

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
UGDYMO MOKSLŲ IR SOCIALINĖS GEROVĖS FAKULTETAS
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros (specializacija: sveikatos edukologija) magistratūros studijų programa

Ieva Mičurova

Vyresniųjų klasių moksleivių požiūris į sveikos gyvensenos aspektus

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovė –
doc. Dr. Daiva Mockevičienė*

Magistrinio darbo santrauka

Darbe atlikta teorinė paauglystės amžiaus tarpsnio psichologinė charakteristika ir sveikos gyvensenos aspektų analizė.

Iškelta hipotezė, kad 11 klasių jaunuoliams, požiūris į sveikos gyvensenos aspektus aktualesnis nei 8 klasių paaugliams.

Anoniminės anketinės apklausos metodu buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas ištirti skirtingų klasių paauglių požiūrį į sveikos gyvensenos aspektus: sveikatą, fizinį aktyvumą ir laisvalaikį. Atlikta statistinė (aritmetinių vidurkių (M), procentų ir standartinių nuokrypių (SD), Chi – kvadrato testo, Spirmeno koreliacijos koeficiento (r)) duomenų analizė.

Tyrime dalyvavo 200 Radviliškio miesto 8 – 11 klasių mokiniai (56,5% merginų ir 43,5% vaikinų). Empirinėje dalyje nagrinėjami 8 – 11 klasių moksleivių požiūris į sveikatą, fizinį aktyvumą, laisvalaikį.

Svarbiausios empirinio tyrimo išvados: paauglystė yra biologinių, psichologinių ir socialinių pokyčių metas, kai sprendžiami tam tikri raidos uždaviniai ir kartu tampama suaugusiu. Neabejotina, kad ugdant vaiko sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius ir įpročius mokykla, šeima ir namai yra pati svarbiausia terpė ugdant sveikos gyvensenos pagrindus, aktyviai ilsėtis ir įvaldyti įvairias fizinės veiklos rūšys. Daugumos respondentų nuomone 8-11 klasių mokiniai rūpinasi savo sveikata ir savo sveikatą daugiau kaip antradalį vertina kaip gerą ir ketvirtadalį kaip labai gerą. Tyrimo duomenys atskleidė, kad 8 klasių moksleiviams pedagogai suteikia daugiau žinių apie sveikatos stiprinimo galimybes per savo dalykų pamokas nei vyresnių klasių moksleiviams. 8-11 klasių moksleiviai vieningai teigia (94 proc.), jog fizinis aktyvumas daro teigiamą įtaką sveikatai. Taip pat didžioji dauguma tiek 8, tiek 11 klasių mokiniai atsakė jog jie yra fiziškai aktyvūs ir gerai žino, kad fizinis aktyvumas turi įtakos jų kūno svoriui. 8-11 klasių moksleiviai laisvalaikį praleidžia prie kompiuterio, žiūrėdami Tv arba skaitydami vidutiniškai per savaitę nuo 1-3 val., taip pat pastebėta, jog 11 klasių moksleiviai praleidžia žymiai daugiau laiko pamokose nei 8 klasių moksleiviai. Mėgstamiausia veikla, kuria užsiima laisvalaikiu respondentai teigė, tiek aštuntokai tiek vienuoliktokai mėgsta leisti su draugais, sėdėti prie kompiuterio, sportuoti. Skaitymas, televizijos žiūrėjimas yra mažiausiai mėgstama veikla.

Esminiai žodžiai: paauglystė, sveika gyvensena, sveikata, fizinis aktyvumas, laisvalaikis.

Turinys

Magistrinio darbo santrauka	2
Įvadas.....	4
1 skyrius. PAAUGLYSTĖS AMŽIAUS TARPSNIO PSICHOLOGINĖ CHARAKTERISTIKA, FIZINIS AKTYVUMAS, SVEIKATA	8
1.1.Paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumai ir branda	8
1.2. Paauglio fiziologinė ir psichologinė raida	10
1.3. Sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo samprata.....	16
2 skyrius. MOKSLEIVIŲ POŽIŪRIS Į SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTUS.....	25
2.1. Tyrimo metodologija ir metodai	25
2.2. Tyrimo imtis (Respondentai)	26
2.3. 8-11 klasių moksleivių požiūris į vertybes	27
2.4. 8-11 klasių moksleivių požiūris į sveikatą.....	29
2.5. 8-11 klasių moksleivių požiūris į fizinį aktyvumą.....	41
2.6. 8-11 klasių moksleivių požiūris į laisvalaikį	52
Išvados.....	68
Literatūra	69
Summary.....	74
PRIEDAI	75

Įvadas

Mokslinis aktualumas. Zaborskis A., Raskila A., (2010) atliko Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčių 1994 – 2010 metais tyrimus. Mokslininkai nustatė, kad Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo kitimui per pastarąjį dešimtmetį būdinga mažėjimo tendencija. Autorių teigimu, vidutiniškai tik kas antrą berniuką (45,2 proc.) ir kas penktą (20,2 proc.) mergaitę buvo galima laikyti pakankamai fiziškai aktyviais. Tai verčia ieškoti naujų veiksmingų gyvenamojo laikotarpio reikalavimus atitinkančių vaikų fizinio aktyvumo, kuris susijęs su sveikata, didinimo būdų.

Lietuvos sveikatos informacijos centro, įvairių mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad vaikų ir jaunimo sveikata kelia visuomenės susirūpinimą, o tai suponuoja sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo politikos plėtotę asmens, šeimo, ugdymo įstaigų, bendruomenės ir visos visuomenės lygmenyse. Vaiko gerovės valstybės politikos koncepcijoje, Valstybės švietimo strategijos 2003 – 2012 metų nuostatose teigiama, kad vaikui būtina sudaryti sąlygas augti kiek įmanoma sveikam ir gyvenanti saugioje aplinkoje, jaustis mylimam ir vertingam, plėtotė savo socialinius tarpasmeninius santykius ir pasitikėjimą (Ustilaitė, Petrauskienė, 2012).

Daugelis Lietuvos mokslininkų tyrinėjo veiksnius, turinčius įtakos mokinių fiziniam aktyvumui ir sveikatai. Jie nustatė, kad fizinis aktyvumas priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos, pomėgių (Armonienė, 2007).

Adaškevičienė E., Strazdienė N., (2013), teigia, kad moksliniais tyrimais įrodyta, kad vaikų fiziniam aktyvumui didelę įtaką daro žinios, jei jos pritaikomos konkrečioje veikloje. Žinios apie sveikatą, fizinį aktyvumą skatina sveikatos nuostatų ir palankios sveikatai elgsenos formavimąsi. Tačiau mokinio sveikos gyvensenos kompetencija implikuoja ne tik žinias, bet ir aktyvaus gyvenimo būdo įtakos sveikatai suvokimą, emocinį nusiteikimą sveikai gyventi, elgsenos pasirinkimą.

Vis dar stokojama tyrimų nusakančių 8-11 klasės skirtingo amžiaus ir lyties mokinių požiūrį į sveikos gyvensenos aspektus.

Socialinis aktyvumas. Šių dienų Europos švietimas orientuojamas į darnios, integralios asmenybės ugdymą, kurioje derėtų dvasinės, intelektinės, fizinės galios ir sveikata. Vaikų sveikatos ir fizinio aktyvumo ugdymo esminius reikalavimus diktuoja ne tik pastarųjų metų Lietuvos švietimo pokyčiai mokykloje, bet ir nauji technologiniai iššūkiai (Adaškevičienė, 2014).

Spartūs technologiniai procesai, aukšti intelektualinio išsilavinimo reikalavimai lemia kontraversišką situaciją – intensyvią mokinių protinę veiklą ir fiziškai pasyvią gyvenimo būdą, kuris neigiamai veikia sveikatą, fizinį pajėgumą ir darbingumą (Juškelienė, Ustilaitė, 2009).

Jauno žmogaus sveikata priklauso nuo aplinkos, gyvenamos, genetinių veiksnių. Pagrindinės sveikos gyvenamos sudėtinės dalys yra: sveika mityba, fizinis aktyvumas, žalingų įpročių atsisakymas, saugi aplinka, sužalojimų prevencija ir kt. Vieni pagrindinių sveikos gyvenamos elementų yra tinkama mityba ir pakankamas fizinis aktyvumas. Fizinis aktyvumas, judesiai atlieka sveikatinimo, sveikatos stiprinimo, ligų profilaktikos vaidmenį (Strukčinskienė, Raistenskis, Šapogienė, Kurlys ir kt., 2012).

Kiekvienas vaikas ir paauglys turi unikalių fizinių, psichologinių bei dvasinių savybių. Jo fizinė ir psichinė raida priklauso nuo ekonominių, socialinių, psichologinių, genetinių ir kitokių veiksnių. Todėl labai svarbu, kad kiekvienas pagal galimybes pats pasirinktų fizinio aktyvumo formas bei rūšys, atitinkančias asmeninius polinkius, nuostatas bei individualias savybes (Zumeras, Gurskas, 2012).

Vienas iš svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių yra paauglystė ir vaikystė, kai formuojasi paauglio gyvenamos, elgsenos pagrindai, kurie vėliau nulemia asmens sveikatą bei gyvenimo kokybę. Tačiau yra ir ne mažai rizikos veiksnių, turinčių neigiamą poveikį paauglio ar vaiko sveikatai: judėjimo stoka, žalinga fizinė ir socialinė aplinka, netaisyklinga mityba, paveldimumas (Strukčinskienė, Griškonis, Raistenskis, Strukčinskaitė, 2012).

Vaikystėje ir paauglystėje susidaro fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui, todėl jaunimo kūno kultūros ugdymo ir fizinės veiklos skatinimo svarba daugelyje tarptautinių ir šalies dokumentų: Pasaulio sveikatos organizacijos programoje „Sveikata visiems XXI amžiuje“, Kūno kultūros ir sporto įstatyme, Lietuvos sveikatos programoje. Programoje užsibrėžiamas tikslas iki 2010 m. laisvalaikio metu fiziškai aktyvių mokinių skaičių padidinti 50 procentų (Armonienė, 2007).

Nepakankamas fizinis aktyvumas vaikystėje gali tapti kai kurių ligų rizikos veiksniu. Dėl mažo fizinio aktyvumo atsiranda tingumas, nepaslinkumas, abejingumas. Ypač didėja vyresnių paauglių mergaičių kūno svoris, daugėja mokinių specialiose medicininėse grupėse. Nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai veikia augančio organizmo funkcijas, yra vienas iš veiksnių veikiančių žmogaus sveikatą. Fizinis pasyvumas sukelia fizinės būklės pokučius (nutukimą, mažesnę nei kasdienį aktyvumą, prastesnę fizinę būklę bei sveikatą). Vaikai, kurie yra fiziškai aktyvūs yra stipresni ir fiziškai pajėgesni nei pasyvesni vaikai, tačiau nepaisant teikiamos naudos daugelio Lietuvos ir pasaulio vaikų fizinis aktyvumas yra nepakankamas (Armonienė, 2007).

Hipotezė – manoma, kad 11 klasių jaunuoliams labiau aktualesnis požiūris į sveikos gyvensenos aspektus nei 8 klasių paaugliams.

Tyrimo objektas - 8 – 11 klasių moksleivių sveikos gyvensenos aspektai.

Tyrimo tikslas - ištirti ir įvertinti Radviliškio miesto 8 – 11 klasių moksleivių sveikos gyvensenos aspektus: sveikatą, fizinį aktyvumą, laisvalaikį.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie paauglystės amžiaus tarpsnio ir psichologinius ypatumus, sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo svarbą.
2. Įvertinti 8 – 11 klasių moksleivių požiūrį į savo sveikatą.
3. Nustatyti skirtingo amžiaus moksleivių požiūrį į fizinį aktyvumą.
4. Palyginti 8 – 11 klasių moksleivių požiūrį į laisvalaikį.

Tyrimo metodologija ir metodai.

Pasirinkti tyrimo metodai:

1. *Teoriniai:* Mokslinės literatūros šaltinių analizė.
2. *Empiriniai:* Atlikta anoniminė anketinė apklausa, kuria buvo tiriama moksleivių požiūris į sveikos gyvensenos aspektus, gautų anketinės apklausos rezultatų analizė.
3. *Statistiniai:* Matematinė statistinė rezultatų analizė buvo atlikta naudojant SPSS 21 versija (Statistical Package for Social Sciences) programinės įrangos, diagramos sudarytos naudojantis Microsoft Excel programa.

Tyrimo dalyviai (Respondentai) – Anketinė apklausa atlikta 2014 m. gruodžio – 2015 m. sausio mėnesiais, keturiose Radviliškio miesto mokyklose. Anketinės apklausos tiriamąją imtį sudarė 200, 8-11 klasių moksleiviai (8 klasės: 27% merginos ir 23% vaikinai, 11 klasės: 29,5% merginos ir 20,5% vaikinai).

Esminės sąvokos:

Fizinis aktyvumas (angl. physical activity) – tai kūno judesiai, kuriuos atliekant sunaudojama daugiau energijos negu esant ramybės būsenai. Fizinio aktyvumo metu padažnėja pulsas, daugiau prakaituojama. Tai veikla, kurios metu žmogus bėgioja, žaidžia judriuosius žaidimus, sportuoja. Žmogus būna fiziškai aktyvus dirbdamas sunkesnę ar lengvesnę fizinį darbą, darydamas mankštos pratimus, atlikdamas namų ruošos darbus, grėbdamas lapus sode ar ravėdamas darže, pasivaikščiojimų metu, aktyviai poilsiaudamas (Zumeras, Gurskas 2012).

Paauglystė (angl. adolescence) – gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiojo amžiaus, trunka nuo fizinio brendimo pradžios iki asmuo pasiekia savarankiško suaugusiojo žmogaus socialinę padėtį, kai individas randa savo tapatumą, sukuria vertybių sistemą, geba užmegzti ir palaikyti draugystės ir meilės santykius bei numatyti gyvenimo perspektyvas (Petruolytė, 2012).

Sveikata – tai ne tik ligų ir fizinių defektų nebuvimas, bet ir fizinė, dvasinė bei socialinė žmonių gerovė (Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas).

Sveika gyvensena – kasdieninis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina rezervines organizmo galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, saugoti ir gerinti savo sveikatą (Proškuvienė, 2004).

Magistro darbo struktūra. Šį magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (67 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 5 lentelės, 43 paveikslėliai. Prieduose pateikiama anketa. Darbo apimtis – 74 puslapiai.

1 skyrius. PAAUGLYSTĖS AMŽIAUS TARPSNIO PSICHOLOGINĖ CHARAKTERISTIKA, FIZINIS AKTYVUMAS, SVEIKATA

1.1. Paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumai ir branda

Paauglystė tai – sumaištis amžius, judėjimas iš pažįstamos vaikystės į nežinomą, savaip įsivaizduojamą, ateityje slypintį suaugusio žmogaus gyvenimą. Paauglys perkainoja vaikystės įsitikinimus ir vertybes, perskirsto vaidmenis ir, ankstesnę patirtį perkėlęs į kitą kontekstą, formuoja savąjį „aš“, asmenybę, turinčią savo įsitikinimus ir tikslus (Černius, 2006).

Nemažai mokslininkų, kurie tyrinėjo vienus ar kitus paauglystės laikotarpiui svarbius aspektus, pateikia panašius paauglystės sampratos aiškinimus. Myers (2000) paauglystę apibrėžia teigdamas, kad tai yra gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiųjų amžiaus. Ji trunka nuo fizinio lytinio brendimo pradžios iki tol, kol pasiekama savarankiško suaugusiojo žmogaus socialinė padėtis. Žukauskienė (2012) pastebi, kad paauglystės amžius yra savotiškas perėjimas iš vaikystės į jaunystę – pirmąją brandos pakopą. Tai audringo ir priešaringo vystymosi laikotarpis, pakeičiantis palyginti gana ramų vidurinėsios vaikystės amžiaus vaikų augimo ir jėgų kaupimo laikotarpį. Lesinskienė (2013) teigia, kad paauglystė – sudėtingas ir daugelio pokyčių lydymas raidos periodas. Sparčiai bręsta kūnas, vyksta intensyvūs pokyčiai tiek biologinėje, tiek psichologinėje bei socialinėje paauglio arba besiformuojančio jaunuolio raidoje. Paauglystė tai laikotarpis, kuris psichologiniu ir kultūriniu požiūriu įsiterpęs tarp vaikystės ir pilnametystės (Boyd, Bee, 2010).

A. Freud (cit. Černius, 2006) į paauglystę žvelgė kaip į laikotarpį, formuojantį individo charakterį. Šiuo amžiaus tarpsniu vyksta psichologinis paauglio atsiskyrimas nuo tėvų, šeimos. Eriksono E., manymu, jis susiduria su identiteto (savojo „aš“) ir vaidmenų pasikeitimo krize (kas aš esu?), taigi jo pagrindinis uždavinys – susikurti savo individualų „aš“, kurio dėka asmuo suvokia atsakomybės reikšmę, padedančią kurti asmeninį, lytinį ir profesinį gyvenimą.

Didelį indėlį paauglystės psichologijos, tyrinėjimų srityje įnešęs P. Blosas rašo, kad žodis „adolescence“, lietuvių kalba reiškiantis paauglystę, pradėtas vartoti 1482 m. laikotarpiu tarp vaikystės ir suaugusiojo amžiaus, trunkančiam nuo 14 iki 25 metų vyrams ir nuo 12 iki 21 metų moterims pavadinti. Per pastarąjį šimtmetį paauglystės tarpsnis pailgėjo ir dabar trunka apie dešimt metų. Paauglystė kaip biologinis reiškinys prasideda lytiniu brendimu, o jos kaip kultūros reiškinio trukmė skirtingose visuomenėse nevienoda ir priklauso nuo visuomenės ekonominės plėtros lygio, vertybių, idealų, gebėjimo toleruoti požiūrių įvairovę (Vaičiulienė, 2004).

Analizuodama mokslinę literatūrą, pastebėjau, kad nėra vieningos mokslininkų nuomonės dėl chronologinės paauglystės ribų apibrėžimo. Navaitis (2007) teigia, kad paauglystės periodizacijos sudėtingumas susijęs su nesinchroniška socialine ir psichine raida. Taip pat chronologinių ribų nustatymą apsunkina nevienodas požiūris į šį raidos etapą. Kuris gali būti vertinamas ir kaip savarankiškas, ir kaip perėjimas iš vaikystės į brandą. Paauglystei dažniausiai priskiriamas amžiaus tarpsnis nuo 12 iki 15 metų. Paauglystė gali būti skirstoma į ankstyvąją – 12-14 metų ir vėlyvąją – 16-18 metų, 15-uosius metus laikant pereinamaisiais. B. ir Ph Newmanai (cit. Petrulytė, 2012) išskiria tokius paauglio raidos laikotarpius: ankstyvoji paauglystė (arba jaunesnieji paaugliai) – 12-19 metų ir vėlyvoji paauglystė (vyresnieji paaugliai) – 19-23 metai. Akivaizdu, kad paauglystės periodizacija yra labai įvairi ir paauglystės periodo ribos yra gana santykinės, ypač paauglystės riba. Paaugliai susiduria su biologiniais, kognityviniais, socialiniais ir emociniais pokyčiais, prie kurių turi prisitaikyti. Šie pokyčiai ir paauglių sugebėjimas prie jų prisitaikyti atskirais paauglystės raidos etapais skiriasi. Paauglystės amžiaus ribos yra sąlyginės, dažniausiai nurodomos tarp 11-12 ir 18-19 metų, nors autorių nuomonės dėl paauglystės skirstymo į etapus pagal paauglių amžų gerokai skiriasi. Tai iš dalies susiję su skirtinga paauglių lytinio brendimo pradžia (dėl lyties, rasės, gyvenimo kokybės skirtumų), taip pat su paauglių brendimo ir raidos pokyčiais istorijoje (Žukauskienė, 2012).

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 (Valius, Jarušavičienė, 2008). Ustilaitės, Gudžinskienės, Jakučiūnienės ir kt. (2007) teigimu, paaugliams fiziologiniai pasikeitimai į jų gyvenimą įneša nemažai streso ir permainų. Besikeičiantis kūnas tartum įrodytas, jog jie jau nebe vaikai. Kūno pasikeitimas (padidėjęs kūnas, pasikeitęs balsas, pakitusios kūno formos) neprilygsta paauglio idealui, didina nerimą ir sukelia nepilnavertiškumo jausmą. Šiuo laikotarpiu vyksta ir lytinis brendimas, atsiranda naujų potraukių. Ypatingai išryškėja seksualiniai potraukiai, padidėję hormonų kiekiai veikia emocijas. Paauglystėje fizinė branda pasiekama anksčiau, o socialinė vėliau, tai jiems sukelia vidinį konfliktą.

Kiekvienam žmogui būdinga savitas brandos spartumas. Fizinių pokyčių laikotarpiu paaugliai auga labai greitai ir beveik pasiekia suaugusiųjų ūgį. Tai yra pirmasis lytinės brandos ženklas. Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė (2008) pastebi, kad paauglystė prasideda sparčiu augimu ir lytiniu brendimu: mergaitėms – apie vienuoliktuosius metus, berniukams – apie tryliktuosius. Berniukai per metus paauga apie 7,5 cm., mergaitės – apie 4,5 cm. šio agimo šuolio metu ryškėja pirminiai ir formuojasi antriniai ytiniai požymiai. 14-15 metų paauglių išvaižda dažniausiai jau

nesiskiria nuo suaugusiųjų. Mickevičienė, Motiejūnaitė, Skurvydas (2006) teigia, kad mergaičių ūgis padidėja dažniausiai apie 12 – uosius metus, berniukų ūgis didėja apie 14 – uosius metus, kūno masės prieaugis pats didžiausias berniukų 14,5 metų, mergaičių – apie 12-uosius metus. Taigi mergaitės bręsta dažniausiai 2 – 2,5 metais anksčiau nei berniukai.

Navaitis (2001), remdamasis A. Maslow poreikių klasifikacija, išskiria šiuos svarbesnius paauglių poreikius: fiziologinius, saugumo, nepriklausomumo, prisirišimo, laimėjimų ir saviraiškos. 12-14 metų paaugliai yra konformistiški, labiau orientuojasi į bendraamžius, jų saviraiškos poreikis kiek silpnesnis, mergaitės jaučia stipresnį saugumo poreikį nei berniukai.

Apibendrinant galima teigti, kad paauglystė – tai labai atsakingas ir sudėtingas pereinamasis laikotarpis tarp vaikystės ir suaugusio žmogaus. Tuo metu vaikas auga ir lytiškai bręsta, formuojasi jo socialinė savimonė. Paauglystės tarpsniui būdingi intensyvūs fizinės ir psichinės raidos pasikeitimai. Šiuo sudėtingu laikotarpiu visos atsirandančios permainos atspindi psichinį ir socialinį prisitaikymą prie lytinio brendimo. Stebima tendencija, kad paauglystės laikotarpis trunka vis ilgiau, nes visuomenė kelia vis didesnius reikalavimus paaugliui, kuris privalo įgyti išsilavinimą, pasirinkti profesiją, susikurti materialinį gyvenimo pamatą. Paauglio tikslas tapti vientisu, o tai įmanoma tik pajutus tęstumą tarp to, kuo vaikas yra dabar ir to, kas jo laukia numanomoje suaugusiojo ateityje.

1.2. Paauglio fiziologinė ir psichologinė raida

Augindami vaikus mes paprastai nesitikime staigių pokyčių, viskas tarsi teka sava vaga. Bet netikėtai namuose ima kažkas keistis. Prie durų jau paliekami nebe batukai, o batai, ir juos tenka keisti kas pusę metų: nupirkti pavasario pradžioje, rudenį jie jau per maži. Kai kuriuos tėvus tokie pokyčiai tiesiog varo į neviltį: iki šiol nupirktas rūbas buvo planuojamas nors metams, o dabar nieko planuoti nebeįmanoma. Pirmiausia krinta į akis kintanti fiziologija – augimo tempas yra gerokai spartesnis nei kūdikystėje. Tai išprovokuoja keistų situacijų, nes mergaitės jaučiasi labiau suaugusios ir į berniukus žiūri kaip į vaikiškesnius ir mažiau subrendusius. Brendimas prasideda ne tik skirtingu laiku, skiriasi ir jo trukmė. Nėra dviejų vienodai bręstančių vaikų. Vieni vaikai užauga staiga, o kiti ilg laiką lieka mažesni. Bet lėtai augantieji gali sėkmingai ilgainiui pasivyti bendraamžius – laikinas ūgio sulėtėjimas nėra signalas, kad jie bus mažo ūgio (Slušnys, Šukytė, 2014)

Kaip pastebėjo Kalpokienė, Gudaitė (2007), paauglystė yra ypatingas amžiaus tarpsnis, kuomet vyksta greiti ir dideli pokyčiai visose paauglio gyvenimo srityse, bręstant kūnui, vystantis kognityvinėms funkcijoms, didėjant socialiniams reikalavimams, plečiantis

tarpasmeniniams santykiams, keičiantis emocinei sričiai, formuojantis tapatumo jausmui ir panašiai. Visus šiuos pokyčius paauglys, norėdamas sėkmingai prisitaikyti prie kintančių vidinių bei išorinių reikalavimų, turi perimti ir įsisavinti per trumpą laiką. Vidiniai paauglio asmenybės perversmai sukelia daug nerimo ir ieškojimų.

Petrulytė (2012) pastebi, kad paauglystėje pirmiausia būdinga: intensyvus fizinis augimas, pagreitėjusi medžiagų apykaita, padidėjusi vidinių liaukų sekrecija. Dėl to per palyginti trumpą laiką vaiko kūnas paauglystėje patiria daug svarbių pasikeitimų: paaugliai priauga svorio, ūgio, stebimas hormonų antplūdis, vyksta kaulų, kraujo, limbinės sistemos raida bei kitų organizmo sistemų pokyčiai, atsiranda antriniai lytiniai požymiai. Visa tai paaiškina, kodėl paaugliai būna impulsyvūs, emociškai nestabilūs ir rizikingai elgiasi. Permainos, susijusios su raida, ir poreikis įveikti jų sukeltas problemas verčia paauglį sutelkti dėmesį į savo fizinius bruožus, stebimas paauglio susirūpinimas ir nepasitenkinimas savi išvaizda.

Paauglystės pradžia yra ir sparčių fizinių kūno kitimų pradžia. Ryškiausi jų – kūno proporcijų ir ūgio. Paauglystėje augimo tempas toks pat kaip pirmaisiais gyvenimo metais (10-25 cm. per metus). Augant kūnui keičiasi jo proporcijos, paauglys tampa fiziškai stipresnis, nors jo judesių koordinacija laikinai menkėja. Skirtingos lyties paauglių brendimo procesai akivaizdžiai skiriasi. Esminis tarplytinis skirtumas – spartesnis mergaičių brendimas. Fizinis atskirų organų bei jų sistemų brendimas paauglystėje yra netolygus. Tai kartu su objektyviais sunkumais paaugliui kelia ir psichologinių sunkumų naujai suvokiant ir įvertinant save. Intensyvus brendimas paauglystėje susilpnina atsparumą ligoms, padidina dirglumą (Navaitis, 2007). Taip pat Grinienė ir Vaitkevičius (2009) pastebėjo, kad vaikų, paauglių ir jaunuolių augimą ir brandą lemia genetiniai ir peristatiniai veiksniai. Nėra abejonės, kad šiame procese ypatingą vietą užima genetika. Paveldimumas, kurį sąlygoja genetiniai mechanizmai ir kintamumas, kurį dažnai veikia aplinka, tai yra peristatiniai veiksniai, nuolat yra greta.

Aleksejevaitė, Paulauskienė ir kt. (2011) teigia, kad paauglystė yra baigiamasis fizinės raidos etapas, kurio metu susiformuoja suaugusiojo kūno formos ir ūgis. Šiuo laikotarpiu ūgis padidėja vidutiniškai 20 proc., o svoris gali padidėti dukart. Vaikinių raumenų masė brendimo laikotarpiu padidėja dukart, mergaičių – apie 50 proc. Riebalinis audinys sudaro apie 12 proc. vaikinių ir 20-25 proc. merginų kūno masės. Augimo šuolis pasireiškia 13-16 metų berniukams ir 11-14 metų mergaitėms. Merginos vidutiniškai sustoja augti apie 17 metus, vaikinai auga ir po 18 metų. Šio augimo šuolio laikotarpiu įvairios kūno dalys gali augti skirtingu greičiu: galva, plaštakos, pėdos galutinį dydį pasiekia greičiau nei rankos ir kojos, vėliausiai išauga liemuo. Dėl šių ypatybių paaugliai dažnai atrodo ir jaučiasi neproporcingi. Grinienė ir Vaitkevičius mano, kad augimo tempai paauglystėje mergaitėms paspartėja 12 metais, berniukams 12-13 metais.

Panašūs ir kūno masės augimo tempai šiuo laikotarpiu. Šio laikotarpio pradžioje dėl morfologinių ir funkcinių neuroreguliacinių bei humoralinių mechanizmų persitvarkymo laikinai pakinta vaiko organizmo įvairių dalių, organų ir jų sistemų vystymosi tempai. Iš pradžių labai intensyviai auga kojos: didėja pėda, blauzda ir šlaunis. Panašiai auga rankos: iš pradžių ilgėja plaštaka, paskui dilbis ir žastas. Vėliau ūgis didėja greičiau augant liemens kaulams. Ilgėja ir plėtėja paauglio galva, labiau atsikiša smakras, ryškėja veido bruožai. Dėl disproporcijos sutrinka judesių koordinacija. Paaugliai tai pastebi ir jiems tai nemenkas rizikos veiksnys. Stengdamiesi nuslėpti augimo disproporciją, paaugliai, patys to nesuvokdami, dažnai vaikšto susikišę padidėjusias plaštakas į kelnių kišenes, o ištysusį kaklą slepia pasistatydami apykaklę, dėvi sudribusius ir sutįsusius drabužius.

Rathus (2013) taip pat pastebėjo, kad paauglystėje ima skirtis berniukų ir mergaičių kūno formos. Berniukų pečiai tampa platesni, o abiejų lyčių klubų apimtis atrodo panaši. Tai yra santykiniai mergaičių klubų apimtis, palyginus su pečiais, atrodo gana didelė, o berniukų proporcijos priešingos. Mergaičių kūno formos atrodo apvalesnės nei berniukų, nes lytinio brendimo metu padvigubėja mergaičių riebalinis sluoksnis, tuo tarpu berniukų – raumenys. Taigi, vyriškosios lyties atstovų kūno masę sudaro raumenys, o moteriškosios – riebalinis sluoksnis. Vaičiulienė (2004) teigia, kad kai tik paaugliai ištįsta, pradeda vystytis raumenynas. Berniukų ir mergaičių raumenų sistemos vystymasis gerokai skiriasi. Berniukai šiuo atžvilgiu pralenkia mergaites. Riebalinis audinys vystosi netolygiai. Brendimo šuolio metu berniukų riebalinis audinys trumpai nekinta, todėl jų svoris mažai didėja. Paauglės paprastai priauga daugiau svorio, todėl gali atrodyti apkūnesnės. Paauglių oda pradeda gaminti daugiau riebalų, kurie neretai užkemša poras, todėl atsiranda spuogų ir inkštirų.

