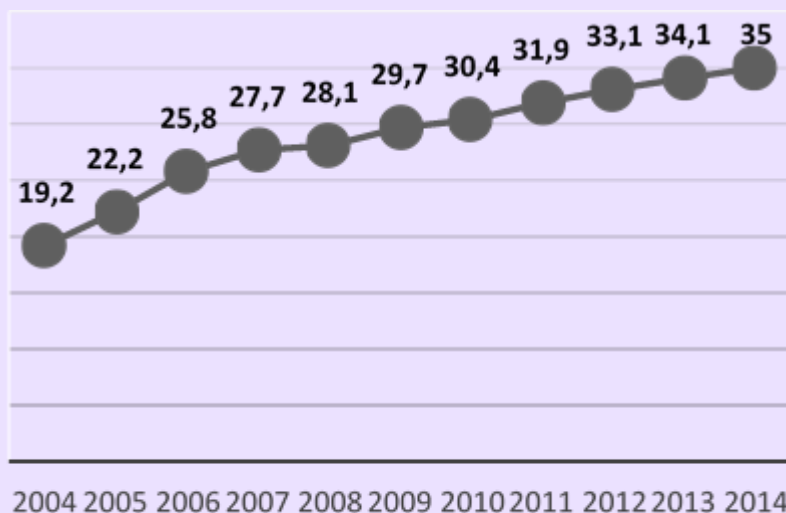
.3

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).

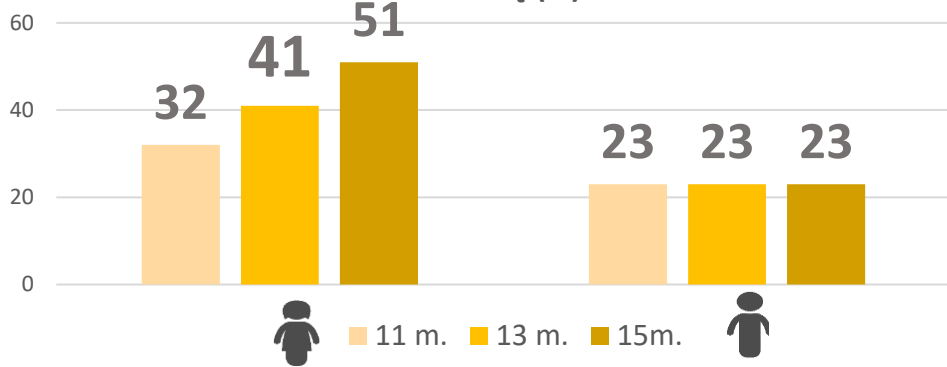
PSO tyrimai parodė, kad Lietuvos vaikų sveikata, kuriai teigiamą įtaką gali daryti fizinis aktyvumas, yra blogesnė už Europos [vidurkį](#) (psl. 71). Bent sutrikimais skundžiasi beveik kas ketvirtas 11-15 m. vaikas. Merginų situacija kiek sudėtingesnė, nes su amžiumi nusiskundimų sveikata tik daugėja. 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