

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Sveikatos edukologijos tęstinių studijų programa, IV kursas

Ramunė Vičienė

**JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKSLEIVIŲ
GYVENSENA IR FIZINIS AKTYVUMAS**

Bakalauro darbas

Bakalauro darbo vadovas –
doc. dr. J. V. Vaitkevičius

Turinys

| | |
|---|-----------|
| BAKALAURO DARBO SANTRAUKA..... | 2 |
| ĮVADAS..... | 3 |
| 1.LITERATŪROS APŽVALGA..... | 5 |
| 1.1.FIZINIS AKTYVUMAS IR JO POVEIKIS SVEIKATAI..... | 5 |
| 1.2.MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FIZINIO VYSTYMOŠI YPATUMAI..... | 9 |
| 1.3.MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENA..... | 11 |
| 1.4.JONIŠKIO RAJONO MOKINIŲ SVEIKATOS VERTINIMAS..... | 14 |
| 2.JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ GYVENSENOS IR FIZINIO AKTYVUMO ĮVERTINIMAS..... | 22 |
| 2.3.1Mityba..... | 25 |
| 2.3.2Dienos režimas..... | 33 |
| 2.3.3Fizinis aktyvumas..... | 38 |
| 2.3.4Sveikata..... | 46 |
| IŠVADOS..... | 49 |
| LITERATŪROS SĄRAŠAS..... | 50 |
| SUMMARY | 54 |
| PRIEDAI..... | 55 |
| 1 PRIEDAS..... | 56 |
| 2 PRIEDAS..... | 57 |

Bakalauro darbo santrauka

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKSLEIVIŲ GYVENSENA IR FIZINIS AKTYVUMAS

Tikslas: Joniškio „Saulės“ pagrindinės mokyklos moksleivių gyvensena ir fizinis aktyvumas.

Hipotezė: įvairiose vaikų ir paauglių amžiaus grupėse skiriasi gyvensena ir fizinis aktyvumas.

Tyrimo objektas: jaunesniojo, viduriniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus mokinių gyvensena ir fizinis aktyvumas.

Tyrimo uždaviniai: teoriniu aspektu išanalizuoti mokyklinio amžiaus mokinių fizinio vystymosi tarpsnių ypatumus, išsiaiškinti jaunesniojo, viduriniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus mokinių gyvensenos ypatumus, įvertinti jų fizinį aktyvumą bei sveikatos būklę.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas, anketinė apklausa, moksleivių sveikatos rodikliai iš vaiko sveikatos pažymėjimų (forma Nr. 027-1/a), statistinė duomenų analizė. Anketinės apklausos metodu tirta mokinių gyvensena: mityba, dienos režimas, fizinis aktyvumas, bei savo sveikatos vertinimas.

Tyrimo imtis: tyrime dalyvavo 98 IV, V, VII ir X klasių mokiniai.

Tyrimo rezultatai: tyrimo metu nustatyta, jog nereguliarus maitinimasis būdingas vyresniųjų klasių moksleiviams. Didžiausias miego trūkumas – septintokų tarpe (73.1 proc.). Didžiausią nuovargį grįžus iš mokyklos jaučia 4-ą (45.5 proc.) ir 5-ą (42.3 proc.) klasių moksleiviai. Daugiausiai laiko prie kompiuterio praleidžia septintokai (53.8 proc.), o kad pavargsta po kompiuterinių žaidimų pripažįsta tik dešimtokai (45.8 proc.).

Daugumai tyrime dalyvavusių moksleivių patinka kūno kultūros pamokos. Labiausiai jos patinka dešimtokams (91.7 proc.), o labiausiai jų nemėgsta – septintokai (69.2 proc.).

Dėl ligos jaunesniųjų klasių mokiniai praleidžia mažiau pamokų nei vyresnieji. Dauguma (69.9 proc.) tyrime dalyvavusių mokinių nurodė, jog savo sveikata turi rūpintis patys. O blogiausios nuomonės apie savo sveikatą yra dešimtokai - kas antras dešimtokas pripažino, kad jo sveikata vidutinė.

Pasitvirtino hipotezė, jog įvairiose vaikų ir paauglių amžiaus grupėse skiriasi gyvensena ir fizinis aktyvumas. Šio tyrimo duomenys rodo, jog moksleivių tarpe vyrauja negalavimai, būdingi centrinės nervų sistemos pervargimui - didžiausias nuovargis dėl mokymosi krūvio patiriamas 4-5 klasėse. Labiausiai nesubalansuotas dienos režimas yra septintokų tarpe. O blogiausiai savo sveikatą vertina – dešimtų klasių moksleiviai.

Įvadas

Problema ir aktualumas

Sveikata – viena svarbiausių žmogaus laimės komponentų, bei viena didžiausių vertybių. Dažnai ji pradeda vertinti tik tada, kai jos netenkama. Todėl kiekvienas žmogus nori būti sveikas ir turi mokėti gerą sveikatą išlaikyti kuo ilgiau. Sveikatos sąvoka yra suprantama skirtingai ir požiūris į sveikatą yra įvairus, nuolat besikeičiantis. PSO organizacija priėmė tokį sveikatos apibrėžimą: „Sveikata yra visiškos fizinės, dvasinės, socialinės gerovės būseną, o ne vien ligos ar negalios nebuvimas“. Šis apibrėžimas apibūdina sveikatą kaip visapusišką reiškinį ir teigia, jog nesant tam tikrų sąlygų, žmonės negali būti sveiki. Gera sveikata leidžia gyventi visavertį gyvenimą, reiškiantį daug daugiau nei biologinį kelią nuo gyvybės pradžios iki mirties. Todėl būtų galima teigti, jog sveikata yra tai, kaip žmogus įgyvendinti tikslus, patenkinti poreikius, keisti ir valdyti aplinką (Proškuvienė, 2004).

1993 m. Pasaulio Sveikatos Organizacija (PSO) pasiūlė gyvenimo kokybės apibrėžimą: „Gyvenimo kokybė – tai individo vietos gyvenime suvokimas, priklausantis nuo kultūros, kurioje individas gyvena, jo vertybių sistemos, tikslų, vilčių, normų ir interesų. Tai sąvoka, nusakanti daugiakomponentį reiškinį, apimantį asmens fizinę sveikatą, psichologinę būseną, nepriklausomybės lygį, socialinius santykius, asmeninius įsitikinimus ir aplinką“ (WHOQOL 1993).

Šiuolaikinis gyvenimas pilnas psichoemocinės įtampos, o jaunimo protinė mokymosi apkrova, sunkumai, neretai sukelia stresus ir depresijas (Juškelienė, 2003). Todėl vis aktualesnis tampa fizinis aktyvumas, skatinantis organizmo fizinių ir funkcinių galių atsistatymą, optimalų protinį ir fizinį darbingumą.

Tačiau fizinis aktyvumas visame pasaulyje išgyvena krizę. Viena šios krizės priežasčių – įdomių fizinio aktyvumo formų per kūno kultūros pamokas ir popamokiniu metu trūkumas, lyginant su sporto renginiais, kuriuos moksleiviai stebi per televiziją (Panczyk, 2005). Taip pat yra atlikti tyrimai, leidžiantys teigti, jog mergaitės ir merginos yra fiziškai pasyvesnės už berniukus (Bobrova ir kt., 2006; Puišienė ir kt., 2008). Be to yra atrastas teigiamas ryšys tarp tėvų ir vaikų fizinio aktyvumo. Kaip prieš dešimtmetį (Kardelis, 1998), taip ir dabar (Eriksson ir kt., 2008) pasitvirtina tai, kad motinų fizinis aktyvumas skatina dukrų fizinį aktyvumą, o tėvų – skatina berniukų įsitraukimą į fizinę veiklą. Tėvai – pirmieji vaiko sveikatos ugdytojai, jiems tenka atsakomybė už vaiko vystymąsi ir auklėjimą (Vaitkevičius ir kt., 2001). Taigi tai verčia galvoti apie asmenybės fizinį aktyvumą visą gyvenimą, nes dabartiniai vaikai – tai būsimieji tėvai, kurie gali lemti savo vaikų fizinį aktyvumą.

Lietuvos respublikos parlamentas, atsižvelgdamas į Jungtinių Tautų Pasaulinės sveikatos organizacijos ir Europos Sąjungos raginimą kovoti su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis,

akcentuojant visuomenės sveikos gyvensenos skatinimą, sveikatos išsaugojimą ir stiprinimą kaip vieną iš valstybės prioritetų, priėmė nutarimą „Dėl 2013 metų paskelbimo Sveikatingumo metais“ (projektas Nr. [XIP-4321](#)(2), kuriuo nutarė 2013-uosius paskelbti Sveikatingumo metais.

Tyrimo hipotezė – manome, jog įvairiose vaikų ir paauglių amžiaus grupėse skiriasi gyvensena ir fizinis aktyvumas.

Tyrimo objektas – 4-ų, 5-ų, 7-ų, 10-ų klasių mokinių gyvensena ir fizinis aktyvumas.

Tyrimo tikslas - ištirti jaunesniojo, viduriniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus moksleivių gyvenseną ir fizinį aktyvumą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokyklinio amžiaus vaikų fizinio vystymosi tarpinių ypatumus;
2. Išsiaiškinti jaunesniojo, viduriniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus moksleivių gyvensenos ypatumus;
3. Įvertinti jaunesniojo, viduriniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus moksleivių fizinį aktyvumą;
4. Įvertinti jaunesniojo, viduriniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus moksleivių sveikatos būklę.

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas;
2. Anketinė apklausa;
3. Moksleivių sveikatos rodikliai iš vaiko sveikatos pažymėjimų (forma Nr. 027-1/a);
4. Statistinė duomenų analizė.

Bakalauro darbo struktūra: bakalauro darbą sudaro santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas, santrauka anglų kalba, priedai. Darbe išanalizuoti 55 literatūros šaltiniai. Tyrimo duomenis iliustruoja 47 paveikslai. Prieduose pateikiama sveikos mitybos piramidė, apklausos anketa. Darbo apimtis 62 puslapiai.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Fizinis aktyvumas ir jo poveikis sveikatai

Vaiko sveikata formuojama jam dar negimus ir priklauso nuo tėvų sveikatos, motinos gyvenamosios aplinkos. Labai didelę įtaką žmogaus gyvenimo būdui daro ankstyvosios ir pirmosios vaikystės laikotarpis. Vaikas pradeda pažinti pasaulį, įgyja žinių bendraudamas su artimaisiais, mėgdžiodamas jų elgesį, atkartodamas jį savo žaidimuose. Ikimokykliniame amžiuje – pradeda pažinti save, savo galimybes, suvokia patarimus, reikalavimus, pamažu perima ir suaugusiųjų elgseną. Pradėjus lankyti mokyklą, vaiko gyvenimas iš pagrindų pasikeičia – beveik kiekvienas vaikas protinio darbo metu jaučia psichinę įtampą, sumažėja jo fizinis aktyvumas, pasikeičia dienos režimas. Tačiau ypatingai šiuo gyvenimo laikotarpiu vaiko fizinis išsivystymas, jo branda, fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas, tinkamos gyvenimo kokybės užtikrinimas priklauso nuo vieno iš svarbiausių vaiko sveikos gyvenamosios aplinkos komponentų – fizinio aktyvumo, nes vaikystėje susiformavęs gyvenimo būdas daro didelį poveikį visam tolesniam žmogaus gyvenimui (Kalėdienė ir kt., 1999).

Judėjimas yra biologinis organizmo poreikis, be kurio normali žmogaus veikla neįmanoma. Mokslininkai įvairiai apibūdina fizinį aktyvumą. Stonkus (2002) teigia, jog tai yra bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų. Juškelienė (2003) - jog tai kūno judesiai, kuriuos atliekant sunaudojama daugiau energijos negu ramybės būsenoje. Judant padažnėja pulsas, suprakaituojama. Žmogaus fizinis aktyvumas reiškiasi aktyviai poilsiaujant, dirbant namų ruošos darbus, mankštinantis, sportuojant. Poderys (2004) teigia, kad tai kryptinga individo veikla, gerinanti fizines galias, kurios būtinos norint pasiekti ir išlaikyti aukštą sveikatos ir fizinio parengtumo lygį. Pasak Kardelio (1998) - tai viena iš pagrindinių geros fizinės, socialinės ir emocinės būsenos sąlygų. Kairytė (1995) teigia, jog darbe, buityje, poilsiaujant ar sportuojant žmogus atlieka įvairius judesius. Tų judesių sumą, atliktą per tam tikrą laiko vienetą, galime vadinti fiziniu aktyvumu.

Fizinius pratimus sporto terminu žodinas (2002), įvardina kaip veiksmą ar veiksmų derinį lavinantį ir tobulinantį fizines ypatybes, sugebėjimus ir judėjimo įgūdžius. Poderys (2004) tai apibūdina, kaip sąmoningus, valingus žmogaus judesius ir veiksmus, skirtus fiziniam lavinimui. Jie apima natūralius ir specialius judesius, bei jų kompleksus, skirtus fiziniam žmogaus lavinimui ir mano, kad tai svarbiausia fizinio tobulėjimo priemonė.

Fizinį lavinimą Kardelis (2001) įvardina, kaip žmogaus fizinių gebėjimų bei ypatybių formavimo ir tobulinimo procesą. Fizinį pajėgumą Stonkus (2002) apibrėžia, kaip žmogaus

galėjimą kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą. Teigia, jog tai sveikatos ir fizinio parengtumo gerinimo prielaida, priklausanti nuo aplinkos, gyvensenos (mitybos, fizinio aktyvumo, motyvacijos), įgimtų savybių. Fizinį pajėgumą apibūdina kraujotakos bei kvėpavimo sistemų galingumas, medžiagų apykaitos ir nervų sistemų ypatumai, judamieji įgūdžiai, raumenų jėga ir ištvėrmė, kūno sandara. Taip pat Stonkus (2002) teigia, jog kūno kultūra - svarbi asmens ir visuomenės bendrosios kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis kultūros sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Kūno kultūra padeda siekti asmens fizinės, psichinės bei dvasinės darnos, kurti ir tobulinti humanistines (judesių kultūrą, sveikatą, fizinį pajėgumą, išprusimą šioje srityje) bei materialines (sporto bazę, programas, vadovėlius ir kt.) vertybes. O kūno kultūros dalykas – mokomasis objektas pradinėse, pagrindinėse ir vidurinėse mokyklose, gimnazijose, kolegijose, aukštesniosiose ir aukštosiose mokyklose, apimantis fizinio lavinimo praktiką, teoriją ir didaktiką. Kūno kultūros dalyko tikslas – suteikti kūno kultūros, sporto išsilavinimą ugdant fizinio aktyvumo sugebėjimus ir įgūdžius, perduodant reikalingas teorines žinias, skatinant teorinę saviugdą.

Reaguojant į vis mažėjantį žmonių fizinį aktyvumą, 2007 metais, Kopenhagoje, PSO regiono biure, buvo priimta Europos programa, skirta skatinti fizinį aktyvumą ir stiprinti sveikatą. Joje teigiama, kad sveikatą stiprinantis (gerinantis) fizinis aktyvumas (HEPA) – turi būti suprantamas kaip bet kokia fizinės veiklos forma, kuri duoda naudos sveikatai ir lavina funkcinis sugebėjimus, be išreikštos žalos ar pavojaus asmens sveikatai. Taip pat nustatyti PSO rekomenduojami sveikatą stiprinančio (gerinančio) fizinio aktyvumo lygmenys, jog suaugę kiekvieną dieną turi sukaupti ne mažiau 30 minučių saikingo intensyvumo fizinės veiklos, o vaikams ir jaunimui būtina nemažiau 60 minučių per dieną (PSO). Įvardinta, jog fizinis aktyvumas gali reikštis 4 pagrindinėse žmogaus gyvenimo srityse – laisvalaikio, profesinėje (vaikams ir paaugliams - mokykloje), namų ruošos ir mobilumo (transporto) (WHO Regional Office for Europe, 2007).

Technikos pažanga lemia ne tik suaugusiųjų, bet ir vaikų fizinio aktyvumo mažėjimą. Vis dažniau pasirenkamas pasyvus gyvenimo būdas – ilgėja žaidimo kompiuteriu laikas, laisvalaikiu mažai sportuojam, nenoriai pasirenkamos aktyvaus poilsio formos. Todėl ypač svarbu nuo mažens formuoti teisingas nuostatas į sportą, pakankamą fizinį aktyvumą, pasyvios ir aktyvios veiklos darną, aktyvų gyvenimo būdą, sveiką gyvenseną. Pakankamas fizinis aktyvumas suteikia galimybę augti ir vystytis vaiko organizmui, padeda formotis taisyklingai laikysenai, stimuliuoja visų organizmo sistemų veiklą, mažėja sergamumas, gerėja savijauta, miegas, apetitas (Adaškevičienė, 2004).

Skurvydas (2008) tarp sveikatą silpninančių priežasčių (žalingų įpročių, nesveikos mitybos ir kt.) nurodo ir judėjimo stoką. Mickevičienė ir kt. nurodo, jog fizinis aktyvumas stiprina širdies raumenį, mažina tikimybę susirgti diabetu, gerina fizinį bei protinį darbingumą.

Zaborskis ir Bačiulienė teigia, kad vaikai ir tėvai turi gauti žinių apie fizinį aktyvumą, sveikatą, ugdymo įstaigose turi būti įgyvendinamos sveikos gyvensenos ugdymo programos.

Pasak Ivaškienės, Čepelionienės (2005), būtina orientuoti mokinius į fizinio aktyvumo skatinimą, fizinės saviugdos įpročių ir įgūdžių formavimą, sveikos gyvensenos įprasminimą. Siekti, kad fizinis aktyvumas remtųsi mokinio vidiniais poreikiais, tuomet formuojasi teigiama asmeninė savimonė, kartu vyksta ir saviugdos raiška. Mokiniai turi įsisąmoninti geros savo fizinės būklės nuolatinį palaikymo neišvengiamumą, jei nori gyventi pilnavertį gyvenimą.

Fizinio aktyvumo skatinimas, nuolatiniai užsiėmimai kūno kultūra, fizinio pajėgumo gerinimas, džiugios nuotaikos ir bendrų teigiamų emocijų susidarymas, protinio bei fizinio darbingumo kėlimas bei ligų nebuvimas – visa tai labai svarbu ugdant visavertę, dvasiškai turtingą, doroviškai brandžią ir fiziškai stiprią moksleivio asmenybę (Baublienė, 2003).

Fizinio aktyvumo naudą dažnai suprantame, kuomet įvairūs sveikatos sutrikimai primena apie jo trūkumą. Vaikai dažnai gali būti pavyzdžiu suaugusiems, nes žymiai daugiau juda, sportuoja, o be to įgūdžiai, susiformavę vaikystėje, vėliau tampa sveiko gyvenimo būdo pavyzdžiu. Todėl žmogaus gyvenimo darnos medžio pagrindas yra būtent fizinis aktyvumas, kurį sąlygoja fizinis ugdymas (Baublienė, 2003).

Fizinis aktyvumas ir sportas teigiamai veikia individo fizinę būseną, stiprina sveikatą, aktyvina socialinę integraciją. Mokslinių tyrimų faktai neleidžia abejoti, kad fizinis aktyvumas, ypač, jei jis tolydžiai didėja, gerina širdies darbą, reguliuoja kraujospūdį, sudaro prielaidas žmonėms gyventi kokybiškiau ir ilgiau. Fizinis aktyvumas – yra tai, kas teigiamai veikia žmonių sveikatą (Adaškevičienė, 2004):

- Stiprina ir palaiko sveikatą;
- Skatina virškinimo organų funkciją.
- Stimuliuoja organizmo kraujotaką, kvėpavimą, raumenų, raiščių ir kaulų sistemos vystimąsi.
- Tonizuoja nervų sistemą.
- Stimuliuoja organizmo augimą.
- Stimuliuoja normalų vaikų fizinį ir psichinį vystymąsi.
- Gerina fizinį ir protinį darbingumą, funkcinį pajėgumą.
- Stiprina raumenų sistemą ir kartu ugdo taisyklingą laikyseną.
- Ugdo fizines ypatybes (greitumą, vikrumą, ištvėrmę, jėgą ir kt.).
- Formuoja judėjimo įgūdžius.
- Padeda formuoti aktyviai gyvenimo pozicijai.
- Ugdo individo aktyvumą, teigiamą požiūrį į savo kūno kultūrą ir sveikatą.
- Padeda išvengti psichologinių stresų, suteikia žvalią, gerą nuotaiką.
- Daro žmogaus kūną ne tik stiprų, bet ir gražų.

- Plėtoja vaikų psichines galias: vaizduotę, atmintį, intelektą, emocijas ir kt.
- Ugdo valinguosius charakterio bruožus: valią, atkaklumą, drąsą.

Vaikams pradėjus lankyti mokyklą, jau yra varžoma jų judėjimo laisvė. Fizinę veiklą keičia protinė veikla. Augant ir perinant iš klasės į klasę, pamokų ruošia tik ilgėja, nes mokymo krūvis kasmet tampa vis didesnis. Taigi, mokinių judėjimo aktyvumas palaipsniui mažėja. Be to, mokiniai dažniausiai pasyviai leidžia laisvalaikį, todėl formuojasi biologiniai sveikatos rizikos veiksniai, plinta elgesio rizikos veiksniai (Zaborskis, Žemaitienė, Šumskas, 2009).

Fizinis aktyvumas, kaip visapusiška pasaulio, savęs pažinimo, fizinio ir psichinio tobulinimosi vertybė, yra biologinė vaiko reikmė. Veiksmai ir judesiai atveria galimybę patirti judėjimo džiaugsmą, sveiko, stipraus, išlavinto kūno gerovę, fizinį ir psichinį komfortą, kuria prielaidas formuotis vaiko savarankiškai ir aktyviai gyvenimo pozicija. Per judesius ir veiksmus vaikas pažįsta savo kūno galias, jo judėjimo principus, atskirų kūno dalių koordinaciją, veiksmo ir atoveiksmio padarinius. Judri fizinė veikla stimuliuoja normalų fizinį ir psichinį vystymąsi, didina pajėgumą, sudaro sąlygas šalinti fizinio vystymosi sutrikimus (Adaškevičienė, 2004).

Tačiau kiekvieno žmogaus natūralus poreikis fiziniam aktyvumui yra skirtingas. Per mažas arba per didelis fizinis aktyvumas, ypač augančiam ir besivystančiam organizmui, yra žalingas (Kairytė, 1995).

Griciūtė ir kt. (2011) teigia, jog fizinis aktyvumas svarbus gerai vaikų ir paauglių psichinei savijautai ir savivertei, o fizinis pasyvumas neigiamai veikia socialinę adaptaciją, mažina savivertę ir didina rizikingos elgsenos pavojų.

Tyrime „Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994-2010 metais“ (Zaborskis, Raskilas) pateikiami Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo kitimo duomenys, surinkti vykdant ilgalaikę – nuo 1994 iki 2010 metų – mokyklinio amžiaus vaikų elgsenos ir sveikatos stebėsenos programą. Atliekant mokinių apklausas, naudoti tarptautiniai klausimynai, kuriuose klausimai apie fizinį aktyvumą ir pagrindinius socialinius veiksniai. Įvykdytos penkios (1994, 1998, 2002, 2006 ir 2010 m.) 11, 13 ir 15 metų amžiaus mokinių imčių apklausos. Tyrimas atskleidė, kad vertinant mokinių sportavimo ir mankštinimosi ne pamokų metu trukmę ir periodiškumą, tik kas antrą berniuką (45,2 proc.) ir tik kas penktą (20,2 proc.) mergaitę, galima laikyti pakankamai fiziškai aktyviais. Nuo 1998 m. fiziškai aktyvių berniukų dalis palaipsniui dar labiau sumažėjo, mergaičių – 1994-2006 m. laikotarpiu nekito, o 2010 m. irgi sumažėjo.

1.2. Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio vystymosi ypatumai

Žmogaus organizmas nuolat vystosi – tai vadinama ontogeneze ir vyksta nuo apvaisinimo momento, iki mirties. Vaiko raida – nepalaujama pokyčių būseną, kai atsiranda naujos ląstelės, naujos funkcijos, naujos veiklos rūšys. Tai procesas, kai neišvengiamai ir dėsningai kiekybiniai pokyčiai sukelia kokybinius pakitimus. Augimas ir raida – tai dvi susijusios ir viena kitą lemiančios to paties proceso pusės. Augimas – kiekybiniai, o raida – kokybiniai pakitimai. Kitaip tariant, raida yra paveldimumo, augimo, brendimo bei patirties tarpusavio sąveikos rezultatas ir yra neatsiejama nuo pokyčių, vykstančių įvairiose žmogaus organizmo sistemose, organuose, jam augant, bręstant ir senstant (Grinienė, Vaitkevičius, 2009).

