

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
UGDYMO MOKSLŲ IR SOCIALINĖS GEROVĖS
FAKULTETAS
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros (specializacija – sveikatos ugdymo kordinavimas)
magistrantūros studijų programa.

Olesia Matulevičienė

15-16 amžiaus moksleivių požiūris į sveiką gyvenimą ir fizinį aktyvumą

Magistro darbas

Magistro darbo vadovė:
doc.dr. Daiva Mockevičienė

2016

Magistro darbo santrauka

Darbe atlikta teorinė paauglystės laikotarpio, sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo aspektų analizė.

Iškelta hipotezė, jog merginų požiūris į sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą yra geresnis nei vaikinų.

Parengtas tyrimo instrumentas - anketinė apklausa (anketą sudarė Sveikatos studijų katedros mokslininkai remiantis moksline literatūra), kurią atliko 336 mokiniai, besimokantys Klaipėdos miesto gimnazijose.

Tyriminėje dalyje nagrinėtas paauglystės laikotarpis, merginų ir vaikinų sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas.

Tyrimo išvados.

1. Išanalizavus literatūrą nagrinėjama tema, išsiaiškinta, kas yra paauglystė, kokie yra jos bruožai, skirstymas. Išanalizuota, kuo kiekvienas amžiaus tarpsnis yra sudėtingas ir svarbus, kokia būdinga gyvensena ir fizinis aktyvumas bei kodėl svarbu pradėti mokytis gyventi sveikai ir fiziškai aktyviai jau vaikystės periode.
2. Įvertinus paauglių rūpinimąsi sveikata, pastebėta, jog merginos savo sveikata rūpinasi prasčiau lyginant su vaikinai, tačiau jos savo sveikatą vertina geriau nei vaikinai. Vaikinai nežymiu skirtumu dažniau jaučia pilvo skausmus, miego sutrikimus ir fizinį išsekimą nei merginos. Vaikinai dažniau nei merginos skrandžio skausmus jaučia dažnai ir kartais, ir tai yra statistiškai patikimi duomenys. Panašiu rezultatu abi grupės lankosi pas šeimos gydytoją, tačiau pas odontologą dažniau lankosi vaikinai. Įvertinus žalingus įpročius, rezultatai atskleidė, kad merginos dažniau vartoja alkoholinius gėrimus ir raminamuosius vaistus nei vaikinai, o pastarieji dažniau rūko.
3. Išanalizavus fizinio aktyvumo ypatumus, pastebėta, kad merginos save įvardija fiziškai aktyvesnėmis nei vaikinai, tačiau pastarieji dažniau lanko kūno kultūros pamokas lyginant su merginomis. Draugų vakarėliuose dažniau laiką leidžia vaikinai ir dažniau skaito knygas nei merginos. Į sporto klubus labai dažnai ir dažnai lankosi daugiau vaikinų nei merginų, taip pat jie dažniau keliauja su šeima. Merginos dažniau bėgioja ir važinėja dviračiu.

Hipotezė pasitvirtino tik iš dalies, nes gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad grupės yra pakankamai homogeniškos.

Esminiai žodžiai: paauglys, paauglystė, sveika gyvensena, fizinis aktyvumas.

Turinys

Magistro darbo santrauka	2
Įvadas.....	4
Pagrindinės sąvokos	7
<i>1 skyrius. PAAUGLIŲ POŽIŪRIS Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR FIZINĮ AKTYVUMĄ.....</i>	8
1.1. Paauglystės amžiaus tarpsnio pagrindiniai bruožai ir ypatumai.....	8
1.2. Paauglių sveikos gyvensenos ypatumai.....	13
1.3. Paauglių fizinio aktyvumo ypatumai.....	18
<i>2 skyrius. 15-16 AMŽIAUS MERGINŲ IR VAIKINŲ SVEIKA GYVENSENA IR FIZINIS AKTYVUMAS.....</i>	24
2.1. Tyrimo organizavimas ir metodika.....	24
2.2. Tyrimo dalyviai.....	25
2.3. Paauglių požiūrio į sveikatą vertinimas.....	27
2.4. Paauglių požiūris į fizinį aktyvumą.....	33
Rezultatų apibendrinimas.....	40
Išvados.....	42
Literatūra.....	43
Summary.....	49
Priedai.....	50

Įvadas

Temos aktualumas

Vartotojiškoje ir sparčių komunikacinių bei informacinių technologijų visuomenėje, kaip teigia Masiliausias ir Kardelienė (2012), Daniels, Arnett (2005) paauglių ir vyresnio amžiaus asmenų gyvenimo būdas sąlyginai yra pasyvus, jaunimas dažniau laiką skiria laisvalaikiui prie kompiuterio, o ne aktyviam poilsiui, nepaisoma sveikos mitybos pagrindų. Fizinis aktyvumas labai svarbus gerinant ir stiprinant žmogaus sveikatą, mažinant riziką susirgti diabetu, hipertenzija, depresija ir kitomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Pasak Adaškevičienės ir Purlytės (2015), naujų technologijų amžiuje, besimokančiojo jaunimo kasdieniniame gyvenime medijos ir mobilieji telefonai užima kone svarbiausią vietą. Nors technologijos suteikia didesnes mokymosi, bendravimo, pažinimo galimybes, tačiau tuo pačiu formuojasi terpė įvairiems, dažnai užslėptiems, pavojams vystytis, pav., riziką keliantis elgesys, komunikavimo įgūdžių stoka, pasyvumas ir t.t. Tokie spartūs technologijų procesai lemia mokinių fiziškai pasyvią veiklą ir suformuoja atitinkamą gyvenseno būdą, kuris turi įtakos fizinei ir psichinei sveikatai, darbingumui, dėmesio sutelkimui. To pasekoje vystosi jauno žmogaus fizinis pasyvumas, kuris daro įtaką jo fizinei sveikatai, pilnavertės asmenybės tolesniai raidai.

Autoriai teigia, kad anksti, dar mokykloje susiformavę fizinio aktyvumo įgūdžiai, ateityje padės stiprinti fizinį pajėgumą ir propoguoti sveiką gyvenimo būdą. Pasak Klizo, Klizienės, Talačkos (2013), pastarųjų metų mokslinėse publikacijose teigiama, kad vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, trunkantis 30 minučių ir ne mažiau kaip penkis kartus per savaitę, kai išsekvojama apie 200 kcal energijos per dieną (pvz., 30 minučių greito ėjimo), stiprina sveikatą, užkerta kelią lėtiniam sveikatos sutrikimams. Pasak Maciulevičiūtės (2015), norint stiprinti jaunimo sveikatą ir sumažinti lėtinių ligų riziką, būtina užsiimti aktyvia fizine veikla, ne mažiau kaip 60min ir daugiau kasdieną. Tačiau mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad tokias rekomendacijas atitinka mažiau nei pusė 11-15 metų paauglių. Fizinio aktyvumo įgūdžiai pirmiausia turi būti formuojami šeimose – tikėtina, kad tai padidina tikimybę tapti įpročiu ateityje. Zaborskio ir Raskilos (2011) atlikti tyrimai rodo, jog vaikai ir paaugliai turėtų būti fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną vieną ar daugiau valandą. Pastarieji autoriai teigia, jog atlikti tarptautiniai HBSC (Tarptautinio moksleivių sveikatos ir gyvenamosios tyrimo „Health Behavior in School – aged Children“) tyrimai rodo, kad 40 Europos ir Šiaurės Amerikos šalyse fiziškai aktyvūs būna mažiau nei pusė 11–15 metų paauglių. Todėl remiantis tokiais duomenimis, daugelyje šalių, kaip ir Lietuvoje, didėja susirūpinimas paauglių mažu fiziniu aktyvumu. Pasak Juan (2010), fizinio aktyvumo stoka yra viena aštriausių problemų visuomenėje.

Pasak Kalvėno, Simanavičiūtės (2010), viena iš daugelio sveikatos gerinimo strategijos krypčių, kurios teigiamai veikia asmens sveikatą yra fizinis aktyvumas. Vaikystė ir paauglystė yra

vienas iš svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių, kurių metu formuojasi gyvensenos ir elgsenos pagrindai, lemiantys asmens sveikatą bei gyvenimo kokybę. Dishman (2010) sukaupti įrodymai patvirtina, kad reguliari fizinė veikla yra glaudžiai susijusi su teigiamais rezultatais paauglių sveikatos srityje. Fizinis aktyvumas siūlomas kaip esminė kasdienio gyvenimo dalis, ypač augimo ir sparčios plėtros metu mokyklinio amžiaus vaikams. Maciulevičienė, Sadzevičienė (2009), Dencker, Andersen (2008) teigia, kad fizinio aktyvumo įgūdžiai, kurie susiformuoja vaikystėje, išlieka visam gyvenimui. Kadangi vaikui pradėjus eiti į mokyklą, labai sumažėja jo fizinis aktyvumas, todėl jis turi būti vienas iš pagrindinių moksleivių laisvalaikio formų. Nors ir trumpai trunkanti kasdieninė fiziškai aktyvi veikla mažina tikimybę priaugti svorio, gerina medžiagų apykaitą organizme bei širdies darbą. Narbutienė, Rutkauskaitė, Bujanauskas (2011) teigia, jog norint išspręsti fizinio aktyvumo problemą, reikia žinoti jį sąlygojančius veiksnius, tarp kurių didelės įtakos turi ne tik biologiniai, bet ir socialiniai veiksniai. Nepakankamas dėmesys vaikų fiziniam ugdymui šeimoje, mažas tėvų fizinis aktyvumas, neskatinimas mankštintis neigiamai įtakoja vaikų sveikatą, slopina įgimto fizinio aktyvumo poreikį.

Pasak Gudžinskienės, Armonienės, Pocevičiaus (2012), Burdette, Whitaker (2005), fiziškai aktyvi veikla ir aktyvus laisvalaikis praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos ir bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą, todėl fizinis aktyvumas tampa viena pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų. Tačiau gerai gyvenimo kokybei ir sveikatai įtakos turi tokie rizikos veiksniai kaip judėjimo stoka, žalinga fizinė ir socialinė aplinka, netaisyklinga mityba, paveldimumas (Strukčinskienė, Griškonis, Raistenskis, Strukčinskaitė, 2012). Fizinis aktyvumas gali būti taikomas kaip profilaktinė bei gydomoji priemonė prie įvairių psichinių ir fizinių sutrikimų. Kaip teigia European (2006) ir Dunn (2001), reikia vykdyti daugiau mokslinių tyrimų šia linkme ir pilnai atskleisti fizinio aktyvumo naudą ir įtaką psichinei ir fizinei sveikatai.

Remiantis išnagrinėta problematika, buvo pasirinktas magistro darbo tyrimas, atskleidžiantis fizinio aktyvumo naudą ir įtaką psichinei sveikatai.

Tikslas – išanalizuoti 15-16 amžiaus moksleivių požiūrį į sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą.

Objektas – 15-16 amžiaus moksleivių požiūris į sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą.

Hipotezė – merginų požiūris į sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą yra geresnis nei vaikinų.

Uždaviniai

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą paauglių sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo aspektais.
2. Įvertinti ir palyginti vaikinų ir merginų požiūrį į sveiką gyvenseną.
3. Išanalizuoti ir palyginti vaikinų ir merginų požiūrį į fizinį aktyvumą.

Tyrimo metodai

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Statistinė matematinė duomenų analizė (SPSS 19.0; Microsoft Excel 2007).

Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo 336 paaugliai: 46,1 proc. (N=155) merginos ir 53,9 proc. (N= 181) vaikinai ($SD^1=0,499$) lankantys Klaipėdos miesto gimnazijose.

Magistro darbo struktūra. Magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotas literatūros sąrašas (81), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 9 paveikslai ir 7 lentelės. Prieduose pateikiami tyrimo duomenų rezultatai - 2 lentelės ir anketa paaugliams. Darbo apimtis – 50 psl.

¹ SD - standartinis nuokrypis

Pagrindinės sąvokos.

Fizinis aktyvumas - tai skeleto raumenų sukelti judesiai, kurie ženkliai padidina energijos išsekvojimą (Sporto terminų žodynas, 2002).

Laisvalaikio fizinis aktyvumas – tai laisvalaikiu pasirenkama fizinė veikla, didinanti energijos suvartojimą per dieną: energijos suvartojimas pagal asmeninius pomėgius, norint atgauti jėgas, pailsėti, pvz.: žvejojimas, pasivaikščiojimas, maudymasis, šokiai, grybavimas (Sporto terminų žodynas, 2002).

Paauglystė – 11-18m. amžiaus tarpsnis, pasižymintis sudėtingais fizinio ir psichinio vystymosi prieštaravimais (Jovaiša, 2007).

Sveika gyvensena - suvokiama kaip kasdienis gyvenimą būdas, kuris stiprina ir tobulina rezervines organizmo galimybes bei padeda žmogui išlikti sveikam ir saugoti bei gerinti savo sveikatą (Proškovienė, 2004).

Sportas - atskirų sporto šakų treniruotės ir varžybos, kurių metu žmogus siekia geriausių rezultatų. Tai įmanoma specializuojantis pasirinktoje sporto šakoje (Kuklys, Blauzdys, 2000).

1 skyrius. PAAUGLIŲ POŽIŪRIS Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR FIZINĮ AKTYVUMĄ

1.1. Paauglystės amžiaus tarpsnio pagrindiniai bruožai ir ypatumai

Paauglystė [angl. Early adolescence] – 11-15 m. amžiaus tarpsnis, pasižymintis sudėtingais fizinio ir psichinio vystimosi prieštaravimais (Jovaiša, 2007). Petruolytė (2012), Natsuaki, Biehl, Xiaoja (2009) ir Patton, Viner (2007) teigia, kad paauglystė yra biologinių, psichologinių ir socialinių pokyčių metas, kai sprendžiami tam tikri raidos uždaviniai, t.y. tampama suaugusiu. Paauglio psichikos pokyčiai vyksta netolygiai: vienos psichologinės struktūros vystosi greičiau, kitos lėčiau - psichologinis disbalansas išsilygina tik baigiantis paauglystei. Šis periodas yra vienas svarbiausių amžiaus tarpinių, kuris tęsiasi nuo lytinio brandumo pradžios iki kol pasiekama savarankiško suaugusiojo žmogaus socialinė padėtis. Pasak Strukčinskienės, Griškonio, Raistensko, Strukčinskaitės (2012), vienas iš svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių yra paauglystė ir vaikystė, kada formuojasi paauglio gyvenimo, elgsenos pagrindai, kurie vėliau nulemia asmens fizinę bei psichinę sveikatą bei gyvenimo kokybę. Tačiau šiame laikotarpyje yra ne mažai rizikos veiksnių, turinčių neigiamą poveikį paauglio ar vaiko sveikatai, t.y., judėjimo stoka, žalinga fizinė ir socialinė aplinka, netaisyklinga mityba, paveldimumas.

Čekuolienė (2009) teigia, kad paauglystė nuo visų kitų amžiaus tarpinių skiriasi tuo, kad tai – didžiausių pokyčių metas. Ji skirstoma dar į du tarpsnius - ankstyvąją (nuo 12 iki 15 metų) ir vėlyvąją (nuo 16 iki 18 metų) paauglystę. Žukauskienė (2012) paauglystę skirsto į ankstyvąją – tarp 12 ir 14 metų, 15-ieji metai tartum yra pereinamasis tarpsnis, o 16-18 metai – vėlyvoji paauglystė. Paauglystės pabaigos tikslumą nurodyti gana sunku. Kai kuriose šalyse paauglystė baigiasi tada, kai individas visiškai subręsta lytiškai (tai fizinis organizmo subrendimo kriterijus), kitose – kai subręstama psichiškai ir socialiai, prisiimama atsakomybė. Psichologiniu požiūriu paauglystė baigiasi tada, kai individas suranda savo tapatumą, susikuria savo vertybių sistemą, sugeba užmegzti ir palaikyti tarpusavio draugystės ir meilės santykius, numato ateities perspektyvą.

Valius ir Jaruševičienė (2008) paauglystę išskiria į kiek kitokias amžiaus tarpinių kategorijas:

- *Ankstyvoji paauglystė.* Merginoms dažniausiai prasideda tarp 10-13 metų, vaikinams tarp 12-14 metų. Dažnai ši fazė sutampa su brendimo pradžia.
- *Vidurinė (tarpinė) paauglystės fazė.* Merginoms prasideda apie 13-16 gyvenimo metus, vaikinams – apie 14-17 metų.
- *Vėlyvoji paauglystė.* Prasideda apie 16-17 gyvenimo metus, trunka iki 21-22 metų.

Kutkienės (2008) teigimu, paauglystė tai toks amžiaus tarpsnis, kai asmuo yra tarp vaiko ir suaugusiojo, kuomet vyksta kūno, intelekto ir savojo "Aš" pokyčiai. Šių laikų paauglys yra

veikiamas greitai besivystančio informacijos ir technologijų srauto, todėl planuodamas savo ateitį jis turi planuoti viską nuosekliai, mąstyti apie pasaulį, matyti jame savo vietą, kadangi tai gali lemti jo ateitį, tolimesnius veiksmus.

Eriksonas (1968) (cit. Kutkienė, 2008) žmogaus tapatumą nurodo elgesys su savimi ir kitais, taip pat santykis su praeitimi ir ateitimi. Nors Eriksonas teigė, kad vertinant lyčių skirtumus, pastebima, kad identitetą greičiau įgyja merginos nei vaikinai, tačiau kiti mokslininkai pateikė išvadą, kad merginoms identiteto raida nebuvo tokia svarbi kaip vaikinams. Kaip teigia Masiliauskas (2009), savęs vertinimo lygis susiformuoja reflektuojant savo veiklos rezultatus ir taip, kaip tave vertina kiti. Adekvatusis savęs vertinimas padeda kritiškai vertinti save ir priimti kitų įžvalgą. Tokie paaugliai turi aukštesnį asmeninį ir visuomeninį statusą ir platesnį interesų lauką, o jeigu paauglys save vertina neadekvačiai, tai jis sunkiai išgyvena gyvenimo iššūkius ir iškilusias problemas - jo neadekvatus savęs vertinimas gali tapti konfliktų priežastimi. Kutkienės (2008) atliktame tyrime paaiškėjo, kad 16-17 metų paauglių (neiškiriant lyties) tarpasmeninių santykių tapatumo būseną yra brandesnė nei ideologinė tapatumo būseną, vadinasi, religiniai, politiniai santykiai ir požiūris į juos, profesinis kryptingumas bei gyvenimo būdas yra sunkiau suprantamas ir atrandamas. Merginos ideologinį tapatumą kur kas greičiau atranda nei vaikinai - pastarosios už paauglius vaikus yra brandesnės, nes merginų tapatumo formavimasis susiduria su sudėtingesniais uždaviniais, todėl jos anksčiau ir rimčiau svarsto tapatumo problemas nei vaikinai. Taip pat tyrimo metu nustatyta, kad paauglių savęs vertinimas susijęs su tapatumo vertinimu.

PSO, atsižvelgdama į individualius svyravimus, siūlo paauglyste laikyti laikotarpį nuo 10 iki 20 metų. Periodo pradžią, eigą, trukmę sąlygoja genetinės ir socialinės priežastys, todėl jo trukmė labai individuali. Paauglystės periodas visapusiškai susijęs su mokymusi dalykinėje bendrojo lavinimo mokyklos sistemoje. Šis laikotarpis tėvams, pedagogams, medicams, socialiniams darbuotojams, psichologams kelia daugybę netikėčiausių problemų. Šias problemas iššaukia objektyvios priežastys, susijusios su vaiko organizmo anatominiiais bei fiziologiniais pokyčiais (Grinienė, Vaitkevičius, 2009). Biddulph (2010) išskiria 12-18 metus paauglio gyvenime, nes kaip ji teigia, tai yra amžius, kai tolstama ir artėjama nuo šeimos, taip rengiantis tikrajam šuoliui į suaugusiųjų gyvenimą. Nors vaikas iš tiesų dar neišsikelia iš namų, tačiau jo interesai ir energija vis labiau krypsta už šeimos ribų. Autorė išskirtinį dėmesį sutelkia į:

- 1) paauglio nepriklausomybės troškimą, maištingumą, norą įrodinėti ir ginčytis;
- 2) seksualumo pasireiškimą;
- 3) paauglio išėjimą iš tėvų namų ir atsakomybės prisiėmimą.

Pasak Valiaus, Jaruševičienės (2008), paauglystės pradžioje stipriausi yra psichologiniai pokyčiai. Jaunuoliai gyvena esamu momentu ir turi labai stipriai išreikštą neliečiamumo jausmą, todėl jie nesugeba suvokti ir įvertinti savo elgesio pasekmių. Šiuo laikotarpiu jaunuoliams būdinga

nuotaikų kaita ir padidėjęs fizinis aktyvumas. Pasak Žukauskienės (2012) paauglystės amžius yra tarsi savotiškas perėjimas iš vaikystės į jaunystę – pirmąją brandos pakopą. Tai prieštaringas ir audringas vystymosi etapas, kuris dažniausiai pasikeičia į gana ramų vidurinėsios vaikystės amžiaus vaikų augimą ir jėgų kaupimo laikotarpį, o Valius, Jaruševičienė (2008) teigia, kad paauglystė yra gyvenimo tarpsnis, kai asmuo jau ne vaikas, tačiau dar nelaikomas ir suaugusiu asmeniu. Šiuo laikotarpiu paauglys išgyvena sunkius pokyčius. Lytinio brendimo laikotarpiu keičiasi kūnas, palaipsniui įgaunamos suaugusio žmogaus formos, pažintinė raida leidžia jaunam žmogui logiškai mąstyti, įsivaizduoti ar planuoti savo paties ateitį. Paauglystėje susilpnėja loginis mąstymas, atmintis. Paauglys atsakinėja trumpai, mėgsta kalbėti skiemenimis, nesant jaudinimo ir slopinimo procesų pusiausvyros, galimi vegetacinių funkcijų sutrikimai. Dėl to paaugliai, ypač mergaitės, jaučia skausmą širdies plote, sutrinka širdies ritmas, atsiranda dusulys, pykinimas. Būdinga, kad psichikos sutrikimai mergaitėms dažniausiai atsiranda emocijų sferoje – paauglės pasidaro jautresnės, greitai pravirksta, be jokios priežasties kinta nuotaika. Berniukams labiau būdingos motorinės reakcijos, elgsenos pokyčiai (Grinienė, Vaitkevičius, 2009). Anot Čekuolienės (2009), Vokietijos šeimos gydytojai tikrindami paauglių sveikatą aptiko daugybę bėdų: padidėjusi skydliaukė, mažas kraujospūdis, sutrikęs širdies ritmas. Tačiau buvo pastebėta, jog tuo pačiu skundžiasi visos klasės, miesto ar net šalies paaugliai, todėl buvo pripažinta, kad tokie paauglių negalavimai natūralūs, sukelti spartaus augimo. Šis reiškinys vadinamas paauglystės sindromu - jį reikia stebėti, o ne skubėti gydyti medikamentais. Pasak Navicko ir Vaičiulienės (2011), paauglystėje suintensyvėja daugelio endokrininių liaukų veikla, t.y., jos išskiria daugiau hormonų, kurie veikia viso organizmo funkcijas, medžiagų apykaitą, audinių ir organų struktūrą. Visi šie pokyčiai atsispindi paauglio psichikoje. Todėl vienas svarbiausių paauglystės uždavinių – prisitaikyti prie greitai fiziškai ir lytiškai bręstančio savo kūno. Paauglio organizmo sandaros ir veiklos pokyčiai labiausiai pastebimi greitojoje lytinės brandos stadijoje: mergaitėms 11-12 metais, o berniukams 12-13 metais.