Augimas ir pokyčiai – neatskiriama paauglystės dalis. Pastaraisiais dešimtmečiais atliekami smegenų tyrimai parodė, kad paauglystėje kartu su ūgio, masės ir hormonų pokyčiais vyksta dramatiški smegenų pokyčiai. Išorinius paauglio pokyčius (tai yra ūgį, masę, antrinius lytinius požymius) pastebėti lengva, tuo tarpu smegenyse vykstančius pokyčius stebėti ne taip paprasta, tačiau būtent jie leidžia suprasti vienokį ar kitokį kartais suaugusiųjų labai erzinantį paauglių elgesį (Žukauskienė, 2012). Paauglystėje tobulėja įvairių smegenų dalių tarpusavio ryšiai ir veikla. Ne be reikalo šis periodas vadinamas „kritiniu“, nes tuo laikotarpiu ardomi seni nervų sistemos ryšiai ir kuriami nauji, sumažėja centrinės nervų sistemos dirglumas. Paauglystėje galutinai susiformuoja smegenų žievė, susidaro nauji neuroniniai ir žievės sričių asociaciniai ryšiai. Galvos smegenų žievėje, pagumburyje, posmegeninėje liaukoje atsiranda mišrių liaukinių nervinių ląstelių. Suaktyvėja posmegeninės liaukos ir ypač jos priekinės dalies hormonų sekrecija (Grinienė, Vaitkevičius, 2009).

Kaip pastebėjo Vaičiulienė (2004) paauglystėje suintensyvěja daugelio endokrininių liaukų (gaminančios hormonus belatakės liaukos) veikla, jos išskiria daugiau hormonų. Hormonai veikia visą organizmą, jo funkcijas, medžiagų ir energijos apykaitą, audinių bei organų struktūrą. Visi šie pakitimai atsispindi paauglio psichikoje ir lemia įvairius išgyvenimus. Tiek daug fizinių bei fiziologinių pokyčių žmogus patiria tik kūdikystėje ir paauglystėje. Todėl vienas svarbiausių paauglystės uždavinių yra prisitaikyti prie greit fiziškai ir lytiškai bręstančio savo kūno.

Prasidėjus lytiniam brendimui, organizmas greitai auga, kinta kūno formos ir proporcijos, ryškėja antriniai lytiniai požymiai. Šioje brendimo raidos stadijoje asmuo pasiekia lytinę brandą ir įgyja galimybę turėti palikuonių. Lytinio brendimo tikslas gana aiškus – organizmas pasiruošia dauginimosi funkcijai: vaikų sukūrimui, išnešiojimui ir gimimui (Navickas, Vaičiulienė, 2010). Pirmieji pokyčiai dėl hormonų veiklos pasirodo apie 10-11 metus. Lytinio brendimo periodas vidutiniškai trunka 3-4 metus. Tuo metu vystosi reprodukcinė (dauginimosi) sistema ir atsiranda antriniai lytiniai požymiai, kuriais vyras skiriasi nuo moters (pvz., plaukuotumas gaktos, kojų, krūtinės, veido srityje). Paauglystėje tampa ryškūs lyčių skirtumai. Mergaitės paprastai pradeda bręsti devynerių – keturiolikos metų amžiaus, o berniukai – dvylikos, penkiolikos metų. Jei 14 metų mergaitėms ir 15 metų berniukams dar nesirodo jokių lytinio brendimo požymių, raidą galima laikyti uždelsta. Jei lytinio brendimo požymių atsiranda mergaitėms, jaunesnėms kaip 9 metų amžiaus, o berniukams jaunesniems kaip 11 metų, lytinis brendimas laikomas ankstyvu. Pasirodžius pirmoms mėnesinėms mergaitės dažniausiai dar netampa vaisingos. Metus ar pusantrų po pirmųjų mėnesinių jos gali būti sterilios. Daugelis 14,5-15 metų berniukų pasiekia lytinės brandos ir jau gali būti vaisingi (Vaičiulienė, 2004). Tikrojo brendimo metu (12-15 metų) mergaitėms ima augti krūtys, pradeda veikti lytinės liaukos. Berniukams (13-16 metų) pradeda augti gaktos ir pažasties plaukai, toliau formuojasi išoriniai lytiniai organai. Brendimo pabaigoje mergaitėms (16-17 metų) susiformuoja krūtys, tampa reguliarios mėnesinės. Apie 17-20 metus galutinai stabilizuojasi moters lytiniai morfologiniai ir fiziologiniai požymiai. Berniukams (17-19 metų) lytinis brendimas baigiasi, pradeda normaliai funkcionuoti lytiniai organai, stiprėja barzdos plaukai ir viso kūno gyvaplaukiai. Apie 19-21 metus galutinai susiformuoja vyriško kūno proporcijos, stabilizuojasi individo morfologiniai ir fiziologiniai požymiai (Žukauskienė, 2012).

Petrulytė (2003) teigia, kad paauglystė – pereinamasis periodas iš vaikystės į susaugusiojo amžių. Šiuo laikotarpiu prasideda didelės socialinės ir psichologinės permainos, kurios paprastai sutampa su audringu fiziologiniu vystymusi. Kalbėdami apie paauglystę, psichologai neretai šį amžiaus tarpsnį vadina kriziniu. Tai susiję su vaiko psichikos raidos

netolygumais: vaikui labai svarbu išreikšti save, atskleisti savo individualybę, o charakterio bruožai, leidžiantys tą individualybę atskleisti, dar tik formuojama. Vaikas nori būti savarankiškas, nepriklausomas, trokšta, kad su juo būtų skaitomasi, tačiau jokių socialinių prielaidų tokiam savarankiškumui įtvirtinti dar nėra. Pikūnas ir Palujanskienė (2001) pastebėjo, kad paauglystės laikotarpiu asmeniui tenka spręsti daug reikšmingų, ateitį lemiančių uždavinių. Bene pagrindinis jų – priimti savo besikeičiančią išorę ir pokyčius psichikoje. Vaikystėje asmuo paprastai suvokia save tokį, koks jis yra, svajoja apie ateitį be specifinių apribojimų. Paauglys dažnai būna irzlus ir neramus, o kartais – perdėtai jautrus bei impulsyvus, o suaugusiojo norą padėti jis traktuoja kaip kišimąsi į jo laisvę, nors laukia jo pagalbos. Paauglys tarsi keleivis, vykstantis iš vaikystės į jaunystę – jis „nei šis, nei tas“: vieną akimirką elgiasi lyg būtų suaugęs, kitą jau prašo globos, užuojautos, jausdamasis lyg vaikas.

Šiuolaikinė technologiškai išsivysčiusi visuomenė suteikia paaugliui galimybę „ieškoti savęs“, kartu keldama jam didesnius reikalavimus. Kad taptų visaverčiu suaugusiuoju, paaugliui nepakanka biologiškai ir lytiškai subręsti, jis turi išmokti efektyviai naudotis savo intelektualiais gebėjimais, atrasti atsakomybės tapatumą, profesiskai apsispręsti, tapti psichologiškai nepriklausomas nuo tėvų, išplėtoti produktyvius santykius su bendraamžiais, suformuoti savo vertybių sistemą. Dėl šių reikalavimų paauglystės laikotarpis tampa gana ilgas. Paauglio psichologijos supratimas tampa išsamesnis pažvelgus į ją iš įvairių perspektyvų, nes ši sudėtingą raidos laikotarpį veikia tiek mikro-, tiek makro veiksniai: istorinis, kultūrinis kontekstas, socialinės interakcijos, tarpasmeniniai santykiai, biologinės bei kognityvinės permainos (Vaičiulienė, 2004).

Paauglystėje stebimas emocijų nestabilumas, neigiamų emocijų dominavimas, socialinių vaidmenų konfliktai, statuso ir socialinių vertybių neapibrėžtumas, taigi pasaulio psichologinė savijauta pablogėja. Psichologinių sunkumų turintys paaugliai įgyja daug mažiau problemų, sprendimo strategijų yra labiau pažeidžiami, nerimastingesni, jų savęs vertinimas žemas ir nestabilus, jie linkę vengti socialinės sąveikos ir neieško socialinės paramos. Paaugliai, kuriems sunkiau sekasi bendrauti su tėvais, dažniau nei kiti skundžiasi psichosomatiniiais negalavimais: galvos skausmu, irzlumu, bloga nuotaika, nuovargiu, nemiga, tokiems paaugliams sunkiau sekasi mokykloje (Petruolytė, 2012).

Kaip pastebėjo Ustilaitė, Gudžinskienė, Jakučiūnienė ir kt. (2007), paauglys pamažu pajunta savo individualumą, suvokia savo vietą išoriniame pasaulyje, numato ateities planus, supranta pareigas ir teises. Jie siekia būti savarankiškais, išsilaisvinti iš tėvų globos, nustato naujus santykius su aplinkiniais. Tuomet kinta ir santykiai su savo bei priešingos lyties atstovais. Tėvų pagarba paauglio jausmams, poreikiams, rūpesčiams yra būtina sąlyga geriems tėvų ir

paauglių tarpusavio santykiams, paauglio pasitikėjimui jais. Grinienės ir Vaitkevičiaus (2009) teigimu, paauglės pasidaro jautresnės, greitai pravirksta, be jokios priežasties kinta nuotaika. Berniukams labiau būdingos motorinės reakcijos, elgsenos pokyčiai. Paaugliai susidomėję stebi aplinką, įvykius, nori asmeniškai juose dalyvauti. Jie trokšta žygdarbių, nori išgarsėti, išsiskirti iš kitų, mėgsta nuotykių literatūrą, veiksmo filmus, ten semiasi žinių apie pasaulį, vyriškumą ir moteriškumą, jėgą, protą, valią, ypatingus veiksmus ir, deja, apie negatyvią gyvenimo pusę – narkotikus, alkoholį, tabaką, seksą ir pornografiją, agresiją ir žiaurumą. Plečiantis informacijos riboms, paauglys nebepajėgia savarankiškai, nuodugniai viską suvikti. Jis griebiasi to, kas nereikalauja didelio intelekto: ilgas valandas žaidžia kompiuteriu, naršo internete, kartais varto iliustruotus erotinius žurnalus, klausosi trankios, ritmiškos, metalo ar sunkaus roko muzikos. Todėl jie dažnai neišsiugdo savybės tinkamai organizuoti savo veiklą, spręsti atsiradusias mokymosi ir gyvenimo problemas. Paaugliai eina keliu, kuris reikalauja mažiausio pasipriešinimo, negalvodami apie savo ateitį.

Apibendrinant galima pasakyti, kad brendimo metu vykstantys pokyčiai paaugliams neretai kelia daug problemų. Paauglio kūne vykstantys fiziniai pokyčiai sukelia psichologinę įtampą, „naujas kūnas“ suteikia nepatirtų jausmų. Todėl jis kruopščiai tyrinėjamas ir dažniausiai retai pastebimi savi privalumai, nors trūkumai matomi ryškiausiai ir visada. Reikia didžiuotis savo kūnu arba bent vertinti jį tokį, koks jis yra, saugoti jį, naudotis juo savo pasitenkinimui. Puberteto (lytinio brendimo laikotarpis) metu padidėja paauglio kūno masė, raumenys, pakinta oda, poodinis ląstelynas, atsiranda pirminiai bei antriniai lyties požymiai. Taip pat vystosi paauglio kaulų sistema, vyksta fiziologiniai kraujo spaudimo, kraujo sudėties, smegenų aktyvumo struktūriniai ir funkciniai pokyčiai. Paauglio kūnas keičiasi. Jis pradeda matyti, koks jis bus: aukštas, žemas, patrauklus, stiprus ar silpnas. Fizinis brendimas labai įvairuoja. Keičiantis kūnui, keičiasi ir paauglių interesai. Intensyvus brendimas paauglystėje silpnina atsparumą ligoms, didina dirglumą. Paauglys suvokia, kad jo kūno pokyčiai yra greitai pasibaigiančio tapimo suaugusiuoju požymiai. Taip pat intensyvūs paauglystės amžiaus tarpsnio pasikeitimai gali neigiamai veikti paauglio psichologinę savijautą, mažinti jo psichologinį atsparumą. Paauglio psichologinė savijauta susijusi su savęs vertinimu, vidine darna, mokymusi, santykiais šeimoje ir mokykloje, su fiziniu aktyvumu ir kitais aplinkos veiksniais. Stebima bendra tendencija, kad vykstant paauglystės pasikeitimams, savijauta pablogėja. Tėvų ir paauglių geri ir pasitikėjimu grindžiami santykiai yra vienas svarbiausių paauglio geros savijautos ir psichologinio atsparumo veiksnių.

1.3 Sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo samprata

Šiandien vis dažniau kalbame apie sveikatą, jos stiprinimą, sveikatos problemas bei sveiko gyvenimo būdo nuostatų formavimo(si) svarbą vaikystėje, paauglystėje ir jaunystėje. Šalyje įgyvendinama sveikatos ugdymo programa, tačiau mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad mūsų visuomenės narių, tarp jų ir vaikų, sveikatos rodikliai kasmet blogėja (Gudžinskienė, 2013).

Juškienės (2007) teigimu, sveika gyvensena yra geros sveikatos bei savijautos prielaida. Neracionali mityba, hipokinezė, svaiginamųjų medžiagų vartojimas, stresas ir įvairių lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniai. Visuomenės sveikatos požiūriu sveika gyvensena yra didžiulė vertybė. Sveikos gyvensenos įpročiai padeda prailginti darbingą amžių, gerina gyvenimo kokybę, mažina aktyvųjų ligų bei mirties riziką. O Gudžinskienė, Česnavičienė, Suboč (2007) sveiką gyvenseną apibūdina kaip kasdienį gyvenimo būdą, kuris stiprina ir tobulina rezervines organizmo galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, saugoti ir gerinti savo sveikatą.

Visam gyvenimui išliekantys gyvenimo įgūdžiai, kurie ateityje lems kiekvieno asmens sveikatą ir gyvenimo kokybę, formuojasi vaikystėje ir paauglystėje. Pastarajame amžiaus tarpsnyje vaikai susiduria su dėl brendimo vykstančiais fiziniais ir emociniais pokyčiais, besikeičiančiais socialiniais ryšiais su šeima ir bendraamžiais, didėjančiais lūkesčiais dėl mokymosi rezultatų. Šiuo laikotarpiu didėja paauglių pasitikėjimas savimi, savarankiškumas priimant sprendimus, kurie gali turėti įtakos jų gyvensenai ir sveikatai. Paauglių elgsena, jų požiūris į sveiką gyvenseną dažnai lemia gyvenimo kokybę suaugus, todėl svarbu, kad nuo mažens būtų skiepijami sveikos gyvensenos įgūdžiai (Gudžinskienė, Česnavičienė, 2013).

Sveikos gyvensenos ugdymas yra vienas efektyviausių būdų padėti žmogui būti sveikam: įgyti praktinių įgūdžių, leidžiančių prienamomis 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 (Proškuvienė, 2004).

Formuojant jaunų žmonių gyvenseną stengiamasi visokeriopai skatinti sveikatą stiprinančią ir mažinti rizikingą elgseną, stiprinti ir puoselėti sveikatą stiprinančius ir palaikančius veiksnius bei mažinti rizikos veiksnius. Sveikos gyvensenos veiksniais laikomi racionali mityba, optimalus fizinis aktyvumas ir grūdinimas, racionali darbo ir poilsio kaita,

asmens higiena, psichoemocinis stabilumas, gebėjimas kurti saugią ir sveiką aplinką, atsisakyti priklausomybę sukeliančių medžiagų ir kt (Juškienė, 2007).

Proškovienė (2004) mano, kad sveikata - vienas svarbiausių žmogaus laimės komponentų, viena didžiausių vertybių. Žmonės dažnai susimąsto ir pradeda vertinti tik tai, ko neteko. Taip yra ir su sveikata. Kiekvienas turi teisę būti sveikas ir mokėti sveikatą išlaikyti kuo ilgiau. Mokant sveikai gyventi, didelę reikšmę turi teisinga sveikatos, kaip vertybės, samprata. Sveikata – sudėtinga sąvoka. Daugelis žmonių skirtingai supranta šį terminą, todėl požiūris į sveikatą gali būti įvairus ir nuolat keistis. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) 1948m. pateikė tokį sveikatos apibrėžimą: „Sveikata yra visiškos fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės būseną, o ne vien ligos ar negalios nebuvimas“. Tai yra sveikata apibūdinama kaip visapusiškas reiškinys ir teigiama, kad nesant tam tikrų sąlygų žmonės negali būti sveiki. Mūsų šalyje „sveikatos“ sąvoka istorijos eigoje kito. Nepriklausomoje Lietuvoje sveikata buvo traktuojama kaip viena iš esminių žmogaus vertybių. Taigi, ilgą laiką vyravo nuostata, kad jeigu darniai funkcionuoja mūsų kūnas, visos organizmo sistemos, vadinasi, esi sveikas (Gudžinskienė, Česnavičienė, Suboč, 2007). Mačiūnas, Jociutė, Krupskienė ir Bendoraitienė (2006) sveikatą apibūdina, kaip kiekvieno žmogaus turtą. Kurį lemia paveldimumas, fizinės, socialinės ir ekonominės sąlygos bei paties žmogaus elgesys. Esminis šiuolaikinės visuomenės sveikatos stiprinimo bruožas – ieškoti būdų, kaip nuo pat mažens saugoti ir stiprinti sveikatą, o ne tik įveikti ligas. Jociutė, Krupskienė, Sabaliauskienė ir Paulauskienė (2008) pabrėžia, kad sveikata – unikali vertybė, gamtos dovanota žmogui. Vokiečių filosofas Artūras Šopenhaueris yra pasakęs, kad „sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo vertybes, kad visai sveikas skurdžius laimingesnis už ligotą karalių“.

Vienas svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių yra vaikystė ir paauglystė. Ypač svarbus yra ikimokyklinio amžiaus vaiko brandos tarpsnis, kai formuojasi vaiko elgsenos ir gyvensenos pagrindai, kurie vėliau nulems asmens sveikatą ir gyvenimo kokybę. Tačiau esama daug rizikos veiksnių, turinčių neigiamą įtaką vaiko sveikatai: netaisyklinga mityba, judėjimo stoka, žalinga socialinė ar fizinė aplinka, paveldimumas ir daugelis kitų (Strukčinskienė, Griškonis, Raistenskis ir kt., 2012).

Vaikų ir jaunimo sveikata yra prioritetinga daugelio šalių sveikatos politikos kryptis. Jaunimas turėtų būti pati sveikiausia visuomenės dalis, tačiau akivaizdu, kad lėtinių ligų, žalingų įpročių, mitybos sutrikimų paplitimas, pasyvus gyvenimo būdas – pagrindinės jaunimo problemos (Pelegrimaitė, Vaitkevičius, Bakanovienė, 2011).

Kaip teigia Gudžinskienė, Česnavičienė ir Suboč (2007), tam kuris turi susiformavęs sveikos gyvensenos įpročius nėra sunku gyventi sveikai, nes jis turi poreikį sveikai gyventi, jis elgiasi neprieštaraudamas savo nuostatomis ir vertybėms. Asmeniui, kuris neturi išsiugdęs sveiko

gyvenimo būdo, tai yra sveikatai palankių įpročių, gyventi sveikai keičiant įpročius gali būti gana sudėtinga, nes keisti įpročius yra daug sunkiau nei juos išsiugdyti nuo vaikystės. Vaiko sveikatos ugdymas – tai lyg pastato pamatas, ant kurio modeliuojamas jauno žmogaus dabarties ir ateities buveinė: veiksmas po veiksmo, pavyzdys po pavyzdžio, mintis po minties, žingsnis po žingsnio, įprotis po įpročio – tai investicija ne tik į vaiko, bet ir į jo vaikų ateitį.

Proškuvienė (2004) pabrėžia, kad svarbu įvertinti savo sveikatą ir ją stiprinti, nes dažnai jauni žmonės gyvena fizine ir psichine prasme užterštoje aplinkoje, kur vartojamas alkoholis, narkotikai, kur vyksta seksualinė revoliucija ir nuolat susiduriama su situacijomis, kurios nepasiruošusiems, neturintiems tvirtų nuostatų jaunuoliams gali būti pražūtingos. Jau daug metų tyrimai rodo neigiamus vaikų sveikatos pakitimus. Ypač padaugėjo sergančių mokyklinio amžiaus vaikų. Teigiama, kad jauni žmonės yra labiau ligoti ir menčiau pasiruošę užimti savo vietą visuomenėje, negu buvo jų tėvai. Neišmanymas, nesirūpinimas savo sveikata, žemas savęs vertinimas, polinkis rizikuoti vis labiau pastebimas mokykloje ir visuomenėje.

Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose (2008) pateikiama šiuolaikinio mokinio vizija – pasitikintis savimi, aktyvus, bendraujantis, pasirengęs mokytis visą gyvenimą, įgyjęs gyvenimui, tolesniam mokymuisi ir darbui būtinus esminių dalykinių kompetencijų pagrindus ir bendrąsias kompetencijas. Kad ši vizija taptų tikrove, būtina sąlyga – gera kiekvieno mokinio sveikata, nes nuo sveikatos priklauso ugdymo sėkmė ir siekiamas rezultatas. Tačiau Higienos instituto kaupiama Sveikatos informacijos centro kaupiama vaikų sveikatos statistika rodo, kad vaikai nėra sveikiausia visuomenės dalis. Lietuvos mokslininkų (Zaborskis ir kt., 1996, 2002, 2005, 2008, 2009; Zaborskis, Patrauskienė, 2004; Zaborskis, Makari, 2001; Grabauskas ir kt., 2004; Gudžinskienė, 1996, 1997, 1999, 2000, 2001; Gudžinskienė, Česnavičienė, 2002; Bielskutė, Zaborskis, 2005; Gudžinskienė, Proškuvienė, 2001, 2007; Juškelienė, 2003; Juškelienė, Proškuvienė, Černiauskienė, Zlatkuvienė, 2004; Ustilaitė, 2008; Tamulienė, Visockytė, 2009; Jurgelėnas, Juozulynas, Norkauskaitė, Venalis, 2011) atliktų mokinių gyvenamosios tyrimų ir Lietuvoje vykdomų Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) tyrimų duomenimis rodo, kad Lietuvos mokinių gyvenamosios kaitos tendencijos yra neigiamos. Todėl suprantama, kad nepilnamečių sveikatos stiprinimas, sveikos gyvenamosios įtvirtinimas yra viena iš prioritetinių Lietuvos sveikatos politikos kryptų. Taigi saugus ir sveikas vaikas tampa ir švietimo sistemos prioritetu: mokykla siekia ugdyti mokinių sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetenciją, skatinti poreikį sveikai gyventi, palaikyti ir gerinti kiekvieno jų sveikatą (Gudžinskienė, 2013).

Aleksejevaitės, Paulauskienės ir kt. (2011) teigimu, šiandien sveikata vertinama kaip pati didžiausia asmeninė vertybė ir visos tautos, visuomenės turtas. Daugiau nei 50 procentų

žmogaus sveikatos priklauso nuo jo gyvenimo būdo. Kad žmogus rūpintųsi savo sveikata, jis turi apie ją išmanyti. Taigi, reikia sistemingai, nuolatos, atsižvelgiant į amžių jam tų žinių suteikti, kartu kuriant sveikatą palaikančią aplinką bei prieinamas sveikatinimo priemones. Todėl Gudžinskienė, Česnavičienė ir Suboč (2007) pabrėžia, kad suprantant vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo reikšmę, pedagogai turi suteikti ugdytiniams žinių apie sveiką gyvenimo būdą, padėti suprasti sveiko gyvenimo būdo privalumus, ugdytis sveikos gyvensenos įgūdžius ir įpročius bei pripažinti sveikatą kaip vieną svarbiausių vertybių žmogaus gyvenime.

Mūsų dienomis sveikata domisi ne tik medikai, bet ir pedagogai, filosofai, sociologai ir kitų mokslų atstovai. Holistinių idėjų sklaida ugdymo procese lėmė visuminį (holistinį) požiūrį į vaiko sveikatą. Taigi sveikata yra suprantama kaip visuma, kurią sudaro viena nuo kitos priklausančios fizinė, protinė, emocinė, socialinė, asmeninė ir dvasinė sveikatos sritys. Visas jas reikia suvokti kaip visumą: jei kas nors nutinka vienai sveikatos sričiai, neišvengiamai paveikiama ir kita. Įrodyta, kad švietimas ir sveikata yra glaudžiai susiję, tačiau reikia nemažai padirbėti norint išsaugoti bei stiprinti jaunų žmonių sveikatą, gerinti švietimo kokybę (Žilinskienė, Gudžinskienė, 2003).

Fiziškai tobulai, linksmai ir energingai asmenybei šiuolaikinės visuomenės gyvenime atsiveria vis daugiau galimybių. Aktyvi fizinė veikla laisvalaikiu praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos ir bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Dėl to fizinis aktyvumas tampa viena pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų (Gudžinskienė, Armonienė, Pocevičius, 2012).

Vaikų ir paauglių sveikatai ypač svarbus sveikos gyvensenos elementas yra fizinis (judėjimo) aktyvumas. Visuomenės sveikatos, reabilitacijos medicinos specialistai, pedagogai atkreipia dėmesį, kad ypač svarbu formuoti sveikos gyvensenos įpročius, ugdyti sveikos gyvensenos įpročius nuo ankstyvos vaikystės. Vaiko fizinis lavinimas, sportavimas padeda vėliau plėtoti jo nuostatas į fizinį aktyvumą, ir jis augdamas, bręsdamas toliau tęsia sportinę, aktyvią fizinę veiklą. Gaudamas optimalų fizinį krūvį, gyvendamas pagal sveikos gyvensenos principus, vaikas tinkamai vystosi fizinės ir psichinės sveikatos prasme (Strukčinskienė, Raistenskis, Šopagienė ir kt., 2012). Lohman, Ring, Pfeiffer ir kt., (2008) teigia, kad reguliarus 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. Taip pat Laskienė, Zuožienė, Zuoza (2009), Juškeliene, Ustilaitė (2009), Strukčinskienė ir kt., (2013), Zaborskis, Raskila (2011), Rutkauskaitė, Maciulevičienė (2013) teigi, kad mokslininkai kurie tyrinėjo mokynių fizinį aktyvumą pastebėjo, kad mokiniai dažniau renkasi pasyvų poilsį ir yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Tyrimai rodo, kad dauguma Lietuvos moksleivių nėra pakankamai

fiziškai aktyvūs. Nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai veikia jų augimą ir brendimą. Mokslininkai, tyrę Lietuvos vaikų fizinį aktyvumą, įžvelgia jo ryškias mažėjimo tendencijas. Tyrimų duomenimis, daugiau nei 20 proc. Lietuvos berniukų ir daugiau nei 40 proc. Lietuvos mergaičių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, be to, šis procentas kasmet vis didėja. Medicinos ir visuomenės sveikatos specialistams šis reiškinys kelia didelį rūpestį, todėl jie ragina aiškinti vaikams fizinio aktyvumo svarbą sveikatai ir skatinti juos būti kuo aktyvesniais (Mickevičienė, Motiejūnaitė, Skurvydas, 2006).

Sallis, Prochaska, Taylor (2000) teigia, kad daugelio studijų duomenys parodė, jog didžiausias fizinio aktyvumo smukimas yra tarp 13 iki 18 metų. Tikslios mažėjimo su amžiumi priežastys yra nelabai aiškios, bet, ko gero, tai bendras ekonominių, psichologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių derinys. Turbūt pagrindinė priežastis yra pakitęs šiuolaikinės visuomenės ir politikų požiūris į fizinį aktyvumą apskritai.

Fizinio aktyvumo sąvoka mokslinėje literatūroje apibūdinama kaip bet koks kūno judėjimas, kai, susitraukiant raumenims, energijos sunaudojama daugiau nei kūnui esant ramybės būsenos (Adaškevičienė, Strazdienė, 2013). Mickevičienė, Motiejūnaitė, Skurvydas (2006) fizinį aktyvumą apibūdina kaip aktyvių judesių, kuriuos daro raumenys ir sąnariai, visumą. Stonkus (2002) pažymi, kad fizinis aktyvumas – tai griaučiu raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos sunaudojimas yra didesnis nei esant ramybės būsenos. Meškaitė, Dadelielė, Kowalski 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 ir jo funkcijas. Nuo jo priklauso organizmo funkcinių galių vystymasis, taisyklinga laikysena, geras kūno sudėjimas. Proškovienė (2004) pabrėžia, kad tyrimais įrodyta, kad tinkamas judėjimo aktyvumas stimuliuoja organizmo gyvybinę veiklą, augimo procesus, tobulina termoreguliaciją, didina nespecifinį organizmo pasipriešinimą mikrobams ir nepalankiems išorės veiksniams. Veikia visas raumenų grupes, sąnarius, raiščius, kurie darosi stiprūs, elastingi, didėja raumenų apimtis. Taip pat didėja stuburo lankstumas, kūno koordinacija, o tai padeda išvengti įvairių traumų. Vaikui judant, skatinamas pagrindinių fizinių ypatybių – jėgos, greitumo, ištvermės – formavimasis, didinamas didžiųjų galvos smegenų pusrutulių žievės tonusas. Geriau įsisavinamas kalcis, gerėja kaulų mineralizacija, lėtinamas osteoporozės vystymasis.

Kalbant apie nepakankamą fizinį aktyvumą atsiranda dvi sąvokos, kurias būtina išsiaiškinti – tai: hipokinezė ir hipodinamija. Hipokinezė – judesių sutrikimas, pasireiškiantis jų greičio sumažėjimu ar sulėtėjimu. Hipodinamija – nepakankamas fizinis aktyvumas, veiklumas, sumažėjęs judėjimas. Dėl hipodinamijos sumažėja raumenų jėga (Adaškevičienė, Strazdienė,

2013). Anot Juškelienės (2003), hipokinezija – nepakankamas veiklumas, sumažėjęs judėjimas. Tačiau literatūroje dažniau vartojamas „hipodinamijos“ terminas. Terminai „hipokinezė“ ir „hipodinamija“ dažnai vartojami kaip sinonimai, abu reiškia nepakankamą fizinės veiklos aktyvumą ir jos pasekmes. Hipokinezė (hipo...+ gr. kinesis – judėjimas) – ilgalaikis judėjimo sumažėjimas, vyraujant judesių sumažėjimui didžiuosiuose sąnariuose, kas mažina bendrąjį žmogaus aktyvumą.

Dugdill, Crone, Murphy (2009) pabrėžia, kad mokslo ir technikos laimėjimai gerina žmogaus gyvenimo kokybę, lemia nuolat vykstančius mokynių gyvenimo būdo pokyčius, mažina poreikį judėti, siaurina fizinio aktyvumo spektrą kasdieniniame gyvenime. Šiuolaikinis vaikų ir jaunimo gyvenimo būdas susijęs su ilgalaikė sėdimąja veikla, sunaudojamos ir išsekvojamos energijos disbalansas, kas yra daugelio širdies ir kraujagyslių sistemos, metabolinio sindromo, antsvorio bei nutukimo, protinės sveikatos ir kai kurių vėžio formų ligų priežastis.

