

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros (specializacija – taikomios kūno kultūros vadybos) studijų programa

Melitos Peikštenytės

**BIRŽŲ MIESTO MOKYKLOS 5 – 9 KLASIŲ MOKSLEIVIŲ FIZINIO
AKTYVUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS**

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovas –
doc. Jūra. Vladas Vaitkevičius*

2013
Turinys

Magistro darbo santrauka	2
Įvadas	3
1 skyrius. TEISINIAI DOKUMENTAI REGLAMENTUOJANTYS FIZINĮ AKTYVUMĄ IR SVEIKĄ GYVENSENĄ	9
1.1. Pasaulio Sveikatos Organizacijos politika: fizinis aktyvumas ir sveika gyvensena.....	9
1.2. Europos Sąjungos sveikatos politika.....	10
1.3. Pasaulio Sveikatos Organizacijos politika Lietuvoje.....	11
1.4. Regioninė politika.....	15
2 skyrius. FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS	17
2.1. Moksleivių fizinis aktyvumas.....	17
2.2. Moksleivių mitybos ypatumai.....	23
2.3. Moksleivių žaligi įpročiai.....	29
2.3. Moksleivių psichologinis mikro klimatas šeimoje ir mokykloje.....	34
2.4. Moksleivių dienotvarkė.....	41
2.5. Moksleivių asmens higiena.....	43
3 skyrius. MOKSLEIVIŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO TYRIMO REZULTATAI	46
3.1. Tyrimo metodika.....	46
3.2. Tyrimo dalyvių socialinė–demografinė charakteristika.....	47
3.3. Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos analizė.....	49
Išvados	70
Rekomencijos	71
Literatūra	72
Summary	80
Priedai	82

Magistro darbo santrauka

Darbe atlikta Biržų miesto mokyklos 5 – 9 klasių moksleivių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo analizė.

Iškelta *hipotezė*, kad moksleivių fizinis aktyvumas per mažas, sveikos gyvensenos įgūdžiai nesusiformavę.

Anketinės *apklausos* metodu buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas - ištirti moksleivių fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną. Atlikta *statistinė* (Spearmano koreliacijos koeficiento, dažnių) *duomenų analizė*. Tyrime dalyvavo 213 Biržų miesto mokyklos 5 – 9 klasių moksleivių.

Empirinėje dalyje nagrinėjami moksleivių žinios apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną, moksleivių motyvaciją fiziniam aktyvumui ir sveikai gyvensenai, moksleivių fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną.

Svarbiausios empirinio tyrimo *išvados*:

1. Iš tyrimo rezultatų išaiškėjo, jog moksleiviai yra fiziškai aktyvūs: moksleiviams patinka portuoti, atlikti fizinius pratimus, taip pat kūno kultūros pamokos.
2. Tyrime dalyvavusių moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie stengiasi sveikai maitintis. Nustatyta, kad dauguma moksleivių stengiasi sveikai maitintis, tačiau jiems ne visada pavyksta. Moksleivių šeimoje taip pat stengiamasi sveikai maitintis.
3. Moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie turi kokių nors žalingų įpročių, įvertinus gautus rezultatus nustatyta jog, didžioji dalis moksleivių neturi žalingų įpročių, tačiau moksleiviai yra linkę žaisti kompiuterinius žaidimus ir ilgai žiūrėti televizorių.
4. Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog moksleiviai mokykloje jaučiasi jaukiai ir maloniai, tačiau paaiškėjo, jog tyriamieji nesilaiko dienos tvarkės režimo, nesirūpina savo higiena.

Esminiai žodžiai: moksleivių fizinis aktyvumas, sveika gyvensena: moksleivių mitybos ypatumai, moksleivių žalingi įpročiai, moksleivių psichologinis mikro klimatas šeimoje ir mokykloje, moksleivių dienos tvarkė, moksleivių asmens higiena.

Įvadas

Mokslinė problema ir tyrimo aktualumas. Visuomenėje, kurioje dėl informacinių technologijų, transporto priemonių ir urbanizacijos yra dirbtinai suvaržomas fiziologiškai būtinas fizinis krūvis, reguliarūs fiziniai pratimai ir judėjimas, sveikos gyvensenos įgūdžiai yra būtini. Todėl daugelyje Europos šalių įgyvendinamos fizinio aktyvumo programos „Sportas visiems“ (pagal Europos chartiją „Sportas visiems“). Sportavimas, reguliari mankšta yra veiksmingiausi būdai puoselėti žmonių sveikatą, protinę ir fizinę pusiausvyrą ir bendrą savijautą. Tačiau, nepaisant turimų didžiojo sporto tradicijų ir sporto talentų potencialo, pagal visuomenės įsitraukimą į sporto veiklą Lietuvą galima priskirti prie atsiliekančių Europos šalių 30–50 %. Lietuvos Respublikos Seimas (toliau LRS) nutarė sporto plėtros strateginį tikslą 2011-2020 metams, sudarantį sąlygas visų Lietuvos socialinių grupių įtraukimui į sporto veiklą, taip sprendžiant itin svarbius visuomenės sanglaudos, gyvenimo kokybės gerinimo, gyventojų sveikatos ir sveikos gyvensenos, didesnio darbingumo, laisvalaikio užimtumo uždavinius ir kartu sukuriant socialinį pagrindą didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistemai. Nutarė sistemingai didinti visuomenės supratimą, kad fizinis aktyvumas (toliau FA), sportavimas yra darnios asmenybės prielaida ir visuotinė vertybė ir kt., (LRS, 2011).

Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategijoje (2005-2015) teigiama, kad FA visada buvo išsivysčiusių kraštų kultūros požymis. Didelis nuovargis, nemokėjimas tinkamai ir aktyviai ilsėtis, dažna nervinė įtampa pamažu, bet negrįžtamai griauna sveikatą. Todėl kultūringas, apsišvietęs žmogus turėtų ne tik pažinti save, bet ir išmokti rūpintis savo bei kitų žmonių sveikata, ugdytis sveikatai reikalingus gebėjimus, formuoti fizinio aktyvumo motyvus ir save įvertinti.

Autoriai Zumeras, Gurskas (2012) FA apibūdina, kaip vieną iš būtinų kūno fiziologinių poreikių. Reguliarus fizinis krūvis yra tiesiogiai siejamas su saugesniu, sveikesniu ir ilgesniu gyvenimu. Gausių mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad visame pasaulyje dauguma suaugusiųjų ir jaunimo yra nepakankamai fiziškai aktyvūs (tiek ekonomiškai išsivysčiusiose, tiek ir besivystančiose šalyse) ir fizinio aktyvumo lygis toliau mažėja visose amžiaus grupėse. Lyginant Lietuvos moksleivių FA su Europos Sąjungos (toliau ES) šalių moksleivių FA, nustatyta, kad jis nėra geras, tačiau panašus į ES vaikų bei paauglių vidurkį (HBSC 2009/2010 m. tyrimo duomenys). Pagrindiniai vaiko (ir suaugusiojo) sveikos gyvensenos (arba sveiko gyvenimo būdo) veiksniai yra šie: FA, racionali mityba, grūdinimasis, racionali darbo ir poilsio kaita, asmens higiena ir kūno

priežiūra, psichoemocinis stabilumas, saugios ir sveikos aplinkos kurimas, žalingu įpročių neturėjimas ir kt.

Umbrasienė, Narkauskaitė (2010); Ustilaitė, Gudžinskienė, Jakučiūnienė ir kt., (2007), Tarptautinė šeimų vystymosi organizacija IFFD ir VšĮ Šeimų universitetas (2012), United Nations Children's Fund (UNICEF) (2012) ir kt., nagrinėja mokyklinį amžių. Mokyklinis amžius sutampa su paauglyste, kuri dar yra vadinama sunkių permainų laikotarpiu. Pasaulinė Sveikatos Organizacija (toliau PSO) paauglystę apibrėžia kaip laikotarpį tarp 10 ir 19 metų. Kai kurie autoriai paauglystės ribas nurodo esant tarp 12–18 metų. Tai lytinio brendimo periodas, kuriuo metu vyksta ryškūs kūno ir psichikos pokyčiai. Paauglystė – pereinamasis periodas iš vaikystės į suaugusiojo amžių. Šiuo laikotarpiu prasideda didelės socialinės ir psichologinės permainos, kurios paprastai sutampa su audringu fiziologiniu vystymusi. Rizikingas elgesys – alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas – tapo viena svarbiausių problemų sveikatos apsaugos sistemoje, socialiniame ir ekonominiame gyvenime. Rizikingas elgesys neretai prasideda labai jauname amžiuje, o susiformuoja paaugliams ir dvidešimtmečiams.

Daugelyje mokslinių šaltinių teigiama, jog fizinė veikla vaidina svarbų vaidmenį vaikų ir jaunų žmonių sveikatai. Tai prisideda prie jų trumpo - ir ilgalaikio fizinio, socialinio, emocinio ir psichologinio išsivystymo; tai skatina savarankiškumą ir sveiką augimą, ir tai padeda plėtoti pagrindinius judėjimo įgūdžius. PSO ataskaitoje [10] teigiama, jog FA lygis smarkiai sumažėja tarp 11 – 15 metų amžiaus grupių (Kelly, Matthews, Foster, 2012).

Barzda, Bartkevičiūtė, Stukas ir k.t. (2009) pritaria jog FA ir sveika gyvensena – ypač svarbūs sveikatos komponentai, kurie turi susiformuoti jau vaikystėje. Mityba yra viena iš būtinų vaiko normalaus augimo, fizinio ir psichinio vystymosi sąlygų, o FA lemia vaiko organizmo harmoningą vystymąsi ir sveikatą. Todėl sveikos mitybos įpročių ugdymas bei fizinio aktyvumo skatinimas turi būti vykdomas ir šeimoje, ir mokykloje. Mitybos ir judėjimo įpročiai formuojami vaikystėje turi būti stiprinami kiekvienais metais. Svarbu, kad būtent mokiniai suprastų, kad tarpusavyje yra susiję mityba, FA ir sveikata.

Autoriai Aleksejevaitė, Andreikėnaitė ir kt., (2011); Strukčinskienė, Griškonis, Raistenskis, (2011) pabrėžia, jog mokykla – tai ta institucija, kuri turėtų aktyviai dalyvauti sprendžiant vaikų neinfekcinių ligų rizikos veiksnių mažinimo problemą. Vaiko fiziniam, emociniam ir socialiniam ugdymui tinkamos aplinkos sukūrimas yra ta investicija, kuri ilgą laiką teigiamai veiks sveikatą. Vaiko gyvenimo tarpsnis, praleistas mokykloje, yra labai svarbus vaiko raidai, sveikos gyvensenos, požiūrio į gyvenimo vertybes bei sveikatą formavimuisi. Vaikų ir paauglių sveikatai, sveikai

gyvensenai, tinkamai elgsenai pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiria pasaulio, Europos, Lietuvos mokslinė ir akademinė bendruomenė.

LRS 2013-uosius paskelbė sveikatingumo metais. Projekto „Dėl 2013 metų paskelbimo sveikatos metais“ tikslas - valstybės mastu skatinti Lietuvos žmones sveikai gyventi, stiprinti sveikatą ir saugotis nuo ligų, kurių atsiradimą lemia paties žmogaus gyvenimo būdas. Nepasikeitus ligų prevencijos ir gydymo tendencijoms, dėl keturių pagrindinių sveikatą nulemiančių veiksnių (tabako rūkymo, neteisingos mitybos, alkoholio vartojimo ir mažo FA) tolimesnis sergamumas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis tik didės (Seimas, 2012).

Biržų miesto mokykloje moksleivių FA ir sveikos gyvensenos įgūdžiai nebuvo nagrinėti.

Tyrimo objektas - moksleivių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos įgūdžiai.

Hipotezė – tikėtina, kad moksleivių fizinis aktyvumas per mažas, sveikos gyvensenos įgūdžiai nesusiformavę.

Tyrimo tikslas - ištirti moksleivių fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną.

Uždaviniai:

1. Išstudijuoti ir apibendrinti mokslinę pedagoginę, psichologinę, ir medicininę literatūrą, LR, ES, PSO dokumentus pasirinktąją tema.
2. Ištirti ir įvertinti Biržų miesto vidurinės mokyklos 5 – 9 klasių moksleivių fizinį aktyvumą.
3. Ištirti ir įvertinti Biržų miesto vidurinės mokyklos 5 – 9 klasių moksleivių sveikos gyvensenos įgūdžius.

Tyrimo dalyviai: tyrime atsitiktinės patogiosios arba proginės atrankos būdu dalyvavo Biržų miesto vidurinės mokyklos 5 – 9 klasių moksleiviai. Iš viso apklausta 213 moksleivių (tarp jų 100 mergaičių ir 113 berniukų); tyrime dalyvavo 56 – penktokai, 39 - šeštokai, 48 – septinkokai, 41 – aštuntokai, 29 – devintokai. Apklausoje dalyvavusių moksleivių amžius 11 - 16 metų (amžiaus vidurkis 13,5 metų). Pasirinktos paminėtosios klasės todėl, kad manoma, jog šio amžiaus moksleiviams ypač stinga žinių ir įgūdžių apie FA ir sveiką gyvenseną. Paauglystėje formuojasi žmogaus asmenybė, todėl šiame amžiuje labai svarbu “padėti pamatus“. Naudotas tyrimo instrumentas – anoniminė anketinė apklausa. Anoniminis klausimynas buvo parengtas siekiant išsiaiškinti moksleivių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos įgūdžius. Klausimyną sudarė 45 klausimai, moksleiviai turėjo pasirinkti jiems tinkamą atsakymo variantą arba įrašyti savo atsakymą. Prieš išdalijant anketos lapus moksleiviams buvo paaiškinta kas yra FA ir sveika gyvensena. Gauti rezultatai išreikšti matematine procentine išraiška. Vykdam tyrimą laikytasi etinių ir teisinių tyrimo principų. Kiekvienam respondentui buvo paaiškintas tyrimo tikslas ir garantuotas duomenų anonimiškumas.

Tyrimo metodologija ir metodai.

1. Teoriniai: mokslinės literatūros pagal pasirinktą darbo temą analizė ir apibendrinimas.

Mokslinėje literatūroje yra daug informacijos apie moksleivių fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną. Mokslinė literatūra padėjo išsiaiškinti fizinio aktyvumo sąvoką, jo naudą organizmui, moksleivių pasyvų gyvenimo būdą, fizinio ugdymo būdus, sveikos gyvensenos ypatumus, sveikos gyvensenos ugdymą, išleistus įstatymus susijusius su fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena.

2. Empiriniai: nustatant moksleivių fizinį aktyvumą ir sveikos gyvensenos įgūdžius, buvo sudaryta anketa „Biržų miesto mokyklos 5 – 9 klasių moksleivių fizinis aktyvumas ir sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas“. Tyrimas reikšmingas teoriniu ir praktiniu aspektu: asmenims besidomintiems moksleivių fiziniu aktyvumu ir sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymu. Darbas galėtų paskatinti moksleivius pakeisti požiūrį į fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną, pradėti būti fiziškai aktyvesniais, pasirinkti sveikos gyvensenos principus; tėvus ir mokytojus skirti daugiau dėmesio vaikų fizinio aktyvumo skatinimui ir sveikos gyvensenos ugdymui. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, pateiktos išvados ir rekomendacijos moksleivių fiziniam aktyvumui ir sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymui.

3. Statistiniai: statistinė tyrimo duomenų analizė naudojant SPSS 17.0, MS EXCEL programas.

Pagrindinės sąvokos

Europos Sąjunga (ES) - Europos Sąjunga yra unikali ekonominė ir politinė 27 Europos šalių partnerystė (oficiali Europos Sąjungos interneto svetainė, 2013).

Higiena (2) - <gr. hygieinos – teikiantis sveikatos> – medicinos šaka, tirianti aplinkos įtaką žmogaus organizmui ir rengianti moksliskai pagrįstus normatyvus bei rekomendacijas žmogaus sveikatai saugoti ir stiprinti; h. yra viena seniausių medicinos šakų (Vaitkevičiūtė, 2007).

Fizinis ugdymas – fizinių ypatybių, gebėjimų, reikalingų žmogaus veiklai, ugdymas fiziniais pratimais (Kūno kultūros ir sporto departamento prie LRV generalinio direktoriaus įsakymas, 2011).

Mityba – organizmo medžiagų apykaitos dalis – maisto ėmimas iš aplinkos, jo skaidymas, perdirbimas ir suvartojimas (Ankudavičienė, 2002).

Rėžimas – <prans. regime> – 2. Tiksliai nustatyta darbo, poilsio, maitinimosi tvarka (Vaitkevičiūtė, 2007).

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO, angl. WHO – World Health Organization) - tai specializuota Jungtinių Tautų (JT) institucija, didžiausia tarptautinė sveikatos organizacija. Jos pagrindinis tikslas – siekti aukščiausio sveikatos lygio visose pasaulio valstybėse (Pasaulio sveikatos organizacija, 2009).

Sveika gyvensena – individo ar socialinės grupės gyvenimo būdas, fizinį pajėgumą, sveikatą palaikančių, tausojančių ir stiprinančių kasdienių įpročių visuma: kasdieniai fizinis aktyvumas, miego, mitybos, darbo ir poilsio režimo laikymasis, svaigiųjų gėrimų, narkotikų, rūkalų nevartojimas ir kt., (Kūno kultūros ir sporto departamento prie LRV generalinio direktoriaus įsakymas, 2011).

Sveikatos ugdymas – sąmoningai sudaromos sąlygos, kuriomis siekiama suteikti žinių, padėti formuoti teigiamoms sveikatos atžvilgiu elgesio nuostatomis ir sveikos gyvensenos įgūdžiams, atsisakyti žalingų įpročių ir keisti asmens elgseną siekiant geresnės sveikatos. Sveikatos ugdymas yra sveikatos stiprinimo pagrindas (Kūno kultūros ir sporto departamento prie LRV generalinio direktoriaus įsakymas, 2011).

Santrumpos

ES – Europos Sąjunga

FA – fizinis aktyvumas

LR – Lietuvos Respublika

LRS – Lietuvos Respublikos Seimas

LRV – Lietuvos Respublikos Vyriausybė

LR SAM – Lietuvos Respublikos Sveikatos Apsaugos Ministerija

LR ŠMM – Lietuvos Respublikos Švietimo ir Mokslo Ministerija

PSO (angl. **WHO**) – Pasaulinė Sveikatos Organizacija (World Health Organization)

Magistro darbo struktūra. Ši magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 3 skyriai, išvados, rekomendacijos, naudotos literatūros sąrašas (84 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 24 paveikslai, 4 lentelės. Prieduose pateikiama: anketa moksleiviams,

taip pat moksleivių žinių apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną rezultatai, moksleivių motyvacija fiziniam aktyvumui ir sveikai gyvensenai. Darbo apimtis – 81 puslapis.

1. TEISINIAI DOKUMENTAI REGLAMENTUOJANTYS FIZINĮ AKTYVUMĄ IR SVEIKĄ GYVENSENĄ

1.1. Pasaulio Sveikatos Organizacijos politika: fizinis aktyvumas ir sveika gyvensena

Vaikų nutukimo augimas per pastarąjį dešimtmetį buvo dramatiškas. Manoma, kad 2010 m., 43 milijonų vaikų iki 5 metų amžiaus turėjo antsvorio. Antsvoris ir nutukimas yra tarp pirmaujančių ligų sukeliančių mirtingumą (penkta liga pasaulyje). Nutukimas neigiamai veikia sveikatą vaikystėje, tap pat per ilgą laiką. Be to, didesnė rizika, jog nutukusiems vaikams pasireikš nepageidaujami reiškiniai, pavyzdžiui, kvėpavimo sunkumai, padidės kaulų lūžių rizika, hipertenzija, žymekliai su širdies ir kraujagyslių ligomis, atsiras atsparumas insulinui ir turės psichologinį poveikį (PSO, 2009).

ES narės (25 atstovai nevyriausybinių ir tarpvyriausybinių organizacijų) su PSO regioninio biuro atstovais 2010 m. susirinko Ženevoje aptarti ir peržiūrėti pažangą gerinant mitybą ir fizinį aktyvumą užkirsti kelią nutukimui ir įgyvendinant susijusius politikos veiksmus. Vaikai valgo maisto produktus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, cukraus arba druskos, taip pat vartoja alkoholių ir yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Šalys susitarė įgyvendinti projektą PSO ir ES: dėl pažangos stebėjimo gerinti mitybą ir fizinį aktyvumą ir nutukimo prevenciją Europos Sąjungoje. Narės įsipareigoje stebėti situaciją savo šalyse (padedant PSO) ir pan., (WHO Regional Office for Europe, 2010).

PSO patvirtino kelis dokumentus, kuriuose išskėlė individualius ir visuomeninius fizinio aktyvumo ir mitybos gerinimo tikslus [76, 78, 80]. Naujausiais mokslo duomenimis pagrįstose PSO rekomendacijose FA visų pirma laikomas pirminės sveikatos profilaktikos priemone. Kiekvienas žmogus per dieną ne mažiau kaip 30 minučių turėtų užsiimti fizine veikla [81]. Mokyklinio amžiaus vaikai ir jaunuoliai turėtų kasdien po 60 minučių arba ilgiau užsiimti vidutinio arba didelio intensyvumo fizine veikla, kurios formos būtų tinkamos jauno žmogaus raidai, malonios ir įvairios. Krūvis gali būti pakankamas, jei fizinio aktyvumo tarpsniai trunka bent po 10 minučių be pertraukos. Konkrečios fizinės veiklos rūšys turėtų atitikti amžiaus grupės poreikius: tai gali būti aerobiniai, jėgos ugdymo, sunkumų kilnojimo, pusiausvyros, lankstumo ir judėjimo gebėjimų tobulinimo užsiėmimai (Europos Sąjunga, 2008).

PSO (2011) rekomenduoja FA lygius 5-17 metų amžiaus grupei, šios amžiaus grupės vaikams ir jaunimui FA apima: žaidimus, poilsį, sportą, fizinį lavinimą ar planuojamą mankštą, šeimos, mokyklos ir bendruomenės veikloje. Siekiant pagerinti širdies ir raumenų darbą, kaulų struktūrą, širdies ir kraujagyslių sistemos ir medžiagų apykaitos sistemą ir sumažinti nerimo ir depresijos simptomus; 5-17 metų amžiaus vaikai ir jaunimas turėtų ne mažiau kaip 60 minučių per dieną energingai, intensyviai užsiimti fizine veikla; FA kiekis didesnis kaip 60 minučių kasdien teikia papildomą naudą sveikatai; Didžioji dalis kasdieninės fizinės veiklos turėtų būti sudaryta iš aerobikos (besikartojantys fiziniai pratimai, kurių metu yra panaudojama kiek įmanoma daugiau raumenų grupių). Energingo intensyvumo veikla turi būti įtraukta, kuri stiprina raumenų ir kaulų sistemą, bent 3 kartus per savaitę.

1.2. Europos Sąjungos sveikatos politika

Sveikata nėra vien tik vertybė pati savaime, ji yra ir ekonomikos augimo variklis. Tik sveiki gyventojai gali panaudoti visas savo ekonomines galimybes. Sveikata yra svarbi strategijos „Europa 2020“ dalis. Komunikate 2011 m. birželio 29 d. „Strategijos „Europa 2020 biudžetas“ komisija pabrėžė, kad sveikatingumo skatinimas yra neatsiejama strategijos „Europa 2020“ pažangaus ir integracinio augimo tikslų dalis. Kai piliečiai yra sveiki ir aktyvūs ilgesnį laiką, daromas teigiamas poveikis našumui ir konkurencingumui (Europos Komisija, 2011).

Socialinė aplinka (Europos komisija, 2007) mokyklose ir sporto klubuose yra palanki sveikatą stiprinančiam vaikų ir jaunuolių fiziniam aktyvumui skatinti. Daugelyje ES šalių mažai judrių vaikų ir jaunuolių patiria medžiagų apykaitos sutrikimų, tokių vaikų ir jaunuolių nepaliaujamai daugėja. Sportas stiprina Europos žmogiškąjį kapitalą, nes vaidina svarbų vaidmenį formalaus ir neformalaus švietimo srityje. Sporto ugdomos vertybės padeda plėsti žinias, didinti motyvaciją, lavinti įgūdžius ir skatinti pasirengimą dėti asmenines pastangas. Užsiimant sportine veikla mokykloje teikiama nauda sveikatai ir švietimui, tačiau ją reikia didinti.

FA, sveikata ir gyvenimo kokybė yra glaudžiai susiję. Žmogaus kūnas yra pritaikytas judėti, todėl jam reikia reguliarios fizinės veiklos, kad gyvybinės funkcijos sklandžiai veiktų ir žmogus nesirgtų. Reguliaria fizine veikla užsiimančio žmogaus kūne vykstantys pakitimai gali padėti išvengti kai kurių ligų arba jas pavėlinti, taip pat padidinti fizines galias. Vaikai ir jaunuoliai užsiima įvairia fizine veikla, pavyzdžiui, žaidžia žaidimus ir įvairiai sportuoja. Tačiau nuo tada, kai nauji laisvalaikio leidimo būdai (televizija, internetas, vaizdo žaidimai) pakeitė vaikų kasdienio gyvenimo įpročius, didėja vaikų atsvario ir nutukimo problema. Įrodyta, kad net ir ilgą laiką nejudriai

gyvenęs žmogus, tapęs fiziškai aktyvesnis, gali pagerinti savo sveikatą, tai nepriklauso nuo amžiaus. Mokyklinio amžiaus vaikai ir jaunuoliai turėtų kasdien po 60 minučių arba ilgiau užsiimti vidutinio arba didelio intensyvumo fizine veikla, kurios formos būtų tinkamos jauno žmogaus raidai, malonios ir įvairios. Krūvis gali būti pakankamas, jei fizinio aktyvumo tarpsniai trunka bent po 10 minučių be pertraukos. Reikėtų skirti daugiau dėmesio mažų vaikų judėjimo įgūdžių lavinimui. Konkrečios fizinės veiklos rūšys turėtų atitikti amžiaus grupės poreikius: tai gali būti aerobiniai, jėgos ugdymo, sunkumų kilnojimo, pusiausvyros, lankstumo ir judėjimo gebėjimų tobulinimo užsiėmimai (Europos Sąjunga, 2008).

1.3. Pasaulio Sveikatos Organizacijos politika Lietuvoje

Petkevičius (2012) teigia jog, PSO Lietuvos bendradarbiavimo prioritetai 2008 – 2013 metams: sveikatos sistemos stiprinimas; neužkrečiamų ligų profilaktika ir kontrolė; aplinkos sveikata; užkrečiamų ligų profilaktika ir kontrolė (ŽIV/AIDS, TB ir kt.). Pagrindiniai ligų rizikos faktoriai išsivysčiusiose šalyse: tabakas, kraujo spaudimas, alkoholis, cholesterolis, kūno masės indeksas, mažai vaisių ir daržovių, mažas fizinis aktyvumas, neteisėti vaistai, nesaugus seksas, geležies trūkumas, užterštumas švinu.

Brown, Alderslade (2011) parašė “Paramą Lietuvos nacionalinės sveikatos programai” (Support to the Lithuanian National health programme 2010-2020), kurioje teigiama, jog sveikata yra ne (tik) pagrindinis tikslas, bet prisideda prie platesnių visuomenės tikslų (mažinant pažeidžiamumą, didinti socialinę sanglaudą ir gerovę ir pan.).

PSO taip pat yra parašę ataskaitas „Įgyvendinant išvadas ir rekomendacijas, Aplinka ir sveikata, veiklos vertinimas Lietuvoje, 2009“ [79], taip pat parašė „Aplinkos ir sveikatos veiklos apžvalgą, 2009“ [83]. Ataskaitų tikslas: stiprinti aplinką ir sveikatos politikos formavimo, planavimo prevencines intervencijas, bei užtikrinti paslaugų teikimą ir priežiūra aplinkos ir sveikatos sityje; siekiama perteikti aiškų vaizdą apie dabartinę aplinkos ir sveikatos situacijos Lietuvoje. Įvertina stipriąsias ir silpnąsias aplinkos ir sveikatos būkles Lietuvoje. Taip pat pateikiamos rekomendacijos nepriklausomų ekspertų.

LR kūno kultūros ir sporto strategijos (2005-2015) teigimu vidurinėje bendrojo lavinimo mokykloje pagrindinis kūno kultūros tikslas – visiems mokiniams pagal išgales didinti ir realizuoti savo fizinį, psichinį, dvasinį bei visuomeninį potencialą, stiprinti asmeninę kūno kultūros saviugdą (kūno kultūra kaip veiklos būdas, vertybių sanakaupa, rezultatas). Įvertinus tai, kad prastėja vaikų ir jaunimo fizinis pajėgumas jie nepakankamai fiziškai aktyvūs ir toliau aktualu gerinti vaikų ir

jaunimo fizinį parengtumą. Tam reikia tobulinti mokinių neformalųjį (ir fizinio ugdymo) švietimą, jo veiklos organizavimą, finansavimą ir pan. Taip pat, būtina skatinti prasmingą, reguliarią ir kokybišką vaikų ir jaunimo sportavimą, kuris tenkintų jų savirealizacijos poreikius, padėtų įgyti socialinės ir kultūrinės bei sportavimo kompetencijos, ugdytų gebėjimą prisitaikyti prie sparčiai kintančių sąlygų. Ypatingą dėmesį reikia skirti sveikos gyvensenos diegimui visose ugdymo įstaigose.

Pasak LRS (2011), kai kurios neigiamos išsivysčiusių šalių tendencijos Lietuvos dar nepasiekė (pvz., Lietuvos vaikų ir jaunimo nutukimo rodikliai kol kas gerokai palankesni, palyginti su Vakarų Europos šalimis arba JAV). Tačiau, jeigu valstybė nesiims aktyvių šių reiškinių prevencijos priemonių skatindama FA, sportavimą, šalyje taip pat daugės vadinamojo vaikų metabolinio sindromo, kuris yra daugelio ligų rizikos veiksnys, atvejų. Sportavimo įgūdžiai turi įtakos gyvenimo kokybei ne tik dėl geresnės sveikatos, bet ir dėl sporto poveikio bendruomenės solidarumui, jaunimo socializacijai, taigi visuomenės sanglaudai. Lietuvos gyventojų FA vangiai skatinamas tiek socialinėje aplinkoje, tiek sveikatos priežiūros įstaigose. Visuomenės sveikatos centrų atlikta Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų mokinių sveikatos rodiklių analizė rodo, kad kasmet mažėja sveikų mokinių (žr. 1 pav.). Tokia padėtis vertintina neigiamai.

1 pav. Sveikų mokinių dalis Lietuvoje (LR Seimas, 2011)

LRS nutarime 2010-2020 metų valstybinės sporto plėtros strategijos tikslai: sistemingai didinti visuomenės supratimą, kad fizinis aktyvumas, sportavimas yra darnios asmenybės prielaida ir visuotinė vertybė (daugiau dėmesio skirti sveikos gyvensenos propagavimui, skatinti jaunimą dalyvauti savanoriškoje sporto veikloje ir kt.). Sportavimo įgūdžiai turi įtakos gyvenimo kokybei ne

tik dėl geresnės sveikatos, bet ir dėl sporto poveikio bendruomenės solidarumui, jaunimo socializacijai, taigi visuomenės sanglaudai.

LRS (2012), atsižvelgdamas į Jungtinių tautų organizacijos, Pasaulio sveikatos organizacijos ir Europos Sąjungos raginimą kovoti su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, akcentuodamas visuomenės sveikos gyvensenos skatinimą, sveikatos išsaugojimą ir stiprinimą kaip vieną iš valstybės prioritetų, nutarė: paskelbti 2013 metus „Sveikatos metais“. PSO teigimu, jei žmonės laikytųsi taisyklingos mitybos principų, būtų fiziškai aktyvūs, nepiktnaudžiautų alkoholiu ir nerūkytų, būtų galima išvengti 80 proc., širdies ir kraujagyslių ligų, 90 proc., II tipo diabeto, 30 proc., onkologinių ligų. Nacionalinės sveikatos tarybos duomenimis Lietuvoje nuo širdies ir kraujagyslių ligų miršta pustrėčio karto daugiau žmonių nei Vakarų Europos šalyse. Būtina atkreipti visuomenės dėmesį į LNL (lėtinės neinfekcinės ligos) grėsmę Lietuvoje ir nedelsiant įgyvendinti visuomenės sveikatos stiprinimo priemones.

Didelį susirūpinimą kelia sveikatą žalojanti gyvensena ir socialinė vaikų aplinka (rūkymas, alkoholio vartojimas, mažas FA, nesveika mityba, ankstyvi lytiniai santykiai ir nėštumas, patyčios ir smurtas). Labai daugėja vaikų sveikatos rizikos veiksnių, nelaimingų atsitikimų ir traumų, jų nulemtų mirčių. Gyvensenos įpročiai skirtingai veikia įvairias socialines grupes: vaikus, kurie mokosi bendrojo lavinimo ir profesinėse mokyklose, ir globos namų auklėtinius. Skirtingas jų poveikis ir regionuose. Šeima, pedagogai ir medikai per mažai prisideda prie sveikos vaikų gyvensenos ugdymo. Nepalankūs šeimos socialiniai veiksniai (menkesnis tėvų išsilavinimas, per maži ištekliai vaiko būtiniausiems poreikiams tenkinti) ir bloga psichologinė aplinka taip pat gali lemti vaikų sveikatos sutrikimus (LRV, 2008).

LRV (2012), nutarė „Sveikatingumo metų visuomenės sveikatos stiprinimo priemonių plano patvirtinimą“. Plane įvardijamos priemonės, skatinančios ugdyti tinkamą mokinių ir jaunimo požiūrį į sveikatą ir sveiką gyvenseną; priemonės, gerinančios visuomenės raštingumą sveikos gyvensenos srityje; fizinį aktyvumą skatinančios priemonės; priemonės, stiprinančios nevyriausybinių organizacijų ir verslo bendruomenių bendradarbiavimą sveikatinimo veikloje.

LR SAM (2009) išleido metodines rekomendacijas mokytojams „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje“. Šių metodinių rekomendacijų tikslas yra suteikti mokiniams žinių ir supratimo fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos temomis, kad peraugtų į kasdienį įprastą gyvenimo būdą, apimančią mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius sveikatos gerinimo labui. Sveika mityba ir FA – ypač svarbūs sveikos gyvensenos komponentai, kurie turi susiformuoti jau vaikystėje. Mityba yra viena iš būtinų vaiko normalaus augimo, fizinio ir psichinio vystymosi sąlygų, o FA lemia vaiko organizmo harmoningą vystymąsi ir sveikatą. Todėl sveikos mitybos įpročių ugdymas bei FA

skatinimas turi būti vykdomas ir šeimoje, ir mokykloje. Čia svarbus vaidmuo tenka bendrojo lavinimo mokyklos mokytojui, kuris dirbdamas su mokiniais gali įvairiomis mokiniams įdomiomis formomis pateikti esminių sveikos mitybos žinių bei padėti suprasti FA naudą. Mitybos ir judėjimo įpročiai formuojami vaikystėje turi būti stiprinami kiekvienais metais. Todėl svarbu, kad būtent mokiniai suprastų, kaip tarpusavyje yra susiję mityba, fizinis aktyvumas ir sveikata. Tėvai ne visada pakankamai užsiima vaikų mitybos ugdymu bei FA skatinimu, todėl mokykla yra vieta, kurioje gali būti sėkmingai vykdomas individualus sveikatos švietimas. Norint kad ir mokytojai, ir mokiniai susidomėtų šia tema, prevencijos ir sveikatos skatinimo planai bei priemonės turi būti įdomūs ir patrauklūs

LR ŠMM (2012) išleido „Sveikatos ugdymo bendrąją programą“. Sveika gyvensena remiasi vertybinių nuostatų, gebėjimų ir žinių bei supratimo visuma, kuri būtina savo ir kitų sveikatai palaikyti ir stiprinti. Sveikatos ugdymo tikslas – padėti mokiniams įgyti visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą. Sveikatos ugdymo rezultatas – sveika asmens gyvensena (gyvenimo būdas, kasdienių įpročių visuma, padedanti palaikyti, tausoti ir stiprinti sveikatą) ir gera sveikata.

5-6 kl.	7-8 kl.	9-10 kl.
Atskleidžia įvairius sveikatos požymius ir elgesio bei aplinkos veiksnių įtaką sveikatai.	Apibūdina sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių įtaką sveikatai.	Analizuoja sveikatos požymius, atskleidžia gyvenimo būdo įtaką sveikatai, nurodo, ką reikėtų keisti savo gyvensenoje.
Savarankiškai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) kasdien įvairiose aplinkose.	Nuosekliai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) kasdien, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Įvertina su sveikata ir augumu susijusių asmeninių sprendimų trumpalaikį ir/ar ilgalaikį poveikį.	Nuosekliai renkasi sveiką gyvenimo būdą (tausoja ir stiprina sveikatą) kasdien, taip pat ir nepalankiose aplinkose. Skatina ir padeda tai daryti kitiems. Savarankiškai įvertina su sveikata susijusių asmeninių praktikų efektyvumą.