Galima būtų išskirti tris pagrindinius žmogaus raidos kelius:

1. Genetinį (užkoduotą genuose).
2. Aplinkos įtaką – aplinkos veiksniai gali turėti ir teigiamą, ir neigiamą poveikį raidai.
3. Tikslingą mokymą ir auklėjimą, galintį pakreipti raidą norima linkme.

Aplinkos veiksniai, kaip rizikos faktorius, identifikavus galima valdyti, tačiau genetinius – pašalinti sunku. Genetiniai rizikos faktoriai, šiandieniniame žmogaus gyvenime, tampa paveldėti raidos dėsniai. Raidos dėsnių tikslas filogenezeje buvo padėti individui prisitaikyti prie jam nepalankios aplinkos, tačiau pasikeitus žmogaus ir aplinkos sąveikai – šie dėsniai neretai tampa sveikatos rizikos faktoriais. Svarbesni yra šie raidos dėsniai:

1. Nenutrūkstančio dėsnis, teigiantis, kad organizmo fizinės, psichinės, socialinės ir dvasinės raidos procesas yra tolygus ir nepertraukiamas;
2. Netolygumo dėsnis, teigiantis, jog žmogaus individuali raida nėra visa vienoda, ir lėtus tolygius, keičia spartūs, netolygūs (rizikos) raidos periodai;
3. Lytinio dimorfizmo dėsnis, orientuotas į fizinius ir psichinius mergaičių ir berniukų raidos skirtumus;
4. Individualios raidos dėsnis, teigiantis, kad kiekvienas individas turi genetiškai užkoduotą savo organų ir funkcinių sistemų biologinį potencialą, leidžiantį geriau prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos;
5. Heterochronijos dėsnis, pasireiškiantis tuo, kad vaiko organų ir jų sistemų raida, lyginant tarpusavyje, yra netolygi ne tik morfologine ir funkcine prasme, bet ir laiko atžvilgiu.
6. Raidos tempų dėsnis, parodantis kelių kartų filogenezeje pokyčius, esantis tam tikras sveikatos ir raidos rizikos veiksnys, bei populiacijoje pasireiškiantis trimis formomis – akceleracija, stabilizacija ir retardacija (Grinienė, Vaitkevičius, 2009).

Žmogaus amžiaus periodizacijos schemų yra gana daug ir įvairių, nes organizmo augimą, brendimą, senėjimą, daugelis rodiklių apibūdina nevienodai. Šiuo metu postnatalinį augimo laikotarpį dažniausiai priimta skirti į tris, keturis, amžiaus periodus: kūdikystę, vaikystę, paauglystę.

Brendimo įžangos ir lytinio brendimo tarpsnis (6-19-os m.) apima lytinio brendimo laikotarpį. Jo pradžią ir pabaigą lemia įgimtos žmogaus savybės, sąlygojančios hormoninę reguliaciją, taip pat didelę įtaką turi ir išorinė aplinka. Šį laikotarpį būtų galima suskirstyti į du etapus: vidurinėsios (vėlyvosios) vaikystės (6-12 m.) ir paauglystės (12-18 m.) (Gabbard, 2004).

Vėlyvosios vaikystė periodu organizmo vystymasis vyksta gana tolygiai. Auga ir kaulėja kaulai - ypač intensyviai auga galūnės, tobulėja smulkioji motorika. Didėja raumenų masė, bet nugaros raumenys dar silpni, todėl jiems kenkia ilgas sėdėjimas, netaisyklinga laikysena. Pieninius dantis keičia nuolatiniai. Tebetobulėja nervų sistemos funkcijos. Galvos smegenų masė didėja nestipriai, o 9-10 – ais metais jos beveik nustoja augti. Nuo 8-9 –ų gyvenimo metų greičiau susidaro sąlyginiai refleksai, jie tampa labiau patvarūs. Mergaitėms vidurinėsios vaikystės pradžioje persitvarko kiaušidžių struktūra, jos pradeda didėti 9-ais, o gimda - 11-ais metais. Tuo metu plėtėja dubuo, dėl storėjančio riebalų sluoksnio apvalėja klubai.

Tikrojo brendimo – paauglystės, metu atsiranda ryškūs endokrininiai ir su lytiniu brendimu susiję funkciniai organizmo pokyčiai. Kūnas greitai auga. Šis augimo pagreitis vadinamas pubertiniu šuoliu. Ilgėja galūnės, keičiasi kūno proporcijos. Intensyviai auga stuburas susiformuoja jo fiziologiniai linkiai, tačiau kaulėjimas dar nesibaigęs, todėl išlieka netaisyklingos laikysenos ir stuburo deformacijų rizika. Didėja bendra raumenų masė, jėga, gerėja koordinacija. Šiame laikotarpyje dėl padidėjusio širdies- kraujagyslių nervinių centrų dirglumo, neretai atsiranda širdies ritmo sutrikimai, galvos skausmai. Persitvarko ir endokrininė sistema: stipriai auga lytinės liaukos, jos pradeda funkcionuoti, didėja skydliaukės, antinksčių, hipofizės užpakalinės dalies aktyvumas. Pradeda augti gaktos ir pažastų plaukai, toliau formuojasi išoriniai lytiniai organai. Mergaitėms ima augti krūtys, 12-14-ais metais atsiranda pirmosios mėnesinės. Berniukams 13-ais metais įvyksta balso mutacija, 14-15-ais m. atsiranda pirmosios poliucijos (savaiminis sėklos išsiveržimas nakties metu). Padidėja centrinės nervų sistemos dirglumas, silpnėja didžiųjų galvos smegenų pusrutulių žievės tonusas ir vidinis slopinimas. Mergaitėms tai pasireiškia stipriau, dėl to neretai pakinta vegetacinės funkcijos: atsiranda širdies permušimai, kinta kvėpavimo ritmas ir t.t. Emocinis labilumas pasireiškia impulsyvia veikla, dažnai neįvertinant savo galimybių. Greičiau pavargstama.

Paauglystės brendimo pabaigos etape baigiasi lytinis brendimas. Kūnas nebe taip intensyviai auga. Mergaitėms tai ypač ryšku šio periodo pradžioje, o berniukams – pabaigoje. 17-18 –ais metais baigia augti ir kaulėti ilgieji vamzdiniai kaulai, suauga dubens kaulai (tačiau visiškai sukaulėja 20-25-ais m.). Berniukams 15-16- ais metais smarkiai padidėja raumenų jėga. Didėja širdies raumuo, bet dažnai pasitaiko širdies veiklos sutrikimų (padidėjęs ar nukritęs kraujospūdis, funkciniai širdies ūžesiai ir t.t.). Toliau persitvarko endokrininės liaukos, apie 17-18 –us metus aktyvumo santyki tampa kaip suaugusių. Baigia augti kūnas ir yra pasiekiamos suaugusiam žmogui būdingos kūno proporcijos, stabilizuojasi centrinės nervų sistemos veikla (Proškuvienė, 2004).

1.3. Mokyklinio amžiaus vaikų gyveniena

Tinkamai suplanuotas dienos režimas gerina vaiko darbingumą, savijautą, atitolina nuovargį, saugo sveikatą. Pagrindiniai mokinio dienos režimo elementai – tai mokymasis mokykloje ir namie, užklausinė ir darbinė veikla, aktyvus poilsis – stengiantis kuo ilgiau būti gryname ore, reguliari ir visavertė mityba, visavertis miegas.

Lietuvos higienos normoje 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, yra nustatyta, kad I-IV klasėse per dieną negali būti daugiau kaip 5 pamokos, o V-XII klasėse – ne daugiau kaip 7 pamokos. Pirmoje klasėje pamokos trukmė turi būti ne ilgesnė kaip 35 min, vyresnėse – 45 min. Pamokų trukmė turi būti ne trumpesnė kaip 10 min. ir būtina viena ilgoji 30 min. arba dvi po 20 min. pertraukos, skirtos pietums.

Namų darbus mokiniai turėtų atlikti popietavę ir pabuvę gryname ore 1.5-2 val., esant antrajam darbingumo periodui. Poilsis neturėtų būti pasyvus – labai tinka aktyvus poilsis gryname ore. Pradinių klasių mokiniams rekomenduojama būti lauke 3-3.5 val., vyresniųjų klasių 2.5-3 val. per dieną.

Žiūrint televizorių, žaidžiant kompiuteriu, reikia sukaupti dėmesį, didėja krūvis centrinei nervų sistemai, regos ir klausos organams. Todėl ši veikla nėra poilsis ir ją rekomenduojama riboti: jaunesniems vaikams iki 1val. per parą, vyresniems – 1.5-2 val. Yra atlikta tyrimų, patvirtinančių tiesioginį ryšį tarp vaikų ir paauglių nugaros skausmų ir laiko dirbant ar žaidžiant kompiuteriu (Jacobs, 2009), ilgai rašant trumpąsias žinutes mobiliuoju telefonu (Hakala, 2006). Tyrimų išvadose teigiama, jog naudojimasis kompiuteriu ilgiau kaip 2 val. per dieną, yra slenkstinis laiko tarpas kaklo ir peties skausmams atsirasti, o 5 val. ribos per dieną viršijimas yra slenkstinis laiko tarpas apatinės nugaros dalies skausmams atsirasti (Hakala, 2006). Šie skausmai neatsiranda per dieną ar savaitę, bet nuolat pažeidžiant darbo ir poilsio režimą, bei gyvenant fiziškai pasyvią gyvenimą.

Prie vaikų ir paauglių nugaros skausmų atsiranda ir netaisyklinga laikysena. Netaisyklinga laikysena pradeda formuotis vaikystėje ir ypač išryškėja paauglystėje. Žinoma, laikysenai turi reikšmės paveldėta kūno audinių kokybė, lytis, amžius, raumenų, palaikančių vertikalią kūno padėtį, treniruotumės, tačiau pagrindiniai išoriniai veiksniai, lemiantys kaulų ir raumenų pakenkimų formavimąsi, yra darbo kompiuteriu trukmė ir netinkamai įrengta darbo vieta, ergonomiškai nepritaikyta vaikams ir paaugliams (Jacobs, 2009; Hakala, 2006).

Lietuvoje nėra atlikta daug, bei didelės imties moksleivių laikysenos sutrikimų mokslinių tyrimų. Didžioji duomenų dalis yra gaunama iš medicininių mokinių pažymų, tačiau akivaizdu, jog ši problema Lietuvoje ne tik egzistuoja, bet ir toliau plinta (Higienos instituto 2006m. tyrimas; Kandravičiūtė ir kt.,2007; Balevičienės ir Paurienės analizė, 2007; Raugalė, 2008).

Atliekant namų darbus - pradinių klasių mokiniams kas 20-25 min., o vyresniesiems – kas 35-40 min. rekomenduojama daryti pertraukėles. Jų metu reikėtų pajudėti, padaryti akių mankštą. Taip pat rekomenduojama pamokas pradėti ruošti ne nuo sunkiausios užduoties, bet nuo vidutinio sunkumo. Tačiau į rekomendacijas mažai kreipiama dėmesio, nes Lietuvos mokslininkų atliktų tyrimų duomenys rodo, kad viduriniojo mokyklinio amžiaus moksleivių grupėse vyrauja negalavimai, būdingi centrinės nervų sistemos pervargimui, kurio vienu iš rizikos veiksnių gali būti per didelis mokymo krūvis (Juškelienė, Kalibatas, 2002).

Yra nustatyta, jog miegas nėra smegenų veiklos slopinimas – miego metu smegenyse vyksta aktyvus darbas dienos nuovargiui pašalinti. Miego metu smegenys dirba savo naudai ir mažiau kontroliuoja kitų organų veiklą. Todėl miegas ir budrumas yra kaip ir vieno biologinio ciklo dalys, priklausomos viena nuo kitos. Miego intensyvumas priklauso nuo buvusios dienos ilgio ir veiklos aktyvumo – kuo labiau nuvargstama, tuo gilesnis vakarinis miegas. Miegas yra būtinas gerai sveikatai palaikyti, reikalingas kūno vystymuisi, fizinėms jėgoms atnaujinti. Svarbus ir psichikos veiklai – geram suvokimui, nuotaikai, atminčiai ir gerai savijautai. Taigi miegas ir biologinis, ir psichologinis procesas, nes jo sutrikimas pakeičia psichikos veiklą. Priverstinis prisitaikymas prie aplinkos, gyvenimo ritmo, dienos-nakties ciklo veiklos, išderina vidinį prigimtinių smegenų aktyvumo/ramybės ritmą ir sukelia miego sutrikimus (Liesienė, 2011).

Miegas – reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis. Tik gerai išsimiegojęs vaikas yra žvalus ir darbingas. O gerai išsimiegojęs yra tada, kai miega giliai ir ramiai, bei tiek kiek yra nustatyta jo amžiui. Kuo jaunesnis vaikas, tuo ilgiau jis turi miegoti. Eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu, tada susidaro sąlyginiai miego ir kėlimosi laiko refleksai. Atostogų metu taip pat reikia laikytis to paties miego režimo. Todėl 6-7 metų vaikai per parą turi miegoti nemažiau 11-12 val., 8-10 metų – apie 10 val., 11-14 metų - 9-9.5 val., 15-17 metų – ne mažiau 8 val. Jaunesniems, bei silpnesnės sveikatos vaikams rekomenduojamas 1-1.5 val. dienos miegas (Šurkienė, 1998).

Mitybos režimas – tai valgymų skaičius per parą ir kiekybinis maisto pasiskirstymas atskirų valgymų metu. Racionaliausias toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros maisto davinio kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį (Šurkienė ir kt., 2003).

Vaikui augant, medžiagų ir energijos apykaita ląstelėse ir visose organizmo struktūrose keičiasi ir kiekybiškai, ir kokybiškai. Todėl vaikas su maistu turi gauti ne tik pakankamai kalorijų, bet ir visas sudėtines maisto medžiagas (Vaitkevičius, 2009).

Taigi racionali mityba yra viena iš pagrindinių normalaus augimo, fizinio, nervinio bei psichinio vystimosi prielaidų. Vaikui bręstant vyksta esminiai jo organizmo pokyčiai, morfologiniu ir funkciniu požiūriu pakinta daugelis organų ir jų sistemų. Brandimo metu, suaktyvėjus medžiagų apykaitai, padidėja energijos ir daugelio kitų medžiagų, pvz.: geležies, kalcio, jodo ir kt. poreikis. Užtikrinti jų kiekį įmanoma tik maitinantis taip, kad maisto produktai papildytų vienas kitą, o

bendra vertė atitiktų fiziologines mitybos normas, kurios čia yra didžiausios, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis. Paauglys su maistu turi gauti ne tik visas maisto medžiagas, svarbias jo organizmo formavimuisi, bet ir reikiamu jų santykiu, kuris turi būti 1 : 1 : 4 (baltymai, riebalai, angliavandeniai). Pakitus šiam santykiui, pablogėja medžiagų apykaitos procesai. Todėl neracionali mityba kenkia paauglio sveikatai, stabdo augimą ir vystymąsi, mažina organizmo apsaugines savybes, silpnina atmintį bei gebėjimus. Nereguliari mityba, užkandžiavimas mažos biologinės vertės maisto produktais - laikomi žalingais sveikatai elgesio bruožais (Šurkienė ir kt., 2003).

Mokiniams rekomenduojama valgyti 4 kartus per dieną, kas 3.5-4 val. Mokykloje - turi bent kartą dienoje pavalgyti šilto maisto. Jei nėra galimybės valgyti pietų, tai rekomenduojama mokykloje bent užkasti, nes kitaip susidaro ilgas iki 6-7 val. laiko tarpas tarp valgymų, kuris ilgai gali lemti virškinimo sutrikimus. Pusryčiai vaikams taip yra būtini. Virškinime labai svarbios sąlyginės refleksinės reakcijos, seilių išsiskyrimas, įprotis valgyti tuo pačiu metu. Įpratus valgyti tuo pačiu metu, atėjus metui valgyti, išsiskiria virškinimo sultys, atsiranda apetitas ir maistas gerai suvirškinamas. Nereguliariai valgantys dažniau suserga virškinimo trakto ligomis (Šurkienė ir kt., 2003).

Sveikatos apsaugos ministerija, kartu su Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos bei Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistais 2011 metais, parengė naują vaizdinę priemonę „Maisto pasirinkimo piramidė“ (1 priedas), skirtą gyventojų (ypač vaikų) teisingos mitybos įpročių ugdymui. Ji pakeitė senąją piramidę, kuri nebeatitiko šiuolaikinės mitybos reikalavimų. Naujosios mitybos piramidės apačioje atsirado 8 stiklinės vandens (vidutinis privalomas skysčių per parą suvartojimo vienetas), o aplink piramidę – fizinio aktyvumo figūros. Mityba ir fizinis aktyvumas glaudžiai susiję, nes mityba – tai maisto medžiagų ir energijos gavimas, fizinis aktyvumas – eikvojimas, todėl svarbu balansas tarp gavimo ir eikvojimo. Piramidės pagrindą sudaro maisto produktai, kurių rekomenduojama valgyti daugiausia – vaisiai, daržovės, duona, grūdai. O viršūnę sudaro produktų grupė, turintys sudaryti mažiausią maisto raciono dalį – konditeriniai gaminiai, saldinti gazuoti gėrimai ir t.t. Tačiau visos sveikos mitybos piramidės maisto produktų grupės yra reikšmingos ir tik kasdien vadovaujantis šios piramidės modeliu yra tenkinami augančio organizmo maisto medžiagų poreikis (Kranauskas, 2011).

Taigi mityba ir fizinis aktyvumas, nors ir yra skirtingi gyvenimo veiksniai, tačiau neabejotinai tarpusavyje susiję ne tik kasdieninėje veikloje, bet ir visuomenės sveikatingumo kontekste. Fizinio aktyvumo krūvio pagrindiniai komponentai, tokie, kaip trukmė, intensyvumas, turi įtakos apetitui, energijos poreikiui ar mitybos ypatumams. Abipusis šių veiksnių ryšys mažina nutukimo, diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų, išsivystymo riziką. Yra teigiama, jog fizinio aktyvumo pokyčiai tiesiogiai proporcingi mitybos kaitai (Baranowski, 2004).

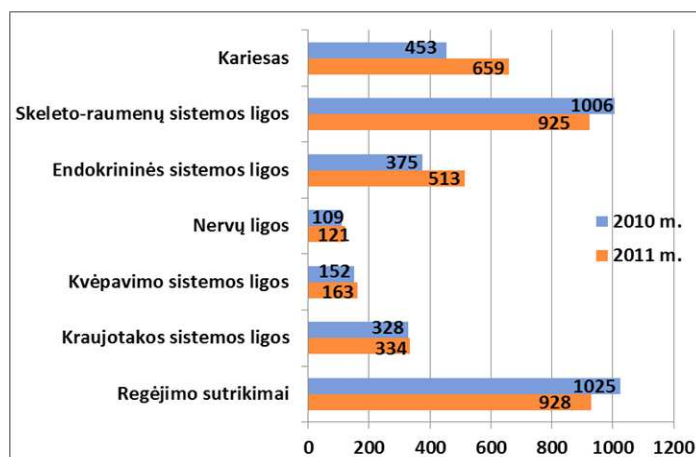
1.4. Joniškio rajono mokinių sveikatos vertinimas

Lietuvoje mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų tvarką reglamentuoja Lietuvos respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymas Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos patikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“. Lietuvos higienos normoje HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji saugos reikalavimai“, numatyta tai, kad mokiniai iki 18 metų ugdymo procese dalyvautų tik pasitikrinę sveikatą ir pateikę vaiko sveikatos pažymėjimą (forma Nr. 027-1/a), išduotą ne anksčiau kaip prieš metus. Naujoje mokykloje pradėję mokytis mokiniai vaiko sveikatos pažymėjimą turi pateikti iki einamųjų metų rugsėjo 15 d.

Joniškio rajono visuomenės sveikatos biuras pagal visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pateiktus duomenis atlieka moksleivių sergamumo analizę. Atliekant moksleivių sergamumo analizę, bei siekiant išvengti netolygumų, dėl skirtingo mokyklose besimokančių mokinių skaičiaus, naudotas rodiklis (intensyvusis dydis), kuris parodo reiškinio dažnį tam tikroje aplinkoje.

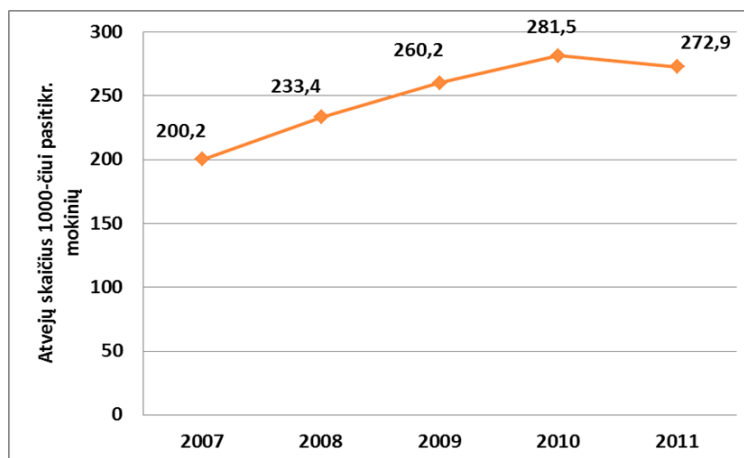
Joniškio rajono mokyklų visuomenės sveikatos specialistų duomenimis rajone mokosi 3627 moksleiviai. Iš jų 2011 metais Joniškio rajono mokyklose sveikatą pasitikrino ir pažymėjimus pristatė 3401 moksleivis. Iš statistinių apskaitos dokumentų (forma Nr. 0,27-1/a) nustatyta, kad Joniškio rajone 2011 metais sveikatos būklę pasitikrino ir sveikatos pažymėjimus mokykloms pateikė 99,3 proc. moksleivių.

Profilaktiškai patikrintiems moksleiviams nustatyta įvairių sveikatos sutrikimų. Regėjimo sistemos sutrikimų 2011 metais užregistruota 27,3 proc. (928 atvejai) moksleivių (2010 m. - 27,7 proc.). Skeleto-raumenų sistemos sutrikimai nustatyti 27,2 proc. visų sveikatą pasitikrinusių moksleivių (2010 m. – 27,6 proc.). Ėduonies pažeistų dantų turinčių mokinių skaičius padidėjo nuo 12,4 proc. 2010 metais iki 19,4 proc. 2011 metais. Širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų turinčių moksleivių skaičius lyginant su 2010 metais beveik nekito (1 pav.).



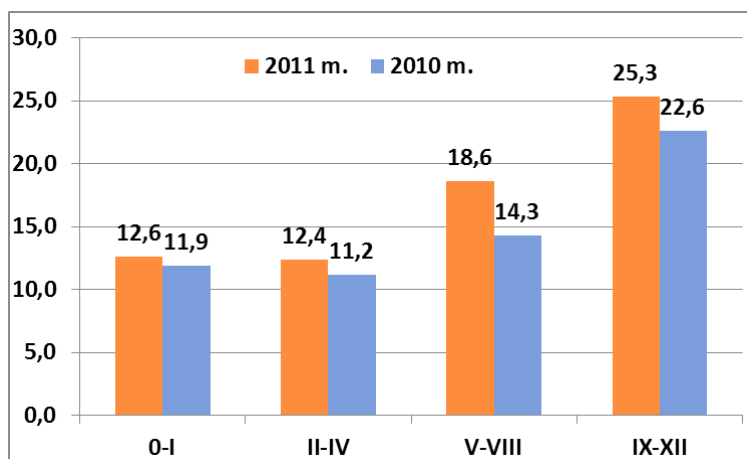
1 pav. Sveikatos sutrikimų pasiskirstymas moksleivių tarpe 2011 metais (absoliutūs skaičiai).

Regėjimo sistemos sutrikimai nustatyti 928 moksleiviams, iš jų 69,3 proc. diagnozuota trumparegystė. Atvejų skaičius 1000-čiai sveikatą pasitikrinusių moksleivių sudarė 272,9 (2010 m. – 281,5/1000 mok.) (2 pav.).