Fizinis aktyvumas laikomas vienas iš pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų. Žmogus sukurtas judėti ir judėjimas turi labai didelę reikšmę. Atlikti moksliniai tyrimai pateikia daugybę įrodymų, kad fizinis aktyvumas yra vienas iš reikšmingų harmoningo paauglio vystymosi ir sveikatos veiksnių. Šiuolaikinėse fizinio aktyvumo rekomendacijose akcentuojamas sveikatą stiprinantis ir ligų riziką mažinantis fizinis aktyvumas. Manoma, kad vaikai ir paaugliai turėtų būti fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną vieną valandą ar daugiau (Zaborskis, Raskilas, 2011). PSO Europos biuro parengtose rekomendacijose (2007) akcentuojama, kad vaikai ir jaunimas turi užsiimti fizine veikla ne 30 minučių kasdien, kaip buvo teigiama anksčiau, o 60 minučių per dieną. Tokia veikla padeda palaikyti bei padidinti raumenų jėgą ir tonusą, pagerina stuburo, sąnarių lankstumą, užtikrina tinkamą kaulų tankį (Steps to Health. A European framework to promote physical activity for health, 2007). Atlikti tyrimai rodo, kad berniukai yra fiziškai aktyvesni nei mergaitės, todėl jos sunkiau įsitraukia į papildomo fizinio aktyvumo pratimus (Ridgers, Stratton, Fairclough, 2006). Kaip pastebėjo Volbekienė, Griciūtė ir Gaižauskienė (2007) tyrinėjusios Lietuvos didžiųjų miestų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijusį fizinį aktyvumą, berniukai yra fiziškai aktyvesni nei mergaitės nuo ankstyvos vaikystės, tačiau 6-17 metų amžiaus tarpsniu fizinio aktyvumo skirtumas lyties grupėse yra pats didžiausias. Fizinio aktyvumo mažėjimas su amžiumi yra būdingas abiejose lyties grupėse, tačiau tarp mergaičių jis yra 2,5 karto didesnis nei berniukų. Kardelienė, Rakauskienė, Kardelis (2011) pastebi, kad gilinantį į vaikų fizinio aktyvumo ypatumus, atlikti tyrimai leidžia teigti, kad mergaitės ir merginos yra fiziškai pasyvesnės už berniukus ir vaikus. Galvojant apie kasdienį vaikų fizinį aktyvumą, svarbus argumentas yra jų tėvų laisvalaikio leidimo formos. Mat, kaip ir prieš kelis dešimtmečius, dabar tyrėjai atskleidė, kad motinų fizinis aktyvumas skatina dukrų

fizinį aktyvumą, o tėvų fizinis aktyvumas labiau veikia berniukų įsitraukimo į fizinę veiklą intensyvumą, dažnį ir trukmę.

Kaip teigia Adaškevičienė (2004), pastaruoju metu atkreipiamas mokslininkų dėmesys į mažėjantį ne tik susaugusiųjų, bet ir vaikų fizinį aktyvumą. Vaikai daug laiko praleidžia sėdėdami ir žiūrėdami televizijos laidas, vaizdo juostas, žaisdami kompiuterinius žaidimus. Vaikai mažai sportuoja, nedaro mankštos, nenori eiti pasivaikščioti į lauką ar aktyviai žaisti lauke. Tačiau sveiko vaiko raidai yra būtinas pakankamas fizinis aktyvumas. Pakankamas judėjimo aktyvumas yra vienas iš svarbiausių lėtinių neinfekcinių ligų ir nutukimo profilaktikos veiksnių, geresnės gyvenimo kokybės pagrindas. Taip pat Strukčinskienė, Raistenskis, Šopagienė ir kt. (2012) pastebėjo, kad pastaruoju metu pasaulio sveikatos, medicinos, reabilitacijos ekspertai aktyviai domisi vaikų ir paauglių mažo fizinio aktyvumo problema, ieško būdų, kaip sudominti vaikus fizine veikla, rengia gaires, rekomendacijas fizinio aktyvumo skatinimui ir propagavimui. Autoriai pabrėžia, kad vaikų fizinio aktyvumo skatinimui svarbūs yra: tinkamas suaugusiųjų pavyzdys, patraukli sportavimo aplinka, įdomūs, patrauklūs sportavimo, kūno kultūros užsiėmimai, fizinės veiklos būdai ir priemonės, motyvavimas ir skatinimas (prizai, žodinis pagyrimas, garbės raštai, diplomai ir panašiai).

Fizinį aktyvumą kaip svarbų sveikatos ugdymo veiksnį nagrinėjo E. Adaškevičienė (1996, 1997, 1999, 2000), Grinienė E. (1998), Grinienė E., Bobrova L. (1992), Armonienė J. (1998, 2000), Dailidienė N. (2000), Dilienė R. (1997, 1999, 2000), Juškelienė (2003). Fizinio aktyvumo įtaka sveikatai yra neabejotina, nes reguliuoja kūno svorį, medžiagų apykaitą bei psichologinę būklę. Tai gyvybiškai svarbus veiksnys, todėl svarbu fizinį aktyvumą organizuoti taip, kad jis darytų teigiamą įtaką sveikatai, taptų sveikatos stiprinimo ir fizinio pajėgumo gerinimo šaltiniu. Siekiant formuoti sveikatos, fiziškai aktyvios gyvenamosios įgūdžius, mokykliniame amžiuje reikėtų mokyti planuoti ir reguliuoti fizinį aktyvumą, ugdyti su sveikata susijusio fizinio aktyvumo įgūdžius, mokyti svikatą stiprinančių fizinių pratimų (cit. Gudžinskienė, Česnavičienė, Suboč, 2007).

Kaip pastebi Anderson, Mechelen (2005) kasdienis mokinių fizinis aktyvumas yra būtinas jų normaliam augimui ir vystymuisi, naudingas jų sveikatos prevencijai, fiziniam pajėgumui. Dažniausiai fizinis aktyvumas siejamas su fizine sveikata, tačiau pastaraisiais metais vis labiau atkreipiamas dėmesys į paauglių fizinio aktyvumo lygio, psichologinių ir socialinių sveikatos dimensijų ryšį.

Kaip teigia Juškienė (2007) fizinio aktyvumo skatinimas užima svarbią vietą įvairių šalių ugdymo sistemose. Mokykloje formuojami fizinio aktyvumo įpročiai ir tradicijos, populiarinamas aktyvus laisvalaikis, žaidimai atvira ore, mokoma prisitaikyti fizinio

aktyvumo formas pagal gebėjimus, sveikata, pateikiamos rekomendacijos dėl fizinio aktyvumo apimčių, ugdoma sveiko ir gražaus kūno samprata. Skatinant vaikų judėjimo aktyvumą, pedagogams ir tėvams iškyla tokie pat pagrindiniai uždaviniai: įtraukti į fizinę veiklą mažai judančius vaikus, sukurti „teigiamą“ judėjimo patirtį, išmokyti mėgautis fizine veikla ir tą mėgavimąsi akcentuoti kaip pagrindinį motyvacijos elementą, akcentuoti fizinės veiklos tęstinumą ir įgūdžių tobulėjimą.

Apibendrinant galima teigti, kad yra daug sveikos gyvensenos komponentų ir skirtingais žmogaus gyvenimo laikotarpiais vieno ar kito komponento stiprinimui reikia skirti skirtingai nevienodą dėmesį. Svarbiausia, kad sveikata yra labai svarbi visais žmogaus gyvenimo laikotarpiais ne tik asmeninei laimei, bet ir ekonominei gerovei. Apie sveikatą turėtų žinoti visi ir viską, nes televizija, radijas, įvairiausi leidiniai tiesiog užverčia mus informacija apie tai, ką valgyti, kokios dietos laikytis, kiek judėti, kaip gydytis, kaip mylėti ir taip toliau. Norėdami pakeisti visuomenės požiūrį į sveikatą, pirmiausia turime mokyti vaikus rūpintis sveikata, ugdyti sveiko gyvenimo būdą. Poreikis sveikai gyventi turėtų būti formuojamas nuo pat gimimo ir pirmiausia už tai yra atsakinga šeima. Ne mažesnis vaidmuo tenka vaikų ugdymo institucijoms – ikimokyklinėms įstaigoms, mokykloms. Tik sveikas, gerai besijaučiantis, optimistiškas, fiziškai ir protiškaai darbingas žmogus gali sėkmingai prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos, aktyviai gyventi ir įveikti buitinius bei profesinius sunkumus. Ankstyvas sveikatos ugdymas ir sveikos gyvensenos mokymas turi didžiulę reikšmę žmogaus ateičiai. Ugdymo įstaigoje yra įgyjama svarbiausių sveikatos žinių, formuojasi nuostatos ir sveikos gyvensenos įgūdžiai. Mokyklą lanko didžioji visuomenės dalis. Čia praleidžiama dešimt ir daugiau imliausių gyvenimo metų, todėl su mokykla ir siejamos didžiausios sveikesnės visuomenės ateities viltys. Todėl, reikia nuo pat mažens nuolat tobulinti individualias sveikatos stiprinimo žinias ir įgūdžius, kad vaikai suprastų sveikos gyvensenos ir sveikatos stiprinimo principus, išmoktų kontroliuoti savo sveikatą, aplinką, išvengtų ligų. Taip pat labai svarbus pakankamas fizinis aktyvumas, nes jis yra būtinas bet kurio amžiaus žmonėms, o ypač vaikams ir jaunuoliams. Bręstantis žmogus turi būti nuolat aktyvus ne tik dėl pasaulio pažinimo, bet ir savo paties atžvilgiu, kad augtų sveikas ir stiprus, normaliai vystytųsi jų organizmas, sklandžiai veiktų gyvybinės funkcijos. Fizinio aktyvumo mažėjimo tendenciją įtakoja fiziškai aktyvios laisvalaikio veiklos keitimas kitomis veiklos formomis. Nepakankamas fizinis aktyvumas yra nepalankus mokinių sveikatai, kenkia paauglių organizmo augimui ir brendimui. Reikia ieškoti naujų fizinio aktyvumo formų, kurios padėtų mokiniui realizuoti natūralų fizinio aktyvumo poreikį. Ugdydami vaikų fizinį aktyvumą turime siekti, kad vaikai patirtų kuo daugiau teigiamų emocijų, malonumo, ir tenkinti jų poreikius, atsižvelgiant į raidos ypatumus, sveikatos būklę, interesus. Tikėtina, kad išlavinus

paauglio stiprų sportinį tapatumą dar paauglystės laikotarpiu, bus prisidėta prie geresnės sveikatos ir didesnio fizinio aktyvumo per visą asmens gyvenimą. Todėl tėvai ir mokytojai turėtų vaikus skatinti judėti, sudaryti sąlygas, paaiškinti, kokia veikla jiems naudingiausia.

2 skyrius. MOKSLEIVIŲ POŽIŪRIS Į SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTUS

2.1. Tyrimo metodologija ir metodai

Tyrimas buvo atliekamas 2014 m. gruodžio – 2015 m. sausio mėnesiais, keturiose Radviliškio miesto mokyklose. Empiriniam tyrimui atlikti buvo pasirinktas kiekybinis, anoniminės anketinės apklausos metodas (žr. 1 priedą). Ištirta 200 respondentų, tai yra moksleiviai lankantys aštuntą ir vienuoliktą klases. Mokiniai pagal klases mokyklose buvo apklausiami atsižvelgiant į jų pamokų tvarkaraštį ir mokyklos administracijos sudarytas galimybes. Visi tiriami moksleiviai supažindinti su tyrimo tikslu, anketos turiniu. Atlikus tyrimą, susistemintus gautus anketinės apklausos duomenis buvo tarpusavyje lyginami aštuntų ir vienuoliktų klasių moksleivių rezultatai.

Tyrimui atlikti ir informacijai surinkti apie 8-11 klasių moksleivių požiūrį į sveikos gyvensenos aspektus: sveikatą, fizinį aktyvumą, laisvalaikį, buvo naudojama parengta anoniminė anketa, kuri sudaryta remiantis moksline literatūra. Tyrimui atlikti panaudota (nepublikuota metodinė medžiaga) Šiaulių universiteto, Socialinės Gerovės ir Negalės Studijų Fakulteto (SGNSF), Sveikatos katedros doc. dr. Mockevičienės D., lekt. Miliūnienės L., asist. Žukauskaitės R., Dobrovolskytės I., (2013), sukurta anketa (žr. 1 priede).

Anketoje buvo pateikti 23 uždaro tipo klausimai. Anketa sudarė 4 blokai: demografiniai duomenys, požiūris į sveikatą, sveikatos vertinimas, fizinio aktyvumo vertinimas, kūno kultūros pamokų vertinimas ir paskirtis, laisvalaikio laiko vertinimas ir praleidimo formos.

Gautiems duomenims apdoroti, sisteminti, analizuoti ir grafiškai vaizduoti naudotos SPSS 21.0 for Windows ir Windows Microsoft Excel 2007 programos. Duomenims įvertinti skaičiuoti šie statistiniai parametrai: aritmetinis vidurkis (M), procentai ir standartiniai nuokrypiai (SD). Sistemintam gautus anketos atsakymus, duomenis koduojami balais nuo 1 iki 3 arba nuo 1 iki 4. Įverčio aritmetiniam vidurkiui (M) artėjant prie 3-4, rodo aukštą respondentų pritarimą teiginiui, o M artėjimas prie 1 ir 2 – nepritarimą teiginiui. Standartinio nuokrypio (SD) artėjimas nuo 0,5 – 1 rodo vieningumą.

Skirtumui tarp klasių nustatyti buvo taikomas Chi – kvadrato testas. Jeigu $p \leq 0,05$, tai reiškia, kad skirtumai tarp duomenų yra statistiškai reikšmingi. Jeigu $p \geq 0,05$, tai reiškia, kad skirtumas tarp tiriamųjų duomenų yra panašus, tarpusavyje dera, tačiau statistiškai nėra reikšmingas. Siekiant nustatyti skirtingų rodiklių tarpusavio ryšį, taikomas Spirmeno koreliacijos koeficientas (r). Koreliacijos koeficientas interpretuojamas taip:

$r = 0-0,20$ – ryšio tarp požymių iš esmės nėra;

$r = 0,21-0,40$ – ryšys tarp požymių silpnas;

$r = 0,41-0,60$ – ryšys stiprus

$r = 0,61-1$ – labai stiprus ryšys.

2.2. Tyrimo imtis (Respondentai)

Apklausa buvo vykdoma keturiose Radviliškio miesto mokyklose 2014 m. gruodžio – 2015 m. sausio mėnesiais, siekiant išsiaiškinti, skirtingų klasių moksleivių požiūrį į sveikos gyvensenos aspektus: sveikatą, fizinį aktyvumą, laisvalaikį. Atlikta anoniminė anketinė apklausa, kurioje dalyvavo aštuntų klasių moksleiviai, lankantys Radviliškio Vaižganto progimnaziją ir Radviliškio Vinco Kudirkos pagrindinę mokyklą, taip pat vienuoliktos klasės moksleiviai, lankantys Radviliškio Vaižganto gimnaziją ir Radviliškio Lizdeikos gimnaziją. Apklausoje dalyvavusių bendra tiriamųjų imtis pagal lytį sudarė 87 (43,5 proc.) vaikinai ir 113 (56,5 proc.) merginos. Respondentų amžius svyravo 8 klasių nuo 13 iki 15 metų, 11 klasių nuo 16 iki 18 metų.

Respondentų kontingentą sudarė 200 (100 proc.) Radviliškio miesto mokyklas lankantys moksleiviai: 100 respondentų (50 proc.) – Radviliškio Vaižganto progimnazijos ir Radviliškio Vinco Kudirkos pagrindinės mokyklos, aštuntos klasės moksleiviai ir 100 respondentų (50 proc.) – Radviliškio Vaižganto gimnazijos ir Radviliškio Lizdeikos gimnazijos, vienuoliktos klasės moksleiviai. Aštuntos klasės apklaustų respondentų imtis pagal lytį sudarė (23 proc.) vaikinai ir (27 proc.) merginos. Vienuoliktos klasės apklaustų respondentų imtis pagal lytį sudarė (20,5 proc.) vaikinai ir (29,5 proc.) merginos. Atsižvelgiant į tyrimo dalyvius pagal lytį, lyginant gautus abiejų klasių duomenis, merginų nei vaikinų apklausoje tyrime dalyvavo didesnis procentas abiejų klasių.

Pagal imtį apklaustų respondentų amžius aštuntos klasės moksleivių 13 metų sudarė (2,5 proc.), 14 metų sudarė (43,5 proc.), 15 metų sudarė (4 proc.) ir vienuoliktos klasės moksleivių 16 metų sudarė (7 proc.), 17 metų sudarė (41,5 proc.), 18 metų sudarė (1,5 proc.). Atsižvelgiant į tyrimo dalyvius pagal amžių, 8 klasių moksleivių didesnę dalį sudarė 14 metų amžiaus respondentai (43,5 proc.), o 11 klasės respondentų 17 metų amžiaus (41,5 proc.). Respondentų imties duomenys pateikiami 1 lentelėje.

8 - 11 klasės moksleivių imties charakteristika pagal lytį ir amžių, N=200, %

		Mokyklos									
		8 klasė				11 klasė				Viso:	
		Radviliškio Vaižganto progimnazija		Radviliškio Vinco Kudirkos pradinė mokykla		Radviliškio Vaižganto gimnazija		Radviliškio Lizdeikos gimnazija			
		N	%	N	%	N	%	N	%		
	Vaikinas	24	12	22	11	15	7,5	26	13	87	43,5
	Mergina	26	13	28	14	35	17,5	24	12	113	56,5
Viso:		50	25	50	25	50	25	50	25	200	100
	13 m.	2	1	3	1,5	-----				5	2,5
	14 m.	44	22	43	21,5	-----				87	43,5
	15 m.	4	2	4	2	-----				8	4
	16 m.	-----				8	4	6	3	14	7
	17 m.	-----				41	20,5	42	21	83	41,5
	18 m.	-----				1	0,5	2	1	3	1,5
Viso:		50	25	50	25	50	25	50	25	200	100

2.3. 8-11 klasių moksleivių požiūris į vertybes

Vertybė yra gana reliatyvi sąvoka. Yra priimta manyti, kad vertybinės orientacijos atspindi žmogaus požiūrį į jį supantį pasaulį. Vertybinių nuostatų formavimas – tai ilgalaikis ir sudėtingas procesas, vykstantis neatsiejamai nuo socialinės aplinkos ir bendrų socialinių sąlygų. Paauglių ir jaunuolių amžius traktuojamas kaip intensyvus asmeninis vertybinių orientacijų formavimasis. Paauglys stengiasi praplėsti savo asmeninius horizontus, susipažinti su alternatyvia socialine patirtimi, gauti vertybių sistemos vaizdą į kurį lygiuojasi jo bendraamžiai ir įgyti savąjį pasaulio matymą. Siekiant sužinoti, kokios vertybės paaugliui yra svarbios jo

gyvenime, buvo pateiktas klausimas į kurį turėjo atsakyti pasirenkant vieną atsakymo variantą. Respondentų atsakymai pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė

Respondentų nuomonė kokios svarbiausios gyvenimo vertybės, %

Vertybės	11 klasė			p*
	Nesvarbu	Svarbu	Labai svarbu	
Būti išsilavinusiam, daug žinoti	2%	33%	65%	0,004
Dirbti įdomų darbą	4%	34%	62%	0,000
Turėti daug pinigų	9,5%	68,5%	22%	0,095
Būti gražiam	23%	62,5%	14,5%	0,026
Būti sveikam	2,5%	17%	80,5%	0,001
Siekti fizinės ir dvasinės harmonijos	7%	50%	43%	0,003

Iš gautų rezultatų matome, kad respondentams svarbiausia vertybė yra būti išsilavinusiam, daug žinoti, taip teigė (98 proc.) apklausoje dalyvavusių moksleivių. Statistiškai reikšmingi skirtumai rodo, kad 8-11 klasių moksleiviams yra labai svarbu būti išsilavinusiems ir daug žinoti ($p=0,004$).

Kita tik šiek tiek mažiau vertinama respondentų vertybė yra būti sveikam. Šią vertybę svarbia laiko (97,5 proc.) respondentų. Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, statistiškai reikšmingi skirtumai tarp abiejų klasių respondentų ($p=0,001$).

Taip pat respondentams kaip vertybė yra svarbu dirbti įdomų darbą, taip teigė (96 proc.) apklausoje dalyvavusių respondentų. Statistiškai reikšmingi skirtumai rodo, kad respondentams yra labai svarbu dirbti įdomų darbą ($p=0,000$).

Siekti fizinės ir dvasinės harmonijos kaip pakankamai svarbią vertybę gyvenime pažymėjo (93 proc.) respondentų. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, statistiškai reikšmingi skirtumai tarp klasių ($p=0,003$).

Kiek mažiau respondentai įvertino vertybę turėti daug pinigų (90 proc.). Galima teigti, kad respondentams pinigai yra svarbus, bet ne taip kaip kitos vertybės. Lyginant gautus duomenis, paaiškėjo, kad reikšmingų skirtumų nėra ($p=0,095$).

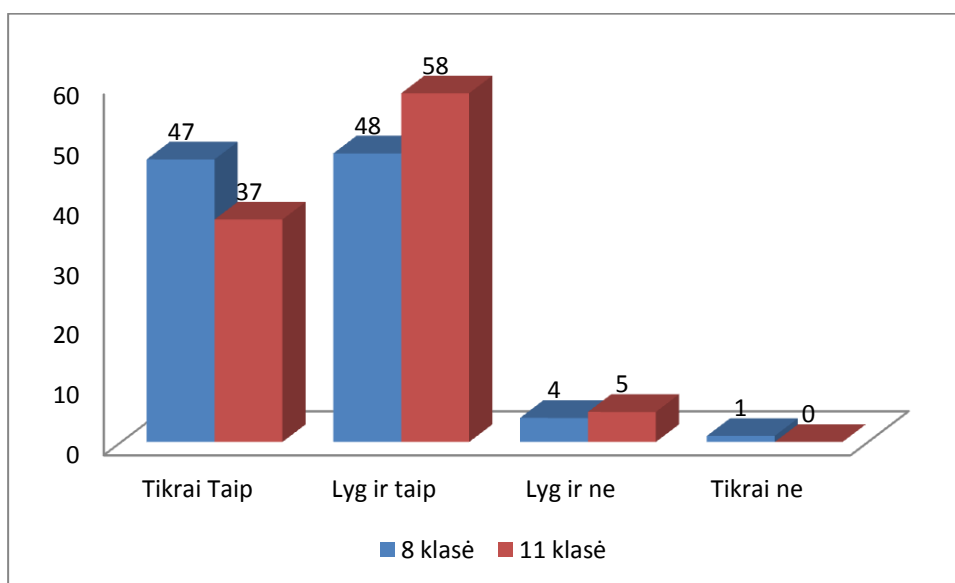
Mažiausiai svarbia vertybe respondentai vertina būti gražiam. Kad grožis nėra svarbi vertybė pažymėjo šiek tiek mažiau kaip ketvirtadalis (23 proc.) respondentų, o (77 proc.) teigė,

jog svarbu būti gražiam. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, kad 8-11 klasių respondentams būti gražiam laiko svarbia vertybe ($p=0,026$).

Apibendrinant galime teigti, kad svarbiausios vertybės respondentu gyvenime yra būti išsilavinusiam, daug žinoti, būti sveikam ir dirbti įdomų darbą, o mažiausiai svarbia vertino būti gražiam.

2.4. 8-11 klasių moksleivių požiūris į sveikatą

Sveikatos statistikos duomenys rodo vis prastėjančią vaikų ir paauglių sveikatos būklę. Mokslininkų atlikti tyrimai patvirtina bendrąją statistinę tendenciją, kad pirmosios sveikatos grupės, tai yra visiškai sveikų mokinių yra mažiau nei pusė, daugėja antros sveikatos grupės mokinių, turinčių funkcinį sutrikimą skaičius (Armonienė, 2007). Siekiant išsiaiškinti moksleivių nuomonę kiek jiems yra svarbi jų sveikata anketinės apklausos metu buvo pateiktas klausimas į kurį atsakant reikėjo pasirinkti vieną tinkantį atsakymo variantą.

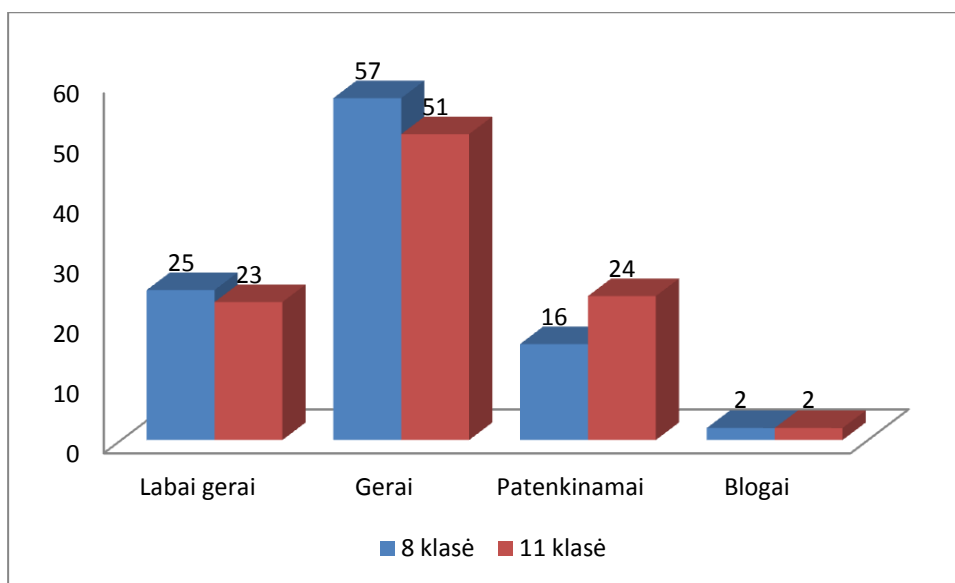


1 pav. Respondentų rūpinimasis savo sveikata, proc.

Iš pateikto paveikslo (1 pav.) galime teigti, kad respondantai rūpinasi savo sveikata. 11 klasių moksleiviai (37 proc.) teigė tikrai taip, jog rūpinasi savo sveikata, daugiau nei pusė respondentų (58 proc) pažymėjo atsakymą lyg ir taip ir (5 proc.) atsakė lyg ir ne, kad jiems nelabai rūpi jų sveikata. 8 klasių moksleiviai (47 proc) pažymėjo tikrai taip, kad rūpi jiems jų sveikata, (48 proc) teigė lyg ir taip, (4 proc.) atsakė, jog nelabai rūpinasi savo sveikata ir (1 proc.) visai nerūpi sveikata.

Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad tarp 8-11 klasių moksleivių reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p=0,355$).

Sveikata yra labai svarbi visais žmogaus gyvenimo laikotarpiais ne tik asmeninei laimei, bet ir ekonominei gerovei. Tačiau tik suaugę ir subrendę, o dar dažniau, netekę sveikatos, vertiname ją ir pradedame ieškoti, kaip ją susigrąžinti. Todėl tyrimo metu respondentų buvo klausiama kaip jie vertina savo sveikatą. Gauti rezultatai pateikiami 2 paveiksle.



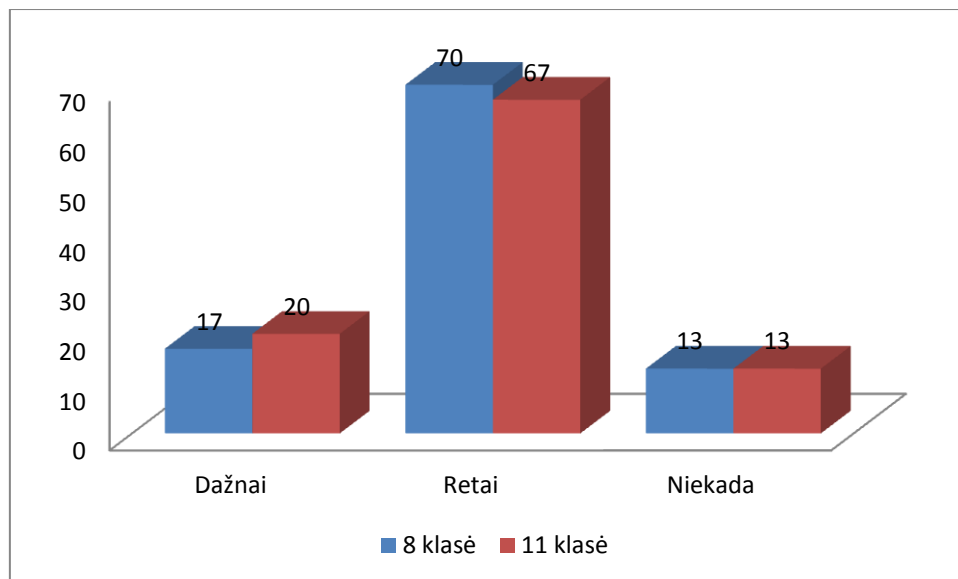
2 pav. Respondentų sveikatos vertinimas, proc.

Iš pateiktos diagramos matome, kad daugiau kaip pusė apklausoje dalyvavusių respondentų subjektyviai vertina ir mano, kad jų sveikata yra gera. 11 klasių jaunuoliai (23 proc.) savo sveikatą vertina labai gerai, (51 proc.) teigia, jog jų sveikata yra gera, (24 proc.) mano, kad jų sveikatos būklė yra patenkinama ir tik (2 proc.) mano, kad jų sveikata yra bloga. 8 klasių moksleiviai (25 proc.) teigia, kad jų sveikata yra labai gera, (57 proc.) mano, jog gera, (16 proc.) respondentų savo sveikatą vertina patenkinamai ir (2 proc.) mano, kad bloga. Iš gautų rezultatų matome, kad neįžymiai, bet savo sveikatos būklę geriau vertina jaunesniųjų klasių moksleiviai. Tyrimo rezultatai parodė, kad pagal šį požymį gauti duomenys statistiškai reikšmingai nesiskyrė tarp 8-11 klasių moksleivių ($p=0,569$).

Prastai vertinantys savo sveikatą paaugliai dažnai turi konkrečių nusiskundimų. Vieni iš jų yra somatinio pobūdžio: galvos, skrandžio, pilvo, nugaros skausmai, kiti psichologinio pobūdžio: irzlumas ir bloga nuotaika, liūdesys ir prislėgtumas, nervinė įtampa ir stresas. Tokių požymių visuma atspindi jauno žmogaus psichosomatinę savijautą. Kasdien arba nors kartą per savaitę tokius negalavimus patiria apie 65 procentai mokinių (Armonienė, J., 2007).