Vaiko lytinį brendimą lemia ne vien genetinis bei endokrininis statusas, bet ir jį supanti aplinka, socialinės sąlygos, sveikata ir fizinis išsivystymas (Grinienė, Vaitkevičius, 2009). Fizinis išsivystymas tai kompleksas morfologinių ir fiziologinių savybių, tam tikru mastu apibūdinančių organizmo fizinio ir lytinio subrendimo būklę, fizinį pajėgumą ir harmoningumą. Jį apibūdina kūno matmenys, įvairūs funkciniai mėginiai, kaulėjimo amžius, fizinio pajėgumo rodikliai (Sporto terminų žodynas, 2002). Lytinio brendimo laikotarpis skirstomas į prepubertetą (brendimo pradžia), pubertetą (tikrasis brendimas) ir popubertetą (brendimo pabaiga). Lytiniai požymiai brendimo laikotarpiu išryškėja tam tikru laiku ir tam tikra tvarka (Valius, Jaruševičienė, 2008). Puberteto metu paaugliai priauga svorio ir ūgio, atsiranda antriniai lytiniai požymiai, vyksta smegenų, kaulų, kraujo apytakos sistemų pokyčiai (Navickas, Vaičiulienė, 2011). Tai lytinio brendimo periodas,

kurio metu vyksta ryškūs kūno ir psichikos pokyčiai. Hipofizės ir lytinių liaukų hormonų bei nervų sistemos funkcijų aktyvėjimas sukelia ryškius funkcinis pakitimus (mergaitėms prasideda menstruacijos, o berniukams - poliucijos) (Ustilaitė, Stonienė, Dapkevičienė, 2008). Dalis trylikamečių paauglių skundžiasi pilvo, krūtinės skausmais. Skausmai dažnai atsiranda po fizinių užsiėmimų, mergaitėms prieš mėnesines. Kai kurie trylikamečiai vis dar kramto nagus, vieni kenčia nuo tikų, traukulių, kiti – dėl sausos žvynuotos odos. Šiuos negalavimus palengvina vitaminas B (Černius, 2006), tinkamas dienos režimas, sveika mityba.

Sillbert (2009) teigimu, paprastai paaugliui reikia vidutiniškai devynių valandų miego per parą, mažesniems vaikams ir daugiau. Miego trūkumas gali būti bet kurio amžiaus vaikų problema, bet dažniausia ji pasireiškia tarp paauglių. Dėl to vaikai gali jaustis suirzę ir liūdni, nesutelkti dėmesio, gali sulėtėti jų reakcija kritinėse situacijose. Retas šių dienų paauglys miega pakankamai. Paaugliai ilgai vakaroja, keliasi anksti, kad spėtų į mokyklą. Neužtenka ir pasakyti „anksčiau gulkis“ - tiesa yra tai, kad vaikai negali anksti užmigti jų biologiniai laikrodžiai. Miego trūkumas gali pasireikšti įvairiai - nuovargiu, koncentracijos, atidumo stoka, apatija ir t.t. Anot Kėvelaičio (2006), nuovargis – tai laikinas darbingumo sumažėjimas dėl tam tikrų organizmo sistemų pokyčių, atliekant fizinį darbą. Nuovargį sukeliančios priežastys visada yra konkrečios, t.y. priklauso nuo atliekamo darbo pobūdžio, intensyvumo, raumenų darbo režimo ir kitų veiksnių. Dažniausiai darbingumas fizinės veiklos metu mažėja dėl CNS, endokrininės, vegetacinių sistemų ir dirbančių griaučių nuovargio, kurį gali sukelti hipoksija (deguonies stoka), metabolitų (pvz., laktato) susikaupimas, energijos substratų išsekimas ir kitos priežastys.

Racionali, subalansuota mityba yra ypač svarbi įvairiaipusiškam paauglio vystymuisi. Organizmas intensyviai auga ir vystosi, energijos poreikiai sąlygiškai yra žymiai didesni nei suaugusiųjų: vaiko medžiagų apykaita intensyvesnė, jų organizme vyrauja asimiliacijos procesai, vaikai yra judresni, sunaudoja daugiau energijos. Daug energijos reikia ir protiniam darbui mokantis. Be to, vaiko organizmas jautriau reaguoja į įvairių maisto medžiagų trūkumą ar perteklių, lengviau pažeidžiami jo virškinimo organai (Proškuvienė, 2006).

Tarpinėje paauglystės stadijoje pagrindinis jaunuolių rūpestis – autonomija. Socializacija vyksta per draugų grupes, todėl labai padidėja rizikingos elgsenos tikimybė. Šiuo etapu stiprus susidomėjimas lytiškumu (Valius, Jaruševičienė, 2008). Rizikinga elgsena – tai sąvoka, kuria nusakomas elgsens, keliantis pavojų individo fizinei, psichologinei-emocinei ar socialinei sveikatai ir gyvybei, didinantis sergamumą ir mirštamumą. Dažniausiai išskiriamos dvi pagrindinės rizikingos elgsenos kategorijos (Ustilaitė, Stonienė, Dapkevičienė, 2008):

- psichoaktyvių medžiagų (nikotino, alkoholio, narkotikų, medikamentų) vartojimas;
- lytiniai santykiai.

Černius (2006) priduria, kad šio amžiaus mergaitės itin domisi visais dauginimosi klausimais: lytiniu aktu, nėštumu, nėštumo nutraukimu, apsaugojimo nuo nėštumo priemonėmis. Berniukų fizinė branda pasiekia tarpinę būseną: būdami trylikos jie atrodo kaip berniukai, o penkiolikos jie jau panašūs į jaunos vyrus. Šie metai daugeliui berniukų yra augimo laikotarpis, tvirtėja raumenys, visas kūnas turi vyriškėjančio paauglio požymių. Anot Navaičio (2001) labiausiai matomi pasikeitimai vyksta paauglystėje, kai asmuo susiduriama su įvairiais vystymosi pokyčiais. Ryškiausi yra kūno proporcijų ir ūgio pokyčiai. Tai gali kelti įvairių psichologinių sunkumų suvokiant save kaip asmenybę ir įvertinant save. Žukauskienės (2012) nuomone, paauglys ypač domisi savo kūnu ir net nežymius nukrypimus nuo jam neaiškios bei sunkiai nusakomos „normos“ supranta, kaip pavojų. Ирина Власова (2010) 9 šalyse 2010 metais atliktas tarptautinis tyrimas atskleidė, kad paaugliai nuo 13 metų tampa daug mažiau fiziškai aktyvūs ir prailgina laiką sėdėdami prie kompiuterio, ypač mergaitės. Apie sunkėjantį mokymąsi ir nelengvą padėtį mokykloje daugiau užsimena berniukai. Berniukai taip pat nurodė daugiau smurto ir agresijos proveržių, taip pat tapimo aukomis problema. Štai Kuprėnaitės, Lubienės ir Ubeikienės (2012) tyrimo rezultatai priėjo prie išvados, kad kuo moksleiviai yra fiziškai aktyvesni, tuo jie labiau patenkinti gyvenimu - jų gyvenimo kokybės verinimas yra aukštesnis. Žukauskienės (2012) nuomone, prisitaikymas prie kūno pokyčių, susijusių su brendimu, daro įtaką paauglių psichologinei būklei ir elgesiui, kurie tiesiogiai veikia paauglio sveikatą. Nepasitenkinimas savo kūnu gali sukelti apetito sutrikimus (nervinę anoreksiją ar bulimiją), kurie užima trečiąją vietą tarp paauglių ligų po nutukimo ir astmos. Kaip rodo Meškaitės, Dadelienės, Kowalski ir kt. bendraautorių 2012 metų tyrimų išvados, 14–15 metų amžiaus mokinių fizinė būklė yra prastesnė negu 11–13 metų mokinių: daugiau šio amžiaus mokinių turi antsvorį, laikysenos pakitimų, netaisyklingą kojų formą. Ištyrus mokinių fizinį išsivystymą, nustatyta, kad 14–15 metų amžiaus mokinių fizinė būklė yra prasta: beveik trečdalis 14–15 metų amžiaus mokinių turi antsvorį, 15% - laikysenos pakitimų, 14% - netaisyklingą kojų formą. Daugiausia mokinių, turinčių netaisyklingą laikyseną, yra 7-8 klasėse.

Keturiolika metų – amžius, kai paauglys pilnas energijos, optimizmo ir jaudulių. Tai skatina mergaitę ir berniuką viską išbandyti. Mokykla šio amžiaus paaugliams patinka, ji užima didelę jų socialinio gyvenimo dalį. Keturiolikmečiui labai svarbi jo išvaizda (Černius, 2006).

Pasak Navicko ir Vaičiulienės (2011) vidurinėsios paauglystės metu atsiranda naujų mąstymo įgūdžių. Draugų įtaka labai didelė. Paauglio žvilgsnis šiuo tarpsniu vis labiau krypsta į priešingos lyties bendraamžius. Vis aktyviau siekiama psichologinės nepriklausomybės nuo tėvų. Šiuo metu pradedama mąstyti apie profesiją, įsisavinami suaugusiųjų vaidmenys, mokomasi kontroliuoti impulsus. Kita vertus, Černius (2006) priduria, kad apie penkioliktuosius paauglio metus pasitaiko ir bjaurių laikotarpių, kai šio amžiaus paauglio emocinė būsena tampa nestabili ir jį ištinka pykčio protrūkiai arba ilgi verksmo priepuoliai. Nesubrendę mokiniai dėmesį į save atkreipia garsiu

kalbėjimu, stumdymusi, priešišku, nepritapimu prie kitų. Jiems reikia ypatingo dėmesio, padėti pritaipinti. Navickas ir Vaičiulienė (2011) pabrėžia tai, kad 14-15 metų berniukai turi aukštesnę išvaizdos ir atletinę kompetenciją, o mergaičių aukštesnė kompetencija yra artimos draugystės ir socialinio priėmimo srityse. Pasak Klizo, Klizienės, Talačkos (2013), 15–16 metų merginos didžiausią nerimą patiria belaukiant tėvų grįžtančių iš tėvų susirinkimo arba jaučia nerimą dėl egzaminų. Šio amžiaus vaikinai didesnę nerimą jaučia dėl nesugebėjimo susidoroti su namų darbu. Visiems 15–16 metų moksleiviams būdingas asmenybės bei socialinis nerimas, tačiau lyties aspektu reikšmingai neišsiskiria.

Vėlyvoji paauglystė trunka maždaug nuo 16 iki 18 metų. Tai laikas, kai bijoma vienatvės, atstūmimo, labai norisi kam nors priklausyti. Be to, norima išbandyti tai, kas vos prieš keletą metų sužinota apie seksą, suaugusiųjų gyvenimą (Čekuolienė, 2009). Vėlyvojoje paauglystės stadijoje jauni žmonės užmezga vis artimesnius santykius su asmenimis, nepriklausančiais jo šeimai, ir pradeda įgyvendinti ateities tikslus. Nors, stebint iš šalies, šie jaunuoliai atrodo įveikiantys paauglystės krizes, vis dėlto daugelis jaunuolių dar jaučia netikrumą dėl savo lytiškumo, dėl intymių santykių su būsimu ar esamu partneriu, dėl savo sugebėjimų, darbo galimybių ir t.t. (Valius, Jaruševičienė, 2008). Stebima tendencija, kad paauglystės laikotarpis trunka vis ilgiau, kadangi visuomenė visuomenės nariams kelia vis didesnius reikalavimus - jie privalo įgyti išsilavinimą, pasirinkti profesiją, susikurti materialinį gyvenimo pamatą, pritaipinti visuomenėje. Taigi, vienas iš svarbiausių paauglių raidai išskylančių uždavinių yra: įgyti nepriklausomybę, atrasti savo tapatumą, pritaipinti prie bendraamžių grupės (Petruolytė, 2012).

1.2. Paauglių sveikos gyvensenos ypatumai

Lamanauskas, Armonienė (2012) teigia, kad nuo XX a. vidurio, kai sveikata buvo pradėta suvokti kaip biopsichosocialinė gerovė, daugiau dėmesio imta skirti pirminei profilaktikai, specialistai pradėjo intensyviau domėtis visuomenės sveikata. Bobrova ir kt. (2004) teigia, kad sveika gyvensena - tai harmoningas kūno formavimas, organizmo funkcijų gerinimas, taisyklingos laikysenos ugdymas, asmens higienos reikalavimų laikymasis, sistemingo mankštinimosi skatinimas. Kaip teigia Behjat Shokrvash ir kt. (2013), reguliari ir tinkama fizinė veikla yra viena iš pačių svarbiausių aspektų sveikam gyvenimo būdui, turinti stiprų poveikį ateičiai. Lamanausko, Armonienės (2012) atliktas tyrimas atskleidė, kad sveiką gyvenimo būdą atspindi reguliarus fizinis aktyvumas, subalansuota mityba, racionalus miego ir poilsio režimas, žalingų įpročių nebuvimas, streso valdymas, saugus elgesys.

Mokiniai sveiką gyvenseną supranta kaip racionalią ir sveiką mitybą, aktyvią fizinę veiklą ir grūdinimąsi, tačiau tokius komponentus kaip psichoemocinis stabilumas, racionali darbo ir

poilsio kaita, asmens higiena yra labai silpai išreikšti. Pasaulio sveikatos organizacijos (2012) ekspertų teigimu sveiką gyvenimą 50% lemia gyvenimas, 20% įtakos priskiriama genetikai, dar 20% - aplinkos poveikiui ir tik 10% - sveikatos apsaugai ir medicinai. Glanz ir kt. (2008) išskyrė tris veiksnius, kurie lemia elgesį:

1. Tai matomas veiksmas kiekvieną dieną, kuris gali tapti įprastu (pavyzdžiui, dažnai matomas suaugusiųjų alkoholio vartojimas).

2. Elgesys, kuris skatina tam tikrą gyvenimą (pavyzdžiui, vieno iš rūkančio tėvų rūkymas ar cigarečių laikymas namuose).

3. Socialinė ir psichologinė aplinka (pavyzdžiui, griežti įstatymai kontroliuojant paauglių rūkymą, policijos ar mokyklos bendruomenės).

Šeima – pagrindinė ugdymosi institucija, veikianti ne tik vaiko, bet ir jaunuolio ugdymą(si). Jaunas žmogus neretai pasiduoda šeimos įtakai ir formuoja savo asmenybę, remdamasis artimiausiu pavyzdžiu. Dažnai jauno žmogaus priimti sprendimai, kurie jam pačiam nėra priimtini - tai šeimos įtakos pasekmės. Šeima perteikia vaikui tam tikrus visuomenės kultūros atributus: religiją, muzikos, sporto užsiėmimus. Tėvai vaikus įtraukia į įvairių veiklų – žaidimus, keliones, atostogas. Visa tai priklauso nuo šeimos socialinės bei ekonominės padėties, jų įpročių ir požiūrio. (Berns, 2009). Strazdienė, Strukčinskienė, Griškoniš (2015), Taylor ir kt. (2012) teigia, kad jaunesniame mokykliniame amžiuje formuojasi vaiko asmenybė ir sveikos gyvensenos įpročiai, todėl labai svarbu tuos įpročius ugdyti jau ankstyvoje vaikystėje, o tai turi daryti, pirmiausia, tėvai, kurie yra artimiausia vaiko aplinka ir pirmieji formuojantys jo elgseną ir gyvenimą. Autorių teigimu, dažniausiai tėvai savo vaikų sveikatą vertina teigiamai ir tik penktadalis gali pasidžiaugti aktyviu savo vaikų gyvenimo būdu, nes dažniausiai tėvai renkasi vitaminus ir papildus kaip priemonę padedančią stiprinti vaiko sveikatą, taip pat renkasi grūdinimą ir tik penktadalis tėvų patys propoguoja sveiką gyvenimo būdą. Pasak autorių, didžiausią šių laikų problemą, kad dėl spartaus gyvenimo tempo, tėvai turi nepakankamai žinių apie sveikatos stiprinimą ir nepalanki socialinė aplinka tampa vaikų netinkamos gyvensenos ir nesveikatos priežastimi. Formuojant vaikų požiūrį į fiziškai aktyvią veiklą laisvalaikio, didelį poveikį daro artimiausia socialinė aplinka, kurios vienas iš ryškiausių komponentų yra šeima. Tėvų visuomeninė pozicija, požiūris į darbą, elgesys namie visada palieka ženklius pėdsakus vaikų sąmonėje ir gali tapti pavyzdžiu kopijuojant tėvų elgesį. Įvairūs moksliniai tyrimai rodo, kad Lietuvos vaikų bei tėvų fizinis aktyvumas laisvalaikio yra nepakankamas. Tėvai yra atsakingi už vaikų sveikatą, jų fizinį pajėgumą, už sveiką ir aktyvų poilsį laisvalaikio. Įtraukdami savo vaikus į aktyvias sportines veiklas, tėvai daro didžiulį poveikį jų socializacijai (Maciulevičienė, Sadzevičienė, 2010). Taigi, analizuojant žmogaus elgesio išmokimo teorijas galima teigti, kad didelę įtaką žmogaus gyvenimui turi artimiausia aplinka, kuri formuoja gyvenimo būdą, tačiau tai nereiškia, kad tam tikras veiksmas nepadės pakeisti gyvensenos - reikia,

kad tinkamas elgesys pavirstų įpročiu. Įpročiai – tai veiksmai, kuriuos mes nuolat atliekame pakartotinai, dažniausiai to visai nesuvokdami, t.y. automatiškai. Įpročiai gali mus arba tobulinti, arba žlugdyti (Covey, 2006). Įpročiai dažniausiai išlieka labai ilgam, pavyzdžiui, įgytas sportavimo įprotis paauglystėje padidina tikimybę, kad asmuo tai darys ir suaugęs (Boyd, 2011). Pasak Ruzgienės ir Petrulienės (2005), vaiko elgesys priklauso nuo jo psichinės būsenos ir sveikatos. Įprasta manyti, jog vaikas, kuris nepakankamai dirba ir blogai elgiasi, tai daro tyčia, reikšdamas savo pyktį, apmaudą. Kai suaugusysis mato netikusį vaiko elgesį, jis turi paklausti savęs, gal vaiko prasta sveikata, prarasta emocinė pusiausvyra, sutrikę santykiai su aplinkiniais žmonėmis? Svarbiausia yra nustatyti vaiko blogo elgesio psichologines arba socialines priežastis, atkreipti dėmesį į individualius jo ypatumus.

Reikia nepamiršti, kad paauglystėje yra itin svarbus yra mokyklos ir mokytojo vaidmuo, nes šiame amžiaus tarpsnyje ypač didelį vaidmenį gali suvaidinti pasirinkti autoritetai. Pasak Česnavičienė (2011), mokytojo požiūris į sveikatą lemia tai, ar kaip jis pasirėms ir prisidės prie sveikatos ugdymo integracijos ir kokiomis vertybėmis vadovaudamasis skatins moksleivius tausoti ne tik savo, bet ir kitų sveikatą. Pasak Saab (2009) (cit. Česnavičienė, 2011), mokykloje subūrus mokytojų komandą, kuri koordinuotų integruotą sveikatos ugdymą, būtų galima pasiekti kur kas geresnių rezultatų mokinių sveikatos srityje. Būtina pabrėžti, kad labai svarbus yra mokytojo – auklėtojo vaidmuo, kuris gali pasireikšti formuojant visapusiškai fiziškai, psichiškai ir socialiai išsivysčiusią asmenybę bei ugdant vertybinį požiūrį į sveikatą. Tyrimais įrodyta, kad kūno kultūros mokytojai turi nepakankamai kompetencijų ugdant mokinių sveikatą ir tik vienas iš dešimties turi susiformavęs tinkamą sveikatos ugdymo sampratą ir gali nurodyti jos pagrindinį tikslą. Taip yra todėl, kad mokytojo, kaip sveikatos ugdytojo vaidmuo, nėra oficialiai reglamentuotas, nėra tokio statuso, todėl dažniausiai vadovaujamosi nuostata, jog mokytojai gali atlikti tik tai, kas jiems yra deleguota pagal dalykinį išsilavinimą. Svarbu, kad mokytojo vykdomas integruotos sveikatos ugdymas sietųsi su visos mokyklos sveikatingumo strategija ir užtikrintų mokyklos bendruomenės įsitraukimą į sveikatinimo veiklas.

Kaip teigia Adaškevičienė (2014), Europos švietimas yra orientuotas į darnios, integralios asmenybės ugdymą, kurioje deri dvasinės, intelektinės, fizinės galios ir sveikata. Teigiama, kad sveikatos stiprinimą fiziniu aktyvumu rezultatyvumą lemia pedagogo kompetencija, gebėjimai, vertybės ugdyti mokinių žinias ir požiūrį į fizinį ugdymą. Pedagogai naudodami šiuolaikinius fizinio aktyvumo būdus labiau padeda mokiniui aktyviai, sąmoningai ir tikslingai realizuoti tikslus, save reflektuoti ir propoguoti sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą, kuris atitinka šių laikų informacinių žinių siekius. Mokytojo pagindinis uždavinys išanalizuoti mokinio turimas žinias į sveikatą, į fizinio aktyvumo naudą, jo nusiteikimą sveikai gyventi. Ugdytojas, remdamasis mokinio esamomis žiniomis, turi skatinti įgyti sveiko gyvenimo suvokimą ir pasirinkti tinkamą elgseną. Paauglystės

laikotarpyje labai svarbu skirti laiko aktyvaus laisvalaikio praleidimui. Dažniausiai paaugliai laisvalaikio praleidimo formas pasirenka siedami jas su mėgstama veikla. Taip paaugliai gali ugdyti įgūdžius bei vertybes, išbandyti ir realizuoti save tam tikrose naujose veiklose ar srityse. Gudžinskienės (2013) teigimu, daugelio pedagogų ir psichologų nuomone, ypač svarbu, kad laisvalaikio veiklos pobūdį paauglys pasirinktų pats ir laisvalaikį praleistų pagal savo požiūrį ar pomėgius. Užsiėmimas prasminga veikla padeda paaugliams išvengti blogų draugijų ir netinkamos veiklos. Patinkanti veikla skatina save vertinti teigiamai ar tobulėti visokeriopai.