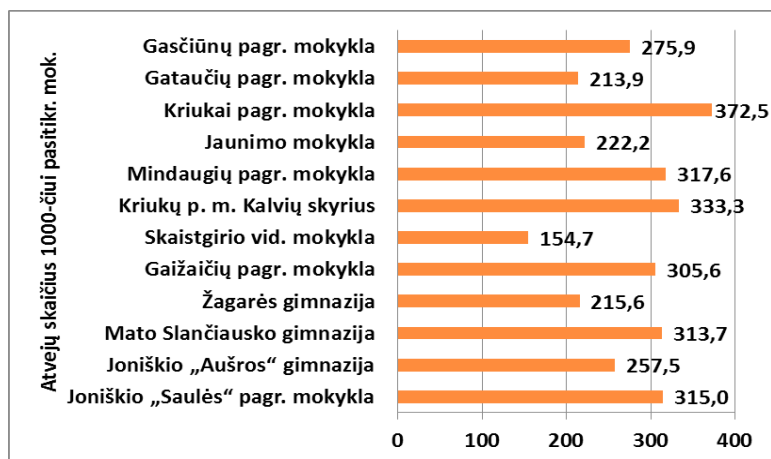
2 pav. Moksleivių sergamumas regos sistemos sutrikimais, skaičiaus dinamika 2007-2011 m.

Bendras moksleivių sergamumas regėjimo sistemos sutrikimais 2011 m. nežymiai sumažėjo, tačiau sergančiųjų miopija (trumparegystė) skaičius išaugo palyginus su 2010 metais (3 pav.). Moksleivių, kuriems nustatyta trumparegystė skaičius su amžiumi didėja.



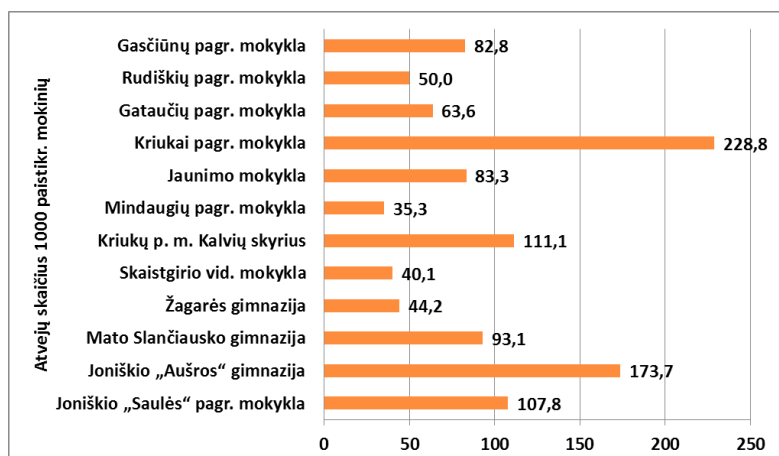
3 pav. Rajono moksleivių sergamumas trumparegystė, pokyčiai 2010-2011 m., pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Skeleto-raumenų sistemos sutrikimai diagnozuoti daugiau nei ketvirtadaliui (27,2 proc.) moksleivių. Didžiąsą dalį (73,1 proc.) skeleto-raumenų sistemos sutrikimų sudaro netaisyklinga laikysena. Rajone 2011 metais moksleiviams diagnozuoti 676 netaisyklingos laikysenos atvejai Joniškio „Saulės“ pagrindinėje mokykloje šios sistemos sutrikimai nustatyti 31,5 proc. mokinių (4 pav.).



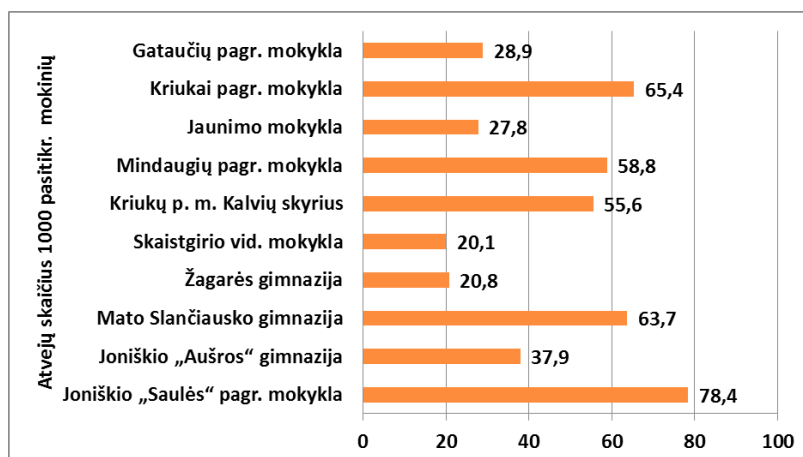
4 pav. Skeleto-raumenų sistemos sutrikimai, pasiskirstymas pagal mokyklas 2011 m.

Širdies-kraujagyslių sistemos sutrikimai diagnozuoti beveik dešimtdaliui (9,8 proc.) rajono moksleivių (334 atvejai).



5 pav. Širdies-kraujagyslių sistemos sutrikimai, atvejų skaičius 1000-čiui patikrinusių mokinių, pasiskirstymas pagal mokyklas.

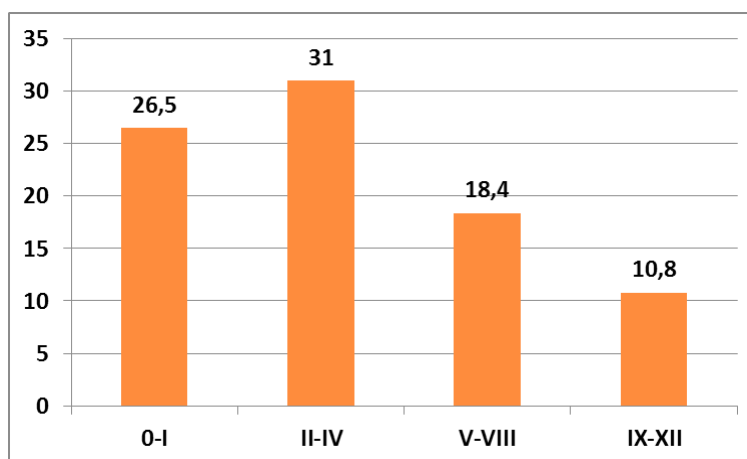
Kvėpavimo sistemos sutrikimai 2011 metais buvo diagnozuoti 163 moksleiviams. Tūkstančiui moksleivių teko 47,9 atvejai šių sutrikimų. Joniškio „Saulės“ pagrindinėje mokykloje nustatyti 64 atvejai sergamumo kvėpavimo sistemos sutrikimais (6 pav.).



6 pav. Kvėpavimo sistemos sutrikimai, 1000-čiui mokinių.

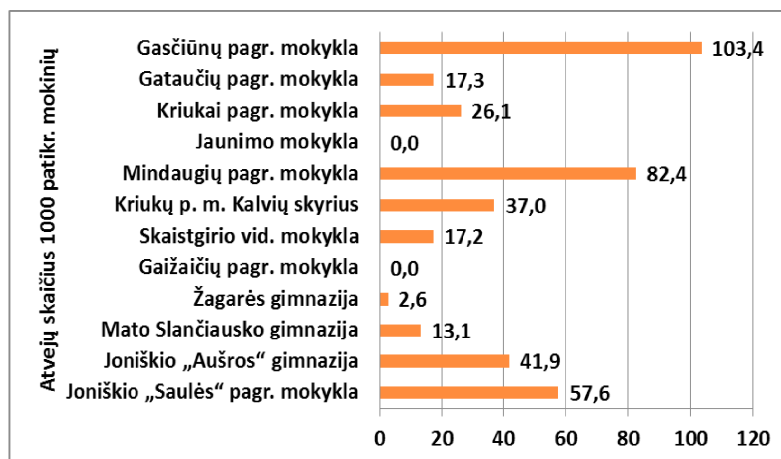
Daugiau nei pusę (63 proc.) visų kvėpavimo sistemos sutrikimų sudaro bronchinė astma. Joniškio „Saulės“ pagrindinėje mokykloje bronchinė astma nustatyta 35 moksleiviams (42,9/1000 mok.).

Virškinimo sistemos sutrikimai diagnozuoti 20 proc. moksleivių. Net 97 proc. šių sutrikimų sudaro karieso pažeisti dantys. Dantų ėduonies pažeistų dantų turi 659 rajono moksleiviai. Daugiau nei pusės (57,5 proc.) pradinių ir pirmų bei nulinių klasių moksleivių dantys pažeisti ėduonies. Penktų – aštuntų klasių moksleivių tarpe, karieso pažeistų dantų turi kas penktas moksleivis. Kas dešimto vyresniųjų klasių moksleivio dantys sugedę (7 pav.).



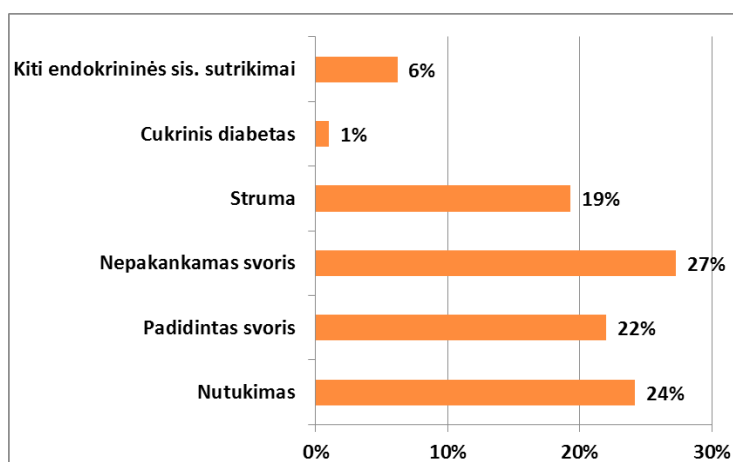
7 pav. Dantų ėduonies paplitimas, pasiskirstymas pagal klases 2011 m.

Rajono moksleiviams diagnozuoti 121 nervų sistemos sutrikimų atvejai. Didžiausią (iki 80 proc.) dalį šių sutrikimų sudaro logopediniai kalbos sutrikimai. Skirtingai nuo daugelio mokyklų, Joniškio „Aušros“ gimnazijoje, vyrauja galvos įtampos skausmai. Nervų sistemos sutrikimai šioje ugdymo įstaigoje diagnozuoti 4,2 proc. moksleivių. Iš jų galvos įtampos skausmai nustatyti 14 ugdytinių (8 pav.).



8 pav. Nervų sistemos sutrikimai, pasiskirstymas pagal mokyklas 2011 m.

Endokrininės sistemos sutrikimai diagnozuoti 15,1 proc. (513 moksleivių) sveikatą pasitikrinusių moksleivių. Didžiąją dalį šių sutrikimų sudaro nenormalus kūno svoris ir strumos. Nepakankama kūno masė sudaro pagrindinę endokrininės sistemos sutrikimų dalį (27 proc.). Antroje vietoje – nutukimas ir padidintas svoris (9 pav.).



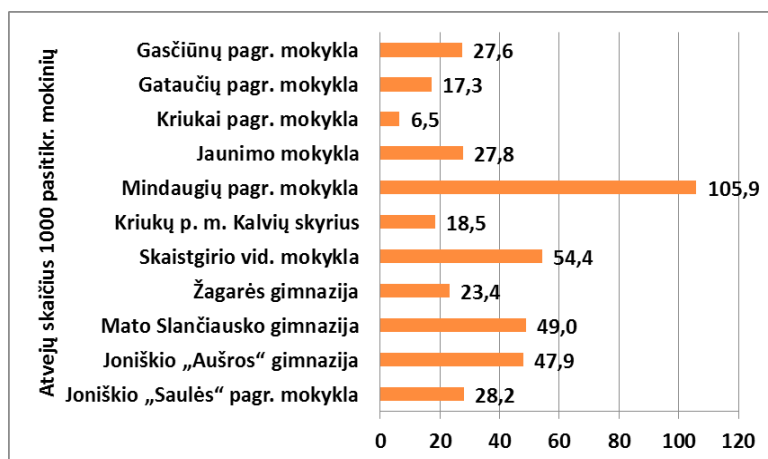
9 pav.

Moksleivių

sergamumas endokrininės sistemos sutrikimais, pagal ligas, proc.

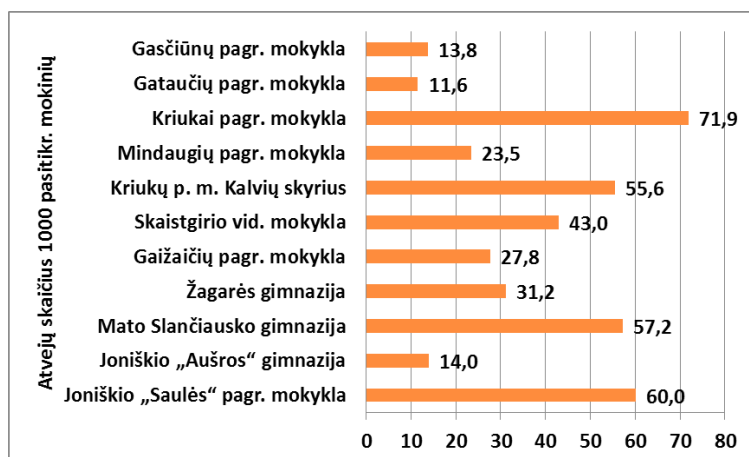
Normalią kūno masę turi 89 proc. mokyklas lankančių ir sveikatą pasitikrinusių moksleivių. Daugiau nei dešimtdaliui nustatyti nukrypimai nuo normos.

Mokyklinio amžiaus vaikų tarpe nustatyti 124 nutukimo atvejai. Iš tūkstančio sveikatą pasitikrinusių moksleivių 36,5 atvejų užregistruotas nutukimas (10 pav.).



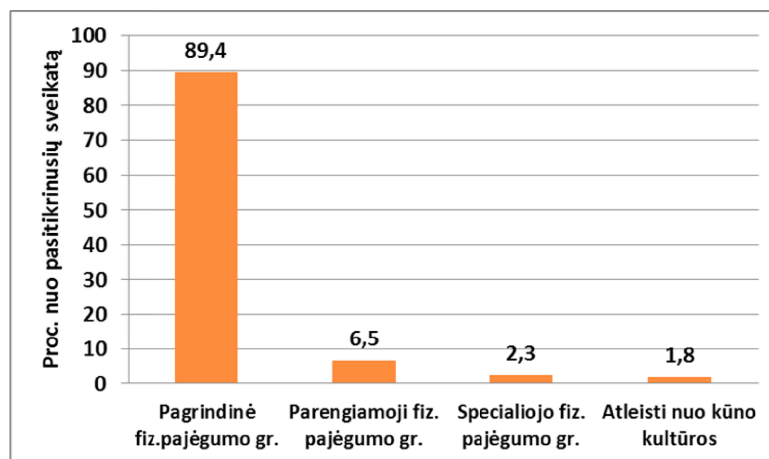
10 pav. Nutukimu sergančių moksleivių pasiskirstymas pagal mokyklas 2011 m.

Pirminėse sveikatos priežiūros įstaigose, profilaktinių sveikatos patikrinimų metu, nustatyta, kad nepakankamą kūno svorį turi 4,1 proc. (140 moksleivių) mokyklinio amžiaus vaikų. Iš tūkstančio patikrinusių moksleivių 41,2 turėjo nepakankamą kūno masę (2010 m. – 48,9/1000 mok).



11 pav. Nepakankamo svorio moksleivių pasiskirstymas pagal mokyklas 2011 m.

Pagrindinę fizinio pajėgumą grupę lanko 89,4 proc. moksleivių (2010 m. – 87,9 proc.). Dėl sveikatos sutrikimų dešimtadalis moksleivių nėra priskirti pagrindinei fizinio pajėgumo grupei (12 pav.).



12 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal fizinio pajėgumo grupes 2011 m., proc.

Parengiamąją fizinio pajėgumo grupę lanko 221 moksleivis, t.y iš tūkstančio mokinių šią grupę lanko 65 asmenys.

Joniškio rajono visuomenės sveikatos biuras pagal visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pateiktus duomenis iš vaiko sveikatos pažymėjimų (forma Nr. 027-1/a) pateikė tokias išvadas:

1. Regėjimo sistemos sutrikimų turi beveik kas trečias (30,5 proc.) rajono moksleivis.
2. Kas penktam (19,9 proc.) moksleiviui diagnozuota netaisyklinga laikysena.
3. Dantų ėduonies pažeistų dantų turi 19,4 proc. moksleivių.
4. Šeštadaliui (15,1 proc.) mokyklinio amžiaus vaikų nustatyti endokrininės sistemos sutrikimai.
5. Keturi procentai moksleivių yra nepakankamo kūno svorio.

2. JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ GYVENSENOS IR FIZINIO AKTYVUMO ĮVERTINIMAS

Tyrimo reikšmingumas: Lietuvos ir užsienio mokslininkų (Jacobs, 2009; Higienos instituto tyr., 2006; Zaborskis, 2011) atlikti tyrimai rodo, jog paaugliams didelę įtaką turi įvairūs negatyvūs elgsenos veiksmi. Dažniausi jų – nesveika mityba, mažas fizinis aktyvumas, netinkamas dienos režimas. Prastėjantys mokinių sveikatos rodikliai rodo, kad tarp šių veiksnių yra neabejotinas ryšys. Todėl šiuo tyrimu norima iširti kokia yra Joniškio „Saulės“ pagrindinės mokyklos skirtingo mokyklinio amžiaus mokinių gyvenmena, fizinis aktyvumas.

Tyrimo objektas: jaunesniojo, viduriniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus vaikų gyvenmena ir fizinis aktyvumas.

Tyrimo tikslas:

Ištirti Jonišio „Saulės“ pagrindinės mokyklos jaunesniojo, viduriniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus moksleivių gyvenimą ir fizinį aktyvumą.

2.1. Tyrimo metodika

1. Literatūros šaltinių analizė;
2. Anketinė apklausa;
3. Statistinė duomenų analizė.

Literatūros šaltinių analizė buvo atlikta siekiant aptarti teorinius jaunesniojo, viduriniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus mokinių fizinio vystymosi tarpsnių ypatumus, išsiaiškinti mokinių gyvenimo ypatumus, įvertinti jų fizinį aktyvumą bei sveikatos būklę.

Anketinės apklausos metu siekta išsiaiškinti skirtingo mokyklinio amžiaus mokinių gyvenimo ypatumus, fizinį aktyvumą, bei subjektyvų savo sveikatos vertinimą. Tyrimui atlikti parengta anoniminė uždaro tipo anketa. Ją sudaro tokie blokai: 1) demografinis blokas (duomenys apie tiriamuosius – lytis, klasė, gyvenamoji vieta); 2) klausimų blokas, skirtas mitybai; 3) klausimų blokas, skirtas išsiaiškinti dienos režimą; 4) klausimų blokas, skirtas įvertinti fizinį aktyvumą; 5) klausimų blokas, skirtas subjektyviam savo sveikatos įvertinimui. Tyrimui buvo naudojama anketa (2 priedas), sudaryta iš 36 klausimų.

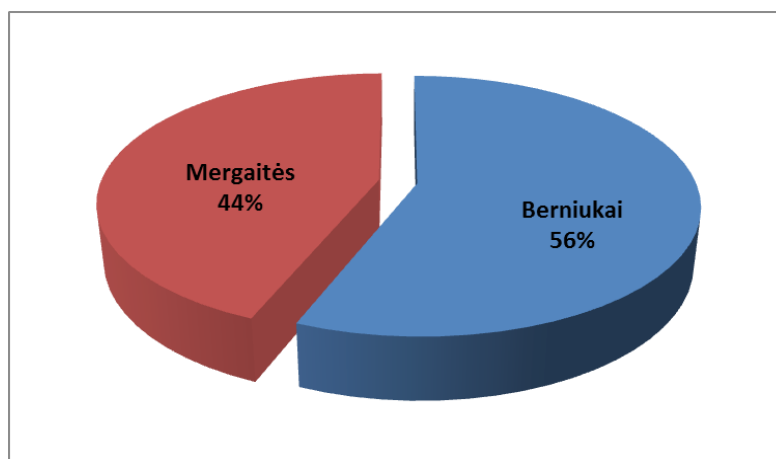
Lietuvos Respublikos Biomedicininų tyrimų etikos įstatymo (Žin, 2000,44-1247) 7 straipsnio 2 dalis numato, kad jei tiriamasis yra nepilnametis, asmens sutikimą atlikti biomedicininį tyrimą duoda tėvai ar įstatyminiai nepilnamečio atstovai. Kiekvienam moksleiviui buvo įteikta informuoto asmens sutikimo dalyvauti vykdomajame tyrime forma, kurią moksleivis perdavė savo tėvams ar globėjams. Apklausa buvo vykdoma tik tų moksleivių, kurių tėvai ar globėjai pasirašė šias formas ir grąžino tyrimą vykdančiam asmeniui. Tyrimas vyko pamokų ir pertraukų metu, iš gavus sutikimus iš mokyklos direktoriaus, moksleivių tėvų ir kai kurių dalykų mokytojų. Kiekvienoje klasėje buvo išdalintos anketos, moksleiviams paaiškinta, kaip jas pildyti. Po pamokos ar pertraukos, anketos buvo surinktos.

Surinkti anketinės apklausos duomenys buvo analizuojami „MS Excel“ lentelėmis.

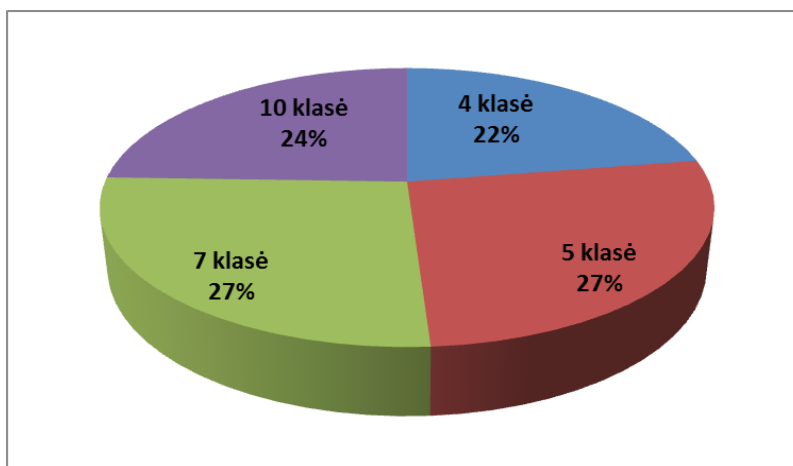
2.2. Tyrimo organizavimas ir dalyviai

Joniškio „Saulės“ pagrindinėje mokykloje mokosi 826 moksleiviai. Tyrimui, atsitiktinės atrankos būdu, buvo atrinkti ketvirtų, penktų, septintų ir dešimtų klasių moksleiviai. Mokykloje iš viso šiose klasėse mokosi 319 moksleivių. Buvo išdalinta 110 anketų, pilnai užpildytos grįžo 98, penkios anketos buvo sugadintos. Tyrimas buvo atliktas 2013 m. vasario

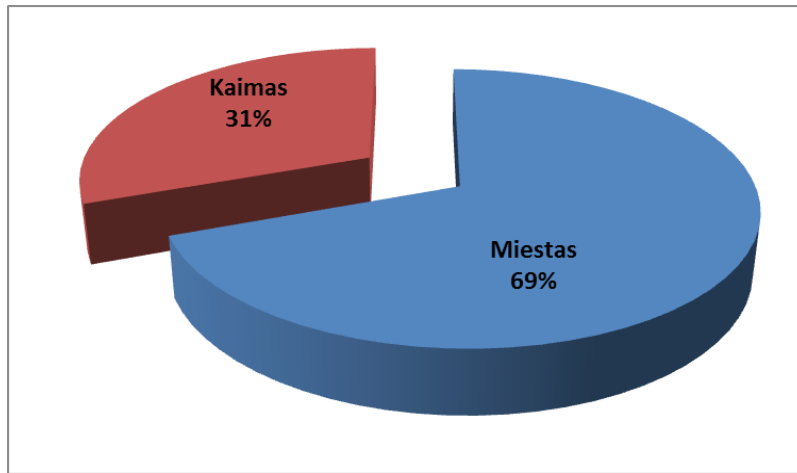
mėnesį. Mokinių apklausai buvo naudojama anketa, parengta (vieningo) klausimyno pagrindu. Tyrime dalyvavo 55 berniukai ir 43 mergaitės, iš viso 98 moksleiviai (1 pav.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį, proc.



1. pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal klasę, proc.