Siekiant išsiaiškinti kokie negalavimai vargina 8-11 klasių moksleivius, respondentų buvo paprašyta atsakyti į klausimą: „Ar tave vargina šie negalavimai?“. Negalavimų sąrašą

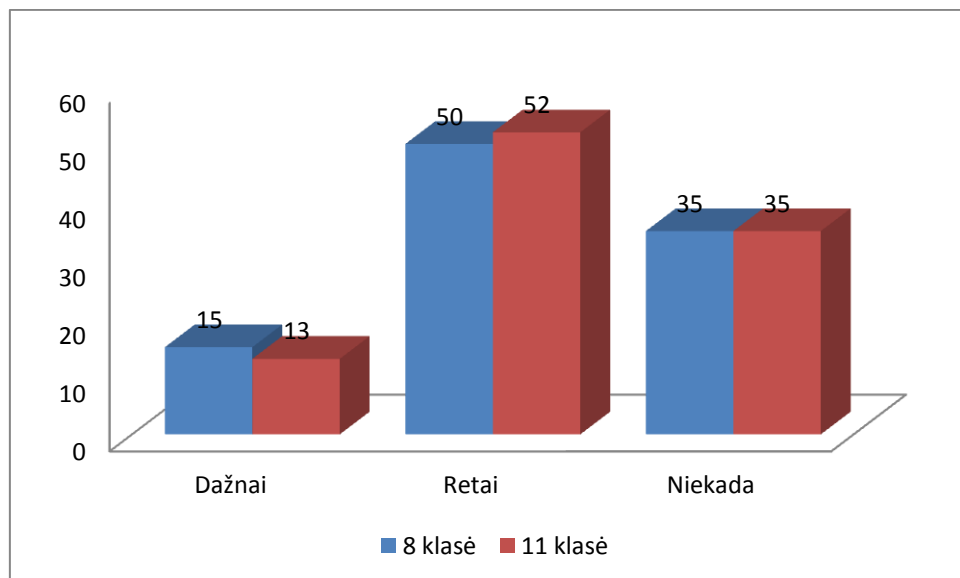
sudarė šie teiginiai: galvos skausmai, galvos svaigimas, nugaros skausmai, skrandžio skausmai, pilvo skausmai, bloga nuotaika, nervinė įtampa, miego sutrikimai, fizinis išsekimas, kasdienė mano veikla sukelia didelę įtampą.



3 pav. Respondentus varginantis negalavimas, galvos skausmas, proc.

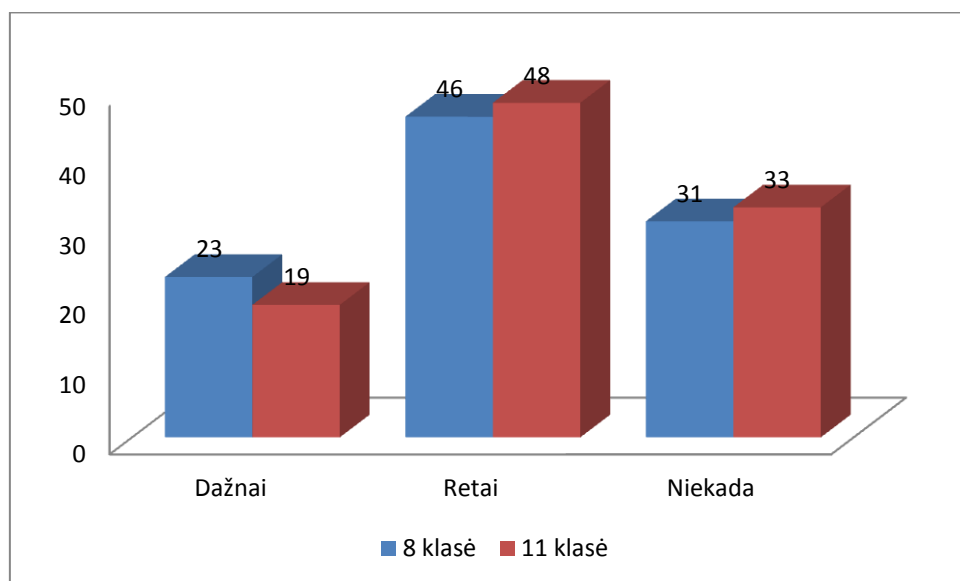
Respondentų paprašius įvertinti ar jį vargina galvos skausmai, paaiškėjo, kad (67 proc.) 11 klasės ir (70 proc.) 8 klasės moksleivių retai skundžiasi, kad juos vargina galvos skausmai. (20 proc.) 11 klasės ir (3 proc.) mažiau 8 klasės moksleivių teigė dažnai jaučiantys galvos skausmus. Ir (13 proc.) niekada šiuo negalavimu nesiskundžia abiejų klasių respondentai. Iš gautų rezultatų galime teigti, kad (3 proc.) dažniau galvos skausmai vargina vyresnių klasių jaunuolius nei jaunesnių klasių, nors mažiau kaip trys ketvirtadaliai apklausoje dalyvavusių respondentų atsakė, jog retai juos vargina šis negalavimas.

Išanalizavus gautus duomenys paaiškėjo, jog tarp skirtingų klasių respondentų reikšmingo skirtumo nepastebėta ($p = 0,857$).



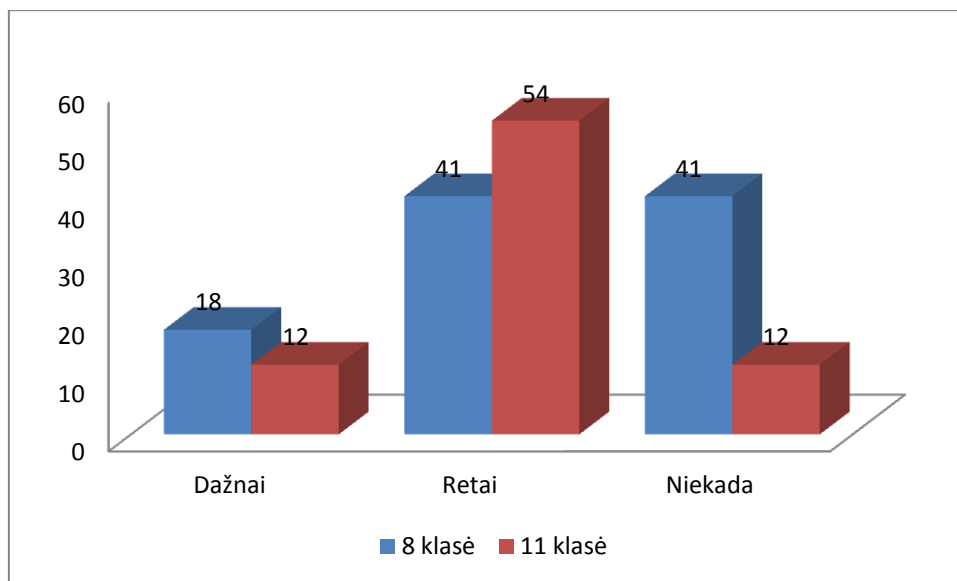
4 pav. Respondentus varginantis negalavimas, galvos svaigimas, proc.

Respondentų paprašius įvertinti galvos svaigimą, kaip patiriamą negalavimą, paaiškėjo, kad (13 proc.) 11 klasės moksleivių dažnai vargina šis negalavimas, (52 proc.) teigė, jog retai. 8 klasių respondentai (15 proc.) pažymėjo dažnai jaučiantys šį negalavimą ir (50 proc.) retai vargina galvos svaigimas. (35 proc.) abiejų klasių tiriamosios populiacijos apklaustųjų teigė, kad niekada jų nevargina šis negalavimas. Iš gautų duomenų galime teigti, jog 8-11 klasių jaunuoliai galvos svaigimą, kaip negalavimu, skundžiasi panašiai. Nors (2 proc.) daugiau matome, kad šiuo negalavimu dažniau skundžiasi jaunesnių klasių respondentai, nei vyresnių klasių. Išanalizavus gautus duomenys paaiškėjo, kad tarp skirtingų klasių moksleivių statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p = 0,913$).



5 pav. Respondentus varginantis negalavimas, nugaros skausmas, proc.

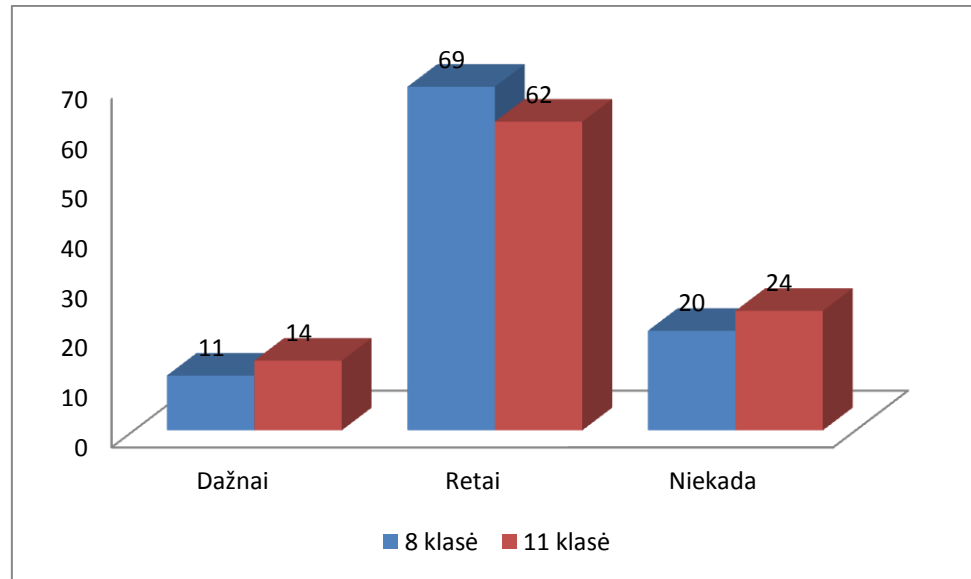
Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, kad nugaros skausmais (19 proc.) vyresnių klasių ir šiek tiek daugiau (4 proc.) 8 klasių respondentai skundžiasi, kad dažnai jaučia nugaros skausmus. Šiuo negalavimu retai skundėsi (48 proc.) 11 klasių ir (46 proc.) 8 klasių moksleiviai. Jaunesnių klasių respondentai (2 proc.) mažiau už 11 klasės teigė, jog niekada nepatiria nugaros skausmų. Iš gautų duomenų matome, kad šis negalavimas retai vargina abiejų klasių moksleivius, nors 8 klasių respondantai (4 proc.) daugiau už 11 klasių pažymėjo, jog juos vargina šis negalavimas. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, jog ryškių skirtumų tarp klasių nėra ($p=0,784$).



6 pav. Respondentus varginantis negalavimas, skrandžio skausmai, proc.

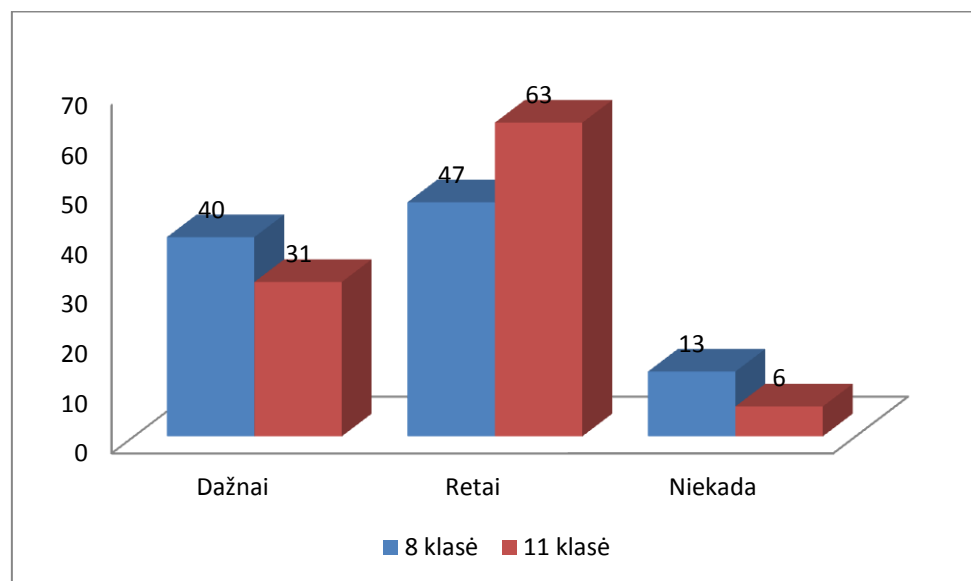
Iš pateiktos diagramos galime teigti, kad skrandžio skausmai (6 proc.) dažniau skundžiasi 8 klasių moksleiviai nei vyresnių klasių (12 proc.), nors matome, jog (29 proc.) daugiau jaunesnių klasių respondentų pažymėjo niekada nesiskundžiantys šiuo negalavimu, nei 11 klasės moksleiviai. Daugiau nei pusė (54 proc.) 11 klasės tyrimųjų ir (41 proc.) 8 klasės atsakė retai juos vargina šis negalavimas.

Gauti apklausos duomenys parodė, kad reikšmingų skirtumų tarp 8-11 klasių jaunuolių pagal šį negalavimą nebuvo ($p=0,163$).



7 pav. Respondentus varginantis negalavimas, pilvo skausmai, proc.

11 klasių jaunuoliai pilvo skausmais, kaip dažnai varginančiu negalavimu skundėsi (14 proc.), retai – (62 proc.) ir (24 proc.) pažymėjo, kad niekada nesiskundžia pilvo skausmais. Atlikus 8 klasės moksleivių duomenų analizę pagal šį požymį buvo nustatyta, jog dažnai skundžiasi pilvo skausmais (11 proc.), retai (69 proc.) ir (20 proc.) niekada nevargina šis negalavimas. Iš gautų anketinės apklausos duomenų galima teigti, kad pilvo skausmais retai skundžiasi (7 proc.) daugiau jaunesniųjų klasių moksleiviai, nei vyresniųjų. Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, kad tarp skirtingo amžiaus jaunuolių, pagal šį požymį, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p = 0,578$).

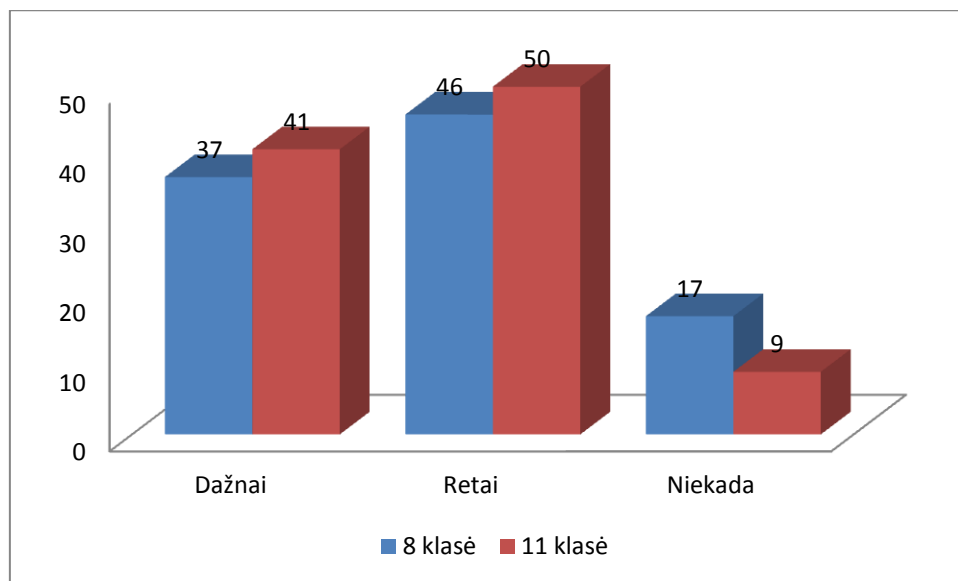


8 pav. Respondentus varginantis negalavimas, bloga nuotaika, proc.

Mažiau nei pusė 11 klasės respondentų (31 proc.) atsakė, kad juos dažnai vargina bloga nuotaika, (63 proc) moksleivių pažymėjo retai skundžiasi bloga nuotaika ir (6 proc.) niekada

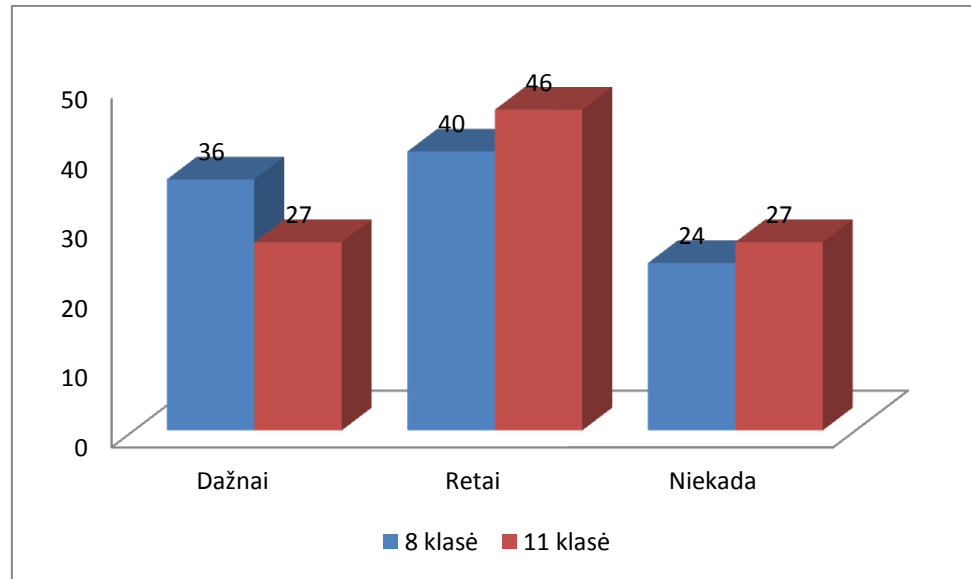
nesiskundžia šia būseną. Kaip matome 8 klasės moksleiviai (9 proc.) dažniau kamuojami bloga nuotaika, (16 proc.) mažiau teigė, jog retai ir (7 proc.) daugiau pažymėjo niekada nesiskundžiantys bloga nuotaika. Iš diagramoje pateiktų duomenų matome, kad jaunesnių klasių moksleiviai dažniau būna blogos nuotaikos, nei vyresniųjų klasių.

Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, statistiškai reikšmingi skirtumai pagal šį kriterijų tarp 8-11 klasių moksleivių ($p = 0,049$).



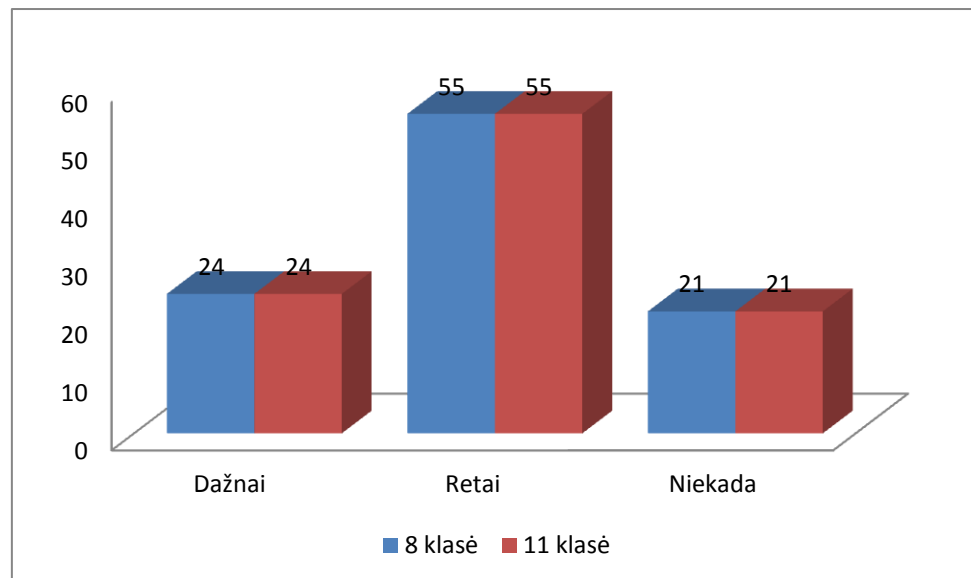
9 pav. Respondentus varginantis negalavimas, nervinė įtampa, proc.

Moksleivių paprašius įvertinti ar juos vargina nervinė įtampa, paaiškėjo, kad (41 proc.) 11 klasės moksleivių ir (37 proc.) 8 klasės dažnai jaučia nervinę įtampą. Pusė apklausoje dalyvavusių (50 proc.) 11 klasės ir šiek tiek mažiau (46 proc.) 8 klasės moksleivių teigė retai jaučiantys nervinę įtampą. Ir (8 proc.) daugiau jaunesnių klasių moksleivių už 11 klasės, pažymėjo niekada šiuo negalavimu nesiskundžia. Iš gautų rezultatų galime teigti, kad šią būseną patiria panašiai vienodai abiejų klasių jaunuoliai, nors (4 proc.) vyresnių klasių respondentai dažniau jaučia nervinę įtampą nei 8 klasių. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, jog tarp abiejų klasių tyrimųjų statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p = 0,243$).



10 pav. Respondentus varginantis negalavimas, miego sutrikimai, proc.

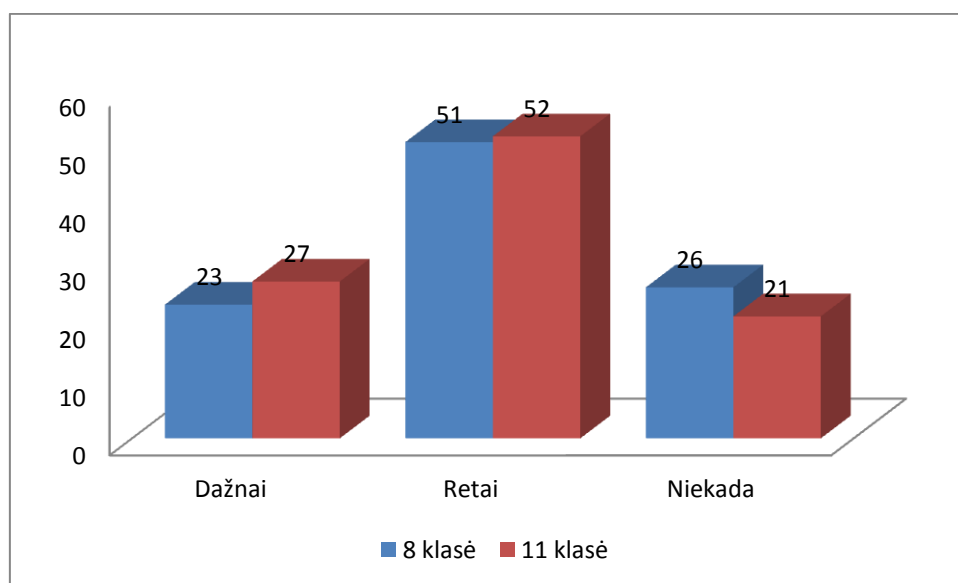
Miego sutrikimais (9 proc.) dažniau skundžiasi 8 klasių moksleiviai, nei 11 klasių jaunuoliai (27 proc.). Mažiau nei pusė (46 proc.) 11 klasių respondentų pažymėjo, kad retai juos vargina šis negalavimas ir niekada neturėjo problemų dėl miego (27 proc.) tyriamųjų. Analizuojant 8 klasės moksleivių gautus rezultatus, matome, kad miego sutrikimais retai skundžiasi (40 proc.) respondentų ir (24 proc.) niekada . Analizuojant gautus duomenis, pagal klases, nustatyta, jog statistiškai ryškių skirtumų nėra ($p=0,390$).



11 pav. Respondentus varginantis negalavimas, fizinis išsekimas, proc.

Išanalizavus anketinės apklausos duomenis paaiškėjo, kad fizinį išsekimą dažnai patiria (24 proc.) abiejų klasių moksleiviai, taip pat daugiau nei pusė (55 proc.) 8-11 klasių respondentai atsakė, jog retai skundžiasi fiziniu išsekimu ir (21 proc.) teigė niekada nejaučia, kad būtų fiziškai išseke.

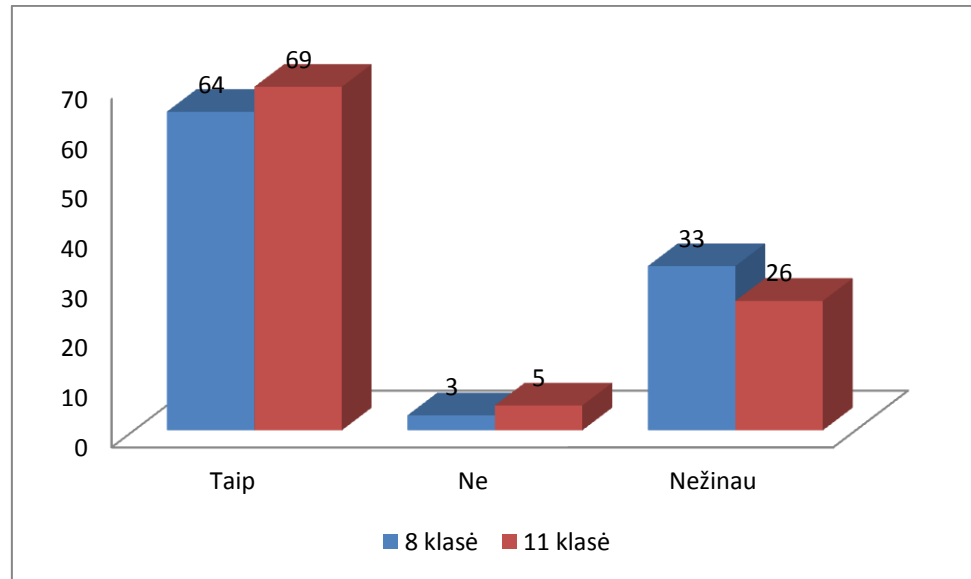
Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, kad pagal šį kriterijų tarp 8-11 klasių moksleivių statistiškai reikšmės nėra ($p = 1,000$).



12 pav. Respondentus varginantis negalavimas, kasdieninė mano veikla sukelia didelę įtampą, proc.

Į teiginį „kasdieninė mano veikla sukelia didelę įtampą“, 11 klasių respondentai (27 proc.) atsakė dažnai, šiek tiek daugiau nei pusė (52 proc.) – retai ir (21 proc.) pažymėjo niekada jų kasdieninė veikla jiems nesukelia didelės įtampos. 8 klasių tyrimieji (23 proc.) teigė dažnai, (51 proc.) retai jaučia, kad kasdieninė veikla sukeltu įtampą, bei (26 proc.) atsakė niekada. Vyresnių klasių jaunuoliai šiek tiek daugiau (14 proc.) jaučia, jog jiems didelę įtampą sukelia jų kasdieninė veikla lyginant su 8 klasės moksleiviais. Išanalizavus gautus duomenis pagal klases, nustatyta, ryškių skirtumų nėra ($p = 0,650$).

Sveikatingumo ugdymas yra efektyviausi mokykloje, nes pasiekia žmogų imliausiu jo gyvenimo periodu – vaikystėje ir paauglystėje. Sveikatos ugdymo esmė – tai, ką žmonės daro, kad būtų sveiki, o ne tai, ką jie žino apie sveikatą. Siekiant sužinoti ar moksleiviai žino kas jų mokykloje yra atsakingas už sveikatos ugdymą, respondentams anketoje buvo pateiktas klausimas „Ar mokykloje yra asmuo, atsakingas už mokinių, mokyklos bendruomenės narių sveikatos ugdymą?“. Kuriame reikėjo pažymėti vieną iš trijų atsakymo variantų: taip, ne, nežinau. Respondentų atsakymai pateikti 13 paveiksle.

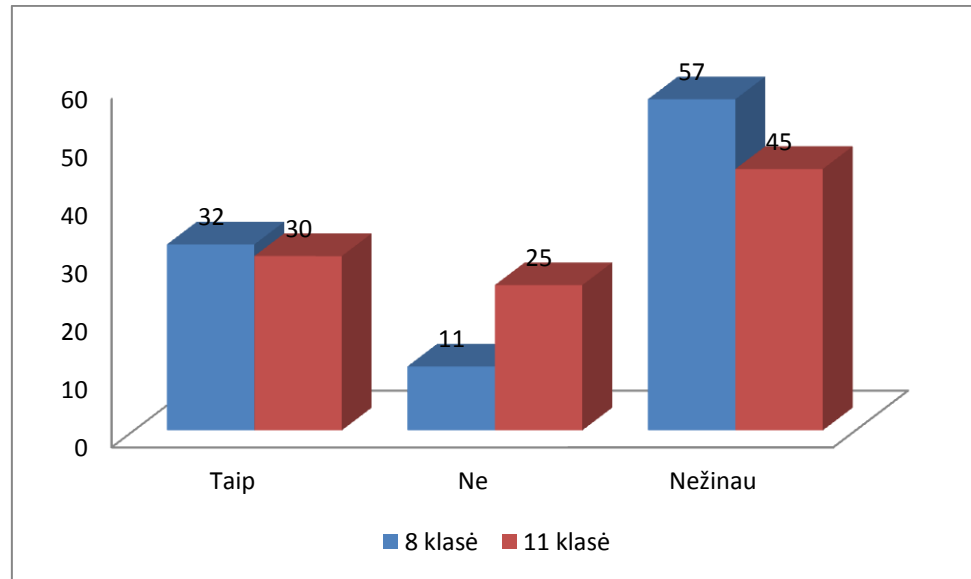


13 pav. Respondentų nuomonė ar mokykloje yra asmuo, atsakingas už mokinių, mokyklos bendruomenės narių sveikatos ugdymą, proc.

Iš 13 paveikslo matome, kad dydžioji dalis apklausoje dalyvavusių moksleivių atsakė, jog žino kas jų mokykloje yra atsakingas už bendruomenės sveikatos ugdymą. Didžioji dauguma apklausoje dalyvavusių (69 proc.) 11 klasės respondentų ir (64 proc.) 8 klasės moksleiviai atsakė žinantys kas yra mokykloje atsakingas už sveikatos ugdymą. (5 proc.) vyresnių klasių moksleivių pažymėjo ne ir (26 proc.) mokinių savo nuomonės nepateikė, atsakydami į klausimą nežinau ar mokykloje yra asmuo atsakingas už sveikatos ugdymą. Apibendrinant galime teigti, kad moksleiviai žino koks asmuo jų mokyklose yra atsakingas už visos bendruomenės narių sveikatos ugdymą.

Išanalizavus gautus duomenys paaiškėjo, kad tarp skirtingų klasių moksleivių statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p=0,468$).

Sveikatos ugdymo programos kaip bendrojo ugdymo mokykloje dalis įgyvendinamos daugelyje pasaulio šalių. Vienur šios programos dėstomos kaip atskiras dalykas, kitur integruojamas į kitus mokomuosius dalykus. Pastarasis modelis taikomas ir Lietuvoje. Integruojant sveikatos ugdymą vadovaujamosi Švietimo ir mokslo ministerijos parengta programa. Siekiant išsiaiškinti ar respondentai žino apie mokykloje sudarytą ir realizuojama sveikatos ugdymo programą, buvo pateiktas klausimas. Gauti rezultatai pateikiami 14 paveiksle.