Remiantis Skurvydo (2008) nuomone, per pastaruosius 20-30 metų pasaulyje pradėjo ryškiai mažėti žmonių fizinis aktyvumas, reikalingas sveikatai stiprinti. Tai pat pasaulyje intensyviai daugėja žmonių, turinčių antsvorį ir nutukimą. Viso to pagrindinė priežastis – žmonės vis daugiau laiko pradėjo leisti prie televizoriaus, dirbti su kompiuteriu, kur kas daugiau naudotis individualiosios transporto priemonėmis – visa tai sumažino natūralų fizinį aktyvumą.

Pasak Proškuvienės (2006), nevisavertė ar neteisingai organizuota mityba sutrikdo augimą, sumažina pasipriešinimą nepalankiems aplinkos veiksniams ir ligoms. Gydytojai ir mitybos specialistai su blogais mitybos įpročiais sieja daugybę ligų: širdies ir kraujagyslių sistemos, onkologines, medžiagų apykaitos, virškinimo organų ir t.t. Pasak Šinkariovos (2010), anoreksija – tai apetito praradimas. Terminas „nervinė anoreksija“ reiškia ne tik sumažėjusį apetitą, bet ir psichikos pažeidimą. Nervinė anoreksija dažniausiai susergama paauglystės viduryje, o moterų ir vyrų santykis būna apie 10:1. Retais atvejais šis sutrikimas pasireiškia prieš lytinį brendimą. Nutukimas taipogi kelia didelę grėsmę sveikatai: didina širdies ligų – stenokardijos, miokardo infarkto, aukšto kraujospūdžio, insulto, cukraligės, akmenligės, vėžio, sąnarių ir kitų ligų pavojų. Nutukusiems vaikams ir paaugliams vis dažniau diagnozuojami suaugusiųjų susirgimai. Nukenčia vaiko, ir ypač paauglio, psichinė ir emocinė būklė: jie neretai yra pajuokiami, mažėja jų savivertė, pasitikėjimas savimi, nukenčia socializacija (Proškuvienė, 2006). Bulimija – vienas populiariausių paauglių valgymo sutrikimų. Pasak Šinkariovos (2010), svarbus klinikinis bulimijos diagnostikos požymis – bandymai kompensuoti persivalgymo epizodus. Taip siekiama, kad persivalgius nepriaugtų svorio. Tuomet pasitelkiami šie būdai: vėmimo sukėlimas (sužadinimas), badavimas, fizinis aktyvumas, piktnaudžiavimas šlapimą varančiais vaistais, klizmų naudojimas. Dažniausiai skundžiamasi didesniu nuovargiu, galvos skausmais, dantų emalio suirimu, menstruacinio ciklo sutrikimu. Mitybos sutrikimai dažnai pasireiškia kartu su kita psichopatologija. Maždaug 90 % paauglių, be mitybos sutrikimų, turi ir kitų - depresijos, nerimo, obsesinių-kompulsinių (Šinkariova, 2010). Pasak Pajaujienės, Jankauskienės, Visagurskienės, Vizbaraitės, Griciūtės (2011), svorio kontrolės elgsena yra siejama su įvairiu žalingu elgesiu ir psichologinėmis problemomis, t.y., valgymo sutrikimai, nepasitenkinimas savo kūnu ir neteisingas mankštinimasis turi įtakos vienas kitam. Viena iš aštrių visuomenės problemų ne tik nutukimo problemos, bet ir jaunimo neadekvatus

kūno suvokimas ir žalingos priemonės, kurios padeda greitai atsikratyti svorio. Tai atsitinka todėl, kad paaugliai, siekdami būti pripažintais tarp bendraamžių, sekina save netinkamomis dietomis ir netaisyklingais pratimais. Lyginant vaikus ir merginas, pastarosios, nepriklausomai nuo jų kūno svorio, siekia dar didesnio lieknumo, o vaikinai labiau jaudinasi dėl savo raumenyno ir kūno išvaizdos.

Mažai judant, netinkamai maitinantis, išsiderina organizmo reguliaciniai mechanizmai, centrinė nervų sistema netenka normalaus tonuso. Sumažėja įvairių sistemų funkcinės galimybės: judamojo aparato, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, virškinimo, endokrininės ir kt. (Proškusienė, 2006). Česnavičienės, Proškusienės, Motiejūnaitės (2015) atliktas tyrimas atskleidė, kad šeštadaliui besimokančiųjų nustatytas žemas fizinis aktyvumas. Autoriai diskutuoja, kad nors šiuolaikinėje visuomenėje dažnai traktuojama sveika gyvensena, tačiau blogi įpročiai labai išplitę. Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ (2012) ir Lietuvos sveikatos 2014-2025 metų programoje (2014) teigiama, kad, siekiant sveikesnės visuomenės, sveikos gyvensenos įgūdžius privaloma stiprinti pradedant nuo jų formavimo šeimose iki darbo vietos ir bendruomenės. Sveikos mitybos įpročius skatinti didinant informacijos srautą apie sveiką ir subalansuotą mitybą, keisti nuostatą į žalingus įpročius. Pasak autorių, fizinis aktyvumas ir sveika mityba yra vieni iš pačių svarbiausių veiksnių, kurie turi įtakos fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai. Jau vaikystėje susiformavę sveikos gyvensenos įgūdžiai turės didelės reikšmės visam gyvenimui. Fizinė veikla ne tik padeda kontroliuoti kūno masę, gerina kaulų ir raumenų sistemą, gerina psichinę sveikatą ir padeda išvengti lėtinių neinfekcinių ligų riziką.

Sveikai paauglio gyvensenai įtakos turi ir kenksmingi rizikos veiksniai kaip rūkymas alkoholio, psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Kottler J.A. ir Kottler E. (2009) įvardina ir pačius populiariausius problematiško paauglio simptomus, iš kurių galima spręsti, kad paauglio tiek fizinė, tiek psichinė būsenos yra prastos, t.y., didelis jautrumas, mokyklos nelankymas ar pamokų praleidimas, dėmesio sutrikimai, izoliacija ar nusišalinimas, nesaugūs lytiniai santykiai, piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis, alkoholizmas, elgesio pakitimai, per didelis ar per mažas kūno svoris, apatija ar nuovargis, dažnas sergamumas, skundimasis fizine sveikata, mažėjantis dėmesingumas, prarandamas dėmesingumas veikla ir malonumais, nepaklusnumas, netipiškas agresyvus elgesys, išreiškiamas beviltiškumo jausmas, dažni konfliktai su kitais asmenimis.

Prastos fizinės, emocinės ir socialinės būklės priežastimi gali būti viena didžiausių visuomenės problemų – alkoholinių gėrimų vartojimas, kuris turi didelę įtaką vaikų elgesiui (Bulotaitė, 2009). Alkoholis yra depresantas – tai reiškia, kad jis slopina centrinę nervų sistemą ir blokuoja dalį signalų, siunčiamų į smegenis. Taip slopinama emocijas, judėjimą, regėjimą ir net klausą (Slušnys, Girskis, Jurkevičius, Variakojis, Liaudanskas, 2010). Alkoholizmas greičiau

išsivysto paaugliams, nes jų organizmas nėra iki galo subrendęs ir neturi atsparumo alkoholio poveikiui. Žvelgiant lyties aspektu, alkoholizmas greičiau išsivysto merginoms. Ilgą laiką vartojant alkoholį, net ir mažomis dozėmis, pažeidžiami vidaus organai, nervų sistema, pakinta asmenybė (Eringytė, 2009). Pasak Černiaus (2006), trys ketvirtadaliai trylikamečių paauglių prisipažįsta bandę rūkyti. Klaipėdos universiteto ir Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos Sveikatos apsaugos skyriaus komandos atliktame tyrime paaiškėjo, kad visos Europos mastu 14 metų amžius yra dažniausias tarp paauglių, kai pirmą kartą paragaujama alkoholio, o 14–15 metų pabandomos ir kanapės. Klaipėdos paaugliai rūkyti cigaretes pradeda anksčiau – dažniausiai būdami apie 11 metų, kai tuo tarpu Europos miestuose – 14 metų (Perminienė, Istomina ir kt., 2013). Pasak Čaplinsko (2013) atlikto tyrimo duomenimis, kuo daugiau laiko paauglys praleidžia su savo šeima po pamokų, tuo mažesnė tikimybė, kad jis pradės vartoti narkotikus. Didelę tėvų paramą jaučiantys paaugliai rečiau bendrauja su narkotikus vartojančiais draugais.

Pagal Proškuvienę (2004) sveikos gyvensenos ugdymas yra vienas efektyviausių būdų padėti žmogui būti sveikam: įgyti praktinių įgūdžių, leidžiančių priimanomis priemonėmis sistemingai stiprinti sveikatą, priimti teisingus sprendimus, nuolat rūpintis savo ir artimųjų sveikata, suvokti atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, išlaikyti ją optimaliai gerą net kritinėse situacijose, naudotis naujausia visuomenei teikiama informacija apie sveikatos išsaugojimą ir stiprinimą. Anot Gudžinskienės, Armonienės ir Pocevičiaus (2012), fiziškai tobulai, linksmi ir energingai asmenybei šiuolaikinės visuomenės gyvenime atsiranda vis daugiau galimybių. Aktyvi fizinė veikla laisvalaikis praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos ir bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą.

1.3. Paauglių fizinio aktyvumo ypatumai

Vienas reikšmingiausių harmoningo vaiko vystymosi ir sveikatos stiprinimo veiksnių yra judėjimas. Fizinis aktyvumas padeda tenkinti biologinį vaiko poreikį judėti, atveria galimybę patirti judėjimo džiaugsmą, kuria prielaidas vaiko saviraiškai ir kt. Sporto terminų žodyne (2002) fizinis aktyvumas apibūdinamas trimis reikšmėmis, t.y.

- Griaucių raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos darant labai padidėja energijos sunaudojimas. Jų išraiška yra mankšta, kūno kultūros pamokos, sporto pratybos, namų ruoša, aktyvus poilsis ir kita aktyvi veikla.
- Visuma aktyvių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys bei sąnariai.
- Laiko dalis (para, savaitė, mėnuo, metai), kurią žmogus skiria fiziniams pratimams arba tiksliniam darbui.

Judėjimas yra biologinis organizmo poreikis, be kurio normali žmogaus veikla sunkiai įmanoma. Kaip teigia Valinteliienė, Varvuolienė, Kranauskas (2012), Stonkus (2002), Poderys (2004), Zumeras, Gurskas (2012). Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu esant ramybės būsenos. Fizinis aktyvumas suprantamas gana plačiai, tai mankštinimasis, pratybos, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų, taip pat fizinis darbas. Fizinis aktyvumas, sveikata ir gyvenimo kokybė yra glaudžiai susiję. Reguliaria fizine veikla užsiimančio žmogaus kūne vykstantys morfologiniai ir funkciniai pakitimai gali padėti išvengti kai kurių ligų arba jas pavėlinti. (Valinteliienė, Varvuolienė, Kranauskas, 2012). Meškaite ir kt (2012) fizinį aktyvumą apibūdina, kaip vieną iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, stiprinančių fizinį pajėgumą, sveikatą ir gerovę. Fizinis aktyvumas ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, nuo jo priklauso organizmo funkcinų galių vystymasis, taisyklinga laikysena, geras kūno sudėjimas. C. Bouchard fizinį aktyvumą apibūdina, kaip tikslingą žmogaus judėjimo veiklą, kurios tikslas – stiprinti sveikatą. C. J. Caspersen teigia, kad fizinis aktyvumas yra bet koks raumenų atliktas judesys, kurio rezultatas – energijos sunaudojimas (Čėsna, 2008). Aleksandravičienė ir kt. (2011) nustatytė, kad fizinis aktyvumas pailgina gyvenimą. Aktyvų fizinį gyvenimą gyvenantys žmonės yra sveikesni, darbingesni, gražesni ir geresnės nuotaikos.

PSO teigia, kad sveikata yra ne gyvenimas be ligų, bet būklė, suteikianti galimybę kasdien tenkinti asmens buitines ir laisvalaikio reikmes. Kaip teigia Skurvydas (2008), sveikatos ir fizinio aktyvumo reikšmė yra didelė ir vaikystėje bei paauglystėje. Atlikti moksliniai tyrimai pateikia daugybę įrodymų, kad fizinis aktyvumas yra vienas iš reikšmingų harmoningo paauglių vystymosi ir sveikatos veiksnių. Tačiau Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, sėdimas gyvenimo būdas vaikams tampa būdingu. Gudžinskienės (2013) manymu, reguliarius fizinis aktyvumas paauglystėje turi dvejopą - laikiną ir ilgalaikį, poveikį sveikatai. Jis ne tik stiprina fizinę ir emocinę sveikatą, bet ir yra gera žalingų įpročių prevencijos priemonė. Adaškevičienės (2004) nuomone fizinis aktyvumas ir sportas paauglystės metais veiksmingesnis, kai jis orientuojamas į sveikatą. Pasak Šarkauskienės, Avižonienės (2015), Willen, Mechelen (2005), ankstyvos paauglystės tarpsnyje vyksta intensyvus organizmo biologinis brendimas, kuriam būdingas fizinio ypatybių ugdymo periodas, todėl būtina skirti didelį dėmesį paauglių fiziniam pajėgumui, jo didinimui. Fizinį pajėgumą apibūdina kraujotakos ir kvėpavimo sistemų ištvermė, raumenų jėgos, ištvermės, lankstumo ir kūno padėties rodiklis. Kraujotaka ir kvėpavimo sistemų ištvermė – svarbiausias fizinio pajėgumo komponentas (Heyward, 2009 (cit. Šarkauskienė, Avižonienės, 2015)). Nustatyta, kad treniruotame kūne keičiasi kraujo tekėjimo pasiskirstymas, o raumenų jėgą ugdantys pratimai gerina gliukozės pasisavinimą, kraujo lipidų sudėtį, su kuo yra susijusios širdies ligos ir kūno padėtis (Abernethy, 2005 (cit. Šarkauskienė, Avižonienės, 2015)). Jėgos pratimai didina kaulų kietumą, apsaugo nuo

osteoporozės, o gera raumenų ištvermė leidžia dirbti ilgą laiką nepavargstant, padeda išlaikyti taisyklingą laikyseną. Lankstumo pratimai taip pat labai reikšmingi sveikatos stiprinimui, nes dėl lankstumo mažėjimo atsiranda traumų ir nugaros problemų tikimybė. Tačiau (Skurvydas, 2008; Šarkauskienė, Avižonienės, 2015). Pajauskienė, Jankauskienė ir kt. (2011) teigia, kad negalima perdozuoti fizinio krūvio arba netinkamai mankštinantis - taip galima sukelti dar didesnių sveikatos sutrikdymo problemų.

Radžiukynas (2013) teigė, kad žmogaus visas gyvenimas yra judėjimas. Aristotelis yra pasakęs, kad gyvybė – tai judėjimas – kuo didesnis judėjimas, tuo daugiau gyvybės. Individo judėjimas – tai integraliai veikianti sistema, apimanti mechaninį ir biologinį kūno judėjimą, kuriuos valdo centrinė nervų sistema ir aukščiausia psichinės veiklos forma – mąstymas. Adaškevičienė, Purlytė (2015) aiškina, jog judėjimas yra natūrali biologinė funkcija, kuri reikalinga žmogaus sveikatai ir darbingumui. Šiuolaikinis gyvenimas teikia per mažai galimybių tenkinti vaikų prigimtinių judėjimo poreikį, kuris leistų jam įgauti tinkamos patirties, suteiktų judesių džiaugsmą ir malonumą, leistų realizuoti save. Teigiamas fizinio aktyvumo poveikis augančiam organizmui neabejotinas. Daugelis mokslinių studijų įrodė, kad optimalus fizinis aktyvumas stimuliuoja augimo procesus, tobulinama termoreguliacija, didėja nespecifinis organizmo reaktyvumas patogeniniams mikroorganizmams ir nepalankiems išoriniams aplinkos veiksniams, didėja atsparumas, peršalimo ligoms. Vaikui judant skatinamas judėjimo analizatorių ir pagrindinių ypatybių (jėgos greitumo, ištvermės, judesių pusiausvyros ir koordinacijos) formavimasis, didinamas galvos smegenų žievės tonusas, sukliamos, teigiamos emocijos. Fiziniais pratimais gydomi atskirų organų bei funkcijų sistemų sutrikimai, įgimti ir įgyti fizinės raidos defektai. Judėjimas ramina nervų sistemą, padeda įveikti nerimą, įtampą, stresą (Čėsna, 2009).

Kalbant apie nepakankamą fizinį aktyvumą atsiranda ir dvi sąvokos, kurias būtina išsiaiškinti tai: hipokinezė ir hipodinamija. Hipokinezė – judesių sutrikimas, pasireiškiantis jų greičio sumažėjimu ar suletėjimu. Hipodinamija – nepakankamas fizinis aktyvumas, veiklumas, sumažėjęs judėjimas. Dėl hipodinamijos sumažėja raumenų jėga (Adaškevičienė, Strazdienė, 2013). Juan ir kt. aiškina (2010) jog, jaunimo fizinis neaktyvumas tapo svarbi visuomenės sveikatos problema visame pasaulyje. Paauglystė, visų pirma, yra laikotarpis, per kurį sparčiai krenta bendras fizinio aktyvumo lygis, todėl Jarušavičienės ir Valiaus (2008) teigimu, nuo pilnaverčio paauglio gyvenimo turėtų būti neatsiejamas ir fizinis aktyvumas, kaip vienas iš svarbiausių raidos sąlygų. Dėl fizinių pratimų paauglio organizme vyksta daug pokyčių – fiziniai pratimai gerina galvos smegenų kraujotaką, stiprina nervų sistemą ir didina darbingumą. Beveik visi tyrėjai teigia, kad nėra geresnės organizmo augimo ir vystymosi paskatos, kaip judėjimo aktyvumas. Sportas kaip ir kiekviena kita fizinio aktyvumo forma optimizuoja ne tik žmogaus judėjimo, bet ir psichinę, socialinę brandą (Mickevičienė, Motiejūnaitė, Skurvydas 2006).

Kaip teigia Klizas ir kt. (2013), pastaruoju metu susirūpinta ypač menku jaunimo fiziniu aktyvumu: vaikai per mažai juda ir sportuoja, žaidimus atvirame ore pakeitė sėdėjimas prie kompiuterių ar televizorių, taip pat dėl šiuolaikinės gyvenenos dar labiau sumažėjo ir suaugusių žmonių fizinis aktyvumas, judrumas. Anot Kardelio ir Vainienės (2008), visais amžiaus tarpsniais, kada kalbama apie moksleivių sveikatą, pabrėžiamas aktyvios fizinės veiklos trūkumas. Nors vaikai ir paaugliai yra aktyvesni nei dauguma suaugusiųjų, tačiau technikos amžius, jo pažanga, socialinė aplinka lemia mokinių fizinį aktyvumą ir, nebūtinai, teigiamą. Vis labiau skatinamas geras kompiuterinis raštingumas, užsienio kalbų mokėjimas, didinamas protinio darbo krūvis ir mažiau dėmesio skiriama mokinių sveikos gyvenenos ugdymui, fizinio aktyvumo skatinimui. Nors įvairiais amžiaus tarpsniais keliami skirtingi fizinio ugdymo tikslai, tačiau tokie autoriai, kaip Adaškevičienė ir Strazdienė (2013) teigia, jog daugelis moksleivių baigę ar besimokantys bendrojo ugdymo mokyklose jaunuoliai dažniausiai yra silpnos sveikatos, turi vienokių ar kitokių sveikatos sutrikimų. Anot Hohensee ir kt. (2012), vaikai, paaugliai, kurie pastoviai praleidžia laiką prie televizoriaus ar žaidžia kompiuterinius žaidimus, yra labiau linkę į didesnę kūno masės indeksą, nutukimus ir svorio problemas.

