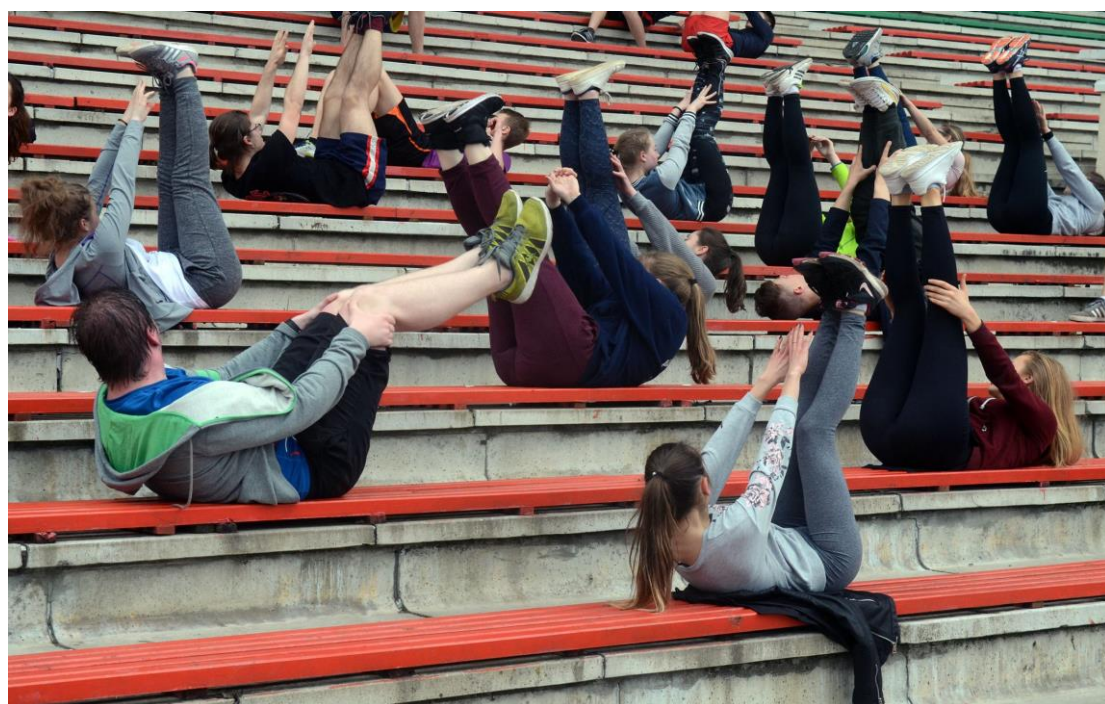




Mokinių fizinis aktyvumas

Pilotiniai projektai
mokyklose



Justina Lizikevičiūtė

Giedrė Rutkauskaitė

 Kurk
Lietuvai

Turinys

.1

Ižanga

.2

Apklausa

.3

**Kitokios kūno kultūros
pamokos**

.4

Aktyvumo ambasadoriai

.5

Aktyvumo valiuta

.6

Dizaino auditas

.7

Išvados

.8

Priedai



1. Įžanga

Pilotiniai projektai mokyklose

Trijose Vilniaus miesto mokyklose – J. Basanavičiaus gimnazijoje, Antakalnio progimnazijoje ir Taikos progimnazijoje – nuo gegužės 15d. iki birželio 11d. įgyvendinti penki pilotiniai projektai.

Pagrindiniai pilotinių projektų **tiksiai** – mokinių požiūrio į fizinį aktyvumą indentifikavimas. Įvairiomis formomis tirti jų pačių judėjimo įpročiai, taip pat fizinio pasyvumo priežastys ir pagrindiniai veiksniai, stiprinantys motyvaciją judėti.

Mokyklose organizuotos kitokios kūno kultūros pamokos. Siekta patikrinti, ar kitokios fizinės veiklos, aplinkos ir trenerio pakeitimas didina jų aktyvumą pamokose ir susidomėjimą sportu. Visų pilotinių projektų metu aktyviai bendradarbiauta su mokyklų vadovais ir administracija. Jie ypatingai įsitraukė į dizaino audito projektą.

Visose trijose mokyklose įgyvendinti šie projektai:

- Apklausa
- Kitokios kūno kultūros pamokos (KKK)
- Aktyvumo ambasadoriai
- Dizaino auditas
- Aktyvumo valiuta

Projektais buvo siekiama ne tik išsiaiškinti mokinių nuomonę apie fizinį aktyvumą ir jų įpročius, bet ir įvertinti hipotezę, kad mokinių fiziniam aktyvumui daro įtaką technologijos ir ar jų įtraukimas į judėjimo procesus galėtų padidinti mokinių motyvaciją sportuoti. Vieno iš pilotinių projektų (dizaino audito) metu, su grupe ekspertų buvo peržiūrimos ir mokyklų išorinės ir vidinės erdvės, siekiant pasiūlyti efektingus sprendimus aktyvių zonų sukūrimui, kurios paskatintų mokinius aktyviai leisti laiką mokykloje ir pertraukų metu.

Projekte dalyvavo 5-10 klasių mokiniai iš 3 mokyklų, iš viso – 33 klasės.

.2

Apklausa



Mokinių fizinio aktyvumo ir motyvacijos apklausa

Vykdymo laikas: 2017 m. balandis-birželis

Respondentų skaičius: 1239

Tikslinė grupė: 5-10 kl. mokiniai

Apklausos tipas: anonimiška uždarų klausimų elektroninė anketa

Klausimai: 20 klausimų

Pildymo laikas: 2-3 min.

Mokiniai anketą pildė per informatikos pamokas. Skaičiai bendri rezultatai.

Anketos klausimai suskirstyti į 4 pagrindines dalis:

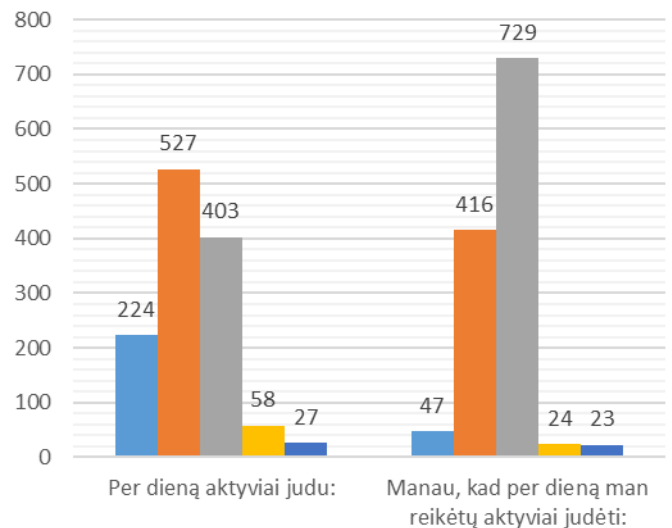
- asmeninio fizinio aktyvumo duomenys ir pasitenkinimas;
- informacija apie fizinį aktyvumą;
- sportavimo ir aktyvesnio fizinio judėjimo trukdžiai;
- asmeninė informacija.

Pagrindinis apklausos **tikslas** – išsiaiškinti, ko iš tiesų nori patys mokiniai, kaip jie vertina savo fizinį aktyvumą ir norėtų, kad jis būtų skatinamas.

Apklausos rezultatai – 1 priede.

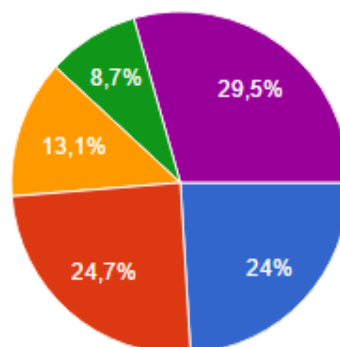
Mokinių judėjimo laikas

- iki 1 val.
- 1-2 val.
- 3 val. ir daugiau
- Neturiu tam laiko
- Nenoriu to daryti



Kelio į mokyklą ilgis

- iki 500 m.
- 500 m - 1 km
- 1-2 km
- 2-3 km
- 3 km ir daugiau



Rezultatai ir išvalgos

1. Asmeninis fizinis aktyvumas ir pasitenkinimas juo

8 iš 10 (79,66 proc.) apklaustųjų tvirtina mėgstantys aktyvų fizinį judėjimą, tačiau kūno kultūros pamokas įvardino kaip vietą ir laiką, kurioje sportu ir aktyvumu mėgaujasi mažiausiai.