1 lentelė. Sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata (mokinių gebėjimų raida), (LR Švietimo ir mokslo ministerija, 2012)

Lietuvos gyventojų 2011-2012 metų fizinio aktyvumo skatinimo programoje rašoma, sveikatos ugdymas yra sveikatos stiprinimo pagrindas. Nors jaunimas suvokia sveikatą kaip vieną

pagrindinių vertybių gyvenime, reali situacija rodo neigiamas vaikų ir jaunimo sveikatos būklės tendencijas. Dažnam mokiniui kūno kultūros pamokos mokykloje yra vienintelė FA forma ir vieta, kur jis, turėdamas sveikatos problemų, gali ir turi gauti pagalbą, rekomendacijas ir patarimus, todėl labai svarbu sustiprinti pamėgtus sporto užsiėmimus mokyklose ir padrašinti (paskatinti) jaunimą jungtis į sporto klubus, sporto būrelius. PSO akcentuoja, jog sveika mityba ir FA turi tapti prioritetine kiekvienos valstybės politikos dalimi. PSO duomenimis, žmogaus sveikatą 50 % lemia gyvenimo būdas, 20 % – genetika, paveldėjimas, 20 % – aplinka ir tik 10 % – medicina. Nepakankamai dėmesio skiriama asmeninės atsakomybės už savo sveikatą ugdymui ir skatinimui sveikai gyventi: taisyklingai maitintis, aktyviai ilsėtis, būti mažiau sveikatai pavojingoje aplinkoje, atsisakyti žalingų įpročių ir panašiai (Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos vyriausybės generalinio direktoriaus įsakymas, 2011).

1.4. Regioninė politika

Biržų rajono savivaldybės tarybos sprendimu (2009) „Sveikatos priežiūros mokykloje organizavimo tvarkos aprašas“ (toliau – Aprašas) nustato sveikatos priežiūros organizavimą Biržų rajono savivaldybės teritorijoje esančiose mokyklose, visuomenės sveikatos priežiūros specialisto funkcijas, pareigas, teises ir atsakomybę. Aprašas reglamentuoja sveikatos priežiūrą, vykdomą Biržų rajono savivaldybės teritorijoje esančiose mokyklose. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje, turi atitikti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro nustatytus kvalifikacinius reikalavimus. Sveikatos priežiūros mokykloje tikslas – padėti mokiniams saugoti ir stiprinti sveikatą, organizuojant ir įgyvendinant priemones, susijusias su ligų ir traumų profilaktika.

Svarbu įvertinti Biržų rajono bendrojo lavinimo mokyklų mokinių sveikatos būklę. Labai svarbu suprasti, kad sėkmė saugojant vaikų sveikatą galima tik dirbant komandoje – klasės auklėtojui, kūno kultūros mokytojui, socialiniam pedagogui, mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistui, šeimos gydytojui ir tėvams (Tuomaitė, 2011).

Lietuvos higienos normoje HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ numatyta, 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. Labai svarbu, kad sveikatą pasitikrintų visi mokiniai, kadangi neturėdami informacijos apie vaiko sveikatą, mokytojai ir visuomenės sveikatos specialistai negali užtikrinti, kad ugdymo proceso metu jam nebus pakenkta (Medelinskaitė, 2012).

Pasak Biržų miesto visuomenės sveikatos specialistų Tuomaitės (2011), Medelinskaitės (2012), mokinių sveikatos tausojimas daugeliu atveju susijęs su jų protinio darbingumo pedagoginiu reguliavimu, nervų sistemos tausojimu, reguliariu fiziniu aktyvumu. FA yra viena sveikos gyvensenos ugdymo dalių. FA priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos, pomėgių. Skiriamos trys fizinio parengimo ugdymo grupės: pagrindinė – šiai grupei priklausantys vaikai yra visiškai sveiki; parengiamoji – moksleiviams, turintiems nedidelių sveikatos sutrikimų ar neseniai persirgusiems kokia nors liga; specialioji – mankštinamasi pagal specialią kūno kultūros programą.

2 pav. Sveikų ir nesveikų vaikų sveikatos santykis (Medelinskaitė, 2011)

Išanalizavus Biržų rajono savivaldybės mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos sutrikimų duomenis pastebėta, jog 2011m. daugiausiai mokinių turi regos sutrikimų (toliaregystė, trumparegystė, astigmatizmas, žvairumas ir kiti regėjimo sutrikimai). Perpus mažiau moksleivių turi kraujotakos sistemos sutrikimų, taip pat išlieka skeleto-raumenų sistemų sveikatos sutrikimų problema. Šių sutrikimų atvejų skaičius vaikams augant didėja. Bendrojo lavinimo mokyklose turi būti skiriama daugiau dėmesio skeleto - raumenų ir regos sutrikimų prevencijos programoms, projektams. Būtina viso ugdymo proceso metu kontroliuoti mokinių taisyklingą sėdėjimą jų ūgiui pritaikytame suole. Siūloma skatinti mokinių FA, sveiką mitybą siekiant užtikrinti harmoningą vaiko kūno vystymąsi (Medelinskaitė, 2012; Tuomaitė, 2011)

Apibendrinant šį poskyrį darome išvadą, jog nagrinėtuose įstatymuose, strateginiuose planuose, reglamentuose, priimtuose sprendimuose išanalizuotos situacijos Lietuvoje ir ES šalyse rodo prastą ir blogėjančią mokinių sveikatą. Nesubrendusiam moksleivio organizmui pavojingas fizinio aktyvumo trūkumas. Reikia ir būtina, kuo daugiau moksleivių skatinti būti fiziškai aktyviais, taip pat ugdyti sveikos gyvensenos pagrindus ar stiprinti jau esamus.

II MOKSLEIVIŲ FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

2.1. Moksleivių fizinis aktyvumas

Lietuvos mokslininkų tyrimo duomenimis vaikų ir paauglių sveikatai ypatingai svarbus sveikos gyvensenos elementas yra FA. Jų tyrimai rodo, jog fiziniai pratimai, judėjimo aktyvumas, kūno kultūra padeda užtikrinti fizinę ir psichinę asmens darną. Pakankamas FA įgalina augti ir formuotis žmogaus kūnui, leidžia susiformuoti taisyklingai laikysenai (Strukčinskienė, Kurlys, Griškoniš, Raistenkis, 2011).

Skirtingų autorių darbuose apibrėžiami įvairūs terminai fizinei veiklai apibūdinti – FA, judėjimo aktyvumas, motorinė veikla. Štai keletas jų:

1. FA – tai kūno judesiai, kurių rezultatas yra didesnis nei ramybės lygmens energijos sunaudojimas (Caspersen, Powell, Christensen, cit. Jankauskaitė, 2008). Alternatyviai gali būti vartojama sąvoka „sveikatą gerinantis FA“, kuri apibrėžiama kaip sveikatai nerizikinga ir sveikatą bei funkcinį pajėgumą gerinanti FA forma (HEPA Europe, cit. Jankauskaitė, 2008).

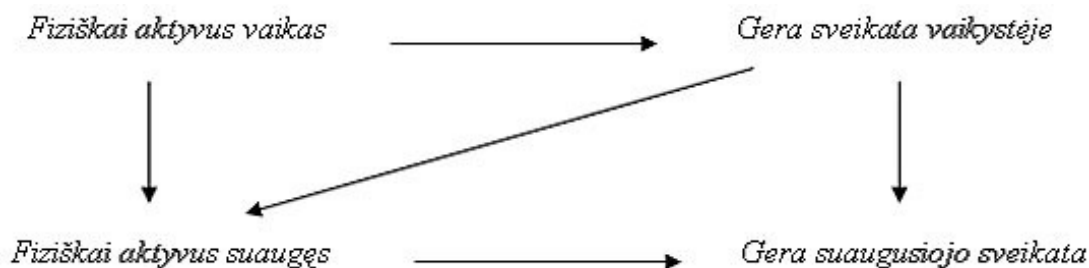
2. FA – aktyvių judesiu, kuriuos daro raumenys ir sąnariai, visuma (Mickevičienė, Motiejūnaitė, Skurvydas, 2006).

3. FA (angl. *physical activity*) – a) griežtų raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje (Caspersen *et al.*, cit. Zumeras, Gurskas, 2012); b) bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų (Stonkus, cit. Zumeras, Gurskas, 2012).

Suomijoje, Temperėje, įsikūrusio UKK instituto mokslininkai apibendrino FA ir sveikatos ryšio tyrimų duomenis ir pateikė FA aktyvumo rekomendacijas. Pagrindinis minimalus rekomenduojamas FA lygmuo yra 4,2 MJ (MJ - megadžauliai (džaulis (J) yra energijos matavimo vienetas) arba 1000 kcal per savaitę. Šis lygmuo yra mažiausias, norint išvengti sveikatos sutrikimų. Rekomenduojamas FA laikas – 3-4 val. per savaitę arba 2-3 val. mankštinimosi per savaitę (rekomenduojamo fiziniam tinkamumui gerinti). Optimalus FA lygmuo apima dalis: gyvensenos

aktyvumą ir mankštinimąsi. Sunaudojamos energijos lygmuo sudaro 8,4 MJ arba 2000 kcal per savaitę. Jis turėtų palankiai veikti sveikatą ir padėti palaikyti optimalią kūno masę (Fogelholm, Suni, Rinne, Oja, Vuori, cit. Jankauskaitė, 2008).

FA gali reikštis penkiose gyvenimo srityse: laisvalaikio, profesinės veiklos (vaikams ir paaugliams mokykla), namų ruošos, mobilumo (transporto) ir sporto (Caspersen et al., cit. Zumeras, Gurskas, 2012).



3 pav. Vaiko fizinio aktyvumo poveikis sveikatai (Palšytė, Juocevičius, 2009)

Specialistai yra nubraižę suaugusiems FA piramidę analogiška sveiko maisto piramidei. Vaikams galioja tie patys FA principai, kaip ir suaugusiems.

Fizinio aktyvumo kiekis	Fizinio aktyvumo formos
Kiekvieną dieną	Ėjimas pėsčiomis į parduotuvę, mokyklą, darbą ir pan., namų ruošos darbų dirbimas, darbas sode, pasivaikščiojimas, lipimas laiptais užuot kėlumasis liftu.
3-5 kartus per savaitę	Aerobiniai pratimai: greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, plaukimas. Reakrecinis fizinis aktyvumas: futbolas, krepšinis, tenisas, šokiai, žygiai pėsčiomis.
2-3 kartus per savaitę	Golfas, baulingas, beisbolas, mankšta; Lankstumo, tempimo, jėgos pratimai, joga.
Vengti	Ilgas žiūrėjimas TV, žaidimas kompiuterinių žaidimų, sėdėjimas be pertraukos daugiau nei 30 min.

2 lentelė. Fizinio aktyvumo lentelė (Tarailienė, 2010)

Įvairių autorių duomenimis neabejojama adekvataus FA teigiama įtaka žmogaus sveikatai įvairaus amžiaus tarpsniuose. Reguliarius FA yra pagrindinis sveikos gyvensenos veiksnys. FA ir mankšta yra būtina normaliam augimui ir vystymuisi vaikams ir jaunimui. FA padeda sumažinti lėtinių ligų riziką. Vaikams ir jaunimui turintiems psichikos sveikatos problemų moksliniai tyrimai rodo, jog fizinė veikla gali būti naudojama kaip gydymo sąlygas. Sveiko gyvenimo gidas šeimoms,

kurie turi vaikų, gyvenančių su psichikos sveikatos problemomis [1] aprašė pakankamo FA privalumus tiek sveikiems, tiek nesveikiems vaikams ir paaugliams (žr. 3 lent.).

Pasak Jankauskaitės (2008) moksleivių kūno kultūra – tai mokyklose dėstomas dalykas, padedantis siekti asmeninės kūno kultūros, t. y. fizinės, psichinės ir dvasinės darnos bei stiprinti sveikatą. Moksleivių kūno kultūra apima mokinių fizinio aktyvumo raišką, teorines kūno kultūros, sveikatos ir sporto žinias. Kūno kultūros pamokų turinį reglamentuoja Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai (patvirtinti Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministro 2002 m. rugpjūčio 21 d. įsakymu Nr. 1465) ir Bendrojo lavinimo mokyklų bendrieji ugdymo planai. Remiantis pažangiausia užsienio valstybių patirtimi, kūno kultūros pamokos bendrojo lavinimo mokyklose turi būti orientuojamos į moksleivių viso gyvenimo FA poreikio suformavimą. Deja, Lietuvoje kaip ir kitose šalyse, tėvai ir visuomenė nelaiko kūno kultūros dalyko lygiaverčiu kitiems bendrojo lavinimo dalykams.

Emocinė/psichinė	Socialinė	Fizinė
Ugdo savigarbą	Padėda vaikams tapti grupės ar komandos nariais	Pagerina lankstumą, raumenų stiprumą, koordinaciją ir balansą
Eikvoja energiją	Padeda susipažinti su kitais asmenimis	Plėtoja ir tobulina motorinius įgūdžius
Stiprina pasitikėjimą savimi	Galima aktyviai leisti laiką su šeima	Sumažina ligų pavojų
Mažina stresą	Galima praleisti laiką su draugais	Padeda normaliai augti ir vystytis organizmui
Suteikia džiaugsmo	Pagerina socialinius įgūdžius	Normalizuoja kūno svorį

3 lentelė. Fizinio aktyvumo nauda (cit. A guide to healthy living for families who have a child or youth living with mental health challenges, 2011)

Proškuvienės (2006) teigimu mokykloje fizinė veikla yra diferencijuojama ne tik pagal vaikų amžių, bet ir pagal sveikatos būklę, fizinį pajėgumą, todėl kiekvienas mokinys mokslo metų pradžioje turi pristatyti gydytojo pažymą, kurioje būna nurodyta, kokiai medicininei pajėgumo grupei priskirtas. Nuo to priklauso fizinio krūvio apimtis, intensyvumas, kūno kultūros pamokos organizavimas. Atsižveldami į teisės aktus poliklinikos bendros praktikos (šeimos) gydytojais profilaktinio mokinių sveikatos patikrinimo metu paskirsto mokinius į fizinio pajėgumo grupes: pagrindinę, parengiamąją ir specialiąją.

Švietimo sistemoje galima FA formas sugrupuoti į dvi grupes – mokykloje ir už mokyklos ribų (formalusis ir neformalusis ugdymas). FA formos mokykloje galėtų būti šios: 1. rytinė mankšta, 2. judrieji žaidimai, 3. sportiniai ir šokių būreliai, 4. žygiai, šventės, akcijos, varžybos, iškylos, 5.

kūno kultūros pamokos, 6. aktyvi veikla per pertraukas ir t.t. Mokyklinio ugdymo procese sveika gyvensena daugiausia įgyvendinama per sveikos gyvensenos ugdymą, biologijos, gamtos, žmogaus ir kūno kultūros pamokas (Zumeras, Gurskas, 2012).

Anot autorių Mickevičienės, Motiejūnaitės, Skurvydo (2006) tyrimai parodė, kad penki bendro darbo žingsniai skatina vaikus keisti elgesį ir kloja jų naujos gyvensenos pamatus. Todėl, mokytojas turėtų:

1. Suteikti žinių. Įtraukti vaikus į šį procesą. Jie nebus labai motyvuoti, jei dalyvaus paliepimo – vykdymo procese. Padėti vaikams suprasti, kokie aktyvūs yra žaisdami įvairius žaidimus, sportuodami ir mankštindamiesi, šokdami, ir kokie neaktyvūs jie galėtų būti.
2. Iškelti tikslus. Užsibrėžti ir įvardyti tikslai padeda vaikams vertinti savo laimėjimus. Dirbant su vaikų grupe, būtų tikslinga kelti tokius tikslus, kuriuos galėtų įgyvendinti visi klasės vaikai.
3. Nepamiršti grįžtamojo ryšio ir pagyrimų. Pakalbėti su vaikais apie tai, ką jie nuveikė, kad padidėtų jų kasdienis fizinis aktyvumas. Pagirti ir (ar) apdovanoti net ir mažus žingsnelius.
4. Siekti vaikų pritarimo. Dažnai kalbėti su visa klase apie fizinio aktyvumo tikslus padrašinant ir paraginant išbandyti įvairias fizinio aktyvumo formas.
5. Įvardyti pokyčius ir pagirti.

Kalbant apie vaikų ir paauglių fizinį aktyvumą svarbu prisiminti fizinį aktyvumą skatinančius ir slopinančius veiksnius.

Svarbiausi fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai:	Svarbiausi fizinį aktyvumą slopinantys veiksniai:
Malonumo, pasitenkinimo savimi jausmas.	Pasirinkta fizinė veikla (ar kūno kultūros pamoka) nėra maloni.
Patenkinti savigarbos, savęs įtvirtinimo ir saviraiškos poreikiai.	Ryškių sektinų asmeninių pavyzdžių tarp suaugusiųjų trūkumas.
Tinkama šeimos aplinka (fizinė ir emocinė) ir nuolatinis tėvų skatinimas, palaikymas bei dalyvavimas kartu.	Ryškių sektinų asmeninių pavyzdžių tarp artimiausių draugų bei bendraamžių trūkumas.
Dažnas dalyvavimas įvairiuose sporto renginiuose su aktyviais ir autoritetą turinčiais suaugusiais, kurie veikia kaip sektinas „uždegantis“ pavyzdys (pvz. kūno kultūros mokytojai, treneriai, žymūs sportininkai, ekrano „žvaigždės“ ir kt.).	Socialinė ir ekonominė bei politinė aplinka, neskatinanti fizinio aktyvumo.
Pasirinktas teigiamas autoritetas ir sekimas juo (pvz., garsus profesionalus sportininkas, filmo personažas ir kt.).	Mokytojų ir visuomenės sveikatos specialistų kompetencijų trūkumas.

Draugų ir bendraamžių aktyvus dalyvavimas bendrose fizinio aktyvumo veiklose, pritarimas joms ir bendravimas tarpusavyje.	Mokyklos administracijos vertybių skalėje labai žemas kūno kultūros (ir bendrai bet kokio fizinio aktyvumo) reitingas palyginti su kitais dėstomais dalykais.
Svarbiausi fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai:	Svarbiausi fizinį aktyvumą slopinantys veiksniai:
Lengvas sporto įrangos pasiekiamumas ir jos funkcionalumas: patogi, spalvinga, atitinkanti amžiaus grupės ir reguliuojama įranga, didelė jos įvairovė.	Nėra galimybės naudotis tinkamais sporto įrengimais, salėmis ir priemonėmis po pamokų.
Saugumo jausmas fizinio aktyvumo užsiėmimų metu.	Nesaugi gyvenamoji ir sporto aplinka arba įskiepytas netinkamas, perdėtas asmeninio saugumo suvokimas, jautrumas, baimingumas.
Tinkamas asmeninio tobulėjimo pajautimas, akivaizdus progreso matymas.	Asmeninis vaiko suvokimas, kad fizinės veiklos rezultatai ar įgūdžiai yra jam nepasiekiami (per sudėtinga veikla, veikla neatitinka asmeninės raidos ar per aukšti pedagogų, trenerių ypač tėvų reikalavimai).
Geros fizinės būklės, patrauklios išvaizdos ir geros sveikatos jausmas (pvz., nedidelis svoris, lieknumas, laikysena, išryškėję raumenys ir pan.).	Nepasitenkinimo savimi ar nusivylimo jausmas, savirealizacijos trūkumas.
Vaiko ar paauglio jausmas, kad pasirinkta veikla yra jo asmeninis pasirinkimas (nėra jokios prievartos ar spaudimo iš tėvų, mokytojų ar bendraamžių pusės).	Sumišimo, pasimetimo ar nepritapimo prie socialinės grupės jausmai (pvz., hiperaktyvūs, nutukę, su kalbos ar raidos defektais, kitataučiai ar kt. vaikai).
Galimi laisvi eksperimentai (ypač paauglystėje) su įvairiais sporto veiksmis, judesiais ar net sporto šakomis, didelė aktyvaus laisvalaikio įvairovė, skatinanti fizinį aktyvumą.	Pagarbos iš trenerių ar mokytojų stoka.
Geros, tinkamos sportuoti oro sąlygos, jei mankštinamasi lauke.	Paskatų trūkumas pasirenkant fizinio aktyvumo rūšį ar siekiant asmeninių rezultatų (sporte).
	Fizinis aktyvumas buvo panaudotas kaip fizinė ar emocinė bausmė.

<p>4 lentelė. Motyvaciją skatinantys bei slopinantys veiksniai (Zumeras, Gurskas, 2012)</p>	Nuolat atliekama ta pati nuobodį, vienpusiška fizinė veikla, dažnas tų pačių pratimų ar žaidimų kartojimas (pvz., nuolat žaidžiamas tas pat kvadratas ar krepšinis).
	Nuolatinis suaugusiųjų spaudimas siekti geresnių rezultatų, o ne asmeninės vaiko ar paauglio pažangos išryškėjimas (ar tiesiog žaidimo ir bendravimo su draugais džiaugsmas).
	Blogos, netinkamos oro sąlygos (karštis, plikšala, didelis šaltis ir kt.).

JAV vyriausybė [62] parašė rekomendacijas skirtas vaikams (augti sveikiems ir stipriems) tinkančias ir Lietuvos vaikams. FA stiprina kaulus, raumenis ir sąnarius, suteikia vaikams galimybę įgyti pasitikėjimo savimi leidžiant laiką linksmai (sportuojant, lankant sporto būrelius, būnant fiziškai aktyviais). Kai kurie vaikai yra geri sportininkai, tačiau visi turi galimybę būti fiziškai aktyviais, bet neapsiribojant vien tik sportu. Fizinio aktyvumo skatinimo namuose rekomendacijos:

- suaugusiems reikia bent 30 minučių per dieną būti fiziškai aktyviais. Vaikai seka tėvų pavyzdžiu, todėl tėvai kartu su vaikais būdami fiziškai aktyviais praleistų smagiai laiką;
- vaikščioti su vaikais kiek galima daugiau (eiti į parduotuves, mokyklą ir pan.). Po pietų su šeima geriau eiti pasivaikščioti nei žiūrėti televizorių ar žaisti kompiuterinius žaidimus;
- planuoti aktyvius savaitgalius (įtraukti žygius dviračiais, slidinėjimą, čiaušymą, vaikščiojimą ar žaidimą kamuoliu, taip pat nuvykti į parkus, zoologijos sodą, baseiną ir pan.);
- pasiūlyti prisijungti prie vaiko mėgstamo FA veiklos, ar įtraukti vaiką į mankštos programą;
- įtraukti vaiką į aktyvias namų priežiūros veiklas: šuns vedžiojimą, namų valymą, automobilio plovimą, kiemo darbus ir k.t;
- apriboti neaktyvų laisvalaikį: televizoriaus žiūrėjimą, buvimą prie kompiuterio. Jei tenka žiūrėti televizorių ar dirbti kompiuteriu, daryti pertraukas, pvz., per pertraukas skatinti daryti tempimo pratimus ar prasimankštinti. Tai padeda užtikrinti judėjimo svarbą vaiko gyvenime;
- vengti naudoti televizoriaus kaip „auklės“, geriau pasiūlyti aktyvios veiklos alternatyvos, vaikai mėgsta, kai tėvai įtraukia juos į savo veiklą;
- nelaikyti televizoriaus vaikų kambaryje;
- paskatinti vaikus būti fiziškai aktyviais nuperkant sporto įrangos, leisti lankyti sporto būrelius;
- kalbėti su mokyklos bendruomene apie būdus, kaip įtraukti FA į vaikų gyvenimą.

Aleksejaveitė, Andreik nait ir kt., (2011) moksleiviams siūlo fizinio aktyvumo didinimo galimybes:

1. Rytinę mankštą namie arba rytinį bėgimą lauke (10–15 min.).
2. Vaikščiojimą pėsčiomis į mokyklą. Greitas ėjimas daugelio mokslininkų laikomas net labiau naudingesniu už bėgimą.
3. Mankštą prieš pamokas (10–15 min. prieš pamokas arba joms prasidėjus).
4. Fizinio aktyvumo pertraukėlės. Jos svarbios tomis dienomis, kai nėra kūno kultūros pamokų. Išvadinama klasė ir 2–3 min., atliekami sąnarius, raumenis mankštinantys judesiai.
5. Mokyklos sportinis gyvenimas. Svarbu skatinti moksleivių norą varžytis sporto renginiuose, dalyvauti mokyklos sporto klubų veikloje.
6. Fizinis aktyvumas šeimoje. Fiziškai neaktyvių moksleivių šeimose dažniausiai mažai sportuojama, todėl į mokyklos sportinę veiklą būtina įtraukti ir tėvus.

Išanalizavus mokslinius straipsnius, galima daryti išvada, jog paaugliams, kaip ir kiekvienam bręstančiam jų organizmui, yra ypač svarbus FA. Esant fiziškai aktyviam galima išvengti daugelio ligų. Fiziškai ugdomas asmuo yra netik sveikas, bet ir yra formuojama brandi jo asmenybė. Mokykloje, kūno kultūrai be fizinio lavinimo uždavinių, svarbu skirti dėmesio aktyvios ir sveikos gyvensenos poreikių ugdymui.

2.2. Moksleivių mitybos ypatumai

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (2010, 2011) išleido metodines rekomendacijas skatinti sveiką gyvenseną bei dėmesingumą savo sveikatai. Joje analizuojami sveikos mitybos pagrindai, pateikiamos rekomendacijos, kaip pasirinkti maisto produktus, kad su maistu būtų gaunamas reikiamas visų maistinių medžiagų kiekis. Pabrėžiama, kad jei žmogaus mityba atitiks organizmo fiziologinius poreikius, remsis sveikos mitybos principais ir pagrindinėmis taisyklėmis, jei bus laikomasi mitybos režimo, tai bus ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, padės ne tik išsaugoti sveikatą, bet ir ją įtvirtinti bei stiprinti. PSO duomenimis sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo gyvensenos ir mitybos. Tačiau pastaraisiais dešimtmečiais Europos šalyse atliktų gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo blogėjančią gyventojų mitybos būklę, kuri sąlygoja reikšmingą nutukimo, kraujotakos sistemos ligų, cukrinio diabeto, onkologinių ligų paplitimo didėjimą. Gyventojai dažnai renkasi pigesnius, biologiškai mažiau vertingus, greitai paruošiamus maisto produktus, tai daro neigiamą įtaką jų sveikatai.

Daugybė autorių yra aprašę sveikos mitybos principus ir taisykles ir jų naudą organizmui: Proškuvienė (2006); Vaitkevičius, Vaitkevičienė (2008); Vaištarienė (2006); visuomenės sveikatos specialistai: Valiukienė (2012), Tuomaitė (2011); Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

(2010, 2011); Vilniaus Universitetas, Narkotikų kontrolės departamentas prie LRV ir kt., (2011); LR SAM (2010) ir daugybė kitų.

Lietuvos gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo, kad ne tik suaugusiųjų, bet ir vaikų mityba neatitinka sveikos mitybos reikalavimų: valgomas neįvairus maistas; per retai ir per mažai vartojama daržovių, vaisių, todėl trūksta maistinių skaidulų, vitaminų, mažiau gaunama natūralių antioksidantų; moksleiviai per mažai gauna pieno ir pieno produktų, todėl jų maiste trūksta kalcio; per daug valgoma riebių gyvūninių riebalų, todėl gaunamas per didelis riebalų ir cholesterolio kiekis; per daug vartojama cukraus ir per mažai sudėtinųjų angliavandenių, savo sudėtyje turinčių krakmolo, maistinių skaidulų; per daug valgoma baltos duonos, pyragaičių, miltinių gaminių; racione per mažai natūralių ir per daug konservuotų, rafinuotų gaminių bei pusfabrikačių; per daug vartojama valgomosios druskos, o didelė dalis moksleivių papildomai sūdo, jau pagamintą maistą; mityba blogėja aukštesnėse klasėse, ypač berniukų; moksleiviai, ypač merginos, bando įvairias dietas; paaugliai berniukai mokykloje neretai gauna per mažos energetinės vertės maistą; didžioji dalis moksleivių nesilaiko mitybos režimo – 1/5-1/6 į mokyklą ateina nepusryčiaavę, valgo „priešokais“, daug privalgo prieš miegą; mokykloje darosi nebamadinga valgyti šiltą maistą, o jo negali pakeisti jokie šokoladukai, sausainiai, bandelės ir pan., (Proškovienė, 2006).

Autorė Vaištarienė (2006) teigia, kad moksleiviams galioja tie patys sveikos mitybos principai kaip ir visiems:

1. Pirmasis principas – nuosaikumas.
2. Antrasis principas – įvairumas.
3. Trečiasis principas – balansuotumas.

Produktų grupės	Porcijų kiekis per dieną	Vienos porcijos dydis
Duona, grūdų, kruopų gaminiai, bulvės	5-11*	Duona – 1 riekė (apie 30-40 g) Bandelė (nedidelė) 1/2 vnt. Makaronai (virti) – 1/2 stiklinės Ryžiai (virti) – 1/2 stiklinės Sausi pusryčiai – 3 valg. šaukštai Bulvė (vidutinio dydžio) – 1 ir t. T
Daržovės	3-5*	Daržovių sultys – 3/4 stiklinės Šviežios daržovės – 1/2 stiklinės Virtos daržovės – 1 stiklinė Šviežios lapinės daržovės – 1 stiklinė Pomidoras vidutinio dydžio – 1 vnt ir t. T
Vaisiai ir uogos	2-4*	Vaisių sultys – 3/4 stiklinės Vaisiai (vidutinio dydžio obuolys, kriaušė, bananas ar k. t.) – 1 Uogos – 1/2 stiklinės ir t. T

Pienas ir jo produktai	2-3*	Pienas, kefyras ar jogurtas – 1 stiklinė Varškės sūris – 150 g. Fermentinis sūris – 45-60 g
Mėsa, žuvis, ankštiniai, kiaušiniai, riešutai	2-3*	Liesa mėsa, žuvis – 60-100 g Kiaušiniai – 1 vnt. Pupelės, žirniai (virti) – 0,5 stiklinės Riešutai – 100-150 g
Riebalai, aliejai	Vartoti saikingai	
Cukrus ir saldumynai	Vartoti retai	

5 lentelė. Įvairių maisto produktų grupių porcijų kiekis per dieną (Proškuvienė, 2006)

*Jauniems, aktyviems, daug dirbantiems valgyti didžiausią porcijų kiekį per dieną, o vyresniems, mažai judantiems – mažiausią. Riebalų ir aliejų bei cukraus ir saldumynų porcijų kiekis nenurodytas, nes šių produktų reikia vartoti kuo mažiau.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (2010, 2011), Vilniaus Universitetas, Narkotikų kontrolės departamentas prie LRV ir kt., (2011), Proškuvienė (2006), Vaištarienė (2006) ir kt., aprašė sveikos mitybos rekomendacijas:

1. Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą.
2. Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių ar bulvių, keliskart per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną).
3. Išlaikyti normalų kūno svorį, kasdien aktyviai sportuoti.
4. Mažiau vartoti riebalų: gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniu aliejumi ir minkštu margarinu turinčių nesočiųjų riebalų rūgščių.
5. Riebią mėsą ir mėsos produktus keisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
6. Vartoti liesą pieną, liesus ir nesūrius pieno produktus (rugpienį, kefyrą, jogurtą, varškę ir sūrį).
7. Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus.
8. Valgyti nesūrų maistą. Vartoti juoduotą druską.
9. Riboti alkoholio vartojimą.
10. Valgyti reguliariai. Į mitybos režimo sąvoką įeina:
 - Valgymų dažnumas;
 - Intervalai tarp valgymų;
 - Valgymo laikas;

- Paros raciono pasiskirstymas pagal kaloringumą, sudėtį ir maisto produktų kiekį kiekvieno valgymo metu.

11. Sveikam suaugusiam žmogui (taip pat ir vaikams, bei paaugliams) per parą rekomenduojama išgerti 2 - 3 litrus skysčių, didžiąją dalį turi sudaryti geriamasis vanduo. Maisto produktų piramidė rekomenduoja per parą išgerti 8 stiklines vandens. Vanduo gyvybiškai būtinas mitybos komponentas, nes jis organizme atlieka labai svarbias fiziologines funkcijas.

Pasak autorių Vaitkevičiaus, Vaitkevičienės (2008), Proškuvienės (2006), kad vaikas būtų sveikas ir darbingas, jo mityba turi atitikti šiuos reikalavimus:

1. Ji turi būti pakankama, priklausyti nuo vaiko organizmo medžiagų apykaitos intensyvumo, nuo aplinkos sąlygų, nuo atliekamo darbo, amžiaus, lyties. Maisto davinytis turi suteikti pakankamą kalorijų kiekį.

2. Mityba turi būti visavertė. Davinyje turi būti reikalingas kiekis baltymų, riebalų, angliavandenių (lentelė nr. 5), vitaminų, mineralinių medžiagų ir vitaminų.

3. Mityba turi būti subalansuota: baltymų, riebalų, angliavandenių santykis maisto racione turi būti 1:1:4.

4. Maistas turi būti skanus, įvairus, patrauklios išvaizdos ir valgant teiktų malonumą.

5. Maistas turi numalšinti alkį ir sukelti sotumo jausmą, todėl reikia laikytis mitybos režimo.

Amžius (metais)	Lytis	Energija (kcal)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)
7-10		2030	65	66	294
11-14	Bern.	2420	75	80	350
	Merg.	2200	70	75	311
15-18	Bern.	2890	95	93	395
	Merg.	2400	80	85	392

6 lentelė. Moksleiviams rekomenduojamos vidutinės paros energijos ir maistinių medžiagų normos (Proškuvienė, 2006)

Nuolat nesilaikant mitybos režimo t. y. valgant bet kada, retai, labai gausiai ar nuolat sausa, šaltą maistą, gali atsirasti virškinimo sistemos ligos: gastritai, opaligė, kasos, tulžies pūslės latakų ligos ir pan.

Valgymas 4 kartus	
Pusryčiai	25-30 proc.

Pietūs	35-40 proc.
Pavakariai ar priešpiečiai	10-15 proc.
Vakarienė	20-25 proc.
Valgymas 3 kartus	
Pusryčiai	30 proc.
Pietūs	40-45 proc.
Vakarienė	25-30 proc.

7lentelė. Vaikams rekomenduojama atskiriems valgiams energinės vertės dalis (procentais), (Vaitkevičius, Vaitkevičienė, 2008)

Dažniausios nesveikos mitybos priežastys:

1. Šeimos įtaka.
2. Blogi valgymo įpročiai.
3. Bloga dienos tvarka: trūksta miego, buvimo ir žaidimų gryname ore, per daug fizinių pratimų, nuolatinis nuovargis.
4. Bloga sveikatos būklė: ūmios ir lėtinės infekcijos (pvz., tonzilitas), sugedę dantys, širdies ligos, alergija, diabetas, paralyžiai, nerviniai sutrikimai ir kt., (Proškovienė, 2006).

Strukčinskienė, Kurlys, Griškoniš, Raistenkis (2011) pabrėžia, kad mityba turi atitikti vaiko amžių, ji turi būti subalansuota, turi būti laikomasi mitybos režimo. Kadangi mokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai ilgą laiką praleidžia mokykloje, jie dažniausiai valgo ne namuose, todėl turi tinkamai maitintis mokykloje. Labai svarbu, kad vaikas mokykloje gautų visavertį ir subalansuotą maitinimą. Vyresnų klasių mokiniai, vaikai ir paaugliai dažnai nepaiso mitybos režimo, neturi laiko ir finansinių ar kitų galimybių pavalgyti. Jiems trūksta žinių bei tinkamų nuostatų į mitybą ir gyvenimą, jie pasižymi rizikinga elgsena, laikosi ydingų dietų. Taigi informacija apie jų mitybos ypatumus, mitybos įpročių analizė padėtų vaikų ir paauglių sveikos gyvenimo ir sveikos mitybos ugdymui, lėtinių neinfekcinių ligų profilaktinei veiklai ir Lietuvos gyventojų sveikatos stiprinimui.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas (2011) parašė rekomendacijas: “Rekomenduojami pagrindinio maitinimo patiekalai (valgiaraščiai)”, parengti vykdamas Vaikų sveikatos stiprinimo 2008–2012 metų programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2008 m. rugpjūčio 27 d. nutarimu Nr. 836 (Žin., 2008, Nr. 104-3979), įgyvendinimo priemonę „Sudaryti įvairaus amžiaus vaikų mitybai rekomenduojamų maisto produktų rinkinių sąrašus, valgiaraščius ir patiekalų receptūras, atitinkančias fiziologinius vaikų organizmo poreikius“. Metodinėje priemonėje pateikta virš 50 rekomenduojamų pietų patiekalų receptūrų pavyzdžių. Pateikiamas kiekvieno patiekalo ar produkto (karšto patiekalo, garnyro, daržovių salotų ir duonos) kiekis (g) ir patiekalo energinė vertė (kcal) 6–

10 metų amžiaus, 11 metų ir vyresniems mokiniams, taip pat pateikta kiekvieno patiekalo receptūra. Atsižvelgiant į sezoniškumą, daržovių salotas ir daržoves patiekaluose galima keisti kitomis salotomis ar daržovėmis. Rengiant patiekalų receptūrų pavyzdžius kai kuriuose receptūrose buvo sumažintas įdedamo cukraus ir riebalų kiekis, siekiant kad vaikai su maistu gautų mažesnius jų kiekius.