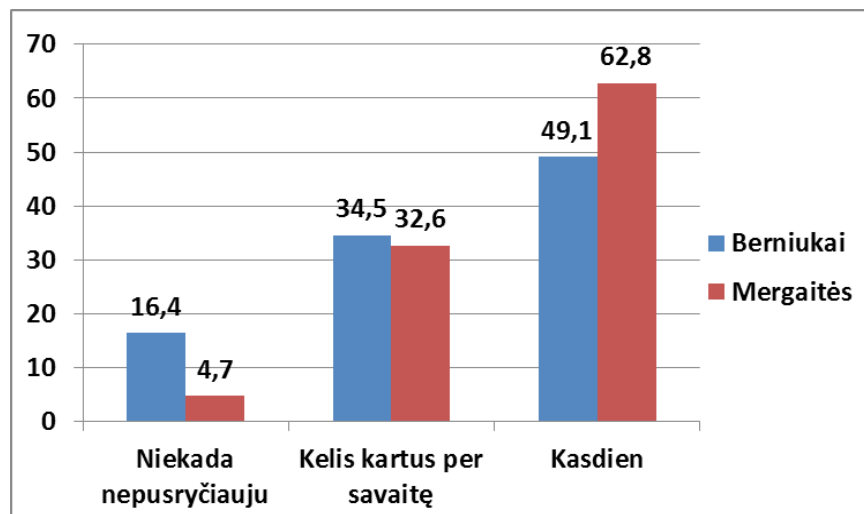


3. pav. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą, proc.

2.3. Tyrimo rezultatai

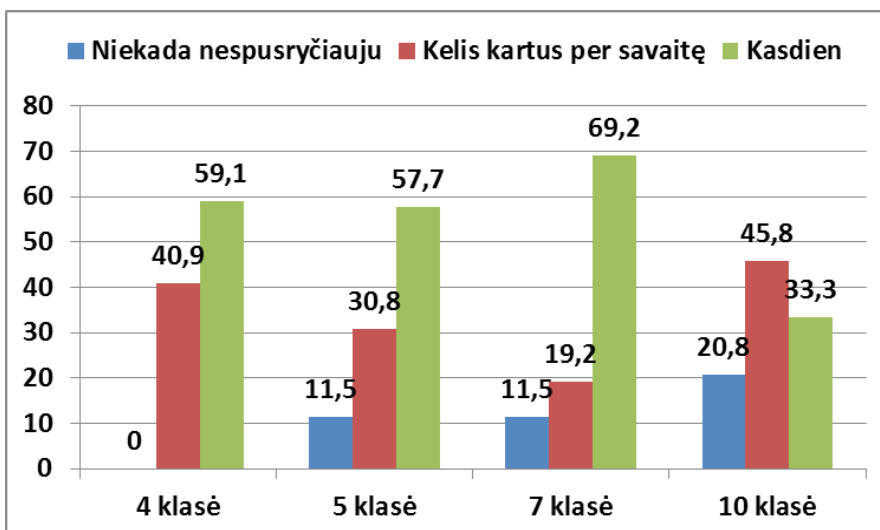
2.3.1 Mityba

Tyrimo duomenimis didelių skirtumų tarp mergaičių ir berniukų pusryčiavimo dažnio nepastebėta. Trečdalis, tiek berniukų, tiek mergaičių pusryčiauja kelis kartus per savaitę. Ketvirtadalis (16,4 proc.) berniukų niekada nepusryčiauja. Niekada nepusryčiaujančių mergaičių yra tik penki procentai. Kasdien pusryčiauja du trečdaliai mergaičių ir kas antras berniukas (4 pav.).



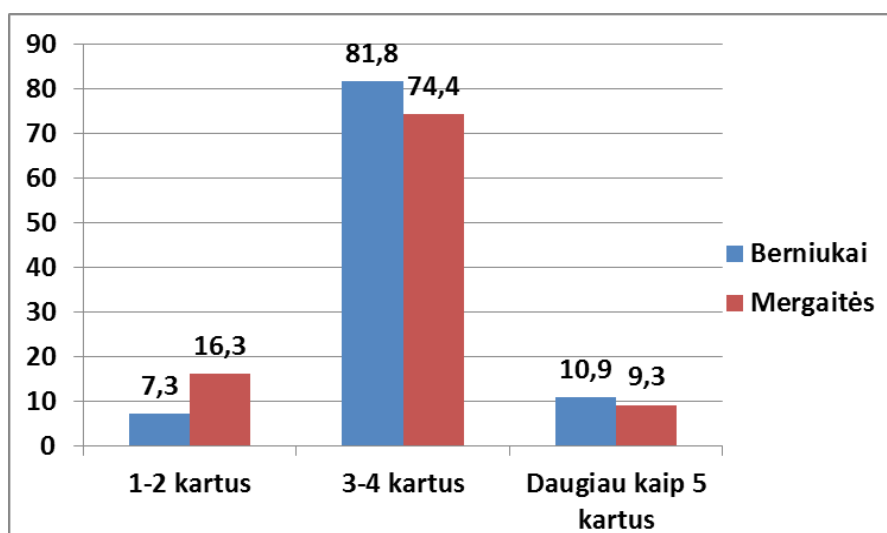
4 pav. Moksleivių pusryčiavimo dažnis per savaitę, pasiskirstymas pagal lytį, proc.

Analizuojant pusryčiavimo dažnį, respondentų pasiskirstymas pagal klases iš esmės nesiskyrė. Niekada nepusryčiauja kas penktas (20,8 proc.) dešimtos klasės moksleivis ir po dešimtadalį 5 ir 7 klasių moksleivių. Kasdien pusryčiauja daugiau nei pusė (59,1 proc.) ketvirtų, penktų (57,7 proc.) ir septintų (69,2 proc.) klasių moksleivių. Tik trečdalis (33,3 proc.) dešimtos klasės moksleivių pusryčiauja kasdien.



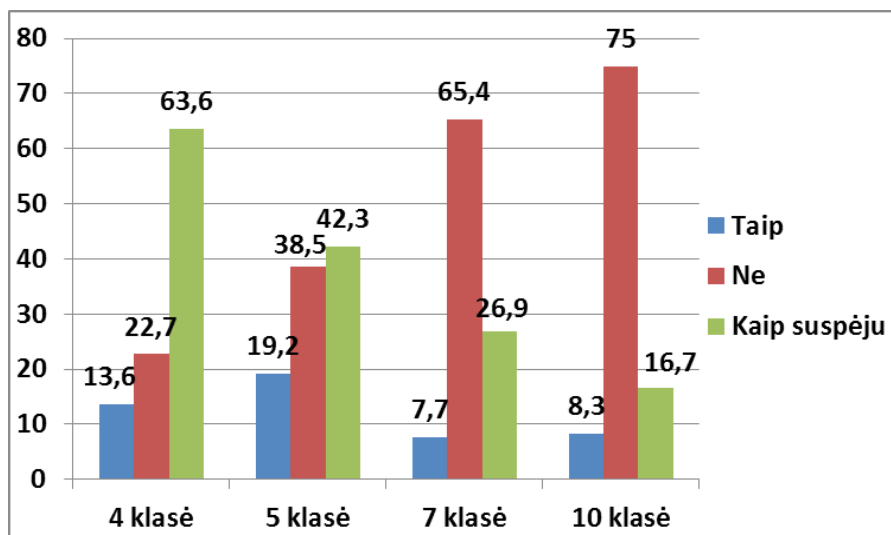
5 pav. Moksleivių pusryčiavimo dažnis kartais per savaitę, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Valgymo dažnis per dieną tarp berniukų ir mergaičių beveik nesiskiria. Tris kartus per dieną valgo 84,8 proc. berniukų ir 74,4 proc. mergaičių. Dešimtadalis respondentų valgo daugiau nei 5 kartus per dieną (6 pav.).



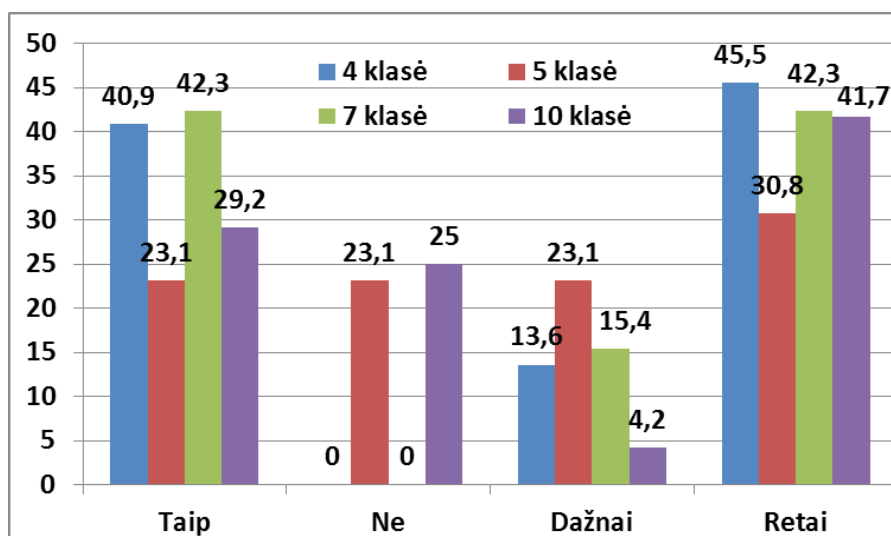
6 pav. Valgymo dažnis kartais per dieną, proc.

Reguliariai maitinasi 19,2 proc. penktos klasės moksleivių. Ketvirtos klasės moksleivių tarpe reguliariai besimaitinančių yra tik 13,6 proc., septintos klasės – 7,7 proc., dešimtos klasės – 8,3 proc. Nereguliarus maitinimasis būdingas vyresnių klasių moksleiviams. Trys iš keturių 10 klasės tyrime dalyvavusių mokinių valgo skirtingu laiku (7 pav.).



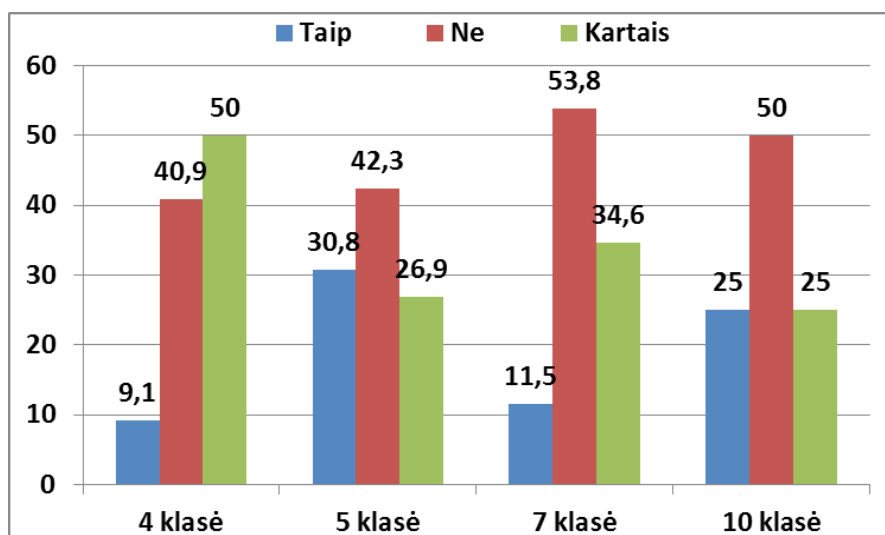
7 pav. Valgymas tuo pačiu metu, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Išanalizavus tyrimo duomenis nustatyta, kad užkandžiauti tarp valgymų labiausiai linkę yra ketvirtos ir septintos klasių moksleiviai. Ketvirtadalis (23,1 proc.) penktos klasės moksleivių tarp valgymų užkandžiauja dažnai. Tokia pat dalis penktokų nurodė iš viso neužkandžiaujantys. Vienas iš keturių (25 proc.) dešimtos klasės moksleivių nurodė, kad neužkandžiauja. Prisipažinusių, kad užkandžiauja dešimtos klasės moksleivių buvo 29,2 proc. (8 pav.).



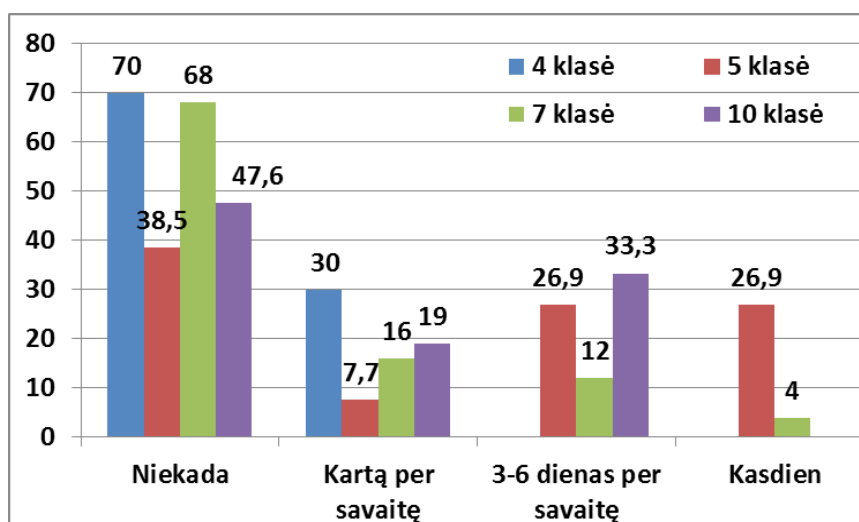
8 pav. Užkandžiavimo dažnis tarp valgymų, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Tyrimo metu nustatyta, kad penktadalis (19,1 proc.) moksleivių užkandžiauja net jei yra sotūs. Beveik trečdalis (30,8 proc.) 5 klasės moksleivių nurodė, kad būdami sotūs užkandžiauja. Dešimtos klasės moksleivių tarpe taip besielgiančių buvo ketvirtadalis (25, proc.). Nurodžiusių, kad užkandžiauja kartais buvo pusė (50 proc.) 4 klasės moksleivių, 5 klasės – 26,9 proc., 7 klasės – 34,6 proc. ir ketvirtadalis (25 proc.) 10 klasės moksleivių (9 pav.).



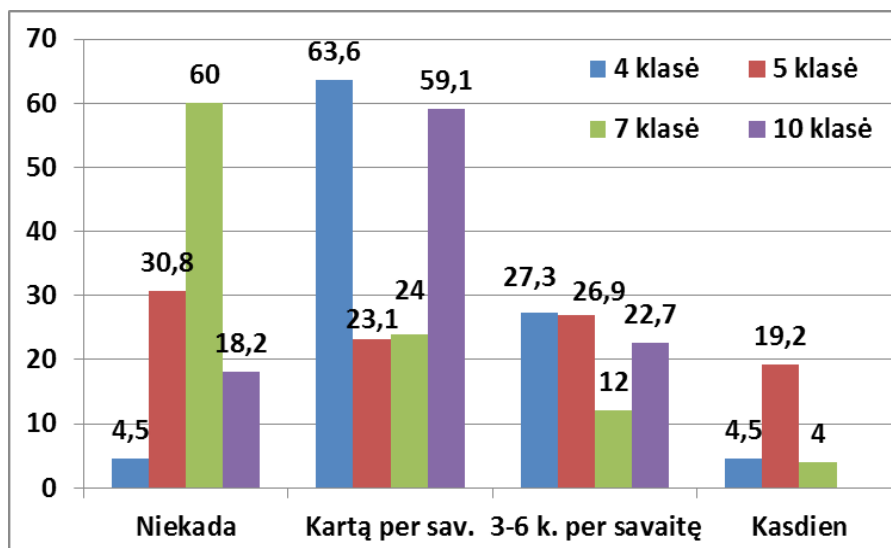
9 pav. Valgymas besijaučiant sočiam, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Daugiau nei pusė (56 proc.) tyrime dalyvavusių moksleivių pertraukų metu niekada nevalgo daržovių. Kartą per savaitę, pertraukos metu, daržoves valgo trečdalis (30 proc.) ketvirtos klasės moksleivių ir beveik penktadalis (19 proc.) – dešimtos klasės mokinių. Nuo trijų iki šešių dienų per savaitę, pertraukų metu, daržoves valgo 33,3 proc. dešimtos klasės moksleivių ir 26,9 proc. penktos klasės moksleivių. Kasdien daržoves valgo per pertraukas 26,9 proc. penktos klasės mokinių (10 pav.).



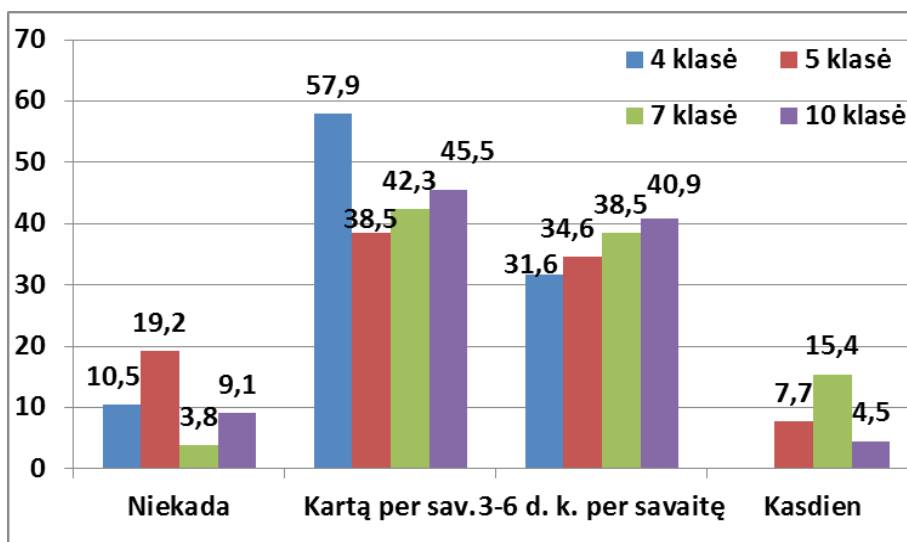
10 pav. Moksleiviai, pertraukų metu, valgantys daržoves, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Dažniausiai vaisius arba uogas, pertraukų metu, kasdien valgo beveik penktadalis (19,2 proc.) penktos klasės moksleivių. Penktadalis (22,2 proc.) tyrime dalyvavusių moksleivių, pertraukų metu, valgo vaisius arba uogas 3 - 6 kartus per savaitę. Niekada vaisių arba uogų, pertraukų metu, nevalgo du trečdaliai (60 proc.) septintos klasės moksleivių, trečdalis (30,8 proc.) – penktokų bei 18,2 proc. dešimtokų (11 pav.).



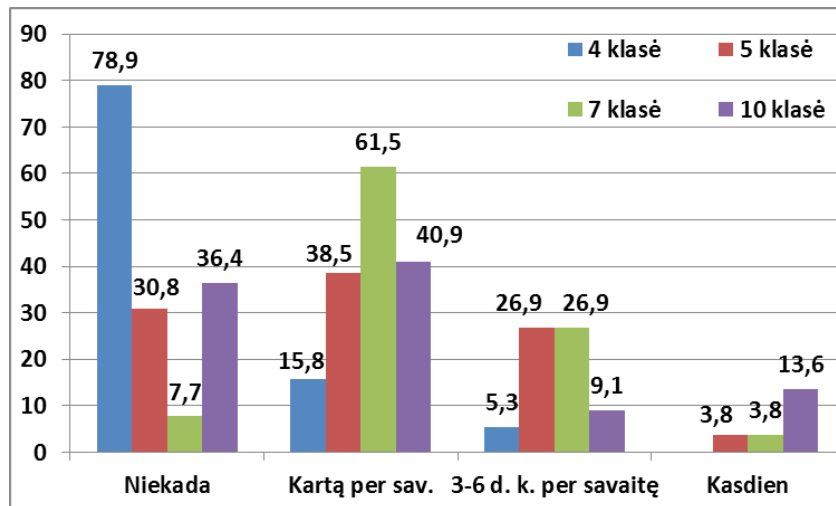
11 pav. Moksleiviai, pertraukų metu, valgantys vaisius arba uogas, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Tyrimu nustatyta, kad saldumynų, per pertraukas, niekada nevalgo beveik penktadalis (19,2 proc.) penktos klasės moksleivių ir dešimtadalis (10,5 proc.) – ketvirtos klasės moksleivių. Kas šeštas (15,4 proc.) septintos klasės moksleivis saldumynus, pertraukų metu, valgo kasdien. Saldumynus, pertraukų metu, vieną kartą per savaitę valgo daugiau nei pusė (57,9 proc.) ketvirtos klasės, beveik pusė (45,5 proc.) dešimtos, 42,3 proc. septintos ir daugiau nei trečdalis (38,5 proc.) penktos klasės moksleivių (12 pav.).



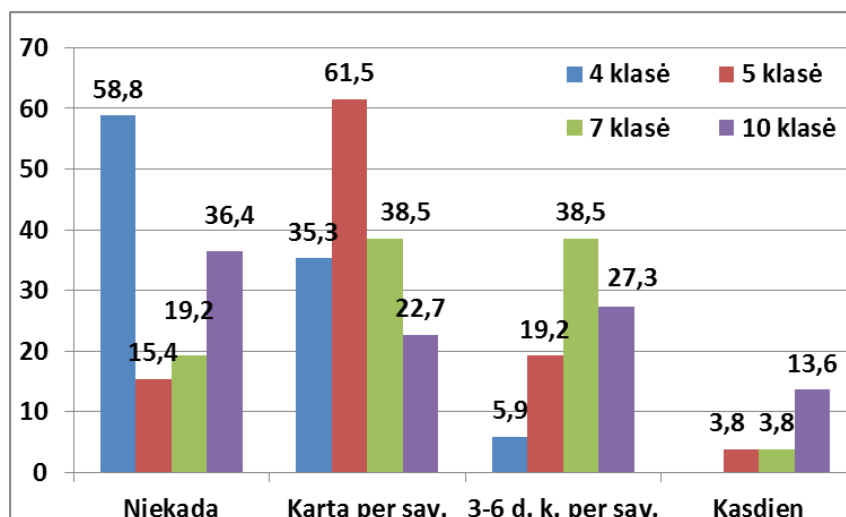
12 pav. Moksleiviai, pertraukų metu, valgantys saldumynus (saldainius, pyragaičius), pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Aštuoni iš dešimties (78,9 proc.) ketvirtų klasių moksleivių nurodė, kad pertraukų metu, niekada negeria energetinių arba kitų saldžių gaiviųjų gėrimų. Taip pat teigiančių yra trečdalis (30,8 proc.) penktos klasės ir dešimtos klasės moksleivių (36,4 proc.). Po ketvirtadalį (26,9 proc.) penktos ir septintos klasės moksleivių prisipažino, kad vartoja saldžius gaiviuosius arba energetinius gėrimus 3-6 kartus per savaitę (13 pav.).



13 pav. Moksleiviai, pertraukų metu, geriantys energetinius arba kitus saldžius gaiviuosius gėrimus, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

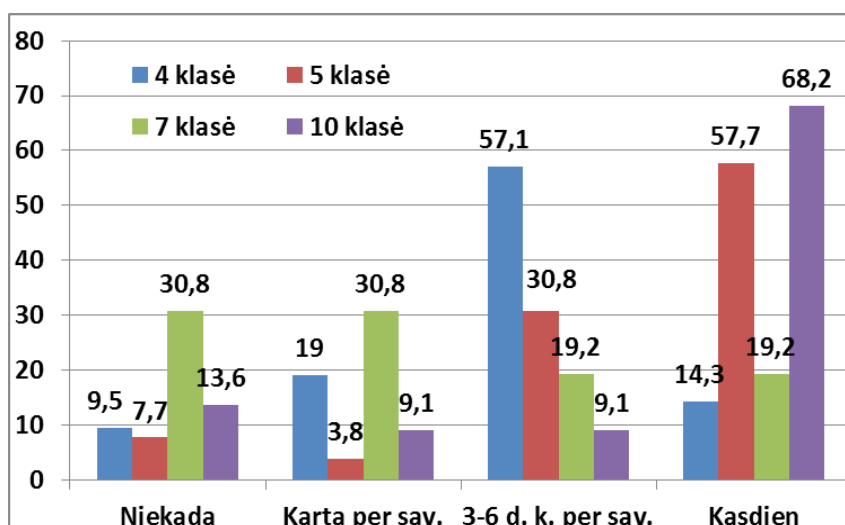
Tyrimu nustatyta, kad, greito maisto produktus, pertraukų metu, kasdien valgo 13,6 proc. 10 klasės moksleivių. Daugiau, nei trečdalis (38,5 proc.) septintos klasės moksleivių prisipažino, kad pertraukų metu, valgo greito maisto produktus. Dešimtos klasės moksleivių tarpe, valgančių greito maisto produktus, pertraukų metu, yra ketvirtadalis (27,3 proc.), o penktos klasės moksleivių – 19,2 proc. (14 pav.)