Pastebėta, kad vaikai tvirtino dažniausiai judantys iki 2 val. per dieną, tačiau pripažino norintys tai

daryti daug ilgiau (apie 2-3 val. per dieną).

Savo sveikata patenkinti yra 3 iš 4 (75 proc.) mokinių, o fiziniu aktyvumu – 63,9 proc., nors 58,8 proc. apklaustųjų visiškai arba didžiaja dalimi sutinka, kad jų sveikata priklauso nuo fizinio aktyvumo.

Paklausti, kodėl jie yra fiziškai aktyvūs, didžiaja dalimi mokiniai

įvardino norą būti sveikiems (69.2 proc.), nes jiems patinka (68.2 proc.) ir dėl to, jog nori turėti sportišką figūrą (65 proc.) Net 11.2 proc. respondentų pripažino nesantys fiziškai aktyvūs, 10.7 proc. tai daro skatinami pareigos jausmo tėvams, mokytojams, draugams.

2. Informacija apie fizinį aktyvumą

Daugiausiai informacijos apie fizinio aktyvumo teikiamą naudą ir judėjimo ir kitą svarbią edukacinę informaciją mokiniai sužino iš socialinių medijų (47,8 proc.), šeimos ir artimųjų (46.1 proc.) žiniasklaidos (41 proc.). Vos 32.1 proc. tokių žinių šaltinį įvardina mokytojus ir informaciją, suteikiamą per kūno kultūros pamokas.

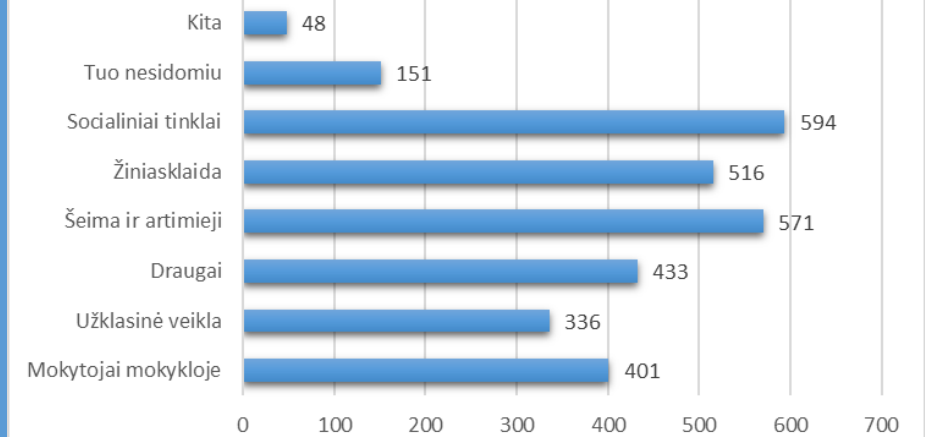
Laisvalaikio daugelis mokinių norėtų leisti aktyviai. Patraukliausios veiklos: sportas sporto klube, plaukiojimas baseine, vandens telkinyje, iškylos, žygiai gamtoje. Didelė dalis mokinių įvardino jau dabar važinėjantys

dviračiu, vaikščiojantys ar bėgiojantys miške, parke ar stadione, žaidžiantys judrius žaidimus.

Apklausoje daugiau nei pusė

mokinių (58.1 proc.) tvirtino, jog jų tėvai sportuoja (28.2 proc. atsakė ne, 13.6 proc. nežino).

Informacijos apie fizinio aktyvumo naudą šaltiniai



3. Sportavimo ir aktyvesnio fizinio judėjimo trukdžiai

Apklausoje domėtasi, kokios kliūtis dažniausiai stabdo norą sportuoti, aktyviai judėti. Kaip vieni iš didžiausių kliuvinių įvardintos ligos, skausmas, pernelyg didelis nuovargis, laiko trūkumas.

Užsienio gerosios praktikos parodė sėkmingą aktyvaus keliavimo į/iš mokyklos skatinimą ir pagerėjusius moksleivių aktyvumo rezultatus. Vilniuje kelias į mokyklą daugeliui (61.8 proc.) yra trumpesnis nei 2

km ir tik trečdaliui (29.5 proc.) jis yra ilgesnis nei 3 km. Vis dėlto, apklausa parodė, jog pusė mokinių eina, pusė važiuoja transportu į mokyklą. Vos 2 atvyksta dviračiu ar paspirtuku.

Emocinė būsena – taip pat vienas iš svarbių aktyvumą lemiančių veiksnių. Vis dėlto, per pastaruosius 12 mėnesių vos 15.6 proc. 5-10 kl. respondentų atsakė nebuvo prislėgtos nuotaikos (54.6 proc. retai, 29.8 proc. dažnai).

Dauguma mokinių tvirtino neturintys žalingų įpročių (88.4

proc. niekada nerūkė, 81.3 proc. nevartojo alkoholio). Vidutiniškai 2 iš 8 apklaustųjų yra bandę ar vis dar vartoja svaiginamąsias priemones.

4. Asmeninė informacija

Daugelis respondentų atstovauja 3 Vilniaus mokyklas, šių pilotinių projektų partneres – J. Basanavičiaus gimnaziją, Antakalnio progimnaziją ir Taiko progimnaziją Vilniuje. Respondentų amžius pasiskirstė nuo 11 iki 17 ir daugiau metų.

3

Kitokios kūno kultūros pamokos



Išeinamosios pamokos

Išeinamosios kūno kultūros pamokos buvo vykdomos Vingio parke J. Basanavičiaus gimnazijos mokiniams. Vienas iš tokių pamokų organizavimo tikslų – ištirti, kaip pakeitus įprastinę pamokos aplinką ir erdves esančias ne mokykloje keičiasi mokinių motyvacija sportuoti. Išeinamųjų kūno kultūros pamokų metu paaiškėjo, jog pasikeitusi aplinka daug labiau įtraukia mokinius į fizines veiklas, nei įprasta. Net tokios pačios ar panašios fizinės veiklos, tačiau vykdomos neįprastoje aplinkoje, susilaukė teigiamo mokinių dėmesio. Po aktyvacijų, mokiniai įvertino jų poveikį, identifikavo, kurios veiklos jiems patiko labiausiai/mažiausiai. 78,6% apklaustų mokinių pritarė teiginiui, jog panašių į įvykdytas aktyvacijas kūno kultūros pamokų mokykloje reikėtų dažniau.

Aplinka

Veikla

Motyvacija



Ši aktyvacija parodė, jog mokinių motyvaciją sportuoti gali teigiamai paveikti tokie veiksniai kaip aplinkos, trenerio ir veiklų pakeitimas. Esant bent vienam iš jų, mokiniai yra labiau suinteresuoti fiziškai aktyvia veikla. Tokia aktyvacija itin naudinga siekiant įtraukti į veiklas visiškai nesportuojančius mokinius: į kitaip pateiktą pamoką jie ateina be išankstinio nusistatymo, labiau pasitiki savimi atlikdami pratimus, jaučiasi laisviau. Išeinamosios kūno kultūros pamokos taip pat gali padėti mokinius supažindinti su įvairesnėmis sporto šakomis, ir judėjimui palankiomis erdvėmis, kuriose jie galėtų sportuoti ir laisvalaikiu.

3 iš 10 apklaustųjų teigė, jog norėtų daugiau tokių kūno kultūros pamokų kaip „Impuls“ treniruotė Vingio parke. Apie 47% teigė, jog jiems tokio pobūdžio netradicinė reniruotė patiko.