Fizinio aktyvumo skatinimas turėtų tapti vienas iš prioritetinių sričių kiekvienoje šalyje. Politikos formuotojai, sveikatos, švietimo darbuotojai turėtų diegti, ugdyti vidinę gyventojų motyvaciją ir poreikį judėti. Fizinio aktyvumo įtakos sveikatai pripažinimas ir jo skatinimas turėtų būti nuosekliai įgyvendinamas per intervencines strategijas, ilgalaikį tarpsektorinį bendradarbiavimą, kuris skatintų individualų ir organizacinį elgsenos keitimą, kuriant naujas socialines normas (Valinteliene, Varvuolienė, Kranauskas 2012). Rutkauskaitės, Garnytės, Ruškytės (2015) atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo įvertinti Lietuvos ir Lenkijos 16-18 metų mokinių fizinį aktyvumą, atskleidė, kad fiziškai aktyvūs buvo 58,2 % vaikinių ir 38,6 % merginų. Kaip teigia Adaškevičienė, Purlytė (2015), merginos yra fiziškai pasyvesnės, ne taip noriai užsiima sportine ar fiziškai aktyvia veikla, nes siūlomos fizinės veiklos rūšys taikomos tradiciškai, nėra įdomios. Gerai besimokantys vaikinai buvo fiziškai aktyvesni nei blogai, vidutiniškai ir puikiai besimokantys. O tarp merginų pasiskirstymas buvo priešingas - blogai besimokančios merginos buvo fiziškai aktyvesnės už gerai ar puikiai besimokančias. Nustatyta, kad abiejų šalių moksleiviai, kurių pasiekimai buvo vertinami aukščiau, buvo dažniau ir ilgiau fiziškai aktyvūs nei tie, kurie pasižymėjo prastais pasiekimais. Taip pat įrodyta, kad vaikinai, lyginant su merginomis, yra fiziškai aktyvesni; Lietuvos jaunimas, lyginant su Lenkijos bendraamžiais, jaučiasi tvirtesni, labiau pasitikintys (Rutkauskaitė, Garnytė, Ruškytė, 2015). Autoriai pritaria Adaškevičienės ir Purlytės (2015) nuomonei, kad spartėjantys naujų technologijų tempai, aukštojo išsilavinimo siekimas sudaro pagrindą pasirinkti pasyvų gyvenimo būdą, nes vis daugiau laiko praleidžiama sėdint, o tai negrįžtamai veikia sveikatą, fizinį pajėgumą ir darbingumą. Autoriai skatina rinktis nuolatinį ir

tinkamą fizinį aktyvumą, kuris padėtų palaikyti sveiką gyvenimo būdą bei išlaikyti gerą fizinę ir psichinę būseną. Kaip teigia Castelli et al. (2007) (cit. Rutkauskaitė ir kt., 2015), kad fizinio aktyvumo stoka turi įtakos prastesniems mokymosi rezultatams, fiziškai aktyvesni mokiniai pasiekia aukštesnių įvertinimų, fizinė veikla per kūno kultūros pamokas ar kitoje aplinkoje suteikia jiems pozityvumo ir noro tobulėti. Kaip teigia Maciulevičiūtė (2015) ir Brooke ir kt. (2014), kad 13-18 metų paauglystės laikotarpiu fizinio aktyvumo mažėjimas pastebimas labiausiai. Priežastys, kurios tai lemia, sunku apibrėžti, nes įvairiose mokslo studijose jos įvardijamos skirtingai. Tačiau viena priežastis yra aiški - tai neadekvatus šiuolaikinės visuomenės požiūris į fizinį aktyvumą kintančių ekonomikos, psichologijos, kultūrinių ir socialinių veiksnių procese.

Lietuvoje yra atlikta nemažai vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo tyrimų. Lietuvos didžiųjų miestų vidurinių mokyklų mokinių fizinio aktyvumo tyrimu nustatyta, kad tik 9,8% mergaičių ir 18,6% berniukų, gyvenančių didžiuosiuose miestuose, fizinis aktyvumas atitinka PSO rekomenduojamas normas. Lyginant Lietuvos moksleivių fizinį aktyvumą su Europos Sąjungos šalių moksleivių fiziniu aktyvumu (2009–2010 m.), nustatyta, kad jis nėra geras, tačiau panašus į Europos Sąjungos vidurkį (Zumeras, Gurskas, 2012). Maciulevičiūtės (2015) atliktame tyrime buvo analizuojamos Lietuvos ir Vokietijos paauglių fizinio aktyvumo ypatybės. Nustatyta, jog lyginant su Lietuva, Vokietijoje gyvenantys 9-10 klasių mokiniai dažniau mankština ir lanko įvairaus pobūdžio neformalaus ugdymo būrelius mokykloje, tie, kurie yra fiziškai aktyvūs po 4-6 val. per dieną, 4-6 kartus savaitėje. Buvo atskleista, jog 22% Vokietijoje ir 14% Lietuvoje tirtų paauglių fizinis aktyvumas atitinka tarptautines rekomendacijas (per 7 savaitės dienas būna aktyvūs daugiau nei 1 valandą, užsiimdami vidutinio ar intensyvaus fizinio aktyvumo lygiu). Vokietijos paaugliai dažniau nurodo, kad fizinis aktyvumas yra puiki laisvo laiko praleidimo forma, tai galimybė ne tik susitikti su bendraamžiais, bet ir susirasti draugų. Šis tyrimas taip pat atskleidė, jog kas dešimtas Vokietijos paauglys ir 14,3% Lietuvos paauglių teigia, jog fizinė veikla, sportas ir kūno kultūros pamokos yra nereikalingos ir atima daug laiko bei trukdo kitiems pomėgiams.

Pasak Bouchard, Haskell (2007), fizinis aktyvumas labai svarbus žmogaus sveikatai: tiek fizinei, tiek psichinei. Fiziškai aktyvi gyvensena, sportavimas laisvalaikiu yra žinomi kaip fizinį pajėgumą, savijautą gerinantys ir sveikatą stiprinantys veiksniai. Įrodyta, kad laisvalaikio fizinė veikla yra susijusi su gerėjančia sveikata, o mažas fizinis aktyvumas yra siejamas su širdies ir kraujagyslių ligomis, nutukimu, nuotaikos svyravimais ir bloga bendra savijauta. Rutkauskaitė ir Milčė (2013) teigia, kad nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai įtakoja augančio organizmo funkcijas, yra vienas iš neigiamų veiksnių, veikiančių žmogaus sveikatą. Fizinis pasyvumas sukelia fizinės būklės pokyčius, tokius, kaip nutukimas, mažesnis nei kasdienis aktyvumas, prastesnė fizinė būklė, sveikata (Janauskas, 2013). Fizinis aktyvumas gali padėti išvengti vainikinių ligų, susijusių su cukriniu diabetu ar depresija (Norkus, 2008), sumažinti riziką susirgti daugeliu lėtinių ligų, tarp

jų širdies ir kraujagyslių ligomis, kurios Vakaruose yra viena dažniausių mirties priežasčių. Pasak Masiliausko (2009), daugelyje ekonomiškai išsivysčiusioje šalyje fizinis aktyvumas tapo kultūros kultu, todėl daugiau turėtų būti kalbama apie jo naudą sveikatos išsaugojimui ir stiprinimui.

Apibendrinant pateiktą medžiagą, įvairių tyrėjų nuomones, galima daryti prielaidas, kad fizinis aktyvumas/ neaktyvumas įtakoja paauglių gyvenimo kokybę bei raidą bei išskirti tam tikrus veiksnius, sąlygojančius fizinio aktyvumo intensyvumą bei jo poreikį, t.y. sveikos gyvensenos poreikis šeimoje, fizinė organizmo būklė, lytiškumas, mokyklos strategijos organizuojant moksleivių užimtumą, kūno kultūros mokytojų kompetencijos, socialinė aplinka, mokslumas ir kt.

Paauglio statusas yra glaudžiai siejamas su fiziniu aktyvumu, kuris išreikštas judėjimu. Paaugliai, kurie pastoviai užsiima fiziškai aktyvia veikla pasižymi aukštesniu savęs vertinimu, nei tie, kurie nėra fiziškai aktyvūs. Paauglių fizinis aktyvumas priklauso nuo fizinės veiklos realizavimo formos patrauklumo. Pastebima, kad merginų fizinis aktyvumas yra trečdaliu mažesnis nei vaikinių, tačiau konkrečiais pakankamos imties tyrimais tai nėra įrodyta, todėl atliekamo tyrimo tikslas - išaiškinti 15-16 metų amžiaus merginų ir vaikinių požiūrį į sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą.

2 skyrius. 15-16 AMŽIAUS MERGINŲ IR VAIKINŲ SVEIKA GYVENSENA IR FIZINIS AKTYVUMAS

2.1. Tyrimo organizavimas ir metodika

Atliekant mokslinius tyrimus vadovaujamosi įvairiomis teorinėmis metodologinėmis prielaidomis, kurios yra pagrindžiamos kiekybiniu ir kokybiniu požiūriu. Norint patvirtinti galimus teiginius, yra naudojami įvairiausi tyrimai: kiekybiniam požiūriui patvirtinti duomenys yra renkami kiekybiniais metodais, o kokybiniais metodais renkami duomenys kokybiniam požiūriui patvirtinti (Kardelis, 2002). Šio magistro darbo tyrimui buvo pasirinktas kiekybinis tyrimo metodas. Siekiant atskleisti objektą, buvo pasirinktas *anketinės apklausos metodas*. Kaip teigia Valauskienė (2007) ir Tidikis (2003), anketinės apklausos metodas - tai sisteminis informacijos rinkimas, kuris dažniausiai taikomas sociologinei informacijai gauti. Pasak Kaffemanienės (2006), šio metodo dėka yra galimybė atskleisti analizuojamos problemos reikšmę ir svarbumą. Atliekant kiekybinį tyrimą sudaromos palankios sąlygos apklausti didesnę skaičių respondentų, bei gauti išsamią informaciją. Atliekant apklausą respondantai gali atsakinėti į anketos klausimus jiems patogiu metu, išsaugomas suteiktos informacijos privatumas. Darbo anketa sudaryta Sveikatos studijų katedros mokslininkų remiantis moksline literatūra. Anketą (žr. 3 priedas) sudaro 28 klausimai, jos struktūra pateikta 1 lentelėje. Tyrimo imtis tikslinė, nes visa tiriamųjų grupė yra 15 – 16 metų amžiaus paaugliai.

1 lentelė

Anketos struktūra:

1 dalis. Demografiniai duomenys		
Lytis. Amžius.	Su kuo gyvena? Kiek turi brolių ar seserų?	Mokymosi rezultatai. Vertybės.
2 dalis. Sveikata		
Sveikatos rūpinimasis ir vertinimas.	Negalavimai. Lankymasis gydymo įstaigose. Požiūris į maistą. Žalingi įpročiai.	Mokyklos dalyvavimas sveikatos stiprinimo programose.
3 dalis. Fizinis aktyvumas		
Požiūris į fizinį aktyvumą. Fizinė veikla.	Kūno kultūros pamokų paskirtis. Kūno kultūros pamokų svarba.	Laisvalaikio mėgstama veikla.

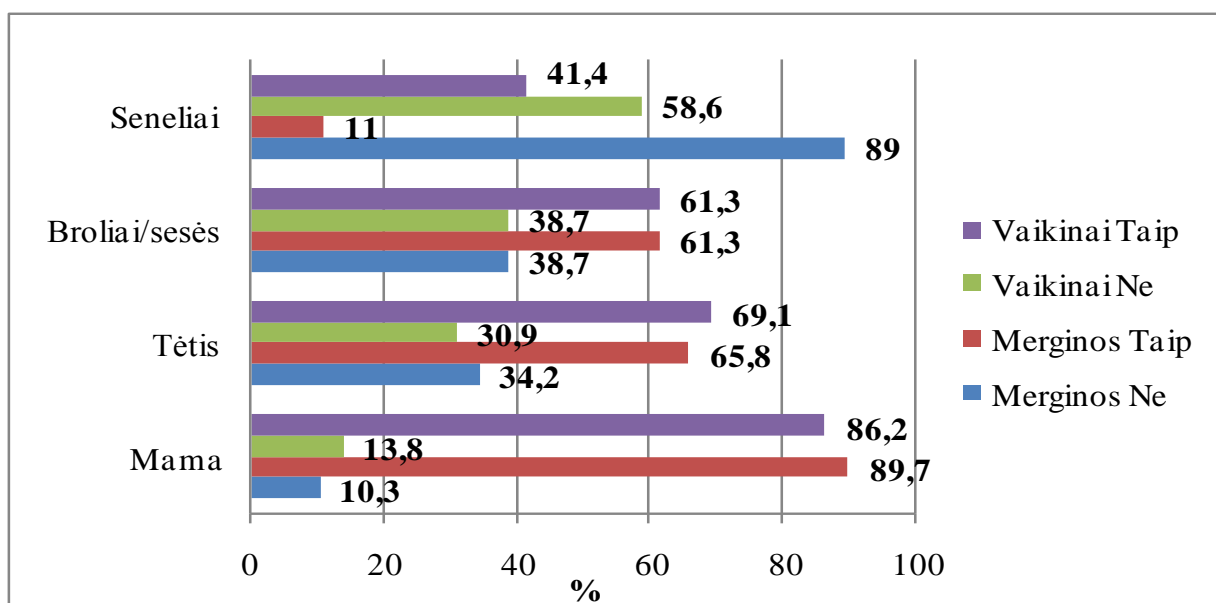
Tyrimas buvo vykdomas nuo 2015m. lapkričio iki gruodžio mėn.. Tyrime dalyvavo 336 mokiniai, kurių amžius nuo 15 iki 16 metų, iš jų 181 vaikinai (53,9%) ir 155 merginos (46,1%). Visi duomenys (100%. - 336 respondantai) surinkti Klaipėdos "Ažuolyno", "Vėtrungės", Vytauto Didžiojo gimnazijose.

Tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant statistikos paketą SPSS (Statistical Packet for Social Sciences 19.0), o grafiniam duomenų vaizdavimui buvo naudojama Microsoft Excel (2007) programa. Darbe buvo apskaičiuoti procentai, dažniai, vidurkis, standartinis nuokrypis. Kadangi tyrimo duomenys atitiko nenormalųjį skirstinį ir abiejų imčių lyginamieji kintamieji yra nenormalūs, todėl imtys lyginamos remiantis neparametriniu kriterijumi Mann-Whitney. Skirtumai laikyti patikimais, jei paklaidos tikimybė mažesnė nei 0,05 (Čekanavičius, Murauskas, 2000; Pukėnas, 2004).

2.2. Tyrimo dalyviai

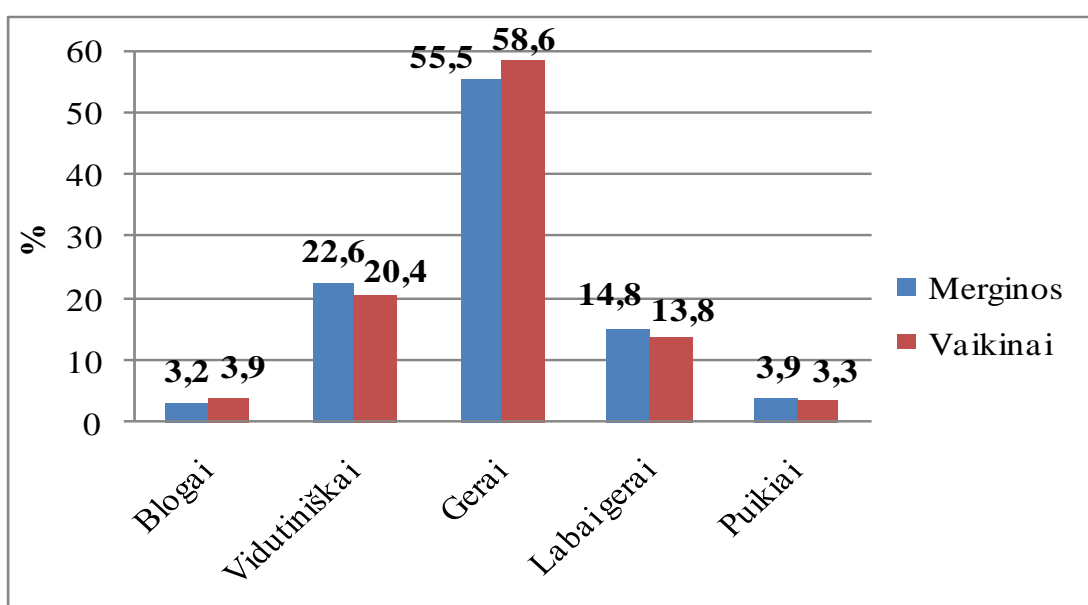
Tyrimo dalyvavo Klaipėdos miesto gimnazijos II-os klasės mokiniai: 46,1% merginos ir 53,9% vaikinai (SD=0,499).

Vertinant paauglių demografinę padėtį, buvo norima išsiaiškinti, su kuo gyvena vaikinai ir merginos (1 pav.). Didžioji dalis paauglių gyvena su mama ir beveik 20% mažiau gyvena ir su tėvu. Statistiškai patikimas rezultatas, $p=0,0001$, parodė jog 30% daugiau vaikinų gyvena su seneliais ir po 61,3% paauglių gyvena su broliu ar seserimi. Visi kiti rezultatai nebuvo statistiškai patikimi, nes $p>0,05$. Pritaikius neparametrinį kriterijų Mann-Whitney buvo atskleista, jog daugiau merginų nei vaikinų gyvena su mama, tai parodo rangų vidurkis (merginos 171,66, vaikinai - 165,80), tai nėra statistiškai patikimi rezultatai, nes $Z=-0,973$, $p=0,331$. Rangų vidurkis taip pat atskleidžia, kad daugiau vaikinų nei merginų gyvena su tėvu (merginos - 165,55, vaikinai - 171,02), tai nėra statistiškai patikimi duomenys, nes $Z=-0,634$, $p=0,526$. Rangų vidurkis parodė, kad su seneliais gyvena daugiau vaikinų nei merginų (merginos - 140,93, vaikinai - 192,11), tai yra statistiškai patikimas rezultatas, nes $Z=-6,234$, $p=0,0001$.



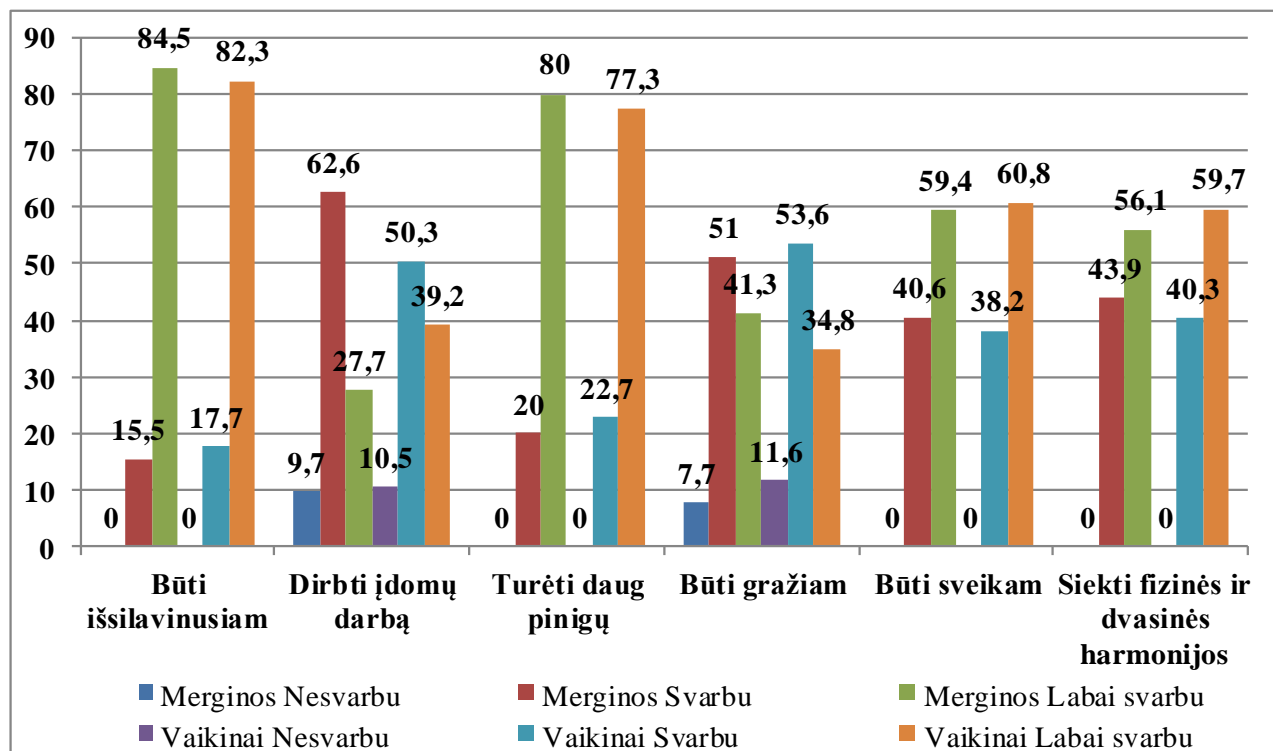
1 pav. Asmenys, su kuriais gyvena merginos ir vaikinai, %

Tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip paaugliai vertina savo mokymosi rezultatus (2 pav.). Pastebima, kad „puikiai“ savo rezultatus vertina kas 4-a mergina ir kas trečias vaikinai, t.y., „puikiai“ savo rezultatus vertina tik 0,6% daugiau merginų nei vaikinų. 1% daugiau merginų, lyginant su vaikiniais, mokymosi rezultatus vertina „labai gerai“. Dauguma paauglių savo mokymosi rezultatus vertina „gerai“. Gauti duomenys nėra statistiškai reikšmingi, nes $p > 0,05$, o $SD = 0,8$, vadinasi paaugliai labai panašiai įsivertina savo mokymosi rezultatus, nes skirtumai tarp grupių nebuvo didesnis nei 4%. Šis skirtumas pastebimas ir pritaikius Mann-Whitney kriterijų, nes rangų vidurkis parodė labai minimalų skirtumą tarp grupių (merginos - 168,69, vaikinai - 168,33), tai nėra statistiškai patikima, nes $Z = -0,038$, $p = 0,970$.



2 pav. Merginų ir vaikinų mokymosi rezultatų vertinimas, %, $p > 0,05$

Tyrimu taip pat buvo norima išsiaiškinti, kokios vertybės imponuoja paaugliams (3 pav.). Pastebima, kad merginoms labai svarbu būti išsilavinusiai (84,5%), turėti daug pinigų (80% ir būti sveikai (59,4 %), vaikinams šios vertybės taip pat yra pačios svarbiausios, tačiau skirtumai tarp jų atsakymų yra 1,4 – 2,7% mažesni nei merginų. Siekti fizinės ir dvasinės harmonijos yra labai svarbu beveik 60% vaikinų ir 3,6% mažiau merginoms. Daugiau nei 60% merginoms svarbu dirbti įdomų darbą ir tai yra svarbu mažiau nei 12,3% vaikinų. Įdomu tai, kad 2,6 % daugiau vaikinams nei merginoms yra svarbu būti gražiams. Šie tyrimo duomenys nėra statistiškai reikšmingi, nes $p > 0,05$. SD vyrauja tarp 0,37-0,63, tai rodo, jog abi grupės yra pakankamai homogeniškos.