14 pav. Moksleiviai, pertraukų metu, valgantys greito maisto produktus (mėsainius, bulvių traškučius), pasiskirstymas pagal klasę, proc.

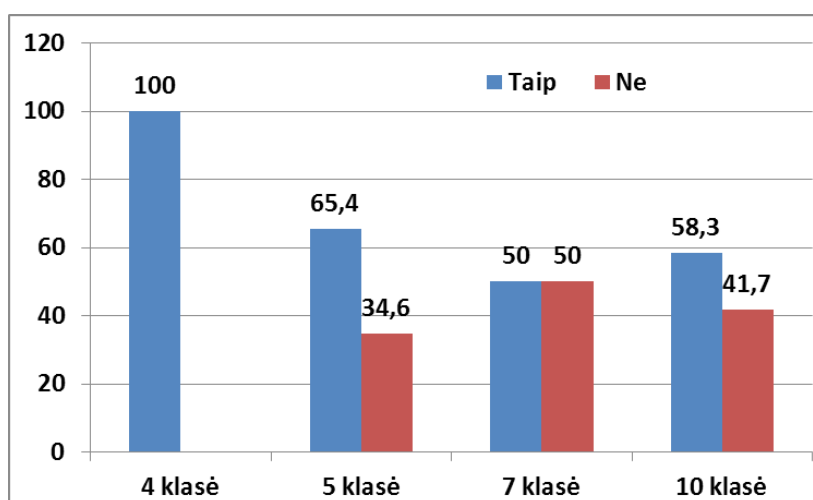
Paprastą vandenį, pertraukų metu, kasdien geria dešimtos klasės (68,2 proc.) ir penktos klasės (57,7 proc.) moksleiviai. Didelė dalis (57,1 proc.) ketvirtos klasės mokinių vandenį geria 3-6 kartus per savaitę. Tokiu pat dažnumu paprastą vandenį geriančių penktos klasės moksleivių yra trečdalis (30,8 proc.). Vieną kartą per savaitę, pertraukų metu, paprastą vandenį geria trečdalis (30,8 proc.) septintos klasės moksleivių ir penktadalis (19 proc.) ketvirtos klasės moksleivių. Niekada,

pertraukų metu, paprasto vandens negeria trečdalis (30,8 proc.) septintoje klasėje besimokančių moksleivių (15 pav.).



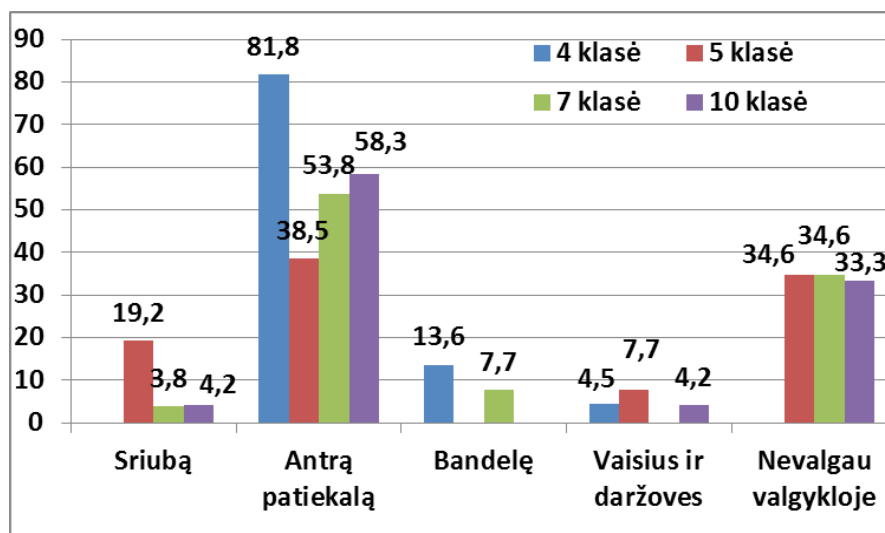
15 pav. Moksleiviai, pertraukų metu, geriantys paprastą vandenį, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Visi tyrime dalyvavę ketvirtokai valgo mokyklos valgykloje. Taip elgiasi du trečdaliai (65,4 proc.) penktos klasės moksleivių, pusė (50 proc.) – septintos klasės mokinių ir 58,3 proc. dešimtos klasės moksleivių (16 pav.).



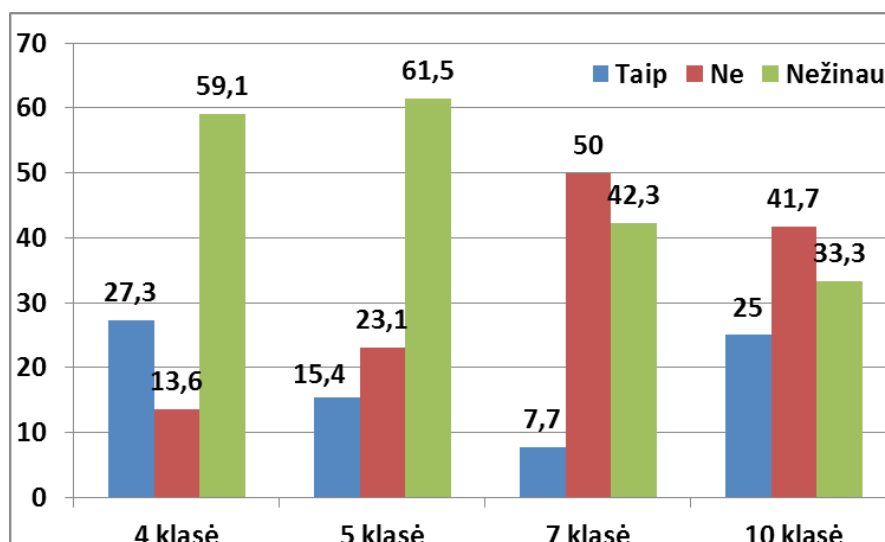
16 pav. Moksleivių dalis, valganti mokyklos valgykloje, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Dažniausiai mokyklos valgykloje moksleiviai renkasi antrą patiekalą. Šį patiekalą renkasi daugiau nei aštuoniasdešimt procentų ketvirtos klasės moksleivių, dešimtos klasės - 58,3 proc., septintos klasės – 53,8 proc., penktos klasės – 38,5 proc. moksleivių. Trečdalis tyrime dalyvavusių moksleivių teigė kad, mokyklos valgykloje nevalgo. Sriubą mokyklos valgykloje valgo beveik penktadalis (19,2 proc.) penktos klasės moksleivių. Vaisius ir daržoves mokyklos valgykloje renkasi tik 4 proc. mokinių (17 pav.).



17 pav. Moksleivių, patiekalų pasirinkimas mokyklos valgykloje, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

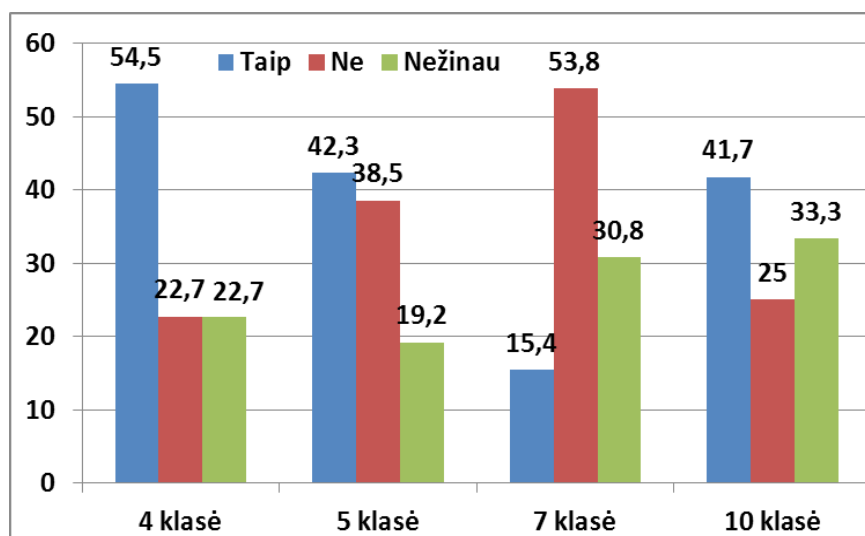
Teigusią, jog prisilaiko sveikos mitybos principų, daugiausia yra ketvirtos klasės moksleivių – 27,3 proc., dešimtos klasės - 25 proc., 5 klasės - 15,4 proc. Daugiau nei pusė visų tyrime dalyvavusių respondentų nežino ar maitindamiesi prisilaiko sveikos mitybos principų. mažiausiai dėmesio sveikai mitybai skiria 7 ir 9 klasių moksleiviai. Pusė septintos klasės moksleivių nurodė, kad nesilaiko sveikos mitybos principų, taip galvojančių dešimtokų buvo 41,7 proc. (18 pav.).



18 pav. Moksleivių nuomonė, ar maitindamiesi jie prisilaiko sveikos mitybos principų, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

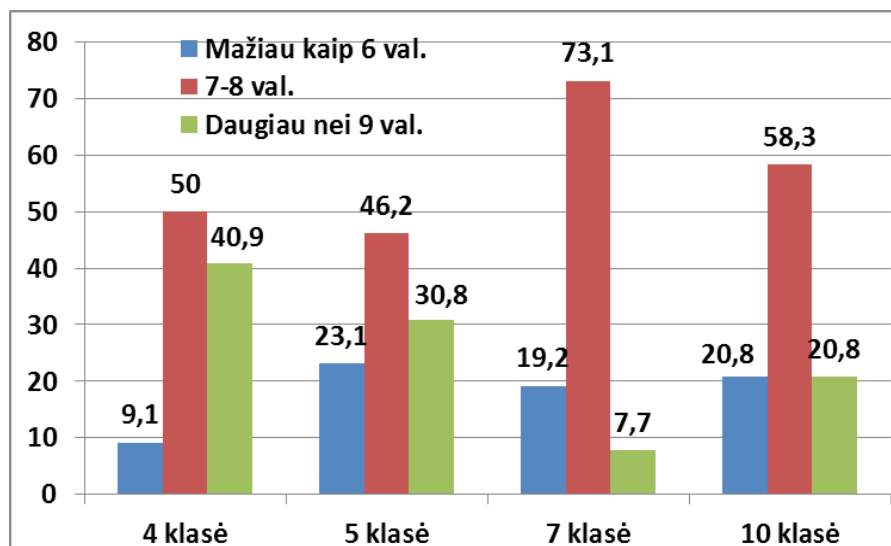
2.3.2 Dienos režimas

Išanalizavus tyrimo duomenis išaiškėjo, kad labiausiai į mokyklą nori eiti žemesnių klasių moksleiviai. daugiau nei pusei (54,5 proc.) ketvirtos klasės moksleiviams patinka eiti į mokyklą. Tačiau tik šeštadalis (15,54 proc.) septintokų nurodė, kad jiems patinka eiti į mokyklą, kas antram (53,8 proc.) septintokui į mokyklą eiti nesinori (19 pav.).



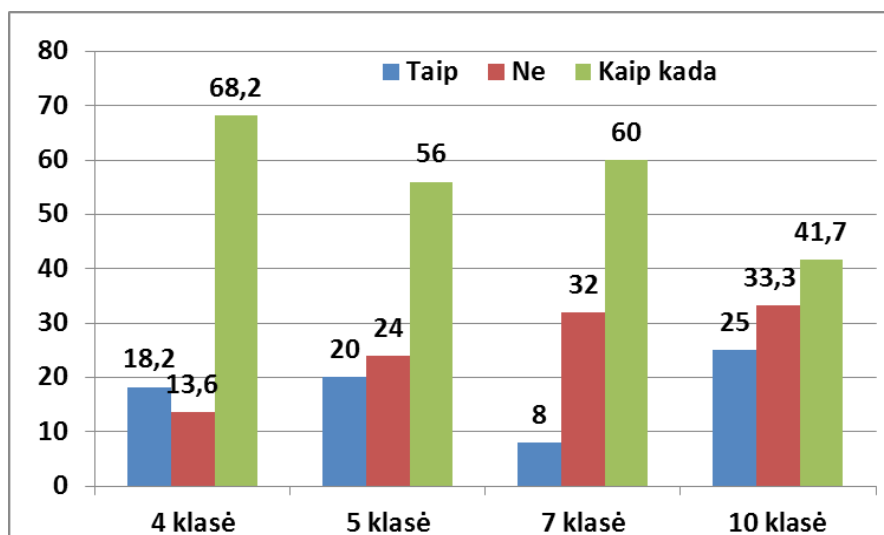
19 pav. Moksleivių dalis, kuriems patinka eiti į mokyklą, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Kas dešimtas ketvirtos klasės moksleivis ir kas penktas 5, 7 ir 9 klasės moksleivis naktį miega mažiau nei 6 val. Vidutiniškai pusė 4 ir 5 klasės moksleivių nakties metu miega 7-8 valandas. Daugiau nei devynias valandas per naktį miega 40,9 proc. ketvirtos klasės moksleivių, mažiau nei trečdalis (30,8 proc.) penktos klasės moksleivių, penktadalis (20,8 proc.) dešimtokų ir tik 7,7 proc. septintos klasės mokinių (20 pav.).



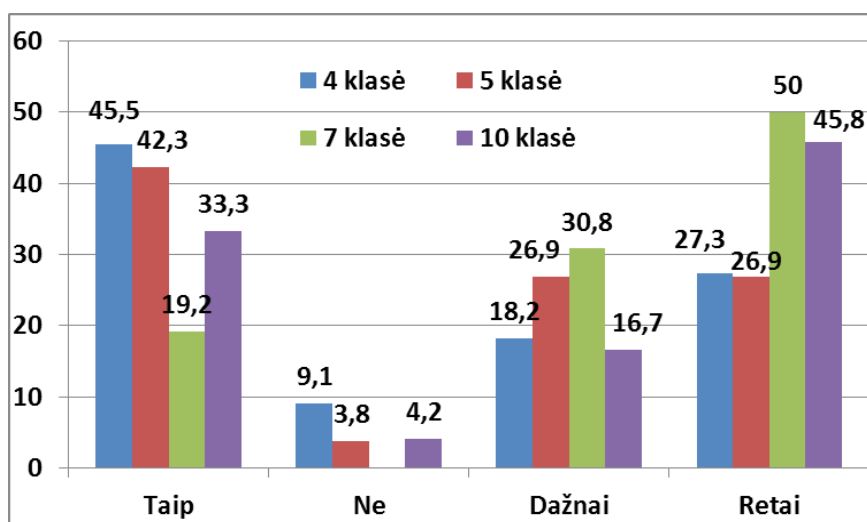
20 pav. Moksleivių, nakties miego trukmė, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Rytai jaučiasi išsimiegoję ir pailsėję 56,5 proc. visų tyrime dalyvavusių moksleivių. Kas trečias 7 ir 10 klasės moksleivis nurodė, kad rytais nesijaučia išsimiegojęs ir pailsėjęs. Nesijaučiantys išsimiegoję teigė ir ketvirtis (24 proc.) penktos klasės moksleivių (21 pav.).



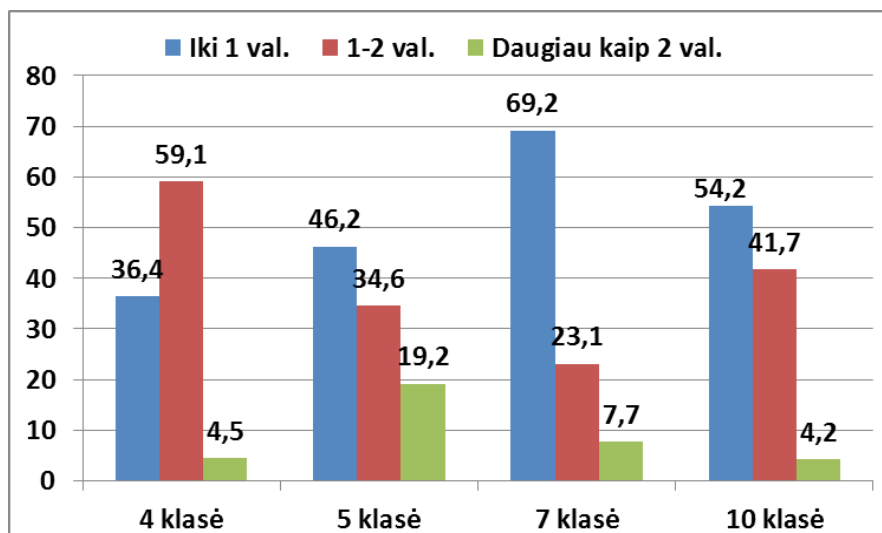
21 pav. Moksleivių dalis, kurie rytais jaučiasi išsimiegoję ir pailsėję, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Beveik pusė ketvirtos ir penktos klasės moksleivių nurodė, kad grįžę iš mokyklos būna pavargę. Sugrįžę iš mokyklos nuovargį jaučia kas penktas (19,2 proc.) septintos klasės moksleivis ir kas trečias (33,3 proc.) dešimtos klasės moksleivis. Dažnai nuovargį grįžus iš mokyklos jaučia 30,8 proc. septintos klasės, 26,9 proc. penktos klasės, 18,2 proc. ketvirtos klasės ir 16,7 proc. dešimtos klasės moksleivių (22 pav.).



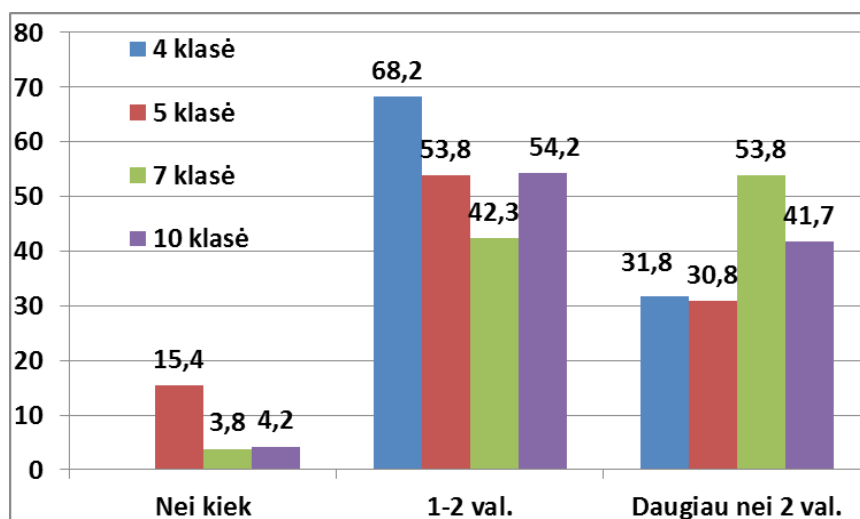
22 pav. Moksleivių dalis, kurie grįžę iš mokyklos būna pavargę, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Dauguma (61,7 proc.) septintos ir dešimos klasės moksleivių namų darbus paruošia per vieną valandą. Pamokas per vieną valandą paruošia kas antras dešimtokas, kas trečias ketvirtokas ir beveik pusė penktos klasės moksleivių. Daugiausiai laiko namų darbų ruošimui skiria ketvirtos klasės moksleiviai, beveik šešiasdešimt procentų moksleivių namų darbus ruošia nuo vienos iki dviejų valandų. daugiau nei dvi valandas namų darbams skiria penktadalis (19,2 proc.) penktos klasės mokinių, po keturis procentus ketvirtokų ir dešimtokų, bei aštuoni procentai septintos klasės moksleivių (23 apv.).



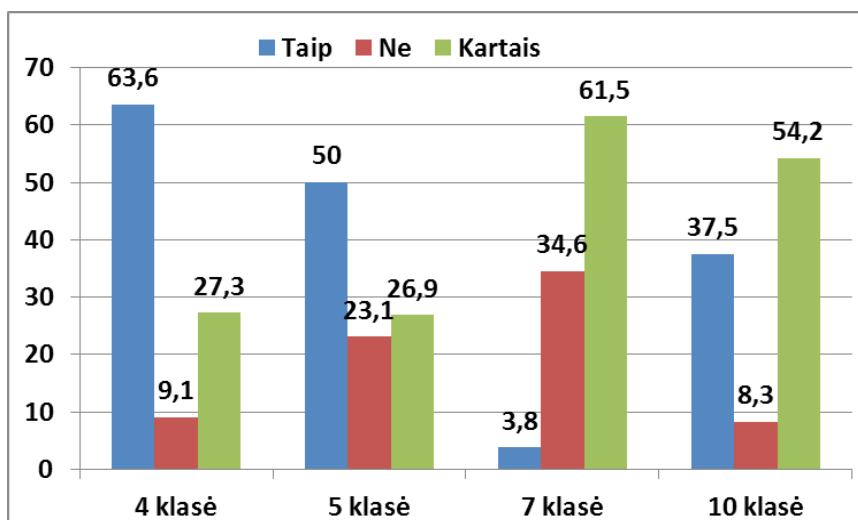
23 pav. Laiko trukmė, kurią moksleiviai praleidžia ruošdami namų darbus, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Du trečdaliai (68,2 proc.) ketvirtos klasės moksleivių prie kompiuterio ar TV praleidžia nuo vienos iki dviejų valandų, likęs trečdalis (31,8 proc.) daugiau nei dvi valandas. Kas šeštas penktos klasės moksleivis nurodė, kad nežiūri TV bei nesinaudoja kompiuteriu. Vienas iš dviejų penktokų žaisdamas kompiuteriu arba žiūrėdamas televizorių praleidžia vieną arba dvi valandas, trys iš dešimties šiems užsiėmimas skiria daugiau nei dvi valandas. Septintos klasės moksleiviai praleidžia daugiausiai laiko prie žydrųjų ekranų. Pusė (54,2 proc.) dešimos klasės moksleivių prie kompiuterio ar TV praleidžia vieną ar dvi valandas (24 pav.).



24 pav. Laiko trukmė, kurią moksleiviai praleidžia prie kompiuterio ar TV, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

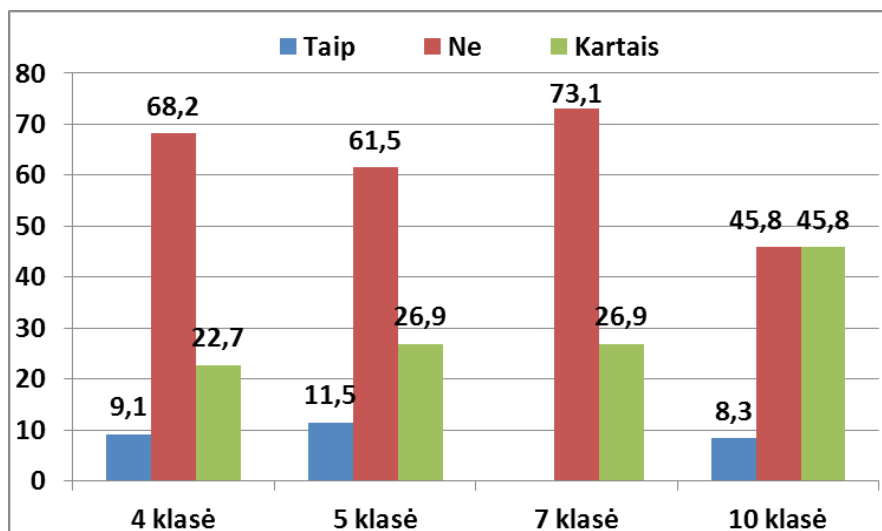
Dirbdami kompiuteriu poilsio valandėles daro didžioji dalis (56,8 proc.) žemesnių klasių moksleivių. Kartais tokias pertraukėles daro šiek tiek daugiau nei ketvirtadalis (27,1 proc.) ketvirtos ir penktos klasės moksleiviai. Septintos klasės moksleiviai nurodė, kad trečdalis iš jų (34,6 proc.) poilsio pertraukėlių nedaro visai, du trečdaliai (61,5 proc.) moksleivių pertraukėlės daro tik retkarčiais. Tyrimu išaiškėjo, kad kas antras dešimtos klasės moksleivis dirbdamas kompiuteriu poilsio pertraukėles daro kartais, daugiau nei trečdalis visada, ir tik mažiau nei dešimtadalis (8,3 proc.) atsakė neigiamai (25 pav.).