Zumba

Zumbos šokių pamoka vyko visose trijose mokyklose. Antakalnio progimnazijoje į aktyvaciją įsitraukė tiek vaikinai, tiek merginos, kitose dviejose mokyklose zumbos pamokos vyko merginoms. Užsiėmimus vedė vienuoliktokė Kristina iš Vilniaus Vytauto Didžiojo gimnazijos, taip pat – profesionali zumbos trenerė. Jų metu jautėsi teigiamas mokinių požiūris į bendraamžę trenerę. Itin teigiamos reakcijos ir palaikymo susilaukta iš merginų, kurios minėjo, jog tokia alternatyvi veikla joms yra daug patrauklesnė nei tradicinė kūno kultūros pamoka, kurioje „reikia daryti tai, ko nenori, ar nemoki.“ Daugelis merginų akcentavo, jog šokis joms yra priimtinesnė fizinė veikla nei krepšinio ar kvadrato žaidimai, ir jos jaučia didesnę naudą ir poveikį gerai savijautai.

Įsitraukimo lygis variavo: vienoje mokykloje į šokio pamokas aktyviai įsitraukė pilna klasė, tiek vaikinai, tiek merginos, kitur ši aktyvacija susilaukė tik merginų dėmesio. Zumbos pamokas kaip patikusias įvertino 50% apklaustų mokinių. Apie 30% teigė, jog norėtų daugiau tokio pobūdžio pamokų, 10% buvo neutralūs, šią pamoką vertino kaip

Kūno sudėties tyrimai

Visose pilotiniuose projektuose dalyvavusiose mokyklose buvo atliekami mokinių kūno sudėties tyrimai, parodantys ne tik KMI (kūno masės indeksą), bet ir riebalų ir raumenų santykį. Profesionalūs treneriai, pagal kiekvieno mokinio duomenis, jiems pasakodavo apie galimų sveikatos sutrikimų riziką ateityje, taip pat kaip galima derinti mitybą su sportu, ir kokių medžiagų labiausiai reikia jų organizmui. Kūno sudėties tyrimai susilaukė itin didelio pačių mokinių dėmesio, jiems buvo smalsu sužinoti savo ir draugų duomenis. Nevienas mokinys prisipažino, jog nežino kas yra KMI.



„nei patiko, nei nepatiko“.

Vienas iš didžiausių zumbos aktyvacijos privalumų yra tai, jog į fiziškai aktyvią veiklą įsitraukė merginos, kurios pagal visus rodiklius yra fiziškai labiau pasyvios nei vaikinai. Tai rodo, jog įvairūs sportiniai žaidimai, organizuojami kūno kultūros pamokose, ne visada yra itin aktualūs merginoms, ypatingai jų paauglystės laikotarpiu. Daugelis jų nori individualesnės fizinės veiklos tik merginų grupėse.



64,7% mokinių teigė, jog jiems patiko Atletai.LT treniruotė ir taip pat kūno sudėties tyrimai. 17,6% mokinių teigė, jog norėtų daugiau tokių pamokų. 11,7% teigė, jiems tokia pamoka „nei patiko nei nepatiko“.

Mokykla	Amžius	Svoris	KMI	Riebalų masė	Raumenų masė
Basanavičiaus	15.4	59.5	21.7	12.6	42,00
Antakalnio	12.1	52.2	19.4	17.1	36.4
Taikos	13.4	57,00	19.2	15.8	35.5
Bendras	13.9	54,00	20.3	14.6	37.2

LARP'o aktyvacija

LARP'as (angl. live action role-playing) – tai iš skandinavijos šalių kilęs žaidimo modelis, paremtas teatralizuotu rolių pasidalinimu, ir tam tikrų komandinių užduočių – scenarijaus atlikimu. Toks rolių žaidimas gali vykti tiek uždaroje patalpoje, tiek lauko zonose.

LARP'o aktyvacijos vykdytos dvejose mokyklose – Taikos progimnazijoje ir Antakalnio progimnazijoje. Taikos progimnazijoje dalis žaidimo dėl prastų oro sąlygų vyko viduje, o Antakalnio progimnazijoje – lauke. Taikos progimnazijoje į teatralizuotą žaidimą buvo įtraukti penktokai ir šeštokai, Antakalnio progimnazijoje – septintokai ir aštuntokai. 37,5% mokinių teigė, jog norėtų daugiau tokių pamokų kaip LARP'o žaidimas. 25% teigė, jog ši aktyvacija jiems patiko, taip pat 25% teigė, jog tokia aktyvacija jiems nei patiko, nei nepatiko.

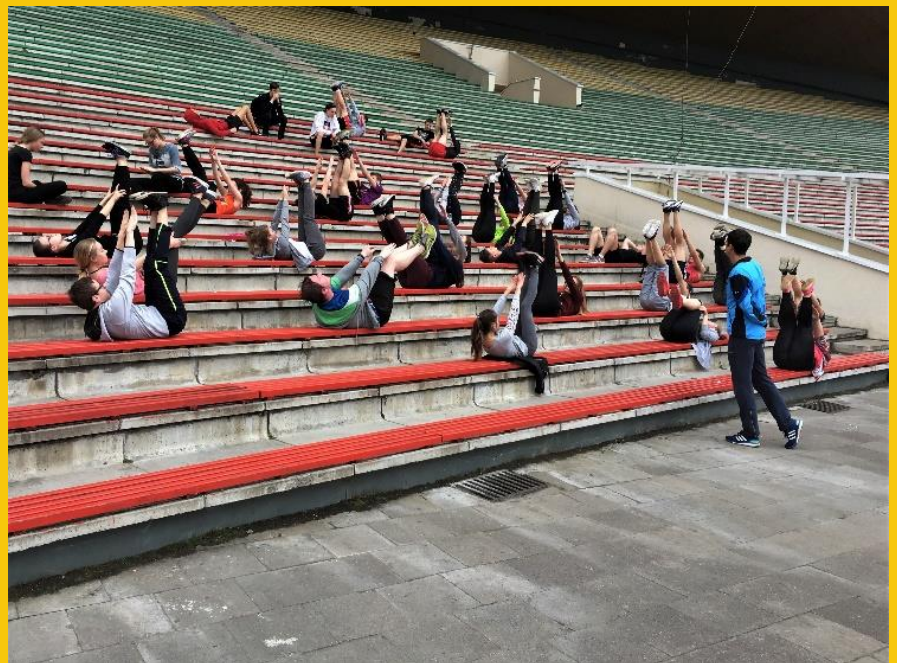


Žaidimo metu vaikai buvo suskirstyti į grupes ir atliko bendras komandines užduotis. Visas žaidimo scenarijus sukurtas taip, jog kiekvienas mokinys turėtų būti fiziškai aktyvus ir nemažai judėti. LARP'o aktyvacijos parodė, jog vaikai itin įsitraukia į fiziškai aktyvią veiklą, kai ji nėra „tiesioginė“ – t.y. pateikiama ne pamokos tradiciniu 45 minučių trukmės sportavimo principu, bet žaidimo forma. Tam, jog vaikai „apsiltų“ ne tik fiziškai bet ir emociškai, vienai LARP'o aktyvacijai buvo skiriamos dvi pamokos (1.30 val.). Aktyvacijos pradžioje buvo vykdomi bendri žaidimai, suburiantys komandą, ir tik vėliau komandos varžėsi tarpusavyje. Aktyvacijos pabaigoje visi jos dalyviai su organizatoriais aptarė žaidimo privalumus ir trūkumus, kaip jie jautėsi ir kaip jų savijauta keitėsi viso žaidimo metu. Daugelis dalyvavusių pripažino, jog toks žaidimas skatina ne tik fizinį aktyvumą, bet ir komandinį darbą, problemų sprendimą ir kūrybingumą.

Neko Runners

bėgimo treniruotė

„Neko Runners“ bėgikų klubo treneris Dalius Pavliukovičius vedė kūno kultūros pamoką Vingio parke J. Basanavičiaus gimnazijos antrokams (10 kl.). Pamoka truko ilgiau nei įprastai tam, jog mokiniai turėtų daugiau laiko apšilti prieš pradėdant intensyvesnius pratimus. Merginos ir vaikinai pamoką atliko kartu. Pamokos metu buvo išnaudojama didelė erdvė, stadionas, suoliukai. 17,6% mokinių teigė, jog norėtų daugiau tokių pamokų kaip vykusios treniruotės su „Neko Runners“ bėgikų klubu. 47% apklaustųjų teigė, jog jiems ši aktyvacija patiko. 23,5% teigė, jog tokia treniruotė jiems nei patiko, nei nepatiko.