Sveikos mitybos ugdymas: ugdant sveiką mitybą, svarbu propaguoti ją, išmokyti ir padėti išsiugdyti sveikos mitybos įpročius, kurie ir toliau gyvenime padėtų protingai pasirinkti maistą ir užkirstų kelią mitybos sutrikimams. Šių tikslų pasiekama apmokant individą, grupę, šeimą, visuomenę. Sveikos mitybos ugdymas bus efektyvus jei:

- Jį planuos pedagogai kartu su mokyklos administracija;
- Jis bus pritaikytas vietos sąlygomis;
- Jis pasieks visus vaikus;
- Mokytojai turės teorinių bei praktinių žinių apie maistą bei mitybą;
- Mokytojai bus konsultuojami specialistų;
- Informacija pasieks vaiko tėvus ir šeimą;
- Informacija apie maistą ir mitybą bus teikiama ir įgūdžiai formuojami įvairioje veikloje, o ne tik pamokų metu;
- Tęsis visą mokymosi laiką (Proškuvienė, 2006).

LR SAM (2010) rašo jog, formalusis sveikos mitybos ugdymas gali vykti daugelio pamokų metu, o ypač per biologijos, etikos, technologijų ir kt. Tačiau to neužtenka. Vaikai mokosi ir stebėdami suaugusiųjų valgymo įpročius. Prie praktinių sveikos mitybos įgūdžių įtvirtinimo turi prisidėti ir mokyklų valgyklos bei bufetai, siūlydami „sveikus“ produktus. „Mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašas“ nustato mokinių maitinimo, vykdomo bendrojo lavinimo mokyklose, reikalavimus. Tvarkos aprašas taikomas organizuojant ir siekiant užtikrinti sveikatai palankaus mokinių maitinimo paslaugas bendrojo lavinimo mokyklose. Sveikatai palankaus mokinių maitinimo tikslas – teikti maisto produktus, kurie užtikrintų mokinių maisto medžiagų fiziologinius poreikius, padėtų ugdyti sveikos mitybos įgūdžius.

Mokslinė literatūra bei dokumentų analizė leidžia teigti, jog sveika mityba – vienas iš sveikatai lemiančių veiksnių. Mokinių sveikos mitybos nuostatų ugdymas yra svarbi sveikatos ugdymo dalis, kurios svarbą pabrėžia tarptautinės bei atskirų šalių patvirtintos sveikatos strategijos ir programos. Mokinių nuostatos gali būti keičiamos naudojant tiesioginius nuostatų keitimo metodus bei įtraukiant mokinius į praktinę veiklą.

2.3. Moksleivių žalingi įpročiai

Rūkymas, alkoholis ir narkotinių medžiagų vartojimas sparčiai plinta ne tik tarp suaugusiųjų, bet ir tarp moksleivių. Jaunimas – labiausiai pažeidžiama visuomenės dalis, dėl savo amžiaus negalintis įvertinti rizikos, norintis patirti vis naujų pojūčių, prisitaikyti prie bendraamžių ar tiesiog, vedamas mados ir smalsumo, bando narkotikus (Aleksejevaitė, Andreik nait , ir kt., 2011).

Paauglystė yra vienas sudėtingiausių vaiko raidos etapų – jos laikotarpiu dažniausiai pradama eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis – tabaku, alkoholiu, lakiosiomis medžiagomis ir narkotikais, – kurios veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichinę ar fizinę priklausomybę. Tam tinkamas sąlygas gali sukurti socialinė aplinka, asmens savybės, biologiniai ir kiti veiksniai. Šios socialinės problemos suvokimas, pasirengimas ją identifikuoti ir spręsti turi būti svarbus sveikatos ir ugdymo specialistų bei šeimos uždavinys (Hibell, Guttormsson, Ahlström ir kt; Currie, Gabhainn, Godeau ir k.t., cit. Zaborskis, 2012).

VU ir Narkotikų kontrolės departamentas (2011) išskyrė pagrindinius gyvenimo įgūdžius:

- **Problemų sprendimas.** Šis įgūdis įgalina konstruktyviai spręsti problemas. Asmuo turi įsisavinti keturis problemų sprendimo žingsnius: problemos apibrėžimas; įvairių sprendimo būdų ieškojimas, šių sprendimo būdų įvertinimas (teigiamų ir neigiamų ypatumų); vieno sprendimo pasirinkimas ir veiksmų suplanavimas.
- **Sprendimų priėmimas.** Šis įgūdis padeda priimti konstruktyvius sprendimus. Asmuo turi mokėti pats pasirinkti, nuspręsti ir „savo kailiu“ pajusti tokio sprendimo ar pasirinkimo padarinius. Tada, prieš pasielgdamas vienaip ar kitaip, jis pirmiausia pagalvos apie galimas pasekmes.
- **Kūrybinis mąstymas.** Kūrybinis mąstymas leidžia surasti ir įvertinti įvairius sprendimo būdus, alternatyvas, mūsų veiklos ar neveiklumo padarinius.
- **Kritinis mąstymas.** Tai sugebėjimas analizuoti informaciją ir patyrimą.
- **Bendravimo įgūdžiai.** Jie įgalina užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius su aplinkiniais.
- **Savęs pažinimas.** Tai sugebėjimas pažinti ir įvertinti savo asmenybės ypatumus, stipriąsias ir silpnąsias savo puses. Tai padeda bendrauti, prognozuoti savo elgesį stresinėse situacijose.
- **Streso įveikimas.** Tai streso šaltinių mūsų gyvenime atskleidimas ir žinojimas, kaip jie mus veikia. Tai leidžia pabandyti jų išvengti arba konstruktyviai išspręsti.
- **Atsisakymo įgūdžiai.** Jie įgalina pasipriešinti bendraamžių ar kitokiam spaudimui vartoti narkotines medžiagas, pasakyti NE. Išmokęs pasakyti NE, asmuo apsaugos save, savo interesus, vertybes. Sugebėjimas pasakyti tvirtą NE rodo ne silpnumą, o stiprybę.

Moksleivių rūkymas. Dauguma jaunų žmonių ankstyvoje paauglystėje pradeda eksperimentuoti su įvairiais tabako gaminiais. Mokinių požiūrį į rūkymą lemia net tik psichologiniai veiksniai, bet ir aplinka: visuomenė, žiniasklaida, tėvai ir ypač bendraamžiai. Jauniems žmonėms rūkyti dažniausiai pasiūlo draugai, taip pat daro įtaką rūkantys tėvai, broliai ir seserys, suvokimo apie rūkymo žalą stoka. Mokyklos vaidmuo taip pat labai svarbus, nes mokykla gali padėti formuoti socialinius įgūdžius, leidžiančius atsispirti visuomenės spaudimui rūkyti, suteikti žinių apie rūkymo žalą veikatai. Dažnai rūkymas yra simbolinis maištavimas. Paaugliams šis veiksmas yra tarsi tapsmas suaugusiais, noras panašėti į „kietus“ draugus ar kitus autoritetus. Lengvas tabako gaminių prieinamumas, reklama ir silpna tabako gaminių prekybos kontrolė daro neigiamą įtaką pradedantiems rūkyti (Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2008; Action on smoking and health, 2013).

Zaborskis (2012), Ugdymo plėtotės centras, Lietuvos socialinių tyrimų centras (2011) atliko tyrimus apie paauglių rūkymą ir padarė išvadą, jog paauglystės metais bandžiusių rūkyti mokinių skaičius sparčiai auga: būdami vienuolikos metų kas trečias berniukas ir kas penkta šešta mergaitė, o sulaukus penkiolikos metų – daugiau nei trys ketvirtadaliai abiejų lyčių paauglių prisipažįsta, kad jau yra bandę rūkyti. Amžius, kada buvo surūkyta „pirmoji cigaretė“, nuo 1994 m iki 2010 metų sumažėjo vieneriais metais, o tarp mergaičių – dar daugiau. Tarp 15-16 metų amžiaus Lietuvos mokinių 2011 metais bent kartą gyvenime surūkiusių cigaretę buvo 74 proc., (79 proc. berniukų ir 70 proc. mergaičių. Tarp 36 Europos šalių Lietuvos paaugliai pagal rūkymo per 30 dienų rodiklį yra 9-oje vietoje (Latvija - 1-oje (43 proc.), Estija - 17-oje (29 proc.), Lenkija - 21-oje (28 proc.)). Mažiausiai rūko Islandijos, Norvegijos, Juodkalnijos, Albanijos paaugliai, daugiausia – Latvijos, Čekijos (42 proc.), Kroatijos (41 proc.) mokiniai.

Nustatyta, kad dauguma suaugusių rūkorių pradėjo rūkyti mokykliniame amžiuje. Naujausi moksliniai tyrimai pateikia vis daugiau įrodymų, jog kuo anksčiau pradedami vartoti tabako produktai, tuo didesnė stiprios priklausomybės rizika. Tais atvejais, kai žmogus nepradeda rūkyti jauname amžiuje, tikimybė, kad jis pradės vartoti tabako gaminius suaugęs, yra minimali (Laucht, Schmid, Early, cit. Zaborskis, Šumskas ir kt. 2009).

Vaikų ir paauglių rūkymas sukelia rimtą pavojų sveikatai. Rūkantiems vaikams nuo dviejų iki šešių kartų daugiau pasireiškia kosulys, skrepliavimasis, padidėja švokštimas ir dusulys, nei tie kurie, niekada nerūkė. Rūkymas gali sugadinti plaučių augimą ir inicijuoja ankstyvos plaučių funkcijos sumažėjimą, kuris gali sukelti lėtinę obstrukcinę plaučių ligą suaugus, taip pat kuo anksčiau vaikai tampa reguliariai rūkantys tuo didesnė rizika suaugus susirgti plaučių vėžiu ar širdies ligomis (Action on smoking and health, 2013).

Keliami šie rūkymo priklausomybės prevencijos reikalavimai:

- Švietimą reikia pradėti ikimokyklinėse įstaigose ir tęsti visą mokymosi mokykloje laikotarpį, teikiant žinias pagal amžių.
 - Prevencinės priemonės ir programos turi būti ilgalaikės, vykdomos formaliai ir neformaliai.
 - Negalima apsiriboti vien teikiama informacija apie rūkymo žalą. Svarbu formuoti asmens gebėjimą atsispirti socialiniam spaudimui rūkyti, išmokti pasakyti „Ne“.
 - Neapsiriboti vien paskaitomis. Taikyti įvairius metodus (diskusijas, žaidimus, ekskursijas, vaidybą, vertinimo užduotis ir kt), atitinkančias mokinių amžių.
 - Reikia atsižvelgti į realią padėtį mieste, rajone, kolektyve (mokykloje) ir išsiaiškinti, koks vyrauja požiūris į rūkymą.
 - Pabrėžti sveiko gyvenimo (be cigarečių, alkoholio, nelegalių narkotinių medžiagų) pranašumus (patraukliausios nerūkymo pusės: būsi nepriklausomas, būsi stipresnis, išvermingesnis už rūkančius, gražiau atrodysi, sutaupysi pinigų, būsi suaugusiųjų labiau vertinamas). Įtraukti mokinius į popamokinę veiklą, skirti jiems daugiau dėmesio, kad neatsidurtų gatvėje. Rūkymas žmogų padaro priklausomą nuo cigaretės. Rūkantysis tampa nelaisvas – negali atsikratyti rūkymo ir dėl to kenčia.
 - Išryškinti nepatraukliausias rūkymo puses: galima susirgti pavojingomis ligomis, galima pakenkti savo išvaizdai, įvaizdžiui – „smirdėsi lyg peleninė“, išleisi daug pinigų.
 - Į darbą įtraukti ir mokinių tėvus, pateikti jiems žinių apie žalingus įpročius, ieškoti bendrų veiklos būdų mokiniams apsaugoti.
 - Organizuoti grandis „bendraamžiai moko bendraamžius“.
 - Rodyti teigiamą mokytojų asmeninį pavyzdį (Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2008; Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2011, Parent Further, 2010).

Rekomendacijos mokseiviui atėjus prašyti patarimo, kaip mesti rūkyti:

1. Geriausia iš anksto apsispręsti ir pasirinkti kokią nors svarbesnę datą (problema turi būti sprendžiama „čia ir dabar“, o ne kada nors);
2. Pasirinktą dieną išmesti ar atiduoti visas likusias cigaretes, žiebtuvėlius, pelenines.
3. Pajutus stiprų norą vėl rūkyti, patariama giliau pakvėpuoti arba išgerti stiklinę vandens, pakramtyti kramtomos gumos, čiulpiamų saldainių.
4. Atsisakius rūkymo, patariama kurį laiką susirasti papildomų įdomių užsiėmimų.
5. Svarbu leisti laisvalaikį tose vietose, kuriose nerūkoma (kine, sporto klube), (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2011).

Moksleivių alkoholio vartojimas. Sinicienė (2012) teigia, jog vaiko tikrovės supratimas prasideda nuo kasdienių santykių su tėvais, su daiktais. Ypatingas alkoholio poveikis žmogaus psichikai žinomas nuo seniausių laikų. Kažkada jo vartojimas apsiribojo religiniais ritualais ir šventėmis, tačiau ilgainiui, tobulėjant gamybai ir augant paklausai, alkoholiniai gėrimai tapo lengvai prieinamu kasdienio vartojimo produktu, o kartu – ir daugelio nelaimių, ligų ir kančių priežastimi (Aleksejevaitė, Andreik nait , ir kt., 2011).

Zaborskio (2012), atliktu tiriamuoju laikotarpiu reguliariai vartojančių alkoholinius gėrimus procentas ypač sparčiai augo tarp penkiolikmečių. Šis rodiklis 1994 m. buvo 13,6 proc. tarp berniukų ir 5,5 proc. tarp mergaičių, tačiau 2010 m. šis rodiklis tarp berniukų buvo beveik du kartus didesnis (25,2 proc.), o tarp mergaičių – daugiau nei tris kartus didesnis (16,9 proc.) nei 1994 m.

Conibear (2011), Aleksejevaitė, Andreik nait , ir kt., (2011), U.S. Department of Justice (2012) labiausiai alkoholis kenkia nervų sistemai. Alkoholio vartojimas gali sukelti ir širdies ritmo sutrikimus. Jis taip pat didina staigios mirties riziką. Piktnaudžiavimas alkoholiu yra susijęs su vėžio rizika. Burnos ertmės, gerklų, stemplės ir skrandžio vėžio riziką didina nesaikingas alkoholio vartojimas, ypač jei dar rūkoma. Skrandis pasisavina apie 20% išgerto etilo alkoholio, o plonosios žarnos – 80%. Didžiausia alkoholio dalis koncentruojasi smegenyse ir kepenyse, mažesnė – kituose organuose: plaučiuose, inkstuose, raumenyse. Alkoholiniai gėrimai turi daug kalorijų. Intensyvus alkoholinių gėrimų vartojimas žudo kepenų ląsteles – išsivysto uždegimas, hepatitas. Pagal atliktus statistinius tyrimus, buvo nustatyta, kad rūkantiems ir geriantiems alkoholį žmonėms burnos gleivinės vėžys išsivysto 15 metų anksčiau negu žmonėms, neturėjusiems šių žalingų įpročių.

Aleksejevaitė, Andreik nait , ir kt., (2011) pasiūlė prevencijos principus:

- Poreikis ir prioritetai. Mokyklos bendruomenė supranta prevencijos programos būtinumą, jai teikiamas prioritetas. Programa atitinka mokyklos poreikius.
- Mokyklos atmosfera. Mokyklos administracija aktyviai palaiko programos įdiegimą, mokytojai supranta šios programos svarbą ir palaiko pagrindines jos idėjas, mokyklos vidaus taisyklėse aptariamai rūkymo, alkoholio, narkotikų vartojimo klausimai.
- Mokiniai. Jaučiasi pilnaverčiais mokyklos bendruomenės nariais, aktyviai dalyvauja įdiegiant prevencinę programą.
- Socialinis-politinis kontekstas. Labai svarbu, kad mokykla nebūtų tik „oazė“, kurioje vyksta pirminė prevencija. Prevencija bus efektyvi tik tada, kai jos idėjas palaikys visa bendruomenė.

Moksleivių narkomanija. Lietuvos vaikų ir paauglių psichiatrių draugija (2008) teigia, jog pirmieji bandymai vartoti psichiką veikiančias medžiagas paprastai vaikui dar nesukelia priklausomybės. Tai priklauso nuo asmenybės, vartojimo aplinkybių ir psichiką veikiančios medžiagos poveikio. Nemažai vaikų pabando, tačiau dauguma jų greitai liaujasi eksperimentavę ir tik daliai iš jų vystosi priklausomybė. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo pasekmės – tiek socialinės, tiek psichologinės tiek medicininės – auga proporcingai vartojimo dažnumui. Kuo ankstyvesniame amžiuje pradėtos vartoti psichiką veikiančios medžiagos, tuo didesnė žalingų pasekmių vaiko raidai atsiradimo tikimybė. Narkotinės ir psichotropinės medžiagos vaikams daug pavojingesnės nei suaugusiems Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo pasekmės – tai ne vien somatiniai, nervų, psichikos ir elgesio sutrikimai, bet ir užsikrėtimo ŽIV, perdozavimo, abscesų, sutrikusios socialinės atskirties pavojai.

Išskiriami šeši svarbiausi jaunų žmonių, vartojančių narkotines, psichotropines ir kitas psichiką veikiančias medžiagas, asmenybės požymiai (pagal R.Maxwell, cit. Lietuvos vaikų ir paauglių psichiatrių draugija, 2008):

1. Atsiribojęs nuo šeimos, didesnę laiko dalį praleidžia savo kambaryje, vengia kartu valgyti ir kitaip kontaktuoti su šeima bei kitais giminaičiais;
2. Slaptai nuo šeimos bendrauja su kitais narkotikų vartotojais arba su auklėjimo problemų keliančiais bendraamžiais, apie kuriuos tėvams nepasakoja;
3. Dažnai pratrūksta pykčiu, nusistatymą prieš tėvus ir mokytojus išreiškia ne tik žodžiais;
4. Tėvai nepajėgia kontroliuoti uždarai gyvenančio ir savo išgyvenimais nesidalijančio paauglio;
5. Elgesio neįmanoma pakeisti, paauglys prižada pasitaisyti, bet žodžio nesilaiko;
6. Vyrauja prislėgta nuotaika, nerimas ir baimė didėja, prasitaria turįs minčių ir ketinimų nusižudyti.

Juczynski (cit.Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2011) aprašė kūno požymius leidžiančius įtarti, kad vaikas vartoja psichoaktyvąsias medžiagas: mažėjanti kūno masė; dažnas peršalimas, gripas, skrandžio skausmai, nuovargis; galvos skausmai; ilgas kosulys (rūkant kanapes); krūtinės skausmai (stimuliantų poveikis): besaikis apetitas (vartojant amfetaminą, kanapes, kokainą, migdomuosius vaistus); padrika, neaiški kalbėsena, kikenimas (vartojant LSD, kanapes); sutrikęs mąstymas (silpniau įsiminama); pasrūvusios krauju akys (lakiųjų medžiagų, kanapių poveikis); „stiklinės“ akys (vartojant LSD); išsiplėtę akių vyzdžiai (vartojant kokainą, amfetaminą); snaudulys, mieguistumas (vartojant kanapes); nevalingai judantys akių obuoliai (vartojant LSD); prasidedanti alergija, sloga (vartojant lakiąsias medžiagas, kokainą); kraujavimas iš nosies, nosies uždegimas (vartojant kokainą); sausumas burnoje (vartojant kanapes, migdomuosius, amfetaminą); nevaldomi

judesiai, spazmai, nenustyginimas vietoje (vartojant lakiąsias medžiagas, LSD); sulėtėjusi eiseną; sutrikusi pusiausvyra (vartojant lakiąsias medžiagas).

Prevencijos principai:

- Gyvenimo įgūdžių ugdymas;
- Alternatyvių veiklų siūlymas, organizavimas (laisvalaikio veiklos gali sumažinti vaikų buvimą rizikingoje aplinkoje, ar pakliuvimą į rizikingas situacijas bei kartu ugdomi įgūdžiai tęsti/ieškoti tokių veiklos formų, kurios nebūtų žalingos sveikatai; alternatyvių veiklų, susijusių su užimtumu, siūlymas, organizavimas veiksminga prevencijos priemonė ypatingai siekiant užmezgant ryšį ir įtraukti rizikos grupės vaikus į prevenciją ar kitą socialią veiklą);
- Žiniasklaidos priemonių panaudojimas (žiniasklaida gali duoti teigiamų rezultatų siekiant pakeisti klaidingas pažiūras į psichoaktyvių medžiagų vartojimą, jų žalą, pasekmes, siekiant sustiprinti naudojamų prevencijos priemonių supratimą ir pan.; svarbu suprasti, kad rizikos suvokimas įtakojamas ne vien informacijos, bet ir paauglio patyrimo);
- Bendraamžių pavyzdys ir vaidmuo (bendraamžių vaidmuo prevencijoje labai reikšmingas (šio metodo pasirinkimas prevencijoje užtikrina, kad informacija/žinios, požiūriai, normos, elgesio modeliai tikslinei grupei yra perduodami iš patikimų šaltinių, t.y. iš bendraamžių; rezultatai rodo, kad projektai, kurie įtraukia bendraamžius (jaunus žmones) į prevencijos veiklų vykdymą, yra žymiai efektyvesni nei, kad tas veiklas vykdytų tėvai, mokytojai ar policijos pareigūnai);
- Policijos pareigūnų įtraukimas į prevencijos veiklas ir jų vaidmuo (rekomenduojama, kad policijos vaidmuo mokykloje būtų platesnis, t.y. galėtų imtis padėti spręsti problemas, susijusias su pamokų praleidinėjimu, daryti poveikį vaikų požiūriui į nusikaltimus ir į piktnaudžiavimą psichoaktyviomis medžiagomis, siekti palaikyti tvarką mokykloje, bei puoselėti/skatinti gerus vaikų/jaunimo ir visuomenės tarpusavio ryšius), (Narkotikų kontrolės departamentas, 2009).

Išanalizavimus literatūrinę medžiagą, darome išvadą, jog vis daugiau mokinių turi žalingų įpročių. Paaugliai greičiau pripranta prie narkotinių ir alkoholinių medžiagų, todėl jų žala organizmui yra didelė, dažniausiai išbandomi tabako gaminiai, psichotropinės medžiagos nežinodami jų neigiamo poveikio organizmui. Paauglių ugdymas tiek namuose, tiek mokykloje, įtakoja jų gyvenimo būdą (reikia paaiškinti, kodėl svarbu yra mokėti atsispirti pagundoms, turėti aiškią savo nuomonę, būti atsakingam (-ai) už savo veiksmus, pasirinkti sveikos gyvenimo principus).

2.4. Moksleivių psichologinis mikro klimatas šeimoje ir mokykloje

Pivorienė (2006) teigia, jog šeima – svarbiausias veiksnys, nulemiantis vaiko asmenybės tapsmą. Šeimos ryšiai, tėvų santykiai su vaiku yra pirmasis ir įtaigiausias bendravimo modelis. Šeima suformuoja svarbiausius vaiko interesus, dvasines vertybes, elgesio normas, poreikius, polinkius. Šeimos narių poveikis vienas kitam yra tiesioginis, tai turi įtakos tolesniam bendravimui su žmonėmis. Kad tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai išliktų draugiški, o bendravimas nuoširdus ir pagarbus, tėvai turėtų būti labai taktiški ir draugiški. Jiems reikėtų ne tik pastebėti vaiko klaidas, barti už nesėkmes, bet ir mokėti padrauginti vaikus. Vaiką reikia atidžiai išklausti, sužinoti jo norus ir siekius. Jie taip pat nori būti reikšmingi ir tam dažnai reikia tėvų pritarimo. Tėvai neturėtų apkrauti vaiko neįvykdomais reikalavimais, tikėtis, kad vaikai galės įgyvendinti jų neišsipildžiusias svajones, neprimesti savo pažiūrų, valios.

Svarbiausia moksleivio vieta namuose - jo darbo vieta, kurioje jis dirba ir mokosi. Ne kiekvienas gali pasiūlyti savo vaikui pilnai įrengtą atskirą kambarį. Mokyklos baldai ir jų išdėstymas yra griežtai reglamentuoti Lietuvos higienos normose, o namuose įrengtu vaiko kambariu turi rūpintis tėvai. Vyresnio mokyklinio amžiaus vaikui tai gali būti ir paprastas valgomojo stalas ir kėdė. Jaunesniųjų klasių moksleiviams reikia pritaikyti jų darbo vietą. Stalas ir kėdė turėtų būti pritaikyti pagal vaiko ūgį (Vervečkienė, 2009).

Autoriai Šukys, Bagdonas (2007) rašo, kad šeimos socialinis ekonominis statusas mažai turi įtakos moksleivių sportavimui. Kur kas labiau šeimos statusas lemia moksleivių fizinį aktyvumą laisvalaikiu. Nustatyta, kad laisvalaikiu yra aktyvesni tie moksleiviai, kurie priskirtini aukštesnio socialinio ekonominio statuso šeimoms.

Svarbu, kad tėvai ir mokytojai žinotų svarbiausius psychosocialinius vystymosi tarpsnius ir juos atitinkančius bazinius poreikius ir sudarytų tinkamas sąlygas vaiko, paauglio psychosocialinei raidai, nuo kurios sėkmingų krizių išsprendimo priklauso asmenybės darna. Paauglystė (12–19 metų) – tapatybė (identiškas) ar vaidmenų neaiškumas. Šiuo amžiaus tarpsniu vykstantys intensyvūs psychofiziniai pokyčiai paaugliui sukelia daug nepatirtų jausmų ir išgyvenimų. Naujas šios fazės darinys susijęs su ego identiškumo samprata (teigiama prasme) ir vaidmenų neaiškumu (neigiama prasme). Šiame tarpsnyje paaugliui svarbu telkti į visumą ir integruoti įvairius socialinius vaidmenis. Integravimas savęs kaip mokinio, dukros arba sūnaus, draugo arba draugės, sportininko ir pan., padeda save geriau suvokti ir priartėti prie psychologinio savęs suvokimo – tapatumo. Jei paauglys įžengia į šią fazę su pasitikėjimu, autonomiškumu, iniciatyvumu ir meistriškumu, galima tikėtis, kad sugebės lengviau įveikti tapatumo krizę, ir priešingai, jei ankstesnėse fazėse neįgijo šių savybių, ši tikimybė mažesnė. Kai paauglys negali identifikuoti savo asmens dėl nesėkmingos

vaikystės ar socialinių aplinkybių, lieka vaidmenų sumaištis – paauglys tampa paviršutiniškas, egoistiškas ir tenkinasi kūno malonumais (Sinicienė, 2012).

Tamošaitienės (2012) teigimu vaikų nenoro mokytis, priežastys:

- Emocinės problemos (vaikas išgyvena liūdesį, nerimą ar pan.);
- Santykiai mokykloje (nesutaria su klasės draugais ar pan.);
- Santykiai šeimoje (tėvų skyrybos ar pan.);
- Mokymo procesas (per sunkus mokymosi krūvis, ilgai atsiranda spragų ir pan.). Dažniausiai, mokinių nenoras mokytis yra daugialypis reiškinys ir slypi ne viena priežastis. Pagalba vaikui:
 - Kalbėtis. Tiek su vaiku, tiek su klasės vadovu, dalykų mokytojais, pagalbos vaikui specialistais. Ir tai neturi būti traktuojama, kaip gėda ar smerktinas dalykas.
 - Pastebėti vaiko stipriąsias puses, pagirti už daromą pažangą, tegu ir nedidelę;
 - Aktyviai dalyvauti mokyklos bendruomenės gyvenime. (Vaikai formuoja savo vertybių sistemą, kas svarbu jų tėvams. Dalyvaujant mokyklos gyvenime, vaikams netiesiogiai parodysite, kad mokymasis, mokykla yra svarbus visapusiškam asmenybės augimui);
 - Svarbu stiprinti vaiko savivertę;
 - Skatinti bendradarbiavimą su kitais klasės draugais mokymosi procese.

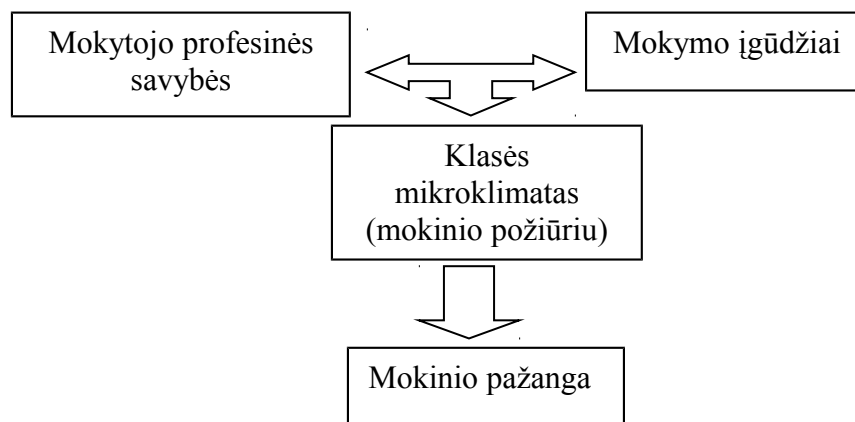
Pagrindinis tikslas, kurio siekiama įtraukiant tėvus į vaikų mokymą – teigiamas poveikis vaikų mokymosi rezultatams. Tyrimai rodo, kad tėvų įsitraukimas į vaikų mokymą turi įtakos ir vaikų ateities perspektyvai, psichinei vaikų sveikatai, besiformuojantiems socialiniams santykiams su aplinkiniais (LR švietimo ir mokslo ministerija, 2012) (žr. 7 lent.).

Poveikio sritis	Poveikis
Vaikų mokymosi pasiekimai	Geresni testų, skaitymo, rašymo, matematikos rezultatai. Mažiau mokymosi problemų, mažesnis antramečiauiančių vaikų skaičius. Mažiau elgesio problemų, susijusių su prastu mokymusi.
Vaikų ateities perspektyva	Individo lygmeniu: sulaukus pilnametystės geresni mokymosi pasiekimai atveria platesnes aukštojo mokslo siekimo, profesinės karjeros, geresnės gyvenimo kokybės siekimo galimybes. Visuomenės lygmeniu: geri mokymosi įgūdžiai, mokymosi kompetencijos įvairiose srityse (technologijų, mokslo, švietimo) užtikrina sėkmingą visuomenės funkcionavimą.
Psichinė vaikų sveikata	Vaikai geriau jaučiasi emociškai: išmoksta pozityviai reaguoti į savo pasiekimus, darosi atsparesni neigiamam nesėkmių mokykloje poveikiui, laisviau bendrauja su bendraamžiais. Tėvų įsitraukimas į vaiko ugdymą formuoja teigiamą ir saugią vaikų savijautą mokykloje, gerėja vaikų savivertė, jausmų valdymo įgūdžiai, slopina neigiamą emocinį patyrimą, mažina depresijos, nerimastingumo simptomus.

Socialiniai vaikų santykiai	Tėvų dėmesingas išitraukimas į vaikų ugdymą kuria saugius tarpusavio santykius. Pozityvūs vaikų santykiai su tėvais tampa modeliu, į kurį jie orientuojasi bendraudami su bendraamžiais. Gerėjantys mokymosi pasiekimai sudaro sąlygas lyderiauti bendraamžių grupėje, skatina teigiamus santykius su bendraamžiais klasėje. Gerėja elgesys, mažėja elgesio problemų mokykloje.
-----------------------------	---

8 lentelė. Tėvų išitraukimo į vaikų mokymą poveikis (LR švietimo ir mokslo ministerija, 2012)

Klasės aplinka – tai tik vienas iš klasės mikroklimatą lemiančių veiksnių. Mokinio savijauta, saugumas, teigiamų emocijų klasėje išgyvenimas priklauso ir nuo mokytojo profesinių savybių, mokymų įgūdžių (žr. 6 pav.).



6 pav. Efektyvaus mokymo modelis (Kapočienė, 2007)

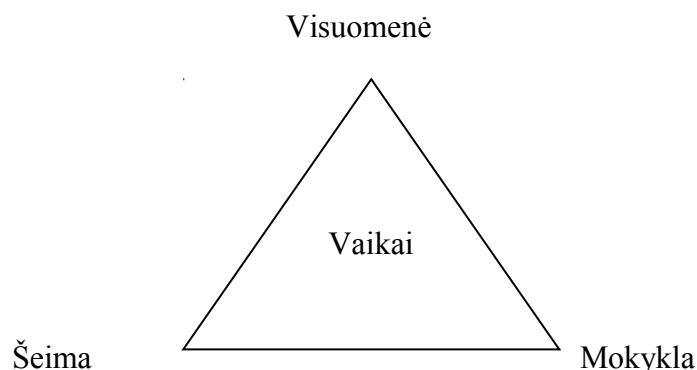
Pasak Kapočienės (2007), efektyvus mokytojas sukuria klasėje atmosferą, kurią galima apibūdinti tokiais bruožais:

1. Tikslų aiškumas – aiškiai suformuluojamas pamokos tikslas.
2. Tvarka – klasėje elgiamasi tvarkingai, disciplinuotai ir kultūringai.
3. Standartų aiškumas – nustatomi aiškūs kriterijai, kaip mokiniai turi elgtis, ką kiekvienas mokinys turi atlikti ir stengtis pasiekti.
4. Teisingas (nešališkas) vertinimas – mokytojas neturi numylėtinių, egzistuoja adekvatus ryšys tarp vertinimo ir realiai pasiektų rezultatų.
5. Mokinių aktyvumas – sudaromos galimybės kiekvienam mokiniui aktyviai dalyvauti pamokoje.
6. Palaikymas – mokinys jaučia emocinį palaikymą, kuris sąlygoja mokinių norą išbandyti naujus dalykus ir mokytis iš klaidų.

7. Saugumas – saugumo jausmo užtikrinimas (mokinys pamokoje jaučiasi saugiai, nepatiria jokio emocinio ar fizinio spaudimo).

8. Susidomėjimas pamoka – mokiniams įdomu dalyvauti pamokoje.

9. Aplinka – klasės patogumas, geras įrengimas, švara, maloni aplinka. Klasės mikroklimatas yra labai svarbus veiksnys, lemiantis visos mokyklos mikroklimatą, formuojantis jo kūrimo prielaidas. Tai kokius įgūdžius gauna klasėje, kaip jis joje jaučiasi įtakoja visos mokyklos įvaizdžio formavimą. Mokyklos mikroklimatas, yra mokinių saugumas, šilta ir maloni aplinka, mokytojų ir mokinių santykiai. Esminis bruožas – mokyklos bendruomenėje besiklostantys santykiai jų sąveika (žr. 7 pav.).