25 pav. Moksleivių dalis, kurie dirbdami kompiuteriu daro poilsio pertraukėles, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Išanalizavus tyrimo duomenis, paaiškėjo, kad moksleiviai nelikę prisipažinti, jog žaisdami su kompiuteriu pavargsta. Dauguma (62,15 proc.) tyrime dalyvavusių moksleivių nurodė, kad po kompiuterinių žaidimų nesijaučia pavargusiais. Prisipažinusiųjų, kad retkarčiais pavargsta

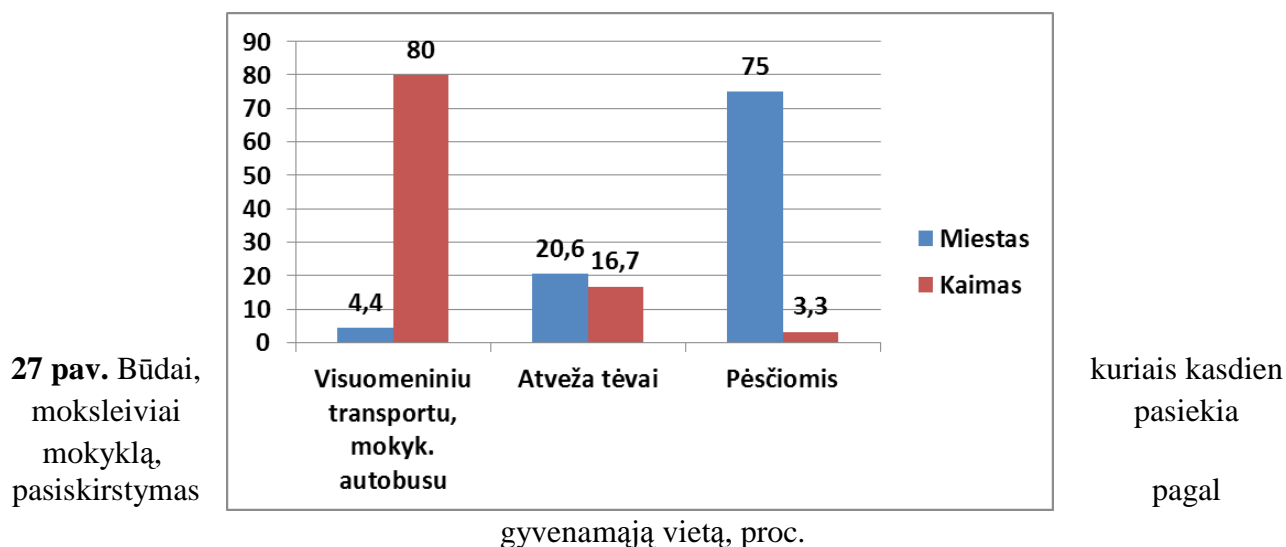
daugiausiai (45,8 proc.) buvo tarp dešimtos klasės moksleivių. Kitų klasių, tik kas ketvirtas nurodė, kad žaisdamas kompiuteriu kartais jaučiasi pavargęs (26 pav.).



26 pav. Moksleivių dalis, kurie po kompiuterių žaidimų jaučiasi pavargę, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

2.3.3 Fizinis aktyvumas

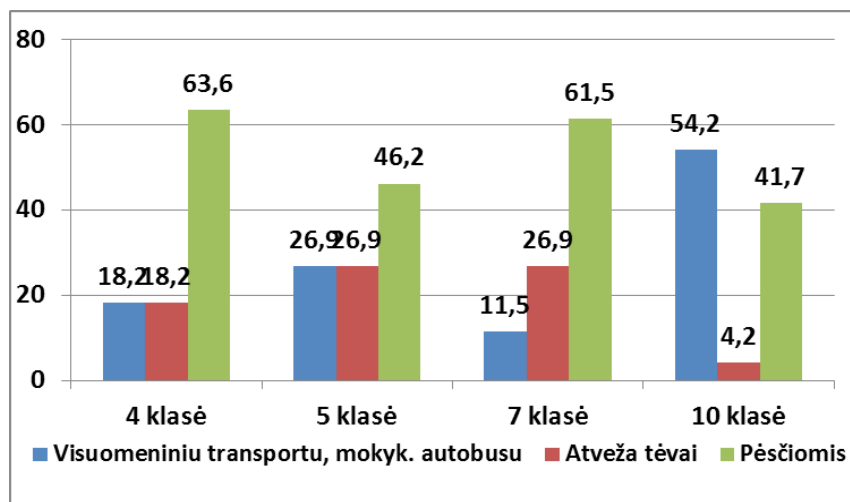
Tyrimo dalyvavę moksleiviai, priklausomai nuo gyvenamosios vietos, skirtingais būdais pasiekia mokyklą. Kaime gyvenantys moksleiviai į mokyklą dažniausiai (80 proc.) atvyksta visuomeniniu transportu arba juos atveža tėvai (16,7 proc.). Tuo tarpu mieste gyvenantys moksleiviai dažniausiai mokyklą pasiekia pėsčiomis (27 pav.).



27 pav. Būdai, moksleiviai mokyklą, pasiskirstymas

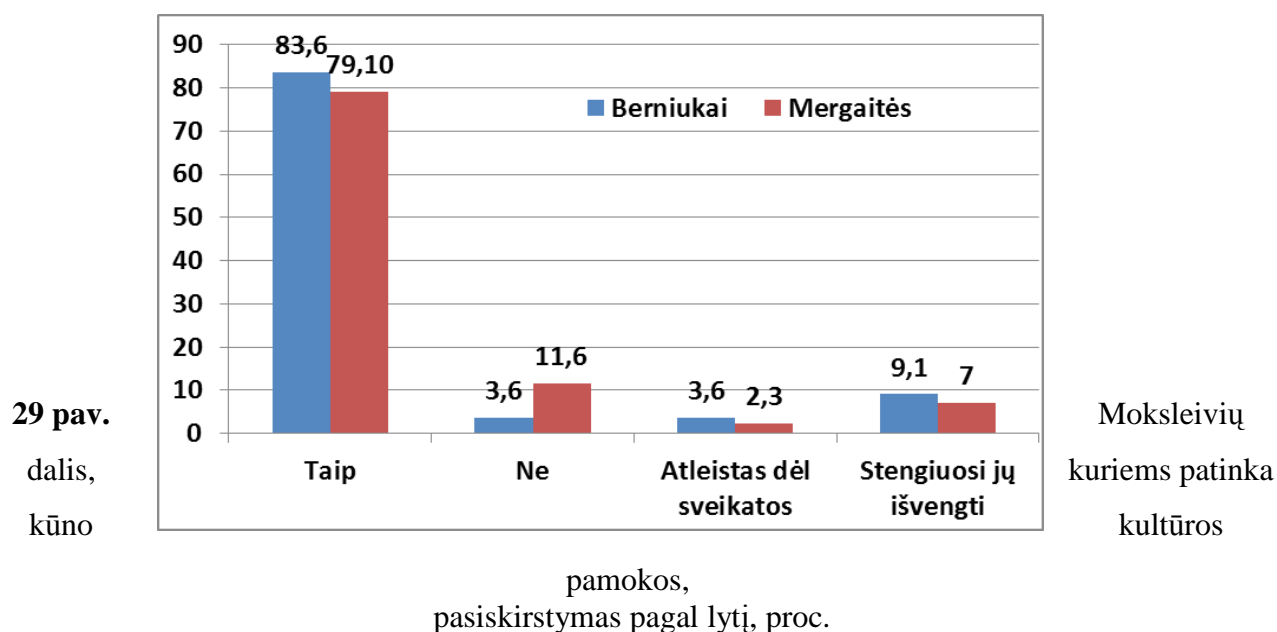
kuriomis kasdien pasiekia mokyklą pagal gyvenamąją vietą, proc.

Analizuojant būdus, kuriais moksleiviai pasiekia mokyklą, nustatyta, kad yra didelis skirtumas pagal klases. Beveik du trečdaliai (62,6 proc.) ketvirtos ir septintos klasės moksleivių į mokyklą ateina pėsčiomis. Penktos ir septintos klasės moksleivių, šiuo būdu pasiekiančių mokyklą, yra šiek tiek daugiau nei keturiasdešimt procentų. Visuomeniniu transportu, kasdien į mokyklą atvyksta pusė (54,2 proc.) dešimtos klasės moksleivių, ketvirtis (26,9 proc.) penktos klasės, penktadalis (18,2 proc.) ketvirtos klasės ir kas dešimtas (11,5 proc.) septintos klasės moksleivių (28 pav.).



28 pav. Būdai, kuriais kasdien moksleiviai pasiekia mokyklą, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Daugumai tyrime dalyvavusių moksleivių (81,4 proc.) patinka kūno kultūros pamokos. Vienai iš dešimties (11,6 proc.) mergaičių nepatinka lankyti kūno kultūros pamokų. Trys procentai moksleivių nurodė, kad yra atleisti nuo kūno kultūros pamokų dėl sveikatos. Aštuoni procentai moksleivių stengiasi išvengti kūno kultūros pamokų (29 pav.).

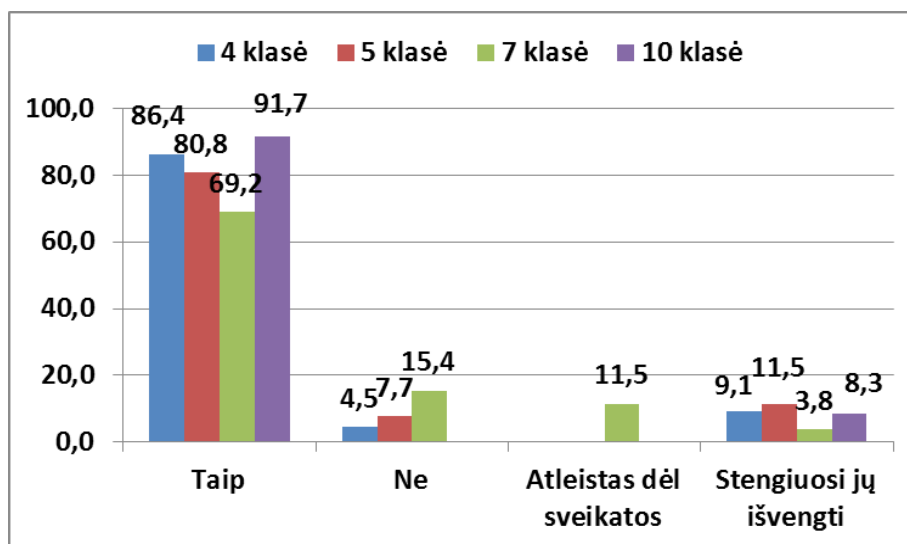


29 pav. dalis, kūno

Moksleivių kuriems patinka kultūros

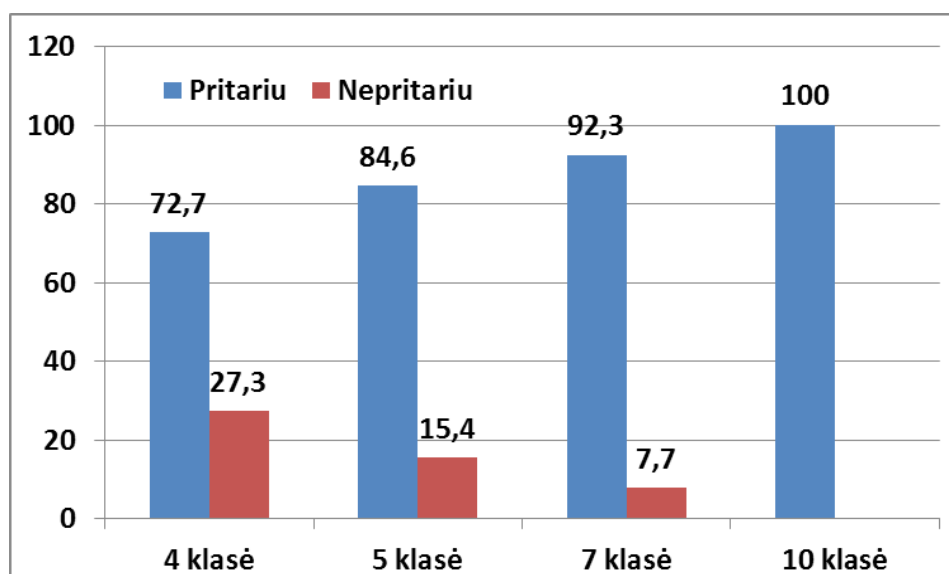
pamokos, pasiskirstymas pagal lytį, proc.

Kas šeštas septintos klasės moksleivis prisipažino, kad jam nepatinka kūno kultūros pamokos. Daugiau nei trims ketvirtadaliams penktos, dešimtos ir ketvirtos klasės moksleiviams lankyti kūno kultūros pamokas patinka. Kūno kultūros pamokų stengiasi išvengti kiek daugiau nei dešimt procentų penktos klasės moksleivių (30 pav.).



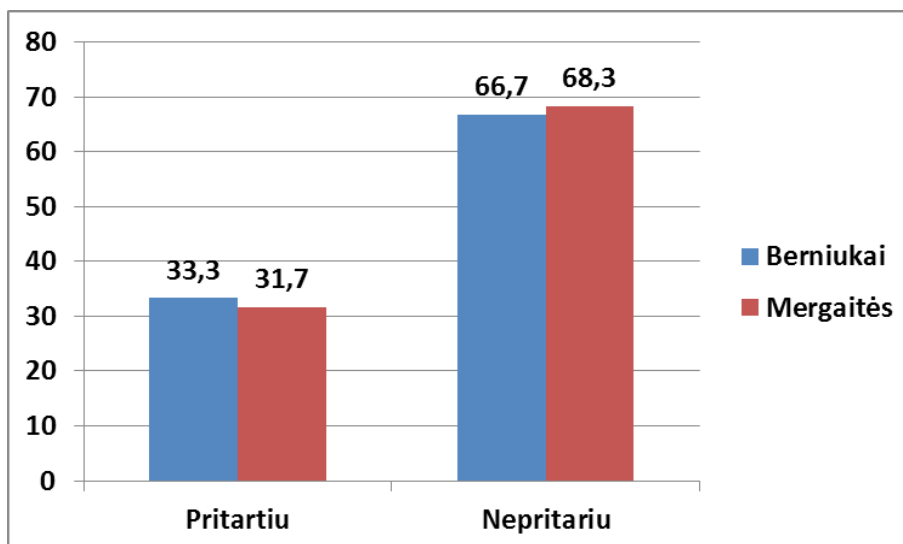
30 pav. Moksleivių dalis, kuriems patinka kūno kultūros pamokos, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Moksleivių nuomonė, kad po judėjimo pertraukėlės gryname ore galima atsikratyti blogos nuomonės stipriai skiriasi. Šiam teiginiui nepritarė ketvirtadalis ketvirtos klasės, šeštadalis penktos klasės ir mažiau nei dešimt procentų septintos klasės moksleivių. Dešimtos klasės moksleiviai vieningai pritarė teiginiui, kad po judėjimo pertraukėlės gryname ore galima atsikratyti blogos nuotaikos (31 pav.).



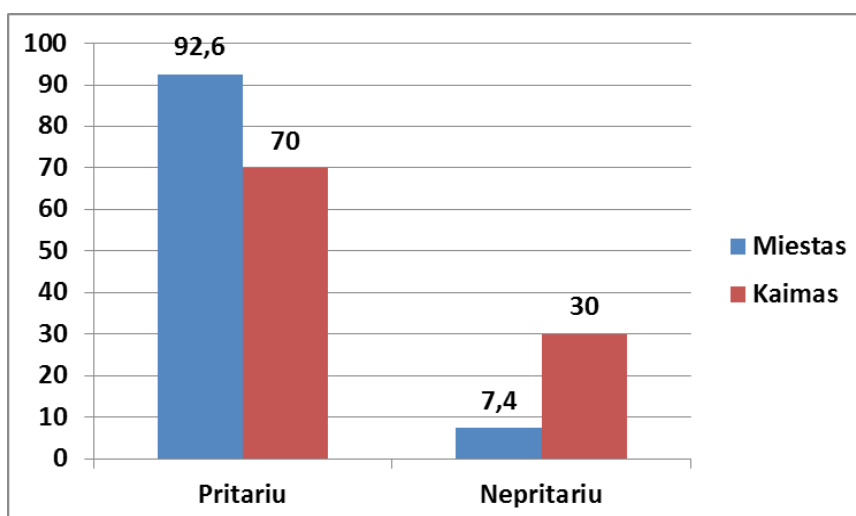
31 pav. Moksleivių nuomonė, po judėjimo pertraukėlės gryname ore galima atsikratyti blogos nuotaikos, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Trečdalis abiejų lyčių respondentų pritarė teiginiui, kad po judėjimo pertraukėlės gryname ore mažėja gebėjimas susikaupti. Du trečdaliai tiek berniukų, tiek mergaičių šią nuomonę paneigė (32 pav.).



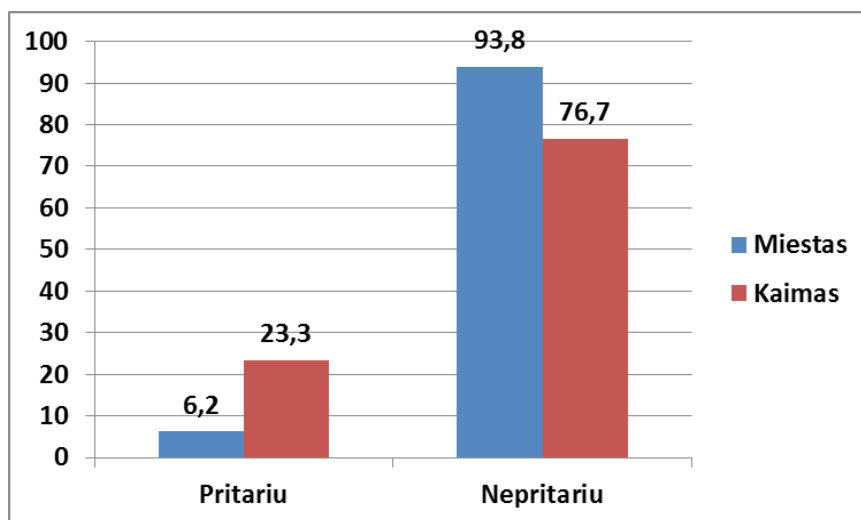
32 pav. Moksleivių nuomonė, po judėjimo pertraukėlės gryname ore mažėja gebėjimas susikaupti, pasiskirstymas pagal lytį, proc.

Moksleivių nuomonės išsiskyrė analizuojant klausimą ar judėjimo pertraukėlės gryname ore yra sveika raumenims. Šiai nuomonei nepritarė trečdalis kaime gyvenančių moksleivių. Mieste gyvenančių moksleivių nuomone, judėjimo pertraukėlės gryname ore yra sveika raumenims (33 pav.).



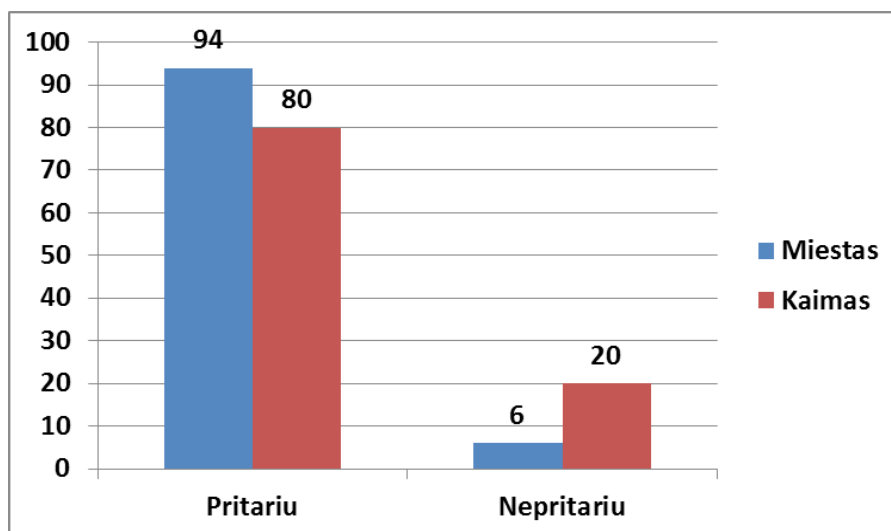
33 pav. Moksleivių nuomonė, judėjimo pertraukėlės gryname ore yra sveika raumenims, pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą, proc.

Analizuojant pagal klases ir pagal lytį, nuomonė, kad judėjimo pertraukėlės gryname ore yra nesveika tarp moksleivių sutapo, tačiau ženkliai išsiskyrė analizuojant pagal gyvenamąją vietą. Beveik ketvirtadalis pasisakiusių, kad judėjimo pertraukėlės yra nesveika gyvena kaimo teritorijoje. Daugiau nei devyniasdešimt procentų mieste gyvenančių moksleivių nurodė, kad judėjimo pertraukėlės gryname ore yra sveika (34 pav.).



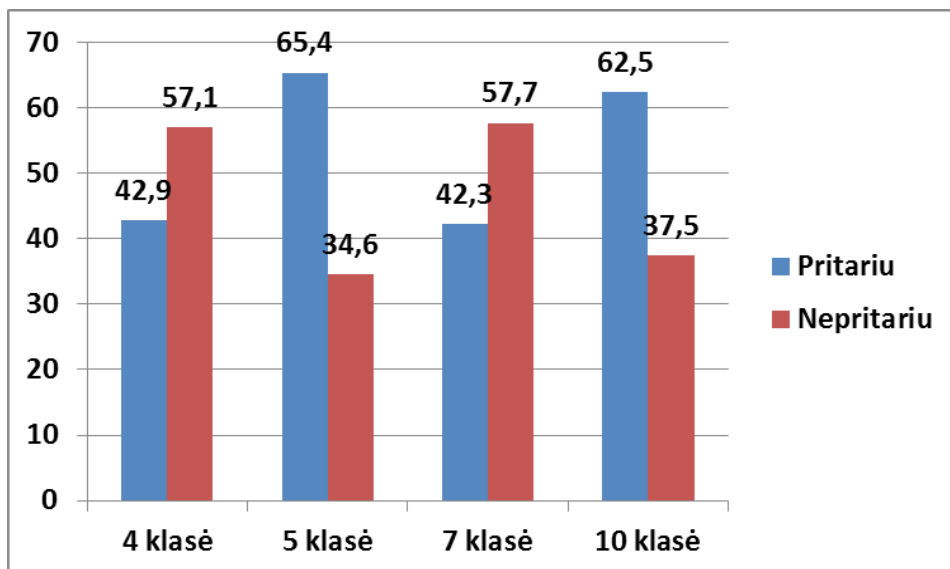
34 pav. Moksleivių nuomonė, judėjimo pertraukėlės gryname ore yra nesveika, pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą, proc.

Klausiant apie judėjimo naudą gryname ore širdžiai, kraujotakai, kvėpavimui moksleivių nuomonės išsiskyrė analizuojant tik pagal gyvenamąją vietovę. Penktadalis (20 proc.) kaimo gyventojų nurodė, kad judėjimo pertraukėlės gryname ore nestiprina širdies, kraujotakos ir kvėpavimo. Miesto gyvenantys moksleiviai buvo priešingos nuomonės (35 pav.).



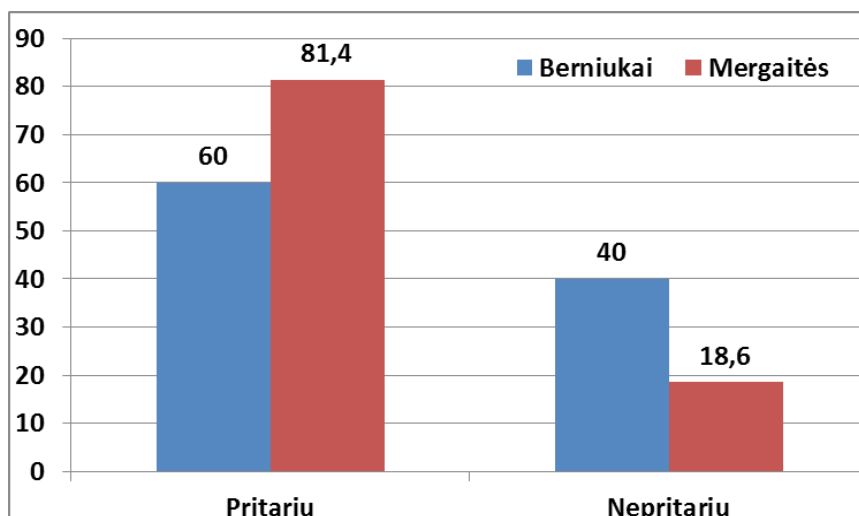
35 pav. Moksleivių nuomonė, judėjimo pertraukėlės gryname ore stiprina širdį, kraujotaką, kvėpavimą, pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą, proc.