.4 Aktyvumo ambasadoriai

„Aktyvumo ambasadorių“ aktyvacijos tikslas – pakviesti į mokyklas sportininkus, judėjimo ambasadorius ir žinomus žmones, kurie galėtų pasidalinti savo istorijomis su mokiniais, daugiau papasakotų apie tai, kodėl sportas yra naudingas ir būtinas sveikatai, pasidalintų sveiko gyvenimo būdo patarimais bei atsakytų į mokinių klausimus. Siekta, jog įkvepiančios asmenybės ne tik pasidalintų naudinga informacija, bet ir paskatintų mokinius judėti, „priartintų“ sportą prie jų gyvenimo būdo. Aktyvumo ambasadoriais tapo futbolo komanda „Žalgiris“, Vilniaus rankinio komanda „Šviesa“ ir Vilniaus moterų krepšinio komanda „Kibirkštis“. Futbolo komandos nariai dalyvavo diskusijoje su mokiniais J. Basanavičiaus gimnazijoje, rankinio ir krepšinio komandos įsitraukė ne tik į diskusijas, bet ir sportinius žaidimus su mokiniais Antakalnio ir Taikos progimnazijose.



„Labai įdomi pamoka, nes daug sužinojau apie man svarbų profesinį gyvenimą“ – Ugnius, mokinys

„Nedalyvavau, nes sportuoju savarankiškai po pamokų“ – Jordanas, mokinys

„Buvo visai įdomu sužinoti, kaip treniruojasi kiti žmonės“ – Ūla, mokinė

” “

„Labai svarbu susirasti tokį sportą, kryptį, kuri vaikui patiktų. Dėl to pirmiausia reikia leisti ir skatinti išbandyti kuo daugiau dalykų, sporto krypčių ir žiūrėti, ką vaikas atsirinks pats“ – Monika Juodeškaitė, maratonininkė

„Aš labai džiaugiuosi, kad mano vaikai mato aktyvų tėtį“ – Marius Jovaiša, fotografas

„Sportas yra ne tik darbas, bet ir gyvenimo būdas. Gera savijauta, pakankamas poilsis, sveika mityba tęsiasi ir po treniruočių“ – Valdas Dambrauskas, FB „Žalgiris“ treneris

Kurk
Lietuvai

Aktyvumo valiuta



Gegužės 22 d. – birželio 15 d. vyko aktyvacija „Aktyvumo valiuta“, kurioje dalyvavo 5 – 10 klasių moksleiviai. Vykstant šiai dviejų savaitių aktyvacijai, mokiniai buvo kviečiami jungtis prie „Aktyvumo valiutos“ judėjimo iššūkio, paskelbto „Endomondo“ programėlėje, visą savaitę fiksuoti savo fizinį aktyvumą (minimali riba bent 1 val. fizinio aktyvumo per dieną), ir gauti rėmėjų prizų. Motyvacijai stiprinti skelbti 7 dienos iššūkiai [Facebook](#) renginyje:

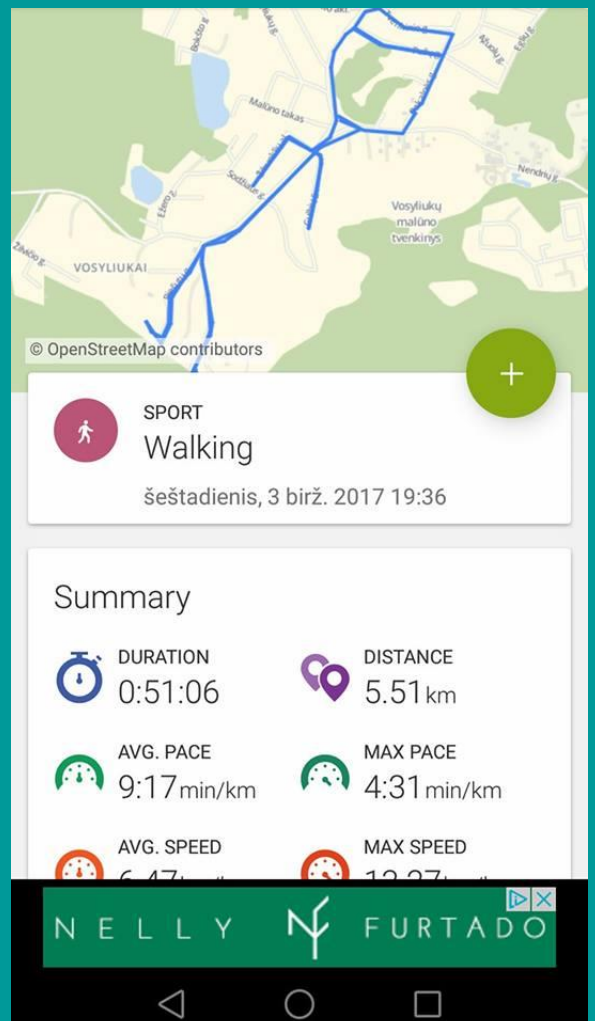
- daugiausiai nubėgtų kilometrų per dieną;
- spėk, kas maišelyje;
- netradicinių sporto šakų konkursas;
- komandinių sporto šakų konkursas;
- daugiausiai dviračiu numintų kilometrų;
- kitokios trasos konkursas
- sveiko recepto konkursas;

Šia aktyvacija buvo siekiama patikrinti ar mokinių motyvacija judėti galėtų padidėti dėl tokių priežasčių kaip:

- žaidybinis elementas;
- technologijų įtraukimas;
- pastangų įvertinimas prizais;

Tokio pobūdžio judėjimo iššūkis galėtų būti vykdomas ne tik tarp mokinių, bet ir tarp klasių ar net skirtingų mokyklų.

Akcija organizuota drauge su Vilniaus miesto savivaldybe, VšĮ „Sveikas miestas“. Dobvanomis prisidėjo ir komerciniai rėmėjai: Sporto ir sveikatingumo klubas „impuls“, sporto prekių parduotuvės „Sportland“ ir „Terra Sport“, „Danske Bank Vilniaus maratonas“, „Corny“ batonėliai, irklėnčių centras „Go Sup“.





.5 Dizaino auditas

Dizaino audito aktyvacija – mokyklų infrastruktūros revizija. Šio audito tikslas – su dizaino ekspertais ir mokyklos komanda apžiūrėti mokyklų išorines ir vidines erdves, ir pasiūlyti sprendimus, kaip su esamu inventoriumi ar galimomis investicijomis, mokyklos galėtų geriau pritaikyti savo erdves mokinių aktyvumui skatinti. Dizaino audito komandą sudarė:

- VGTU architektūros dekanas Dr. Liutauras Nekrošius;
- VGTU stažuotoja Grėtė Brukštutė;
- VGTU Architektūros pagrindų ir teorijos katedros vedėja Edita Riaubienė;
- Edukologas, Vilniaus miesto mero patarėjas Albertas Lakštauskas;
- „Demokratinės mokyklos“ įkūrėjas ir vadovas Nerijus Buivydas;
- Vilniaus visuomenės sveikatos biuro Mokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros skyriaus vedėja Liudmila Šliaužienė
- Mokyklų komandas sudarė vadovai, mokytojai, mokiniai, tėvai, mokyklos psichologai;