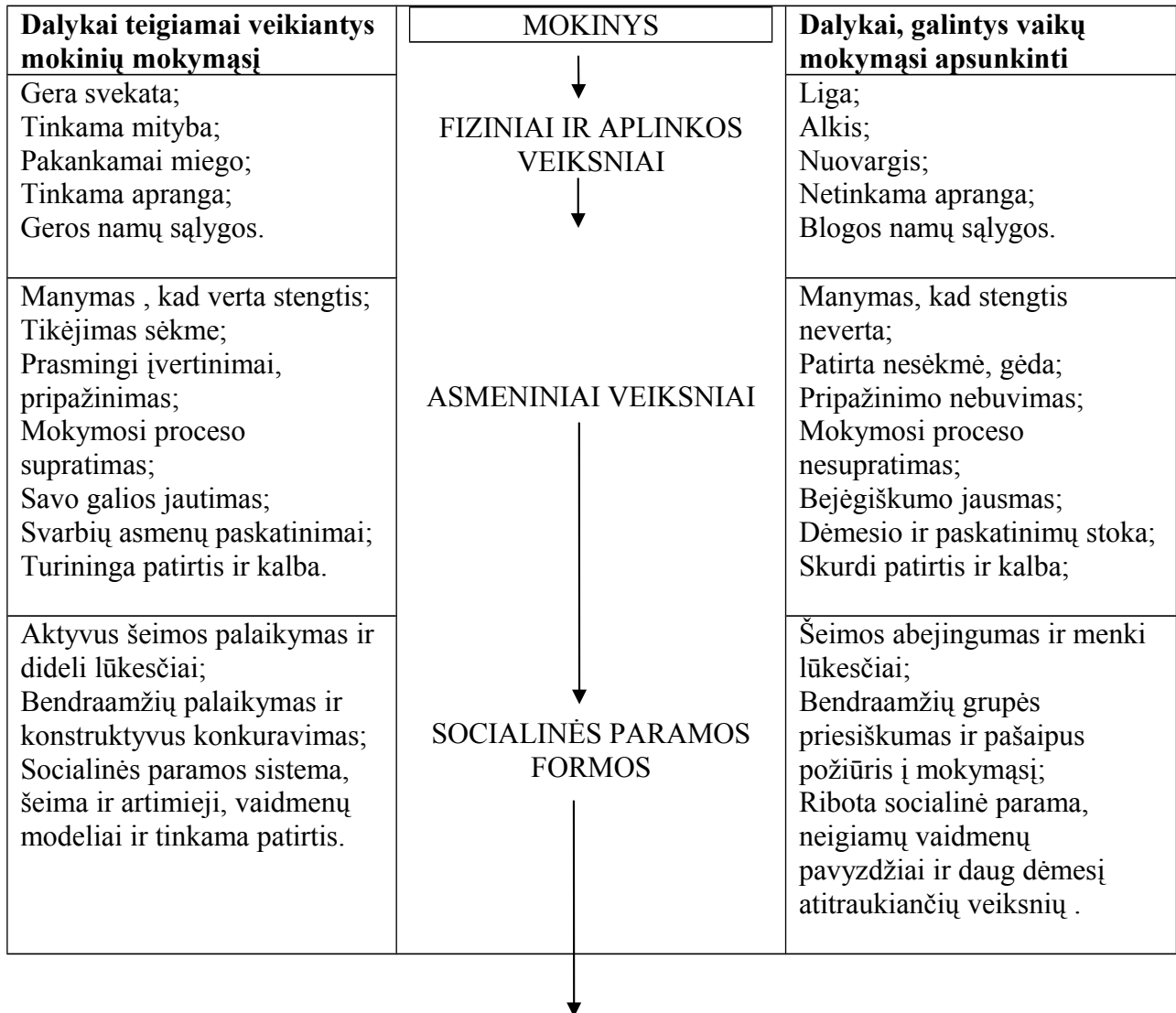


7 pav. Sistema: vaikas – šeima – mokykla – visuomenė (Kapočienė, 2007).

Ši sistema yra labai svarbi analizuojant vaiko gyvenimą, stebint jo socializaciją. Sąveikaujant šeimai, mokyklai ir pačiam vaikui, kiekviena iš šių pusių turi tinkamai atlikti savo darbą, stebėti pokyčius, bendradarbiauti. Bendravimo procese vaiko socializacijos procesas turi būti analizuojamas, o kilus kokiai nors grėsmei, sprendžiamas, ieškoma sprendimo būdų. Socializacija vyksta tada, kai yra sudaromos sąlygos vaikui veikti, kurti ateities planus, kai yra organizuojama vaikui pagalba dirbant su mikroaplinka ir makroaplinka, ugdomi gebėjimai analizuoti ir spęsti iškilusius sunkumus ir kt. Mokyklos mikroklimato kūrimas yra glaudžiai susijęs su makroaplinka, šios dvi pusės turi veikti kartu ir tik tokiu būdu bus pasiektas teigiamas rezultatas (Kapočienė, 2007).

Lietuvos Higienos Norma HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ [22], nustato pagrindinius mokyklų, vykdančių bendrojo ugdymo programas (toliau – mokykla), įrengimo ir jose vykdomo ugdymo proceso organizavimo sveikatos saugos reikalavimus. Mokykla yra „antrieji“ vaiko namai, kurioje jie praleidžia didžiąją savo dienos dalį, patirdami tiek neigiamas, tiek teigiamas emocijas. Todėl mokyklos paskirtis užtikrinti geras, saugias sąlygas, kurios pozityviai veiktų mokinių socializacijos procesą.

Svarbiausieji veiksniai turi įtakos mokinio savijautai mokykloje, jo mokymosi motyvacijai ir sėkmei (žr. 9lent.).



Pažintiniu požiūriu atitinkamos (pagal išgales); Emociškai tenkinamos; Suvokiamos kaip svarbios ir asmeniui prasmingos; Aktyvi pedagogika, sudominimas; Įdomios užduotys ir dėstomasis dalykas.	<p style="text-align: center;">UŽDUOČIŲ KOKYBĖ IR IŠŠŪKIAI</p> <p style="text-align: center;">MOKINIO ĮSTRAUKIMAS</p> <p style="text-align: center;">Dėmesys, susitelkimas, aktyvumas, noras tyrinėti, apmąstyti, atkaklumas, bendrojo suoratimo formavimasis ir plėtojimas</p>	Per sunkios arba per lengvos; Emociškai trikdančios; Suvokiamos kaip nesvarbios ir asmeniškai nieko nereiškančios; Pasyvi pedagogika, neįtraukimas; Nuobodžios užduotys arba dėstomasis dalykas.
---	---	--

9 lentelė. Mokinio mokymosi veiksniai (US National Research Council, cit. Ugdymo plėtotės centras, 2012)

Autorė Kapočienė (2007) teigia, jog mokinių savijauta pamokoje turi įtakos mokymosi motyvacijai bei geriems rezultatams.



8 pav. Mokinių savijauta pamokoje

Efektyvus mokytojas sukuria klasėje atmosferą, kurią galima apibūdinti tokiais bruožais:

1. Tikslas aiškumas ⇒ aiškiai suformuluojamas pamokos tikslas.
2. Tvarka ⇒ klasėje elgiamasi tvarkingai, disciplinuotai ir kultūringai.
3. Standartų aiškumas ⇒ nustatomi aiškūs kriterijai, kaip mokiniai turi elgtis, ką kiekvienas mokinys turi atlikti ir stengtis pasiekti.
4. Teisingas (nešališkas) vertinimas ⇒ mokytojas neturi numylėtinių, egzistuoja adekvatus ryšys tarp vertinimo ir realiai pasiektų rezultatų.

5. Mokinių aktyvumas \Rightarrow sudaromos galimybės kiekvienam mokiniui aktyviai dalyvauti pamokoje.
6. Palaikymas \Rightarrow mokinys jaučia emocinį palaikymą, kuris sąlygoja mokinių norą išbandyti naujus dalykus ir mokytis iš klaidų.
7. Saugumas \Rightarrow saugumo jausmo užtikrinimas (mokinys pamokoje jaučiasi saugiai, nepatiria jokio emocinio ar fizinio spaudimo).
8. Susidomėjimas pamoka \Rightarrow mokiniams įdomu dalyvauti pamokoje.
9. Aplinka \Rightarrow klasės patogumas, geras įrengimas, švara, maloni aplinka.

Galima daryti išvadą, jog teigiamas mikroklimatas šeimoje vienas svarbiausių veiksnių įtakančių vaiko raidą. Blogi santykiai tarp tėvų ir vaikų turi įtakos ir visuomei. Mokykloje mikroklimatas – mokiniams ir jų elgesiui, motyvacijai, reikšminga aplinka, kurioje kuriami tarpusavio bendruomenės santykiai (mokykloje veikia bendruomenė), sukuriama mokiniams emociniai, socialiniai, saugumo, fiziniai, psichologinės gerovės poreikiai, o tai yra bendra mokyklos, klasės aplinka, socialinė, psichologinė pagalba ir edukaciniai procesai.

2.5. Moksleivių dienvokė

Šapokienė, Jansonienė ir kt, (2007) teigia, kad būtume sveiki, reikalinga kūno darbo ir sielos harmonija bei pusiausvyra. Pusiausvyra – tai tinkamas darbo ir poilsio, įtampos ir atsipalaidavimo santykis. Tai susiklosto natūraliu būdu, nes pats organizmas diktuoja savo sąlyga. Nuo gyvenimo būdo priklauso darbo dienvokė, mitybos bei poilsio režimai. Režimo nesilaikymas gali pabloginti viso organizmo bei atskirų jo sistemų normalų funkcionavimą. Dažni neišsimiegojimai, persivalgymas, badavimas, konfliktinės situacijos, nervinė įtampa, alkoholio, tabako bei narkotinių medžiagų vartojimas neigiamai veikia žmogaus sveikatą

Dienos režimas – tai racionalus įvairių veiklos rūšių kaitaliojimas. Režimo esmė – tai racionaliai kaitaliojamos įvairios veiklos rūšys, kurių tikslas ugdyti darniai išsivysčiusį vaiką, gerinti jo darbingumą, atitolinti nuovargį, saugoti ir stiprinti sveikatą. Pagrindiniai dienos režimo elementai yra miegas, maitinimasis, aktyvus poilsis ir amžių atitinkanti veikla. Sudarant racionalų dienos režimą reikia atsižvelgti į:

- Amžių būdingas anatomines ir fiziologines savybes,
- Atskirų veiklos rūšių trukmę, seką, laiką ir kaitą,

- Aktyvų poilsį, ypač gryname ore,
- Reguliarų visavertį maitinimąsi,
- Visavertį miegą (Mačiūnas, Burbelienė, Gorobecienė, 2006).

Pasak autorių Sketerskienės, Šurkienės, Žagmino (2009) švietimo sistemos aplinka yra neatskiriama kiekvieno vaiko aplinkos dalis, kuri turi įtakos jo raidai. Pagrindinis ugdymo proceso organizavimo principas – mokymasis neturi kenkti mokinio sveikatai, mokinys per trumpą laiką turi įsisavinti kuo daugiau informacijos nepervargdamas. Mokymosi krūvis suprantamas kaip mokinio darbinės veiklos apimtis jo ugdymo procese. Kiekvienas darbas po tam tikro laiko sukelia nuovargį. Tai fiziologinė organizmo reakcija, signalizuojanti, kad reikia pailsėti. Ilgalaikis ir intensyvus protinis darbas mokantis, kai nebelieka laiko poilsiui, pereina į pervargimą. Todėl ypač svarbu, kad mokiniai išmoktų derinti darbą ir poilsį, kad sveikatą stiprinanti gyvensena taptų jaunosios kartos gyvenimo dalimi. Tačiau atlikti tyrimai rodo, kad Lietuvos mokinių gyvensena ne visada atitinka sveikos gyvensenos principus, o kartais tampa ir blogos psichoemocinės savijautos priežastimi.

Smolskienės teigimu (2012) organizuojant vaiko dienos režimą, būtina atsižvelgti į galvos smegenų žievės jaudrumą, kuris tam tikromis paros valandomis, savaitės dienomis yra skirtingas (dėl to kinta ir mokinio darbingumas). Daugumai sveikų vaikų didelis galvos smegenų žievės jaudrumas yra rytais ir dieną, jis sumažėja po pietų ir labai mažas vakare. Tiriant vaikų paros darbingumą, yra nustatyta, kad jo kitimo kreivė primena M raidę. Pasak mokslininkų, būdingi du fiziologinių funkcijų suaktyvėjimo periodai: tarp 8 ir 12 val., o kitas – tarp 16 ir 19 val. Per darbo dieną mokinių darbingumas kinta taip: žemesniųjų klasių mokiniams pirmą pamoką jis didėja, antrą – pradeda mažėti ir labai sumažėja ketvirtą pamoką. Viduriniųjų ir aukštesniųjų klasių mokiniai darbingiausi būna antrą ir trečią pamoką. Ketvirtą pamoką darbingumas mažėja, o penktą, mokiniui sukauptus visas jėgas, jis gali padidėti, šeštą pamoką labai sumažėja. Organizuojant vaikų ugdymą, poilsį, žaidimus, kūno kultūros pratybas, būtina atsižvelgti į biologinių ritmų kaitą.

Po pamokų mokykloje ar kitos mokinių veiklos būtinas poilsis. Poilsis gali būti aktyvus, kai vaikas keičia vieną veiklą kita ir pasyvus, kai nieko neveikia (guli, miega, sėdi). Mokinio protinės veiklos metu labai mažas krūvis tenka raumenims, todėl ypač tikslingas aktyvus poilsis. Labai svarbu, kad vaikas ilsėtusi gryname ore. Tik sportas, žaidimai, fizinis darbas gali padėti atgauti jėgas. Pradinių klasių mokiniams lauke būti rekomenduojama 3 – 3,5 valandas. Namų užduotis mokiniai turėtų atlikti pavalgę ir pailsėję lauke apie 1,5 – 2 val. Rengiant užduotis, reikia daryti trumpas pertraukas kas 20 – 25 min. Pertraukų metu tikslinga pajudėti, pailsinti akis. Rekomenduojama pradėti rengti užduotis ne nuo sunkiausios užduoties, o nuo vidutinio sunkumo ir trukmės. Daug mokinių mėgsta ilsėtis žiūrėdami televiziją ir galvoja, kad taip pakankamai gerai

pailsės, tačiau yra žinoma, kad žiūrint televizorių reikia sukaupti dėmesį, todėl padidėja krūvis centrinei nervų sistemai, regos bei klausos organams. Dėl to vaikams būtina riboti televizijos laidų žiūrėjimo laiką (Valackienė, 2012).

Miegas – tai vidinis slopinimas, apsaugantis galvos smegenų žievės ląsteles nuo ilgos ir įtemptos veiklos. Miegas – geriausia pasyvaus poilsio forma, kai po kasdienio darbo pailsi galvos smegenų žievės ląstelės, atgaunamas jų tai natūralus pajėgumas. Miegas – tai natūrali visų gyvųjų būtybių ir organizmų savybė, apibūdinama kaip būseną, priešinga budravimui. Miego metu vyksta tam tikri fiziologiniai pokyčiai: sulėtėja medžiagų apykaitos intensyvumas, kraujotaka, pulso dažnis, arterinis kraujospūdis, kvėpavimas, kūno temperatūra. Tuo metu organizme vyksta aktyvi kenksmingų medžiagų bei junginių detoksikacija ir šalinimas, sintetinami hormonai, atsinaujina audiniai. 15-18 m. paaugliams rekomenduojama miegoti 8-9 val. per parą (Šapokienė, Jansonienė ir kt., 2007).

Iššanalizavus literatūrą galima teigti, jog sveikatai stiprinti, fiziniams galioms plėtoti didelę reikšmę turi dienvakė. Tai tinkamas darbo ir poilsio kaitaliojimas per dieną. Jis turi atitikti vaiko amžių. Tinkamai sutvarkytas darbas bei poilsio režimas pagerina vaikų darbingumą, nenuvargina organizmo saugo sveikatą. Dienotvarkės reikia laikytis ne tik ugdymo įstaigoje, bet ir namuose, darbo bei poilsio dienomis. Vaikas turi būti nuteiktas viską atlikti tam tikru laiku (eiti miegoti, keltis, atlikti namų darbus ir pan.).

2.6. Moksleivių asmens higiena

Autoriai įvairiai apibrėžia asmens higienos terminą:

Asmens higiena – kasdienės (prausimasis, valymas, odos priežiūros priemonių naudojimas), kūno ir veido odos, plaukų, nagų, burnos ertmės ir dantų priežiūros procedūros, taip pat lovos skalbinių, baltinių keitimas, jų priežiūra (Mačiūnas, Burbienė, Gorobecienė, 2006).

Asmens higiena – atskira higienos dalis, kuri tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, buitines bei aplinkos sąlygas ir nustato normas bei taisykles, atitinkančias asmens amžiaus anatomines - fiziologines savybes, padedančias išsaugoti sveikatą ir sudaryti higieninio elgesio įpročius (Sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centras, 2011).

Lytinio brendimo metu žmogaus organizme vyksta dideli pakitimai: keičiasi atskirų kūno dalių formos, išvaizda, balsas, elgsena ir net charakteris. Viena iš dažniausiai pasitaikančių paauglių ir jaunuolių problemų, dėl kurių jie labai išgyvena, yra spuogai (aknė). Tuo metu jaunam žmogui reikalinga parama ir žinios. Paprastai norėtusi, kad tokią informaciją suteiktų artimieji, tačiau jų

žinios dažniausiai yra nepakankamos, todėl patarimai gali būti neteisingi ir priešingi nei reikėtų elgtis tokiais atvejais. Jaunimas turi žinoti ir mokėti prižiūrėti odą. Reikalinga prieinama informacija, kurią turi suteikti patyręs išmanantis specialistas. Be hormonų, odai poveikį turi ir kiti veiksniai, apie kuriuos reikia žinoti ir išmanyti, kaip nuo jų apsaugoti odą. Odai turi įtakos mityba, rūkymas, kūno kultūra, aktyvaus gyvenimo ir poilsio pusiausvyra, ją gali veikti įvairios kenksmingos medžiagos ar teršalai ir t.t., (Mačiūnas, Burbienė, Gorobecienė, 2006).

Sveikatos mokymo ir ligų centras (2011) teigia, jog odos priežiūra yra neatsiejama asmens higienos dalis. Švari, elastinga, rausva oda liudija apie gerą organizmo funkcinę būklę, o kartu ir sveikatą. Galima sakyti, kad oda yra žmogaus sveikatos būklės veidrodis. Todėl labai svarbu ją tinkamai prižiūrėti. Be odos žmogus negalėtų gyventi. Suaugusio žmogaus oda sveria 4–7 kg, jos paviršiaus plotas 1–2 kvadratiniai metrai. Odoje yra kraujagyslių, nervų, raumenų skaidulų. Odos priedai yra plaukai, riebalų liaukos, prakaito liaukos, nagai. Prakaito liaukos yra išsidėsčiusios odos ir poodžio sandūroje, pažastyse, apie krūtų spenelius, kirkšnyse, tarpvietėje. Pagrindiniai odos priežiūros elementai:

1. Valgyti visavertį, įvairų maistą, nes oda – gyvenimo būdo veidrodis.
2. Atsisakyti žalingų įpročių.
3. Rinktis ir dėvėti tinkamus rūbus ir avalynę.
4. Naudoti kaip įmanoma natūralesnes kosmetikos ir higienos priemones, kurios tinka odai.
5. Įsitikinti, ar jų galiojimo laikas nepasibaigęs.

Rūkymas ir alkoholis žaloja kraujagysles ir padidina kraujotakos sistemos ligų riziką. Tačiau retai įvertinama tai, kad kartu nukenčia ir oda, į ją mažiau patenka kraujo, pablogėja aprūpinimas maisto medžiagomis, susilpnėja ląstelių gebėjimas regeneruotis. Oda atrodo blyški, veidas papilkėja, anksčiau atsiranda raukšlių. Odos sutrikimų priežastys nepastebimai gali prasidėti žarnyne. Jei oda labai jautri, linkusi į bėrimus ir niežulį, tai gali būti lėtinio žarnyno veiklos sutrikimo (vidurių užkietėjimo ar kt.) rezultatas. Labai sausa, dėmėta oda gali reikšti, kad maiste trūksta nesočiųjų riebiųjų rūgščių ir vitamino E, o uždegiminiai odos pokyčiai ir prastai gyjančios žaizdos gali būti vitaminų A, B, C, E ir mikroelemento cinko deficito požymis. Taigi reikia maitintis sveikatai tinkamu maistu, daugiau būti gryname ore, nerūkyti ir nevartoti alkoholio, ir oda bus elastinga, graži ir sveika. Kartais tam visiškai nereikia didelių gyvenimo pasikeitimų, reikėtų gerai apgalvoti savo mitybą, gyvenimo būdą ir taip įgyti sveikos gyvensenos įpročių (Mačiūnas, Burbienė, Gorobecienė, 2006; Sveikatos mokymo ir ligų centras, 2011).

Kūno priežiūra. Oda ne tik pats didžiausias, bet ir besikeičiantis bei reguliariai atsinaujinantis žmogaus organas. Oda saugo organizmą nuo mechaninių pažeidimų ir kitų aplinkos

veiksnių poveikio, padeda reguliuoti kūno temperatūrą, išskiria vandenį ir kitus metabolizmo produktus, yra susijusi su imunine sistema, joje yra daug receptorių, todėl yra svarbi kaip jutimo organas. Švari, elastinga, rausva oda liudija apie gerą organizmo funkcinę būklę ir tuo pačiu sveikatą, todėl labai svarbu mokėti ją tinkamai prižiūrėti. Odos priežiūra yra neatsiejama asmens higienos, kuri apima kūno, drabužių, skalbinių, būsto, maisto ruošimo švarą, darbo, mokymosi ir poilsio režimą, racionalią mitybą, dalis. Nuo pat mažens reikia įprasti plauti rankas keletą kartų per dieną, ypač prieš valgį ir pasinaudojus tualetu. Praustis reikia kas rytą ir vakarą. Kas rytą rekomenduojama praustis iki juosmens, geriau vėsiu vandeniu. Kasdien reikia plauti ausis, nes ausies viduje susikaupę nešvarumai ir siera ne tik yra terpė veistis mikrobams, bet ir pablogina klausą. Nusiprausęs reikia gerai nusišluostyti, ypač rankų ir kojų lenkimų vietas, po pažastimis, kirkšnis (Mačiūnas, Burbienė, Gorobecienė, 2006).

Autoriai Sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centras (2011); Mačiūnas, Burbienė, Gorobecienė (2006) teigia, jog dantų higiena – labai svarbi higienos dalis, kuriai reikia skirti daug dėmesio. Reguliarus dantų valymas šepetėliu yra vienas dažniausiai naudojamų rodiklių vertinant sveikatos mokymo efektyvumą. Dantų švara padeda išsaugoti sveikus dantis, todėl vaikai nuo mažų dienų turėtų įprasti valyti dantis du kartus per dieną (po pusryčių ir vakarienės), išskalauti burną po kiekvieno valgymo, naudotis kitomis dantų higienos priemonėmis: specialiais siūlais, dantų krapštukais, be cukre kramtomąja guma .

Grūdinimasis – laipsniškas organizmo prisitaikymas prie išorinių poveikių. Jis stiprina nervų sistemą, gerina medžiagų apykaitą, širdies ir kraujagyslių sistemą. Organizmas tampa ne toks jautrus šalčiui ir šilumai. Viena svarbiausių grūdinimosi ypatybių yra ta, kad jis padidina organizmo atsparumą ligoms: gripui, slogai, anginai ir kt. Tačiau grūdintis nėra taip paprasta ir lengva. Gerai užsigrūdina tik patys atkakliausi ir valingiausi, sugebantys laikytis tam tikrų taisyklių. Grūdinimosi esmę sudaro organizmo termoreguliacijos mechanizmo treniruotė su įvairiais temperatūros poveikiais. Sistemingai veikiant temperatūros dirgikliams, sustiprėja galvos smegenų žievės ryšys su odos receptoriais, ir organizmas ima greičiau reaguoti į oro temperatūros svyravimus. Kuo geriau odos kraujagyslės susitraukia nuo šalčio ir išsiplečia nuo šilumos, tuo geriau organizmas prisitaiko prie pakitusios aplinkos temperatūros poveikio. Į grūdinimo priemonių kompleksą įeina oro, saulės, vandens procedūros, drėgni kūno aptrynimai, vaikščiojimas basomis ir kt., (Mačiūnas, Burbienė, Gorobecienė, 2006).

Asmens higiena yra svarbi kiekvienam asmeniui, taip pat ir mokiniams. Nuo to kaip vaikas rūpinasi savimi priklauso ir aplinkinių nuomonė apie vaiką. Tėvai vaiką turi mokyti rūpintis savimi (savo asmens higiena) nuo mažumės, nes nuo to priklauso vaiko sveikatos būklė, bei jo socialinė

integracija (vaikai dažnai „priima“ kitus vaikus pagal išvaizdą: švarią aprangą, batus, taip pat kūno „švarą“).

3. MOKSLEIVIŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO TYRIMO REZULTATAI

3.1. Tyrimo metodika

Kiekybinio tyrimo ypatumai. Kiekybinio tyrimo pamatas – požymių matavimas. Tyrimu metodologijoje matavimu vadinama procedūra, kai, laikantis tam tikrų taisyklių, objektams priskiriamos reikšmės, žymimos simboliais (skaičiais, skaitmenimis, raidėmis ir kt.); jų seka, išdėstyta tiesėje pagal nustatytas taisykles, vadinama skale (Bitinas, 2006).

Apklausoje sąvokos. Socialiniuose moksluose apklausa yra plačiai paplitęs tyrimo metodas. Tai gali rodyti metodo patikimumą, o antra - jo populiarumą dėl tariamo paprastumo, manant, jog nėra nieko lengvesnio, kaip atlikti apklausą. Į apklausą galime žiūrėti kaip į komunikacijos procesą, kuris apima šiuos pagrindinius kintamuosius: 1) asmuo, atliekantis apklausą, vadinamas interviu gavėjas arba apklausėjas; 2) žmogus arba grupė, kuriuos apklausia, vadinami respondentais; per apklausą jie ribojami tam tikromis taisyklėmis; 3) apklausoje dažniausiai atliekamos standartizuotomis metodikomis; 4) apklausa atliekama įvairiomis sąlygomis,

galinčiomis turėti įtakos jos eigai bei rezultatams; 5) apklausa - vienpusė komunikacija, kurią valdo interviu gavėjas (Kardelis, 2002).

Tyrimo etapai ir organizavimas:

Pirmame etape - pasirinktos temos literatūros šaltinių paieška (2011 metų spalio – 2011 metų gruodžio mėnesiais).

Antrame etape - teorinės dalies rašymas, buvo analizuojama mokslinė, psichologinė, medicininė, pedagoginė literatūra, taip pat LR, ES, PSO įstatymai, literatūrinės dalies koregavimas, naujų šaltinių paieška ir medžiagos papildymas (2012 metų sausio – 2012 metų gegužės mėnesiais). Literatūros šaltinių analizė padėjo suformuluoti darbo hipotezę, tikslą, uždavinius, apibendrinti tyrimo rezultatus ir išvadas.

Trečiame etape - rengtas tyrimo instrumentas anketa (anketą sudaro 45 uždari ir pusiau atviriai klausimai), (2012 rugsėjo – 2012 spalio mėnesiais). Anketa buvo sudaryta 4 „klausimų bloku“: 1 – Anketinių duomenų, 2 – Mokinių žinių apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną, 3 – Mokinių motyvacijos fiziniam aktyvumui ir sveikai gyvensenai, 4 – Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos. Sveikos gyvensenos klausimai (įeina mityba, asmens higiena, dienotvarkė, psichologinis mikro klimatas, žalingi įpročiai).

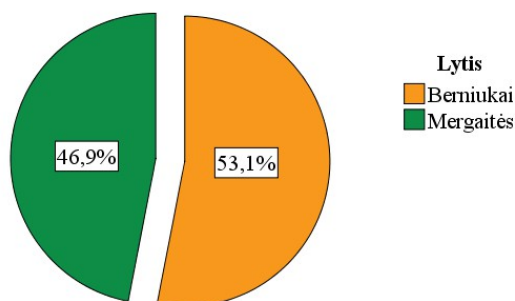
1 Ketvirtame etape – vykdyta anoniminė anketinė Biržų miesto vidurinės mokyklos 5 – 9 klasių mokinių apklausa. Buvo ištirti 213 mokiniai iš jų 56 – penktokai, 39 - šeštokai, 48 – septinkokai, 41 – aštuntokai, 29 – devintokai (2013 metų vasario – 2013 metų kovo mėnesiais). Anketinės apklausos būdu nustaciau moksleivių žinias apie fizinį aktyvumą bei sveiką gyvenseną, motyvaciją fiziniam aktyvumui ir sveikai gyvensenai, bei įvertinau jų fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną.

Penktame etape buvo atlikta tyrimo duomenų statistinė analizė, duomenų interpretacija, tikrinta hipotezė, rengtos išvados ir rekomendacijos (2013 metų kovo – 2013 balandžio mėnesiais). Gauti tyrimo duomenys skaičiuoti matematinės statistikos metodais. Anketinės apklausos duomenys įvertinti Spirmano koreliacijos koeficientu, absoliučiais dažniais ir procentais. Visi skaičiavimai atlikti kompiuteriu naudojantis programomis: SSPS 17.0, EXCEL

3.2. Tyrimo dalyvių socialinė–demografinė charakteristika

Tyrimo atsitiktinės patogiosios arba proginės imties būdu parenkami asmenys, kuriuos lengva rasti, kurie yra greta, pvz., bendradarbiai, moksleiviai, studentai, mokytojai ir kt., (Kardelis, cit., Kaffemanienė, 2006). Apklausei atlikti buvo panaudotos matavimų skalės: nominalinės,

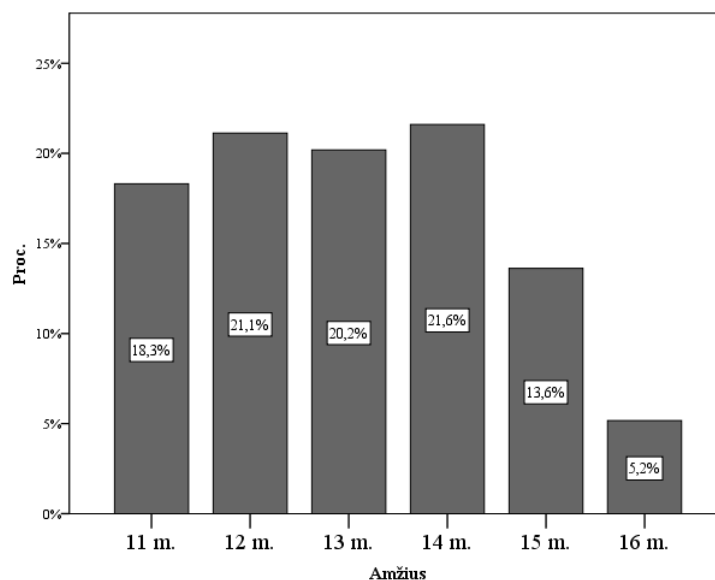
ranginės ir Likerto. Kaip teigia Kaffemanienė, anketinės apklausos (raštu) metodas tinka tirti nuomones, įsitikinimus, nuostatas, įpročius ir pan. Anketinei apklausai buvo pasirinkta viena Biržų miesto vidurinė mokykla ir joje besimokantys 5 – 9 klasės moksleiviai.



3.2.1 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal lytį, %

Tyrime buvo apklausta 213 moksleivių. Kaip matyti iš aukščiau esančiame paveiksle pateiktų duomenų, moksleivių pasiskirstymas pagal lytį buvo gana tolygus – 53 proc., tyrime dalyvavusių moksleivių buvo berniukai, 47 proc. – mergaitės.

Gana tolygiai generalinė moksleivių imtis pasiskirstė ir pagal amžių, į kurią pateko 18,3 proc., 11-os metų moksleivių, 21,1 proc. – 12 metų, 20,2 proc. – 13 metų, 21,6 proc. – 14 metų, 13,6 proc. – 15 metų, tuo tarpu 16 metų moksleiviai sudarė 5,2 proc. visų tyrime dalyvavusių moksleivių.



3.2.2 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal amžių

Taip pat, gana panašus buvo ir moksleivių pasiskirstymas pagal klasę, kurioje mokosi – 26,3 proc. 5 klasėje, 18,3 proc. – 6 klasėje, 22,5 proc. – 7 klasėje, 19,2 proc. – 8 klasėje ir 13,6 proc. – 9 klasėje.

3.2.3 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal klasę, %

3.3. Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos analizė

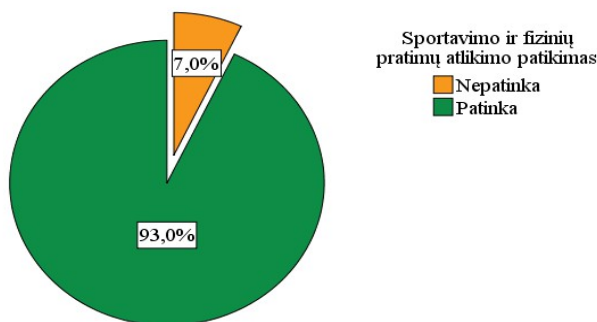
Siekiant nustatyti atskirus ryšius tarp atskirų klausimų bei moksleivių demografinių charakteristikų (lyties, amžiaus ir klasės) buvo naudota koreliacinė analizė (*Spirmano* koreliacijos koeficientas). Vaitkevičius, Saudargienė (2006) rašo, jog koreliacijos koeficientas yra tiesinės priklausomybės tarp kintamųjų kiekybinio įvertinimo kriterijus arba ryšio stiprumo matas. Matuojamų pagal rangų skalę kintamųjų (tik skaitmeninių reikšmių) yra skaičiuojamas *Spirmano* (angl.: *Spearman*) koreliacijos koeficientas, o matuojamų pagal intervalų skalę kintamųjų — *Pirsono* (angl.: *Pearson*) koreliacijos koeficientas.

Tiesinės dviejų kintamųjų priklausomybės matas — koreliacijos koeficiento r skaičiavimo metodika priklauso nuo kintamųjų skalės: 1. Pasiskirsčiusiems pagal normalųjį dėsnį intervaliniams kintamiesiems yra skaičiuojamas *Pirsono* koreliacijos koeficientas; 2. Intervaliniams kintamiesiems, kuriems normalumo prielaida nėra tenkinama, ir ranginiams kintamiesiems yra skaičiuojamas *Spirmano* koreliacijos koeficientas. Koreliacijos koeficientas parodo ryšio stiprumą. Koreliacijos koeficientas r gali svyruoti tarp -1 ir 1. Nulis rodo kintamųjų ryšio nebuvimą (kintamieji nepriklausomi). Kuo r yra arčiau 1, tuo ryšys tarp kintamųjų yra stipresnis. Jei koreliacijos koeficientas yra neigiamas, tai reiškia, kad tarp kintamųjų egzistuoja atvirkštinė priklausomybė, t. y. didėjant vieno iš kintamųjų reikšmėms, kito kintamojo reikšmės

vienareikšmiškai ir proporcingai (tiesinio ryšio atveju) mažėja. Spirmano koreliaciją laikoma statistiškai reikšminga, jeigu p reikšmė mažesnė už pasirinktąjį reikšmingumo lygmenį. Šio tyrimo metu buvo parinktas reikšmingumo lygmuo, lygus 95 proc., t. y. $p=0,05$. Atitinkamai koreliacija laikoma statistiškai reikšminga, jei $p<0,05$ (šiuo atveju teigiame, kad ryšio patikimumas tarp konkrečios moksleivių demografinės charakteristikos atsakymų į konkretų klausimą yra didesnis nei 95 proc.), ir nereikšminga, jei $p>0,05$ (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

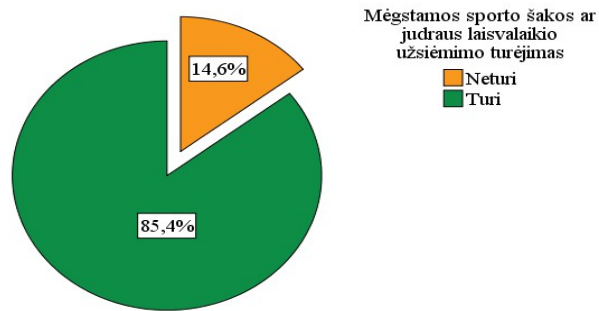
Siekiant išsiaiškinti moksleivių fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną jiems buvo pateikti klausimai.

Vertinant moksleivių fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną, buvo prašoma nurodyti, ar jiems patinka sportuoti ir atlikti fizinius pratimus. Nustatyta, kad daugumai moksleivių (93 proc.) patinka sportuoti, tuo tarpu sportavimo nemėgsta tik 7 proc. moksleivių (žr. 3.3.1 pav).



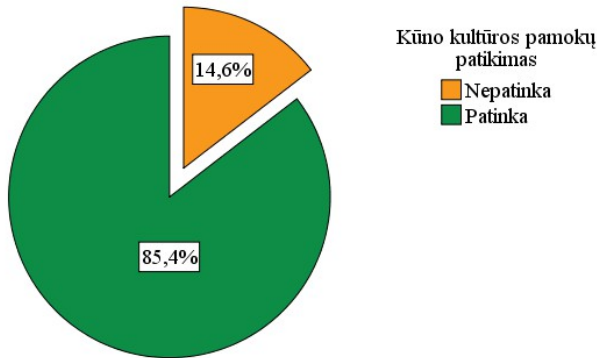
3.3.1 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal sportavimo ir fizinių pratimų atlikimo patikimą, %

Įvairios fizinės veiklos metu treniruojami vaiko širdies ir kvėpavimo raumenys, lavinamos visos raumenų grupės, stiprinami sąnariai, padidėja organizmo atsparumas peršalimo ir kitomis ligomis, ugdoma taisyklinga laikysena.