Pusė (53,3 proc.) tyrime dalyvavusių moksleivių teigė, kad judėjimo pertraukėlės gryname ore įmanomos tik esant geram orui. Nurodžiusių, kad judėjimo pertraukėlės yra galimos ne tik esant geram orui buvo daugiau nei penkiasdešimt procentų ketvirtos ir septintos klasės moksleivių bei daugiau nei trečdalis penktos ir dešimos klasės moksleivių (36 pav.).



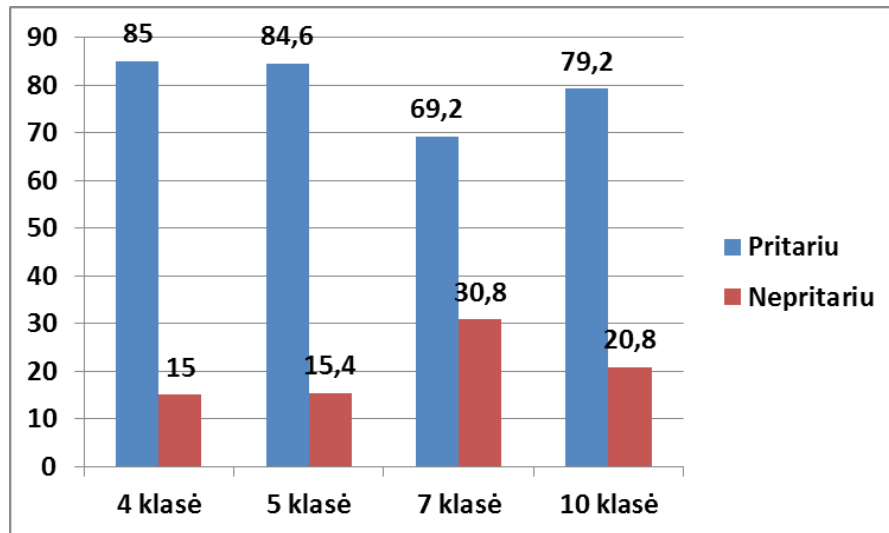
36 pav. Moksleivių nuomonė, judėjimo pertraukėlės gryname ore įmanomos tik esant geram orui, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Tarp berniukų ir mergaičių nuomonė išsiskyrė, kad po judėjimo pertraukėlės gryname ore lengviau mokytis. Keturios iš penkių mergaičių šiai nuomonei pritarė, berniukų pritarusių šiai nuomonei buvo trys iš penkių. Nepritariančių nuomonei, kad po judėjimo pertraukėlės gryname ore lengviau mokytis mergaičių buvo du kartus mažiau nei berniukų (37 pav.).



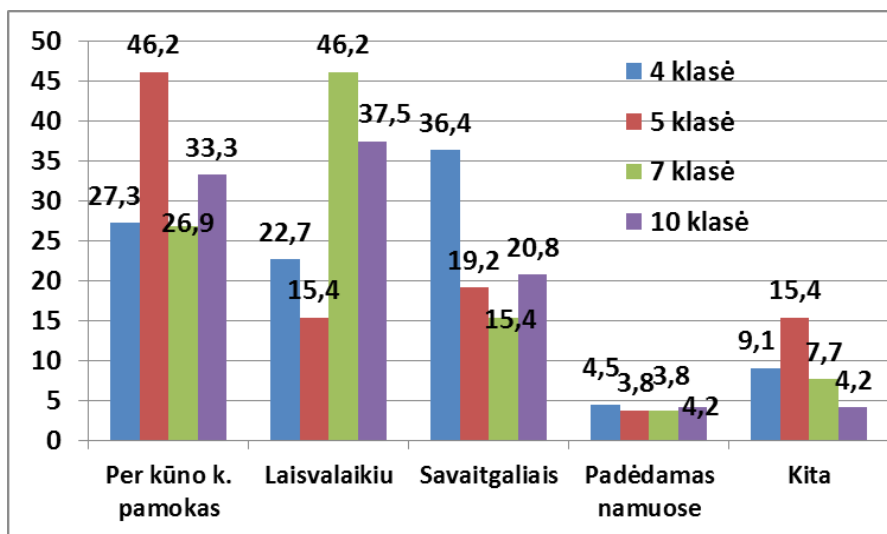
37 pav. Moksleivių nuomonė, po judėjimo pertraukėlės gryname ore lengviau mokytis, pasiskirstymas pagal lytį, proc.

Dauguma tyrime dalyvavusių moksleivių pritarė nuomonei, kad judėjimo pertraukėlės gryname ore teikia malonumo. Priešingos nuomonės buvo po šeštadalį ketvirtos ir penktos klasės moksleivių, penktadalis (20,8 proc.) dešimtos klasės ir beveik trečdalis (30,8 proc.) septintos klasės moksleivių (38 pav.).



38 pav. Moksleivių nuomonė, judėjimo pertraukėlės gryname ore teikia malonumo, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

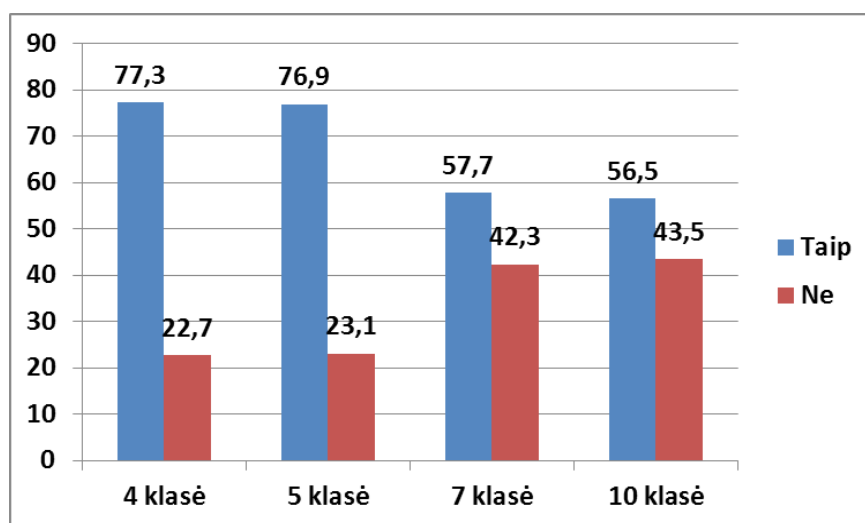
Ketvirtos klasės moksleiviai dažniausiai aktyvūs būna savaitgaliais (36,4 proc.) ir per kūno kultūros pamokas (27,3 proc.). Dauguma (46,2 proc.) penktos klasės moksleivių aktyviausi būna tik per kūno kultūros pamokas. Beveik pusė (46,2 proc.) septintos klasės moksleivių aktyviausi būna laisvalaikiu. Po trečdalį dešimtos klasės moksleivių aktyvūs būna per kūno kultūros pamokas ir laisvalaikiu, kas penktas savaitgaliais (39 pav.).



39 pav.

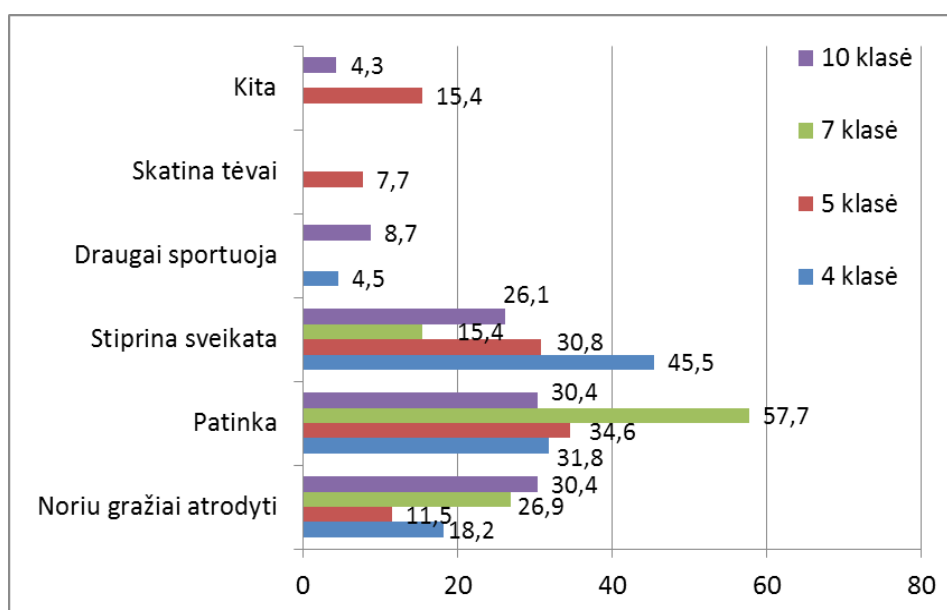
Laikas, kuomet moksleiviai dažniausiai būna aktyvūs, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Du iš trijų ketvirtos ir penktos klasės moksleivių nurodė, kad jų šeimos mėgsta aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą. Teigiamai atsakiusių į klausimą, kad jų šeimos mėgsta fiziškai aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą, buvo daugiau nei pusė (57 proc.) septintos ir dešimos klasės moksleivių (40 pav.).



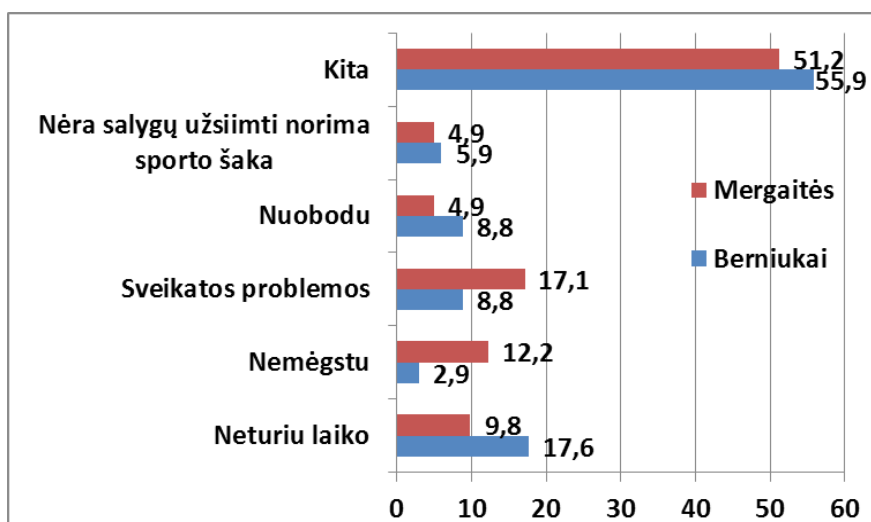
40 pav. Moksleivių dalis, kurių šeimos mėgsta fiziškai aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Moksleiviai dažniausiai sportuoja todėl, kad nori atrodyti gražiai, sportas stiprina sveikatą bei patinka. Tik nedidelę dalį moksleivių, sportuoti paskatina tėvai arba draugai. Beveik pusė (45,5 proc.) ketvirtos klasės moksleivių nurodė, kad jie sportuoja todėl, kad sportas stiprina sveikatą. Dauguma (57,7 proc.) tyrime dalyvavusių septintos klasės moksleivių sportuoja, nes jiems tai patinka. Gražiai atrodyti nori trečdalis (30,4 proc.) dešimos klasės moksleivių (41 pav.).



41 pav. Priežastys, dėl kurių sportuoja moksleiviai, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

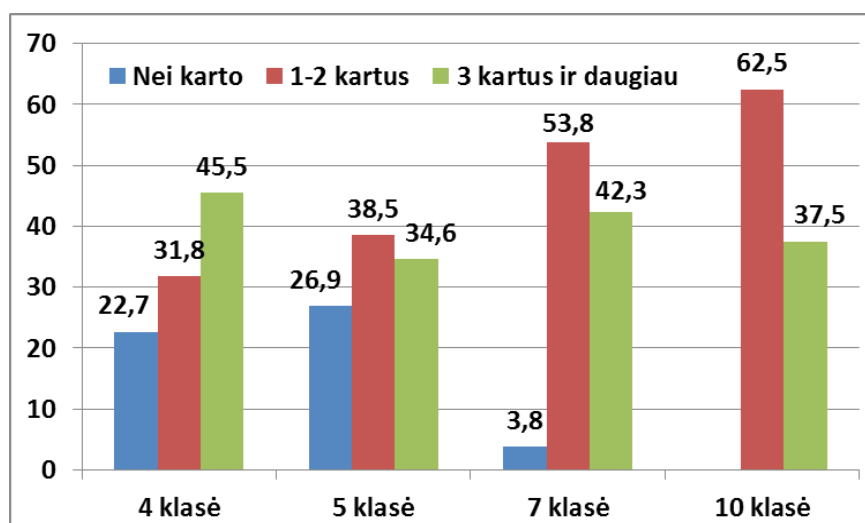
Aiškių priežasčių, dėl kurių moksleiviai nesportuoja, respondentai nenurodė. Likusi dalis tiriamųjų pasiskirstė beveik tolygiai. Mergaitės dvigubai dažniau nei berniukai nurodė, kad nesportuoja dėl sveikatos problemų. Prisipažinusių, kad sportuoti nemėgsta buvo tik trys procentai berniukų ir keturis kartus daugiau mergaičių. Berniukai, kaip nesportavimo priežastį nurodė, kad jiems trūksta laiko (42 pav.).



42 pav. Priežastys, dėl kurių moksleiviai nesportuoja, pasiskirstymas pagal lytį, proc.

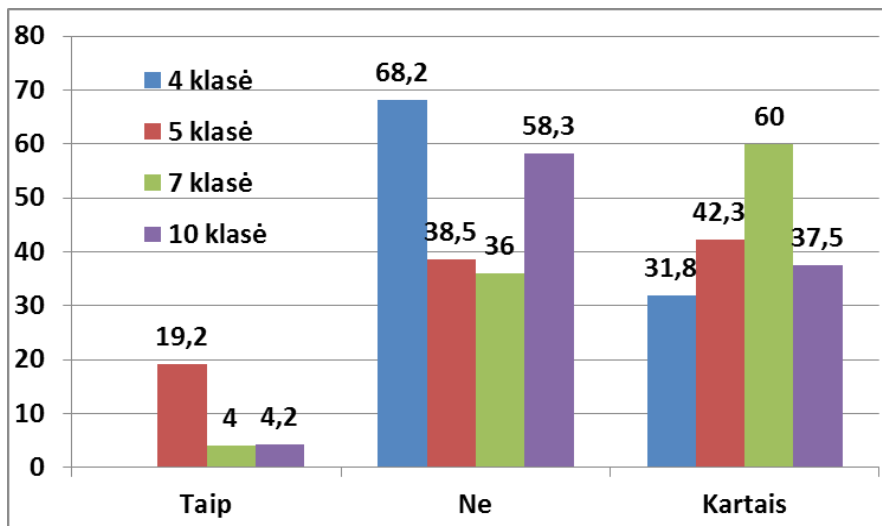
2.3.4 Sveikata

Dėl ligos, žemesnių klasių moksleiviai pamokų praleidžia mažiau, nei vyresnių klasių. Nei karto, dėl ligos, pamokų nepraleido po ketvirtadalį penktos ir ketvirtos klasės moksleivių. Nuo vieno iki dviejų kartų į mokyklą, dėl ligos, neatėjo trečdalis (35 proc.) ketvirtos ir penktos klasės moksleivių, bei daugiau nei pusė (58,2 proc.) septintos ir dešimtos klasės moksleivių. Tris ir daugiau kartų sirgdami į mokyklą neatėjo 45,5 proc. ketvirtos klasės, 34,6 proc. penktos klasės, 42,3 proc. septintos klasės ir 37,5 proc. dešimtos klasės moksleivių (43 pav.).



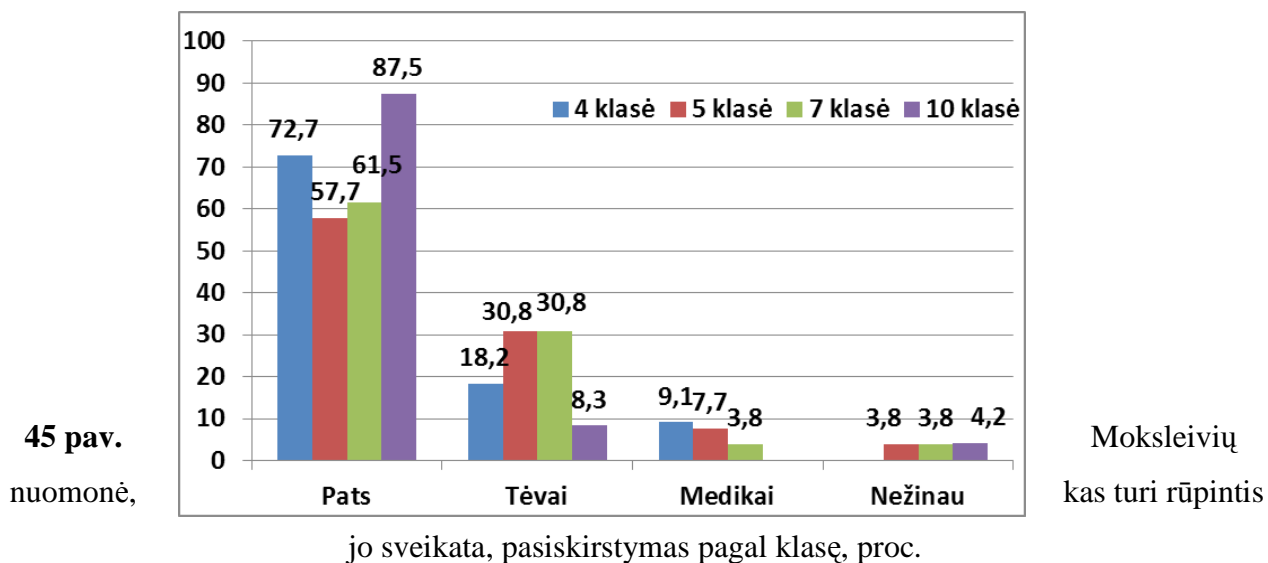
43 pav. Dėl ligos, per metus praleistų pamokų dažnis, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Trečdalis (31,8 proc.) ketvirtos klasės moksleivių sirgdami į mokyklą eina retkarčiais. Kas penktas penktokas į mokyklą eina net sirgdamas, 42,3 proc. taip elgiasi kartais. Kartais sirgdami į mokyklą eina beveik du trečdaliai (60 proc.) septintos klasės mokinių. Dešimtokų tarpe, kurie sirgdami kartais eina į mokyklą yra 37,5 proc. (44 pav.).



44 pav. Moksleivių dalis, kurie sirgdami eina į mokyklą, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Dauguma (69,9 proc.) tyrime dalyvavusių moksleivių nurodė, kad savo sveikata jie turi rūpintis patys. Labiausiai sąmoningi buvo dešimtokai, devyni iš dešimties moksleivių nurodė, kad savo sveikata jie turi rūpintis patys. Nedaug nuo jų atsiliko (72,7 proc.) ketvirtos klasės moksleiviai. Daugiau nei pusė penktos ir septintos klasės moksleivių nurodė, kad savo sveikata jie turi rūpintis patys. Mažiau nei trečdalis penktos ir septintos klasės moksleivių nurodė, kad jų sveikata turi rūpintis tėvai. Medikus paminėjo tik ketvirtos, penktos ir septintos klasės moksleiviai (45 pav.).



45 pav. nuomonė,

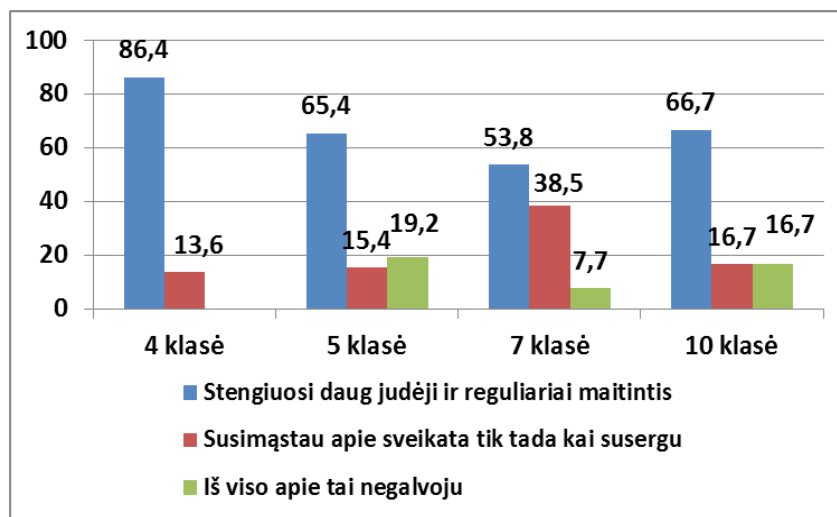
Moksleivių kas turi rūpintis

jo sveikata, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Moksleivių, kurie rūpinasi savo sveikata, daugiausiai mokosi ketvirtoje klasėje. Stengiasi daug judėti ir reguliariai maitintis penki ši šešių ketvirtos klasės moksleivių. Trys iš penkių penktos klasės moksleivių nurodė, kad stengiasi daug judėti ir reguliariai maitintis, penktadalis (19,2 proc.)

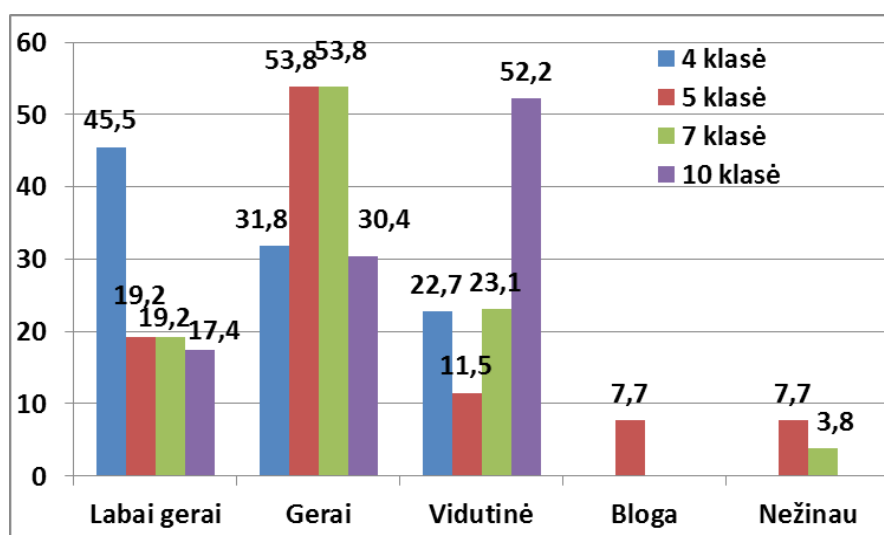
susimąsto apie sveikatą tik tada kai suserga, kas šeštas iš viso apie tai negalvoja. Septintoje klasėje moksleivių, kurie stengiasi daug judėti ir reguliariai maitintis buvo pusė (53,8 proc.), susimąstančių apie sveikatą tik tada, kai suserga trečdalis (38,5 proc.). Aštuoni iš šimto nurodė, kad iš viso apie tai negalvoja. Dešimtoje klasėje du trečdaliai moksleivių stengiasi daug judėti ir reguliariai maitintis, po šėštadalį susimąsto apie sveikatą tik tuomet kai suserga arba iš viso apie tai negalvoja (46 pav.).

46
dalis, kurie
sveikata,
pagal klasę,



pav. Moksleivių
rūpinasi savo
pasiskirstymas
proc.

Savo sveikatą, kaip labai gerą nurodė pusė (45,5 proc.) ketvirtos klasės moksleivių ir mažiau nei penktadalis (18,6 proc.) likusių klasių moksleivių. Manančių, kad jų sveikata gera buvo daugiau nei pusė (53,8 proc.) penktos ir septintos klasės moksleivių. Blogiausios nuomonės apie savo sveikatą yra dešimtos klasės moksleiviai. Kas antras dešimtos klasės moksleivis prisipažino, kad jo sveikata vidutinė (47 pav.)