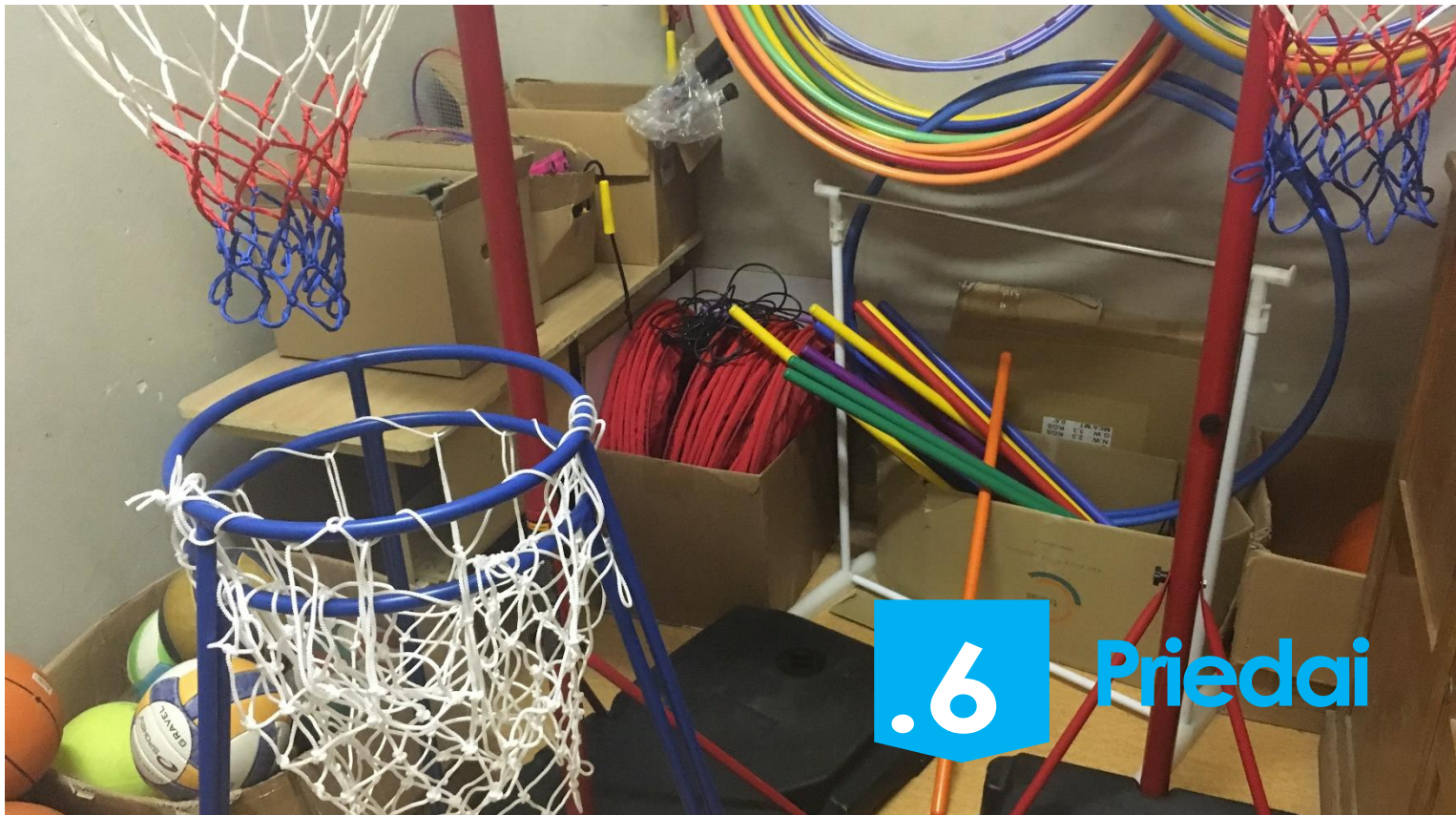


Dizaino audito metu mokyklų vadovai akcentavo, jog vienas didžiausių iššūkių yra pertraukos, kurių metu mokiniai vis dažniau renkasi sėdimą veiklą. Pastebėta, jog vyresnių klasių mokinius yra pakankamai sunku motyvuoti būti fiziškai aktyviais pertraukų metu. Mokyklų komandos sutiko, jog aktyvios pertraukos padėtų mokiniams ne tik pailsėti nuo protinės veiklos, bet ir padidinti koncentraciją ir darbingumą kitų pamokų metu. Su ekspertų komanda pirminio vizito metu buvo diskutuojama, kad atskirų zonų – salelių įkūrimas galėtų paskatinti mokinius aktyviai ilsėtis pertraukų metu.



.6 Išvados

- Kūno kultūros **pamokos alternatyviose erdvėse didina mokinių motyvaciją** įsitraukti į jiems įprastas veiklas. Mokiniamis įdomios naujos užduotys, jie jas atlieka nuoširdžiau, įdeda daugiau pastangų. Didelę įtaką turi ir naujo žmogaus (pvz., profesionalaus trenerio) atėjimas. Tačiau tokie pokyčiai vyksta ne iš karto.
- **Mokiniai į pamokas ateina su tam tikru nusistatymu**, kurį paveikti reikia ilgesnio laiko. Daugelis iš pradžių gėdijasi, demonstruoja abejingumą, nežino, kaip jiems elgtis konkrečiose situacijose. Bet užduotį ar pamoką pakartojus kelis kartus, abejingumas mažėja.
- **Žinomi žmonės, autoritetai padidina mokinių susidomėjimą sportu**. Tai įrodė palankiai sutikti sporto ambasadoriai – FB „Žalgiris“, rankinio komanda „Šviesa“, moterų krepšinio komanda „Kibirkštis“.
- Mokiniamis trūksta paprastų žinių apie sportą, jo teikiama nauda kūnui, kitiems nesportiniams pasiekimams, motyvacijai. Dėl šios priežasties, **mokiniamis itin svarbu ne tik sportuoti, bet ir kalbėti, pasakoti apie sporto ir fizinio aktyvumo teikiamą naudą**.
- **Mokiniamis patinka, kai jie yra įgalinami** patys organizuoti/inicijuoti veiklas, realizuoti idėjas (LARP'as, Zumba), užduotis susieti su jų naudojamomis technologijomis.
- Per pilotinius projektus **pastebėtas mokinių abejingumas bet kokiai neprivalomai fizinei veiklai**. Mokiniai mieliau renkasi sėdimą veiklą net pertraukų metu, mažai juda prieš ir po pamokų.
- **Mokyklose ne iki galo išnaudojamos infrastruktūrinės galimybės**. Pavyzdžiui, mokyklos galėtų daugiau skatinti vaikus į/iš mokyklos važiuoti dviračiais, nes dauguma mokinių gyvena itin arti mokyklų.