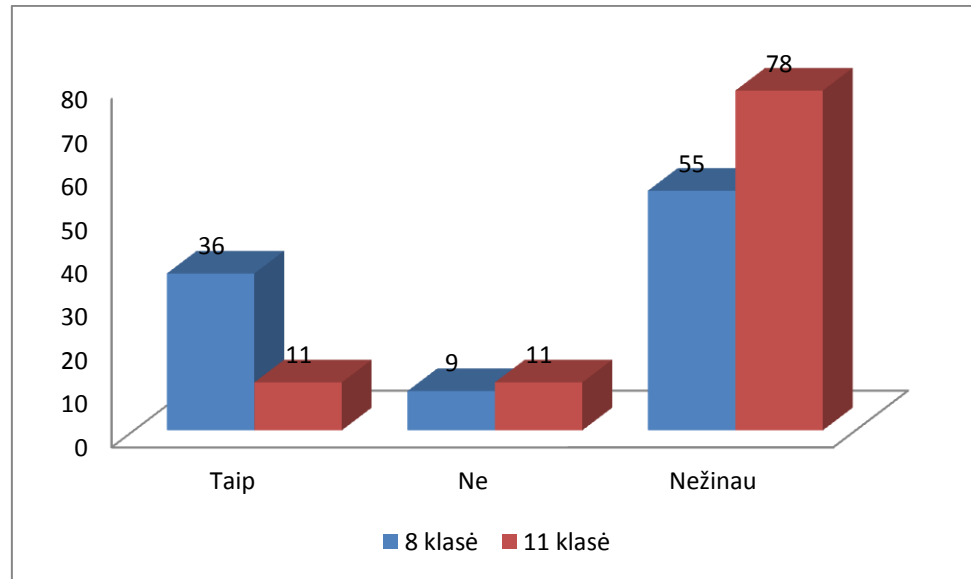
14 pav. Respondentų nuomonė apie mokykloje sudarytą ir realizuojama sveikatos ugdymo programą, proc.

14 paveiksle pateikiami gauti anketinės apklausos duomenys apie tai ar moksleiviai žino ar jų mokykloje sudaryta ir realizuojama sveikatos ugdymo programa. (30 proc.) 11 klasės jaunuolių į šį teiginį atsakė teigiamai, (25 proc.) ne ir (45 proc.) įvardino nežinantys ar jų mokykloje sudaryta ir realizuojama sveikatos ugdymo programa. Iš gautų 8 klasės respondentų rezultatų matome, jog (32 proc.) atsakė žinantys apie šios programos sudarymą ir realizavimą mokykloje, (11 proc.) teigė ne ir daugiau nei pusė (57 proc.) respondentų atsakė nežinau. Susumavus abiejų klasių neigiamus rezultatus nustatyta, kad mažiau nei trys ketvirtadaliai (70 proc.) 11 klasės moksleivių ir (2 proc.) mažiau 8 klasių nežino, nėra girdėję ar net mano, jog nėra jų mokykloje sudaryta sveikatos ugdymo programa.

Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad tarp 8-11 klasių respondentų nustatyta statistiškai reikšmingi skirtumai ($p = 0,031$). Galima teigti, jog mokyklose moksleiviai yra blogai informuojami ir per pasyviai įtraukiami į sveikatos ugdymo programas.

Kiekvienas vaikas ir jaunuolis turi teisę ir privalo turėti galimybę mokytis sveikatą stiprinančioje mokykloje. Nes sveikatą stiprinanti mokykla yra tokia mokykla, kurioje įgyvendinamas tam tikrą struktūrą ir sistemą turintis visų mokinių ir mokytojų bei kito personalo sveikatos, gerovės ir socialinio kapitalo plėtojimo planas (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras).

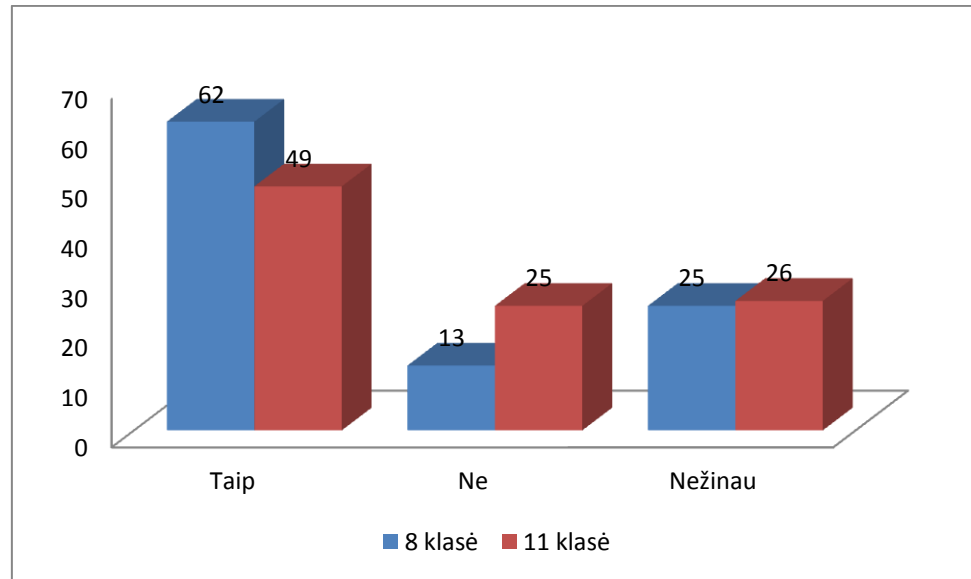
Todėl tyrimo metu taip pat buvo siekiama išsiaiškinti ar moksleiviai žino ir yra įtraukiami į programą „Sveika mokykla“ dalyvavimą. 15 paveiksle pateikiama moksleivių nuomonė.



15 pav. Respondentų nuomonė apie mokyklos dalyvavimą sveikatos stiprinimo programose „Sveika mokykla“, proc.

Iš apklausos metu gautų rezultatų paaiškėjo, kad didžioji dalis vyresniųjų klasių respondentų nežino ar jų mokykla dalyvauja sveikatos stiprinimo programose „Sveika mokykla“. (11 proc.) 11 klasių moksleivių teigė žinantys ir tiek pat atsakė neigiamai apie mokyklos dalyvavimą tokiose programose ir beveik keturi penktadaliai (78 proc.) pažymėjo nežinau ar dalyvauja. Kaip matome 8 klasės respondentai daugiau žino apie mokyklos veiklą ir įtraukiami į papildomas sveikatos stiprinimo programas. Jaunesnių klasių respondentai net (25 proc.) daugiau teigė, kad jų mokykla dalyvauja programoje „Sveika mokykla“, labai nedidelė dalis atsakė ne ir (55 proc.) pažymėjo nežinau ar dalyvauja. Nustatyta statistiškai patikimi skirtumai tarp 8-11 klasių moksleivių ($p=0,000$).

Lietuvos mokyklose sveikata ugdoma vadovaujantis Universaliąja (integracine) sveikatos ugdymo programa, pagal kurią kiekvieno dalyko mokytojas savo pamokose ir kitoje veikloje turėtų padėti suformuoti sveikos gyvensenos nuostatas ir elgesį, įgalinantį gyventi sveikai (Proškusienė, 2004). Todėl siekiant išsiaiškinti ar mokykloje dirbantys pedagogai su moksleiviais kalba apie sveikatos stiprinimo galimybes per pamokas, respondentų buvo prašoma atsakyti į klausimą „Ar mokyklos pedagogai per savo dalykų pamokas suteikia žinių apie sveikatos stiprinimo galimybes?“. Gauti rezultatai pateikiami 16 paveiksle.

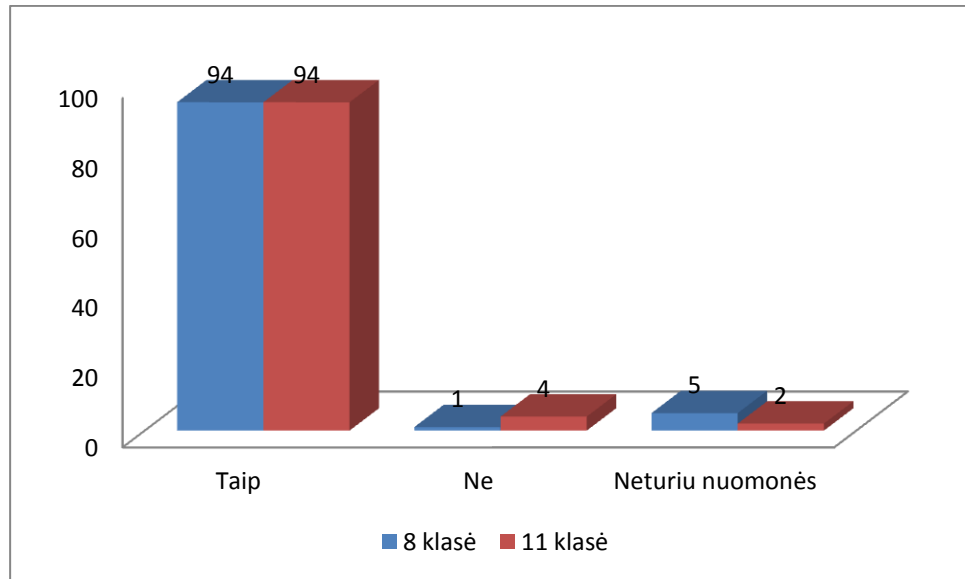


16 pav. Respondentų nuomonė apie mokyklos pedagogų suteikiamas žinias apie sveikatos stiprinimo galimybes per savo dalykų pamokas“, proc.

Išanalizavus anketinės apklausos duomenis paaiškėjo, kad (49 proc.) 11 klasės moksleivių ir mažiau nei du trečdaliai (62 proc.) 8 klasės atsakė teigiamai, jog pedagogai per savo dalykų pamokas kalbasi su jais apie sveikatos stiprinimo galimybes. Penktadalis (25 proc.) 11 klasės ir šiek tiek mažiau (13 proc.) 8 klasės moksleivių pažymėjo atsakymą ne – pedagogai nesuteikia žinių apie sveikatos stiprinimą, o (26 proc.) vyresnių klasių respondentai ir (1 proc.) mažiau 8 klasių teigė nežinantys ar mokytojai suteikia tokių žinių. Iš gautų rezultatų galime teigti, kad jaunesnių klasių tyrimieji (13 proc.) daugiau už 11 klasių teigė, jog mokytojai per savo dalykų pamokas kalba apie sveikatos stiprinimo galimybes. Analizuojant gautus duomenis pagal šį požymį, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp klasių nepastebėta ($p = 0,070$).

2.5. 8-11 klasių moksleivių požiūris į fizinį aktyvumą

Kasdieninis fizinis aktyvumas turi nemažai reikšmės vaikų fiziniam ir pažintiniam vystymuisi, bei jų sveikatai, taip pat įtakoja jų gyvenseną, sveikatą ir aktyvų gyvenimą suaugus. Todėl norint sužinoti skirtingų klasių jaunuolių nuomonę ar fizinis aktyvumas turi įtakos sveikatai, respondentams buvo pateiktas klausimas „Ar fizinis aktyvumas stiprina Tavo sveikatą?“ į kurį atsakant turėjo pažymėti vieną tinkantį atsakymo variantą: taip, ne, neturiu nuomonės.

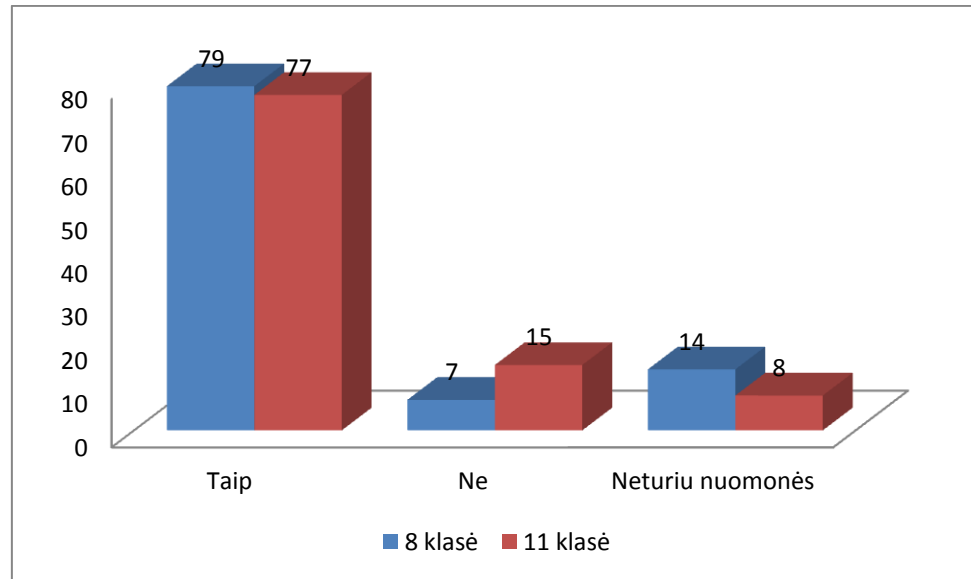


17 pav. Respondentų nuomonė apie fizinio aktyvumo naudą jų sveikatai, proc.

Iš pateikto grafiko matome, kad su šiuo teiginių beveik visi apklausoje dalyvavę (94 proc.) abiejų klasių respondentai sutinka, jog fizinis aktyvumas turi įtakos jų sveikatai. (4 proc.) atsakė neigiamai ir (2 proc.) pareiškė neturintys nuomonės, niekada nesusimastė, kad fizinis aktyvumas gali turėti įtakos sveikatai. Išanalizavus gautus anketinės apklausos duomenys, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp 8-11 klasių jaunuolių pagal šį teiginį nepastebėta ($p=0,214$).

Evoliucijos metu žmogaus kūnas vystysė kaip fiziškai labai aktyvus. Kitaip tariant, fizinis aktyvumas yra vienas iš būtinų mūsų kūno fiziologinių poreikių. Pasaulio Sveikatos Organizacija (PSO) ypač pabrėžią sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo svarbą, nes visgi technikos pažanga, urbanizacija, motorizacija sąlygoja visuomenės fizinio aktyvumo mažėjimą. Gausių mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad visame pasaulyje dauguma suaugusiųjų ir jaunimo yra nepakankamai fiziškai aktyvūs ir fizinio aktyvumo lygis toliau mažėja visose amžiaus grupėse. Lyginant Lietuvos moksleivių fizinį aktyvumą su Europos Sąjungos šalių moksleivių fiziniu aktyvumu, nustatyta, kad jis nėra geras, tačiau panašus į Europos Sąjungos vaikų ir paauglių vidurkį (HBSC 2009/2010 m. tyrimo duomenys). Fizinio aktyvumo mažėjimas pastebimas pereinant iš klasės į klasę, o ypač pereinant iš pradinės į pagrindinę mokyklą. Remiantis Kardelio K. duomenimis, (42,5 proc.) berniukų ir net (71,9 proc.) mergaičių yra per mažai fiziškai aktyvūs.

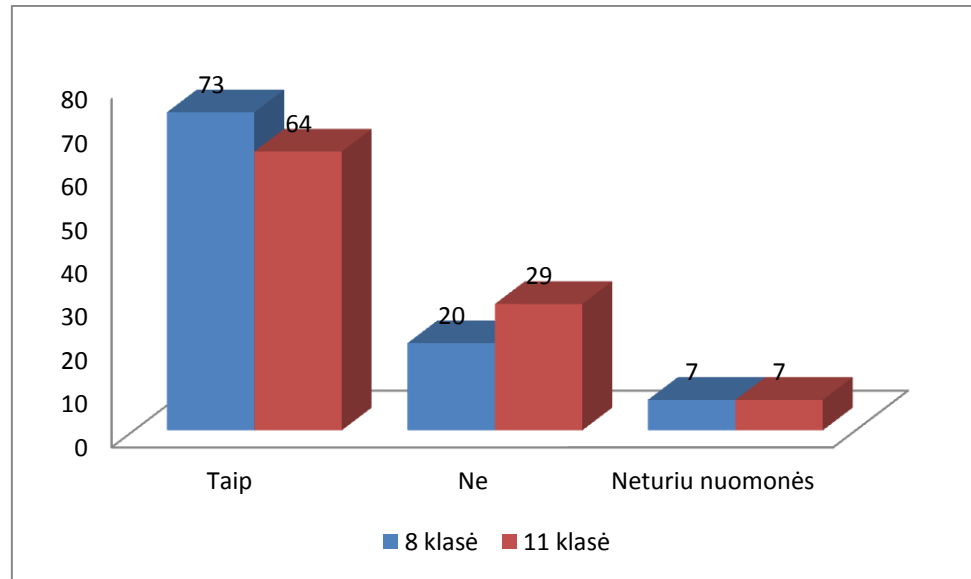
Siekiant išsiaiškinti 8-11 klasių jaunuolių nuomone ar jie save laiko pakankamai fiziškai aktyviais, anketoje buvo pateiktas klausimas „Ar tu fiziškai aktyvus?“. Respondentų buvo prašoma įvertinti fizinį aktyvumą vienu iš trijų jiems tinkančiu atsakymų variantų: taip, ne, neturiu nuomonės. Gauti rezultatai pateikiami 18 paveiksle.



18 pav. Respondentų nuomonė ar jie yra fiziškai aktyvūs, proc.

Kaip matome iš pateikto grafiko, kad daugiau nei trys ketvirtadaliai (77 proc.) apklausoje dalyvavusių respondentų teigia, jog yra fiziškai aktyvūs. (8 proc.) daugiau 11 klasės moksleivių už 8 klasių atsakė neigiamai, nemano, kad yra pakankamai fiziškai aktyvūs ir (8 proc.) pažymėjo neturintys nuomonės ar yra ar ne pakankamai fiziškai aktyvūs. Galime teigti, kad abiejų klasių moksleiviai save laiko fiziškai aktyviais, nors 8 klasiu (2 proc.) daugiau už 11 klasių respondentus atsakė, jog yra fiziškai aktyvūs. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, kad ryškių skirtumų tarp klasių nėra ($p=0,102$).

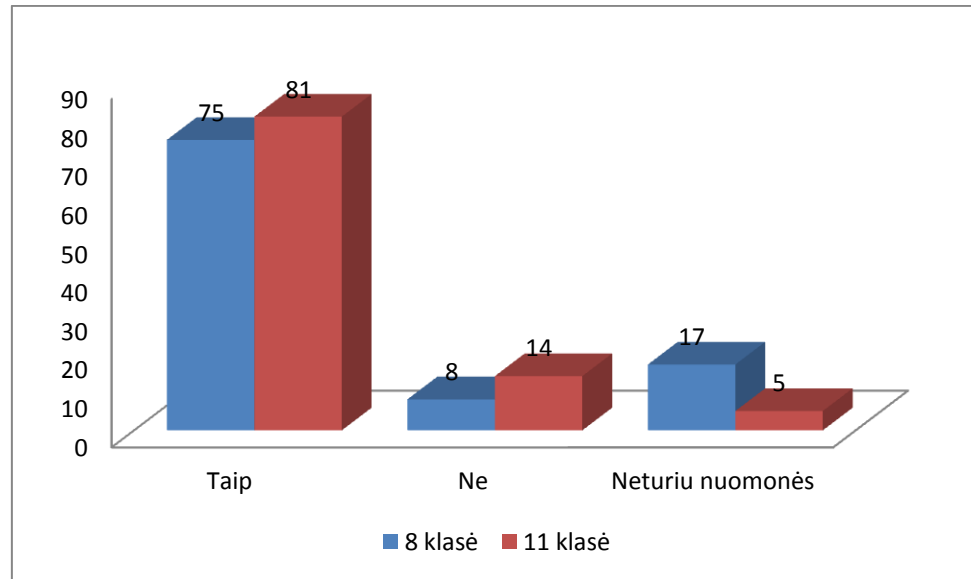
Kūno kultūra – svarbi asmens ir visuomenės bendrosios kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis kultūros sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Kūno kultūra suteikia galimybę daugeliui suaugusiųjų ir vaikų patirti treniruoto, stipraus, grakštaus, energingo ir sveiko organizmo teikiamą džiaugsmą. Siekiant sužinoti moksleivių nuomonę ar rinktusi kūno kultūros pamokas jei tai būtų laisvai pasirenkamas dalykas, buvo pateiktas klausimas, kuriame reikėjo pažymėti vieną iš trijų atsakymo variantų. Gauti respondentų atsakymų rezultatai pateikiami 19 paveiksle.



19 pav. Respondentų nuomonė ar jie pasirinktu kūno kultūros pamokas jei būtų pasirenkamas dalykas, proc.

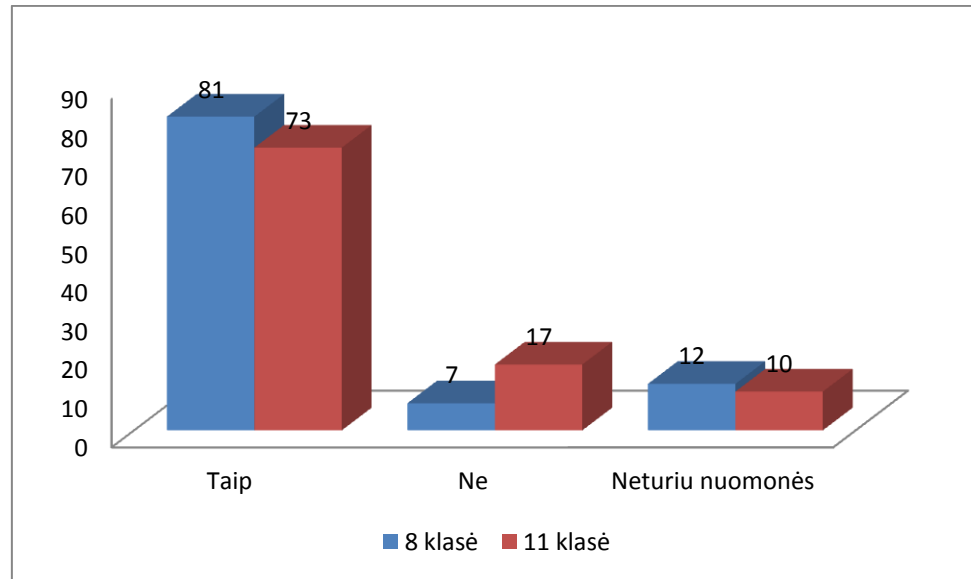
Iš 19 paveikslo matome, kad daugiau nei pusė (64 proc.) 11 klasės respondentų ir (73 proc.) 8 klasės į šį teiginį atsakė teigiamai, kad pasirinktu kūno kultūros pamokas jei tai būtų pasirenkamas dalykas. (29 proc.) 11 klasės tiriamųjų ir (20 proc.) 8 klasės moksleivių atsakė neigiamai ir po (7 proc.) anketinėje apklausoje dalyvavusių abiejų klasių respondentai pažymėjo neturintys nuomonės, negalėjo pasakyti ar pasirinktu ar ne kūno kultūros pamokas jei tai būtų pasirenkamas dalykas. Iš diagramoje pateiktų duomenų matome, kad jaunesnių klasių moksleiviai (9 proc.) daugiau už vyresnių klasių jaunuolius atsakė, jog pasirinktu kūno kultūros pamokas.

Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, kad pagal šį požymį statistiškai reikšmingų skirtumų nėra ($p= 0,326$).



20 pav. Respondentų nuomonė ar fizinis aktyvumas įtakoja kūno svorį, proc.

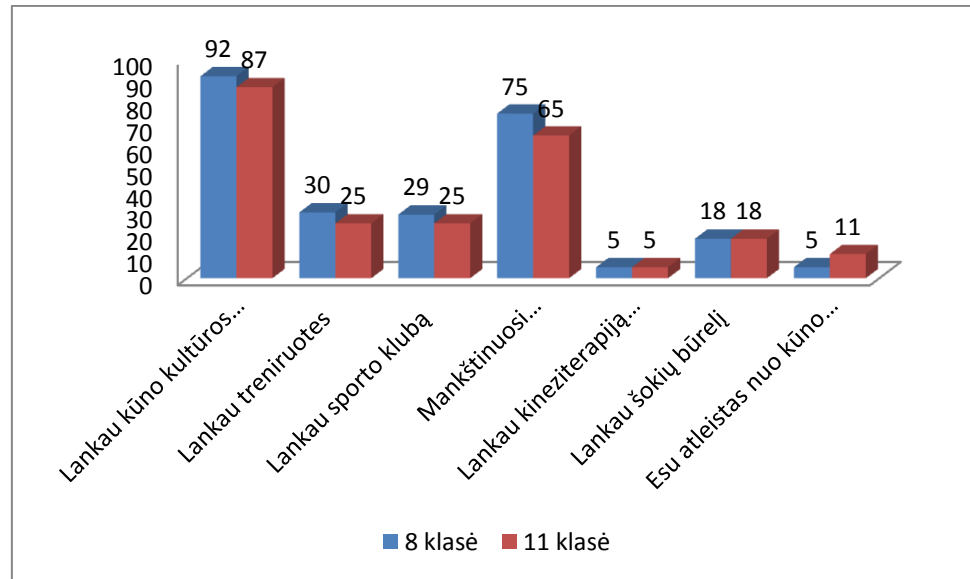
Anketinės apklausos metu buvo siekiama išsiaiškinti 8-11 klasių jaunuolių nuomonę ar fizinis aktyvumas turi įtakos jų kūno svoriui. Iš gautų rezultatų matome, kad daugiau kaip trys ketvirtadaliai (81 proc.) 11 klasės moksleivių ir (75 proc.) 8 klasės, sutinka, jog fizinis aktyvumas turi įtakos kūno svoriui. 11 klasių respondentai(6 proc.) daugiau nei 8 klasės moksleiviai mano, kad fizinis aktyvumas neturi jokios įtakos kūno svoriui ir (5 proc.) vyresnių klasių tyriamųjų ir (17 proc.) jaunesnių klasių neturėjo nuomonės šiuo klausimu, negalėjo atsakyti ar fizinis aktyvumas turi įtakos ar ne kūno svoriui. Iš pateikto grafiko galima teigti, kad 11 klasių respondentai nežymiai daugiau, bet sutinka, jog nuo fizinio aktyvumo priklauso jų kūno svoris. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, ryški skirtumų tendencija tarp klasių ($p= 0,015$).



21 pav. Respondentų nuomonė ar norėtu savo nuožiūra pasirinkti kūno kultūros pamokų turinį, proc.

Iš pateikto grafiko matome, jog didžioji dauguma apklausoje dalyvavusių abiejų klasių jaunuolių norėtu savo nuožiūra pasirinkti kūno kultūros pamokų turinį, (73 proc.) 11 klasių ir (81 proc.) 8 klasių moksleivių atsakė teigiamai. Vyresnių klasių respondentai (10 proc.) daugiau už 8 klasių teigė, kad juos tenkina kūno kultūros mokytojų parenkamas pamokų turinys ir nenorėtu patys pasirinkti pamokos turinio. Ir buvo keli procentai moksleivių kurie nepateikė savo nuomonės. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp 8-11 klasių jaunuolių nėra ($p= 0,092$). Apibendrinant galime teigti, kad 8 klasių moksleiviai (8 proc.) daugiau už 11 klasių norėtu patys pasirinkti kūno kultūros pamokų turinį.

Siekiant išsiaiškinti kur moksleiviai užsiima aktyvia fizine veikla, buvo pateiktas klausimas, kuriame galėjo pažymėti kelis jiems tinkančius atsakymo variantus. Gauti respondentų atsakymų rezultatai pateikiami 22 paveiksle.



22 pav. Respondentu užsiimama fizinė veikla, proc.

22 paveiksle pateikiama moksleivių užsiimama fizinė veikla. Iš diagramoje pateiktų rezultatų matome, kad moksleiviai fizinę veiklą dažniausiai užsiima lankydamiesi kūno kultūros pamokas ir mankštinamiesi savarankiškai. (92 proc.) 8 klasės moksleivių pažymėjo, kad dažniausiai fizine veikla užsiima lankydamiesi kūno kultūros pamokas ir (75 proc.) teigė, jog mankštinasi savarankiškai. Galime teigti, jog ir nedideliu skirtumu, bet jaunesnių klasių jaunuoliai (5 proc.) dažniau už vyresnių klasių respondentus renkasi lankyti kūno kultūros pamokas ir (10 proc.) dažniau mankštinasi savarankiškai lyginant su vyresnių klasių moksleiviais. Išanalizavus gautus rezultatus nustatyta, kad tarp 8-11 klasių respondentų statistiškai reikšmingų skirtumų lankant kūno kultūros pamokas nėra ($p=0,249$) ir mankštinimosi savarankiškai nepastebėta ($p=0,123$).

Palyginus tyrimo rezultatus nustatyta, kad šiek tiek daugiau nei vienas ketvirtadalis (30 proc.) 8 klasės tyrimųjų atsakė, kad aktyvia fiziniu veikla užsiima lankydamiesi treniruotes arba sporto klubą (29 proc.). 11 klasių jaunuolių lankančių treniruotes buvo mažiau (5 proc.) taip pat ir lankančių sporto klubą (4 proc.). Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, jog reikšmingų skirtumų tarp abiejų klasių moksleivių, kurie lanko treniruotes ($p=0,428$) ir sporto klubą ($p=0,524$) nepastebėta.

Abiejų klasių jaunuoliai po (5 proc.) teigė, kad fizine veikla užsiima lankydamiesi kineziterapiją gydymo įstaigose arba šokių būrelį (18 proc.). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, jog statistiškai reikšmingų skirtumų pagal šiuos teiginius nėra ($p=1,000$).

Iš diagramoje pateiktų rezultatų matome, kad vyresnių klasių jaunuolių (6 proc.) daugiau už 8 klasių yra atleistų nuo kūno kultūros pamokų ir nedalyvauja šios disciplinos užsiėmimuose. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, jog tarp 8-11 klasių moksleivių

statišškai reikšmingų skirtumu nėra ($p=0,118$). Apibendrinant galima teigti, kad 8 klasių moksleiviai yra fiziškai aktyvesni ir dažniau užsiima įvairesne fizine veikla nei 11 klasių jaunuoliai.

Kūno kultūra yra vienintelis mokomasis dalykas, kurio paskirtis – parengti vaikus taip, kad jie gyventų sveikai, suaktyvėtų jų fizinė ir protinė raida, būtų perduodamos svarbios socialinės vertybės, tokios kaip sąžiningumas, savidrausmė, solidarumas, komandos dvasia, tolerancija ir sąžiningas žaidimas. Siekiant išsiaiškinti respondentų nuomonę apie kūno kultūros pamokų paskirtį buvo pateiktas klausimas, kokia, tavo nuomonė yra kūno kultūros pamokų paskirtis? Moksleiviams buvo pateikti teiginiai, iš kurių turėjo pažymėti vieną jiems tinkantį atsakymo variantą: tikrai ne, lyg ir ne, lyg ir taip, tikrai taip.

3 lentelė

Respondentų nuomonė, kokia yra kūno kultūros pamokų paskirtis, vidurkis

Teiginiai	11 klasių mokinių		8 klasių mokinių		p*
	M	SD	M	SD	
Lavina fizinės ypatybes (judesių koordinaciją, vikrumą, šoklumą, jėgą, greitumą, ištvėrę, lankstumą)	3,58	0,684	3,61	0,695	0,839
Lavina įvairias raumenų grupes	3,53	0,703	3,47	0,745	0,924
Stiprina sveikatą	3,36	0,871	3,39	0,680	0,165
Ugdo valią, atkaklumą, discipliną	3,30	0,835	3,21	0,671	0,033
Padedą įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių	3,09	0,818	3,17	0,792	0,793
Suteikia žinių apie fizinių pratimų vykdymo intensyvumą, saugią techniką	3,09	0,965	3,28	0,697	0,035
Ugdo taisyklingą kūno laikyseną	3,08	0,939	3,12	0,819	0,057
Ugdo šiuolaikinę požiūrį į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalį	3,07	0,988	3,23	0,776	0,143
Supažindina su sporto šakų taisyklėmis bei varžybų organizacija	2,96	0,934	3,21	0,728	0,032

Daugiausia ($M=3,58$) 11 klasių moksleiviai teigė, kad kūno kultūros pamokų paskirtis yra lavinti fizinės ypatybes (judesių koordinaciją, vikrumą, šoklumą, jėgą ir kt.), taip pat daugiausiai ir 8 klasių moksleiviai sutiko su šiuo teiginiu ($M=3,61$), nors abiejų klasių respondentai šį teiginį vertino nepakankamai vieningai ($SD=0,684$; $SD=0,695$), statistiškai reikšmingų skirtumų tarp 8-11 klasių respondentų nepastebėta ($p=0,839$).