47 pav. Moksleivių subjektyvus savo sveikatos vertinimas, pasiskirstymas pagal klasę, proc.

Išvados

1. Sveika gyvensena gerina vaiko darbingumą, savijautą, atitolina nuovargį, saugo sveikatą. Mokslininkų atliktų tyrimų duomenys rodo, jog moksleivių tarpe vyrauja negalavimai, būdingi centrinės nervų sistemos pervargimui – dėl didelio mokymosi krūvio, miego trūkumo. Nereguliari ir nesubalansuota mityba – stabdanti organizmo augimą ir vystymąsi, silpninanti atmintį ir gebėjimus. Mažėja fizinis aktyvumas, todėl formuojasi biologiniai sveikatos rizikos veiksniai, bei plinta elgesio rizikos veiksniai.

2. Tyrimo duomenimis didelių skirtumų tarp berniukų ir mergaičių pusryčiavimo dažnio nepastebėta. Nustatyta, jog nereguliarus maitinimasis būdingas vyresniųjų klasių mokiniams, o dažniausiai tarp valgymų užkandžiauja 4-ą ir 7-ą klasių moksleiviai. Net penktadalis moksleivių užkandžiauja ir būdami sotūs. Greito maisto produktus (traškučius ir t.t.) pertraukų metu dažniausiai valgo dešimtokai, ir niekada – ketvirtokai. Daugiausiai teigiančių, jog prisilaiko sveikos mitybos principų buvo ketvirtos (27.3 proc.), nežinojo ar jų laikosi – penktos (61.5 proc.), o apie tai negalvojančių – septintos klasės mokinių tarpe (50 proc.).

3. Daugiau nei 9 val. per naktį miegantys nurodė tik ketvirtokai (40 proc.), o tiriamųjų septintokų tarpe net 73.1 proc. nurodė miegantys 7-8 val., todėl net kas trečias septintokas nurodė, kad rytais jaučiasi neišsimiegojęs. Didžiausią nuovargį grįžus iš mokyklos jaučia 4-ą (45.5 proc.) ir 5-ą (42.3 proc.) klasių mokiniai. Prie kompiuterio ar TV 1-2 val. per dieną nurodė praleidžiantys ketvirtokai (68.2 proc.), o daugiau nei 2 val. – daugiausia praleidžia septintokai (53.8 proc.). Kad pavargsta po kompiuterinių žaidimų – pripažįsta tik dešimtokai (45.8 proc.).

4. Kadangi Joniškio mieste miestinio visuomeninio transporto nėra, beveik visi mieste gyvenantys vaikai mokyklą pasiekia pėsčiomis. Visuomeniniu ar mokyklos autobusais atvyksta vaikai gyvenantys kaime. Daugumai tyrime dalyvavusių mokinių patinka kūno kultūros pamokos. Labiausiai jas mėgsta dešimtokai (91.7 proc.), o mažiausiai jos patinka – septintokams (69.2 proc.). Skirstant pagal lytį – nemėgstantys kūno kultūros nurodė 2.9 proc. berniukų ir 12.2 proc. mergaičių. Kad jų šeimos mėgsta aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą, nurodė daugiau kaip 50 proc. visų respondentų. Tačiau tik penktos klasės didžioji respondentų dalis (46.2 proc.) nurodė, jog fiziškai aktyvūs dažniausiai būna per kūno kultūros pamokas.

5. Dėl ligos jaunesniųjų klasių moksleiviai praleidžia mažiau pamokų nei vyresnieji. Dauguma (69.9 proc.) tyrime dalyvavusių mokinių nurodė, jog savo sveikata turi rūpintis patys. Visai negalvojančių apie savo sveikatą nebuvo tik 4-oje klasėje. O daugiausiai susimąstančių apie sveikatą tik susirgus – 5-oje klasėje (19.2 proc.) Savo sveikatą, kaip labai gerą nurodė pusė (45,5 proc.) ketvirtos klasės moksleivių ir mažiau nei penktadalis (18,6 proc.) likusių klasių moksleivių. Manančių, kad jų sveikata gera buvo daugiau nei pusė (53,8 proc.) penktos ir septintos klasės moksleivių. Blogiausios nuomonės apie savo sveikatą yra dešimtos klasės moksleiviai.

Literatūros sąrašas

1. Adaškevičienė E. Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėda: KU leidykla, 2004.
2. Bačiūlienė K. Vaikų laikysenos rodiklių, širdies ir kraujagyslių sistemos bei jėgos parametrų sąsajų vertinimas, 2006.
3. Balevičienė S., Paurienė L. Aukštesniųjų klasių mokinių sveikata: pokyčiai per 5 metus // Švietimo problemos analizė - 2007, Nr. 2.
4. Baublienė R. Asmenybės raida ir nuolatinė saviugda, 2003.
5. Bobrova, L., Razmaitė, D., Simanaitienė, A. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų požiūrio į fizinį aktyvumą ypatumai. Pasaulis vaikui: ugdymo realijos ir perspektyvos. III dalis. Vilnius: VPU, 2006. – psl. 173—186.
6. Didžiokienė A., Žemaitienė N. Smurtą patiriančių rizikos grupės vaikų psichologinė savijauta. Medicina. 2005. – psl. 59-66.
7. Gričiūtė A., Jankauskienė R., Visagurskienė K., Vizbaraitė D., Pajaujienė S. Sąsajų tarp 9 klasių mokinių psichinio atsparumo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio metu ypatumai // Visuomenės sveikata - 2011, Nr. 3, p. 87–96.
8. Grinienė E., Vaitkevičius J. V. Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė, 2009.
9. Higienos instituto 2006 m. tyrimas, skirtas 11–12 klasių mokinių sveikatos ir rizikos

- veiksnių nustatymui - [žiūrėta 2013-04-10]. – Internetete <http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/11_12_moks_sveik.pdf >
10. Ivaškienė V., Čepelionienė J. Studentų fizinis ugdymas ir saviugda. **Studijų knyga. Kaunas: LKKA, 2005.**
11. Jociūtė A., Sabaliauskienė D. Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo praktinis vadovas. Vilnius, 2009. [žiūrėta 2012-10-11] - Internetete <http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Vaiku_sveikata/SSM/Publikacijos_leidiniai/Veikslos_vertinimo_praktinis_vadovas.pdf>
12. Joniškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Joniškio rajono moksleivių profilaktinių sveikatos tikrinimų duomenys 2012.
13. Juškelienė, V. Visuomenės sveikatos įvadas: Sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai. Mokymo metodinė priemonė. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 2007.
14. Juškelienė, V., Kalibatas, J. Psichosocialiniai veiksniai, turintys įtakos paauglių sveikatai. Visuomenės sveikata. 2003 - psl. 5 - 12.
15. Juškelienė V., Kalibatas J. Vyresniųjų klasių moksleivių ugdymo krūvis ir jo reikšmė sveikatai. Visuomenės sveikata. 2002 – psl. 8 – 12.
16. Kaffemanienė, I. Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai. Metodinė priemonė. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla, 2006.
17. Kalėdienė R, Petrauskienė J, Rimpela A. Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika. Kaunas: 1999.
18. Kandratavičiūtė L., Jasiūnas V., Kandratavičius Č. Kūno laikysenos sutrikimai tarp jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų // Medicinos teorija ir praktika - 2007, p. 1392–1312.
19. Kardelis, K. Teigiamo moksleivių požiūrio į fizinį aktyvumą ugdymas. Tyrimų rezultatai ir metodinės rekomendacijos. Kaunas: 1998.
20. Kardelis K., Kavaliauskas S., Balzeris V. Mokyklinė kūno kultūra: Realijos ir perspektyvos: Monografija. Kaunas: LKKA, 2001.
21. Kairytė R. Aukštesniųjų klasių mokinių fizinis aktyvumas, protinis darbingumas ir sveikata. Vilnius: 1995.
22. Kranauskas A. Norite būti sveiki? Maistą rinkitės atsakingai! [žiūrėta 2013-04-10]. – Internetete <http://www.sam.lt/go.php/lit/Norite_buti_sveiki_Maista_rinkites_atsak/2079>
23. Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos vyriausybės, Lietuvos kūno kultūros akademija. Eurofitas: fizinio pajėgumo testai, metodika, Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai Metodikos knyga sporto specialistams, pedagogams, medicinos darbuotojams, sportuotojams. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas Vilnius: 2002.
24. Lietuvos Respublikos Seimas. Biomediciniųjų tyrimų etikos įstatymas. 2000. [žiūrėta

2012-10-11] – Internete <http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=310287>

25. Lietuvos Respublikos Sveikatos Apsaugos ministro 2010 m. liepos 19 d. įsakymas Nr. V-645 „Dėl Mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2010, Nr. [89-4735](#)).

26. Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija. Sveikata visiems XXI amžiuje. 1999.

27. Liesienė V. Geriau pažinkime miegą ir nemigą - [žiūrėta 2013-04-10]. – Internete <<http://www.neuromedicina.lt/straipsniai/2011/11/geriau-pazinkime-miega-ir-nemiga/>>

28. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skurvydas, A. Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Studijų knyga. Kaunas: LKKA, 2006.

29. Pasaulio sveikatos organizacija – [žiūrėta 2013-04-10] – Internete <http://www.who.int/violence_injury_prevention/capacitybuilding/teach_vip/en/index.html>

30. Poderys J. Kineziologijos pagrindai. Kaunas: KMU, 2004.

31. Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendroji programa ir išsilavinimo standartai, patvirtinti LR švietimo ir mokslo ministro 2003 m. liepos 9 d. įsakymu Nr. ISAK-1015.

32. Pranešimas VIR (iš plenarinio posėdžio). Seimas 2013-uosius paskelbė Sveikatingumo metais - [žiūrėta 2013-04-10]. – Internete <http://www3.lrs.lt/pls/inter/w5_show?p_r=4445&p_k=1&p_d=126143>

33. Proškuvienė R. Sveikatos ugdymo įvadas. Vilnius: VPU leidykla, 2004.

34. Puišienė, E., Kardelienė, L., Kardelis, K. Kauno miesto vyresniųjų klasių vaikų ir merginų gyvensenos skiriamieji bruožai. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2008 – psl. 1, 73—79.

35. Raugalė A. Ar sveiki Lietuvos vaikai? // Sveikas žmogus - 2008, Nr. 9.

36. Rekomendacijos dėl LSP2020 projekto - [žiūrėta 2013-04-10]. – Internete <<http://www.sveikatosprojektai.org/node/41>>

37. Skurvydas, A. Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija. Vadovėlis. Kaunas: LKKA, 2008.

38. Stonkus S. Sporto terminų žodynas. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2002.

39. Šurkienė G. Vaikų darbo ir poilsio režimas. 1998.

40. Šurkienė G., Stukas R. Įvairaus amžiaus vaikų mityba ir jo vertinimas. – 2003.

41. Sveikata-ES. Europos Sąjungos portalas apie sveikatos apsaugą. (2009). [žiūrėta 2012-10-15] – Internete <http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_lt.htm>

42. Vaitkevičius, J. V. (2005). Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje. Šiauliai: Šiaurės Lietuva, 2005

43. Vaitkevičius J. V., Grinienė E., Šlapkauskaitė D. A., Navickienė V., Mockevičienė D. Vaiko anatomijos, fiziologijos ir ugdymo higienos laboratoriniai darbai. 2001.

44. Zaborskis A., Lenčiauskienė I., Klibavičius A. (2005). Sveikatos stiprinimas mokykloje ir moksleivių gyvensena. Visuomenės sveikata. 2005 – psl. 34 – 40.

45. Zaborskis A., Raskilas A. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994 – 2010 metais. Visuomenės sveikata. Lietuvos Sveikatos Mokslų Universiteto Medicino Akademija: 2011.
46. Zaborskis A., Šumskas L., Žemaitienė N., Grabauskas V., Veryga A., Petkevičius R. Lietuvos moksleivių rūkymas ir jo paplitimo pokyčiai 1994–2006 m. *Medicina*. Kaunas: 2009 - Nr. 45 (10), psl. 798 - 806. [žiūrėta 2012-10-23] – Internetė <<http://medicina.kmu.lt/0910/0910-071.pdf>>
47. Žalioji knyga. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimas: atsvario, nutukimo ir chroniškų ligų prevencija Europos Sąjungoje. 2005. [žiūrėta 2012-10-15] – Internetė <http://europa.eu/documentation/official-docs/green-papers/index_it.htm>
48. Baranowski, T. Why rombine diet and physical activity in the same international research society? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2004.
49. Eriksson, M., Nordqvist, T., Rasmussen, F. Association between parents' and 12-year old children's sport and vigorous activity: The role of self-esteem and athletic competence. *Journal of Physical Activity and Health*, 2008 – psl. 5, 359—373.
50. Global recommendations on physical activity for health. WHO: Geneva, 2010.
51. Hakala P. T., Rimpelä A. H., Saarni L. A., Salminen J. J. Frequent computer-related activities increase the risk of neck–shoulder and low back pain in adolescents // *Eur J Public Health* - 2006, Nr. 5, p. 536–541.
52. Jacobs K., Hudak S., McGiffert J. Computer-related posture and musculoskeletal discomfort in middle school students // *Work* - 2009, Nr. 3
53. Panczyk, W. School physical education and the perspectives of physical activity in the consumer society. 2005.
54. Steps to Health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.
55. Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of life researc*. 1993 – psl. 153 - 159.

SUMMARY

STUDENTS' LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY AT JONIŠKIS 'SAULES' BASIC SCHOOL

Goal: Students' lifestyle and physical activity at Joniskis "Saules" basic school.

Hypothesis: lifestyle and physical activity differ in various children and teenagers age groups.

The object: junior, middle and older school-age students' lifestyle and physical activity.

Research objectives: to analyze theoretical aspects of school-age students physical development features; find out the junior, middle and older school-age students' lifestyle features; evaluate their physical activity and health.

Research methods: the analysis and generalization of literature, the survey, students health indicators according the Child Health Certificates (form No 027-1/a), the statistical analysis of data. By using questionnaire method has been studied students' lifestyle such as diet, daily routine, physical activity, and their own health assessment.

Research sample size: 98 students from the 4th, 5th, 7th and 10th grades.

Research results: the study found that irregular eating is common among older students. The biggest lack of sleep - among seventh grades (73.1 percent). The 4th grade (45.5 percent) and 5th grade (42.3 percent) students feel the highest tiredness after school. By the computer

most of time spends seventh grade (53.8 percent) students. However, getting tired after computer games recognizes only the tenth grade (45.8 percent) students.

The majority of the participating students enjoy having Physical Education lessons. Most like the tenth (91.7 percent). Moreover, most of them do not like - seventh graders (69.2 percent). Causes of disease younger students are missing fewer lessons than older students do. The majority (69.9 percent) surveyed students indicated that they have to take care of health by themselves. The worst opinion about their health is among tenth grade students - every second student admitted that his/her health is an average.

The hypothesis proved that lifestyle and physical activity differ in various children and teenagers age groups. This study shows that among students dominate ailments, which are typical to the central nervous system exhaustion - the highest tiredness caused of workload is experienced at 4-5th grades. Most of unbalanced daily routine is among seventh graders. The worst self-evaluation of health is among the 10th grade students.

Priedai



Gerbiamas moksleivi,

Šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti moksleivių dienos režimą, fizinį aktyvumą, bei pagrįsti hipotezę, jog įvairiose vaikų ir paauglių amžiaus grupėse skiriasi požiūris į fizinį aktyvumą.

Maloniai prašome atsakyti į anketos klausimus. Duomenų anonimiškumą garantuojame.

Atsakant į klausimus, reikia išsirinkti vieną atsakymo variantą, kuris geriausiai atspindi Jūsų nuomonę. Atsakymą pažymėti X tam skirtoje vietoje.

Klausimynas

Demografinis blokas:

1. Šios dienos data: 2012 m.....mėn.d.
2. Tavo lytis:
 - Berniukas/vaikinas;
 - Mergaitė./mergina
3. Tu mokaisi:
 - 4 klasėje;
 - 5 klasėje;
 - 7 klasėje;
 - 10 klasėje.
4. Tavo gyvenamoji vieta:
 - Miestas;
 - Kaimas.

Mityba:

| 1. Kiek vidutiniškai dienų per savaitę Tu pusryčiauji? | 2. Kiek kartų per dieną Tu valgai? | 3. Ar valgai visada tuo pačiu metu? |
|--|--|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Niekada nepusryčiauju; | <input type="radio"/> 1-2 kartus; | <input type="radio"/> Taip; |
| <input type="radio"/> Kelis kartus per savaitę; | <input type="radio"/> 3-4 kartus; | <input type="radio"/> Ne; |
| <input type="radio"/> Kasdien. | <input type="radio"/> Daugiau kaip 5 kartus. | <input type="radio"/> Kaip suspėju. |

| 4. Ar užkandžiauji tarp pagrindinių valgymų? | 5. Ar valgai ir tada, kai jauti sotumo jausmą? | 6. Kodėl užkandžiauji mokykloje? |
|--|--|---|
| <input type="radio"/> Taip; | <input type="radio"/> Taip; | <input type="radio"/> Išalkstu iki pietų ar po pietų; |
| <input type="radio"/> Ne; | <input type="radio"/> Ne; | <input type="radio"/> Nespėju papietauti per pertrauką; |
| <input type="radio"/> Dažnai; | <input type="radio"/> Kartais. | <input type="radio"/> Nevalgau pietų, nes neskanūs; |
| <input type="radio"/> Retai. | | <input type="radio"/> Nevalgau pietų, nes brangūs; |
| | | <input type="radio"/> Neužkandžiauju. |

7. Ką valgai ir geri pertraukų metu:

| | Niekada | Kartą per savaitę | 3-6 dienas per savaitę | Kasdien |
|--|---------|-------------------|------------------------|---------|
| 1. Daržoves; | | | | |
| 2. Vaisius/uogas; | | | | |
| 3. Saldumynus (saldainius, pyragaičius); | | | | |
| 4. Energetinius arba kitus saldžius gaiviuosius gėrimus | | | | |
| 5. Greito maisto produktus (mėsainiai, bulvių traškučiai); | | | | |
| 6. Paprastą vandenį. | | | | |
| 7. Kita | | | | |

| 8. Ar valgai mokyklos valgykloje? | 9. Ką renkiesi pietums mokyklos valgykloje? | 10. Kaip manai, ar maitiniesi prisilaikydamas sveikos mitybos piramidės principų? |
|--|--|--|
| <input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne. | <input type="radio"/> Sriubą; <input type="radio"/> Antrą patiekalą; <input type="radio"/> Bandelę; <input type="radio"/> Vaisių ir daržovių; <input type="radio"/> Nevalgau valgykloje. | <input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne; <input type="radio"/> Nežinau. |

Dienos režimas:

| 1. Ar patinka eiti į mokyklą? | 2. Kiek valandų per naktį miegi? | 3. Ar rytais jautiesi išsimiegojęs ir pailsėjęs? | 4. Ar dažnai būni pavargęs grįžęs iš mokyklos? |
|--|---|--|---|
| <input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne; <input type="radio"/> Nežinau. | <input type="radio"/> Mažiau nei 6 val; <input type="radio"/> 7-8 val; <input type="radio"/> Daugiau nei 9 val. | <input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne; <input type="radio"/> Kaip kada. | <input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne; <input type="radio"/> Dažnai; <input type="radio"/> Retai. |

| 5. Kiek laiko ruoši namų darbus? | 6. Kiek laiko per dieną praleidi prie kompiuterio ir TV? | 7. Ar dirbdamas kompiuteriu darai poilsio pertraukėles? | 8. Ar po kompiuterinių žaidimų jautiesi pavargęs? |
|---|---|---|--|
| <input type="radio"/> ki 1 val; <input type="radio"/> -2 val; <input type="radio"/> daugiau kaip 2 val. | <input type="radio"/> I <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> D <input type="radio"/> daugiau nei 2 val. | <input type="radio"/> N <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> D <input type="radio"/> ais. | <input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne; <input type="radio"/> Kartais. |

Fizinis aktyvumas:

| 1. Kaip kasdien pasieki mokyklą? | 2. Ar patinka kūno kultūros pamokos? |
|--|--|
| <input type="radio"/> Visuome <input type="radio"/> niniu transportu / mokyklos <input type="radio"/> autobusu; <input type="radio"/> Atveža <input type="radio"/> tėvai; <input type="radio"/> Dviračiu <input type="radio"/> ; <input type="radio"/> Pėsčiomis. | <input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne; <input type="radio"/> Atleistas dėl <input type="radio"/> sveikatos būklės; <input type="radio"/> Stengiuosi jų <input type="radio"/> išvengti. |

3. Valio, pagaliau pertrauka! O tada... Tai darau pertraukos metu:

| | Taip | Ne |
|---|------|----|
| Stoviu, sėdžiu arba vaikštau kartu su kitais ir šnekučiuojusi | | |
| Stoviu prie užkandžių aparato, kad nusipirkčiau užkandžių, kuriuos paprastai valgau pertraukos metu. | | |
| Ramiai valgau ir geriu | | |
| Kita | | |

4. Judėjimo pertraukėlės gryname ore: kuriems teiginiams pritari, o kuriems – ne?

| Teiginiai | Pritariu | Nepritariu |
|--|----------|------------|
| Galima atsikratyti blogos nuotaikos ar ją pakeisti | | |
| Mažėja gebėjimas susikaupti | | |
| Sveika raumenims | | |
| Nesveika | | |
| Stiprina širdį, kraujotaką, kvėpavimą | | |
| Įmanoma tik esant geram orui | | |
| Po to lengviau mokytis | | |
| Teikia malonumo | | |

| | |
|--|--|
| 5. Dažniausiai fiziškai aktyvus būni: | 6. Ar Tavo šeima mėgsta fiziškai aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą? |
| <input type="radio"/> Per kūno kultūros pamokas; <input type="radio"/> Laisvalaikiu; <input type="radio"/> Savaitgaliais; <input type="radio"/> Padėdamas namuose; <input type="radio"/> Kita | <input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne; |

| | |
|--|---|
| 7. Jei sportuoji, kodėl? | 8. Jei neportuoji, kodėl? |
| <input type="radio"/> atrodyti; <input type="radio"/> Noriu gražiai <input type="radio"/> Patinka; <input type="radio"/> Stiprina sveikatą; <input type="radio"/> Draugai sportuoja; <input type="radio"/> Skatina tėvai; <input type="radio"/> Kita..... | <input type="radio"/> Neturiu laiko; <input type="radio"/> Nemėgstu; <input type="radio"/> Sveikatos problemos; <input type="radio"/> Nuobodu; <input type="radio"/> Nėra sąlygų užsiimti norima sporto šaka <input type="radio"/> Kita..... |

9. Lentelėje pažymėk sporto reikmenis, kuriuos naudoji, kurių ne, ir tuos, kuriuos norėtum turėti.

| Daiktas | Turiu ir naudoju | Turiu, bet nenaudoju | Norėčiau turėti |
|----------------------|------------------|----------------------|-----------------|
| Futbolo kamuolys | | | |
| Krepšinio kamuolys | | | |
| Tinklinio kamuolys | | | |
| Gimnastikos kamuolys | | | |
| Šokinėjimo virvutė | | | |
| Raketės | | | |
| Treniruoklis | | | |
| Dviratis | | | |
| Riedučiai | | | |
| Pačiūžos | | | |
| Riedlentė | | | |
| Bokso kriaušė | | | |
| Lankas | | | |
| Kita: | | | |

Sveikata:

| | |
|---|--|
| 1. Ar per mokslo metus dažnai praleidi pamokas dėl ligos? | 2. Ar eini į mokyklą sirgdamas? |
| <input type="radio"/> Nei karto; <input type="radio"/> 1-2 kartus; <input type="radio"/> 3 kartus ir daugiau. | <input type="radio"/> Taip; <input type="radio"/> Ne; <input type="radio"/> Kartais. |

| 3. Kaip manai, kas turi rūpintis Tavo sveikata? | 4. Ar Tu rūpiniesi savo sveikata? | 5. Kaip vertini savo sveikatą? |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Pats; ○ Tėvai; ○ Medikai; ○ Mokytojai; ○ Nežinau. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Sengiuosi daug judėti ir reguliariai maitintis; ○ Susimąstau apie sveikatą tik tuomet, kai susergu; ○ Iš viso apie tai negalvoju. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Labai gera; ○ Gera; ○ Vidutinė; ○ Bloga; ○ Nežinau. |

Ačiū už atsakymus!