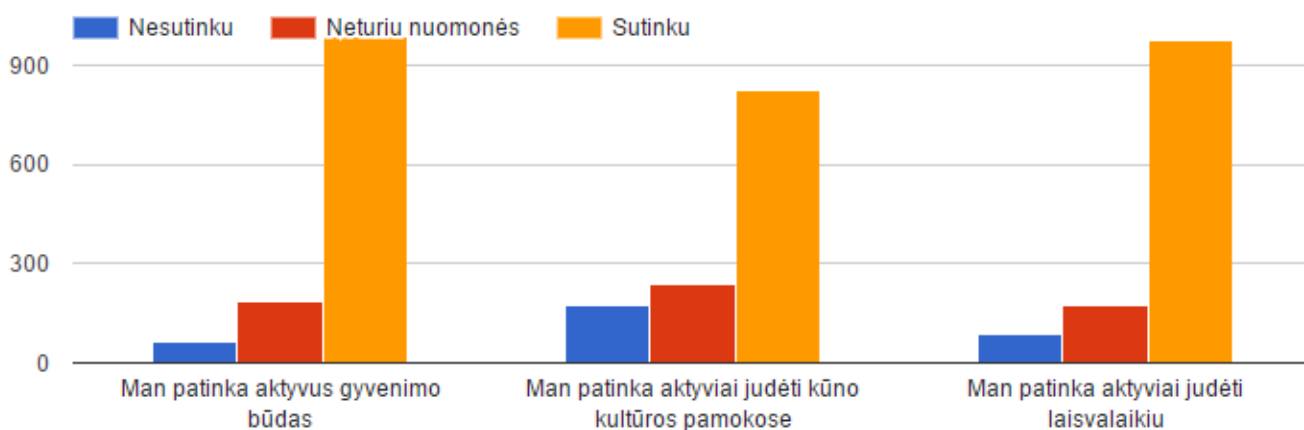


1 PRIEDAS

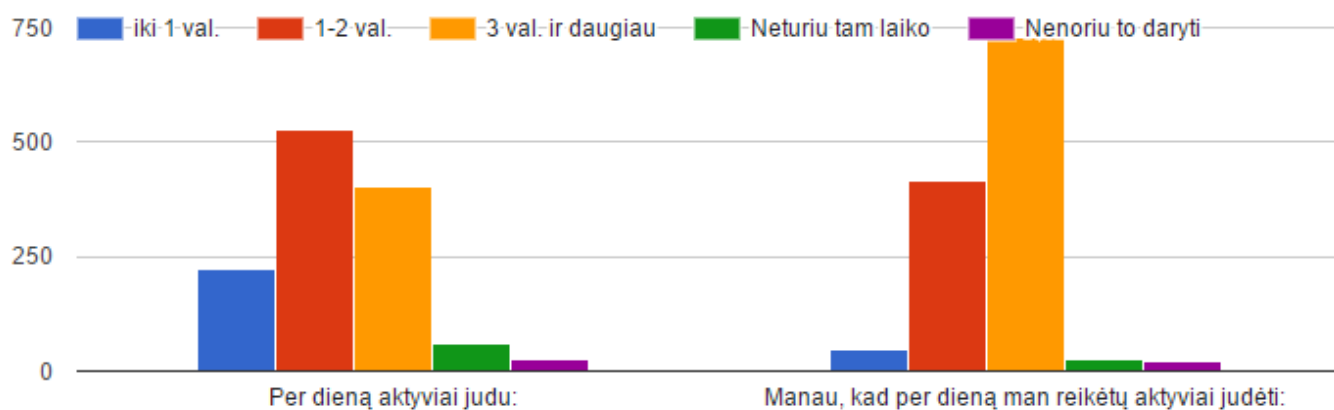
Mokinių fizinio aktyvumo apklausa

Nuoroda į apklausą: <https://goo.gl/forms/uFPtX208HzgQ5qVN2>

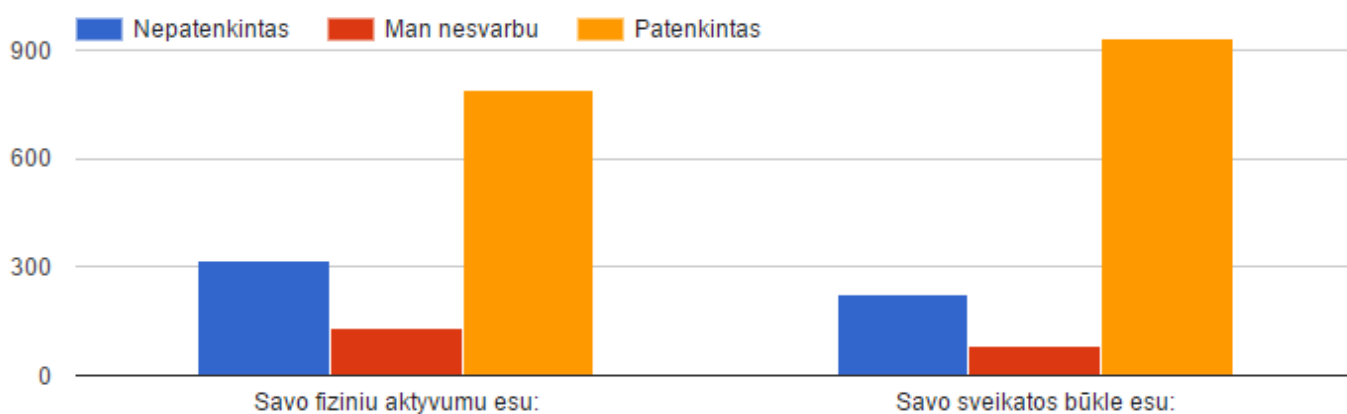
1. Mano fizinis aktyvumas



2. Judėjimas

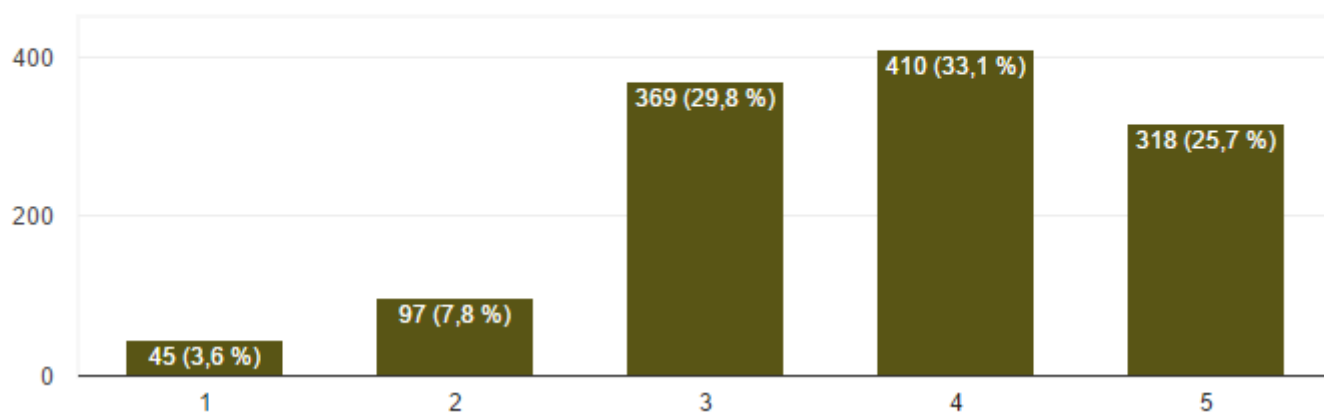


3. Aktyvumas ir sveikata



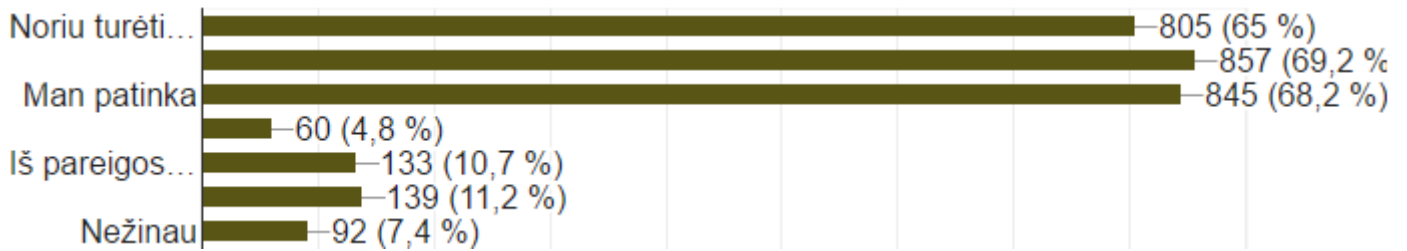
4. Kiek tavo sveikata priklauso nuo fizinio aktyvumo?

1 239 atsakymai



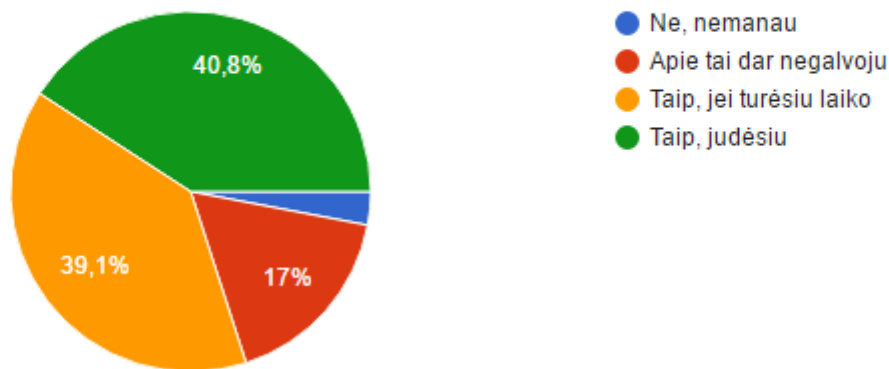
5. Dėl kokių priežasčių esi fiziškai aktyvus(-i)?