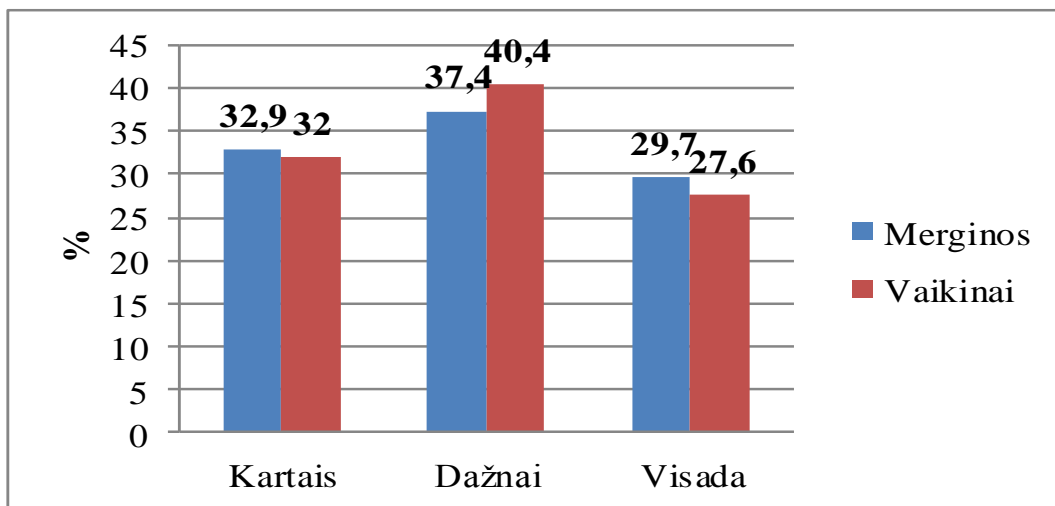


3 pav. Merginų ir vaikinių vertybės, %, $p > 0,05$

Šiame poskyryje išanalizuota, su kuo gyvena vaikinai ir merginos bei jų vertybės. Tyrimu nustatyta, kad merginos dažniau gyvena su motina, vaikinai su seneliais. Labiausia vertinama išsilavinimas, pakankamas pinigų turėjimas, mažiau fizinė sveikata, dvasinė savijauta.

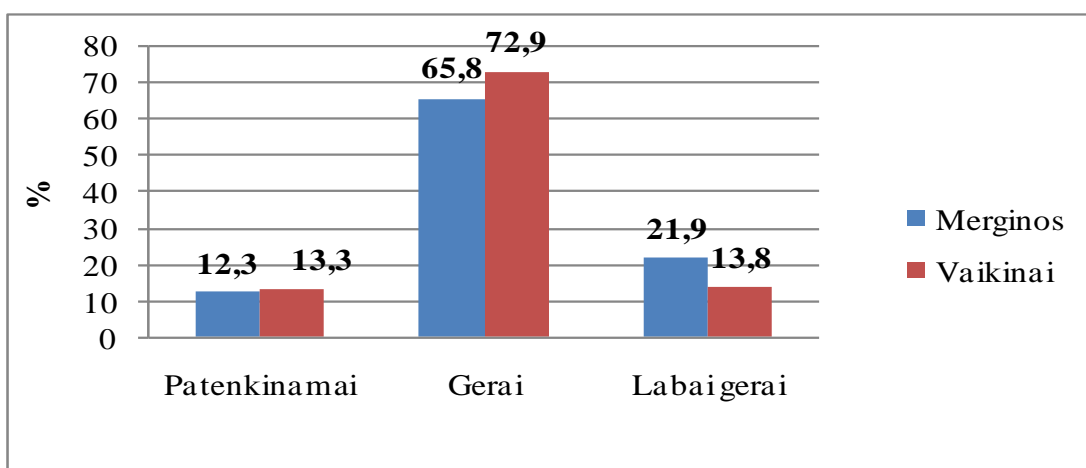
2.3. Paauglių požiūrio į sveikatą vertinimas

Norint įvertinti paauglių subjektyvų požiūrį į sveikatą, buvo klausiama, kaip vaikinai ir merginos rūpinasi savo sveikata. Žvelgiant į pateiktą diagramą (pav.4), pastebima, jog daugiau nei kas trečias vaikinai savo sveikata rūpinasi dažnai ir tai yra 3% daugiau nei tai daro merginos, kurios savo sveikata rūpinasi tuo pačiu kriterijumi. Kas trečia mergina ir 2,1% mažiau vaikinių savo sveikata rūpinasi visada. 32,9% merginų ir 0,9% mažiau vaikinių savo sveikata rūpinasi tik kartais, tačiau tai nėra statistiškai reikšmingi duomenys, nes $p = 0,851$. Standartinis nuokrypis rodo, jog abi grupės panašiai rūpinasi savo sveikata ir nėra radikalaus skirtumo ($SD = 0,781$). Neparamestrinis Mann-Whitney kriterijus rodo, jog merginos, lyginant su vaikinais, savo sveikata rūpinasi prasčiau. Tai atskleidžia rangų vidurkis (merginų – 167,90, o vaikinių – 169,20), tačiau skirtumai nėra statistiškai reikšmingi, nes $Z = -0,130$, $p = 0,897$.



4 pav. Merginų ir vaikinų rūpinimasis savo sveikata, %, $p=0,781$

Sekančiu klausimu buvo norima išsiaiškinti, kaip respondentai vertina savo sveikatą (5 pav.). Pastebima, kad „labai gerai“ savo sveikatą vertina beveik 22% merginų ir 8,1% mažiau vaikinų. „Gerai“ savo sveikatą vertina daugiau nei 60% merginų ir 7,1% daugiau vaikinų. „Patenkinamai“, lyginant su merginomis, 1% daugiau rūpinasi vaikinai. Šie rezultatai nėra statistiškai reikšmingi, nes $p=0,093$. Standartinis nuokrypis ($SD=0,669$) rodo, jog grupės yra pakankamai homogeniškos ir savo sveikatą vertina panašiai. Mann-Whitney kriterijus atskleidė, jog merginos savo sveikatą vertina geriau nei vaikinai, tai parodė rangų vidurkis (merginos - 175,13, vaikinai - 162,83, šis rezultatas nėra statistiškai reikšmingas, nes $Z=-1,426$, $p=0,154$



5 pav. Merginų ir vaikinų savo sveikatos vertinimas, %, $p=0,093$

Išsiaiškinus kaip paaugliai vertina ir ar dažnai rūpinasi savo sveikata, buvo norima išsiaiškinti, kokius negalavimus ir kaip dažnai jie jaučia (2 lentelė). Pastebima, kad apie 7% merginų visada jaučia pilvo skausmus, miego sutrikimus, fizinį išsekimą ir kasdienės veiklos sukeltą įtampą, ir 1% daugiau vaikinų jaučia tuos pačius negalavimus. Nuo kasdienės veiklos

sukeltą įtampą jaučia 5 kartus daugiau vaikinų nei merginų ir tai yra statistiškai reikšmingas rezultatas, nes $p=0,00001$. Šie simptomai yra būdingi stresui ir nerimui, kurie ypač paastrėja paauglystės laikotarpiu. Vaikinai dažnai jaučia pilvo skausmus, miego sutrikimus ir fizinį išsekimą ir tai yra 1,4-3,9% dažniau nei merginos. Paauglės galvos skausmą, pilvo skausmą, blogą nuotaiką, miego sutrikimus ir fizinį išsekimą jaučia kartais, vaikinai šiuos negalavimus jaučia rečiau. Vaikinai dažniau nei merginos skrandžio skausmus jaučia dažnai ir kartais ir tai yra statistiškai patikimi duomenys, nes $p=0,001$. Pritaikius Mann-Whitney neparametrinį kriterijų pasitvirtino, kad skrandžio skausmus vaikinai, lyginant su merginomis, jaučia dažniau, tai parodo rangų vidurkis (merginos - 150,75, vaikinai - 183,70), rezultatai gauti statistiškai patikimi, nes $Z=-3,315$, $p=0,001$. Rezultatų standartiniai nuokrypiai atskleidžia, jog abi grupės yra pakankamai homogeniškos, nes didelių skirtumų nėra.

2 lentelė

Merginas ir vaikus varginantys negalavimai, %

	Visada		Dažnai		Kartais		Retai		Niekada		P	SD
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai		
Galvos skausmai	0	0	11,6	11	34,8	24,3	38,1	50,8	15,5	13,9	0,094	0,868
Galvos svaigimas	0	0	0,6	0	15,5	19,3	32,3	30,4	51,6	50,3	0,573	0,769
Skrandžio skausmai	0	0	4,5	0	25,8	47	41,9	39,2	27,8	13,8	0,0001	0,784
Pilvo skausmai	7,7	9,4	17,4	18,8	45,8	43,1	22,6	22,1	6,5	6,6	0,973	1,007
Bloga nuotaika	0	0	18,7	16,6	29,7	28,2	51,6	55,2	0	0	0,784	0,764
Nervinė įtampa	0	0	11	10,5	7,7	6,6	38,1	40,3	43,2	42,6	0,964	0,954
Miego sutrikimai	7,1	8,3	19,3	23,2	43,9	33,7	16,8	19,9	12,9	14,9	0,545	1,124
Fizinis išsekimas	7,1	8,3	20	23,2	43,9	33,7	16,1	19,9	12,9	14,9	0,45	1,124
Kasdieninė mano veikla sukelia didelę įtampą	3,2	0,6	7,7	1,1	51,6	68	26,5	11,5	11	18,8	0,00001	0,859

Tyrimo metu buvo norima išsiaiškinti, koks vaikinų požiūris į maistą ir jo svarbą (žr. 1 priedas, 3 lentelė). Pastebėta, kad beveik 13% merginų ir beveik 2% mažiau vaikinų visada bijo priaugti svorio - dažnai bijo priaugti svorio 16,6% vaikinų ir 3,7% mažiau merginų. Ketvirtadalis paauglių retai bijo priaugti svorio ir daugiau nei trečdalis paauglių to nebijo. Tai nėra statistiškai reikšmingi rezultatai. Daugiau nei 50% paauglių retai ir niekada nesistengia nevalgyti, kai jaučiasi alkani, o ketvirtadalis merginų kartais stengiasi susilaikyti nuo valgymo, nors ir jaučiasi

alkanos. Tai taip pat nėra statistiškai reikšmingas rezultatas. Paklausus, kaip dažnai paaugliai galvoja apie maistą, paaiškėjo, kad 37,1% vaikinių ir 28,4% merginų visada ir kartais galvoja apie maistą. Trečdalis paauglių retai arba niekada negalvoja apie maistą. Ketvirtadalis paauglių kartais negali sustoti valgę ir didžioji dalis paauglių retai arba niekada negali nustoti valgyti. Standartinis nuokrypis ($SD=0,958$) rodo, kad grupė pakankamai panašiai vertina. Pasiteiravus, ar merginos ir vaikinai žino, kiek kalorijų yra produktuose, kuriuos vartoja. 37,4% merginų ir 31% vaikinių tai žino dažnai ir kartais, 63,3% merginų ir 69% vaikinių tai žino retai arba nežino. Statistiškai reikšmingas rezultatas ($p=0,042$) atskleidė, kad 61,3% merginų ir 72,9% vaikinių retai arba niekada stengiasi nevalgyti tokio maisto kaip bulvės, o 14,2% merginų stengiasi tokio maisto iš viso nevalgyti. Taip pat statistiškai reikšmingas rezultatas ($p=0,007$) parodė, kad 12,9% merginų aplinkiniai visada arba dažnai norėtų, kad šios valgytų daugiau. 63,6% merginų ir 76,2% vaikinių aplinkiniai retai arba niekada nori, kad pastarieji dažniau valgytų. Didžioji dalis paauglių nevemia po valgio ir taip pat didžioji dalis paauglių nejaučia kaltės dėl suvalgyto maisto. Tai nėra statistiškai reikšmingi rezultatai. Paklausus, ar paaugliai norėtų būti plonesniais nei yra, 23,9% ir 11,6% merginų visada ir dažnai to norėtų. 72,9% merginų ir 74,1% vaikinių to retai arba niekada nenorėtų ir tai yra statistiškai reikšmingas rezultatas, nes $p=0,004$. Ketvirtadalis paauglių dažnai galvoja, kad sportuodami degina kalorijas, trečdalis merginų ir 28,8% vaikinių negalvoja, kad sportuodami degina kalorijas. Didžioji dalis paauglių teigia, kad kiti nemano, jog jie yra per liekni. Tai nėra statistiškai reikšmingi rezultatai. 51% merginų ir 33,7% vaikinių kartais ir retai valgo mažai kalorijų turinčius produktus ir tai yra statistiškai patikimas rezultatas, nes $p=0,018$. Į klausimą, ar paaugliai savo valgymą kontroliuoja, 13,6% merginų ir 6,7% vaikinių tai daro visada arba dažnai, o 52,2% merginų ir 44,7% vaikinių kartais ir retai kontroliuoja savo valgymą. Standartinis nuokrypis atskleidė ($SD=1,167$), kad paaugliai šiek tiek skirtingai įvertino suvalgomo maisto kontrolę. Statistiškai nereikšmingi rezultatai parodė, kad didžioji dalis paauglių nėra aplinkinių verčiami valgyti. Statistiškai patikimi rezultatai atskleidė, kad didžioji dalis paauglių nesijaučia nesmagiai dėl suvalgyto maisto ($p=0,001$) ir nesilaiko jokių dietų ($p=0,0001$). 30,4% merginų ir 33,2% vaikinių dažnai ir kartais patinka, kai jų skrandis yra tuščias, o 66% merginų ir 58,6% retai ir niekada negalvoja, kad jiems patinka tuščias skrandis. Tai yra statistiškai patikimas rezultatas, nes $p=0,005$. Didžioji dalis paauglių visada yra patenkinti savo išvaizda ir didžioji dalis paauglių nenori atsikratyti suvalgyto maisto, tačiau tai nėra statistiškai patikimi rezultatai, o standartinis nuokrypis rodo, kad grupė pakankamai panašiai įvertiną šiuos kriterijus ($SD=0,805$).

Išnagrinėjus paauglius varginančių negalavimų dažnumą, norima išsiaiškinti, kaip dažnai 15-16 metų jaunimas lankosi pas šeimos gydytoją ir odontologą. Kas dešimtas vaikinai ir 4,4% daugiau merginų visiškai nesilanko pas šeimos gydytoją, 43,2% merginų ir 1,6% daugiau vaikinių neatsimena kada lankėsi. Kartą į metus ir 1 kartą į pusmetį pas šeimos gydytoją lankosi

42% vaikinių ir 36,2% merginų. Kas mėnesį lankosi 2,8% vaikinių ir 3% daugiau merginų. Nors ir nežymiu skirtumu, tačiau merginos dažniau lankosi pas šeimos gydytoją. Šie tyrimo duomenys nėra statistškai reikšmingi, nes $p=0,421$. Standartinis nuokrypis ($SD=0,995$) atskleidžia, kad abi grupės pakankamai panašiai lankosi pas šeimos gydytoją. Vertinant paauglių lankomumą pas odontologą, pastebima, kad 1,7% vaikinių dar nėra buvusių pas jį, merginų, kurios dar nėra lankiusios pas odontologą - beveik 17 kartų daugiau. Neatsimena kada buvo pas odontologą 35,4% merginų ir 45,3% vaikinių. Kartą į metus ir kartą per pusmetį pas odontologą lankosi 49,7% vaikinių ir 32,3% merginų. Kas mėnesį pas odontologą lankosi 3,3% vaikinių ir 3,9% merginų. Pastebima, kad vaikinai dažniau nei merginos lankosi pas odontologą ir tai yra statistiškai patikimi tyrimo duomenys, nes $p=0,0001$. Pritaikius Mann-Whitney neparimetrinį kriterijų ir įvertinus rangų vidurkį, paaiškėjo, kad vaikinai lankosi pas odontologą dažniau (merginos – 141,80, vaikinai – 191,36) ir tai yra statistiškai patikimas rezultatas, nes $Z=-4,935$, $p=0,0001$. Standartinis nuokrypis ($SD=0,958$) atskleidžia, kad grupės yra pakankamai homogeniškos.

Tyrimo metu buvo norima išsiaiškinti apie mokyklos vykdomą sveikatos ugdymą (4 lentelė). Pirmiausia buvo klausama, ar yra mokykloje asmuo, kuris būtų atsakingas už bendruomenės narių sveikatos ugdymą. Gauti statistiškai reikšmingi duomenys ($p=0,033$) rodo, jog didžioji dalis vaikinių ir 8,1% daugiau merginų teigia, kad mokykloje nėra tokio asmens. Taip pat buvo klausama, ar mokykloje yra sudaryta ir realizuojama sveikatos ugdymo programa, paaiškėjo, kad didžioji dalis merginų teigia, kad nėra, o šiek tiek daugiau nei pusė vaikinių respondentų nežino. Pritaikius neparimetrinį kriterijų, rangų vidurkis parodė, kad daugiau merginų nei vaikinių žino apie sudarytas ir vykdomas sveikatos ugdymo programas (merginos – 214,95, vaikinai – 128,72), šie duomenys yra statistiškai patikimi, nes $Z=-9,103$, $p=0,0001$. Į klausimą, ar mokykla dalyvauja sveikatos stiprinimo programoje beveik 80% merginų ir beveik 8% daugiau vaikinių teigia, kad nedalyvauja. Pritaikyto neparimetrinio Mann-Whitney kriterijaus rangų vidurkis atskleidė statistiškai patikimus tyrimo duomenis ($Z=-2,823$, $p=0,005$), kad vaikinai geriau žino, ar mokykla dalyvauja sveikatos stiprinimo programoje „Sveika mokykla“ (merginos – 158,10, vaikinai – 177,41). Paklausus mokinių, ar pedagogai per savo pamokas suteikia žinių apie sveikatos stiprinimo galimybes, rezultatai taip pat buvo neigiami, tačiau jie nėra statistiškai patikimi. Standartinis nuokrypis atskleidžia, jog abi grupės yra homogeniškos ir rezultatai jų panašūs. Iš šių rezultatų galima spręsti, kad arba mokyklose nevykdoma jokia sveikatos stiprinimo ir ugdymo programa arba mokiniai visiškai nesidomi, kas vyksta mokykloje.

Merginų ir vaikinų žinios apie mokyklos vykdomą sveikatos ugdymą, %

	Merginos			Vaikiniai			P	SD
	Ne	Taip	Nežinau	Ne	Taip	Nežinau		
Ar mokykloje yra asmuo, atsakingas už mokinių, mokyklos bendruomenės narių sveikatos ugdymą?	85,8	3,2	11	93,9	2,2	3,9	0,033	0,311
Ar mokykloje sudaryta ir realizuojama sveikatos ugdymo programa?	81,3	10,3	8,4	29,3	7,7	63	0,001	0,621
Ar Jūsų mokykla dalyvauja sveikatos stiprinimo programose „Sveika mokykla“?	79,4	7,1	13,5	87,3	9,4	3,3	0,002	0,405
Ar mokyklos pedagogai per savo dalykų pamokas suteikia žinių apie sveikatos stiprinimo galimybes?	91	8,4	0,6	85,6	12,2	2,2	0,249	0,334

5 lentelėje pavaizduota žalingų įpročių pasiskirstymas merginų ir vaikinų tarpe. Pastebima, kad merginos labiau linkusios į žalingus įpročius. Gauti statistiškai reikšmingi duomenys. Alkoholį visada, lyginant su vaikiniais, vartoja 28,2% daugiau merginų. Pritaikius neparametrinį kriterijų Mann-Whitney, atskleista, kad merginos dažniau vartoja alkoholį, tai parodė rangų vidurkis (merginos – 193,08, vaikinai – 147,45), šie duomenys yra statistiškai patikimi, nes $Z=-5,052$, $p=0,0001$. Beveik 40% vaikinų visada rūko ir 1,6% mažiau tai daro merginos. Rangų vidurkis atskleidė statistiškai patikimą skirtumą ($Z=-3,144$, $p=0,002$), kad vaikinai rūko dažniau (merginos – 151,22, vaikinai – 183,20). Didžioji dalis paauglių neuosto klijų, nevartoja narkotikų. Kas šeštas vaikinai ir kas trečia mergina vartoja raminamuosius vaistus. Rangų vidurkis atskleidė statistiškai reikšmingą ($Z=-3,056$, $p=0,002$) skirtumą tarp grupių (merginos – 152,56, vaikinai – 182,15). Ši situacija yra kelianti nerimą, nes didelė dalis paauglių turi net ne vieną žalingą įprotį. Standartinis nuokrypis rodo, kad paaugliai panašiai įvertino žalingų įpročių pasiskirstymą.

Merginų ir vaikinų žalingų įpročių pasiskirstymas, %

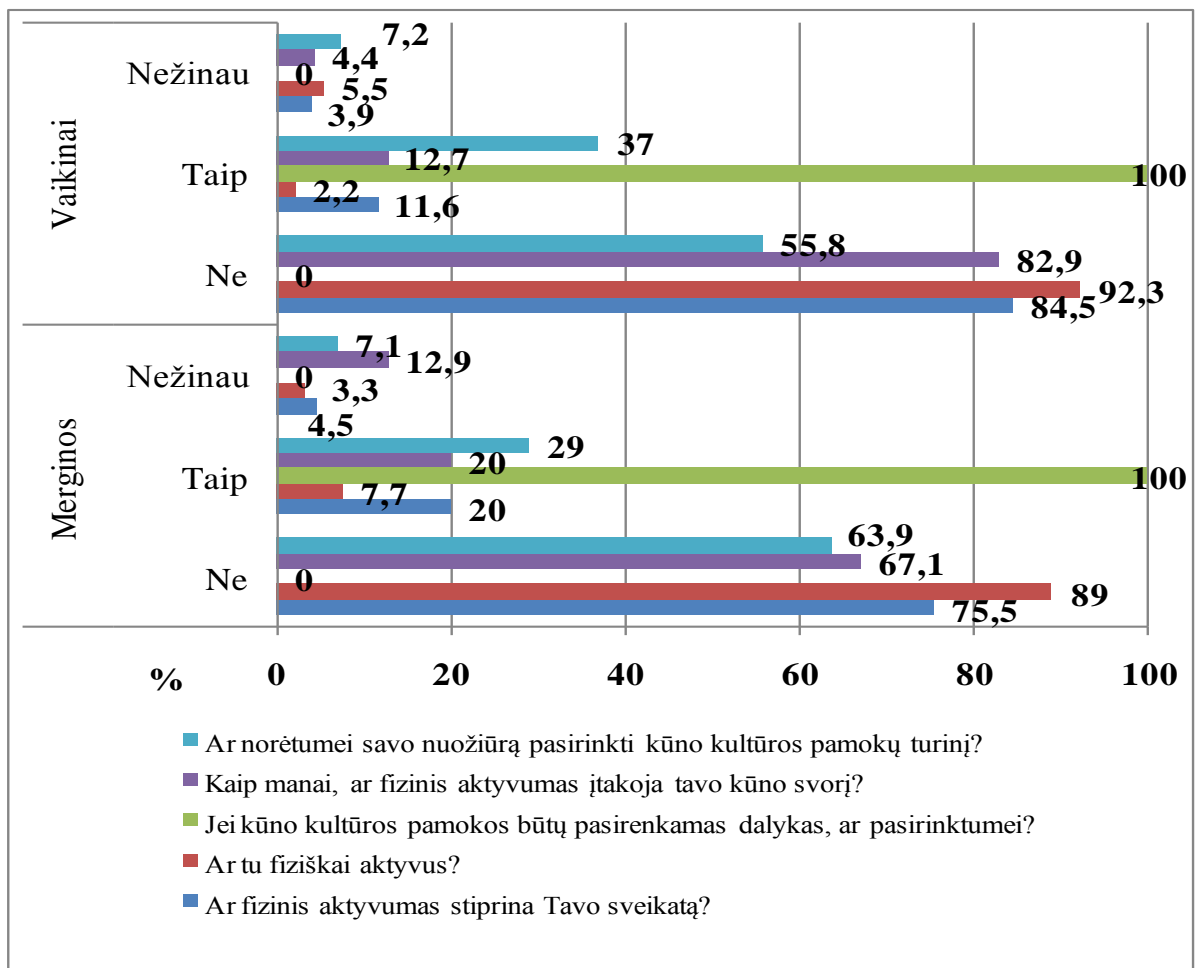
	Niekada		Retai		Kartais		Dažnai		Visada		P	SD
	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos		
Alkoholis	0	0	1,1	0,6	1,7	2,6	48,6	20	48,6	76,8	0,0001	0,583
Narkotikai	64,1	98,1	31,1	0	3,3	0	0,4	0	1,1	1,9	0,0001	0,69
Klijų uostymas	90,4	97	2,2	0	7,2	2,6	0,1	0,3	0,1	0,1	0,029	0,851
Rūkymas	11,6	34,8	7,2	7,7	14,4	11	27,1	8,4	39,7	38,1	0,001	1,588
Raminamieji vaistai	60,8	45,8	6,1	4,5	7,6	5,8	9,5	12,9	16	31	0,01	1,669

Šiame poskyryje išanalizuotas vaikinų ir merginų sveikatos vertinimas, nusiskundimų dažnumas, kaip dažnai lankomasi sveikatos įstaigose. Išsiaiškinta, ar paauglių manymu, mokykla yra sudaryta ir realizuojama sveikatos ugdymo programa. Taip pat vertinta žalingų įpročių rizika.