3.3.2 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal mėgstamos sporto šakos turėjimą, %

Tyrimo metu nustatyta, kad dauguma moksleivių (85,4 proc.) turi mėgstamą sporto šaką (prie atsakymo “patinka”, įrašė mėgstamą sporto šaką ar judrų laisvalaikio užsiėmimą: mažesnių klasių (5-7) moksleiviai labiausiai mėgsta žaisti kvadratą, futbolą, krepšinį, stalo tenisą, badmintoną atlieka įvairius makštos pratimus, bėgioja, lanko šaudymo būrelį, dziudo, lengvąją atletiką, važinėja dviračiu ir vienas tyriamasis jodinėja arkliu; vyresnių klasių (8-9) moksleiviams patinka dziudo, krepšnio, futbolo, lengvosios atletikos, dviračių, aerobikos būrelius, mėgsta žaisti tinklinį, šachmatais, sportuoja “štanginėje”), tuo tarpu mėgstamos sporto šakos ar judraus laisvalaikio užsiėmimo neturi tik 14,6 proc. moksleivių (moksleiviams labiau patinka dailė, muzika, piešimas, o kiti neturi mėgstamos sporto šakos). Moksleiviai sportuodami išlieka sveikesni, turi daugiau jėgų ir energijos, mažėja rizika susirgti įvairiomis ligomis, negu tie, kuri nesportuoja. Sportas paauglius užgrūdina, išmokstama bendradarbiauti, sumanumo ir dirbti komandoje. Sporte reikia ištvermės, ryžto ir kantrybės, taip pat sportui reikia skirti nemažai laiko.



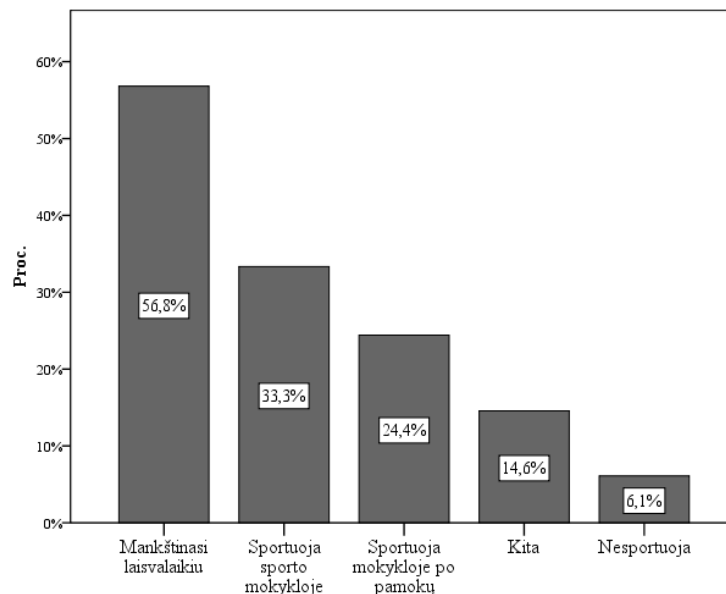
3.3.3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal kūno kultūros patikimą, %

Kaip matyti iš aukščiau esančiame paveiksle pateiktų rezultatų, nustatyta, kad daugumai moksleivių (85,4 proc.) patinka ir kūno kultūros pamokos, o jos nepatinka tik mažesniai daliai (14,6 proc.) moksleivių. Galima daryti prielaidą, jog moksleiviams nepatinka kūno kultūros pamokos dėl mokytojų asmeninių savybių, taip pat dėl motyvacijos stokos, inventoriaus trūkumo, neįdomių pamokų. Kūno kultūra yra vienas išsvarbiausių sveikatos ugdymo veiksnių mokykloje, nes skatina: FA, stiprina sveikatą, taip pat gerina fizinį pajėgumą. Kūno kultūros pamokoje sudaromos sąlygos moksleivių ugdymuisi: išmokstama rungtyniauti, bendradarbiauti, viską atlikti sąžiningai.

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir sportavimo, fizinių pratimų bei kūno kultūros pamokų patikimo ir mėgstamos sporto šakos turėjimo, nustatyta, kad moksleivių demografinės charakteristikos statistiškai reikšmingai koreliuoja su kūno kultūros pamokų patikimu ($p < 0,05$). Nustatyta, kad kūno kultūros pamokas statistiškai reikšmingai dažniau mėgsta berniukai ir jaunesnių klasių moksleiviai nei mergaitės ir vyresni moksleiviai. Kiekvienam moksleiviui amžiaus tarpsniai yra skirtingi, todėl to paties amžiaus paaugliai gali skirtis savo biologiniu amžiumi. Mergaitės bręsta metais anksčiau nei berniukai. Kiekvienos mergaitės ar berniuko sveikatos būklė, išsivystymo bei fizinio pasirengimo lygis ir gebėjimai yra skirtingi todėl, berniukai, nei mergaitės dažniau yra judresni. Mažesnių klasių moksleiviai (5-7 klasės) per pamokas mažiau pervargsta, pamokų skaičius yra nedidelis, todėl jie per kūno kultūros pamokas gali "išlieti" savo energiją. Mokykliniame amžiuje vaikai sparčiai auga ir bręsta psichiškai bei fiziškai. Svarbu sudaryti sąlygas asmenybei formuotis, fizinėms ir

psichinėms galioms ugdytis. Moksleiviui kūno kultūra ugdo valią ir yra patiriamas judėjimo džiaugsmas.

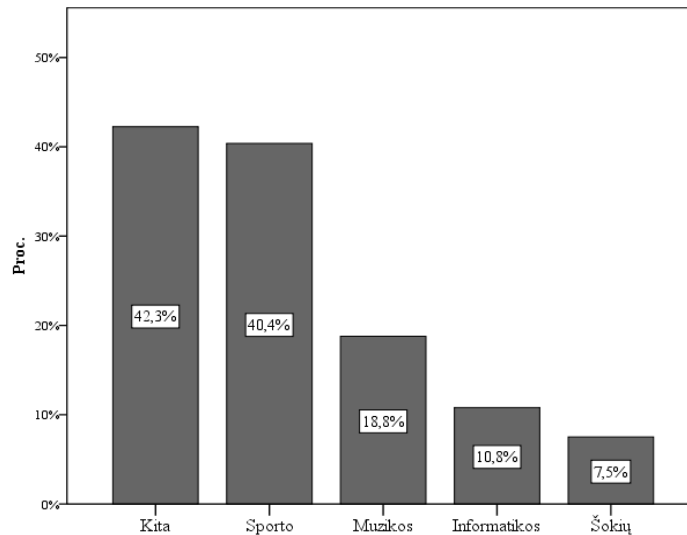
Tyrimo dalyvaujančių moksleivių buvo prašoma nurodyti, kokios yra jų dažniausios fizinio aktyvumo išraiškos. Nustatyta, kad dažniausia moksleivių fizinio aktyvumo išraiška yra mankštinimasis laisvalaikiu (56,8 proc.), tuo tarpu sportavimas sporto mokykloje (33,3 proc.), sportavimas mokykloje po pamokų (24,4 proc.) nebuvo labai populiarūs. Be to, 6,1 proc. tyrimo dalyvavusių moksleivių nurodė, kad jie iš viso nesportuoja.



3.3.4 pav. Moksleivių dažniausios fizinio aktyvumo priežastys

Mankštos privalumai moksleiviams ir suaugusiems: suteikia žvalumo ir energijos; ugdoma ištvėrmė ir valia; stiprina raumenis ir kaulus; patiriama mažiau streso; mažėja tikimybė susirgti įvairiomis ligomis (diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis, artritu ir pan.); pagerėja miego kokybė; pasidaro gražesnė fizinė išvaizda. Fizinio pasyvumo pasėkmes yra įvairios ligos.

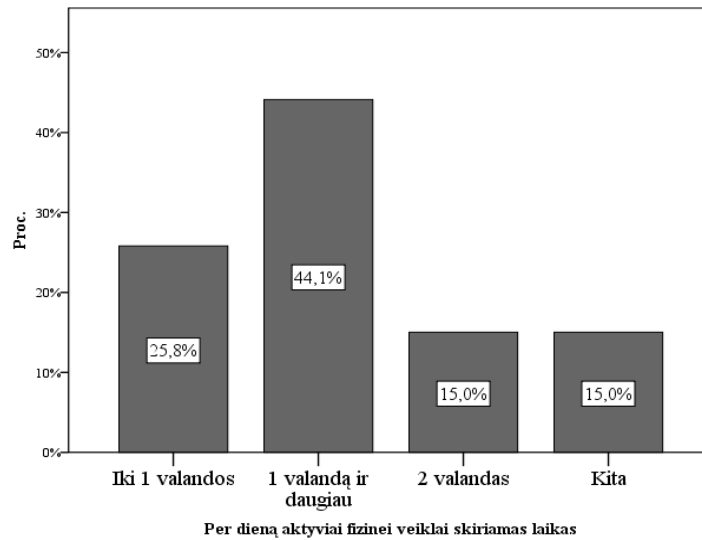
Tyriamųjų buvo prašoma nurodyti, kokius būrelius jie lanko. Nustatyta, kad sporto būrelius lanko 40,4 proc. moksleivių, muzikos – 18,8 proc. informatikos – 10,8 proc. šokių – 7,5 proc. moksleivių. Be to, 42,3 proc. moksleivių nurodė, kad jie nelanko jokio būrelio (atsakymą, jog nelanko jokio būrelio nurodė „kitą“ ir įrašė atsakymą „nelanko nieko“).



1.3.5 pav. Moksleivių dažniausiai lankomi būreliai

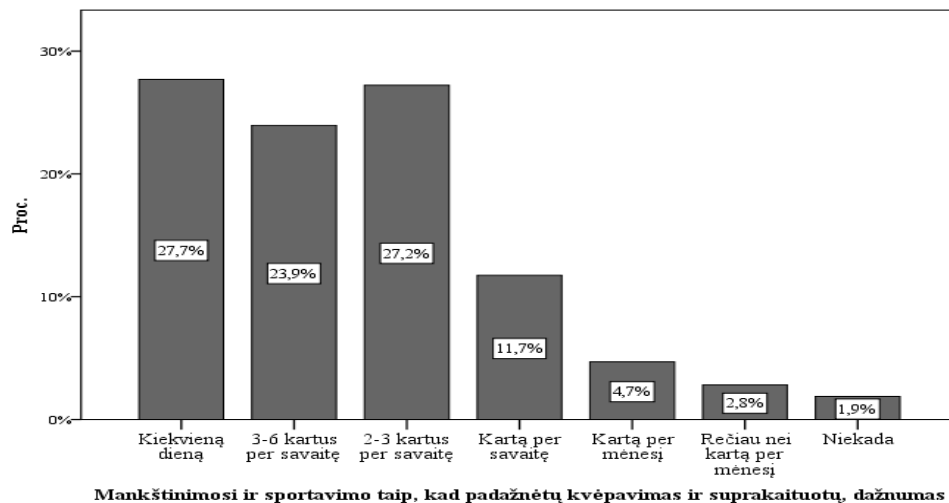
Nuo socialinės aplinkos priklauso ir būrelio (-ių) lankymas. Materialinė bazė, draugai, šeimos nariai taip pat turi įtakos būrelio (-ių) lankymui. Būrelio (-ių) lankymas padeda moksleiviams išreikšti save, tobulėti, siekti asmeninio ir bendro rezultato. Dažnai laisvalaikis yra skiriamas ne tobulinimuisi, kultūriniais tikslams, bet tinginiavimui ar alkoholizmui, įvairiems kompiuteriniams žaidimams. Sportas, aktyvus laisvalaikis padeda spręsti paauglių užimtumo problemas, prisideda prie žalingų įpročių prevencijos. Jei moksleiviai neturi galimybių lankyti sporto būrelį (-ius), jie privalo per kūno kultūros pamokas būti aktyviais, o laisvalaikį – savarankiškai sportuoti. Vyresnių klasių moksleiviams dažnai trūksta laiko lankyti būrelius dėl namų darbų gausos.

Tyrime dalyvaujančių moksleivių buvo prašoma nurodyti, kiek laiko per dieną ne pamokų metu jie skiria aktyviai fizinei veiklai (žr. 3.3.6 pav). Nustatyta, kad daugiausia moksleivių (44,1 proc.) aktyviai fizinei veiklai skiria 1 valandą ir daugiau, o dar 15 proc. – 2 valandas. Tuo tarpu iki 1 valandos aktyviai fiziniai veiklai skiria tik 25,8 proc. tyrime dalyvavusių moksleivių (žr. 3.3.6 pav.)



3.3.6 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal skiriamą laiką per dieną aktyviai fiziniai veiklai ne pamokų metu

PSO rekomenduoja moksleiviams per dieną skirti 60 minučių ir daugiau fizinei aktyviai veiklai, tačiau net mažesnė fizinės veiklos trukmė, FA teigiamai veikia sveikatą. Reguliari fizinė veikla yra labai svarbi moksleivio organizmo raidai. Fiziniai pratimai yra sveikatos sutrikimų profilaktikos pagrindas. Galime teigti, jog moksleiviai yra fiziškai aktyvūs.

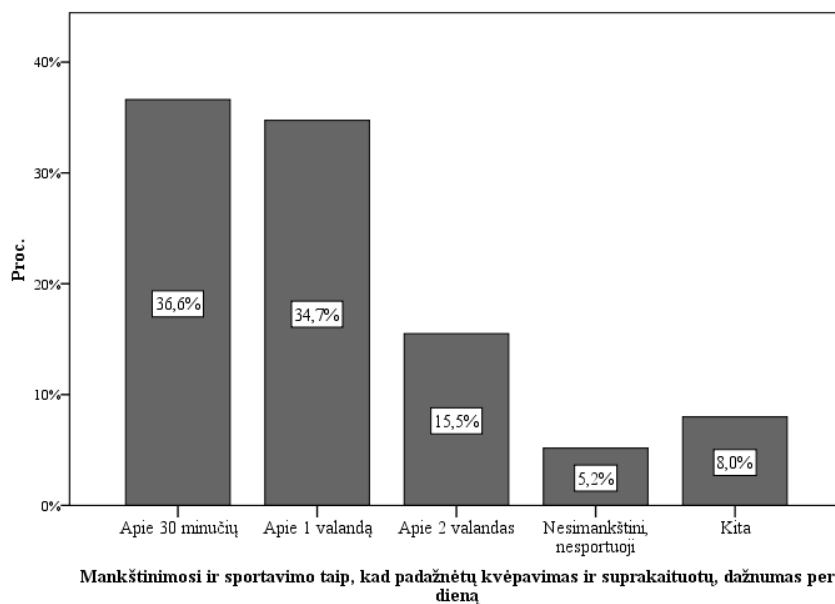


3.3.7 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal per dieną aktyviai fiziniai veiklai ne pamokų metu skiriamą laiką

Moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar dažnai jie mankštinasi ir sportuoja taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir suprakaituotų. Įvertinus aukščiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad kiekvieną dieną taip aktyviai sportuoja tik 27,7 proc. moksleivių, 3–6 kartus per savaitę – 23,9 proc. moksleivių, 2–3 kartus per savaitę – 27,7 proc. moksleivių. Tuo tarpu tik kartą per savaitę taip aktyviai sportuoja tik 11,7 proc. moksleivių, kartą per mėnesį – 4,7 proc., o rečiau

nei kartą per mėnesį – tik 2,8 proc. moksleivių. Be to, nustatyta, kad iš viso niekada nesportuoja tik 1,9 proc. moksleivių. Reguliari fizinė veikla sustiprina organizmą, taip pat pagerina širdies darbą, medžiagų apykaitą, padeda išvengti laikysenos sutrikimų, įveikti psichoemocinę įtampą, stresą mažina tikimybę sustorėti. PSO rekomenduoja fizinio krūvio dažnumus mažiausiai bent 3 kartus per savaitę. Fizinio krūvio intensyvumas turi būti apie 40-50 proc. padidinantis širdies susitraukimų dažnį ir kvėpavimą lyginant su ramybės būkle, taip pat padidėtų prakaitavimas.

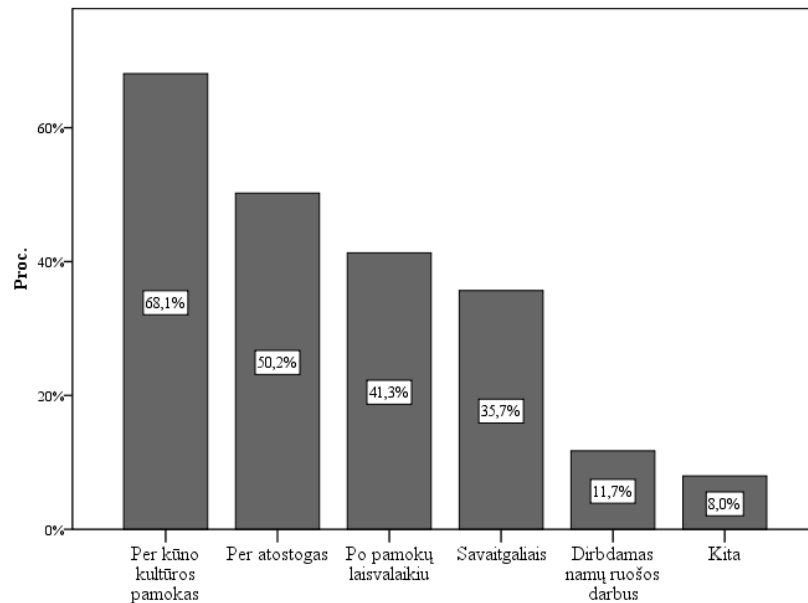
Tyrime dalyvaujančių moksleivių buvo prašoma atsakyti, kiek valandų per dieną jie mankštinasi ar sportuoja taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir suprakaituotų. Nustatyta, kad 36,6 proc. moksleivių tokiam aktyviam sportui per dieną skiria apie 30 minučių, dar 34,7 proc. – apie vieną valandą, o apie 2 valandas tokiam aktyviam sportui per dieną laiko skiria 15,5 proc. moksleivių. Taip pat pastebėtina, kad 5,2 proc. moksleivių nurodė, kad jie iš viso nesimankština ir nesportuoja.



3.3.8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal per dieną mankštinimosi ir sportavimo taip, kad padažnėtų kvėpavimas, laiką

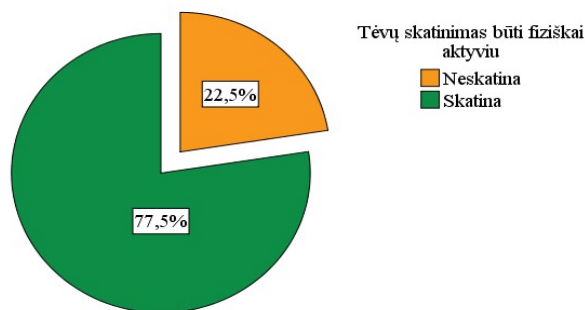
PSO rekomenduoja fizinio krūvio trukmę vienai treniruotei ne mažiau nei 20-30 minučių. Moksleiviai intensyviai ir aktyviai sportuodami serga rečiau. Esant fiziškai pasyviais, mažai judant atrofuojasi raumenys, sutrinka medžiagų apykaitos procesai ir vidaus organų veikla, sumažėja organizmo tonusas ir darbingumas, pablogėja organizmo prisitaikymas prie stresinių situacijų.

Moksleivių buvo prašoma nurodyti, koku metu jie dažniausiai būna fiziškai aktyvūs. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad daugiau nei pusė moksleivių fiziškai aktyvūs dažniausiai būna tik per kūno kultūros pamokas (68,1 proc.) ir per atostogas (50,2 proc.), tuo tarpu rečiausiai moksleiviai fiziškai aktyvūs būna po pamokų ir laisvalaikiu (41,3 proc.), savaitgaliais (35,7 proc.) ir dirbdami namų ruošos darbus (11,7 proc.).



3.3.9 pav. Laikas, kada dažniausiai būnama fiziškai aktyviu

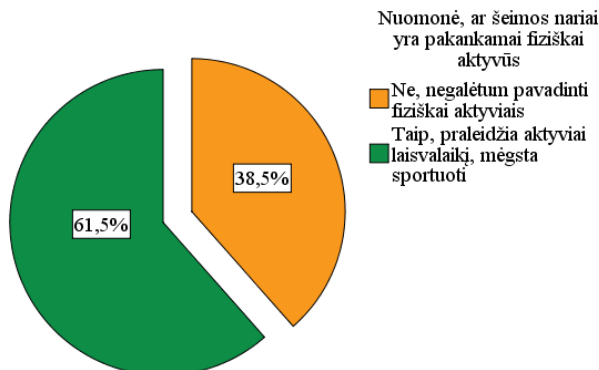
Moksleiviams ypač vyresnių klasių, yra užduodama daug namų darbų, kurie užima laisvą laiką, todėl vyresnėse klasėse mokiniai po pamokų, savaitgaliais skiria mažiau laiko fiziniam aktyvumui. Fizinė veikla turi būti reguliari, todėl, kaip rekomenduoja PSO, vidutinio intensyvumo fizinio krūvio (sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo) įvairios rūšys gali būti taikomos gyvenime – tiek pakeliui į mokyklą ar iš jos, tiek buityje, tiek poilsio metu.



3.3.10 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal tėvų skatinimą būti fiziškai aktyviu

Aukščiau esančiame paveiksle pateikiami moksleivių pasiskirstymo pagal tėvų skatinimą būti fiziškai aktyviais duomenys. Nustatyta, kad būti fiziškai aktyviais tėvai skatina daugumą (77,5 proc.) moksleivių, tuo tarpu mažesnė dalis (22,5 proc.) tėvų savo vaikus neskatina būti fiziškai aktyviais. Tėvai, kurie nėra fiziškai aktyvūs nesistengia skatinti vaikų būti fiziškai aktyviais, neteikia FA didelės reikšmės. Galima teigti, jog tie tėvai, kurie domisi fiziniu aktyvumu, padrąsina ir paskatina vaikus būti fiziškai aktyviais.

Tyriamųjų buvo prašoma nurodyti, ar jų tėvai yra pakankamai fiziškai aktyvūs. Nustatyta, kad savo tėvus fiziškai aktyviais laiko tik 61,5 proc. moksleivių, tuo tarpu 38,5 proc. moksleivių teigė, kad jų tėvai nėra fiziškai aktyvūs.



3.3.11 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal nuomonę, ar šeimos nariai yra pakankamai fiziškai aktyvūs
Tėvai supranta teigiamą fizinio aktyvumo naudą organizmui, todėl yra fiziškai aktyvūs.

Žemiau esančioje lentelėje pateikiami moksleivių atskirų fizinio aktyvumo rūšių užsiiminėjimo dažnumai. Įvertinus gautus rezultatus nustatyta, kad dažniausiai kiekvieną dieną moksleiviai pėsčiomis eina į mokyklą ir sportuoja per kūno kultūros pamokas, kiek rečiau – žaidžia įvairius sportinius žaidimus. Bent keletą kartų per savaitę dauguma moksleivių sportuoja per kūno kultūros pamokas. Tuo tarpu dažniausiai moksleiviai visai neužsiiminėja šokiais, lanko sporto mokyklą ar sporto klubą bei daro rytinę ar vakarinę mankštą.

1 lentelė

Moksleivių atskirų fizinio aktyvumo rūšių užsiiminėjimo dažnumai, %

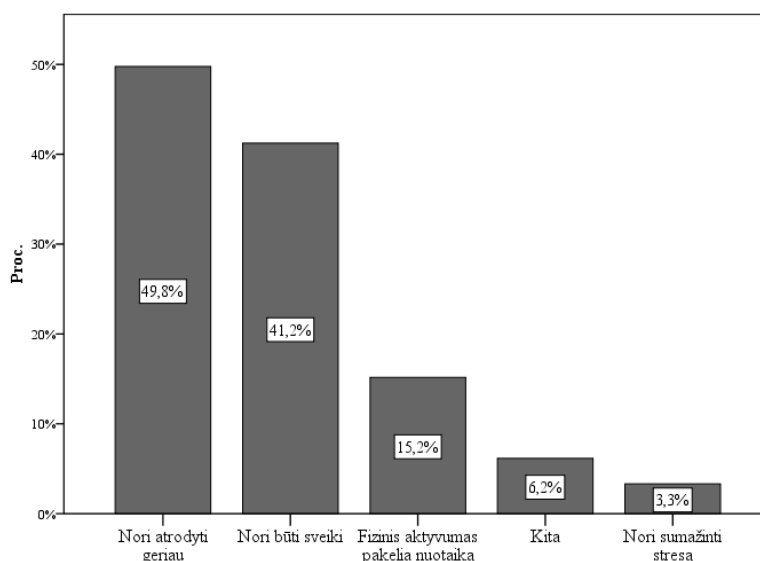
	Visai neužsiiminėja	Vieną kartą per savaitę	Keletą karų per savaitę	Kiekvieną dieną
Rytinė ir vakarinė mankšta	42,7%	11,7%	27,7%	17,8%
Bėgiojimas	19,2%	21,6%	37,6%	21,6%
Įvairūs sportiniai žaidimai	13,1%	16,9%	45,5%	24,4%
Šokiai	59,6%	14,1%	11,3%	15,0%
Pėsčiomis eina į mokyklą	14,1%	11,3%	19,2%	55,4%
Dalyvauja turistiniuose žygiuose, iškilose, sportiniuose renginiuose	55,9%	23,5%	9,4%	11,3%
Užsiiminėja sezoniniu sportu (važinėja dviračiu, riedučiais, riedlente, slidinėji, čiaužai)	13,1%	22,5%	33,8%	30,5%
Lanko sporto klubą, sporto mokyklą	60,6%	7,0%	13,1%	19,2%
Sportuoja per kūno kultūros pamokas	4,2%	6,6%	51,2%	38,0%

Į papildomą fizinio aktyvumo vaiklą turi būti įtraukiama tokia veikla: dalyvavimas turistiniuose žygiuose, iškilose, sportiniuose renginiuose. Taip pat paaugliai turėtų sistemingai daryti rytinę ir vakarinę mankštą, stengtis kuo daugiau žaisti sportinius žaidimus (jei moksleiviams patinka krepšinis, futbolas ar kita sporto šaka, nereikėtų drausti, treniruotėse stiprėja augantis organizmas, išmokstama siekti tikslo, ugdoma valia, lavinama išvermė). Tokios priemonės duoda gerą fizinį krūvį organizmui. Pasivaikščiojimams rekomenduojami visiems, nes vaikščioti galima visus metus. Bėgiojimas stiprina širdį, gerina kraujotaką bei plaučių darbą.

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir atskirų fizinio aktyvumo rūšių užsiiminėjimo dažnumų, nustatyta, kad mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau ($p < 0,05$) nei berniukai daro rytinę ir vakarinę mankštą ir lanko

šokius. Be to, nustatyta, kad vyresni moksleiviai statistiškai reikšmingai rečiau nei jaunesni moksleiviai bėgioja, lanko įvairius sportinius žaidimus ir sportuoja per kūno kultūros pamokas ($p < 0,05$). Mankštą rekomenduojama daryti ne tik mergaitėms, bet ir berniukams, nes rytinė mankšta padeda greičiau nubusti ir mankština sąnarius bei raumenis (pradedant dieną nuo tempimo pratimų gerėja kūno lankstumas, padidėja raumenų tonusas), vakarinė mankšta ramina nervų sistemą, šalina įtampą, padeda atsikratyti fizinio nuovargio atsiradusio per dieną, suaktyvina vidaus organų veiklą, malšina nugaros skausmą. Jaunesniems moksleiviams (5-7 klasė) užduodama mažiau namų darbų, taip pat namuose atlieka mažiau namų ruošos darbų, todėl daugiau laiko gali skirti aktyviam fiziniam laisvalaikio praleidimui, vyresnių klasių moksleiviai turi mažiau laisvo laiko (didesnis pamokų skaičius, namų darbų gausa), todėl lieka mažiau laiko aktyviam fiziniam laisvalaikiui.

Moksleivių buvo prašoma nurodyti, kokia yra pagrindinė jų fizinio aktyvumo priežastis. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad moksleiviai dažniausia sportuoja norėdami gerai atrodyti (49,8 proc.) ir norėdami būti sveiki (41,2 proc.), tuo tarpu tokios priežastys kaip nuotaikos pakėlimas (15,2 proc.) ar streso sumažinimas (3,3 proc.) moksleivių būti fiziškai aktyviais neskatina. Fizinis aktyvumas teigiamai veikia moksleivių sveikatą,



3.3.12 pav. Dažniausios fizinio aktyvumo priežastys

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir dažniausių fizinio aktyvumo priežasčių nustatyta, kad vyresni moksleiviai statistiškai reikšmingai dažniau nei jaunesni sportuoja norėdami atrodyti geriau ($p < 0,05$). Tačiau nustatyta, kad dėl nuotaikos pakėlimo statistiškai dažniau sportuoja tik žemesnių klasių moksleiviai

($p < 0,05$). Prasidėjus brendimui paaugliai pradeda rūpintis savo išžvaizda, todėl suvokdami FA naudą pradeda sportuoti. Jaunesni moksleiviai sportuoja norėdami “išlieti” energiją, jiems fizinis aktyvumas asocijuojasi su žaidimais, todėl žaisdami jie bendraudauja su bendraamžiais ir praleičia linksmi laiką.

Tyrimo metu moksleivių buvo prašoma nurodyti, kaip dažnai jie valgo nurodytus maisto produktus. Įvertinus žemiau esančioje lentelėje pateiktus rezultatus nustatyta, kad kiekvieną dieną daugiau nei pusė moksleivių valgo vaisius ir daržoves bei pieno produktus, taip pat saldumynus, tuo tarpu bent keletą kartų per savaitę daugiau nei pusė moksleivių vartoja duoną, bulves, makaronus ir grūdus, o taip pat žuvį, mėsą ar kiaušinius. Tuo tarpu rečiausiai moksleiviai vartoja aliejų ir gyvulinius riebalus. Sveika mityba yra svarbi moksleivių sveikatai.

2 lentelė

Moksleivių dažniausiai vartojami maisto produktai

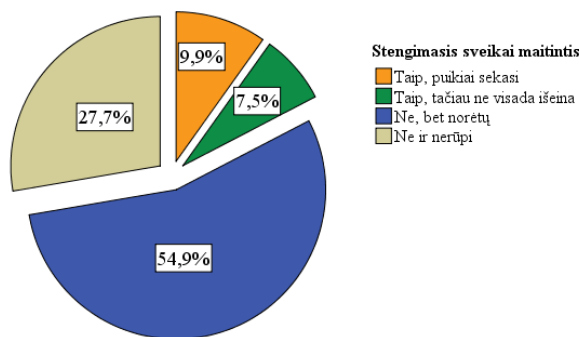
	Nevalgo visai	Vieną kartą per savaitę	Keletą kartų per savaitę	Kiekvieną dieną
Duona, bulvės, makaronai, grūdai	1,9%	10,8%	50,2%	37,1%
Daržovės, vaisiai	0,9%	10,3%	38,0%	50,7%
Žuvis, mėsa, kiaušiniai	3,3%	22,1%	48,8%	25,8%
Pieno produktai	4,2%	9,9%	39,9%	46,0%
Cukrus, saldumynai,	3,8%	22,5%	36,2%	37,6%
Aliejus	17,4%	23,9%	34,3%	24,4%
Gyvuliniai riebalai	41,3%	26,3%	22,1%	10,3%

Moksleiviams rekomenduotina kiekvieną dieną į savo mitybos racioną įtraukti netik daržoves bei vaisius, pieno produktus, bet ir duonos, bulvių, makaronų, grūdų gaminius (šie maisto produktai suteikia energijos, retai arba visai nevalgyti saldumynų (jie beveik neturi organizmui reikalingų medžiagų ir yra labai kaloringi).

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir dažniausiai vartojamų maisto produktų nustatyta, kad mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau nei berniukai vartoja daržoves ir vaisius, tuo tarpu berniukai statistiškai reikšmingai dažniau vartoja gyvulinius riebalus ($p < 0,05$). Be to, nustatyta, kad cukrų ir saldumynus statistiškai reikšmingai dažniau vartoja žemesnių klasių moksleiviai ($p < 0,05$). Mergaitės norėdamos atrodyti gražiau, valgo vaisius ir daržoves, jie yra vitaminų šaltinis, taip pat mažai kaloringi. Berniukų organizmui reikia daugiau energijos, todėl jie vartoja gyvulinės kilmės produktus, tačiau

neriektų piknaudžiauti jais, geriau rinktis aliejų, o ypač alyvuogių. Jaunesni moksleiviams yra mažiau reiklūs savo išvaizdai, todėl dažniau valgo saldumynus. Bręsdami moksleiviai supranta neigiamą saldumynų žalą, todėl stengiasi sveikiau maitintis.

Tyrime dalyvavusių moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie stengiasi sveikai maitintis. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad visada sveikai maitintis stengiasi tik 9,9 proc. moksleivių, o dar 7,5 proc. moksleivių nurodė, kad nors ir stengiasi, tačiau jiems tai ne visada pavyksta. Tuo tarpu dauguma moksleivių (54,9 proc.) nurodė, kad jie nesistengia, tačiau norėtų sveikai maitintis, o likusieji 27,7 proc. moksleivių sveikai maitintis ir nenorėtų.



3.3.14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal stengimąsi sveikai maitintis

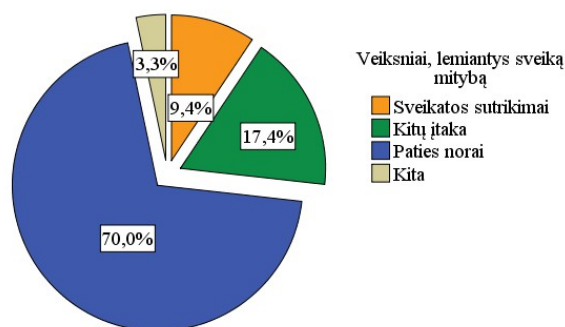
Sveika mityba yra svarbi ligų profilaktikai bei sveikatos stiprinimui. Moksleiviai, stengiasi sveikai maitintis, bet jiems ne visada išeina dėl aplinkos sąlygų (draugai pavaišina saldumynais, traškučiais ir kt., šeimoje ne visada išeina sveikai maitintis, dienotvarkės režimas nėra reguliarus ir pan.)

Moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie vadovaujasi sveikos mitybos principais. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad sveikos mitybos principais vadovaujasi vos 4,7 proc. moksleivių, o daugiau nei pusė jų (56,3 proc.) to nedaro. Pastebėtina ir tai, kad net 39 proc. moksleivių iš viso nežino, kas yra sveikos mitybos piramidė.

3.3.15 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal vadovavimąsi sveikos mitybos piramidės principais

Sveikos mitybos piramidė iliustruoja mitybos įvairovę ir nurodo koks turėtų būti maisto priduktų ir grupių santykis paros maisto davinyje. Sveikos mitybos piramidė nurodo, kokius reikia pasirinkti maisto produktus, kad mityba būtų sveika. Valgyti reikia tų maisto produktų, kurie yra nurodyti mitybos piramidės apačioje. Tiek moksleiviai, tiek suaugusieji turėtų vadovautis mitybos piramide. Moksleiviams reikia akcentuoti sveikos mitybos piramidės principus. Piramidė yra geras pagrindas iš kurios galima išsiugdyti tinkamus mitybos įpročius.

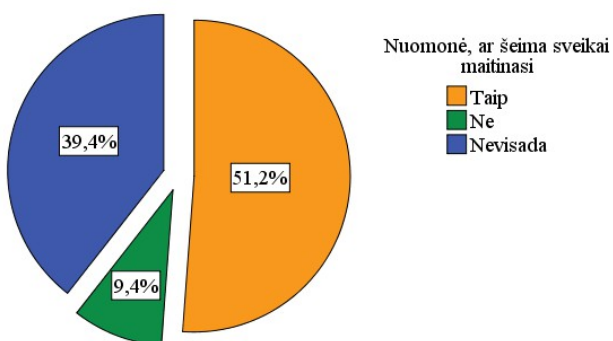
Žemiau esančiame paveiksle pateikiami moksleivių pasiskirstymo pagal nuomonę, kas lemia sveiką mitybą, duomenys. Nustatyta, kad dauguma moksleivių (70 proc.) laikosi nuomonės, kad sveiką mitybą lemia paties norai, 17,4 proc. moksleivių laikėsi nuomonės, kad tai lemia kitų įtaka, o likusieji 9,4 proc. moksleivių teigė, kad sveiką mitybą lemia sveikatos sutrikimai.



3.3.16 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę, kas lemia sveiką mitybą

Augdami ir bręsdami mokiniai supranta sveikos mitybos esmę, todėl jų mitybą lemia norai: nori jaustis energingi, žvalūs, atrodyti geriau.

Taip pat tyrime dalyvavusių moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jų šeima sveikai maitinasi. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad pusė moksleivių (51,2 proc.) laikėsi nuomonės, kad jų šeima maitinasi sveikai, o su tuo nesutiko tik 9,4 proc. moksleivių. Be to, dar 39,4 proc. tyrime apklaustų moksleivių nurodė, kad šeima maitinasi sveikai, bet nevisada.