1 239 atsakymai



6. Ar manai, jog baigęs(-usi) mokyklą toliau aktyviai judėsi?

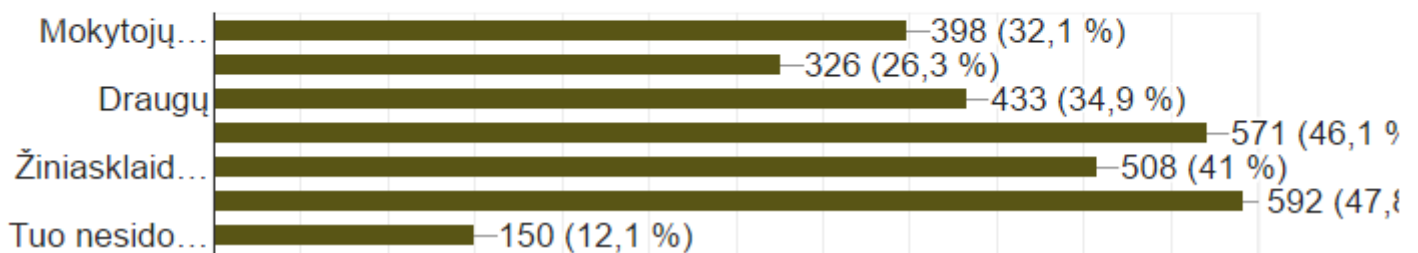
1 239 atsakymai



8.
Ar

7. Iš kur gauni informacijos apie judėjimo svarbą?

1 239 atsakymai

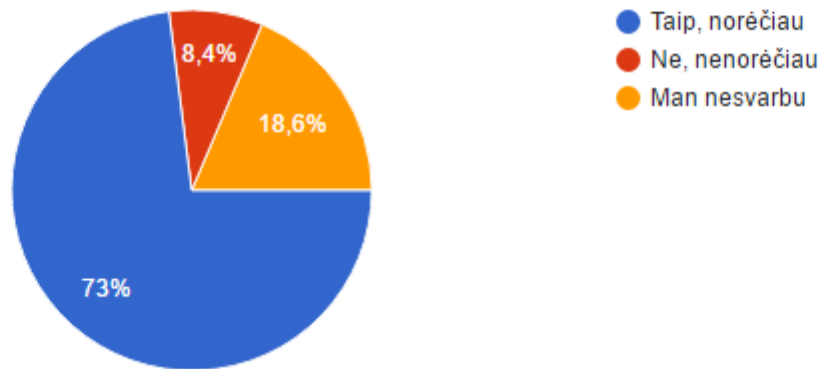


laisvalaikiu norėtum užsiimti šiomis veiklomis?

	Taip, norėčiau	Ne, nenorėčiau	Tai jau darau
Mankštintis sporto klube	541	235	127
Mankštintis su lauko treniruokliais	389	315	199
Pasivaikščioti/pabėgioti miške/parke	363	137	403
Pasivaikščioti/pabėgioti stadione/parke	302	220	381
Važinėti dviračiu	326	76	501
Žaisti judrius žaidimus	300	222	381
Eiti į žygius	409	324	170
Iškylauti	481	207	215
Plaukioti baseine/vandens telkinyje	442	104	357

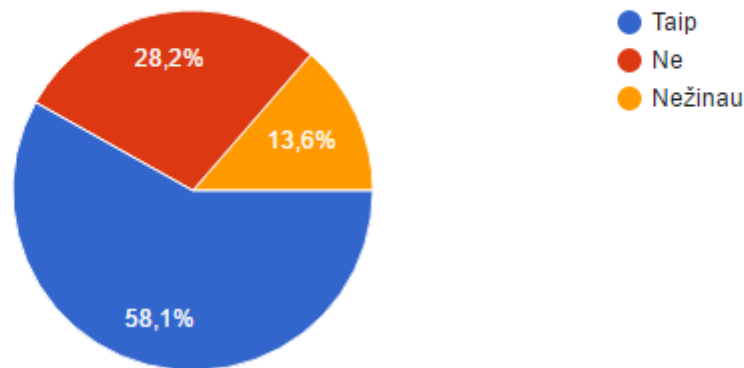
9. Ar norėtum, kad aukščiau paminėtos judrios veiklos vyktų ir per tavo kūno kultūros pamokas?

903 atsakymai



10. Ar tavo tėvai sportuoja?

903 atsakymai

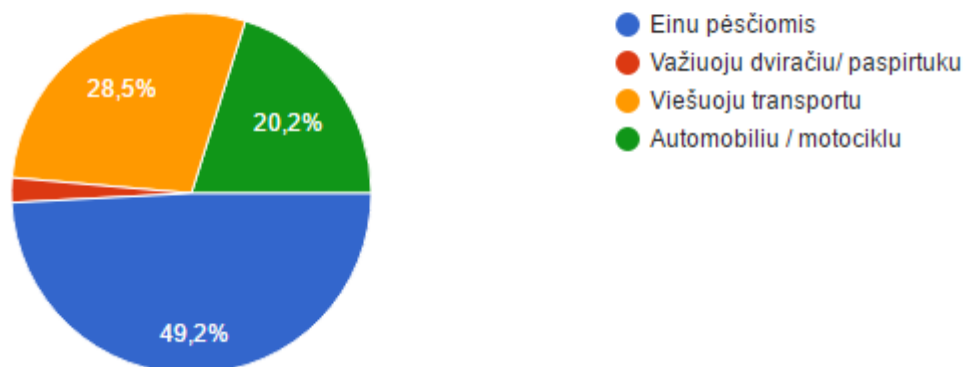


11. Kokios priežastys tau dažnai arba kartais trukdo mankštintis ir būti fiziškai aktyviam?

	Trukdo	Netrukdo
Skausmas	505	398
Ligos	520	383
Gydytojo perspėjimas nesimankštinti	394	509
Pernelyg didelis nuovargis	508	395
Baimė susižeisti	116	787
Baimė būti pašieptam (-ai)	183	720
Jaučiuosi suvaržytas (-a), nesmagiai, nepatogiai	187	716
Jaučiuosi nesaugiai mankštindamasis (-i) lauke	125	778
Neturiu reikiamų įgūdžių	191	712
Neturiu laiko	462	441
Nejaučiu susidomėjimo	239	664
Nesu pratęs (-usi)	192	711
Man nepatinka mankštintis vienam (-ai)	357	546
Blogos oro sąlygos	443	460
Reikia per toli važiuoti iki tinkamų mankštinimuisi vietų	221	682

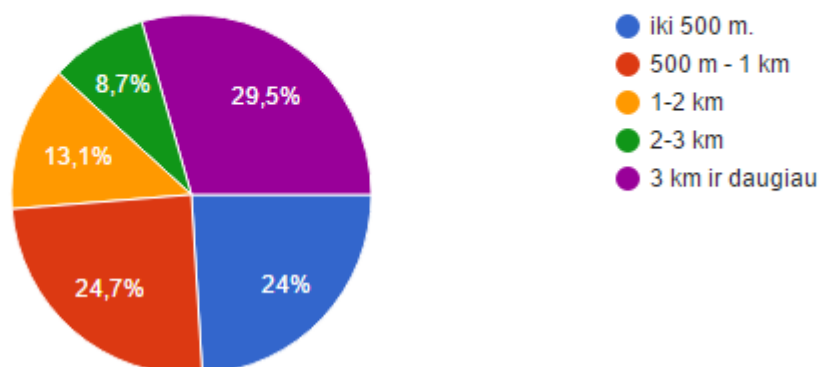
12. Kaip dažniausiai keliauji į mokyklą/iš mokyklos?

903 atsakymai



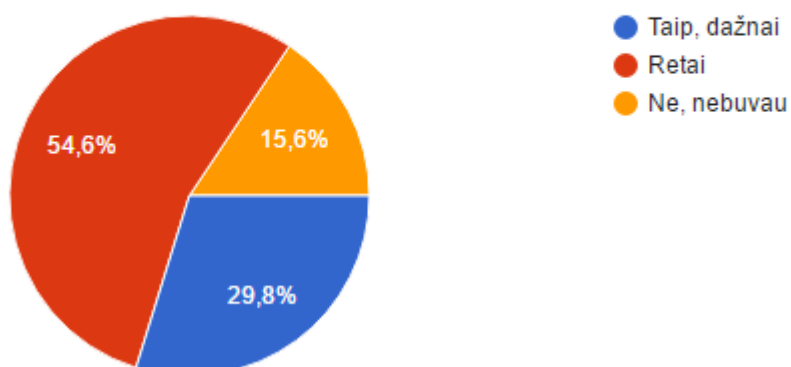
13. Kaip toli yra tavo mokykla nuo namų?