11 klasių tyrimieji sutinka su teiginiu, kad kūno kultūros pamokose yra lavinamos įvairios raumenų grupės ($M=3,53$; $SD=0,703$), o 8 klasių moksleiviai šiam teiginiui pritaria ($M=3,47$; $SD=0,745$). Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, jog ryškių skirtumų tarp klasių pagal šį teiginį nėra ($p=0,924$).

Didžioji dauguma 8-11 klasių moksleivių pritaria teiginiui, kad kūno kultūros pamokos stiprina sveikatą ($M=3,39$; $M=3,36$) ir ugdo šiuolaikinį požiūrį į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalis. Lyginant pagal klases, vyresnių klasių moksleiviai šiuos teiginius vertino vieningiau ($SD=0,871$; $SD=0,988$) negu jaunesnių klasių ($SD=0,680$; $SD=0,776$). Analizuojant gautus duomenis nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų nėra ($p=0,165$; $p=0,143$).

Vyresnių klasių respondentai sutinka su teiginiu, jog kūno kultūros pamokose yra ugdoma valia, atkaklumas, disciplina ($M=3,30$; $SD=0,835$), o jaunesnių klasių ($M=3,21$; $SD=0,671$). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta statistiškai ryškus skirtumas tarp 8-11 klasių moksleivių ($p=0,033$).

8 klasių moksleiviai sutinka, kad kūno kultūros pamokos padeda įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių ir ugdo taisyklingą kūno laikyseną ($M=3,17$; $SD=0,792$; $M=3,12$; $SD=0,819$), o vyresnių klasių moksleiviai truputi mažiau, bet taip pat sutinka su šiais teiginiais ($M=3,09$; $M=3,08$). Lyginant pagal klases, 11 klasių respondentai šiuos teiginius vertino vieningiau ($SD=0,818$; $SD=0,939$). Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, jog pagal šiuos teiginius tarp 8-11 klasių moksleivių nėra ($p=0,793$; $p=0,057$).

Jaunesnių klasių tyrimieji taip pat pritaria, kad kūno kultūros pamokų paskirtis yra suteikti žinių apie fizinių pratimų vykdymo intensyvumą, saugią techniką, nors atsakymai nevieningi ($M=3,28$; $SD=0,697$), 11 klasių moksleiviai taip pat pritaria šiam teiginiui ir vertina vieningiau ($SD=0,965$). Pastebėtas ryškus skirtumas tarp klasių ($p=0,035$).

11 klasių moksleiviai nesutinka su teiginiu, kad kūno kultūros pamokų paskirtis yra supažindinti su sporto šakų taisyklėmis bei varžybų organizacija ($M=2,96$; $SD=0,934$), 8 klasių moksleiviai mano priešingai ($M=3,21$; $SD=0,728$). Pagal šį teiginį pastebėtas ryškus skirtumas tarp 8-11 klasių respondentų ($p=0,032$).

Kūno kultūros ugdymo sociologai ir filosofai, gilindamiesi į mokyklinę kūno kultūrą, konstatuoja, kad šis ugdymas dažnai organizuojamas taip, kad tik maža dalis šio dalyko programos turinio ir tik kai kurie pamokos momentai atitinka mokinių lūkesčius. (Посъпех, 2006). Todėl siekiant sužinoti moksleivių nuomonę ko pageidautu per kūno kultūros pamokas buvo pateiktas klausimas „Ko tu labiausiai pageidautum kūno kultūros pamokose?“. Respondentams buvo pateikti teiginiai ir jie turėjo kiekvienoje eilutėje pažymėti vianą tinkantį atsakymo variantą.

Respondentų nuomonė, ko pageidautu kūno kultūros pamokose, vidurkis

Teiginiai	11 klasių mokinių		8 klasių mokinių		p*
	M	SD	M	SD	
Būtų galima laisviau rinktis sporto šaką	3,38	0,896	3,43	0,685	0,025
Būtų lavinamos fizinės ypatybės (judesių koordinacija, vikrumas, šoklumas, jėga, greitumas, ištvėrmė, lankstumas)	3,09	0,995	3,23	0,802	0,112
Mokoma įvairių sporto technikos šakų	3,02	0,994	3,05	0,868	0,335
Daugiau sportinių žaidimų (krepšinis, futbolas, tinklinis, rankinis, stalo tenisas)	2,99	1,039	3,23	1,003	0,269
Daugiau sveikos gyvensenos pratybų	2,81	1,051	2,53	1,029	0,170
Daugiau gimnastikos pratimų	2,74	1,031	2,82	1,048	0,693
Daugiau lengvosios atletikos	2,70	1,029	2,93	0,997	0,433
Daugiau judriųjų žaidimų	2,64	1,114	2,93	0,945	0,024
Daugiau kultūrizmo pratybų	2,46	1,217	2,68	0,983	0,002
Daugiau teorinių žinių apie fizinio aktyvumo naudą organizmui	2,44	1,113	2,45	1,029	0,592
Daugiau aerobikos	2,34	1,127	2,70	1,029	0,053

Daugiausia 11 klasių respondentai ($M=3,38$; $SD=0,896$), tiek 8 klasių moksteiviai ($M=3,43$; $SD=0,685$) pažymėjo, kad kūno kultūros pamokose norėtų, jog būtų galima laisviau rinktis sporto šaką. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, statistiškai reikšmingi skirtumai tarp 8-11 klasių moksleivių ($p=0,025$).

11 klasių moksleiviai norėtų, kad kūno kultūros pamokose būtų lavinamos fizinės ypatybės (judesių koordinacija, vikrumas, šoklumas, jėga ir kt.) bei mokoma įvairių sporto technikos šakų ($M=3,09$; $SD=0,995$; $M=3,02$; $SD=0,994$), to paties pakankamai daug pageidauja ir 8 klasių respontantai ($M=3,23$; $SD=0,802$; $M=3,05$; $SD=0,868$). Ryškių skirtumų pagal šiuos teiginius tarp 8-11 klasių moksleivių nepastebėta ($p=0,112$; $p=0,335$).

8 klasių moksleiviai norėtų, jog kūno kultūros pamokose būtų daugiau sportinių žaidimų (krepšinis, futbolas, tinklinis ir kt.) ($M=3,23$), to paties norėtų ir 11 klasių jaunuoliai ($M=2,99$). 8-11 klasių respondentai šį teiginį vertino labai vieningai ($SD=1,003$; $SD=1,039$), statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p=0,269$).

Abiejų klasių respondentai pažymėjo, kad kūno kultūros pamokose pageidautu daugiau sveikos gyvensenos pratybų, daugiau gimnastikos pratimų ir lengvosios atletikos ir šiuos teiginius vertino labai vieningai.

8 klasių moksleiviai norėtų, jog kūno kultūros pamokose būtų daugiau judriųjų žaidimų (M=2,93; SD=0,945), o 11 klasių moksleiviai šiam teiginiui nepritarė (M= 2,64; SD=1,114). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, reikšmingi skirtumai tarp klasių respondentų (p=0,024).

Jaunesnių klasių respondentai norėtų, kad kūno kultūros pamokose nebūtų daugiau kultūrizmo pratybų ir šį teiginį vertino labai vieningai (M=2,68; SD=0,983), to paties nenorėtu ir 11 klasių (M=2,46; SD=1,217). Tarp 8-11 klasių moksleivių pagal šį teiginį pastebėtas statistiškai reikšmingas skirtumas (p=0,002).

Mažiausiai 8 klasių moksleiviai labai vieningai pritaria, kad kūno kultūros pamokose pageidautų daugiau teorinių žinių apie fizinio aktyvumo naudą organizmui (M=2,45; SD=1,029), 11 klasių moksleiviai mano taip pat (M=2,44; SD=1,113). Taip pat mažiausiai vyresnių klasių respondentai norėtų, jog būtų daugiau aerobikos (M=2,34), šiam teiginiui pritaria ir 8 klasių moksleiviai (M=2,70), ryškių skirtumų tarp klasių nėra (p=0,592; p=0,053).

Armonienės (2007) teigimu vyresnėse klasėse kūno kultūra tampa vis mažiau populiari, o informacinis ir psichologinis mokymosi krūvis darosi vis didesnis ir nustumia į šalį fizinį aktyvumą. Todėl respondentams buvo pateiktas klausimas, norint sužinoti jų nuomonę, „Kodėl lanko kūno kultūros pamokas“?.

5 lentelė

Priežastys dėl kurių respondentai lanko kūno kultūros pamokas, vidurkis

Teiginiai	11 klasių mokinių		8 klasių mokinių		p*
	M	SD	M	SD	
Judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą	3,69	0,630	3,66	0,496	0,098
Judėjimas gerina kūno išvaizdą	3,68	0,601	3,56	0,700	0,072
Judėjimas stiprina sveikatą	3,61	0,680	3,65	0,575	0,230
Judėjimas koreguoja laikyseną	3,45	0,770	3,46	0,771	0,999
Noriu būti stiprus, ištvermingas	3,40	0,804	3,59	0,637	0,217
Reikia – privalomas dalykas	3,04	1,145	3,42	0,889	0,066
Judėjimas pagerina protinį darbingumą	3,02	0,909	3,07	0,879	0,691
Smagu leisti laiką	2,99	0,989	3,20	0,910	0,425
Atsipalaiduojau nuo kitų pamokų	2,91	1,181	3,09	1,045	0,378
Galiu išreikšti bei realizuoti save	2,69	1,070	2,97	0,979	0,152
Noriu pabendrauti su draugais	2,66	1,027	2,77	0,983	0,481

Daugiausiai 11 klasių ($M=3,69$; $SD=0,630$), taip pat ir 8 klasių ($M=3,66$; $SD=0,496$) respondentai teigia, kad kūno kultūros pamokas lanko, nes mano jog judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, jog tarp 8-11 klasių moksleivių statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p=0,098$).

8-11 klasių moksleiviai taip pat sutinka, kad kūno kultūros pamokas lanko, nes judėjimas gerina kūno išvaizdą ($M=3,56$; $M=3,68$), judėjimas stiprina sveikatą ($M=3,65$; $M=3,61$), judėjimas koreguoja laikyseną ($M=3,46$; $M=3,45$), judėjimas pagerina protinį darbingumą ($M=3,07$; $M=3,02$) ir todėl, kad nori būti stiprūs, ištvermingi ($M=3,59$; $M=3,40$). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp 8-11 klasių moksleivių nepastebėta.

8 klasių moksleiviai atsakė, jog kūno kultūros pamokas lanko, nes smagu leisti laiką ir teigė vieningai ($M=3,20$; $SD=0,910$), o 11 klasių moksleiviai su šiuo teiginiu nesutinka ir vertino vieningai ($M=2,99$; $SD=0,989$). Analizuojant gautus duomenis ryškių skirtumų nepastebėta ($p=0,425$).

Vyresnių klasių moksleiviai nesutinka, kad dalyvaujant kūno kultūros pamokose jie atsipalaiduoja nuo kitų pamokų ir tai vertino labai vieningai ($M=2,91$; $SD=1,181$), o 8 klasių respondentai teigia priešingai ir į šį teiginį atsakė labai vieningai ($M=3,09$; $SD=1,045$). Tarp 8-11 klasių moksleivių, pagal šį teiginį statistiškai reikšmingų skirtumų nėra ($p=0,378$).

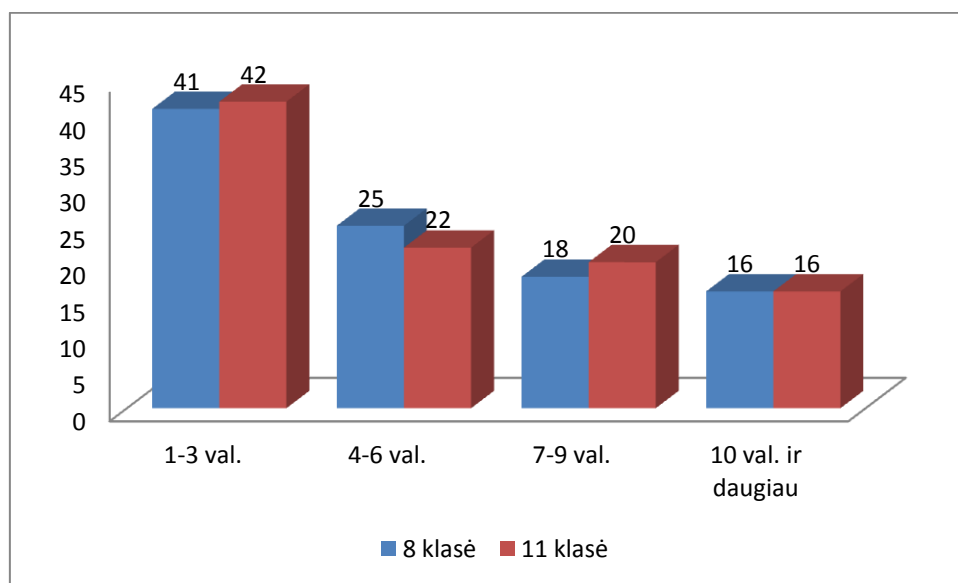
11 klasių moksleiviai labiausiai ($M=2,66$; $SD=1,027$) taip pat ir 8 klasių ($M=2,77$; $SD=0,983$) nesutinka, kad kūno kultūros pamokas lanko, nes nori pabendrauti su draugais ir vertina labai vieningai. Taip pat 11 klasių respondantai neigia, kad kūno kultūros pamokas lanko, nes gali išreikšti bei realizuoti save ir šį teiginį vertina labai vieningai ($M=2,69$; $SD=1,070$). Išanalizavus gautus rezultatus paaiškėjo, jog ryškių skirtumų nėra ($p=0,152$).

2.6. 8-11 klasių moksleivių požiūris į laisvalaikį

Ilgas sėdėjimas pamokose (mokykloje vidutiniškai praleidžiama nuo 5 iki 7 valandų), mažas fizinio aktyvumo lygis pertraukų metu, įvairių papildomų sporto būrelių nelankymas, ilgas (ilgiau nei 2-3 valandas kasdien) televizoriaus žiūrėjimas (sėdint ar gulint), ilgas sėdėjimas prie kompiuterio (pavyzdžiui, naršymas internete, žaidimai, komunikacinių programų naudojimas), nuolatinis naudojimasis visomis motorizuotomis transporto priemonėmis (nesvarbu, visuomeninėmis, šeimos ar asmeninėmis), pamokų ruošimas namuose, mokykloje ar pas draugus

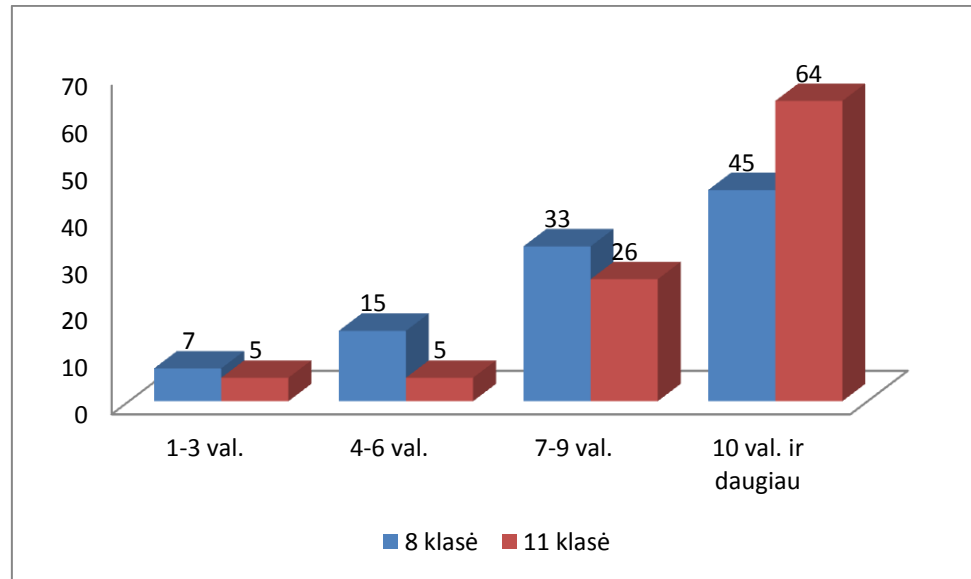
ir panašiai - visos šios veiklos ir sudaro pasyvaus gyvenimo būdo pagrindą (Educating the Student Body– Taking Physical Activity and Physical Education to School, 2013).

Siekiant išsiaiškinti kiek vidutiniškai laiko per savaitę moksleiviai praleidžia prie kompiuterio, pamokose, skaitydami ir žiūrėdami televiziją, anketoje jiems buvo pateiktas klausimas į kurį turėjo atsakyti pasirenkant vieną tinkantį atsakymo variantą.



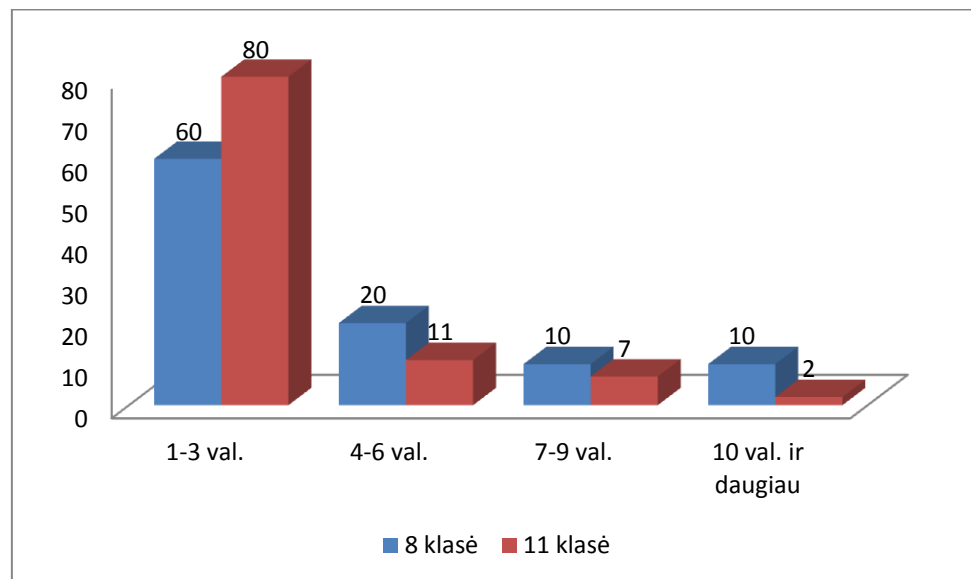
23 pav. Respondentų praleidžiamas vidutiniškai laikas per savaitę, prie kompiuterio proc.

Šiek tiek mažiau nei pusė 11 klasių (42 proc.) ir (41 proc.) 8 klasių moksleivių prie kompiuterio vidutiniškai per savaitę praleidžia 1-3 valandas. (3 proc.) daugiau 8 klasių už 11 klasių respondentus atsakė, kad 4-6 valandas praleidžia prie kompiuterio. 7-9 valandas pažymėjo vidutiniškai per savaitę prie kompiuterio praleidžia (20 proc.) 11 klasės ir (2 proc.) mažiau 8 klasės moksleivių, po (16 proc.) apklausoje dalyvavusių abiejų klasių moksleivių teigė 10 valandų ir daugiau praleidžiantys prie kompiuterio. Iš gautų rezultatų galime teigti, kad per savaitę vidutiniškai abiejų klasių moksleiviai praleidžia 1-3 valandas. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad reikšmingų skirtumų nėra ($p=0,958$).



24 pav. Respondentų praleidžiamas vidutiniškai laikas per savaitę, pamokose, proc.

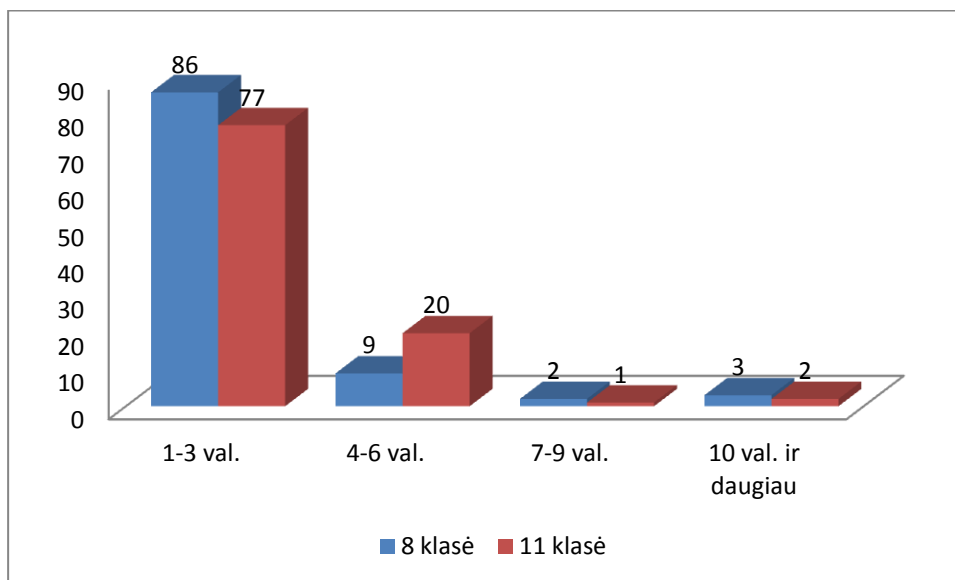
Iš diagramoje pateiktų rezultatų matome, kad daugiausia laiko, tai yra 10 valandų ir daugiau, vidutiniškai per savaitę moksleiviai praleidžia pamokose, taip atsakė (64 proc.) 11 klasės ir (45 proc.) 8 klasės jaunuolių. Trečdalis (33 proc.) 8 klasės ir (7 proc.) mažiau 11 klasės respondentų atsakė, kad pamokose vidutiniškai praleidžia 7-9 valandas. Po (5 proc) apklausoje dalyvavusių 11 klasės jaunuolių atsakė, jog pamokose praleidžia 4-6 valandas ar net dar mažiau. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, kad tarp 8-11 klasių moksleivių, pagal vidutiniškai per savaitę praleidžiamą laiką pamokose, yra statistinės reikšmės ($p=0,024$). Galima teigti, kad 11 klasių moksleiviai žymiai daugiau laiko praleidžia pamokose nei 8 klasių moksleiviai.



25 pav. Respondentų praleidžiamas vidutiniškai laikas per savaitę, žiūrėdami TV, proc.

Iš 25 paveiksle pateiktų rezultatų matome, kad šiek tiek daugiau nei trys ketvirtadaliai (80 proc.) 11 klasės ir (60 proc.) 8 klasės respondentų mažiausiai laiko, tai yra vidutiniškai per

savaitę 1-3 valandas praleidžia žiūrėdami televizorių. (11 proc.) 11 klasės moksleivių pažymėjo, kad televizorių žiūri 4-6 valandas per savaitę, tik (7 proc.) 7-9 valandas ir keli procentai atsakė 10 valandų ir daugiau praleidžia vidutiniškai laisvo laiko per savaitę žiūrėdami televizorių. Statistiškai patikimi duomenys rodo, kad mažiausiai laiko, tai yra 1-3 valandas vidutiniškai per savaitę, 11 klasių daugiau už 8 klasių moksleivius praleidžia žiūrėdami televizorių ($p=0,010$).

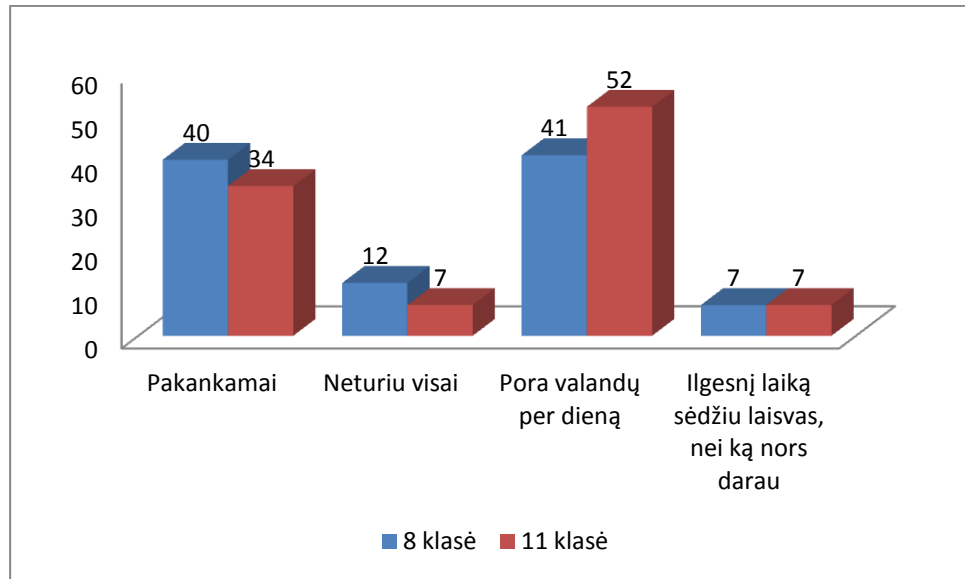


26 pav. Respondentų praleidžiamas vidutiniškai laikas per savaitę, skaitydami, proc.

Skaitydami respondentai taip pat matome, kad praleidžia mažiausiai laiko. Didžioji dalis apklausoje dalyvavusių 8 klasės respondentų (86 proc.) ir (9 proc.) mažiau 11 klasės, atsakė, kad skaitymui vidutiniškai per savaitę skiria 1-3 valandas. Šiek tiek mažiau nei ketvirtadalis (20 proc.) teigė skaito 4-6 valandas per savaitę. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad reikšmingų skirtumų tarp 8-11 klasių moksleivių nėra ($p=0,158$).

Apibendrinant galime teigti, kad daugiausia laiko moksleiviai praleidžia pamokose, ypač vienuoliktokai, nes artėja brandos egzaminai, o mažiausiai laiko skiria televizijos žiūrėjimui ir skaitymui.

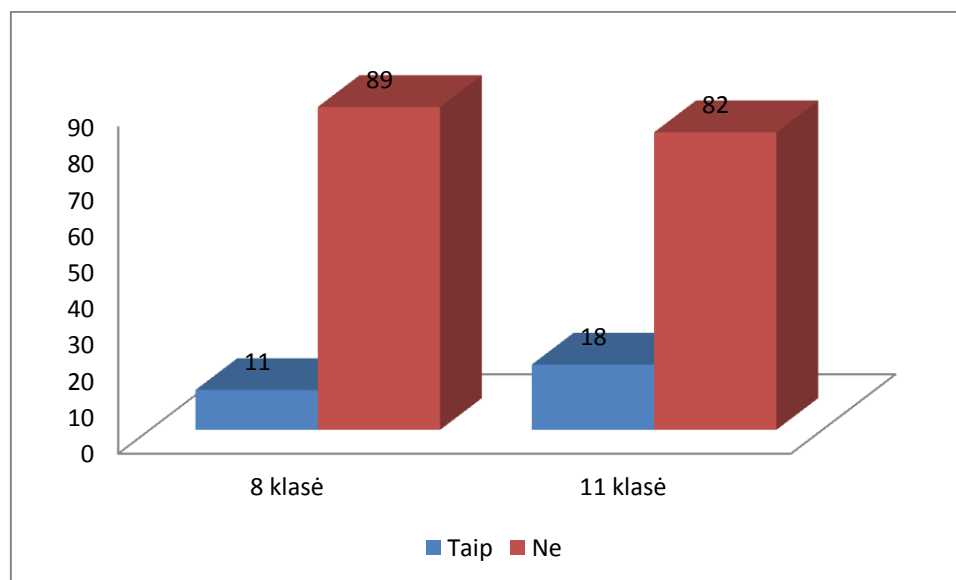
Siekiant sužinoti 8-11 klasių moksleivių nuomonę apie turimą laisvą laiką, respondentams buvo pateiktas klausimas į kurį turėjo atsakyti pasirenkant vieną iš keturių pateiktų atsakymo variantų: pakankamai, neturiu visai, porą valandų per dieną, ilgesnį laiką sėdžiu laisvas, nei ką nors darau. Rezultatai pateikiami 27 paveiksle.



27 pav. Respondentų nuomonė apie turimą laisvą laiką, proc.

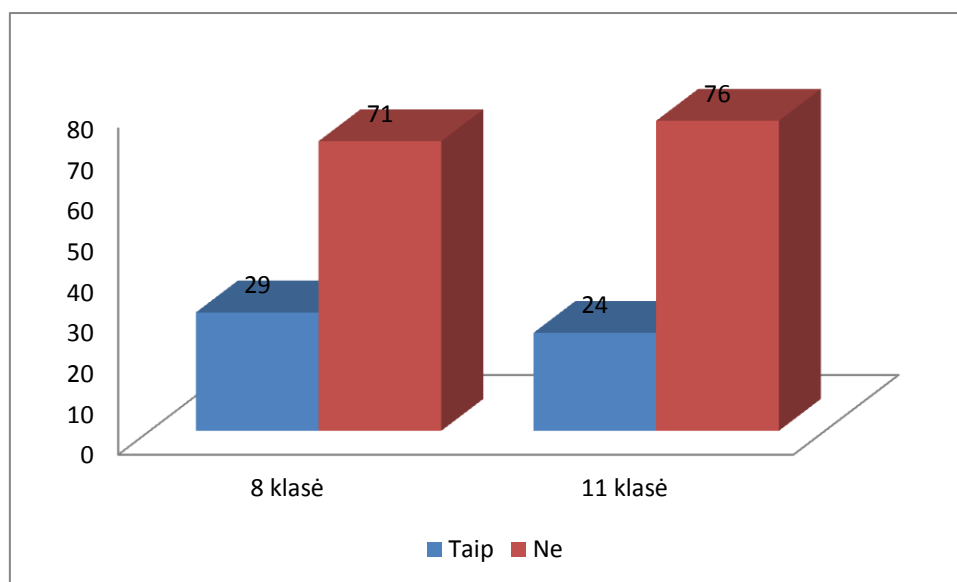
Gauti rezultatai parodė, kad truputi daugiau nei pusė (52 proc.) apklausoje dalyvavusių 11 klasės respondentų per dieną turi pora valandų laisvo laiko, (34 proc.) atsakė pakankamai turintys laisvo laiko ir po (7 proc.) pažymėjo, jog ilgesnį laiką sėdi laisvas, nei ką nors darydamas arba neturi visai laisvo laiko. Išanalizavus 8 klasės gautus rezultatus, matome, kad (41 proc.) moksleivių pažymėjo per dieną turintys porą valandų laisvo laiko, pakankamai laisvo laiko mano, jog turi (40 proc.), (12 proc.) teigė neturintys visai ir (7 proc.) atsakė ilgesnį laiką sėdi laisvi, nei ką nors veikdami. Galime teigti, kad abiejų klasių tyrimieji pakankamai turi laisvo laiko. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, statistiškai ryškių skirtumų tarp klasių nepastebėta ($p=0,376$).