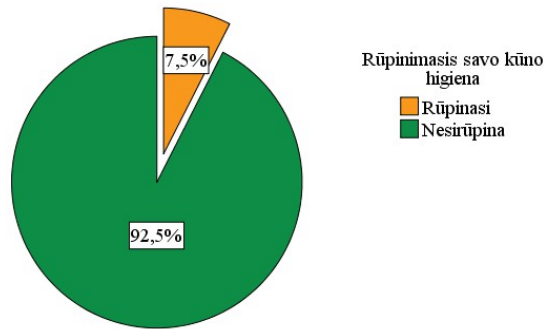


3.3.17 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę, ar šeima sveikai maitinasi

Tėvai supranta sveikos mitybos teikiamą naudą, todėl stengiasi sveikai maitintis taip pat ugdo savo vaikus maitintis sveikai.

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir atskirų sveikos mitybos rodiklių nustatyta, kad sveikai maitintis statistiškai reikšmingai dažniau stengiasi ir statistiškai reikšmingai dažniau sveikos mitybos piramidės principais vadovaujasi žemesnių klasių moksleiviai, nei vyresnių klasių moksleiviai ($p < 0,05$). Jaunesnių moksleivių mitybą daugiau įtakoja tėvai stengdamiesi sveikai maitintis, o vyreni moksleiviai tampa savarankiškesni, todėl dažnai nesivadovauja sveikos mitybos piramidės principais.

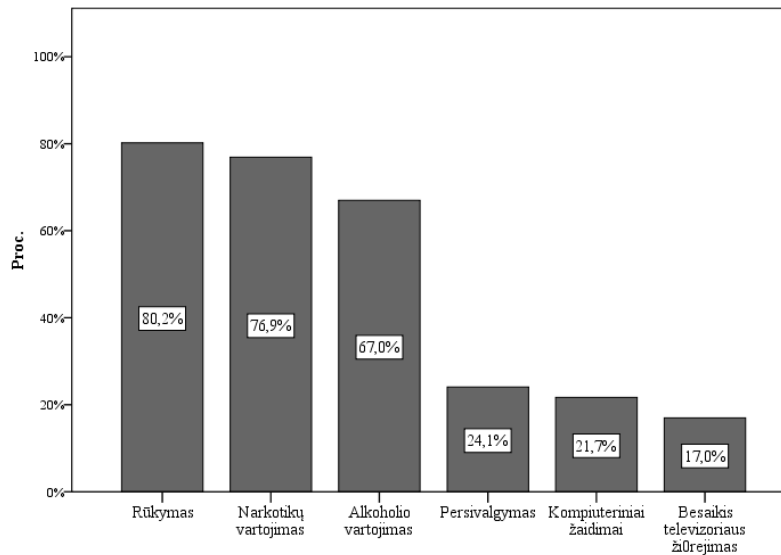
Moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie rūpinasi savo kūno higiena. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad dauguma moksleivių (92,5 proc.) nelinekė rūpintis higiena, o tuo rūpinasi tik 7,5 proc. moksleivių.



3.3.18 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal rūpinimąsi savo kūno higiena

Moksleivius reikia ugdyti higienos pagrindų (tiek šeimoje, tiek mokykloje), jog bręstančiam organizmui reikia rūpintis savimi visų pirma dėl sveikatos (higienos stoka įtaokja įvairias ligas).

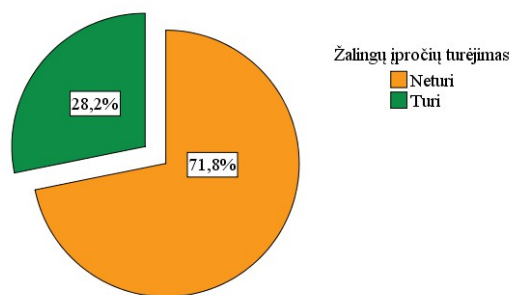
Toliau tyrime dalyvaujančių moksleivių buvo prašoma nurodyti, kurie, jų nuomone, žalingi įpročiai labiausiai kenkia sveikatai. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad labiausiai kenkiančiais žalingais įpročiais moksleiviai laiko rūkymą (80,2 proc.), narkotikų (76,9 proc.) ir alkoholio vartojimą (67 proc.). Tuo tarpu persivalgymą žalingu įpročiu laiko tik 24,1 proc., kompiuterinius žaidimus – 21,7 proc., o besaikį televizoriaus žiūrėjimą – tik 17 proc. moksleivių.



3.3.19 pav. Labiausiai kenkiantys žalingi įpročiai

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir labiausiai kenkiančių žalingų įpročių nustatyta, kad mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau nei berniukai žalingu įpročiu laiko alkoholio vartojimą ir persivalgymą ($p < 0,05$). Be to, nustatyta, kad vyresni ir aukštesnių klasių moksleiviai statistiškai mažiau žalingu įpročiu laiko rūkymą ir alkoholio vartojimą, nei kad jaunesni moksleiviai. Mergaitės rečiau vartoja alkoholį ir persivalgo todėl vyresni moksleiviai dažnai patys turi žalingų įpročių, todėl rūkymą ir alkoholio vartojimą nelaiko žalingu įpročiu.

Tyrime dalyvaujančių moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie patys turi kokių nors žalingų įpročių įvertinus gautus rezultatus nustatyta, kad net 28,2 proc. moksleivių nurodė, kad jie turi vienokių ar kitokių žalingų įpročių (rūkymas, alkoholio vartojimas ir net keletas vartoja narkotikus), tuo tarpu jų neturėjo 71,8 proc. tyrime dalyvavusių moksleivių.



3.3.20 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal žalingų įpročių turėjimą

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir žalingų įpročių turėjimo nustatyta, kad žalingų įpročių statistiškai reikšmingai dažniau turi berniukai ir vyresni moksleiviai ($p < 0,05$). Vyresnius paauglius dažniausiai įtakoja draugai, todėl nenorėdami pasirodyti “kitokiais” pradeda rūkyti, gerti alkoholį. Jaunesni moksleiviai rečiau turi žalingų įpročių, nes žalingi įpročiai tarp bendraamžių yra mažiau paplitę, nei tarp vyresnių, taip pat didesnė tėvų įtaka ir kontrolė yra.

Tyrimo dalyvavusių moksleivių buvo prašoma nurodyti, kaip dažnai jie turi žalingų įpročių. Įvertinus gautus rezultatus nustatyta, kad tarp moksleivių mažiausiai yra paplitę tokie žalingi įpročiai kaip rūkymas ir narkotikų vartojimas, kadangi šių žalingų įpročių niekada nevartojo atitinkamai 79,3 proc. ir 91,5 proc. moksleivių. Be to, gana mažai paplitęs buvo ir alkoholio vartojimas, kadangi 75,6 proc. moksleivių nurodė, kad alkoholio niekada nevartojo. Tarp labiausiai paplitusių žalingų įpročių dominuoja kompiuteriniai žaidimai, kuriuos bent kartą per dieną žaidžia net 52,6 proc. moksleivių ir ilgas televizoriaus žiūrėjimas, kurį kasdien ilgai žiūri 24,4 proc. moksleivių (žr. 3 lent). Žaisdami kompiuterinius žaidimus moksleiviai gali mažiau dėmesio skirti savo namų darbams, namų ruošai, taip pat sportui. Jie save izoliuoja, mažiau bendrauja su bendraamžiais, tėvais. Smurtas kompiuteriniuose žaidimuose moksleivius skatina taip pat smurtauti. Intensyvus žaidimas turi įtakos sveikatos pablogėjimui (prastėja rega, sutrinka kūno laikysena ir pan.). Kompiuteriniai žaidimai sukelia priklausomybę. Moksleiviams būtina akcentuoti kompiuterinių žaidimų žalą, pasiūlyti alternatyvių veiklų vietoj žaidimų (sportas ir kitų būrelių lankymas, bendravimas su šeimos nariais, bendraamžiais, knygų skaitymas ir pan.). Televizoriaus

žiūrėjimas taip pat kenkia moksleivių sveikatai (sutrinka laikysena, prastėja regėjimas, skatina nutukimą.

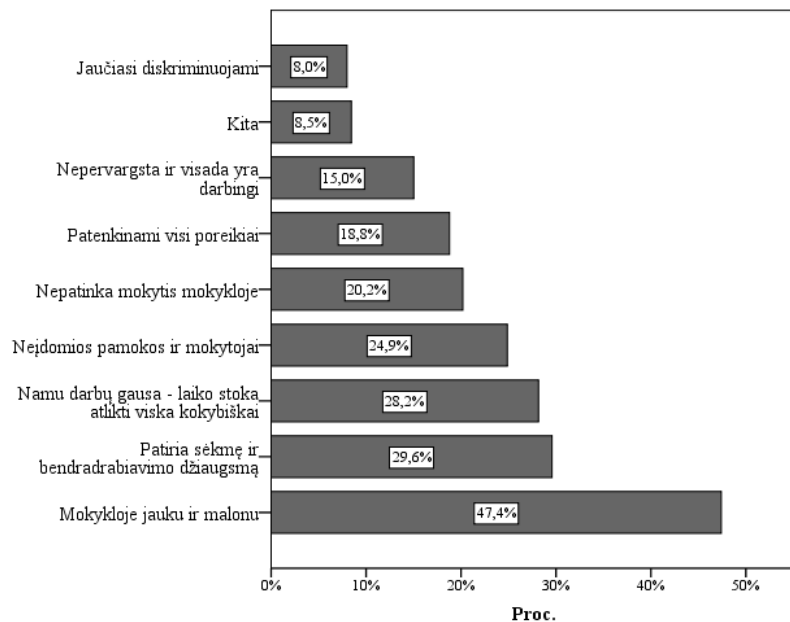
3 lentelė

Moksleivių žalingų įpročių vartojimas

	Niekada	Vieną kartą per savaitę	Keletą kartų per savaitę	Kiekvieną dieną
Rūkymas	79,3%	5,6%	2,8%	12,2%
Alkoholio vartojimas	75,6%	15,5%	4,7%	4,2%
Narkotikų vartojimas	91,5%	2,3%	1,4%	4,7%
Kompiuteriniai žaidimai	5,6%	9,9%	31,9%	52,6%
Persivalgymas	34,3%	39,9%	16,4%	9,4%
Ilgas televizoriaus žiūrėjimas	14,6%	27,7%	33,3%	24,4%

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir žalingų įpročių vartojimo dažnumų nustatyta, kad mergaitės statistiškai reikšmingai rečiau nei berniukai linkusios žaisti kompiuterinius žaidimus ($p < 0,05$). Be to, nustatyta, kad aukštesnėse klasėse besimokantys moksleiviai statistiškai reikšmingai dažniau linkę rūkyti ir vartoti alkoholį ($p < 0,05$), o narkotikų vartojimas statistiškai reikšmingai labiau buvo paplitęs tarp vyresnių moksleivių. Berniukams dažniausiai patinka kompiuteriniai žaidimai dėl jų pobūdžio (žaidimuose naudojamas fizinis smurtas, įvairūs ginklai, mašinos ir pan), todėl berniukai greičiau ištraukia į žaidimus, nori dominuoti (ypač jei realybėje nėra mėgiami, yra silpni fiziškai ir pan.), mergaitėms tokie žaidimai nėra aktualūs. Vyresni moksleiviai dažniausiai nori greičiau suaugti, todėl mėgdžiodami suaugusiųjų rūko, vartoja alkoholį ir kartais narkotikus, taip pat norėdami pritapti prie bendraamžių neatsisako žalingų įpročių.

Tyrimo metu moksleivių buvo prašoma nurodyti, kaip jie jaučiasi mokykloje. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad beveik pusė moksleivių (47,4 proc.) mokykloje jaučiasi jaukiai ir maloniai, sėkmę ir bendradarbiavimo džiaugsmą patiria 26,9 proc. moksleivių, visus poreikius patenkina 18,8 proc., o nepervargsta ir visada yra darbingi 15 proc. moksleivių. Tuo tarpu tarp neigiamų moksleivių būsenų dominavo namų darbų gausa ir dėl to nukenčianti darbų kokybė (28,2 proc.), pamokų ir mokytojų neįdomumas (24,9 proc.), mokymosi nepatikimas (20,2 proc.). Tuo tarpu mokykloje diskriminuojamais jaučiasi 8 proc. moksleivių.



3.3.22 pav. Dažniausios moksleivių nurodytos būsenos būnant mokykloje

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir dažniausių būsenų mokykloje nustatyta, kad mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau nei berniukai mokykloje jaučiasi pavargusios (dėl namų darbų gausos visų darbų negali atlikti kokybiškai) ($p < 0,05$). Tuo tarpu jaunesni moksleiviai statistiškai reikšmingai dažniau nei vyresni mokykloje jaučiasi jaukiai ir maloniai, nepervargsta ir visada yra darbingi, be to, jiems statistiškai dažniau patinka ir mokytis ($p < 0,05$). Mergaitės yra kruopštesnės, nori viską padaryti gerai, todėl dažniau pervargsta. Jaunesniems moksleiviams užduodama mažiau namų darbų, taip pat yra mažiau pamokų per dieną, todėl jie nepervargsta.

Tyrimo dalyvavusių moksleivių buvo prašoma nurodyti, kaip dažnai jie laikosi atskirų dienotvarkės darbų. Įvertinus žemiau esančioje lentelėje pateiktus rezultatus nustatyta, kad dažniausiai moksleiviai linkę keltis ir eiti miegoti tuo pačiu laiku (kiekvieną dieną tai daro 23,5 proc., o keletą kartų per savaitę – 33,3 proc. moksleivių), daro namų darbus tuo pačiu laiku (kiekvieną dieną tai daro 25,4 proc., o keletą kartų per savaitę – 26,3 proc. moksleivių) ir užsiima mėgstama veikla tuo pačiu laiku (kiekvieną dieną tai daro 35,7 proc., o keletą kartų per savaitę – 20,7 proc. moksleivių). Tuo tarpu rečiausiai moksleiviai linkę valgyti tuo pačiu laiku (30 proc. to niekada nedaro) ir ilsėtis tuo pačiu laiku (niekada to nedaro 38 proc. moksleivių).

Moksleivių dienotvarkės darbų laikymosi dažnumas

	Niekada	Vieną kartą per savaitę	Keletą kartų per savaitę	Kiekvieną dieną
Keliasi ir eina miegoti tuo pačiu laiku	30,5%	12,7%	33,3%	23,5%
Daro namų darbus tuo pačiu laiku	33,3%	15,0%	26,3%	25,4%
Valgo tuo pačiu laiku	30,0%	20,7%	32,4%	16,9%
Ilsisi tuo pačiu laiku	38,0%	22,5%	21,6%	17,8%
Užsiimi mėgstama veikla tuo pačiu laiku	30,5%	13,1%	20,7%	35,7%

Dienos režimas yra būtina dienotvarkės dalis, nes suteikia valios ir optimizmo, suteikia stabilumo, taip pat svarbus tiek fiziniam, tiek psichiniam vystymuisi. Laikantis dienos režimo galima lengviau susidoroti su įvairiomis iškilusiomis problemomis.

Apskaičiavus Spirmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir dienotvarkės darbų laikymosi dažnumo nustatyta, kad jaunesnių klasių moksleiviai statistiškai reikšmingai dažniau nei vyresni keliasi ir eina miegoti tuo pačiu laiku, daro namų darbus tuo pačiu laiku, valgo tuo pačiu laiku, o taip pat ir ilsisi tuo pačiu laiku ($p < 0,05$). Jaunesnius moksleivius įtakoja tėvai, jie yra įpratę laikytis dienos režimo, pradedant bręsti, vaikai maištauja, turi daugiau pareigų todėl nebesilaiko dienos režimo.

Išvados

1. Mokslinės literatūros analizė parodė, kad mokinių fizinis aktyvumas yra per mažas, (su amžiumi mokinių fizinis aktyvumas mažėja, laisvalaikio praleidimo formos tampa pasyvesnės) nėra laikomasi sveikos mitybos piramidės principų, taip pat jaunėja daugėja žalingų įpročių plitimas moksleivių tarpe. Apžvelgus literatūrą, galima išskirti keletą pagrindinių sveikos gyvensenos principų: pakankamas fizinis aktyvumas, sveikos mitybos įpročių suformavimas, žalingų įpročių atsisakymas, dienotvarkės suregulavimas, teigiamas mikroklimate šeimoje bei mokykloje, rūpinimasis asmens higiena. Šie sveikos gyvensenos principai turi būti ugdomi tiek namuose, tiek mokykloje, tiek kitoje socialinėje aplinkoje.
2. Iš tyrimo rezultatų išaiškėjo, jog moksleiviai yra fiziškai aktyvūs: moksleiviams patinka sportuoti, atlikti fizinius pratimus, taip pat kūno kultūros pamokos.
3. Tyrime dalyvavusių moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie stengiasi sveikai maitintis. Nustatyta, kad dauguma moksleivių stengiasi sveikai maitintis, tačiau jiems ne visada pavyksta. Moksleivių šeimoje taip pat stengiamasi sveikai maitintis.
4. Moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie turi kokių nors žalingų įpročių, įvertinus gautus rezultatus nustatyta jog, didžioji dalis moksleivių neturi žalingų įpročių, tačiau moksleiviai yra linkę žaisti kompiuterinius žaidimus ir ilgai žiūrėti televizorių.
5. Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog moksleiviai mokykloje jaučiasi jaukiai ir maloniai, tačiau paaiškėjo, jog tyriamieji nesilaiko dienotvarkės režimo, nesirūpina savo higiena.

Tyrimo hipotezė iš dalies pasitvirtino moksleiviai yra fiziškai aktyvūs, tačiau sveikos gyvensenos įgūdžius dar reikia ugdyti.

Rekomendacijos

1. Mokyklos sveikatos priežiūros specialistui, taip pat pedagogams rekomenduojama mokiniams nuolat akcentuoti fizinio aktyvumo naudą organizmui, taip pat sveikos gyvensenos principus ir informuoti tėvus bei mokyklos administraciją apie mokinių sveikatą. Kartu su sveikatos priežiūros specialistu, biologijos, kūno kultūros, mokytojais rengti mokinių sveikatos ugdymo ir stiprinimo programą. Sveikos gyvensenos ugdymą stengtis integruoti į visų mokymo dalykų programas.

2. Tėvams, bei mokytojams rekomenduojama labiau domėtis vaikų laisvalaikiu, kartu aptarti per televiziją stebėtas sveikatos, sporto laidas paaiškinant teigiamus FA bei sveikos gyvensenos naudą žmogaus organizmui.

3. Sveikatos priežiūros specialistui taip pat mokytojams kartu su tėvais aptarti teigiamų mokymosi sąlygų užtikrinimą, kurios garantuotų moksleivių aktyvų laisvalaikį, kurio metu augantis ir bręstantis organizmas galėtų kompensuoti judėjimo stoką. Pagrindinis būdas paskatinti moksleivių saviugdą, aktyvinti sveikatos ugdymą ir stiprinimą šeimose (tėvai turėtų aktyviau propaguoti sveiką gyvenseną ir FA).

4. Rekomenduojam nuolat domėtis moksleivių poreikiais FA bei sveikos gyvensenos klausimais, atlikti įvairius tyrimus (padėtų išaiškinti mokinių ir tėvų požiūrį į FA ir sveiką gyvenseną, sveikatos ugdymą bei stiprinimą, atrasti efektyvų teigiamą požiūrį į aktyvų gyvenimo formavimą.

5. Klasių auklėtojams kuo artimiau bendradarbiauti su mokinių tėvais. Suburti klasėje tėvus, kurie padėtų organizuoti sveikatingumo ir sporto renginius ir pan.

6. Mokykloje organizuoti popamokinės veiklos užsiėmimus moksleiviams ir tėvams, kurie paskatintų vertinti sveikatą, sveikos gyvensenos žinias.

Naudota literatūra

1. *A guide to healthy living families who have a child or youth living with mental health challenge.* (2011). <http://keltymentalhealth.ca/> (žiūrėta 2013-03-19)
2. Action on smoking and health. (2013). *Young people and smoking.* www.ash.org.uk/files/documents/ASH_108.pdf - (žiūrėta 2013-03-15).
3. Aleksejavaitė, D., Andreikėnaitė, V ir kt. (2011). Mokyklinio amžiaus vaikų neinfekcinių rizikos veiksnių profilaktika. *Metodinės rekomendacijos.* <http://www.vsbprienai.lt/saugykla/failai/rekomendacijos.pdf> (žiūrėta 2012-02-11).
4. Ankudavičienė, N. ir kt. (2002). *Iliustruotas enciklopedinis žinynas moksleiviams, studentams.* (p-222). UAB "Jotema.
5. Barzda, A., Bartkevičiūtė, R., Stukas, R ir kt. (2009). Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje. *Metodinės rekomendacijos mokytojams.* Vilnius. http://www.smm.lt/ugdymas/docs/Methodines%20rekomendacijos%20mokytojams%20_%20Sveikso%20mitybos%20ir%20fiz.pdf (žiūrėta 2012-12-05).
6. Biržų rajono savivaldybės tarybos sprendimas. (2009). *Sveikatos priežiūros mokykloje organizavimo tvarkos aprašas.* <http://www.birzai.lt/index.php?1757903334> (žiūrėta 2013-01-25).
7. Bitinas, B. (2006). *Edukologinių tyrimų metodologiniai vingiai.* <http://www.su.lt/filemanager/download/3796/12.pdf> (žiūrėta 2012-04-23).
8. Brown, C., Alderslade, R. (2011). *Support to the Lithuanian national health programme 2011-2020.* WHO Regional Office for Europe; Vilnius. <http://lsmuni.lt/lt/biblioteka/pso-informacija/> (žiūrėta 2012-09-15).
9. Conibear, H. (2011). Talking To Kids About Alcohol. *A guide for parents and carers.* <http://www.aim-digest.com/digest/members%20over%20yr/parentsguide.pdf> (žiūrėta 2013-03-05).
10. Currie C et al., eds. Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf (žiūrėta 2012-04-10).

11. Europos Komisija (2007). *Baltoji knyga dėl sporto*. http://ec.europa.eu/sport/documents/white-paper/whitepaper-short_lt.pdf (žiūrėta 2012-05-29).
12. Europos Komisija. (2011). Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas kuriuo patvirtinama trečioji daugiametė ES sveikatos srities veiksmų 2014–2020 m. programa „Sveikata ekonomikos augimui skatinti“. http://ec.europa.eu/health/programme/docs/prop_prog2014_lt.pdf (žiūrėta 2013-04-11).
13. Europos Sąjunga. (2008). Rekomenduojami politiniai veiksmai, skirti remti sveikatą gerinančią fizinių aktyvumą. *ES fizinio aktyvumo gairės*.
http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_lt.pdf (žiūrėta 2012-05-30).
14. Jankauskaitė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas. *Medicina*, 44 (5), 347.
15. Kaffemanienė, I. (2006). Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodiniai aspektai. *Metodinė priemonė bakalaurantams ir magistrantams*. Šiauliai: VŠĮ Šiaulių universiteto leidykla.
16. Kapočienė, V. (2007). *Moksleivių pažangos ir pasiekimų vertinimas ugdymo procese*. Vertinimo sampratą turime keisti savyje. p-8. <http://www.pedagogika.lt/puslapis/naujienos/1dalis.doc> (žiūrėta 2012-05-18).
17. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas. Vilnius: Judex, 2002.
18. Kelly, P., Matthews, A., Foster C. (2012). *Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth*. United Kingdom: Department of Public Health, University of Oxford. www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/119669/young_and_physically_active.pdf - (žiūrėta 2013-02-12).
19. Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus įsakymas. 2011. *Dėl Lietuvos gyventojų 2011-2012 metų fizinio aktyvumo skatinimo programos patvirtinimo*. Valstybės žinios, 2011, Nr.31-1476. Vilnius.
<http://tar.tic.lt/Default.aspx?id=2&item=results&aktoid=9C620E71-60C5-4871-84B2-F9493C6FA7C1> (žiūrėta 2011-01-12)
20. *Lietuvos Respublikos Kūno Kultūros ir Sporto Strategija 2005-2015 metams*. www.kksd.lt/kongresas/dok/Strategija%202005-2015%20m.pdf (žiūrėta 2013-02-01).
21. Lietuvos Respublikos Seimas. (2012). Aiškinamasis raštas dėl Lietuvos Respublikos seimo nutarimo „Dėl 2013 metų paskelbimo sveikatos metais“ projekto. PROJEKTAS (Nr. XIP-4321). Vilnius. http://www3.lrs.lt/pls/inter/w5_sale.klaus_stadija?p_svarst_kl_stad_id=-12196 (žiūrėta 2013-03-04).

22. Lietuvos Respublikos Seimas. (2011). *Dėl Lietuvos Higienos Normos 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“*. Nr. V-773. Vilnius. www.lmssc.smm.lt/dokumentai/strategija_110909.doc (žiūrėta 2013-02-23).
23. Lietuvos Respublikos Seimas. (2011). *Dėl 2011-2020 metų valstybinės sporto plėtros strategijos patvirtinimo*. Valstybės žinios, 2011, Nr. 41-1942. Vilnius. ww3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=395701 (žiūrėta 2013-03-04).
24. Lietuvos Respublikos Sveikatos Apsaugos Ministerijos Įsakymas. (2010). *Dėl mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašo patvirtinimo*. Valstybės žinios, 2010, Nr. 89-4735. Vilnius. http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=378807&p_query=&p_tr2=
25. Lietuvos Respublikos Švietimo ir Mokslo Ministerija. (2012). *Sveikatos ugdymo bendroji programa*. Valstybės žinios, 2012, Nr. 105-5347. Vilnius. www.smm.lt/ugdymas/bendrasis/docs/SVEIKATOS_UGDYMO_BENDROJI_PROGRAMA.pdf (žiūrėta 2012-11-05).
26. Lietuvos Respublikos Vyriausybė (2008). *Dėl vaikų sveikatos stiprinimo 2008-2012 metų programos patvirtinimo*. Valstybės žinios, 2008, Nr. 104-3979. Vilnius. http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=326653&p_query=&p_tr2= (žiūrėta 2012-11-21).
27. Lietuvos Respublikos Vyriausybė. (2012). *Dėl sveikatingumo metų visuomenės sveikatos priemonių plano patvirtinimo*. Valstybės žinios, 2012, Nr. 127-6404. Vilnius. www.lrv.lt/Posed_medz/2012/121024/03.pdf (žiūrėta 2013-03-04).
28. Lietuvos vaikų ir paauglių psichiatrų draugija. (2008). *Vaikų vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas ankstyva diagnostika ir gydymas pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigose*. www.vplc.lt/.../Vaiku%20metodika%20rugsejo%2030-3%20doc.pdf (žiūrėta 2013-03-20).
29. Mačiūnas, E., Burbelienė, R., Gorobecienė, D. (2006). Mokinių asmens higiena ir kosmetika. *Metodinės rekomendacijos*. http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Vaiku_sveikata/Sveikatos_prieziura_mokyklose/Methodine_medziaga/Mokiniu%20asmens%20higiena%20ir%20kosmetika.pdf (žiūrėta 2012-09-28).
30. Medelinskaitė, A. (2012). *Biržų rajono bendrojo lavinimo mokyklų mokinių sveikata 2011-2012 metais*. <https://birzai.lt/index.php?933199335> (žiūrėta 2012-01-12).

31. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė K., Skurvydas, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Studijų knyga. Kaunas.
32. Narkotikų kontrolės departamentas. (2009). *Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos principai Lietuvoje*.
http://www.ntakd.lt/files/renginiai/2009-05-19_konferencija/3-prevencijos_principai.pdf (žiūrėta 2013-03-12).
33. Oficiali Europos Sąjungos interneto svetainė. 2013. http://europa.eu/about-eu/index_lt.htm (žiūrėta 2013-04-08).
34. Palšytė, T., Juocevičius, A. (2009). *Moters fizinis aktyvumas ir sveikata*.
<http://www.tindirindi.lt/grozis/dailios-linijos/moters-fizinis-aktyvumas-ir-sveikata> (žiūrėta 2012-10-26)
35. Parent Further. (2010). Preventing Your Kids from Smoking – When You Smoke.
http://www.parentfurther.com/sites/default/files/downloads/preventing_kids_from_smoking.pdf (žiūrėta 2013-02-16).
36. Pasaulio Sveikatos Organizacija. 2009. Leidinys apie Pasaulio sveikatos organizaciją (LT). *Sveikatą stiprinkime kartu p-4*. Vilnius. <http://www.sam.lt/go.php/lit/IMG/496> (žiūrėta 2013-04-08).
37. Pivorienė, J. (2006). *Rizikos grupei priklausančių paauglių ir jų tėvų tarpusavio santykių ypatumai*. www.mruni.eu/lt/mokslo_darbai/sd/archyvas/dwn.php?id=274481 (žiūrėta 2012-12-18).
38. Petkevičius, R. (2012). *PSO Lietuvoje, Lietuva – PSO*.
www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/.../PSO_Lietuvoje.pdf (žiūrėta 2013-04-11).
39. Proškuvienė, R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Vilnius.
40. Sinicienė, J. (2012). *Socialinės kompetencijos ugdymo 5 – 8 klasėse pamokų pavyzdžiai*. Vilnius.
<http://www.upc.smm.lt/ugdymas/pagrindinis/rekomendacijos/failai/seima/Socialines%20kompetencijos%20ugdymo%20%205-8%20kl%20pavyzdžiai.pdf> (žiūrėta 2013-03-19).
41. Smolskienė, R. (2012). Mokinio dienos režimas: mokymasis, namų darbų atlikimas ir poilsis. *Rekomendacijos mokytojams ir tėveliams*.
http://gabijos.lt/H/mokiniam/pdf/rekomendacijos_dienos-rezimui.pdf (žiūrėta 2013-01-15).
42. Sketerskienė, R., Šurkienė, G., Žagminas, K. (2009). Mokinių mokymosi krūvio bei sveikatos ir dienos režimo sąsajos. *Medicina* (Kaunas) 2009; 45(5) p-395.
43. Strukčinskienė, B., Griškoniš, S., Raistenskis, J. (2011). Lietuvos miestų vyresniųjų klasių mokinių mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 2011, Volume 21, Number 4, p.36-41.

44. Strukčinskienė, B., Kurlys, D., Griškoniš, S., Raistenkis, J. (2011). Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos gyvenimo ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*, 2011, Volume 21, Number 7, p. 46-50.
45. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. (2011). *Asmens higiena*. http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Asmens_higiena.pdf (žiūrėta 2013-01-19)
46. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. (2011). Mokyklinio amžiaus vaikų neinfekcinių ligų rizikos veiksnių profilaktika. *Metodinės rekomendacijos*. <http://www.vsbprienai.lt/saugykla/failai/rekomendacijos.pdf> (žiūrėta 2013-01-26).
47. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. (2010). *Sveikos mitybos rekomendacijos*. <http://www.fileden.com/files/2010/5/24/2868752/My%20Documents/Sveikos%20mitybos%20rekomendacijos%202010.pdf> (žiūrėta 2013-01-24).
48. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas. (2011). Rekomenduojami pagrindinio maitinimo patiekalai (valgiaraščiai). *Metodinė priemonė visuomenės sveikatos specialistams, ugdymo įstaigų valgyklų darbuotojams, visuomenės sveikatos studijų programos studentams*. Vilnius. http://www.smlpc.lt/media/file/Mokiniu_valgiarasciai/Rekomenduojami_pagrindinio_maitinimo_patiekalai-valgiarasciai.pdf (žiūrėta 2013-02-18)
49. Šapokienė, L., Jansonienė, A., Astrauskienė, A., Gaigalienė, G., Paliušienė, V. (2007). *Sveikos gyvenimo pagrindai*. Mokomoji knyga. Kaunas.
50. Šukys, S., Bagdonas, A. (2007). Moksleivių sportavimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su socialiniais ekonominiais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas* Nr 1. (64); 2007; 44-50.
51. Tamošaitienė, L. (2012). *Kaip padėti vaikui mokytis*. <http://www.jurbarkogimnazija.lt/siuntiniai/Kaip%20padeti%20vaikui%20mokyti.pdf> (žiūrėta 2013-01-06).
52. Tarailienė, S. (2010). *Fizinis aktyvumas ir sveikata*. <http://www.vvsb.lt/index.php/sveikatos-stiprinimas/157-fizinis-aktyvumas-ir-sveikata> (žiūrėta 2012-09-25).
53. Tarptautinė šeimų vystymosi organizacija IFFD ir VšĮ Šeimų universitetas. (2012). Šeimos santykių turtinimo programa „Paauglystė“. dg.su.lt/content/download/9830/54573/file/Paauglystė.pdf (žiūrėta 2012-09-11)
54. Tarptautinė šeimų vystymosi organizacija IFFD ir VšĮ Šeimų universitetas. (2012). Šeimos santykių turtinimo programa „Prieš paauglystę“.

- dg.su.lt/content/download/9831/54577/file/Prieš%20paauglystę.pdf (žiūrėta 2012-09-11).
55. Tuomaitė, I. (2011). *Biržų rajono bendrojo lavinimo mokyklų mokinių sveikata (2010–2011 m.* <http://www.birzai.lt/index.php?-1396996974> (žiūrėta 2012-12-12).
56. Ugdymo plėtotės centras, Lietuvos socialinių tyrimų centras. (2011). Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose. *Tyrimo Lietuvoje ataskaita.* <http://www.upc.smm.lt/ugdymas/pradinis/vertinimas/failai/Situacijos%20%C4%AFvertinimas.pdf> (žiūrėta 2012-02-19).
57. Ugdymo plėtotės centras. 2012. *Klasės situacijos vertinimas. Mokinių pažinimas.* <http://www.upc.smm.lt/ugdymas/pradinis/vertinimas/failai/Situacijos%20%C4%AFvertinimas.pdf> (žiūrėta 2012-09-23).
58. Umbrasienė, N., Narkauskaitė, L. (2010). Psichosocialiniai veiksniai, lemiantys vaikų rizikingą elgesį. *Visuomenės sveikata* 3(50), p-24.
59. United Nations Children's Fund (UNICEF). (2012). Progress for Children "A report card on adolescents". http://www.unicef.org/media/files/PFC2012_A_report_card_on_adolescents.pdf (žiūrėta 2012-04-11)
60. Ustilaitė, S., Gudžinskienė, V., Jakučiūnienė, D ir k.t. (2007). Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai programų rengimas. *Mokomoji metodinė priemonė.* p-148. www.smm.lt/ugdymas/docs/programos/SPPC.pdf (žiūrėta 2012-03-03).
61. U.S. Department of Justice. (2012). Underage Drinking. *Working for Youth Justice and Safety Juvenile Justice Bulletin.* <http://www.ojjdp.gov/pubs/237145.pdf> (žiūrėta 2013-02-05).
62. US GOV. (2012). *Help your child grow up healthy and strong.* <http://www2.ed.gov/parents/academic/health/growhealthy/growhealthy.pdf> (žiūrėta 2013-03-19).
63. Vaitkevičius, J.V., Vaitkevičienė, A. (2008). *Maisto sauga ir savikontrolė ugdymo įstaigose.* Šiauliai.
64. Vaitkevičius, R., Saudargienė, A. (2006). Statistika su SPSS psychologiniuose tyrimuose. *Mokomoji knyga.* Kaunas: VDU leidykla.
65. Vaitkevičiūtė, V. (2007). Tarptautinių žodžių žodynas (ketvirtas pataisytas ir papildytas leidimas) (p. 428, 953). Vilnius: Alma littera.
66. Vaištarienė, K. (2006). *Mitybos abėcėlė.* Vilnius: Margi raštai.
67. Valackienė, D. (2012). Mokinio dienos režimas: mokymasis, darbų atlikimas ir poilsis. *Rekomendacijos tėvams ir mokytojams.* www.vilkpedes.lt/files/Rekomendacijos%202.doc (žiūrėta 2013-02-19).