2.4. Paauglių požiūris į fizinį aktyvumą

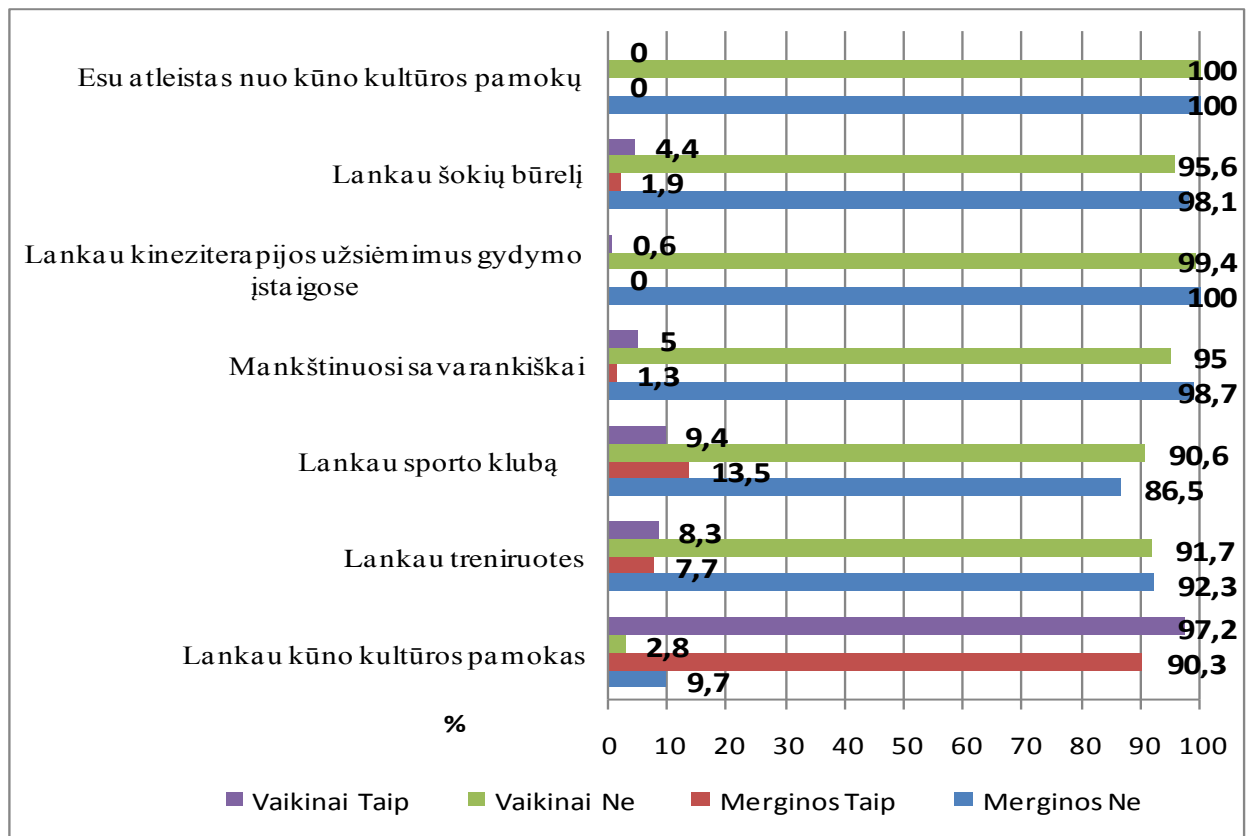
Teorinėje dalyje apibrėžta kuo svarbus fizinis aktyvumas tiek suaugusiems, tiek paaugliams, todėl paauglių buvo prašoma atsakyti, ką jie mano apie kūno kultūros pamokų ir fizinio aktyvumo svarbą (6 pav.). Į klausimą, ar paaugliai norėtų pasirinkti kūno kultūros pamokų turinį, teigiamai atsakė kas trečias paauglys, kelių procentų skirtumu, vaikinai labiau linkę kažką keisti, tačiau tai nebuvo statistiškai reikšmingas skirtumas, nes $p=0,285$. Dėl fizinio aktyvumo įtakos kūno svoriui, kas penkta mergina teigia, jog tai turi įtakos, su teigiamu variantu sutinka 7,3% mažiau vaikinų. Į klausimą, ar mokiniai pasirinktų kūno kultūros pamokas, jei tai būtų kaip alternatyva, tai ir merginos, ir vaikinai 100 % pasirinktų. Paaugliai į klausimą, ar jie yra fiziškai aktyvūs, atsakė labai negatyviai, 92,3 % vaikinų ir 3,3% mažiau merginų pasirinko neigiamą atsakymą. Pritaikius Mann-Whitney neparametrinį kriterijų, matome, jog tarp grupių gauti tyrimo duomenys yra statistiškai reikšmingi, nes $Z=-2,354$, $p=0,019$. Rangų vidurkis atskleidžia, jog merginos yra fiziškai aktyvesnės nei vaikinai (merginos – 175,26, vaikinai – 162,71).

Mokinių paklausus, kaip jie mano, ar fizinis aktyvumas stiprina sveikatą, gautas statistiškai nereikšmingas neigiamas atsakymas ($p=0,094$), 75,5% merginų ir 9% daugiau vaikinų atsakė, jog neturi įtakos. Standartinis nuokrypis vyrauja iki 0,581, tai rodo, kad didelių skirtumų tarp grupių nepastebima.



6 pav. Vaikinių ir merginų požiūris į kūno kultūros pamokų ir fizinio aktyvumo naudą % .

Tyrimo metu buvo norima išsiaiškinti, kur dažniausiai paaugliai būna fiziškai aktyvūs (7 pav.). Pastebėta, kad atleistų nuo kūno kultūros pamokų nėra. Šokių būrelį lanko vos 1,9% merginų ir 2,5% daugiau vaikinių, kineziterapijos užsiėmimų praktiškai niekas nelanko - tik 0,6%. Savarankiškai mankštinasi vos kas dvidešimtas vaikinai ir dar mažiau merginų. Sporto klubą lanko beveik kas dešimtas vaikinai ir 4,1% daugiau merginų. Treniruotes lanko apie 8% paauglių ir beveik visi lanko kūno kultūros pamokas, nes tai yra privaloma disciplina. Pritaikius Mann-Whitney neparametrinį kriterijų, rangų vidurkis parodė, kad daugiau vaikinių lanko kūno kultūros pamokas lyginant su merginomis (merginos – 162,24, vaikinai – 173,86), tai yra statistiškai patikimas rezultatas, nes $Z=-2,667$, $p=0,008$.



7 pav. Merginų ir vaikų fizinė veikla, %

Paauglių buvo prašoma įvertinti kūno kultūros pamokų paskirtį (žr. 2 priedas, 6 lentelė). Apie tai, kad kūno kultūros pamokų metu stiprinama sveikata, 58,7% merginų ir 45,9% vaikų atsakė, kad lyg ir stiprina ir tikrai stiprina, tačiau tai nėra statistiškai reikšmingas rezultatas. 64,5% merginų ir 54,1% vaikų mano, kad kūno kultūros pamokose lyg ir ugdoma ir tikrai ugdoma valia, atkaklumas ir disciplina, tai yra statistiškai patikimas rezultatas, nes $p=0,007$. 55,5% merginų ir 54,1% vaikų teigia, kad per kūno kultūros pamokas galima įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių. Taip pat didžioji dalis paauglių pritaria, kad yra lavinamos įvairios raumenų grupės. Paklausti, ar per kūno kultūros pamokas yra lavinamos fizinės ypatybės (koordinacija, šoklumas, jėga, greitumas, išvermė ir kita), 53,5% merginų ir 31,5% vaikų nežino arba teigia, kad lyg ir ne. Lyg ir taip ir tikrai taip atsakė trečdalis merginų ir daugiau nei pusė vaikų. Tai yra statistiškai patikimi rezultatai, nes $p=0,002$. Standartinis nuokrypis rodo, kad grupė pakankamai skirtingai įvertino šį kriterijų. Didžioji dalis paauglių nežino, kad per kūno kultūros pamokas yra ugdoma taisyklinga laikysena, o trečdalis paauglių teigia, kad gal būt ir ugdo. Statistiškai reikšmingas rezultatas ($p=0,009$) atskleidė, kad 61,9% merginų ir 49,7% vaikų nežino arba lyg ir nežino ar per kūno kultūros pamokas supažindinama su sporto šakų taisyklėmis. Statistiškai reikšmingas rezultatas atskleidė, kad 77,4% merginų ir 84,5% vaikų nežino arba nelabai sutinka su teiginiu, kad per kūno kultūros pamokas yra suteikiama žinių apie fizinių pratimų

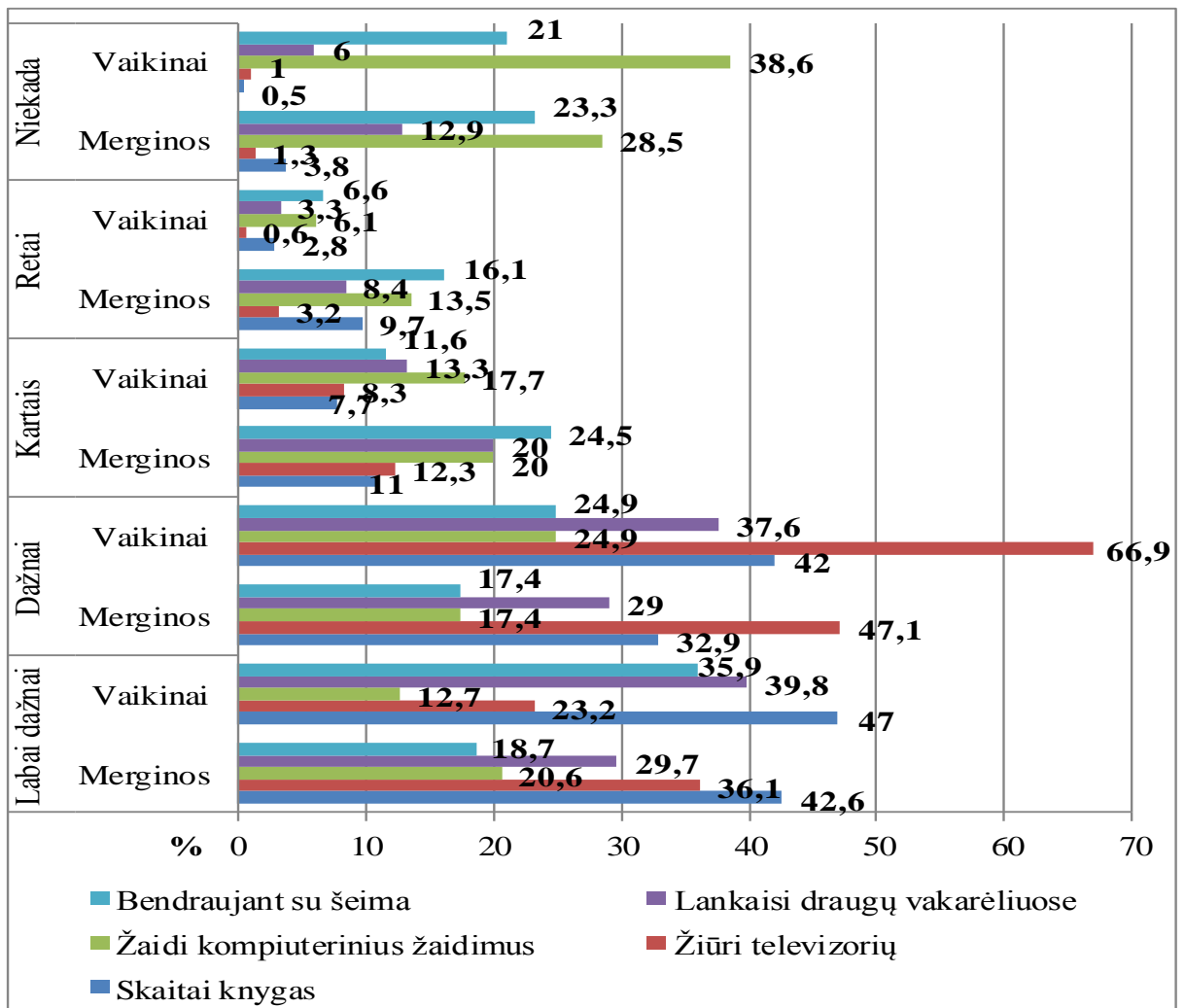
vykdymo intensyvumą ir saugią techniką. Taip pat statistiškai patikimas ($p=0,0001$) rezultatas parodė, kad 33% merginų ir 50,3% vaikinių nežino arba lyg ir nesutinka su teiginiu, kad per kūno kultūros pamokas yra ugdomas šiuolaikinis požiūris į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalį. Su šiuo teiginiu lyg ir sutinka arba visiskai sutinka 51,5% merginų ir 46,6% vaikinių.

Sekančiu anketos klausimų buvo siekiama išsiaiškinti, koks paauglių požiūris į kūno kultūros pamokų reikalingumą (6 lentelė). Apie 45% vaikinių tikrai nori būti stiprūs ir ištvermingi ir dvigubai mažiau merginų pasirinko šį variantą, kas penkta mergina atsako, jog tikrai nenori tapti stipriomis ir ištvertingomis. Nežino ar nori apie ketvirtadalis paauglių, tai yra statistiškai patikimas rezultatas, nes $p=0,001$. Pritaikius neparametrinį kriterijų, gautas statistiškai reikšmingas rezultatas ($Z=-4,623$, $p=0,0001$) tarp grupių, o rangų vidurkis atskleidė, kad daugiau vaikinai nei merginos atsakė teigiamai (merginos – 142,89, vaikinai – 190,43). Kas antras vaikinai ir 20,8% daugiau merginų nežino, ar kūno kultūra stiprina sveikatą, kas penkta mergina ir beveik 10% mažiau vaikinių teigia, kad tikrai stiprina sveikatą, tai yra statistiškai patikimas rezultatas, nes $p=0,002$. Rangų vidurkis atskleidė statistiškai reikšmingą skirtumą ($Z=-3,627$, $p=0,0001$) tarp grupių (merginos – 186,50, vaikinai – 153,09). Kas trečias paauglys mano, jog kūno kultūra lyg ir stiprina sveikatą ir daugiau nei pusė merginų ir 20,8% daugiau vaikinių apie tai nežino. Įdomu tai, kad daugiau nei 70% merginų nežino, ar per kūno kultūros pamokas koreguojama laikysena, kai kas trečias vaikinai tvirtina, kad tikrai koreguoja ir tai yra statistiškai reikšmingas rezultatas, nes $p=0,0001$. Rangų vidurkis parodė statistiškai reikšmingą rezultatą ($Z=-7,923$, $p=0,0001$) ir skirtumą tarp grupių (merginos – 127,03, vaikinai – 204,01). Statistiškai reikšmingu rezultatu ($p=0,034$) 42% vaikinių teigia, jog kūno kultūros pamokos padeda išlaikyti gerą fizinę formą ir tą patį mano 36,1% merginų. Beveik ketvirtadalis merginų mano, kad kūno kultūros pamokos gerina protinį darbingumą, tą patį mano 16,1% mažiau vaikinių. Statistiškai reikšmingai ($p=0,001$) panašiai rezultatas pasiskirstė ir ties kitais vertinimais. Ketvirtadalis vaikinių ir merginų lyg ir pritaria, kad per kūno pamokas gali realizuoti ir išreikšti save, tačiau šis rezultatas nėra statistiškai patikimas ($p=0,622$). Standartiniai nuokrypiai rodo, kad ties šiuo klausimu respondentų grupės nebuvo itin homogeniškos.

Merginų ir vaikinų požiūris į kūno kultūros pamokų reikalingumą, %

	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	P	SD
	Nežinau		Lyg ir ne		Tikrai ne		Lyg ir taip		Tikrai taip			
Noriu būti stiprus, ištvėrimingas	24,5	27,5	12,9	16,6	20	8,8	17,4	21,5	25,2	45,3	0,001	1,49
Stiprina sveikatą	51	71,8	5,2	1,7	3,9	1,1	17,4	11,6	22,6	13,8	0,002	1,668
Gerina kūno išvaizdą	34,8	38,7	6,5	5,5	3,9	6,6	36,1	32,6	18,7	16,6	0,706	1,605
Koreguoja laikyseną	76,8	32	0	5	1,3	3,9	14,2	27,6	7,7	31,5	0,0001	1,724
Padedą išlaikyti gerą fizinę formą	2,6	0	45,2	49,2	16,1	8,8	32,3	40,3	3,8	1,7	0,034	1,028
Pagerina protinį darbingumą	27,1	18,2	7,7	28,7	18,1	22,1	23,2	23,2	23,9	7,8	0,001	1,385
Galiu išreikšti bei realizuoti save	1,2	1,1	41,9	47	13,5	11	38,1	38,1	5,3	2,8	0,622	1,023

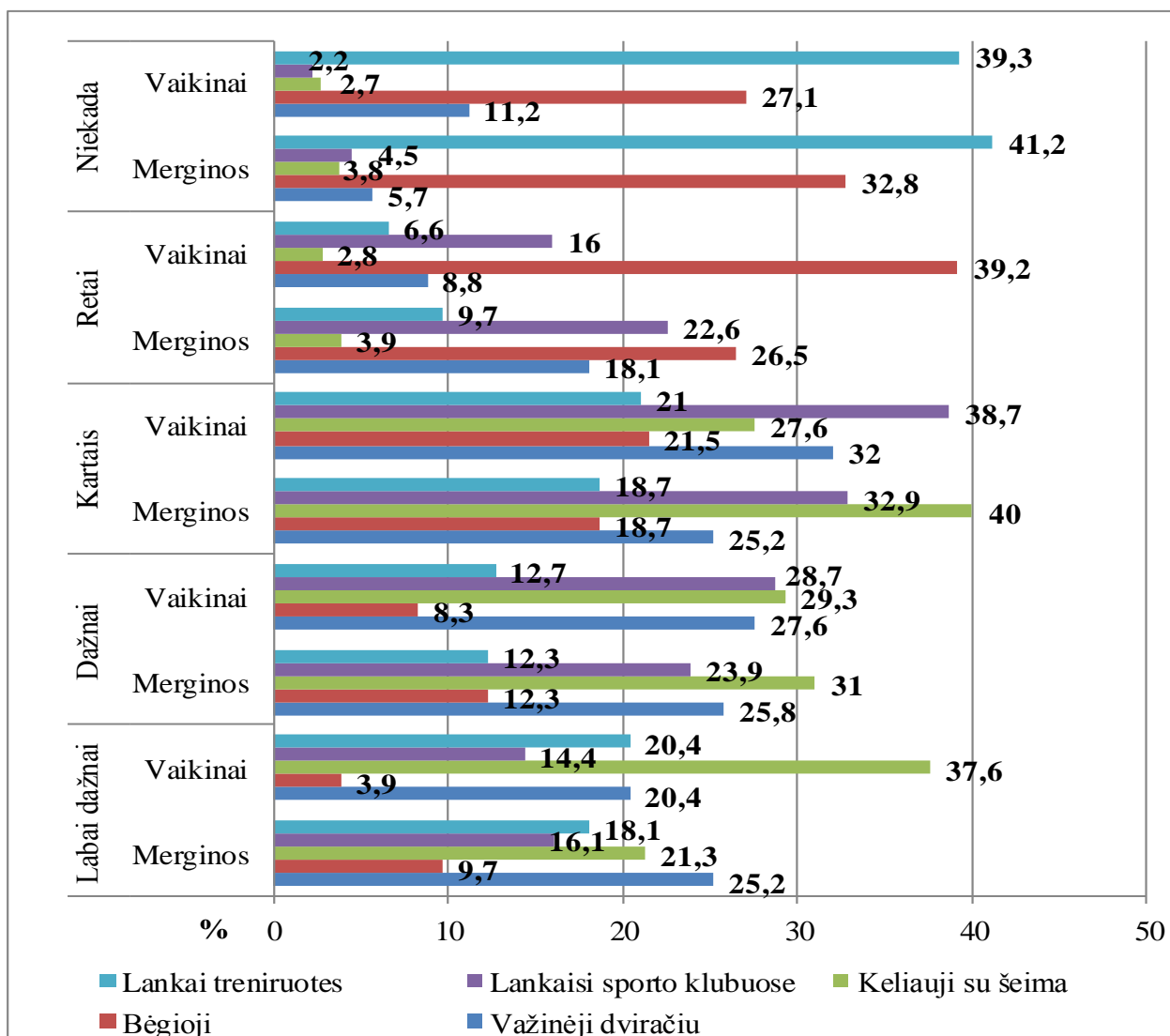
Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kuri grupė ir kaip dažnai leidžia laisvalaikį. 8 paveikslėlyje pavaizduotas pasyvus grupių laisvalaikis. Pritaikius neparametrinį Mann-Whitney kriterijų gauti statistiškai patikimi rezultatai ($Z=-3,291$, $p=0,0001$) ir rangų vidurkis parodė, kad vaikinai daugiau bendrauja su šeima nei merginos (merginos – 148,41, vaikinai – 185,70). Šis neparametrinis kriterijus atskleidė statistiškai reikšmingą rezultatą ($Z=-3,291$, $p=0,001$) ir rangų vidurkis parodė, kad draugų vakarėliuose dažniau laiką leidžia vaikinai nei merginos (merginos – 150,49, vaikinai – 183,92). Kas penkta mergina labai dažnai žaidžia kompiuterinius žaidimus, tai daro labai dažnai 12,7% mažiau vaikinų. Statistiškai teigiamas rezultatas ($p=0,005$) atskleidė, kad daugiau nei trečdalis merginų labai dažnai žiūri televizorių ir 12,9% mažiau tą daro vaikinai. Beveik 67% vaikinų ir 19,8% mažiau merginų televizorių žiūri dažnai. Neparametrinis Mann-Whitney kriterijus parodė statistiškai reikšmingą rezultatą ($Z=-2,014$, $p=0,044$), o rangų vidurkis parodė, jog vaikinai dažniau skaito knygas nei merginos (Merginos – 157,84, vaikinai – 177,63). Šis rezultatas šiek tiek stebina, nes vyrauja požiūris, kad merginos labiau renkasi knygų skaitymą nei vaikinai. Buvo klausama, kaip dažnai respondentai leidžia laiką su draugais, paaiškėjo, kad labai dažnai – 37,4% merginų ir 33,7% vaikinų. Po internetą labai dažnai naršo 73,5% merginų ir 69,1% vaikinų. Namų ruošoje dažnai linkę padėti 34,2% vaikinų ir 38,1% merginų. Šie rezultatai nėra statistiškai reikšmingi, nes $p>0,05$.