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti ką skirtingo amžiaus grupių respondentai mėgsta veikti laisvu laiku. Buvo pateiktas klausimas kokie tavo laisvalaikio pomėgiai, mėgstama veikla ir pateikti atsakymų variantai iš kurių galėjo žymėti visus jiems tinkamus variantus.



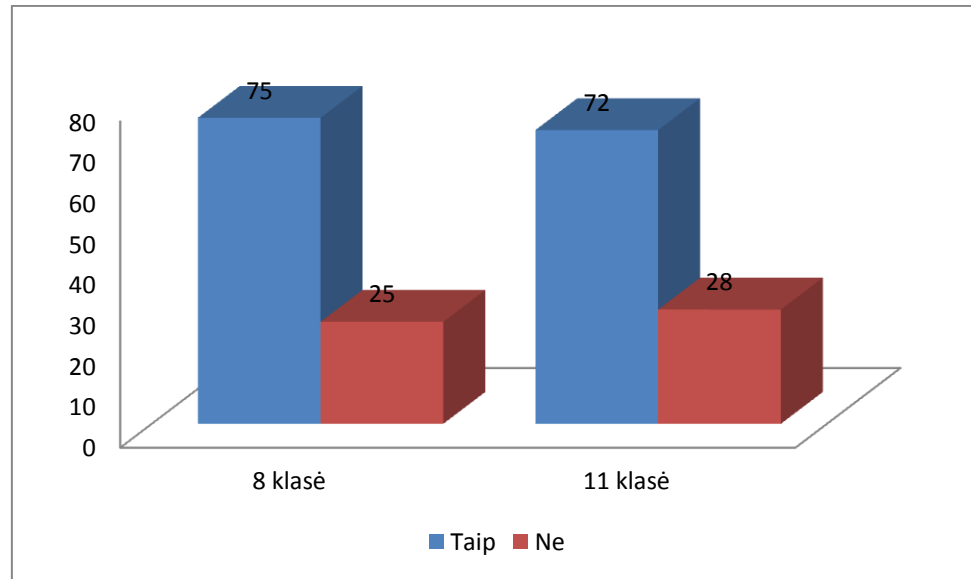
28 pav. Respondentų mėgstama veikla, skaitymas, proc.

Nors skaitymas yra pasyvi laisvalaikio praleidimo forma, bet kaip matome iš gautų rezultatų (18 proc.) 11 klasės tiriamosios populiacijos atsakė teigiamai, kad daug skaito. (82 proc.) skaitymo kaip laisvalaikio pomėgio nepasirinko. Kaip matome 11 klasių jaunuoliai (7 proc.) už 8 klasių skaitymą renkasi viena iš mėgstamų veiklų. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, kad statistiškai ryškių skirtumų tarp 8-11 klasių moksleivių pagal šį teiginį nėra ($p=0,160$).



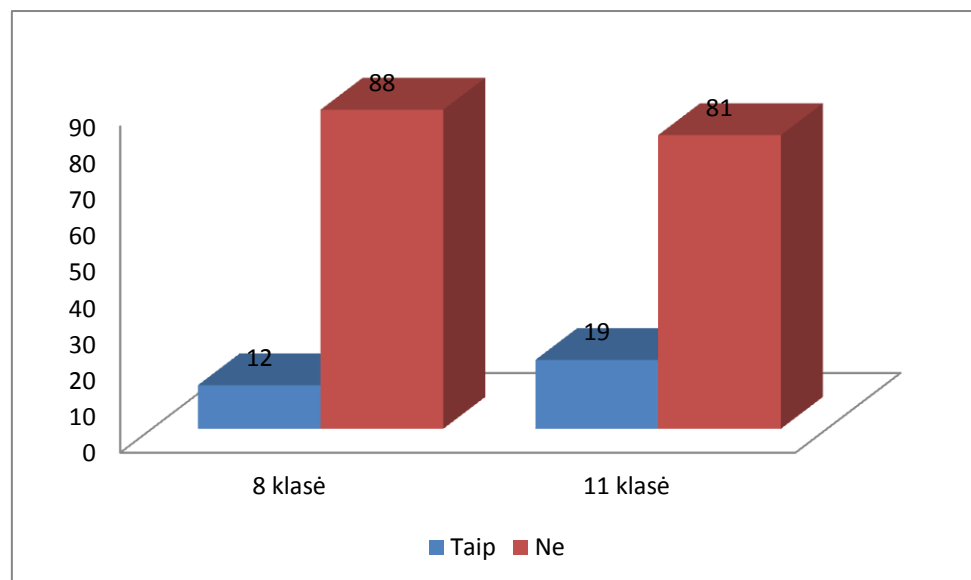
29 pav. Respondentų mėgstama veikla, televizijos žiūrėjimas, proc.

Kita mėgstama respondentų veikla, kaip televizijos žiūrėjimas teigiamai atsakė (24 proc.) 11 klasių moksleivių ir (29 proc.) 8 klasių. Nors ir nedideliu skirtumu, bet kaip matome televizijos žiūrėjimą, kaip mėgstamą veiklą dažniau renkasi jaunesnių klasių moksleiviai nei vyresnių. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, jog ryškių skirtumų nepastebėta ($p=0,423$).



30 pav. Respondentų mėgstama veikla, laisvą laiką leisti su draugais, proc.

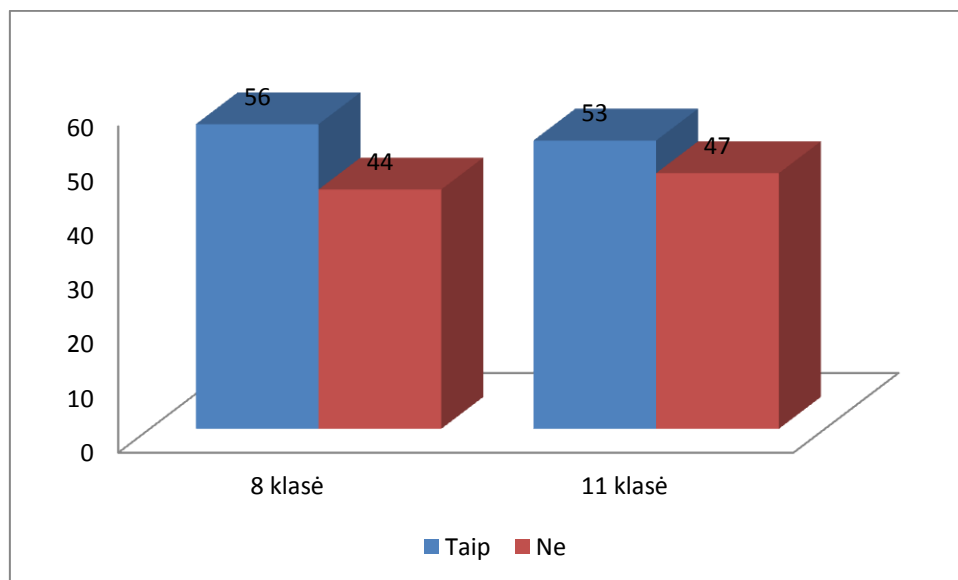
Kaip matome iš pateiktos diagramos jaunesnių klasių moksleiviai dažniau laiką leidžia su draugais nei vyresnių klasių. Trys ketvirtadaliai (72 proc.) 11 klasės apklausoje dalyvavusių respondentų teigė, kad laisvą laiką mėgsta leisti su draugais ir tik (28 proc.) atsakė neigiamai. Tuo tarpu 8 klasės (3 proc.) daugiau už 11 klasių jaunuolius pažymėjo, kad buvimas su draugais yra jų mėgstama veikla. Gauti duomenys parodė, jog reikšmingų skirtumų tarp skirtingų klasių respondentų pagal šią veiklą nėra ($p=0,631$).



31 pav. Respondentų mėgstama veikla, nieko neveikiu, proc.

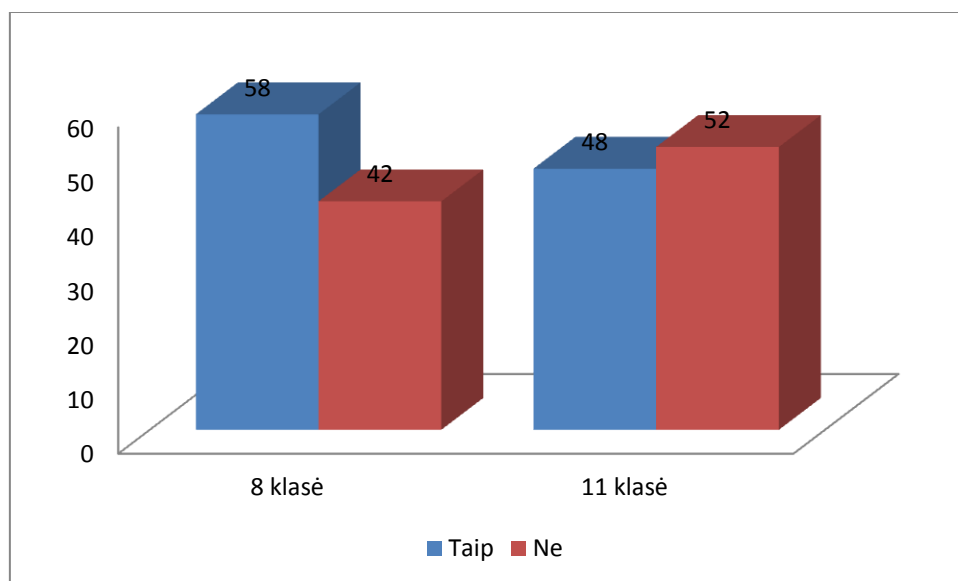
Trečdalis (19 proc.) respondentų teigia, kad laisvu laiku neturi jokios mėgstamos veiklos ir nieko neveikia, daugiau kaip trys ketvirtadaliai (81 proc.) atsakė, jog turi kitų mėgstamų veiklų ir nesėdi nieko neveikdami. Iš gautų anketinės apklausos rezultatų matome, jog vyresnių klasių moksleiviai neturi mėgstamos veiklos, laisvalaikio pomėgių nei jaunesnių klasių.

Gauti duomenys parodė, kad reikšmingų skirtumų tarp klasių pagal šį teiginį nepastebėta ($p=0,171$).



32 pav. Respondentų mėgstama veikla, sėdžiu prie kompiuterio, proc.

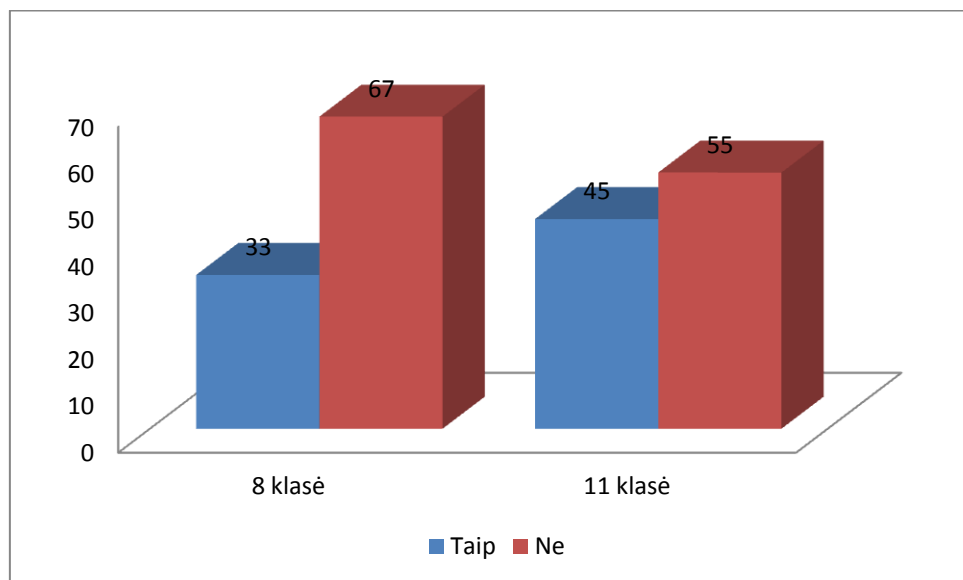
Dar viena moksleivių mėgstama veikla yra sėdėjimas prie kompiuterio. Šia veikla kaip laisvalaikio pomėgiu užsiima daugiau nei pusė (53 proc.) apklausoje dalyvavusių 11 klasės tiriamųjų ir (47 proc.) atsakė, kad sėdėjimas prie kompiuterio nėra jų mėgstama veikla. Galime teigti nors ir nedideliu skirtumu, bet šia veikla dažniau užsiima 8 klasių moksleiviai nei 11 klasių. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta tarp 8-11 klasių jaunuolių ($p=0,670$).



33 pav. Respondentų mėgstama veikla, sportuojant, proc.

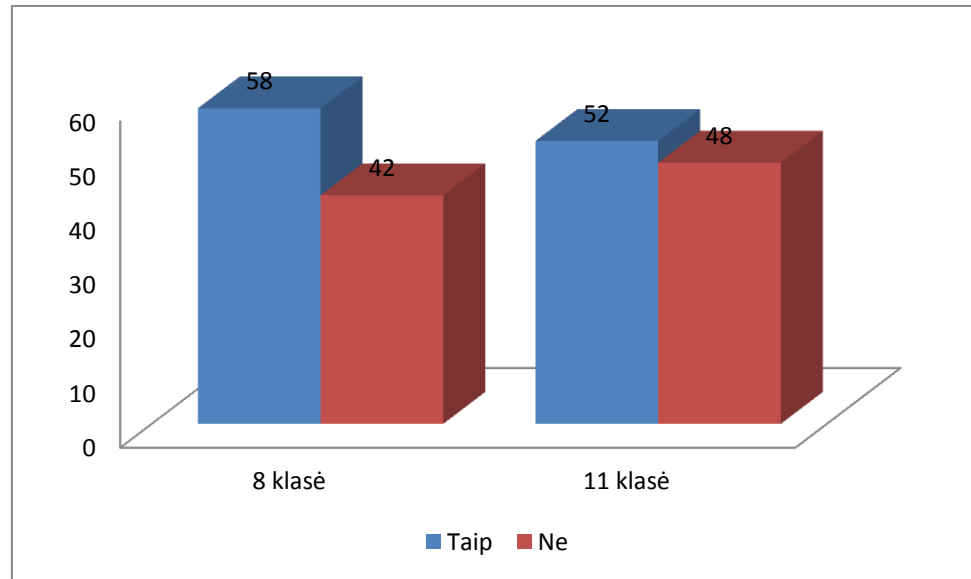
Sportą, kaip mėgstamą aktyvią laisvalaikio veiklą pažymėjo užsiimantys (48 proc.) 11 klasių jaunuoliai ir (58 proc.) 8 klasių. Iš gautų rezultatų matome, kad sportą kaip mėgstama

veikla (10 proc.) dažniau renkasi 8 klasių moksleiviai nei 11 klasių, nors sportas yra vienas iš fiziškai aktyvesnių laisvalaikio formų. Todėl galime daryti prielaidą, jog vyresnių klasių respondentai renkasi labiau pasyvesnes laisvalaikio praleidimo formas ir būna mažiau fiziškai aktyvūs. Išanalizavus gautus duomenys, tarp skirtingų klasių respondentų, paaiškėjo, kad statistiškai reikšmingų skirtumų nėra ($p=0,157$).



34 pav. Respondentų mėgstama veikla, pamokų ruošimas, proc.

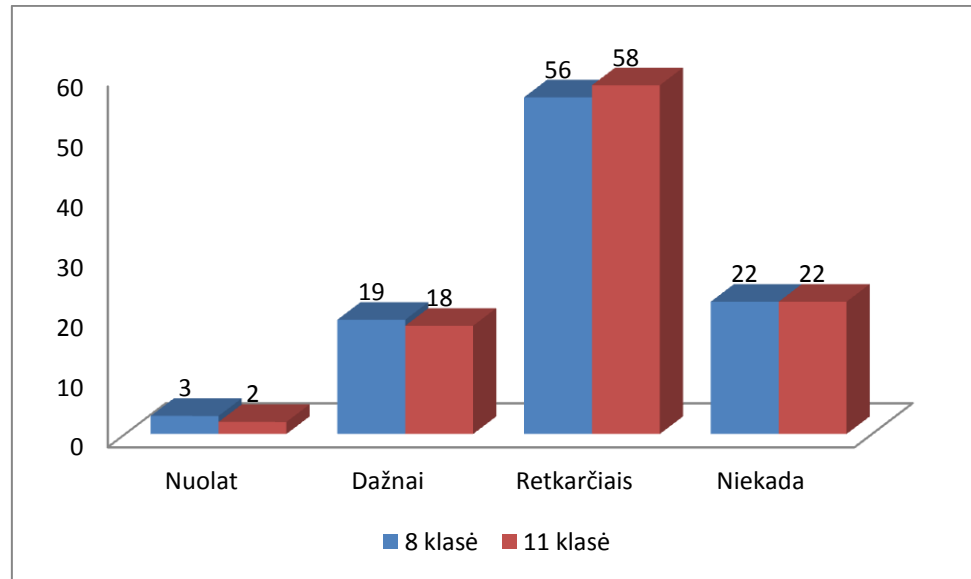
Dar viena moksleivių laisvalaikio praleidimo forma yra pamokų ruošimas. (45 proc.) 11 klasių ir (33 proc.) 8 klasių moksleivių pažymėjo, kad pamokų ruošimas yra jų mėgstama veikla. Kaip matome iš gautų rezultatų vyresnių klasių respondentai (12 proc.) daugiau už jaunesnių klasių renkasi ruošti pamokas, nei kitą laisvalaikio pomėgį. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, statistiškai reikšmingų skirtumų, tarp 8-11 klasių moksleivių ruošiant pamokas nepastebėta ($p=0,082$).



35 pav. Respondentų mėgstama veikla, viska suderinu (TV, draugai, pamokos, sportas), proc.

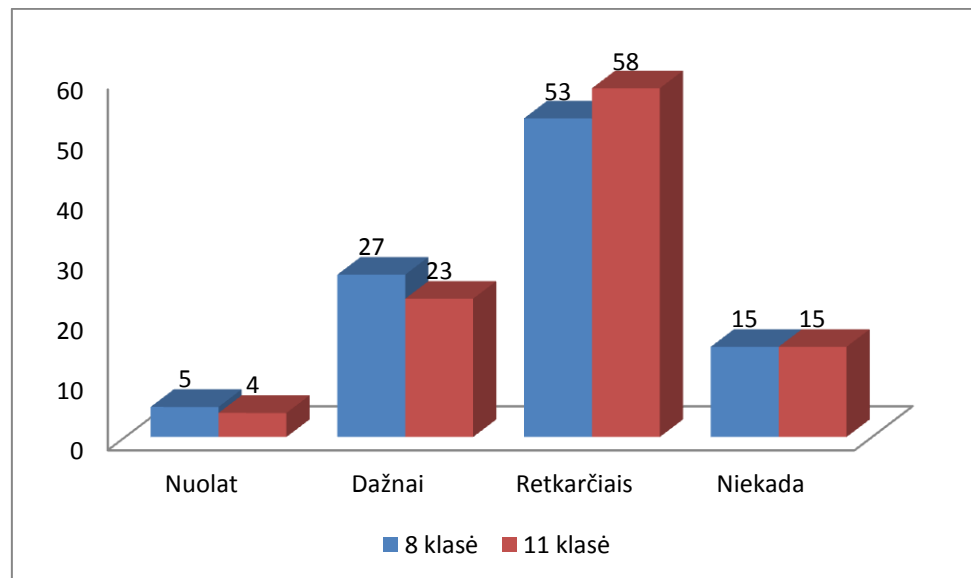
Iš diagramoje gautų rezultatų matome, kad daugiau nei pusei apklausoje dalyvavusių abiejų klasių moksleiviams pavyksta viską suderinti kartu. 11 klasių respondentai (52 proc.) ir (58 proc.) 8 klasių atsakė teigiamai, kad viska pavyksta suderinti draugus, pamokas, sportą, TV ir kitas mėgstamas veiklas. Vysresnių klasių jaunuoliai (48 proc.) ir jaunesnių klasių (42 proc.) pažymėjo, jog viska suderinti kartu jiems neišeina. Galime teigti, kad ir nežymiai, bet 8 klasių respondentai (6 proc.) daugiau už 11 klasių moksleivius teigė, kad jiems pavyksta viska suderinti. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, jog tarp 8-11 klasių moksleivių pagal šį požymį statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p=0,394$).

Šeima – pirma ir svarbiausia socialinė struktūra, lemianti asmenybės formavimąsi, perduodanti socialines vertybes, perteikianti tam tikrus elgesio modelius. Tai, ką vaikas patyrė šeimoje, ko ten išmoko, ko buvo iš jo tikimasi, turi didelę reikšmę jo elgesiui. Siekiant sužinoti kaip dažnai respondentai kartu su tėvais ar seneliais praleidžia aktyviai laisvalaikį buvo pateiktas klausimas „Kaip dažnai kartu su tėvais (globėjais), seneliais (ar vienu iš jų) jūs dalyvaujate šiose veiklose?“. Moksleiviams buvo pateikti atsakymo variantai: niekada, retkarčiais, dažnai, nuolat, iš kurių turėjo pažymėti vieną jiems tinkantį variantą. Gauti rezultatai pateikiami 36 paveiksle.



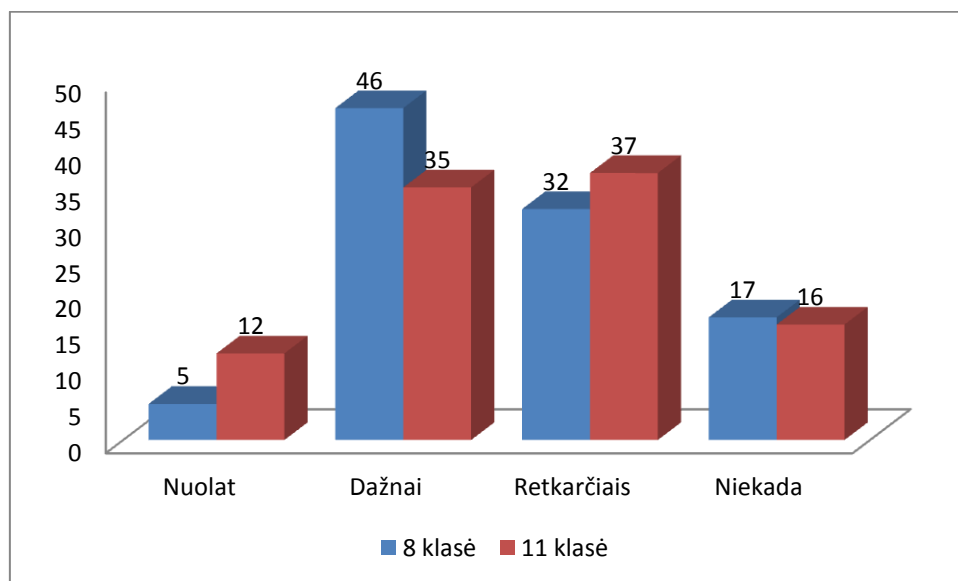
36 pav. Respondentų aktyvus laisvalaikis su šeimos nariais, turistiniai žygiai pėsčiomis, dviračiais, slidėmis ir t.t., proc.

Iš pateiktos diagramos matome, kad daugiau kaip pusė (58 proc.) apklausoje dalyvavusių respondentų teigia, jog tik retkarčiais kartu su šeima renkasi šią aktyvią laisvalaikio praleidimo formą. (18 proc.) 11 klasės ir (1 proc.) daugiau 8 klasių respondentai pažymėjo dažnai su šeima eina į turistinius žygius pėsčiomis, dviračiais, keli procentai teigė, jog ši veikla yra nuolatinė ir po (22 proc.) abiejų klasių moksleivių atsakė, kad niekada su šeima nedalyvauja tokioje veikloje. Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, kad tarp 8-11 klasių moksleivių reikšmingų skirtumų nėra ($p=0,967$).



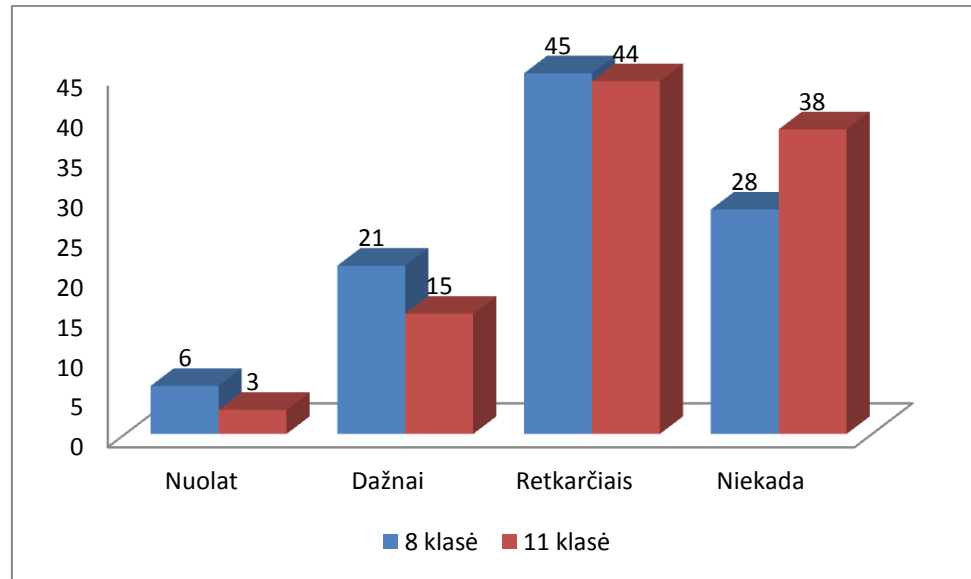
37 pav. Respondentų aktyvus laisvalaikis su šeimos nariais, išvykos į gamtą grybauti, uogauti, žuvauti ir pan., proc.

Daugiau kaip du ketvirtadaliai (58 proc.) 11 klasės ir (5 proc.) mažiau 8 klasių moksleivių taip pat pažymėjo, kad išvykos į gamtą, grybauti, uogauti ir panašiai šioje veikloje su tėvais dalyvauja tik retkarčiais. 11 klasių respondentai (4 proc.) mažiau už 8 klasių atsakė, jog šia veikla dažnai užsiima su tėvais, keli procentai teigė – nuolat ir po (15 proc.) tyrime dalyvavusių 8-11 klasių moksleivių pažymėjo niekada nedalyvauja su tėvais tokioje veikloje. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, kad tarp klasių pagal šį teiginį statistinės reikšmės nėra ($p=0,883$).



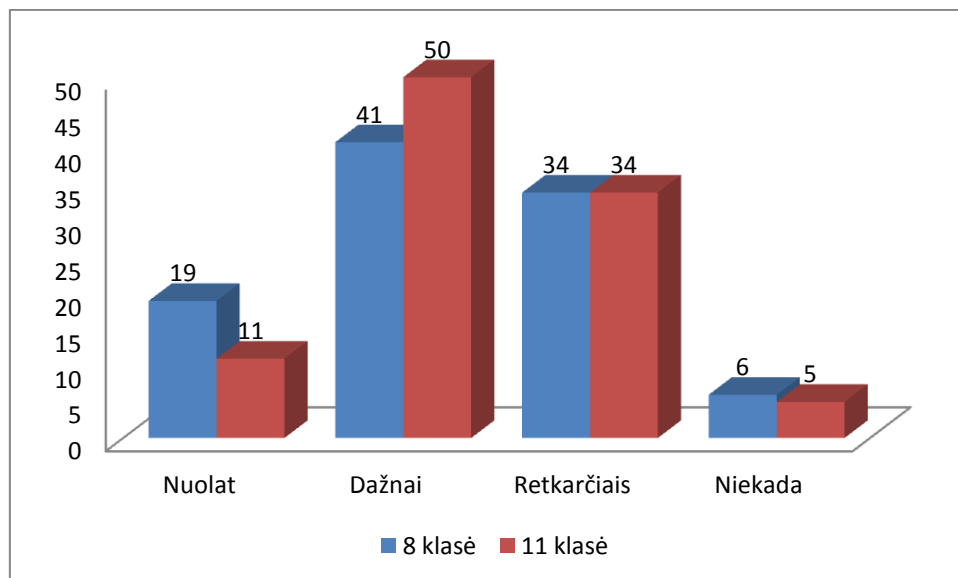
38 pav. Respondentų aktyvus laisvalaikis su šeimos nariais, darbas sode, darže, ūkyje, proc.

Darbas sode, darže, ūkyje, kaip bendra veikla, kurioje dažnai tenka dalyvauti su šeimos nariais, 8 klasės moksleiviai pažymėjo (11 proc.) daugiau už 11 klasės respondentus. (37 proc.) 11 klasių moksleiviai teigė retkarčiais dalyvaujantys šioje veikloje, (12 proc.) atsakė nuolat tenka ir mažiau kaip vienas penktadalis (16 proc.) atsakė niekada netenka kartu su šeimos nariais dirbti sode, darže ar ūkyje. Iš gautų rezultatų matome, jog dirbti sode, darže, ūkyje dažniau tenka jaunesnių klasių moksleiviams lyginant su vyresnių klasių. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp klasių pagal šį teiginį nepastebėta ($p=0,190$).



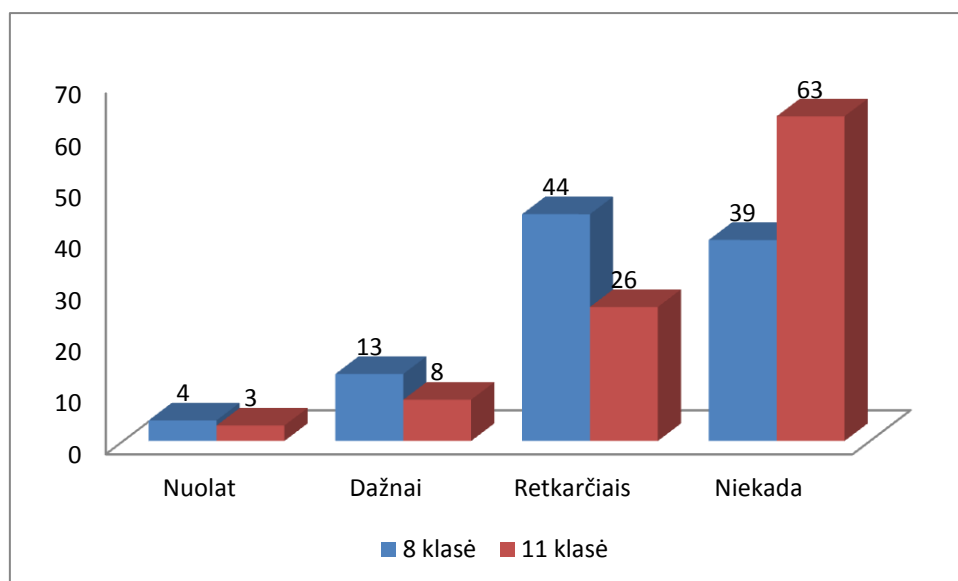
39 pav. Respondentų aktyvus laisvalaikis su šeimos nariais, sportiniai judrieji žaidimai, proc.