903 atsakymai



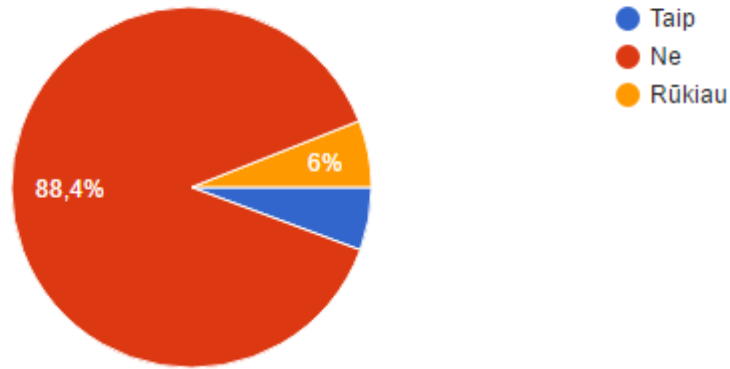
14. Ar per praėjusius metus (12 mėn.) buvai prislėgtos nuotaikos?

903 atsakymai



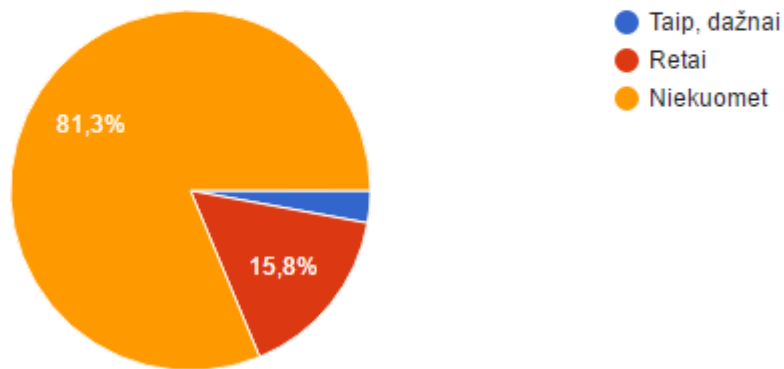
15. Ar rūkai?

903 atskajmai



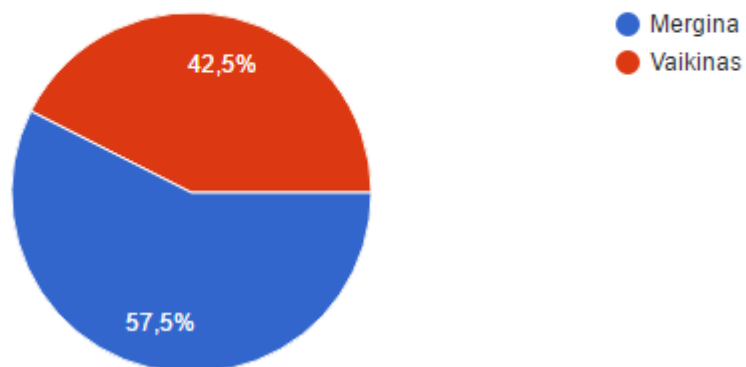
16. Ar vatoji bet kokios rūšies alkoholį?

903 atskajmai



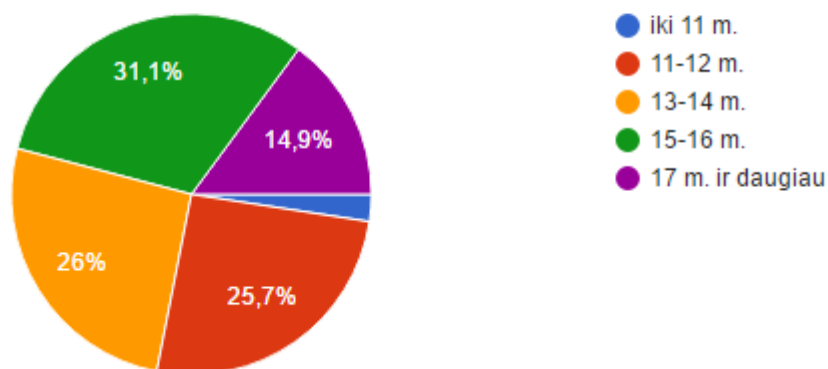
17. Esu:

1 239 atskajmai



18. Mano amžius:

1 239 atsakymai



19. Mokykla, kurioje mokausi:

1 239 atsakymai

Vilniaus Antakalnio progimnazija (175)
Vilniaus Taikos progimnazija (105)
Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija (104)
Vilniaus Žirmūnų gimnazija (95)
Taikos progimnazija (64)
Vilniaus Antakalnio Progimnazija (34)

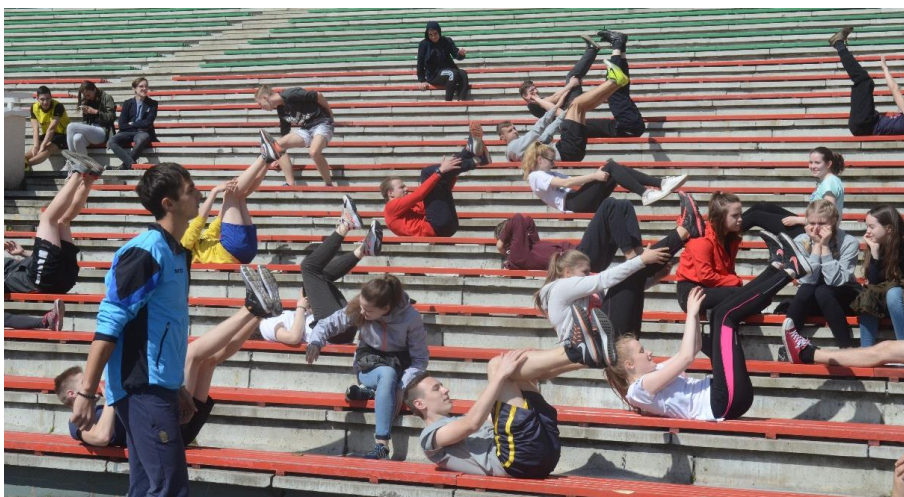
20. Miestas, kuriame gyvenu:

1 239 atsakymai

Vilnius (885)
vilnius (104)
Vilnius (24)
Lentvaris (13)
VILNIUS (8)
Vilniaus rajonas (7)
Antakalnis (7)
Pagiriai (6)

2 PRIEDAS Nuotraukos iš pilotinių projektų įgyvendinimo mokyklose







The screenshot shows the Facebook page for 'Aktyvumo valiuta'. The main content area features several posts:

- Aktyvumo valiuta 2**: A post with a large image and text, dated 29th.
- Sekmadienio iššūkis**: A post featuring a bowl of green salad and the text 'Mano receptas'.
- Mano receptas**: A post with a map showing a red route, likely for a walk or run.
- Daugiau nei nubėgtų kilometrų**: A post with a photo of a group of people running.
- Aktyvumo valiuta: DENOS IŠŠŪKAI**: A post displaying a grid of various activity icons and their corresponding points.

The right sidebar contains a list of user avatars and names, including 'Klaipėdos miesto savivaldybės sporto skyriaus', 'Klaipėdos miesto savivaldybės kultūros ir švietimo skyriaus', and 'Klaipėdos miesto savivaldybės turizmo ir viešųjų ryšių skyriaus'.

This screenshot shows another section of the Facebook page, focusing on specific challenge posts:

- Ketvirtadienio iššūkis**: A post with a photo of people on a boat and the text 'Mano komanda'.
- Pirmadienio iššūkis**: A post with a photo of a group of people running and the text 'Daugiau nei nubėgtų kilometrų'.
- Aktyvumo valiuta: DENOS IŠŠŪKAI**: A post with a grid of activity icons and their corresponding points.

The right sidebar is identical to the first screenshot, showing a list of user avatars and names.

Kurk
Lietuvai



SKELBIA IŠŠŪKĮ

AKTYVUMO VALIUTA

GEGUŽĖS 22 - BIRŽELIO 4

AKTYVUMO VALANDAS
IŠKEISK Į PRIZUS!

Riedučiai Impuls 3 mėn. narystė šeimai Kuprinės
Plaukimas irklentėmis Mero dovanos
Longboard'ai Corny batonėliai Bėgimas šeimai

IEŠKOK - FACEBOOK: AKTYVUMO VALIUTA



impuls
SVEIKAS IPROTIS

SPORTLAND



CORNY