8 pav. Merginų ir vaikinių pasyvus laisvo laiko praleidimas, %

Išsiaiškinus kokias fiziškai neaktyvias veiklas ir kaip dažnai renkasi paaugliai, 9 pav. pavaizduota, kokias fiziškai aktyvias veiklas ir kaip dažnai renkasi merginos ir vaikinai. Treniruotes labai dažnai ir dažnai lanko 33,1% vaikinių ir 30,4% merginų. Niekada arba retai treniruotes lanko 45,9% vaikinių ir 50,9% merginų. Tai nėra statistiškai patikimas rezultatas, nes $p=0,821$, o standartinis nuokrypis ($SD=1,567$) atskleidžia, kad grupių atsakymai išsiskyrė, nors ir nelabai žymiu skirtumu. Į sporto klubus labai dažnai ir dažnai vaikšto 43,1% vaikinių ir 40% merginų, niekada ir retai lankosi 6,7% vaikinių ir 27,1% merginų. Tai taip pat nebuvo statistiškai patikimas rezultatas, nes $p=0,295$ ir standartinis nuokrypis ($SD=1,048$) parodė, kad nežymiai, bet išsiskyrė grupių rezultatai. Pritaikius neparametrinį Mann-Whitney kriterijų gauti statistiškai reikšmingi rezultatai ($Z=-3,303$, $p=0,001$), o rangų vidurkis atskleidė, kad su šeima daugiau keliauja vaikinai nei merginos (merginos – 150,47, vaikinai – 183,94). Statistiškai patikimi rezultatai ($p=0,027$) parodė, kad labai dažnai ir dažnai bėgioja 12,2% vaikinių ir 22% merginų. Niekada arba retai bėgioja didžioji dalis paauglių: 66,3% vaikinių ir 53,6% merginų. Standartinis nuokrypis ($SD=1,186$) rodo, kad grupė nėra visiškai homogeniška. Taip pat statistiškai patikimas rezultatas

($p=0,034$) parodė, kad labai dažnai ir dažnai dviračiu važinėja 48% vaikinių ir 51% merginų, niekada ir retai važinėja penktadalis vaikinių ir 23,8% merginų. Statistiškai nereikšmingi ($p=0,795$) duomenys rodo, kad niekada arba retai baseine lankosi 84,5% vaikinių ir 80,7% merginų.



9 pav. Merginų ir vaikinių aktyvus laisvo laiko praleidimas, %

Šiame poskyryje aptarta, kaip vaikinai ir merginos vertina fizinį aktyvumą, ar fizinis aktyvumas turi įtakos. Taip pat išanalizuota mokinių fizinė veikla. Paaugliai įvertino kūno kultūros pamokų paskirtį ir kodėl reikalingos šios pamokos. Apibrėžta, kokia fiziškai aktyvia ir pasyvia veikla užsiima paaugliai.

Rezultatų apibendrinimas

Pasirinkta magistro tema yra labai aktuali šių laikų visuomenėje. Fizinio aktyvumo problema liečia įvairaus amžiaus, statuso ir išsilavinimo asmenis. Jautriausia problema labiausiai pastebima tarp mokyklinio amžiaus asmenų. Vykstant svarbiems paauglystės procesams, fizinis aktyvumas turėtų užimti ypač svarbią vietą, tačiau tiek literatūros apžvalgoje, tiek magistro darbo tyrime pastebimas fizinis pasyvumas ir neaktyvumas, kadangi šiuolaikinė karta dažniausiai laiką leidžia pasirinkdami ne fiziškai aktyvią veiklą, o medijas, kurių pasėkoje vystosi įvairios sveikatos problemos, kurios ateityje gali išvystyti negrįžtamus sveikatos sutrikimo procesus.

Apibendrinant tyrimo duomenis kai kurie rezultatai buvo palyginti su kitų mokslininkų atliktų tyrimų rezultatais. Magistro darbo rezultatai parodė, kad moksleiviai save laiko fiziškai neaktyviais, kai Rutkauskaitės, Garnytės, Ruškytės (2015) atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo įvertinti Lietuvos ir Lenkijos 16-18 m. mokinių fizinį aktyvumą, atskleidė, kad fiziškai aktyvūs buvo 58,2% vaikinių ir 38,6% merginų. Taip pat nustatyta, kad vaikinai, lyginant su merginomis, yra fiziškai aktyvesni, o Lietuvos jaunimas, lyginant su Lenkijos, jaučiasi tvirtesni, labiau pasitikintys. Taip pat magistro darbo tyrimo rezultatai parodė, kad vaikinai dažniau lanko kūno kultūros pamokas nei merginos. Paauglės dažniau bijo priaugti svorio ir nori būti lieknesnės lyginant su vaikinais.

Negatyvus aspektas paaiškėjo dėl mokykloje esančių sveikatinimo programų ar įvairių sveikatingumo renginių, jog ir vaikinai, ir merginos nieko apie tai nežino. Toks atsakymas kelia daug klausimų, ar paaugliai tiesiog tuo nesidomi ar iš tikrųjų mokykloje tokios programos nėra vykdomos, ar vykdoma labai neaktyviai, nes sunku deramai pagrįsti, kad beveik 100% paauglių nieko nežino.

Maciulevičiūtės (2015) atliktame tyrime nustatyta, jog lyginant su Lietuva, Vokietijoje gyvenantys 9-10 klasių mokiniai dažniau mankštinasi ir lanko įvairaus pobūdžio neformalaus ugdymo būrelius mokykloje, yra fiziškai aktyvūs 4-6 kartus per savaitę. Buvo atskleista, jog 22% Vokietijoje ir 14% Lietuvoje tirtų paauglių fizinis aktyvumas atitinka tarptautines rekomendacijas. Vokietijos paaugliai dažniau nurodo, kad fizinis aktyvumas yra puiki laisvo laiko praleidimo forma, tai galimybė ne tik susitikti su bendraamžiais, bet ir susirasti draugų. Magistro tyrimo rezultatai parodė, kad paaugliai nelaiko savęs fiziškai aktyvesniais, bet, nors ir nedideliu procentiniu skirtumu, tačiau merginos mano esančios aktyvesnės.

Tyrimo metu buvo atskleista, kad savo sveikata dažniau rūpinasi vaikinai, o merginos linkusios geriau vertinti savo sveikatą. Įdomu tai, kad pas odontologą dažniau lankosi vaikinai nei merginos. Tačiau įvertinus žalingų įpročių pasiskirstymą, duomenys neramina, nes didžioji dalis

paauglių vartoja alkoholį ir daugiau nei trečdalis rūko, taip pat pastebima, kad alkoholį dažniau vartoja merginos, o vaikinai dažniau rūko.

Mockevičienės, Miliūnienės, Žukauskaitės, Dobrovolskytės (2014) atliktame tyrime, kurio tikslas buvo įvertinti 8-tų klasių moksleivių (N=1088) požiūrį į sveikatą ir fizinį aktyvumą, atskleista, kad merginos nei vaikinai dažniau jaučiasi prastos nuotaikos, prasčiau miega ir dažniau jaučia įtampą kasdieninėje veikloje. Vaikinai jaučiasi fiziškai aktyvesni nei merginos. 79,8% merginų ir 84,6% vaikinų savo sveikatą įvertino kaip gerą ir labai gerą. Vertinant moksleivių fiziškai aktyvią veiklą, pastebėta, kad vaikinai dažniau nei merginos renkasi plaukimą, bėgiojimą, lankymąsi sporto klube, treniruočių lankymą. Pastarosios dažniau keliauja su šeima ir draugais, dažnai padeda namų buityje. Visumoje vaikinai yra fiziškai aktyvesni nei merginos. Merginos dažniau skundžiasi įvairiais sveikatos sutrikimais nei vaikinai. Magistro tyrimo duomenys labai panašiai pasiskirstė kaip ir anksčiau minėtų mokslininkų tyrimo rezultatai, nes merginos dažniau jaučia tuos pačius nusiskundimus, kuriuos minėjo mokslininkai, nei vaikinai. Vertinant fiziškai aktyvią ir pasyvią veiklą, paaiškėjo, merginos dažniau bėgioja, važinėja dviračiu ir padeda namų ruošoje, o vaikinai dažniau bendrauja su šeima, laiką leidžia draugų vakarėliuose, žiūri televizorių, keliauja su šeima ir kaip bebūtų keista, dažniau skaito knygas nei merginos. Ties fizine veikla, magistro gauti rezultatai šiek tiek išsiskyrė nuo mokslininkų.

Apibendrinant gautus rezultatus, paauglių fizinis aktyvumas ir požiūris į sveikatą itin prastas ne tik dėl fizinių veiklų pasirinkimo, bet ir savęs vertinimo, nes abi grupės skundžiasi įvairiais sutrikimais, turi žalingų įpročių. Gautuose rezultatuose nesijaučia pozityvumo, labiau ryškėja paauglių abejingumas savo sveikatos ir fizinio aktyvumo aspektams, tačiau šie tyrimo duomenys reikalauja tęstinumo ir gilesnio domėjimosi panašia populiacija, kad būtų galima atskleisti susidariusios situacijos priežastis.

Išvados

1. Išanalizavus literatūrą nagrinėjama tema, išsiaiškinta, kas yra paauglystė, kokie yra jos bruožai, skirstymas. Išanalizuota, kuo kiekvienas amžiaus tarpsnis yra sudėtingas ir svarbus, kokia būdinga gyvensena ir fizinis aktyvumas bei kodėl svarbu pradėti mokytis gyventi sveikai ir fiziškai aktyviai jau vaikystės periode.
2. Įvertinus paauglių rūpinimąsi sveikata, pastebėta, jog merginos, lyginant su vaikiniais, savo sveikata rūpinasi prasčiau, tačiau paauglės savo sveikatą vertina geriau nei vaikinai. Vaikinai nežymiu skirtumu dažniau jaučia pilvo skausmus, miego sutrikimus ir fizinį išsekimą nei merginos. Vaikinai dažniau nei merginos jaučia skrandžio skausmus (dažnai ir kartais, ir tai yra statistiškai patikimi duomenys). Panašiu rezultatu abi grupės lankosi pas šeimos gydytoją, tačiau pas odontologą dažniau lankosi vaikinai. Įvertinus žalingus įpročius, rezultatai atskleidė, kad merginos dažniau vartoja alkoholinius gėrimus ir raminamuosius vaistus nei vaikinai, o pastarieji dažniau rūko.
3. Išanalizavus fizinio aktyvumo ypatumus, pastebėta, kad merginos save vertina fiziškai aktyvesnėmis nei vaikinai. Pastarieji dažniau lanko kūno kultūros pamokas lyginant su merginomis. Draugų vakarėliuose dažniau laiką leidžia vaikinai ir dažniau skaito knygas nei merginos. Į sporto klubus labai dažnai ir dažnai lankosi daugiau vaikinų nei merginų, taip pat jie dažniau keliauja su šeima. Merginos dažniau bėgioja ir važinėja dviračiu.

Hipotezė pasitvirtino tik iš dalies, nes gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad grupės yra pakankamai homogeniškos, esminiai skirtumai nestebimi.

Literatūra

1. Adaškevičienė, E. (2014). Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybės sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė. *Tiltai*, 1, 49-66.
2. Adaškevičienė, E., Purlytė, V. (2015). Paauglių mergaičių fizinio aktyvumo raiškos ypatumai. *Sporto mokslas*, 2(80), 11-17.
3. Adaškevičienė, E., Strazdienė, N. (2013). *Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas*. Monografija. Klaipėda.
4. Aleksandravičienė, R., Liaudanskas, S., Liaugminienė, R., Siaurodinas, A. (2011). *Sveikata fiziniai pratimai ir asmens saviugda*. Mokomoji knyga. Akademija.
5. Behjat Shokrvash, B., Majlessi1, F., Montazeri, A., Nedjat, S., Rahimi, A., Djazayeri, A., Shojaeezadeh, D. (2013). *Correlates of physical activity in adolescence: a study from 32 a developing country*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3651954/>
6. Berns, R. (2009). *Vaiko socializacija: šeima, mokykla, visuomenė*. Vilnius: Poligrafija ir informatika.
7. Biddulph, S. (2010). *Laimingų vaikų paslaptis*. Vilnius.
8. Brooke, H. L., Corder, K., Griffin, S. J., Sluijs van., E. M. F. (2014). *Physical Activity Maintenance in the Transition to Adolescence: A Longitudinal Study of the Roles of Sport and Lifestyle Activities in British Youth*. <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0089028>
9. Bobrova, L., Mackevičius, L., Norkus, S. (2004). *Specialiosios mokyklos kūno kultūros metodikos realizavimas pedagoginėje praktikoje*. Metodinis leidinys specialiosios pedagogikos ir kūno kultūros studijų programos studentams. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
10. Boyd, D.,B., Bee, H., L. (2011). *Augantis vaikas*. Vadovėlis. Vilnius: Vaistų žinios.
11. Bouchard, C., Blair, SN., Haskell, WL. (2007). Physical activity and health Human. *Kinetics*, 409-415.
12. Bulotaitė, L. (2009). *Priklausomybių anatomija: narkotikai, alkoholis, lošimas, internetas, darbas, pirkimas*. Vilnius: Tyto alba.
13. Burdette, H. L., Whitaker, R. C. (2005). *Resurrecting Free Play in Young Children*. http://www.childrenandnature.org/uploads/Burdette_LookingBeyond.pdf
14. Covey, S. (2006). *7 šaunių paauglių įpročiai*. Pagrindinis paauglių sėkmės vadovas. Vilnius: VAGA.
15. Čaplinskas, S. (2013). Lietuvos moksleivių psichotropinių medžiagų (narkotikų) vartojimo, pasekmių ir priežasčių ryšių tyrimas. *Sveikatos mokslai*, 23 tomas, nr.2, 43-48.

16. Černius, V. (2006). *Žmogaus vystimosi kelias: nuo vaikystės iki brandos*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.
17. Česnavičienė, J. (2011). Mokytojų, kaip sveikatos ugdytojų, vaidmuo ir jų patirtis įgyvendinant integruotąjį sveikatos ugdymą. *Andragogika*, 1 (5), 27-43.
18. Česnavičienė, J., Prioškvienė, R., Motiejūnaitė, R. (2015). Lietuvos edukologijos universiteto studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių sąsajos. *Sporto mokslas*, 3(81), 37-45.
19. Čėsna, M., (2008). *Fizinio aktyvumo sąsajos su antsvoriu ir nutukimu*. www.vitaelitera.lt/ojs/index.php/bedrosios-praktikos-gydytojas/article/download/345/341+&cd=1&hl=lt&ct=clnk&gl=l
20. Daniels, S.R., Arnett, D.K., Eckel, R.H., Gidding, S.S., Hayman L.L., Kumanyika, S., Robinson T.N., Scott, B.J., Jeor, S.S., Williams C.L. (2005). *Overweight in children and adolescents: pathophysiology, Consiquences, Prevention, and Treatment*. <http://circ.ahajournals.org/content/111/15/1999.full>
21. Dencker, M., Andersen, L.B., Thorsson, O., Karlsson, M.K., Linden, C., Wollmer., P. (2012). Aerobic Fitness Related Cardiovascular Risk Factors in Young Children. *European Journal of Pediatrics*. 171 (4), 705–710.
22. Dishman, K., Hales, D.P., Sallis, J.F., Saunders, R., Dunn, A.L., Bedimo- Rung, A.L., Ring, K.B. (2010) Validity of Social – Cognitive Measures for Physical Activity in Middle-School Girls. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=67e07a98-c974-42cf-bad1-ba663f1834d0%40sessionmgr115&hid=117>
23. Dunn AL., Trivedi MH., O’Neal HA. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 33: S587-S597
24. European J. (2006). *Publ. Health.*, 16 (2), p. 179–184.
25. Glanz, K., Rimer, K., B., Viswanath, K. (2008). *Health behavior and health education*. Theory, research and practice. 4th edition. http://fhc.sums.ac.ir/files/salamat/health_education.pdf.
26. Grinienė E., Vaitkevičius J.V. (2009). *Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė*. Šiauliai: Šiaulių universitetas.
27. Gudžinskienė, V., Armonienė, J., Pocevičius, A. (2012). *Pedagogika*. Mokslo darbai.
28. Gudžinskienė, V. (2013). *Jaunimo socialinės sveikatos ugdymas*. Monografija. Vilnius.
29. Gudžinskienė, V., Česnavičienė, J. (2013). Sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimas 5-8 klasių mokinių požiūriu. *Socialinis darbas*. 12 (2), 319-329.

30. Hohensee, C. W., Nies, M. A. (2012). *Physical Activity and BMI: Evidence From the Panel Study of Income Dynamics Child Development Supplement*.
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=67e07a98-c974-42cf-bad1-ba663f1834d0%40sessionmgr115&hid=117>
31. Janauskas, A. (2013). *Attitudes Towards Physical Activity of Student Disengaged in Sports At Klaipėda University*.
http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/mokslas/zurnalas_ugdymas/ugdymas_kuno_kultura_2013_2_89_a4_2013_07_01_internet.pdf.
32. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius.
33. Juan, F. R., Bengoechea, E. G., Montes, M. E. G., Bush, P. L. (2010). Role of Individual and Social Factors Physical Activity Patterns of Secondary–Level Spanish Students. *Journal of School Health*. 2 (80), 88-95.
34. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla
35. Kalvėnas, A., Simanavičiūtė, N. (2010). Fizinis aktyvumas ir sveikata – Lietuvos situacija užsienio šalių kontekste. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas „ *Urbanizacija – nauji iššūkiai*“.
36. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai* (edukologija ir kiti socialiniai mokslai). Kaunas: Judex.
37. Kardelis, K., Vainienė, E. (2008). *Jaunimo mokyklų moksleivių fizinio aktyvumo sąsajos su mokymosi motyvacija, savigarba ir socialine integracija*.
http://www.lsu.lt/sites/default/files/paveiksleliai/sreaipsniu_rinkinys_2013.pdf
38. Kėvelaitis E. (2006). *Žmogaus fiziologija*. Kaunas, KMU leidykla
39. Klizas, Š., Klizienė, I., Talačka, D. (2013). Paauglių mokyklinio nerimo ypatumai priklausomai nuo lyties. *Sveikatos mokslai*, 23(2). Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
40. Kottler, J.A., Kottler E. (2009) *Student who drive you crazy*. California, Corwin Press.
41. Kuprėnaitė, Ž., Lubienė, J., Ubeikienė, R. (2012). Utenos regiono mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamos ir sveikatos sąsajos. *Sveikatos mokslai*, 22 (5).
42. Kutkienė, L. (2008). 16-17 metų paauglių vaikų ir merginų asmenybės tapatum brandos ypatumai bei sąsajos su savęs vertinimo. *Pedagogika*, 90, 108-114
43. Lamanauskas, V., Armonienė, J. (2011). Aukštesniųjų klasių moksleivių sveikos gyvenamos samprata. *Gamtamoksninis ugdymas bendrojo lavinimo mokykloje – 2012.:* straipsnių rinkinys. 75-83.
44. Maciulevičiūtė, E. (2015). Paauglių iš Lietuvos ir Vokietijos fizinio aktyvumo, požiūrio į jį ir priežasčių, trukdančių fizinei veiklai, dimensijos. *Sporto mokslas*, 4(82), 30-36.