68. Valiukienė, V. (2012). *Tinkama mityba – sveikos gyvensenos pagrindas*. <http://www.birzai.lt/index.php?-1396996974> (žiūrėta 2012-12-13)
69. Valstybinis aplinkos sveikatos centras. (2008). Šiuolaikiški rūkymo prevencijos metodai. *Metodinė medžiaga*. http://www.ntakd.lt/.../METODINE_MEDZIAGA/Siuolaikiski_rukymo_... (žiūrėta 2013-03-21).
70. Valstybinis psichikos sveikatos centras. 2011. Vaikų, vartojančių narkotines ir psichotropines medžiagas vartojimo nustatymo organizavimas. *Atmintinė ugdymo įstaigų darbuotojams ir jose dirbantiems visuomenės sveikatos specialistams*.
71. Vervečkienė, D. (2009). *Moksleivio sveikatos paslaptys jo kambaryje*. Vilnius. <http://www.vvsb.lt/index.php/sveikatos-stiprinimas/29-moksleivio-sveikatos-paslaptis-jo-kambaryje> (žiūrėta 2012-10-14).
72. Vilniaus universitetas, Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės ir kt. (2011). Sveikos gyvensenos rekomendacijos. *Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga*. http://www.ntakd.lt/files/informacine_medzega/1-NKD_medziaga/Sveika_mityba2011.pdf (žiūrėta 2013-01-09)
73. Zaborskis, A, Šumskas, L ir kt. (2009). Lietuvos moksleivių rūkymas ir jo paplitimo pokyčiai 1994–2006 m. *Medicina* (Kaunas) 2009; 45(10).
74. Zaborskis, A. (2012). Rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimas tarp Lietuvos paauglių 1994 – 2010 metias. http://www.ntakd.lt/files/leidiniai/tyrimas/2012_ruk_alk.pdf (žiūrėta 2013-03-20).
75. Zumeras, R., Gurskas, V. (2012). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Metodine-informacine medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams*. p-5. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.
76. World Health Organization. (2007). *A guide for population based approaches to increasing levels of physical activity. Implementation of the PSO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneve. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-promotion-2007.pdf> (žiūrėta 2012-04-12).
77. World Health Organization. (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf> (žiūrėta 2012-05-31).
78. World Health Organization. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneve. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf (žiūrėta 2012-04-25).

79. World Health Organization. (2009). National intersectoral workshop, Implementing the conclusions and recommendations of the Environment and Health, Performance Review in Lithuania, *Workshop report*.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/120789/E93679.pdf (žiūrėta 2012-04-11)
80. World Health Organization. (2007). *Steps to health. A European framework to promote physical activity*. Kopenhaga. www.euro.who.int/document/e90191.pdf (žiūrėta 2011-12-20).
81. World Health Organization. (2002). *Why Move for Health*.
<http://www.who.int/moveforhealth/en/> (žiūrėta 2013-02-28).
82. World Health Organization Regional Office for Europe (2010). *Meeting of WHO Nutrition Counterparts and National Information Focal Points for the WHO/EC monitoring project*. Report. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/182593/e96763.pdf (žiūrėta 2013-04-10).
83. World Health Organization. (2009). *Environment and health performance review Lithuania*.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0015/91104/E92979.pdf (žiūrėta 2013-03-12).
84. World Health Organization. (2009). Population-based prevention strategies for childhood obesity: *report of a WHO forum and technical meeting*.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/child-obesity-eng.pdf> (žiūrėta 2012-12-02).

Melita Peikštenytė

**BIRŽAI CITY SCHOOL GRADES 5-9 STUDENT'S PHYSICAL ACTIVITY AND A
HEALTHY LIFESTYLE SKILLS**

The Master's Degree Thesis

Summary

The work done Biržų urban school 5-9 grade students of physical activity and healthy lifestyle skills analysis.

The hypothesis that students' physical activity is too low, a healthy lifestyle skills are not developed.

Questionnaire survey method was conducted with the aim - to explore students' physical activity and healthy lifestyles. The statistical (Spearman correlation coefficient, frequency) data analysis. The study involved 213 Biržų urban school 5-9 grade students. The empirical part examines the students 'knowledge of physical activity and a healthy lifestyle, students' motivation for physical activity and healthy lifestyles, school physical activity and healthy lifestyles.

The main conclusions of the research:

First The findings revealed that students are physically active and the students love the exportation, do physical exercises as well as physical education classes.

Second In the study students were asked to indicate whether they are trying to eat healthily. It was found that the majority of student's try to eat healthily, but do not always succeed. Students' families as well as offering a healthy diet.

3rd Pupils were asked to indicate whether they have any bad habits, evaluation results indicate that, most of the students do not have bad habits, but students tend to play computer games and watch TV a long time.

4th The study revealed that students feel the school comfortably and pleasantly, but it turned out that the agenda does not subjects mode, does not care about your hygiene.

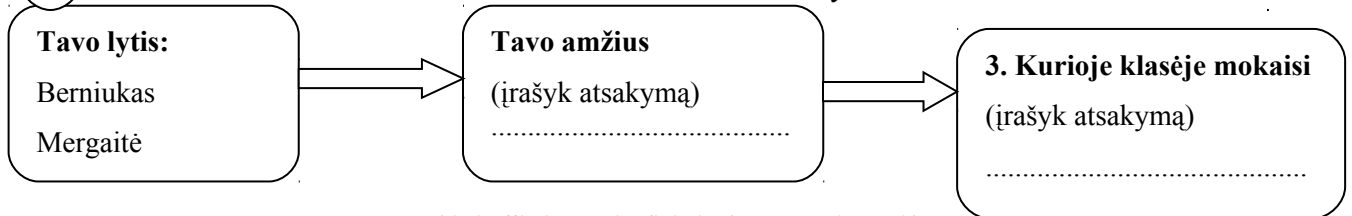
Key words: students' physical activity, healthy lifestyle: students' dietary habits, bad habits of students, students 'psychological micro-climate within the family and at school, school schedule students' personal hygiene.

Priedai

Mielas moksleivi. Esu Melita Peikštenytė, Šiaulių universiteto, taikomosios kūno kultūros (sveikatos edukologijos) studijų programos magistrantūros studentė. **Atlieku tyrimą tema: Biržų miesto mokyklos 5-9 klasių moksleivių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas.** Tavo nuomonė yra labai svarbi, šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti apie fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos įgūdžius. Atidžiai perskaityk klausimus ir atsakymų variantus. Išsirink tinkamiausią atsakymą, pažymėk. Kur reikia, atsakymą įrašyk raštu. Anketa anoniminė. Tyrimo duomenys bus pateikti baigiamajame darbe.

Ačiū už bendradarbiavimą!

I. Anketiniai duomenys



II. Mokinių žinios apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną

4. Ar žinai kas yra fizinis aktyvumas?

Judesių suma, atlikta per tam tikrą laiko vienetą, ženkliai padidinant energijos išsekvojimą: dirbant, kasdien aktyviai atliekant buitines ir namų ruošos darbus, aktyviai poilsiaujant, mankštinantis, sportuojant
Kūno kultūros pamoka
Sportas sporto klubuose

6. Ar žinai kas yra sveika mityba?

Maitinimasis vaisiais ir daržovėmis
Tokia mityba kada organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas bręsti ir funkcionuoti
Valgymų skaičius per dieną

5. Ar žinai kas yra sveika gyvensena?

Sveikos mitybos principai ir taisyklės
Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo derinimas
Plati sąvoka apimanti ne vieną gyvenimo sritį (mitybą, fizinį aktyvumą, žalingus įpročius ir pan.)

7. Ar žinai kas yra žalingas įprotis?

Rūkymas ir alkoholio vartojimas
Dienotvarkės nesilaikymas
Valios nekontroliavimas tam tikros medžiagos vartojimas

8. Ar žinai kas yra asmens higiena?

Kasdienės kūno ir veido odos, plaukų, nagų, burnos ertmės ir dantų priežiūros procedūros, taip pat lovos, drabužių keitimas ir priežiūra
Rūpinimasis savo išvaizda

Augantis organizmas ir aplinkos sąveika

9. Ar žinai, kas yra dienos režimas?

Pamokų ir laisvalaikio tvarkaraščio sudarymas

Fizinių pratimų komplekso sudarymas

Racionalus laisvalaikio, miego, mokslo paskirstymas

10. Ar žinai, kas yra psichologinis mikro-makro klimatas?

Priklausymas kokiam nors grupei

Tarpusiuo santykiai šeimoje, klasėje, namie

Vyraujantis grupėje emocinis nusiteikimas, psichinė būseną, atspindinti grupės veiklą, tai požiūris į įvykius, reiškinis, atspindys žmonių tarpusiuo

santykių, jų vertybių orientacijų, interesų, moralinių normų visumą.

11. Iš kur gauni informacijos apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimą? (galima pažymėti 3 atsakymus)

Mokytojų

Šeimos narių

Televizijos

Spaudos

Interneto

Draugų

Kita (įrašyk atsakymą).....

.....

12. Koku būdu dažniausiai sužinai apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimą? (galima pažymėti 3 atsakymus)

Pamokų metu

Pokalbių su draugais metu

Pokalbių su tėvais metu

Interneto

TV, radijo

Kita (įrašyk atsakymą).....

13. Kokiais fizinio aktyvumo ir sveikos gyvenimo klausimais labiausiai domiesi? (galima pažymėti 3 atsakymus)

Nesidomiu nei fiziniu aktyvumu nei sveika gyvenimu

Grūdinimosi

Asmens higienos ir kūno priežiūros

Žalingų įpročių ir jų poveikio organizmui

Sveikos mitybos

Sporto

Kita (įrašyk atsakymą).....

14. Ar Tau užtenka turimų žinių apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną?

Užtenka, tiek kiek žinau

Neužtenka

Norėčiau žinoti daugiau

Neaktualios temos fizinis aktyvumas ir sveika gyvensena

Kita (įrašyk atsakymą).....

15. Ar žinai fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos svarbą žmogaus organizmui?

Žinau

Nežinau

Kita (įrašyk atsakymą).....

III. Mokinių motyvacija fiziniam aktyvumui ir sveikai gyvensenai

16. Kas Tavo požiūriu, turi didžiausią reikšmę motyvacijai?

Tavo vertybės

Tavo poreikiai

Tavo įsitikinimai

Tavo interesai

17. Ar aplinkiai žmonės įtakoja Tavo fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną?

Įtakoja

Neįtakoja

18. Kas Tave dažniausiai motyvuoja būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyventi?

(galima pažymėti 3 atsakymus)

Šeimos nariai

Mokytojai

Draugai

Treneriai

Gydytojai

Kita (įrašyk atsakymą).....

.....

19. Koku būdu Tave motyvuoja būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyventi?

Asmeniškai pasikalba su Tavimi aktualiomis Tau temomis

Pravedomos pamokos fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos temomis

Rengia susitikimus su asmenimis

propaguojančiais fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną

Kita (įrašyk atsakymą).....

.....

IV. Fizinis aktyvumas ir sveika gyvensena

20. Ar Tau patinka sportuoti, atlikti fizinius pratimus?

Patinka

Nepatinka

22. Ar Tau patinka kūno kultūros pamokos?

Patinka

Nepatinka

23. Pažymėk savo fizinio aktyvumo išraišką

(galima pažymėti kelis atsakymus):

Mankštiniesi laisvalaikiu

Sportuoji mokykloje po pamokų

Sportuoji sporto mokykloje

Nesportuoji

Kitą (įrašyk atsakymą).....

25. Kiek laiko per dieną skiri aktyviai fizinei veiklai ne pamokų metu?

Iki 1 valandos

1 valandą ir daugiau

2 valandas

Kitą (įrašyk atsakymą).....

.....

27. Kiek valandų per dieną mankštiniesi, sportuoji taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir suprakaituotum?

Apie 30 minučių

Apie 1 valandą

Apie 2 valandas

Nesimankštini, nesportuoji

Kitą (įrašyk atsakymą).....

.....

21. Ar turi mėgstamą sporto šaką ar judrų laisvalaikio užsiėmimą?

Taip (įrašyk koki).....

.....

Ne

24. Kokį būrelį lankai? (galima pažymėti kelis atsakymus)

Sporto (įrašyk koki).....

.....

Šokių

Muzikos

Informatikos

Kitą (įrašyk atsakymą).....

.....

26. Ar dažnai mankštiniesi, sportuoji taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir suprakaituotum?

Kiekvieną dieną

3-6 kartus per savaitę

2-3 kartus per savaitę

Kartą per savaitę

Kartą per mėnesį

Rečiau nei kartą per mėnesį

Niekada

28. Dažniausiai fiziškai aktyvus (-i) esi? (galima pažymėti 3 atsakymus)

Per kūno kultūros pamokas

Po pamokų laisvalaikiu

Savaitgaliais

Per atostogas

Dirbdamas namų ruošos darbus

Kita (įrašyk atsakymą).....

.....

29. Ar tėvai Tave skatina būti fiziškai aktyviu (-ia)?

- Skatina
- Neskatina

30. Kaip manai, ar Tavo šeimos nariai yra pakankamai fiziškai aktyvūs?

- Taip, praleidžia aktyviai laisvalaikį, mėgsta sportuoti
- Ne, negalėtum pavadinti fiziškai aktyviais

31. Pateiktoje lentelėje išvardintos fizinio aktyvumo rūšys. Nurodyk kaip dažnai jomis užsiiminėji. Ties kiekviena fizinio aktyvumo rūšimi pažymėk X tinkantį atsakymui langelį

Fizinio aktyvumo rūšys	Kiekvieną dieną	Keletą kartų per savaitę	Vieną kartą per savaitę	Visai neužsiiminėji
Darai rytinę ir vakarinę mankštą				
Bėgioji				
Žaidi įvairius sportinius žaidimus				
Šoki				
Pėsčiomis eini į mokyklą				
Dalyvauji turistiniuose žygiuose, iškilose, sportiniuose renginiuose				
Užsiiminėji sezoniniu sportu (važinėji dviračiu, riedučiais, riedlente, slidinėji, čiaučiai)				
Lankai sporto klubą, sporto mokyklą				
Sportuoji per kūno kultūros pamokas				

32. Pažymėk svarbiausią priežastį kodėl esi fiziškai aktyvus (-i)? (Jei nesi fiziškai aktyvus (-i) praleisk šį klausimą, bet atsakyk į sekantį klausimą)

- Nori atrodyti geriau
- Nori būti sveikas (-a)
- Nori sumažinti stresą
- Fizinis aktyvumas pakelia nuotaiką
- Kita (įrašyk atsakymą).....
-

33. Pažymėk svarbiausią priežastį kodėl nesi fiziškai aktyvus (-i)? (jei esi fiziškai aktyvus (-i) praleisk šį klausimą)

- Negali būti fiziškai aktyvus (-i), nes gydytojai neleidžia
- Labiau patinka dailė, muzika, nei fizinis aktyvumas
- Laisvalaikio stoka
- Kita (įrašyk atsakymą).....
-

34. Pateiktoje lentelėje išvardinti maisto produktai. Nurodyk kaip dažnai valgai juos. Ties kiekvienu maisto produktu pažymėk X tinkantį atsakymui langelį

Maisto produktai	Kiekvieną dieną	Keletą kartų per savaitę	Vieną kartą per savaitę	Nevalgai visai
Duona, bulvės, makaronai, grūdai				
Daržovės, vaisiai				
Žuvis, mėsa, kiaušiniai				
Pieno produktai				
Cukrus, saldumynai,				
Aliejus				
Gyvuliniai riebalai				

35. Ar stengiesi sveikai maitintis?

Taip, puikiai sekasi

Taip, tačiau ne visada išeina

Ne, bet norėtum

Ne, Tau nerūpi

37. Kas lemia Tavo sveiką mitybą?

Sveikatos sutrikimai

Kitų įtaka

Tavo paties norai

Kitą (įrašyk atsakymą).....

.....

39. Ar rūpiniesi savo kūno higiena?

Rūpinuosi

Nesirūpinu

41. Ar turi žalingų įpročių?

Turiu

Neturiu

42. Pateiktoje lentelėje išvardinti žalingi įpročiai. Ties kiekvienu žalingu įpročiu pažymėk X.tinkantį atsakymui langelį

36. Ar vadovaujiesi sveikos mitybos piramidės principais?

Vadovaujuosi

Nesivadovauju

Nežinau kas yra sveikos mitybos piramidė

38. Kaip manai, ar Tavo šeima sveikai maitinasi?

Taip

Ne

Ne visada

40. Kaip manai, kuris žalingas įprotis labiausiai kenkia sveikatai? (galima pažymėti kelis atsakymus)

Rūkymas

Kompiuteriniai žaidimai

Narkotikų vartojimas

Besaikis televizoriaus žiūrėjimas

Alkoholio vartojimas

Persivalgymas

	Kiekvieną dieną	Keletą kartų per savaitę	Vieną kartą per savaitę	Niekada
Rūkai				
Vartoji alkoholi				
Vartoji narkotikus				
Žaidi kompiuterinius žaidimus				
Persivalgai				
Ilgai žiūri televizorių				

43. Kaip manai, kas daro didžiausią įtaką

žalingų įpročių atsiradimui?

Tėvų abejingumas

Kylantys konfliktai šeimoje

Neturėjimas ką veikti laisvalaikiu

Noras viską išbandyti kuo greičiau

Bloga draugų kompanija

Kitą (įrašyk atsakymą).....

.....

44. Nurodyk kaip jautiesi mokykloje? (galima pažymėti 3 atsakymus)

Mokykloje jauku ir malonu

Nepervargsti ir visada esi darbingas (-a)

Patiri sėkmę ir bendradarbiavimo džiaugsmą

Patenkinami visi poreikiai

Nepatinka mokytis mokykloje

Jautiesi diskriminuojamas (-a)

Namų darbų gausa – laiko stoka atlikti viską kokybiškai

Neįdomios pamokos taip pat mokytojai

Kitą (įrašyk atsakymą).....

45. Pateiktoje lentelėje išvardinta dienotvarkė. Nurodyk, kaip dažnai laikaisi jos. Ties kiekviena veikla pažymėk tinkantį X atsakymui langelį

Dienotvarkė	Kiekvieną dieną	Keletą kartų per savaitę	Vieną kartą per savaitę	Niekada

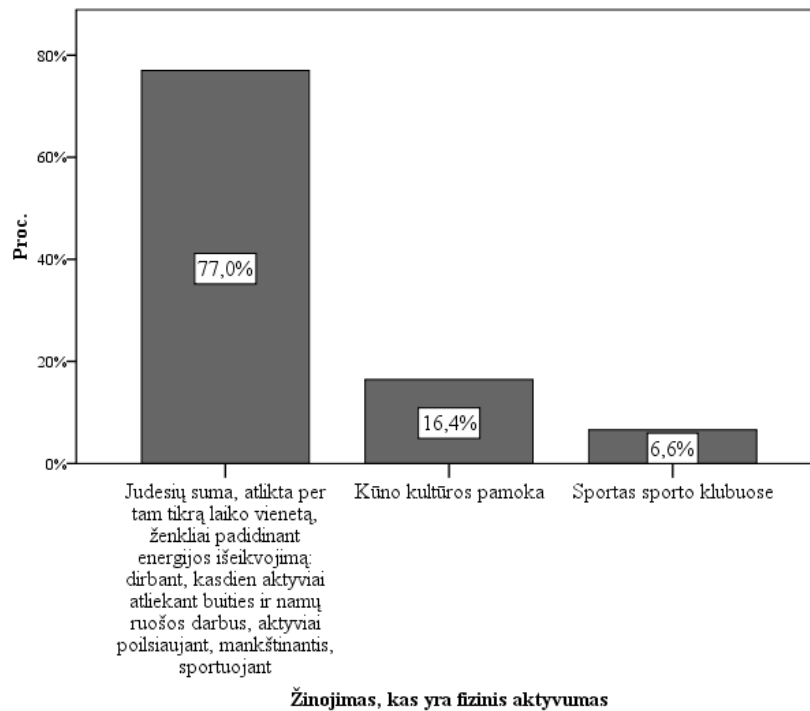
Keliesi ir eini miegoti tuo pačiu laiku				
Darai namų darbus tuo pačiu laiku				
Valgai tuo pačiu laiku				
Ilsiesi tuo pačiu laiku				
Užsiimi mėgstama veikla tuo pačiu laiku				

Mielas moksleivi, Tavo atsakymai labai padėjo atliekamam tyrimui. Dėkoju už išsamius atsakymus.



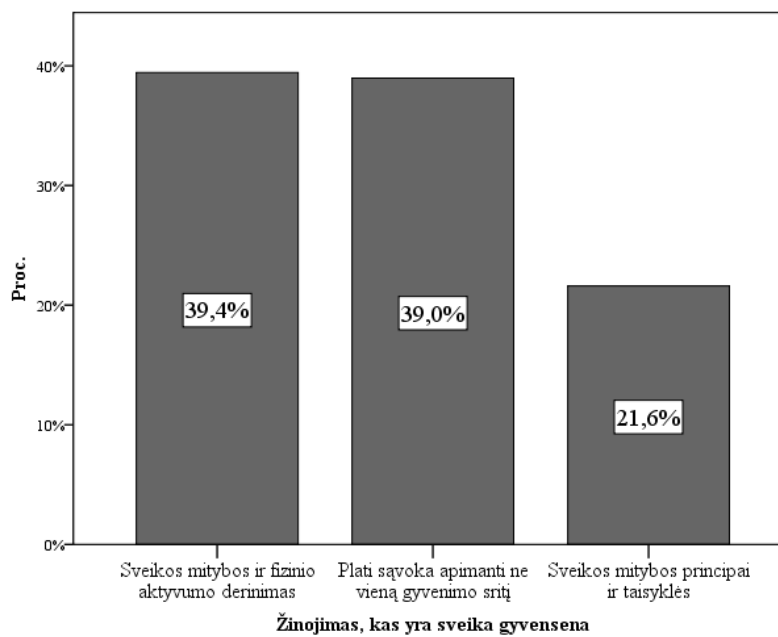
Mokinių žinių apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimą rezultatai

Tyrimė dalyvavusių moksleivių buvo prašoma atsakyti, ar jie žino, kas yra fizinis aktyvumas. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad didžioji dauguma moksleivių (77 proc.) mano, kad fizinis aktyvumas – tai judesių suma, atlikta per tam tikrą laiko vienetą, ženkliai padidinant energijos išsikvojimą: dirbant, kasdien aktyviai atliekant buitines ir namų ruošos darbus, aktyviai poilsiaujant, mankštinantis, sportuojant. Tuo tarpu moksleivių, manančių, kad fizinis aktyvumas – tik kūno kultūros pamokos, tebuvo 16,4 proc. o manančių, kad tai tik sportas sporto klubuose – tebuvo 6,6 proc.



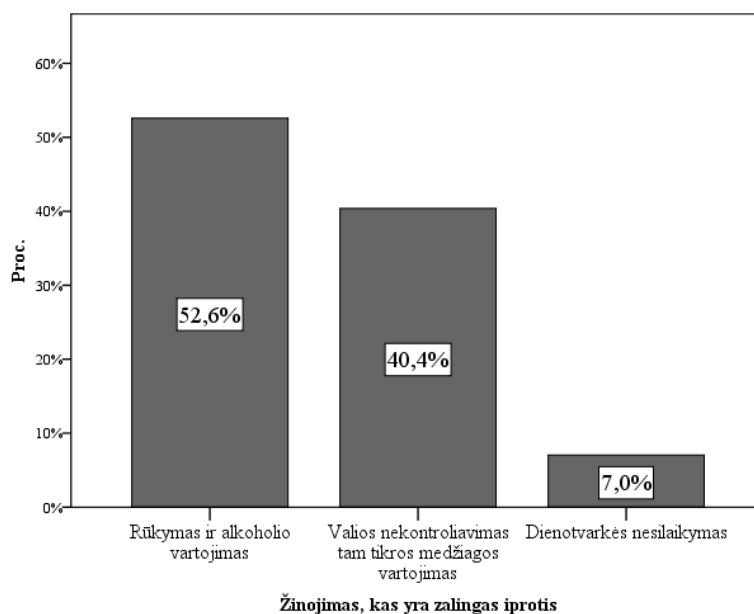
1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo žinojimą

Be to, tyrime dalyvavusių moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie žino, kas yra sveika gyvensena. Nustatyta, kad 39,4 proc. moksleivių sveiką gyvenseną laiko sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo derinimu, o dar 39 proc. mano, kad sveika gyvensena yra plati sritis, apimanti mitybą, fizinį aktyvumą, žalingus įpročius ir pan. Ir tik 21,6 proc. tyrime dalyvavusių moksleivių teigė, kad sveika gyvensena – tai sveikos mitybos principai ir taisyklės.



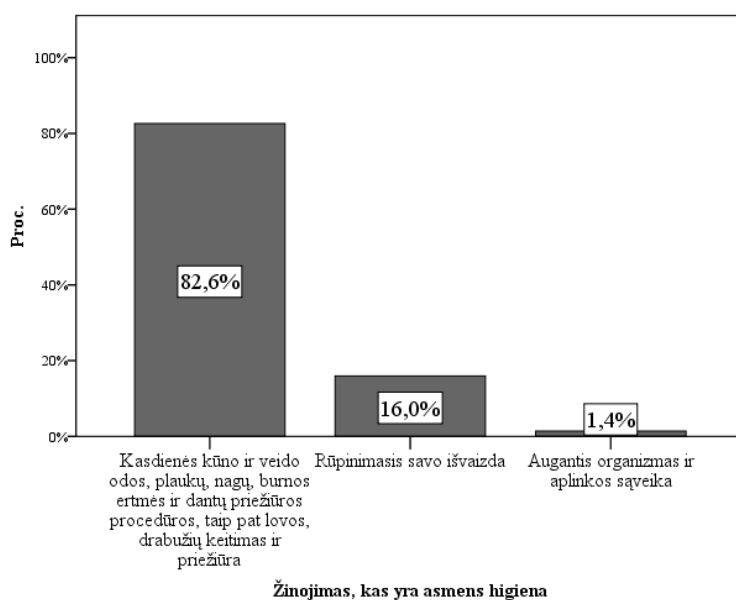
2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal sveikos gyvensenos žinojimą

Moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie žino, kas yra žalingas įprotis. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad apie pusė moksleivių (52,6 proc.) žalingu įpročiu laiko tik rūkymą ir alkoholio vartojimą, o 40,4 proc. – valios nekontroliavimą vartojant tam tikras medžiagas. Ir tik 7 proc. tyrime apklaustų moksleivių teigė, kad žalingas įprotis yra dietos nesilaikymas.



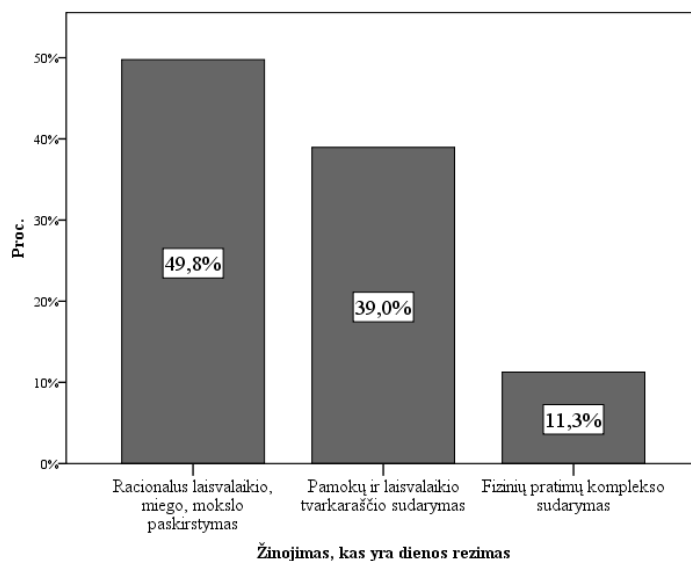
3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal žalingo įpročio žinojimą

Moksleivių paprašius atsakyti, ar jie žino, kas yra asmens higiena, didžioji dauguma (82,6 proc.) teigė, kad asmens higiena yra Kasdienės kūno ir veido odos, plaukų, nagų, burnos ertmės ir dantų priežiūros procedūros, taip pat lovos, drabužių keitimas ir priežiūra. Dar 16 proc. moksleivių nurodė, kad asmens higiena yra rūpinimasis savo išvaizda, o 1,4 proc. moksleivių asmens higiena asocijavosi tik su augančio organizmo ir aplinkos sąveika.



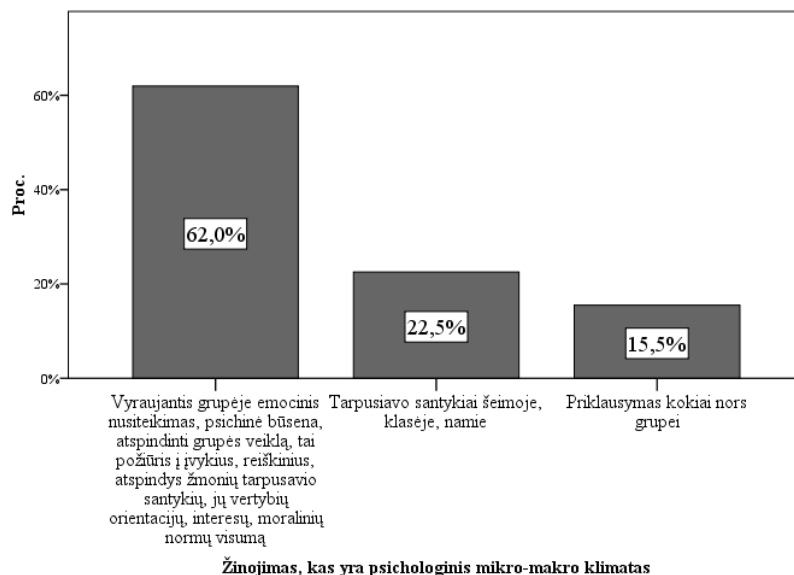
4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal asmens higienos žinojimą

Tyrime dalyvavusių moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie žino, kas yra dienos režimas. Įvertinus gautus rezultatus nustatyta, kad 49,8 proc. dienos režimu laiko racionalų laisvalaikio, miego ir mokslo paskirstymą, o dar 39 proc. – pamokų ir laisvalaikio tvarkaraščio sudarymą. Tuo tarpu tik 11,3 proc. tyrime dalyvavusių moksleivių nurodė, kad dienos režimas jiems asocijuojasi su fizinių pratimų kompleksu sudarymu.



5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal dienos režimo žinojimą

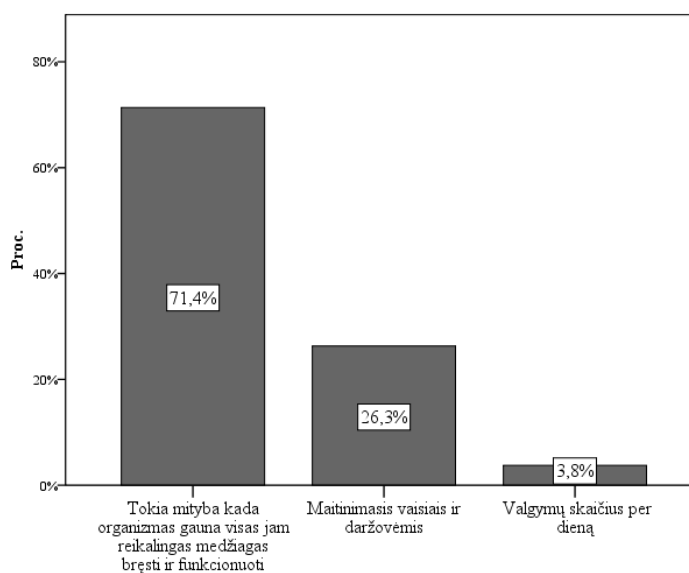
Žemiau esančiame paveiksle pateikiami moksleivių pasiskirstymo pagal psichologinio mikro–makro klimato žinojimą. Įvertinus gautus rezultatus nustatyta, kad dauguma moksleivių (62 proc.) psichologiniu mikro–makro klimatu laiko vyraujančią grupėje emocinį nusiteikimą, psichinę būseną, atspindinčią grupės veiklą, požiūris į įvykius, reiškinius, atspindys žmonių tarpusavio santykių, jų vertybių orientacijų, interesų, moralinių normų visumą. Tuo tarpu likusieji 22,5 proc. teigė, kad jiems psichologinis mikro–makro klimatas asocijuojasi su tarpusavio santykiais šeimoje, klasėje ir namuose, o 15,5 proc. – su priklausymu kokiai nors grupei.



6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal psichologinio mikro–makro klimato žinojimą

Toliau tarp atskirų fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos veiksnių žinojimo ir moksleivių demografinių charakteristikų apskaičiuojame Spearmano koreliacijos koeficientus. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingas ryšys buvo tik tarp moksleivių lyties ir žinojimo, kas yra fizinis aktyvumas ($p < 0,05$). Tai leidžia teigti, kad berniukai ir mergaitės fizinį aktyvumą supranta skirtingai, o berniukai statistiškai dažniau nei mergaitės fizinį aktyvumą supranta tik kaip kūno kultūros pamokas ar sportą sporto klubuose.

Taip pat tyrimo metu moksleivių buvo prašoma nurodyti, kurie iš galimų trijų veiksnių jiems asocijuojasi su sveika mityba. Nustatyta, kad mityba, kada organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas bręsti ir funkcionuoti, sveika mityba asocijuojasi 71,4 proc. moksleivių, su vaisių ir daržovių valgymu – 26,3 proc. moksleivių, o su valgymų skaičiumi per dieną sveika mityba asocijuojasi tik 3,8 proc. moksleivių.

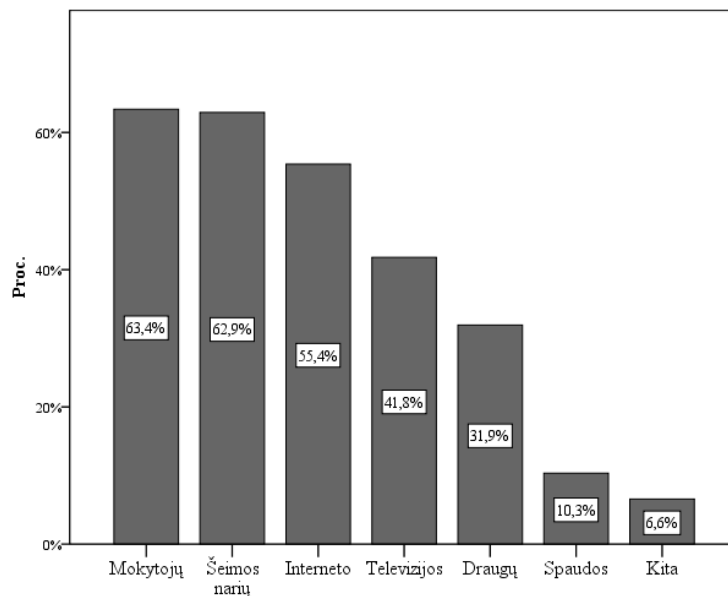


7 pav. Respondentų nurodyti sveikos mitybos veiksniai

Tarp nurodytų sveikos mitybos veiksnių ir moksleivių demografinių charakteristikų apskaičiuojame Spearmano koreliacijos koeficientus. Įvertinus žemiau esančioje lentelėje pateiktus rezultatus nustatyta, kad moksleivių amžius ir klasė, kurioje mokosi, statistiškai reikšmingai koreliuoja su supratimu, kad sveika mityba – tai maitinimasis vaisiais ir daržovėmis (neigiama koreliacija) ir kad tai tokia mityba, kai kada organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas bręsti ir funkcionuoti ($p < 0,05$). Tai leidžia teigti, kad sveika gyvensena, kaip maitinimasis tik vaisiais

ir daržovėmis, statistiškai dažniau asocijuojasi jaunesniems moksleiviams, o vyresniams – kaip mityba, kada organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas bręsti ir funkcionuoti.

Toliau šio tyrimo metu moksleivių buvo prašoma nurodyti, iš ko jie dažniausiai gauna žinių apie sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą. Nustatyta, kad daugiau nei pusė moksleivių šių žinių gauna iš mokytojų (63,4 proc.), šeimos narių (62,9 proc.) ir interneto (55,4 proc.), tuo tarpu iš televizijos šių žinių gauna tik 41,8 proc. moksleivių, draugų – tik 31,9 proc., spaudos – 10,3 proc. tyrime dalyvavusių moksleivių.

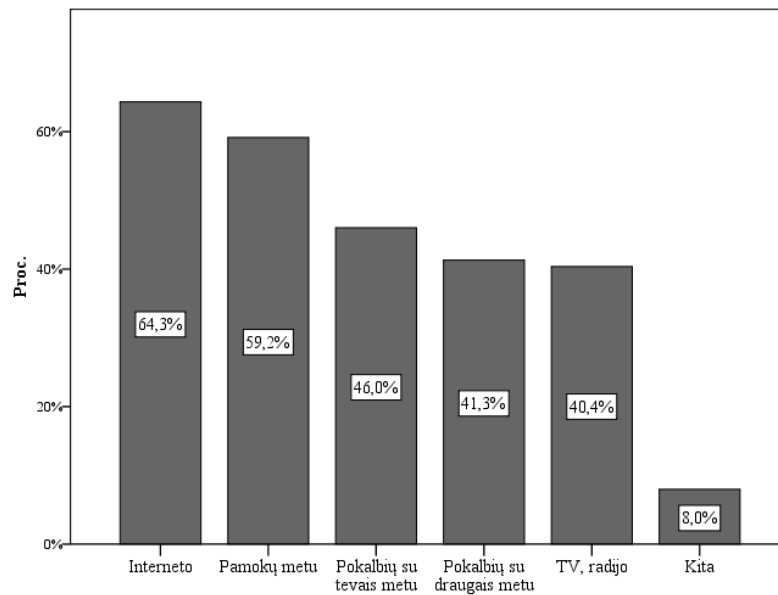


8 pav. Subjektai, iš kurių moksleiviai dažniausiai gauna informacijos apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną

Apskaičiavus Spearmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir subjektų, iš kurių moksleiviai dažniausiai gauna informacijos apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną, nustatyta, statistiškai reikšmingai dažniau informacijos apie sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą iš šeimos narių gauna mergaitės ir jaunesni moksleiviai, iš mokytojų. Be to, jaunesni moksleiviai statistiškai reikšmingai dažniau informacijos gauna iš mokytojų, tačiau statistiškai reikšmingai rečiau iš spaudos ir interneto.