Mažiau nei pusė (44 proc.) 11 klasių moksleivių atsakė, kad tik retkarčiais su tėvais laisvalaikį leidžia žaisdami sportinius judriuosius žaidimus, šiek tiek mažiau nei penktadalis (15 proc.) teigė dažnai, tik keli procentai respondentų pažymėjo nuolat ir daugiau nei trečdalis (38 proc.) atsakė, jog niekada su šeimos nariais nesirenka sportinių judriųjų žaidimų kaip aktyvios laisvalaikio veiklos. Iš gautų 8 klasės rezultatų matome, kad tik (1 proc.) daugiau už 11 klasių moksleivius atsakė retkarčiais renkasi tokią veiklos formą, dažnai teigė žaidžia sportinius judriuosius žaidimus (21 proc.), keli procentai atsakė nuolat ir (28 proc.) niekada su šeimos nariais aktyviam laisvalaikiui praleisti nesirenka judriųjų sportinių žaidimų. Išanalizavus gautus rezultatus paaiškėjo, jog statistinės reikšmės nėra ($p=0,317$). Iš gautų rezultatų matome, kad sportiniai judrieji žaidimai, kaip ir kitos veiklos, aktyviam laisvalaikio praleidimui pasirenkamos retkarčiais, taip teigė apklausoje dalyvavę abiejų klasių respondentai.



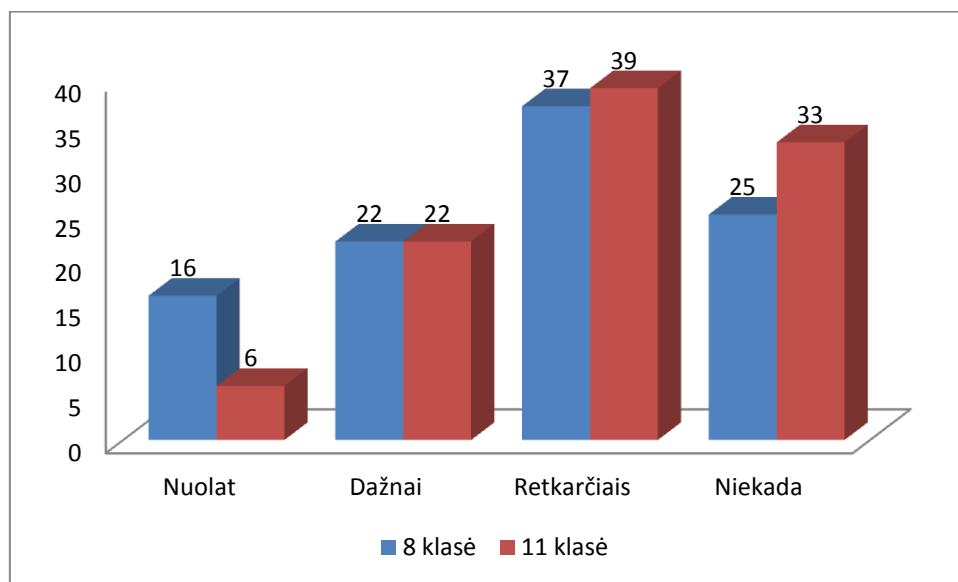
40 pav. Respondentų aktyvus laisvalaikis su šeimos nariais, maudynės atviraime vandens telkinyje ar baseine, proc.

Maudynės atviraime vandens telkinyje ar baseine, kaip matome iš diagramoje pateiktų rezultatų yra dažniausia veikla kuria respondentai su šeimos nariais renkasi laisvalaikio praleidimui. Pusė (50 proc.) apklausoje dalyvavusių 11 klasių ir (9 proc.) mažiau 8 klasių respondentų pažymėjo dažnai, po (34 proc.) abiejų klasių moksleivių atsakė retkarčiais maudosi atviraime vandens telkinyje ar baseine kartu su šeimos nariais, šiekt tiek mažiau kaip penktadalis (11 proc.) 11 klasės respondentų ir (8 proc.) daugiau 8 klasės moksleivių atsakė, jog nuolat tenka dalyvauti šioje veikloje su šeimos nariais ir tik keli procentai įvardijo niekada. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp 8-11 klasių respondentų pagal šį teiginį nepastebėta ($p=0,374$).



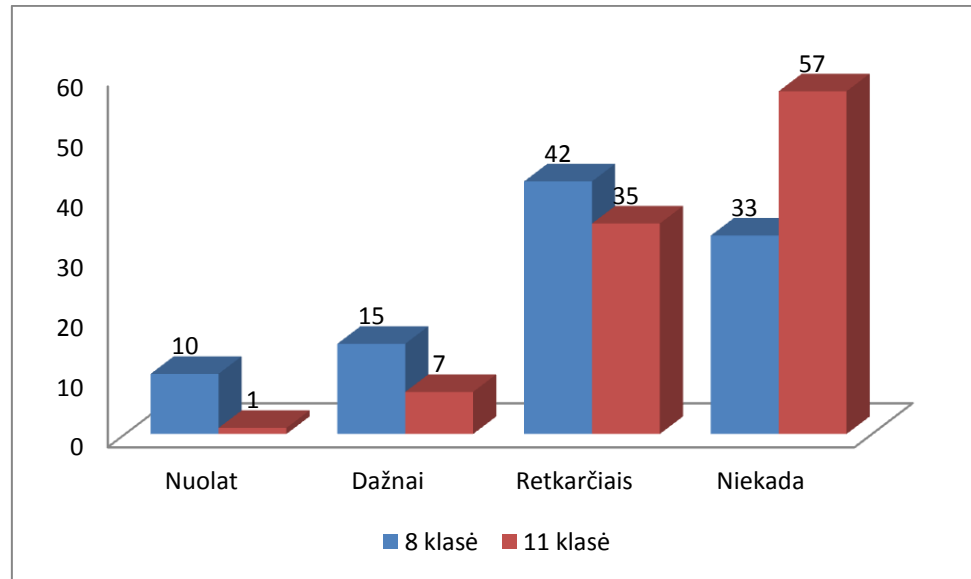
41 pav. Respondentų aktyvus laisvalaikis su šeimos nariais, dalyvavimas sveikatingumo sporto renginiuose, varžybose, proc.

Iš 41 paveiksle pateiktų rezultatų matome, kad daugiau kaip pusė (63 proc.) 11 klasių ir (39 proc.) 8 klasių moksleivių atsakė niekada nedalyvauja sveikatingumo sporto renginiuose, varžybose kartu su šeima. Ketvirtadalis (26 proc.) vyresnių klasių ir (18 proc.) daugiau jaunesnių klasių respondentų atsakė retkarčiais tenka su šeima dalyvauti sveikatingumo sporto renginiuose, varžybose. Dažnai dalyvauja tokioje veikloje tik (8 proc.) 11 klasės ir (13 proc.) 8 klasės respondentų ir tik keli procentai atsakė nuolat. Apibendrinant galime teigti, kad jaunuoliai su savo šeimos nariais nesidomi apie vykstančius sveikatingumo sporto renginius ir neįsitraukia į dalyvavimą, tai rodo gauti anketinės apklausos duomenys. Išanalizavus gautus duomenys paaiškėjo statistiškai reikšmingi skirtumai tarp klasių, didžioji dauguma 11 klasių respondentų teigė niekada nedalyvaujantys tokiuose renginiuose ($p=0,009$).



42 pav. Respondentų aktyvus laisvalaikis su šeimos nariais, sporto renginiu, varžybų stebėjimas, proc.

Sporto renginių, varžybų stebėjimas yra dar viena reta veikla, kurioje moksleiviai dalyvauja kartu su savo šeimos nariais. Šiek tiek daugiau kaip trečdalis (39 proc.) 11 klasės ir (37 proc.) 8 klasės moksleivių atsakė, kad tik retkarčiais tenka kartu su šeima užsiimti šia veikla. Po (22 proc.) abiejų klasių moksleivių dažnai stebi varžybas, sporto renginius su šeima, nuolat dalyvauja tik (6 proc.) 11 klasės jaunuolių ir (16 proc.) 8 klasės moksleivių. Niekada netenka stebėti sporto renginių, varžybų kartu su kitais šeimos nariais trečdaliai (33 proc.) 11 klasės ir (25 proc.) 8 klasės respondentams. Reikšmingų skirtumų tarp klasių pagal šį teiginį nepastebėta ($p=0,127$).



43 pav. Respondentų aktyvus laisvalaikis su šeimos nariais, „Ekstremalus“ fizinis aktyvumas, proc.

Iš pateiktos diagramos matome, kad „ekstremaliu“ fiziniu aktyvumu daugiau kaip pusė (57 proc.) 11 klasės respondentų atsakė niekada su šeima nedalyvauja tokioje veikloje, šiek tiek daugiau kaip trečdalis (35 proc.) atsakė, jog renkasi tokią aktyvią laisvalaikio praleidimo veiklą, ir tik keli procentai teigė dažnai arba nuolat su šeimos nariais renkasi ekstremalų fizinį aktyvumą. Tuo tarpu 8 klasės moksleiviai daugiausia atsakė (42 proc.), kad retkarčiais dalyvauja tokiose ekstremaliose veiklose su savo šeimos nariais, trečdalis (33 proc.) pažymėjo niekada, (15 proc.) dažnai su šeimos nariais renkasi ekstremalias fizinio aktyvumo veiklas ir (10 proc.) nuolat. Apibendrinant galime teigti, kad „ekstremalus fizinis aktyvumas – dažasvydis, alpinizmas, nardymas, parašiutizmas ir panašiai, nėra dažna ar nuolatinė veikla kurioje respondentai kartu su kitais šeimos nariais dalyvautu. Gal dėl to, kad tai reikalauja papildomų išlaidų. Statistiškai patikimi duomenys rodo, kad 11 klasių respondentų daugiau teigia, jog niekada su šeimos nariais nedalyvauja tokiose veiklose nei 8 klasių moksleiviai ($p=0,001$).

Apibendrinant dalime teigti, kad visose šiose veiklose moksleiviai su savo šeimos nariais dalyvauja tik retkarčiais, dažniausiai renkasi kaip bendrą veiklą, kuri nereikalauja piniginių išlaidų tai darbas darže, sode, ūkyje arba maudynės atvirame vandens telkinyje arba baseine.

Išvados

1. Išstudijavus mokslinę literatūrą paaiškėjo, kad paauglystė yra biologinių, psichologinių ir socialinių pokyčių metas, kai sprendžiami tam tikri raidos uždaviniai ir kartu tampama suaugusiu. Šiam tarpsniui būdingi intensyvūs fizinės ir psichinės raidos pasikeitimai. Stebima tendencija, kad paauglystės laikotarpis trunka vis ilgiau, nes visuomenė kelia vis didesnius reikalavimus paaugliui. Neabejotina, kad ugdant vaiko sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius ir įpročius mokykla, šeima ir namai yra pati svarbiausia terpė ugdant sveikos gyvensenos pagrindus, aktyviai ilsėtis ir įvaldyti įvairias fizinės veiklos rūšys.
2. Daugumos respondentų nuomone 8-11 klasių mokiniai rūpinasi savo sveikata ir savo sveikatą daugiau kaip antradalį vertina kaip gerą ir ketvirtadalį kaip labai gerą. Tyrimo metu taip pat pastebėta, kad dažniausiai respondentai skundžiasi miego sutrikimais, nervine įtampa ir bloga nuotaika. Nugaros skausmais, galvos skausmais, fiziniu išsekimu skundžiasi retai. Tyrimo duomenys atskleidė, kad 8 klasių moksleiviams pedagogai suteikia daugiau žinių apie sveikatos stiprinimo galimybes per savo dalykų pamokas nei vyresnių klasių moksleiviams.
3. 8-11 klasių moksleiviai vieningai teigia (94 proc.), jog fizinis aktyvumas daro teigiamą įtaką sveikatai. Taip pat didžioji dauguma tiek 8, tiek 11 klasių mokiniai atsakė jog jie yra fiziškai aktyvūs ir gerai žino, kad fizinis aktyvumas turi įtakos jų kūno svoriui. Gauti rezultatai atskleidė, kad daugiau kaip du trečdaliai kūno kultūros pamokas pasirinktu jei tai būtų pasirenkamas dalykas, taip pat moksleiviai norėtų laisvai pasirinkti šios disciplinos turinį.
4. Rezultatai atskleidė, kad 8-11 klasių moksleiviai laisvalaikį praleidžia prie kompiuterio, žiūrėdami Tv arba skaitydami vidutiniškai per savaitę nuo 1-3 val., taip pat pastebėta, jog 11 klasių moksleiviai praleidžia žymiai daugiau laiko pamokose nei 8 klasių moksleiviai. Respondentų nuomonė apie turimą laisvą laiką atsakė, kad turi pakankamai ar bent pora valandų per dieną. Mėgstamiausia veikla, kuria užsiima laisvalaikiu respondentai teigė, tiek aštuntokai tiek vienuoliktokai mėgsta leisti su draugais, sėdėti prie kompiuterio, sportuoti. Skaitymas, televizijos žiūrėjimas yra mažiausiai mėgstama veikla.

Tyrimo pradžioje iškelta hipotezė nepasitvirtino, nes iš gautų anketinės apklausos duomenų matome, kad abiejų klasių moksleiviams sveikos gyvensenos aspektai yra vienodai aktualūs ir svarbus ir požiūris į šiuos aspektus nesiskiria.

Literatūra

1. Armonienė, J. (2007). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Pedagogika, 85, 116-121.
2. Adaškevičienė, E. (2014). *Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybės sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė*. Tiltai, 1, 49-66.
3. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
4. Adaškevičienė, E., Strazdienė, N. (2013). *Mokinių fizinio aktyvumo didinimo pedagoginės strategijos sveikatos požiūriu*. Aurelijus, K. Z. (Red. kol.). Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VI). Mokslinių straipsnių rinkinys (p. 6-16). Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. http://www.lsu.lt/sites/default/files/paveikslėliai/sreaipsniu_rinkinys_2013.pdf (žiūrėta 2015-03-27).
5. Adaškevičienė, E., Strazdienė, N. (2013). *Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas*. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
6. Aleksejevaitė, D., Paulauskienė, N., Sabaliauskienė, D., Žeromskienė, D. (2011). *Sveikatos priežiūros mokykloje įgyvendinimo vadovas*. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.
7. Andersen, L., Mechelen, W. (2005). *Are children of today less active than before and is their health in danger? What can we do?* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 15 (5), 268-270.
8. Boyd, D., Bee, H. (2010). *The Growing Child*. Pearson Education.
9. Černius, V. (2006). *Žmogaus vystymosi kelias. Nuo vaikystės iki brandos*. Kaunas: Pasaulio lietuvių centras.
10. Dugdill, L., Crone, D., Murphy, R. (2009). *Physical Activity and Health Promotion: Evidence-based Approaches to practice*. Wiley-Blackwell.
11. *Educating the Student Body– Taking Physical Activity and Physical Education to School* (2013). National Academies Press.
12. Gailienė, D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N. (2008). *Psichologija: vadovėlis 11-12 klasėms*. Vilnius: Tyla alba.
13. Grininė, E., Vaitkevičius, J. V. (2009). *Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė*. Studijų knyga. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
14. Gudžinskienė, V., Česnavičienė, J., Suboč, V. (2007). *Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose*. Tyrimo ataskaita.

<https://www.smm.lt/uploads/documents/kiti/SVEIKOS%20GYVENSENOS%20UGDYMAS%20MOKYKLOSE.pdf> (žiūrėta 2015- 02- 18).

15. Gudžinskienė, V. (2013). *Jaunimo socialinės sveikatos ugdymas*. Monografija. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
16. Gudžinskienė, V., Česnavičienė J. (2013). *Sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimas 5-8 klasių mokinių požiūriu*. Socialinis darbas, 12 (2), 319-329.
17. Gudžinskienė, V., Armonienė, J., Pocevičius, A. (2012). *Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių*. Pedagogika, 105, 86-93.
18. Jaruševičienė, L., Valius, L., Kaušienė V., Kasparaitytė, G., Nekrošius, Ž. (2008). *Paauglių pasitenkinimas pirminės sveikatos priežiūros paslaugomis*. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, 7, 494-501.
19. Jociūtė, A., Krupskienė A., Sabaliauskienė, D., Paulauskienė, N. (2008). *Sveikatos stiprinimas mokyklose*. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Valstybinės aplinkos sveikatos centras.
20. Juškelienė, V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
21. Juškelienė, V. Ustilaitė, S. (2009). *Lietuvos 16-19 metų mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiai visuomenės sveikatos požiūriu*. Sporto mokslas, 1 (55), 67-74.
22. Juškienė, V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
23. Kardelienė, L., Rakauskienė, V., Kardelis, K. (2011). *Fizinio aktyvumo skatinimas taikant edukacinę konsultavimą*. Kaunas: Lietuvos Kūno Kultūros akademija.
24. Kalpokienė, V., Gudaitis, G. (2007). *Elgesio sutrikimų turinčių paauglių Ego funkcijos ir jų ryšys su įveikos strategijomis*. Psichologija, 35, 42-54.
25. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Metodinė priemonė bakalaurantams ir magistrantams. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
26. Laskienė, S., Zuožienė, I. J., Zuoza, A. K. (2009). *Ketvirtos klasės mokinių fiziškai aktyvių ir pasyvių laisvalaikio leidimo formų analizė*. Visuomenės sveikata, 1 (44), 70-77.
27. Lesinskienė, S. (2013). *Paauglių emocinės sveikatos ir elgesio gerinimo galimybės*. Mokslinė praktinė konferencija: Sveika šeima – visuomenės sveikatos pagrindas. Kelmė: Baltic Printing House Klaipėda.
28. Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas (1994). <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.E2B2957B9182> (žiūrėta 2016-04-17).
29. Lohman, T.G., Ring, K., Pfeiffer K., Camhi, S., Arredondo, E., Pratt, Ch., Pate, R., Webber, L. S. (2008). *Relationships among Fitness body composition and physical activity*. Medicine and Science in Sport and Exercise, 40 (6), 1163-1170.

30. Mačiunas, E., Jociutė, A., Krupskienė, A., Bendoraitienė, V. (2006). *Vaikų sveikatingumo programų rengimas*. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Valstybinės aplinkos sveikatos centras.
31. 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*. Visuomenės sveikata, 6 (22), 49-53.
32. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skyrvydas, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Kaunas: Lietuvos Kūno Kultūros Akademija.
33. Mičurovas, R. (2011). *Moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas raiška vertybių kontekste*. Šiaulių universitetas.
34. Myers, D. G. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
35. Mockevičienė, D., Miliūnienė, K., Žukauskaitė, R., Dabrovolskytė, I. (2013). *Nepublikuota metodinė medžiaga*.
36. Navaitis, G. (2001). *Psichologinė parama paaugliui*. Vilnius: Kronta.
37. Navaitis, G. (2007). *Psichologinė parama paaugliams ir jų tėvams*. Vilnius: Kronta.
38. Navickas, V., Vaičiulienė, A. (2010). *Žmogaus raidos psichologija*. Vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Vilnius: Versus Aureus.
39. Petrulytė, A. (2003). *Jaunesniojo paauglio socialinė raida*. Vilnius: Presvika.
40. Petrulytė, A. (2012). *Paauglio psychosocialinė raida*. Mokymo priemonė. Vilnius: Edukologija.
41. Pelegrimaitė, J., Vaitkevičius, J. V., Bakanovienė, T. (2011). *Šiaulių universiteto antro kurso studentų gyvensenos aspektai*. Jaunųjų mokslininkų darbai, 2 (31), 58-62.
42. Pikūnas, J., Palujanskienė, A. (2001). *Asmenybės vystymasis. Kelias į savęs atradimą*. Antrasis pataisytas ir papildytas leidimas. Kaunas: Pasaulio Lietuvių kultūros mokslo ir švietimo centras.
43. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
44. Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. (2008). Vilnius: švietimo plėtotės centras. <http://www.upc.smm.lt/suzinokime/bp/failai/Ivadas.pdf> (žiūrėta 2015- 02-10).
45. Rathus, S. A. (2013). *Childhood and Adolescence: Voyages in Development*.
46. Ritgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J. (2006). *Physical Activity Levels of Children During School Playtime*. Sports Medicine, 36 (4), 359-371.
47. Rutkauskaitė, R., Milčė, S. (2013). *Mokinių motyvacijos fiziniam aktyvumui ir patiriami potyriai per kūno kultūros pamokas*.
48. Rutkauskaitė, R., Maciulevičienė, E. (2013). *15-17 metų mokinių fizinis aktyvumas bei šeimos ir draugų įtaka jam*. Sporto mokslas, 7 (72), 67-73.
49. Slušnys, L., Šukytė, D. (2014). *Dėmesio: paauglystė*. Tėvų knyga. Vilnius: Tyla alba.

50. Sallis J. F., Prochaska J. J., Taylor W. C. (2000). *A review of physical activity of children and adolescents*. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963-975. [https://www.researchgate.net/publication/12521182 'A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents'](https://www.researchgate.net/publication/12521182_A_Review_of_Correlates_of_Physical_Activity_of_Children_and_Adolescents) (žiūrėta 2016-09-14).
51. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. (2012). Copenhagen, Health Policy for Children and Adolescents, 6. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf (žiūrėta 2015-03-18).
52. Steps to Health. A European framework to promote physical activity for health. (2007). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
53. Strukčinskienė, B., Griškoniš, S., Strukčinskaitė, V. (2013). *Vakarų Lietuvos jaunimo gyvensenos ypatumai*. *Sveikatos mokslai*, 23 (1), 21-25.
54. Strukčinskienė, B., Griškoniš, S., Raistenskis, J., Strukčinskaitė, V. (2012). *Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai*. *Sveikatos mokslai*, 4, 10-14.
55. Strukčinskienė, B., Raistenskis, J., Šapogienė, D., Kurlys, D., Stasiuvienė, D., Griškoniš, S., Radžiuvienė, R. (2012). *Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata*. Klaipėda: S. Jokužo leidykla-spaustuvė.
56. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
57. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. <http://www.smlpc.lt/lt/> (žiūrėta 2016-03-15).
58. Ustilaitė, S., Gudžinskienė, V., Jakučiunienė, D., Petronis, A., Norbekovas, A., Vaitoška, G., Obelenienė, B. (2007). *Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai programų rengimas*. Vilnius: Sapnų sala.
59. Ustilaitė, S., Petrauskienė, A. (2012). *Sveikatos ugdymo kaitos tendencijos bendrojo ugdymo mokykloje*. 4 (70), 37-42.
60. Umbrasienė, N., Narkauskaitė, L. (2010). *Psichosocialiniai veiksniai lemiantys vaikų rizikingą elgesį*. *Visuomenės sveikata*, 3 (50), 24-29.
61. Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija*. Vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Vilnius: Presvika.
62. Volbekienė, V., Gričiūtė, A., Gaižauskienė, A. (2007). *Lietuvos didžiųjų mokyklų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas*. *Sportas*, 2 (65), 71-77.
63. Zaborskis, A., Raskila, A. (2010). *Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994-2010 metais*. *Visuomenės sveikata*, 3 (54), 78-86.

64. Zumeras, R., Gurskas, V. (2012). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų centras.
65. Žilinskienė, E., Gudžinskienė, V. (2003). *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
66. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. Vilnius: Margi raštai.
67. Посъпех, Е. (2006). Критерии качества физической культуры в европейской перспективе. Физическая культура: воспитание, овразование, тренировка, 3, 49-54.

Summary

Attitudes of Senior Schoolchildren towards Healthy Lifestyle Aspects

The adolescence age phase psychological characteristic and healthy lifestyle aspects theoretical analysis was performed in the thesis.

Hypothesis raised, that 11th grade youngster's point of view to the healthy lifestyle is more relevant comparing with 8th grade schoolchildren.

Anonymous questionnaire survey method was performed in order to analyse different youngster's point of view in the different grades regarding the healthy lifestyle aspects: health, physical activeness and leisure. The statistical (arithmetic mean (M), percent and standard deviation (SD), Chi – square test, Spearman correlation coefficient (r)) data analysis were executed.

In the research have participated 200 Radviliskis city schoolchildren from 8 – 11 grades (56,5% girls and 43,5% boys). In the empirical 8 – 11 grades schoolchildren's point of view to the health, physical activeness and leisure was examined.

Most important empirical research conclusions are as following: adolescence is the time of biological, psychological and social changes, when dealing with certain development tasks and at the same time becoming an adult. Undeniable, that nurturing children's healthy lifestyle and physical activeness skills and habits the most important environment is school, family and home in order to educate the basis of healthy lifestyle, active rest and master various physical activities. The majority of the respondent's state that 8 – 11 grades schoolchildren take care of their health; more than one second define their health as good and one fourth define as very good. Survey data has shown that for the 8th grade schoolchildren their teachers provide knowledge about health promotion opportunities during their teacher's subject lessons rather than for high school students. 8 – 11 grades schoolchildren unanimously (94%) state, that physical activeness has a positive impact on health. As well as, the majority – 8th and 11th grades children have responded that they are physically active and they know well that physical activeness has an impact on their body weight. 8 – 11 grades schoolchildren have admitted that they spend their leisure next to the computers, watching TV or reading on average 1 – 3 hours per week. It was also noticed that 11th grade youngsters spend significantly more time in the lessons comparing with 8th grade schoolchildren. The respondents (8th and 11th graders) have expressed that the favorite activity during their leisure time is to spend time with friends, sit next to the computer and do sports. Reading and TV watching are the least interesting activities.

Key words: adolescence, healthy lifestyle, health, physical activeness, leisure.

PRIEDAI

GERBIAMAS MOKSLEIVI,

JŪSŲ ATSAKYMAI Į PATEIKTUS KLAUSIMUS PADĖS ĮVERTINTI RADVILIŠKIO MIESTO MOKSLEIVIŲ SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTUS, TODĖL PRAŠAU NEPRALEISTI NĖ VIENO KLAUSIMO

Apklausa yra ANONIMINĖ!

Apklausa atlieka Šiaulių universiteto

Taikomosios kūno kultūros – sveikatos edukologijos magistrantė

Ieva Mičurova

1. Tavo lytis? (pažymėk x) Vaikinas Mergina
2. Kiek metų (įrašyk)m.
3. Kas Tavo nuomone gyvenime yra svarbu? (Kiekvienoje eilutėje pažymėk vieną Tau tinkantį atsakymą x)

	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

Pažymėk vieną Tau tinkantį atsakymą x

	Tikrai NE	Lyg ir ne	Lyg ir taip	Tikrai TAIP
4. Ar tu rūpiniesi savo sveikata?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pažymėk vieną Tau tinkantį atsakymą x

	Blogai	Patenkinamai	Gerai	Labai gerai
5. Kaip vertini savo sveikatą?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Ar Tave vargina šie negalavimai? (Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X)

<i>Negalavimai</i>			
	Dažnai	Retai	Niekada
Galvos skausmai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galvos svaigimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nugaros skausmai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skrandžio skausmai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pilvo skausmai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bloga nuotaika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nervinė įtampa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miego sutrikimai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fizinis išsekimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasdieninė mano veikla sukelia didelę įtampą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X)

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

II. FIZINIS AKTYVUMAS

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

16. Kur užsiimate fizine veikla? (galimi keli atsakymai, langelyje pažymėk X)

Lankau kūno kultūros pamokas	<input type="radio"/>
Lankau treniruotes	<input type="radio"/>
Lankau sporto klubą	<input type="radio"/>
Mankštiniuosi savarankiškai	<input type="radio"/>
Lankau kineziterapiją gydymo įstaigose	<input type="radio"/>
Lankau šokių būrelį	<input type="radio"/>
Esu atleistas nuo kūno kultūros pamokų	<input type="radio"/>

17. 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
Stiprina sveikatą	<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"/>
Padedą įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių	<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"/>
Lavina fizinės ypatybes (judesių koordinaciją, vikrumą, šoklumą, jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą)	<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"/>
Supažindina su sporto šakų taisyklėmis bei varžybų organizacija	<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"/>
Ugdo šiuolaikinių požiūrį į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalį	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Ko tu labiausiai pageidautum kūno kultūros pamokose?

(Kiekvienoje eilutėje pažymėk Tau tinkantį atsakymą X)

	Tikrai NE	Lyg ir ne	Lyg ir taip	Tikrai TAIP
Daugiau judriųjų žaidimų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daugiau sportinių žaidimų (krepšinis, futbolas, tinklinis, rankinis, stalo tenisas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daugiau lengvosios atletikos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daugiau gimnastikos pratimų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daugiau aerobikos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daugiau kultūrizmo pratybų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daugiau teorinių žinių apie fizinio aktyvumo naudą organizmui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daugiau sveikos gyvensenos pratybų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Būtų lavinamos fizinės ypatybės (judesių koordinacija, vikrumas, šoklumas, jėga, greitumas, išstvermė, lankstumas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mokoma įvairių sporto technikos šakų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Būtų galima laisviau rinktis sporto šaką	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Kodėl lankai kūno kultūros pamokas? (Kiekvienoje eilutėje pažymėk Tau tinkantį atsakymą)

<i>LANKAU, nes...</i>	Tikrai NE	Lyg ir ne	Lyg ir taip	Tikrai TAIP
Reikia – privalomas dalykas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noriu pabendrauti su draugais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smagu leisti laiką	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noriu būti stiprus, išsvermingas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judėjimas stiprina sveikatą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judėjimas gerina kūno išvaizdą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judėjimas koreguoja laikyseną	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judėjimas pagerina protinį darbingumą	<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"/>
Atsipalaiduojau nuo kitų pamokų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

III. LAISVALAIKIS

20. Kiek vidutiniškai laiko per savaitę praleidžiate? (Kiekvienoje eilutėje žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X)

	1 – 3val.	4 – 6 val.	7 – 9 val.	10val. ir daugiau
Prie kompiuterio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pamokose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Žiūrėdami TV	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skaitydami	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21.	Ar turi daug laisvo laiko? (žymėk vieną Tau tinkantį atsakymą X)	<input type="radio"/> pakankamai <input type="radio"/> neturiu visai <input type="radio"/> pora valandų per dieną <input type="radio"/> ilgesnį laiką sėdžiu laisvas, nei ką nors darau
22.	Kokie tavo laisvalaikio pomėgiai, mėgstama veikla? Galimi keli atsakymo variantai.	<input type="radio"/> daug skaitau <input type="radio"/> žiūriu televizorių <input type="radio"/> laiką leidžiu su draugais <input type="radio"/> nieko neveikiu <input type="radio"/> sėdžiu prie kompiuterio <input type="radio"/> sportuoju <input type="radio"/> ruošu pamokas <input type="radio"/> viską suderinu (TV; draugai, pamokos, sportas)

23. Šioje lentelėje pažymėkite, kaip dažnai kartu su tėvais (globėjais), seneliais (ar vienu iš jų) jūs dalyvaujate šiose veiklose:

Veiklos rūšis	Niekada	Retkarčiais	Dažnai	Nuolat
Turistiniai žygiai pėsčiomis, dviračiais, slidėmis, vandens transporto priemonėmis ir t. t	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Išvykos į gamtą grybauti, uogauti, žuvauti ir pan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Darbas sode, darže, ūkyje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportiniai judrieji žaidimai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maudynės atviraime vandens telkinyje ar baseine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dalyvavimas sveikatingumo sporto renginiuose, varžybose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sporto renginių, varžybų stebėjimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
„Ekstremalus“ fizinis aktyvumas – dažasvydis, alpinizmas, nardymas, parašiutizmas ir pan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dėkoju už atsakymus ☺