45. Maciulevičienė, E., Sadzevičienė, R. (2009). *Vyresnio mokyklinio amžiaus vaikinių fizinio aktyvumo ir kūno kompozicijos parametrų sąsaja*.
http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/mokslas/doktorantura/2013/straipsniu_rinkinis_2009_metai.pdf.
46. Masiliauskas, D. (2009). Skirtingo fizinio aktyvumo pauglių savęs vertinimas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 2 (23), 162-166.
47. Masiliauskas, D., Kardelienė, L. (2012). *Kūno kultūros mokytojo pedagoginio kryptingumo ir etninės kompetencijos sąsaja su mokinių dalykine pozicija pamokoje*.
http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:J.04~2012~ISSN_1822-119X.N_19_2.PG_12-30/DS.002.0.01.ARTIC
48. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skurvydas, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiptinimas. Studijų knyga*. Lietuvos kūno kultūros akademija.
49. Meškaitė, A., Dadelienė, R., Kowalski, I., Burokienė, S., Doveikienė, J., Juocevičius, A., Raistenskis, J. (2012). 11 – 15 metų mokinių fizinio aktyvumo ir fizinės būklės tyrimas. *Sveikatos mokslai*, 22 (6).
50. Meškaitė, A., Dadelienė, R., Kowalski, I. M., Burokienė, S., Doveikienė, J., Juocevičius, A., Raistenskis, J. (2012). *11-15 metų mokinių fizinio aktyvumo ir fizinės būklės tyrimas*.
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yLyEFUhGRaIJ:smhs.eu/index.php/smhs/article/download/379/pdf+&cd=1&hl=lt&ct=clnk&gl=lt>.
51. Mockevičienė, D., Miliūnienė, L., Žukauskaitė, R., Dobrovolskytė, I. (2014). Attitude of Progymnasiums Students Toward Health and Physical Activeness. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*, 4(2).
52. Narbutienė, A., Rutkauskaitė, R., Bujanauskas, D. (2011). *15-16 metų mokinių fizinis aktyvumas ir artimiausios socialinės aplinkos įtaka fiziniam aktyvumui*.
http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/mokslas/doktorantura/2013/straipsniu_rinkinis_2011-1.pdf.
53. Natsuaki, M. N., Biehl, M. C., Xiaojia, Ge. (2009). *Trajectories of Depressed Mood From Early Adolescence to Young Adulthood: The Effects of Pubertal Timing and Adolescent Dating*.
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=67e07a98-c974-42cfbad1-ba663f1834d0%40sessionmgr115&vid=5&hid=117>
54. Navaitis, G. (2001). *Psichologinė parama paaugliui*. Kronta, Vilnius.
55. Navickas, V., Vaičiulienė, A. (2011). *Žmogaus raidos psichologija*. Vilnius: Versus Aureus.
56. Norkus, A. (2008). *Studenčių nuostatų fizinio aktyvumo atžvilgiu sąsajos su kūno kultūros ugdymosi patirtimi mokykloje*. Socialiniai mokslai. http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:J.04~2011~ISSN_16488776.N_3_32.PG_49-53/DS.002.0.01.ARTIC.

57. Pajauskienė, S., Jankauskienė, R., Visagurskienė, K., Vizbaraitė, D., Gričiūtė, A. (2011). Ryšys tarp IX klasių berniukų ir mergaičių fizinio aktyvumo, valgymo sutrikimų rizikos ir požiūrio į mankštinimosi elgseną mažinant svorį. *Sveikatos mokslai*, 5 (21), 74-80
58. Patton, G. C., Viner, R. (2007). *Pubertal transitions in health*. 369 (9567), 1130–9.
59. Perminienė, R., Istomina, N., Drungilienė, D., Razbadauskas, A. (2013). Europos jaunimas – narkomanijos prevencijos programa: Klaipėdos atvejis Europos miestų kontekste. *Sveikatos mokslai*, 23 (1).
60. Petrulytė, A. (2012). *Paauglio psichosocialinė raida*. Vilnius.
61. Poderys, J. (2004). *Kineziologijos pagrindai*. Kaunas.
62. Proškuvienė, R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Vilnius, VPU leidykla.
63. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Metodinės priemonės. Vilnius.
64. Pukėnas, K. (2005). *Sportinių tyrimų duomenų analizė SPSS programa*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
65. Rutkauskaitė, R., Garnytė, I., Ruškytė, V. (2015). Lietuvos ir Lenkijos mokinių fizinio aktyvumo, mokymosi pasiekimų ir savo galimybių vertinimo įvairiose srityse tarpusavio vertinimas. *Sporto mokslas*, 4(82), 8-15.
66. Rutkauskaitė, R. Milčė, S. (2013). *Mokinių motyvacijos fiziniam aktyvumui ir patiriami potyriai per kūno kultūros pamokas*.
http://www.lsu.lt/sites/default/files/paveiksleliai/sreaispniu_rinkinys_2013.pdf.
67. Ruzgienė, A., Petružienė, S. (2005). *Vaikas ir aplinka*. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
68. Skurvydas, A., (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. LKKA. Kaunas.
69. Slušnys, L., Girskis, J., Jurkevičius, P., Variakojis, A., Liaudanskas, S.G. (2010). *Būk vyras. Berniukų knyga*. Vilnius, Tyto Alba.
70. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Vilnius.
71. Strazdienė, N., Strukčinskienė, B., Griškoniš, S. (2015). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios ypatumai ir sveikatos stiprinimas šeimoje. *Sveikatos mokslai*, 4(25), 10-15
72. Strukčinskienė, B. Griškoniš, S. Raistenskis, J. Strukčinskaitė, V. (2012) *Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai*.
<http://smhs.eu/index.php/smhs/article/viewFile/320/pdf>.
73. Šinkariova, L. (2010). *Vaikų ir paauglių psichopatologija*. Kaunas, Vytauto Didžiojo Universitetas.

74. Taylor, S. M., Ward, P., Zabriskie, R., Hill, B., Hanson, C. (2012). *Influences on Active Family Leisure and a Healthy Lifestyle Among Adolescents*. http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/U4NChhB_vK8
75. Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos teisės universiteto leidybos centras.
76. Ustilaitė, S., Stonienė, L., Dapkevičienė, J. (2008). *Lytiškai plintančių infekcijų prevencija mokykloje*. Vilnius: Kronta.
77. Valinteliene, R., Varvuolienė, R., Kranauskas, R. (2012). Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*, 4 (59), 67-75.
78. Valius, L., Jaruševičienė, L. (2008). *Paauglių sveikatos priežiūra*. Kaunas: Vitae Litera.
79. Willen, D., Mechelen, Van. W. (2005). *Are children of today less active than before and is their health in danger? What can we do?* http://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20060613003138Area_ConferenciaMarco.pdf
80. Zaborskis, A., Raskilas, A. (2011). *Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994-2010 metais. Prieiga per internetą*: [http://www.hi.lt/images/Sveik_3\(54\)_Zaborskis.pdf](http://www.hi.lt/images/Sveik_3(54)_Zaborskis.pdf).
81. Zumeras, R., Gurskas, V. (2012). Sveikata ir fizinis aktyvumas. Metodinė -informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams. <http://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Rekomendacijos%20mokini%C5%B3%20fizinio%20aktyvumo%20ir%20sveikatos%20tema.pdf>
82. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: Integruotas požiūris*. Vilnius: Margi raštai.
83. Власова, И. (2013). *Подростки в зеркале здоровья*. Prieiga internete: http://letidor.ru/article/podrostki_v_zerkale_zdorovya_39923/:

Olesia Matulevičienė

15-16 YEAR OLD PUPILS' ATTITUDE TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY

The Master's Degree Thesis

Summary

A study involves the analysis of the theoretical period of adolescence, and the analysis of healthy lifestyle and physical activity's aspects.

The hypothesis raised that girls' approach to a healthy lifestyle and physical activity is stronger than the guys.

Prepared research tool - a questionnaire (questionnaire is created by Health Studies Department's scientists on the basis of scientific literature). The research is conducted with 336 high schools students of the city of Klaipėda.

The research is analyzing the period of adolescence, a healthy lifestyle and physical activity of girls and boys.

The study's findings:

1. The analysis of the literature clarifies what adolescence is, what its characteristics are, and distribution. The study analyzed in what way each age-span is important and complicated, what is the typical lifestyle and physical activity and why it is important to start to live a healthy and physically active life in childhood period.
2. The assessment of adolescent health care shows that the girls take care of their health worse compared with the boys, however, girls assess their health better than the guys. There are a slight difference between boys and girls in feeling abdominal pain, sleep disorders and physical exhaustion. Boys are more likely than girls more often to feel stomach pains, moreover, this is a statistically reliable data. Similar results in both groups is for visiting a doctor, but boys are more often going to see the dentist than girls do. The evaluation of addictions showed that girls more often use alcohol and sedative drugs than boys do, however boys are more likely to smoke.
3. An analysis of the peculiarities of physical activity showed that the girls think they are physically more active than boys, though boys more often attend physical education classes compared with girls. Boys are more likely to go to the parties and more often read books than girls. Moreover, boys are more likely to go to the sports clubs than girls, and they more travel with family. Girls more often run and ride a bicycle than boys.

The hypothesis was confirmed only in one part, because the results of the research revealed that the group is sufficiently homogeneous.

Key words: teenager, teens, healthy lifestyle, physical activity.

Priedai

3 lentelė. Merginų ir vaikų požiūris į maistą ir jo svarbą, %

	Visada		Dažnai		Kartais		Retai		Niekada		P	SD
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai		
Su baime galvoju, kad galiu priaugti svorio	12,9	11	12,9	16,6	9	11,6	21,9	21,5	43,2	39,2	0,762	1,438
Stengiuosi nevalgyti nors esu labai alkana (-as).	0	0	4,5	5	25,1	22,1	11	9,4	59,4	63,5	0,847	0,981
Dažnai galvoju apie valgį	12,9	13,3	15,5	23,8	29	26	16,1	17,6	26,5	19,3	0,273	1,333
Pasitaikė valgyti be pertraukos, jausdavau, kad negaliu sustoti	1,9	0	7,7	7,2	27,1	20,4	34,2	39,2	29,1	33,2	0,189	0,958
Gerai žinau kiek kalorijų yra produktuose kuriuos aš vartoju	0	0	7,1	3,9	30,3	27,1	34,2	37,5	28,4	31,5	0,481	0,891
Stengiuosi vengti tokio maisto, kaip duona, bulvės	1,3	0	12,9	7,2	24,5	19,9	34,2	33,1	27,1	39,8	0,042	1
Kiti norėtų, kad valgyčiau daugiau	4,5	0,6	8,4	2,8	23,9	20,4	28,4	28,7	34,8	47,5	0,007	1,034
Vemiu po valgio	0	0	0,6	0	7,7	7,7	6,5	3,9	85,2	88,4	0,526	0,588
Po valgymo jaučiu didelę kaltę	0	0	9	9,9	14,2	12,7	26,5	24,9	50,3	52,5	0,947	0,998
Norėčiau būti dar plonesnė (-is) nei esu	5,2	5,5	18,7	6,1	23,9	20,4	15,4	18,5	36,8	49,5	0,004	1,258
Sportuojant galvoju, kad deginu kalorijas	21,9	27,1	12,3	8,8	36,1	35,4	17,4	17,7	12,3	11	0,745	1,304
Kiti galvoja, kad esu per plona (-as)	3,9	6,1	8,4	2,2	14,8	13,3	18,1	19,9	54,8	58,5	0,115	1,161
Valgau mažai kalorijų turinčius produktus	1,9	4,4	3,2	2,2	28,4	19,3	22,6	14,4	43,9	59,7	0,018	1,07
Savo valgymą stipriai kontroliuoju	7,1	3,9	6,5	2,8	32,9	26	19,3	18,7	34,2	48,6	0,046	1,167
Jaučiu, kad kiti verčia mane valgyti	3,2	2,8	4,5	2,2	21,9	17,7	17,4	14,9	53	62,4	0,431	1,061
Jaučiuosi nesmagiai suvalgęs saldumynų	8,4	5	3,9	1,1	20,6	13,8	16,8	7,7	50,3	72,4	0,001	1,199
Laikausi dietos	0,6	0	3,2	0,6	20	12,2	21,3	9,4	54,9	77,8	0,0001	0,842
Man patinka, kad mano skrandis tuščias	3,9	8,3	6,5	9,4	23,9	23,8	31,6	15,5	34,2	43,1	0,005	1,216
Esu patenkinta (-as) savo išvaizda	77,4	71,8	19,4	21,5	1,9	3,3	1,3	2,2	0	1,2	0,517	0,805
Pavalgius noriu atsikratyti suvalgyto maisto	1,3	0	0,6	2,2	10,3	13,3	23,2	26	64,6	58,5	0,282	0,805

6 lentelė. Merginų ir vaikinų požiūris kūno kultūros paskirtį, %

	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	P	SD
	Nežinau		Lyg ir ne		Tikrai ne		Lyg ir taip		Tikrai taip			
Stiprina sveikatą	25,2	29,8	7,1	7,2	9	12,2	27,7	24,8	31	26	0,659	1,593
Ugdo valią, atkaklumą, discipliną	24,5	32	2,6	7,2	8,4	14,9	32,3	20,4	32,2	25,5	0,007	1,6
Padedą įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių	28,4	23,8	8,4	8,8	7,7	13,3	21,9	26,5	33,6	27,6	0,312	1,59
Lavina įvairias raumenų grupes	18,1	17,1	7,1	9,9	11,6	6,6	31,6	26,5	31,6	39,9	0,245	1,483
Lavina fizines ypatybes (koordinaciją, vikrumą, šoklumą, jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą)	47,7	27,6	5,8	3,9	8,4	9,4	14,8	22,1	23,3	37	0,002	1,716
Ugdo taisyklingą kūno laikyseną	61,3	63,5	1,3	3,9	2,6	0	16,8	17,1	18	15,5	0,128	1,665
Supažindina su sporto šakų taisyklėmis	60	45,3	1,9	4,4	4,5	1,1	9,7	14,9	23,9	34,3	0,009	1,817
Suteikia žinių apie fizinių pratimų vykdymo intensyvumą, saugią techniką	76,1	84,5	1,3	0	1,3	1,1	9,7	9,4	11,6	5	0,104	1,34
Ugdo šiuolaikinį požiūrį į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalį	26,5	45,9	6,5	4,4	15,5	2,8	22,6	17,7	28,9	29,2	0,0001	1,704

GERBIAMAS MOKSLEIVI,

JŪSŲ ATSAKYMAI Į PATEIKTUS KLAUSIMUS PADĖS ĮVERTINTI, KLAIPĖDOS MIESTO GIMNAZIJŲ II - OSIOS KLASĖS MOKSLEIVIŲ SVEIKOS GYVENSENOS IR FIZINIO AKTYVUMO YPATUMUS.

Jums reikės: pažymėti langelį, esantį šalia Jums tinkamo atsakymo arba išreikšti savo nuomonę. Anketa anoniminė, o Jūsų nuoširdūs atsakymai padės gauti objektyvius tyrimo rezultatus.

1. Tavo lytis? (pažymėk x) Vaikinas Mergina
 2. Kiek Tau metų (įrašyk)m.
 3. Kartu su Tavimi gyvena: Mama ; Tėtis ; Broliai/ sesės ; Seneliai ; Kita .
 4. Kiek Tu turi: brolių.....; sesių.....

Pažymėk vieną Tau tinkantį atsakymą x	Puikiai	Labai gerai	Gerai	Vidutiniškai	Blogai
5. Kaip tau sekasi mokslai?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Kas Tavo nuomone gyvenime yra svarbu?

<i>Kiekvienoje eilutėje pažymėk vieną Tau tinkantį atsakymą x</i>	Nesvarbu	Svarbu	Labai svarbu
Būti išsilavinusiam, daug žinoti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dirbti įdomų darbą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turėti daug pinigų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Būti gražiam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Būti sveikam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siekti fizinės ir dvasinės harmonijos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I. SVEIKATA

7. Antropometriniai Tavo duomenys: Ūgiscm, svoriskg

Pažymėk vieną Tau tinkantį atsakymą x	Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
8. Ar tu rūpiniesi savo sveikata?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pažymėk vieną Tau tinkantį atsakymą x	Blogai	Patenkinamai	Gerai	Labai gerai
9. Kaip vertini savo sveikatą?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Ar Tave vargina šie negalavimai?

<i>Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X</i>	Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Galvos skausmai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galvos svaigimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nugaros skausmai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skrandžio skausmai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pilvo skausmai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bloga nuotaika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nervinė įtampa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miego sutrikimai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fizinis išsekimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasdieninė mano veikla sukelia didelę įtampą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Koks tavo požiūris yra į maistą, ir kokią vietą jis užima tavo gyvenime?

<i>Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X</i>	Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Su baime galvoju, kad galiu priaugti svorio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stengiuosi nevalgyti nors esu labai alkana (-as).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dažnai galvoju apie valgį	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pasitaikė valgyti be pertraukos, jausdavau, kad negaliu sustoti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gerai žinau kiek kalorijų yra produktuose kuriuos aš vartoju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stengiuosi vengti tokio maisto, kaip duona, bulvės	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiti norėtų, kad valgyčiau daugiau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vemiu po valgio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Po valgymo jaučiu didelę kaltę	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Norėčiau būti dar plonesnė (-is) nei esu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportuojant galvoju, kad deginu kalorijas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiti galvoja, kad esu per plona (-as)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valgau mažai kalorijų turinčius produktus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Savo valgymą stipriai kontroliuoju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jaučiu, kad kiti verčia mane valgyti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jaučiuosi nesmagiai suvalgęs saldumynų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laikais dietos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man patinka, kad mano skrandis tuščias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esu patenkinta (-as) savo išvaizda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pavalgius noriu atsikratyti suvalgyto maisto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Kaip dažnai lankotės gydymo įstaigose? (Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X)

	Kas mėnesį	1 kartą į pusmetį	1 kartą metuose	Neatsimenu	Nebuvau
Pas šeimos gydytoją	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pas odontologą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pas gydytojus specialistus Kokius?.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Per pastaruosius metus ar gulėjote ligoninėje ? Jei taip tai dėl kokios priežasties	<input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne. Priežastis:.....				
Per pastaruosius metus ar lankėte reabilitaciją	<input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne. Priežastis:.....				

Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X

	Taip	Ne	Nežinau
13. Ar mokykloje yra asmuo, atsakingas už mokinių, mokyklos bendruomenės narių sveikatos ugdymą?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ar mokykloje sudaryta ir realizuojama sveikatos ugdymo programa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ar Jūsų mokykla dalyvauja sveikatos stiprinimo programose „Sveika mokykla“?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ar mokyklos pedagogai per savo dalykų pamokas suteikia žinių apie sveikatos stiprinimo galimybes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Kaip manai, kokie žalingi įpročiai labiausiai kenkia Tavo sveikatai?

Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X	Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Alkoholis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Narkotikai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klijų uostymas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rūkymas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raminamieji vaistai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

II. FIZINIS AKTYVUMAS

18. Kas Tavo nuomone yra fizinis aktyvumas?

(įrašyk).....

Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X		Taip	Ne	Neturiu nuomonės
19.	Ar fizinis aktyvumas stiprina Tavo sveikatą?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Ar tu fiziškai aktyvus?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Jei kūno kultūros pamokos būtų pasirenkamas dalykas, ar pasirinktumei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	Kaip manai, ar fizinis aktyvumas įtakoja tavo kūno svorį?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	Ar norėtumei savo nuožiūrą pasirinkti kūno kultūros pamokų turinį?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Kur užsiimate fizine veikla? (Galimi keli atsakymai, langelyje pažymėk X)

Lankau kūno kultūros pamokas	<input type="radio"/>
Lankau treniruotes	<input type="radio"/>
Kokios sporto šakos?.....	
Lankau sporto klubą	<input type="radio"/>
Mankštiniuosi savarankiškai	<input type="radio"/>
Lankau kineziterapijos užsiėmimus gydymo įstaigose	<input type="radio"/>
Lankau šokių būrelį	<input type="radio"/>
Esu atleistas nuo kūno kultūros pamokų	<input type="radio"/>
Kita: (įrašyk).....	

25. Kokia, Tavo nuomone, yra kūno kultūros pamokų paskirtis?

Kiekvienoje eilutėje pažymėk Tau tinkantį atsakymą X	Tikrai ne	Lyg ir ne	Lyg ir taip	Tikrai taip	Nežinau
Stiprina sveikatą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ugdo valią, atkaklumą, discipliną	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Padedą įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lavina įvairias raumenų grupes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lavina fizines ypatybes (koordinaciją, vikrumą, šoklumą, jėgą, greitumą, ištvėrę, lankstumą)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ugdo taisyklingą kūno laikyseną	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Supažindina su sporto šakų taisyklėmis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suteikia žinių apie fizinių pratimų vykdymo intensyvumą, saugią techniką	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ugdo šiuolaikinį požiūrį į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalį	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Kodėl reikalingos kūno kultūros pamokos?

Kiekvienoje eilutėje pažymėk Tau tinkantį atsakymą x	Tikrai ne	Lyg ir ne	Lyg ir taip	Tikrai taip	Nežinau
Noriu būti stiprus, ištvėringas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stiprina sveikatą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gerina kūno išvaizdą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koreguoja laikyseną	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Padedą išlaikyti gerą fizinę formą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pagerina protinį darbiningumą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galiu išreikšti bei realizuoti save	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atsipalaiduojau nuo kitų pamokų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Kiek vidutiniškai valandų praleidai:	Vakar* (val.)	Per pastarąsias 7 dianas (val.)
Pamokose		
Žiūrėdamas TV		
Skaitydamas knygą		
Prie kompiuterio naršydamas internetą		
Prie kompiuterio ruošdamasis pamokoms		
Dirbdamas namų ruošos darbus (tvarkydamas kambarius ir kt.)		
Ruošdamas pamokas		
Sportuodamas		
Bendraudamas su draugais		
Bendraudamas su draugais per Facebook ar Skype		
Mokyklos užklausinėje veikloje		
Miesto neformalaus ugdymo būreliuose Kokiuose?.....		
Renginiuose (koncertai, teatras, kinas ir kt.)		
Kartu su šeimos nariais		
Kita: (rašyk).....		

28. Kokie tavo laisvalaikio pomėgiai, mėgstama veikla?

Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X

	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Skaitai knygas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Žiūri televizorių	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laiką leidi su draugais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Žaidi kompiuterinius žaidimus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naršai po internetą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lankai treniruotes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Padedi namų ruošoje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Važinėji dviračiu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lankaisi sporto klubuose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bėgioji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lankaisi baseine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Žaidi su žaidimo automatais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lankaisi draugų vakarėliuose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laiką leidi su draugu/e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mėgsti nieko neveikti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bendraujant su šeima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keliauji su draugai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keliauji su šeima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Įvardink kokiose užsienio šalyse esi buvęs/usi					
Jei nepaminiėjome tavo mėgstamų laisvalaikio formų įvardinkite					

*Šiaulių universiteto Ugdymo mokslų ir socialinės gerovės
fakulteto, Taikomosios kūno kultūros magistrantūros studijų programos studentė jus kviečia dalyvauti
apklausoje.*

Dėkojame už atsakymus ☺