Moksleivių buvo prašoma įvardinti būdus, kuriais jie dažniausiai sužino apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad daugiau nei pusė moksleivių apie sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą sužino iš interneto (64,3

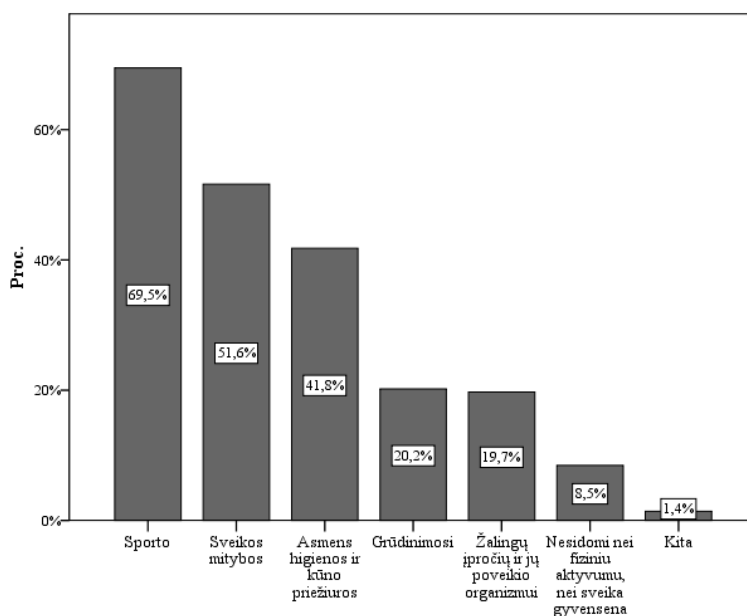
proc.), pamokų metu (59,2 proc.). Tuo tarpu pokalbių su tėvais metu (46 proc.), pokalbių su draugais metu (41,3 proc.), TV ir radijo (40,4 proc.) apie sveiką gyvenseną sužino tik mažiau nei pusė tyrime dalyvavusių moksleivių.



9 pav. Būdai, kuriais dažniausiai moksleiviai sužino apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną

Apskaičiavus Spearmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir būdų, kuriais dažniausiai moksleiviai sužino apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną, nustatyta, mergaitės informacijos apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną statistiškai reikšmingai dažniau nei berniukai gauna pokalbių su tėvais metu, tačiau berniukai statistiškai reikšmingai dažniau nei mergaitės šios informacijos statistiškai reikšmingai dažniau nei mergaitės gauna pokalbių su draugais metu ($p < 0,05$). Be to, nustatyta, kad pamokų metu ir pokalbių su tėvais metu šios informacijos statistiškai dažniau gauna jaunesni moksleiviai, tuo tarpu vyresni moksleiviai informacijos apie fizinį aktyvumą statistiškai reikšmingai dažniau randa internete.

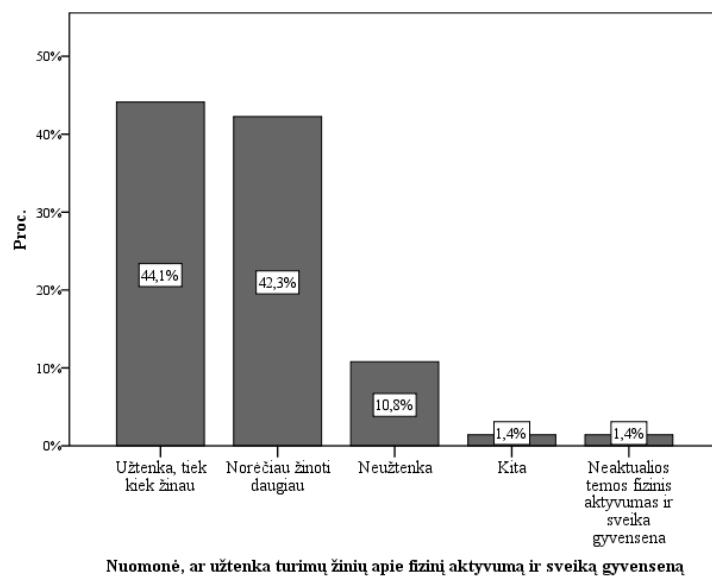
Tyrimo metu moksleivių buvo prašoma įvardinti klausimus, kuriais labiausiai domisi moksleiviai. Nustatyta, kad moksleiviai dažniausiai domisi tokiais klausimais kaip sportas (69,5 proc.) ir sveika mityba (51,6 proc.), kiek mažiau – ir asmens higiena ir kūno priežiūra (41,8 proc.). Tuo tarpu grūdinimusi domisi tik 20,2 proc., žalingų įpročių poveikiu – 19,7 proc., o 8,5 proc. moksleivių nurodė, kad fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena iš viso nesidomi.



10 pav. Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos klausimai, kuriais labiausiai domimasi

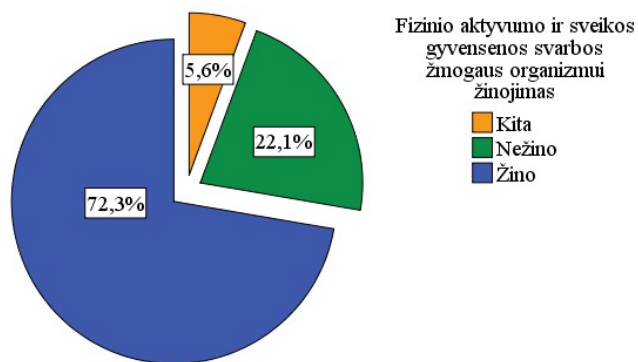
Apskaičiavus Spearmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos klausimų, kuriais labiausiai domimasi, nustatyta, kad mergaitės statistiškai reikšmingai rečiau domisi grūdinimu, tačiau statistiškai reikšmingai dažniau nei berniukai domisi asmens higiena ir kūno priežiūra bei sveika mityba ($p < 0,05$). Be to, nustatyta, kad asmens higiena ir kūno priežiūra bei sveika mityba yra statistiškai populiareesnė tarp žemesnėse klasėse studijuojančių moksleivių, nei tarp vyresnių moksleivių.

Moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jiems pakanka žinių apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus duomenis nustatyta, kad 44,1 proc. moksleivių šių žinių visiškai pakanka, o dar 42,3 proc. šių žinių norėtų daugiau. Tuo tarpu moksleivių, teigiančių, kad šių žinių neužtenka, tebuvo 10,8 proc.



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal žinių apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną pakankamumą

Be to, moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar jie žino fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos svarbą žmogaus organizmui. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad didžioji dauguma moksleivių (72,3 proc.) žino sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo svarbą, tuo tarpu šios svarbos nežinojo tik 22,1 proc. moksleivių.

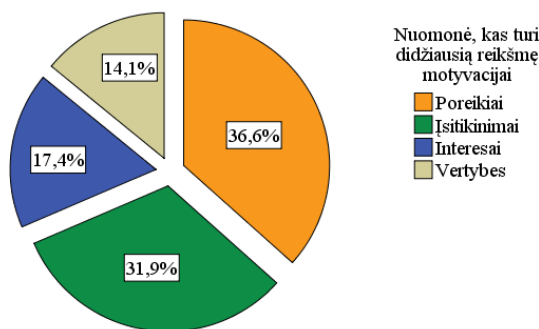


12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos svarbos žmogaus organizmui žinojimą

Apskaičiavus Spearmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir žinių apie sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų ryšių tarp moksleivių lyties, amžiaus ir klasės bei žinių apie sveiką gyvenseną pakankamumo bei sveikos gyvensenos svarbos žmogaus organizmui nėra ($p>0,05$).

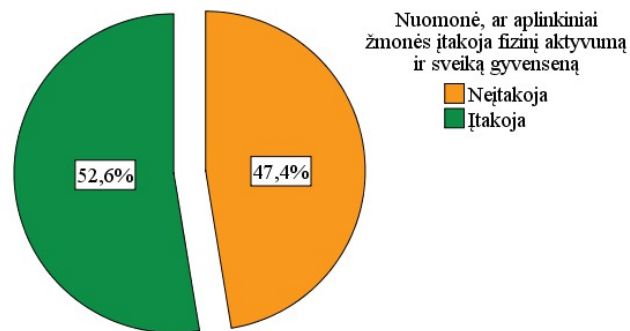
Mokinių motyvacijos fiziniam aktyvumui ir sveikai gyvensenai tyrimo rezultatai

Vertinant mokinių motyvaciją fiziniam aktyvumui ir sveikai gyvensenai, buvo prašoma pateikti savo nuomonę, kas turi didžiausią reikšmę jų motyvacijai. Nustatyta, kad rezultatai pasiskirstė gana tolygiai – 36,6 proc. didžiausią įtaką motyvacijai daro poreikiai, 31,9 proc. – įsitikinimai, 17,4 proc. – interesai ir 14,1 proc. – vertybės.



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę, kas turi didžiausią reikšmę motyvacijai

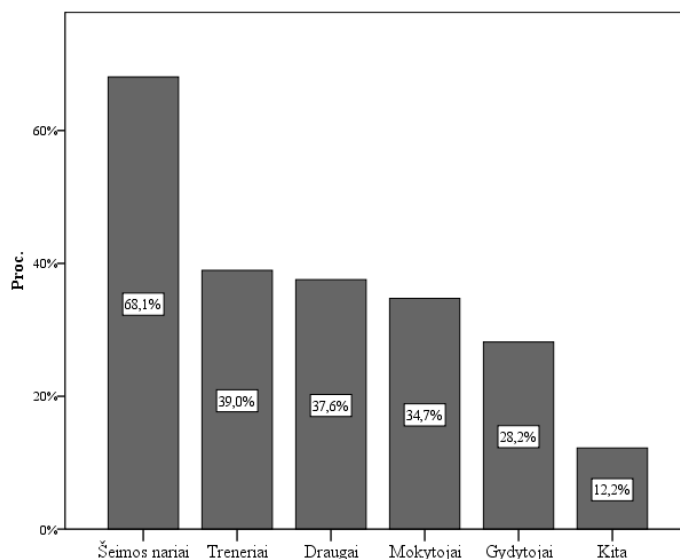
Be to, moksleivių buvo prašoma nurodyti, ar aplinkiniai žmonės įtakoja jų fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną. Įvertinus žemiau esančiame paveiksle pateiktus rezultatus nustatyta, kad aplinkiniai žmonės įtakoja daugiau nei pusės moksleivių (52,6 proc.) fizinį aktyvumą, o neįtakoja 47,4 proc. moksleivių.



14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę, ar aplinkiniai žmonės įtakoja fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną

Apskaičiavus Spearmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir motyvacijos veiksnių bei aplinkinių įtakos, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų ryšių tarp moksleivių lyties, amžiaus ir klasės bei veiksnių, darančių įtaką motyvacijai bei aplinkinių įtakos nėra ($p > 0,05$).

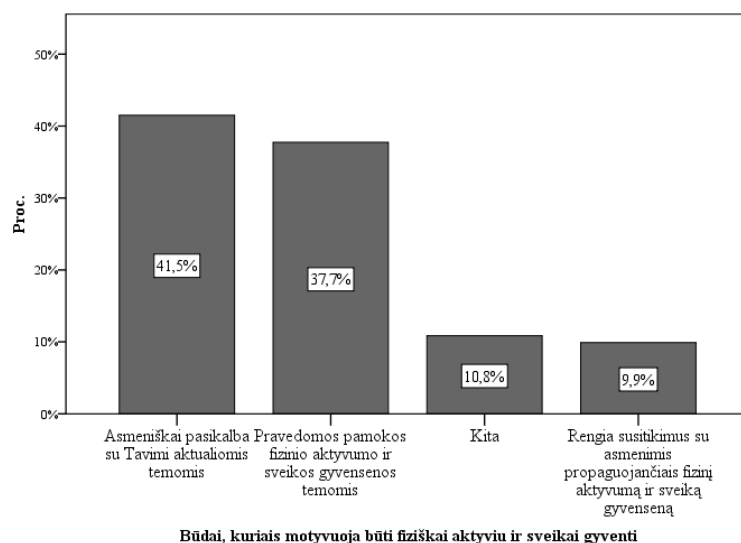
Tyrimo metu moksleivių buvo prašoma nurodyti, kas juos dažniausiai motyvuoja būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyventi. Nustatyta, kad labiausiai būti fiziškai aktyviu motyvuoja šeimos nariai (68,1 proc.), tuo tarpu treneriai (39 proc.), draugai (37,6 proc.), mokytojai (34,7 proc.) ir gydytojai (28,2 proc.) motyvuoja mažiau nei pusė moksleivių.



15 pav. Veiksniai, dažniausiai motyvuojantys būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyventi

Apskaičiavus Spearmano koreliacijos koeficientus tarp moksleivių demografinių charakteristikų ir veiksmų, dažniausiai motyvuojančių būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyventi, nustatyta, kad mergaites statistiškai reikšmingai dažniau nei berniukus sveikai gyventi motyvuoja gydytojai ($p < 0,05$). Be to, nustatyta, kad jaunesnius ir žemesnių klasių moksleivius statistiškai reikšmingai dažniau nei vyresnius būti fiziškai aktyviais ir sveikai gyventi motyvuoja šeimos nariai, mokytojai ir gydytojai, tačiau vyresnius statistiškai reikšmingai dažniau motyvuoja draugai.

Taip pat tyrime metu moksleivių buvo prašoma nurodyti, koku būdu juos motyvuoja būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyventi. Nustatyta, kad dažniausiai moksleiviai yra motyvuojami asmeniškai pasikalbant aktualiomis problemomis (41,5 proc.) ir pravedant pamokas fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos temomis (37,7 proc.). Tuo tarpu 9,9 proc. moksleivių nurodė, kad juos motyvuoja rengiami susitikimai su asmenimis, propaguojančiais fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną.



16 pav. Būdai, kurie dažniausiai motyvuoja būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyventi

Apskaičiavus Spearmano koreliacijos koeficientus taro moksleivių demografinių charakteristikų ir būdų, kurie kuriais juos dažniausiai motyvuoja būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyventi, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų ryšių tarp motyvuojančių būdų ir moksleivių lyties, amžiaus ir klasės nėra ($p > 0,05$).

Atsakymų pasiskirstymas pagal moksleivių lytį

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		<i>Dažnis , vnt.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Dažnis , vnt.</i>	<i>Proc.</i>
Žinojimas, kas yra fizinis aktyvumas	Judesių suma, atlikta per tam tikrą laiko vieneta, ženkliai padidinant energijos išekvojimą: dirbant, kasdien aktyviai atliekant buitines ir namų ruošos darbus, aktyviai poilsiaujant, mankštinantis, sportuojant	95	84,1%	69	69,0%
	Kūno kultūros pamoka	13	11,5%	22	22,0%
	Sportas sporto klubuose	5	4,4%	9	9,0%
Žinojimas, kas yra sveika gyvensena	Sveikos mitybos principai ir taisyklės	25	22,1%	21	21,0%
	Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo derinimas	48	42,5%	36	36,0%
	Plati sąvoka apimanti ne vieną gyvenimo sritį	40	35,4%	43	43,0%
Ar žinai kas yra sveika mityba		113	100,0%	100	100,0%
Maitinimasis vaisiais ir daržovėmis	Ne	77	68,1%	80	80,0%
	Taip	36	31,9%	20	20,0%
Tokia mityba kada organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas bręsti ir funkcionuoti	Ne	37	32,7%	24	24,0%
	Taip	76	67,3%	76	76,0%
Valgymų skaičius per dieną	Ne	109	96,5%	96	96,0%
	Taip	4	3,5%	4	4,0%
Žinojimas, kas yra zalingas įprotis	Rūkymas ir alkoholio vartojimas	59	52,2%	53	53,0%
	Dienotvarkės nesilaikymas	9	8,0%	6	6,0%
	Valios nekontroliavimas tam tikros medžiagos vartojimas	45	39,8%	41	41,0%
Žinojimas, kas yra asmens higiena	Kasdienės kūno ir veido odos, plaukų, nagų, burnos ertmės ir dantų priežiūros procedūros, taip pat lovos, drabužių keitimas ir priežiūra	92	81,4%	84	84,0%
	Rūpinimasis savo išvaizda	19	16,8%	15	15,0%
	Augantis organizmas ir aplinkos sąveika	2	1,8%	1	1,0%

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		<i>Dažnis , vnt.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Dažnis , vnt.</i>	<i>Proc.</i>
Žinojimas, kas yra dienos rezimas	Pamokų ir laisvalaikio tvarkaraščio sudarymas	43	38,1%	40	40,0%
	Fizinių pratimų komplekso sudarymas	18	15,9%	6	6,0%
	Racionalus laisvalaikio, miego, mokslo paskirstymas	52	46,0%	54	54,0%
Žinojimas, kas yra psichologinis mikro-makro klimatas	Priklausymas kokiam nors grupei	19	16,8%	14	14,0%
	Tarpusiavo santykiai šeimoje, klasėje, namie	18	15,9%	30	30,0%
	Vyraujantis grupėje emocinis nusiteikimas, psichinė būseną, atspindinti grupės veiklą, tai požiūris į įvykius, reiškinius, atspindys žmonių tarpusavio santykių, jų vertybių orientacijų, interesų, moralinių normų visumą	76	67,3%	56	56,0%
Ar žinai, kas yra psichologinis mikro-makro klimatas?		113	100,0%	100	100,0%
Mokytojų	Ne	47	41,6%	31	31,0%
	Taip	66	58,4%	69	69,0%
Šeimos narių	Ne	51	45,1%	28	28,0%
	Taip	62	54,9%	72	72,0%
Televizijos	Ne	69	61,1%	55	55,0%
	Taip	44	38,9%	45	45,0%
Spaudos	Ne	102	90,3%	89	89,0%
	Taip	11	9,7%	11	11,0%
Interneto	Ne	52	46,0%	43	43,0%
	Taip	61	54,0%	57	57,0%
Draugų	Ne	68	60,2%	77	77,0%
	Taip	45	39,8%	23	23,0%
Kita	Ne	105	92,9%	94	94,0%
	Taip	8	7,1%	6	6,0%
Kokiu būdu dažniausiai sužinai apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną?		113	100,0%	100	100,0%
Pamokų metu	Ne	45	39,8%	42	42,0%
	Taip	68	60,2%	58	58,0%
Pokalbių su draugais metu	Ne	55	48,7%	70	70,0%
	Taip	58	51,3%	30	30,0%
Pokalbių su tėvais metu	Ne	69	61,1%	46	46,0%
	Taip	44	38,9%	54	54,0%

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		Dažnis , vnt.	Proc.	Dažnis , vnt.	Proc.
Interneto	Ne	47	41,6%	29	29,0%
	Taip	66	58,4%	71	71,0%
TV, radijo	Ne	73	64,6%	54	54,0%
	Taip	40	35,4%	46	46,0%
Kita	Ne	106	93,8%	90	90,0%
	Taip	7	6,2%	10	10,0%
Kokiais fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos klausimais labiausiai domiesi?		113	100,0%	100	100,0%
Nesidomi nei fiziniu aktyvumu, nei sveika gyvensena	Ne	103	91,2%	92	92,0%
	Taip	10	8,8%	8	8,0%
Grūdinimosi	Ne	82	72,6%	88	88,0%
	Taip	31	27,4%	12	12,0%
Asmens higienos ir kūno priežiūros	Ne	73	64,6%	51	51,0%
	Taip	40	35,4%	49	49,0%
Žalingų įpročių ir jų poveikio organizmui	Ne	90	79,6%	81	81,0%
	Taip	23	20,4%	19	19,0%
Sveikos mitybos	Ne	72	63,7%	31	31,0%
	Taip	41	36,3%	69	69,0%
Sporto	Ne	37	32,7%	28	28,0%
	Taip	76	67,3%	72	72,0%
Kita	Ne	112	99,1%	98	98,0%
	Taip	1	,9%	2	2,0%
Nuomonė, ar užtenka turimų žinių apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną	Kita	1	,9%	2	2,0%
	Neaktualios temos fizinis aktyvumas ir sveika gyvensena	1	,9%	2	2,0%
	Neužtenka	15	13,3%	8	8,0%
	Norėčiau žinoti daugiau	38	33,6%	52	52,0%
	Užtenka, tiek kiek žinau	58	51,3%	36	36,0%
Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos svarbos žmogaus organizmui žinojimas	Kita	5	4,4%	7	7,0%
	Nežino	27	23,9%	20	20,0%
	Žino	81	71,7%	73	73,0%
Nuomonė, kas turi didžiausią reikšmę motyvacijai	Poreikiai	45	39,8%	33	33,0%
	Įsitikinimai	30	26,5%	38	38,0%
	Interesai	25	22,1%	12	12,0%
	Vertybės	13	11,5%	17	17,0%
Nuomonė, ar aplinkiai žmonės įtakoja Tavo fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną	Neįtakoja	53	46,9%	48	48,0%
	Įtakoja	60	53,1%	52	52,0%

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		<i>Dažnis , vnt.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Dažnis , vnt.</i>	<i>Proc.</i>
Kas Tave dažniausiai motyvuoja būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyventi?		113	100,0%	100	100,0%
Šeimos nariai	Ne	42	37,2%	26	26,0%
	Taip	71	62,8%	74	74,0%
Mokytojai	Ne	74	65,5%	65	65,0%
	Taip	39	34,5%	35	35,0%
Draugai	Ne	65	57,5%	68	68,0%
	Taip	48	42,5%	32	32,0%
Treneriai	Ne	66	58,4%	64	64,0%
	Taip	47	41,6%	36	36,0%
Gydytojai	Ne	90	79,6%	63	63,0%
	Taip	23	20,4%	37	37,0%
Kita	Ne	101	89,4%	86	86,0%
	Taip	12	10,6%	14	14,0%
Būdai, kuriais motyvuoja būti fiziškai aktyviu ir sveikai gyvent	Asmeniškai pasikalba su Tavimi aktualiomis temomis	51	45,1%	37	37,4%
	Pravedomos pamokos fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos temomis	42	37,2%	38	38,4%
	Rengia susitikimus su asmenimis propaguojančiais fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną	12	10,6%	9	9,1%
	Kita	8	7,1%	15	15,2%
Sportavimo ir fizinių pratimų atlikimo patikimas	Nepatinka	5	4,4%	10	10,0%
	Patinka	108	95,6%	90	90,0%
Mėgstamos sporto šakos ar judraus laisvalaikio užsiėmimo turėjimas	Neturi	17	15,0%	14	14,0%
	Turi	96	85,0%	86	86,0%
Kūno kultūros pamokų patikimas	Nepatinka	10	8,8%	21	21,0%
	Patinka	103	91,2%	79	79,0%
Pažymėk savo fizinio aktyvumo išraišką		113	100,0%	100	100,0%
Mankštinasi laisvalaikiu	Ne	55	48,7%	37	37,0%
	Taip	58	51,3%	63	63,0%
Sportuoja mokykloje po pamokų	Ne	80	70,8%	81	81,0%
	Taip	33	29,2%	19	19,0%
Sportuoja sporto mokykloje	Ne	63	55,8%	79	79,0%
	Taip	50	44,2%	21	21,0%
Nesportuoja	Ne	105	92,9%	95	95,0%
	Taip	8	7,1%	5	5,0%
Kita	Ne	103	91,2%	79	79,0%
	Taip	10	8,8%	21	21,0%

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		Dažnis , vnt.	Proc.	Dažnis , vnt.	Proc.
Kokį būrelį lankai?		113	100,0%	100	100,0%
Sporto	Ne	54	47,8%	73	73,0%
	Taip	59	52,2%	27	27,0%
Šokių	Ne	111	98,2%	86	86,0%
	Taip	2	1,8%	14	14,0%
Muzikos	Ne	101	89,4%	72	72,0%
	Taip	12	10,6%	28	28,0%
Informatikos	Ne	95	84,1%	95	95,0%
	Taip	18	15,9%	5	5,0%
Kita	Ne	74	65,5%	49	49,0%
	Taip	39	34,5%	51	51,0%
Per dieną aktyviai fizinei veiklai skiriamas laikas	Iki 1 valandos	30	26,5%	25	25,0%
	1 valandą ir daugiau	48	42,5%	46	46,0%
	2 valandas	19	16,8%	13	13,0%
	Kita	16	14,2%	16	16,0%
Mankštinimosi ir sportavimo taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, dažnumas	Kiekvieną dieną	31	27,4%	28	28,0%
	3-6 kartus per savaitę	29	25,7%	22	22,0%
	2-3 kartus per savaitę	30	26,5%	28	28,0%
	Kartą per savaitę	12	10,6%	13	13,0%
	Kartą per mėnesį	5	4,4%	5	5,0%
	Rečiau nei kartą per mėnesį	2	1,8%	4	4,0%
	Niekada	4	3,5%	0	,0%
Mankštinimosi ir sportavimo taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, dažnumas per dieną	Apie 30 minučių	44	38,9%	34	34,0%
	Apie 1 valandą	37	32,7%	37	37,0%
	Apie 2 valandas	21	18,6%	12	12,0%
	Nesimankštini, nesportuoji	4	3,5%	7	7,0%
	Kita	7	6,2%	10	10,0%
Dažniausiai fiziškai aktyvus (-i) esi?		113	100,0%	100	100,0%
Per kūno kultūros pamokas	Ne	29	25,7%	39	39,0%
	Taip	84	74,3%	61	61,0%
Po pamokų laisvalaikiu	Ne	64	56,6%	61	61,0%
	Taip	49	43,4%	39	39,0%
Savaitgaliais	Ne	76	67,3%	61	61,0%
	Taip	37	32,7%	39	39,0%
Per atostogas	Ne	63	55,8%	43	43,0%
	Taip	50	44,2%	57	57,0%
Dirbdamas namų ruošos darbus	Ne	102	90,3%	86	86,0%
	Taip	11	9,7%	14	14,0%
Kita	Ne	106	93,8%	90	90,0%
	Taip	7	6,2%	10	10,0%
Tėvų skatinimas būti fiziškai aktyviu	Neskatina	29	25,7%	19	19,0%
	Skatina	84	74,3%	81	81,0%
Nuomonė, ar šeimos nariai	Ne, negalėtum pavadinti	49	43,4%	33	33,0%

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		Dažnis , vnt.	Proc.	Dažnis , vnt.	Proc.
yra pakankamai fiziškai aktyvūs	fiziškai aktyviais				
	Taip, praleidžia aktyviai laisvalaikį, mėgsta sportuoti	64	56,6%	67	67,0%
Pateiktoje lentelėje išvardintos fizinio aktyvumo rūšys. Nurodyk kaip dažnai jomis užsiimini		113	100,0%	100	100,0%
Darai rytinę ir vakarinę mankštą	Visai neužsiiminėja	56	49,6%	35	35,0%
	Vieną kartą per savaitę	13	11,5%	12	12,0%
	Keletą karų per savaitę	26	23,0%	33	33,0%
	Kiekvieną dieną	18	15,9%	20	20,0%
Bėgioji	Visai neužsiiminėja	26	23,0%	15	15,0%
	Vieną kartą per savaitę	21	18,6%	25	25,0%
	Keletą karų per savaitę	42	37,2%	38	38,0%
	Kiekvieną dieną	24	21,2%	22	22,0%
Žaidi įvairius sportinius žaidimus	Visai neužsiiminėja	14	12,4%	14	14,0%
	Vieną kartą per savaitę	18	15,9%	18	18,0%
	Keletą karų per savaitę	49	43,4%	48	48,0%
	Kiekvieną dieną	32	28,3%	20	20,0%
Šoki	Visai neužsiiminėja	93	82,3%	34	34,0%
	Vieną kartą per savaitę	9	8,0%	21	21,0%
	Keletą karų per savaitę	2	1,8%	22	22,0%
	Kiekvieną dieną	9	8,0%	23	23,0%
Pėsčiomis eini į mokyklą	Visai neužsiiminėja	19	16,8%	11	11,0%
	Vieną kartą per savaitę	10	8,8%	14	14,0%
	Keletą karų per savaitę	24	21,2%	17	17,0%
	Kiekvieną dieną	60	53,1%	58	58,0%
Dalyvauji turistiniuose žygiuose, iškilose, sportiniuose renginiuose	Visai neužsiiminėja	64	56,6%	55	55,0%
	Vieną kartą per savaitę	25	22,1%	25	25,0%
	Keletą karų per savaitę	10	8,8%	10	10,0%
	Kiekvieną dieną	14	12,4%	10	10,0%
Užsiimini sezoniniu sportu (važinėji dviračiu, riedučiais, riedlente, slidinėji, čiaučiai)	Visai neužsiiminėja	19	16,8%	9	9,0%
	Vieną kartą per savaitę	28	24,8%	20	20,0%
	Keletą karų per savaitę	31	27,4%	41	41,0%
	Kiekvieną dieną	35	31,0%	30	30,0%
Lankai sporto klubą, sporto mokyklą	Visai neužsiiminėja	63	55,8%	66	66,0%
	Vieną kartą per savaitę	6	5,3%	9	9,0%
	Keletą karų per savaitę	18	15,9%	10	10,0%
	Kiekvieną dieną	26	23,0%	15	15,0%
Sportuoji per kūno kultūros pamokas	Visai neužsiiminėja	5	4,4%	4	4,0%
	Vieną kartą per savaitę	6	5,3%	8	8,0%
	Keletą karų per savaitę	58	51,3%	51	51,0%
	Kiekvieną dieną	44	38,9%	37	37,0%

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		Dažnis , vnt.	Proc.	Dažnis , vnt.	Proc.
Pažymėk svarbiausią priežastį kodėl esi fiziškai aktyvus (-i)?		113	100,0%	100	100,0%
Nori atrodyti geriau	Ne	52	46,0%	55	55,0%
	Taip	61	54,0%	45	45,0%
Nori būti sveiki	Ne	65	58,0%	59	59,6%
	Taip	47	42,0%	40	40,4%
Nori sumažinti stresą	Ne	110	98,2%	94	94,9%
	Taip	2	1,8%	5	5,1%
Fizinis aktyvumas pakelia nuotaiką	Ne	98	87,5%	81	81,8%
	Taip	14	12,5%	18	18,2%
Kita	Ne	104	92,9%	94	94,9%
	Taip	8	7,1%	5	5,1%
Svarbiausios fizinio neaktyvumo priežastys	Negali būti fiziškai aktyvus (-i), nes gydytojai neleidžia	2	20,0%	0	,0%
	Labiau patinka dailė, muzika, nei fizinis aktyvumas	4	40,0%	15	78,9%
	Laisvalaikio stoka	4	40,0%	2	10,5%
	Kita	0	,0%	2	10,5%
Pateiktoje lentelėje išvardinti maisto produktai. Nurodyk kaip dažnai valgai juos		113	100,0%	100	100,0%
Duona, bulvės, makaronai, grūdai	Nevalgo visai	2	1,8%	2	2,0%
	Vieną kartą per savaitę	8	7,1%	15	15,0%
	Keletą kartų per savaitę	57	50,4%	50	50,0%
	Kiekvieną dieną	46	40,7%	33	33,0%
Daržovės, vaisiai	Nevalgo visai	1	,9%	1	1,0%
	Vieną kartą per savaitę	16	14,2%	6	6,0%
	Keletą kartų per savaitę	49	43,4%	32	32,0%
	Kiekvieną dieną	47	41,6%	61	61,0%
Žuvis, mėsa, kiaušiniai	Nevalgo visai	5	4,4%	2	2,0%
	Vieną kartą per savaitę	25	22,1%	22	22,0%
	Keletą kartų per savaitę	55	48,7%	49	49,0%
	Kiekvieną dieną	28	24,8%	27	27,0%
Pieno produktai	Nevalgo visai	7	6,2%	2	2,0%
	Vieną kartą per savaitę	10	8,8%	11	11,0%
	Keletą kartų per savaitę	46	40,7%	39	39,0%
	Kiekvieną dieną	50	44,2%	48	48,0%
Cukrus, saldumynai,	Nevalgo visai	5	4,4%	3	3,0%
	Vieną kartą per savaitę	27	23,9%	21	21,0%
	Keletą kartų per savaitę	41	36,3%	36	36,0%
	Kiekvieną dieną	40	35,4%	40	40,0%
Aliejus	Nevalgo visai	23	20,4%	14	14,0%
	Vieną kartą per savaitę	29	25,7%	22	22,0%

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		Dažnis , vnt.	Proc.	Dažnis , vnt.	Proc.
Gyvuliniai riebalai	Keletą kartų per savaitę	36	31,9%	37	37,0%
	Kiekvieną dieną	25	22,1%	27	27,0%
	Nevalgo visai	40	35,4%	48	48,0%
	Vieną kartą per savaitę	31	27,4%	25	25,0%
	Keletą kartų per savaitę	28	24,8%	19	19,0%
	Kiekvieną dieną	14	12,4%	8	8,0%
Stengimasis sveikai maitintis	Taip, puikiai sekasi	12	10,6%	9	9,0%
	Taip, tačiau ne visada išeina	8	7,1%	8	8,0%
	Ne, bet norėtų	58	51,3%	59	59,0%
	Ne ir nerūpi	35	31,0%	24	24,0%
Vadovavimasis sveikos mitybos piramidės principais	Vadovaujasi	5	4,4%	5	5,0%
	Nesivadovauja	63	55,8%	57	57,0%
	Nežino, kas yra sveikos mitybos piramidė	45	39,8%	38	38,0%
Veiksniai, lemiantys sveiką mitybą	Sveikatos sutrikimai	11	9,7%	9	9,0%
	Kitų įtaka	20	17,7%	17	17,0%
	Paties norai	77	68,1%	72	72,0%
	Kita	5	4,4%	2	2,0%
Nuomonė, ar šeima sveikai maitinasi	Taip	52	46,0%	57	57,0%
	Ne	12	10,6%	8	8,0%
	Ne visada	49	43,4%	35	35,0%
Rūpinimasis savo kūno higiena	Rūpinasi	8	7,1%	8	8,0%
	Nesirūpina	105	92,9%	92	92,0%
Kaip manai, kuris žalingas įprotis labiausiai kenkia sveikatai?		113	100,0%	100	100,0%
Rūkymas	Ne	22	19,5%	20	20,0%
	Taip	91	80,5%	80	80,0%
Kompiuteriniai žaidimai	Ne	92	81,4%	75	75,0%
	Taip	21	18,6%	25	25,0%
Narkotikų vartojimas	Ne	32	28,3%	18	18,0%
	Taip	81	71,7%	82	82,0%
Besaikis televizoriaus žiūrėjimas	Ne	96	85,0%	81	81,0%
	Taip	17	15,0%	19	19,0%
Alkoholio vartojimas	Ne	44	38,9%	26	26,0%
	Taip	69	61,1%	74	74,0%
Persivalgymas	Ne	92	81,4%	69	69,7%
	Taip	21	18,6%	30	30,3%
Žalingų įpročių turėjimas	Neturi	73	64,6%	80	80,0%
	Turi	40	35,4%	20	20,0%
Pateiktoje lentelėje išvardinti žalingi įpročiai		113	100,0%	100	100,0%
Rūkymas	Niekada	85	75,2%	84	84,0%
	Vieną kartą per savaitę	8	7,1%	4	4,0%
	Keletą kartų per savaitę	1	,9%	5	5,0%

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		Dažnis , vnt.	Proc.	Dažnis , vnt.	Proc.
	Kiekvieną dieną	19	16,8%	7	7,0%
Alkoholio vartojimas	Niekada	82	72,6%	79	79,0%
	Vieną kartą per savaitę	19	16,8%	14	14,0%
	Keletą kartų per savaitę	6	5,3%	4	4,0%
	Kiekvieną dieną	6	5,3%	3	3,0%
Narkotikų vartojimas	Niekada	103	91,2%	92	92,0%
	Vieną kartą per savaitę	2	1,8%	3	3,0%
	Keletą kartų per savaitę	2	1,8%	1	1,0%
	Kiekvieną dieną	6	5,3%	4	4,0%
Kompiuterinių žaidimų žaidimas	Niekada	4	3,5%	8	8,0%
	Vieną kartą per savaitę	8	7,1%	13	13,0%
	Keletą kartų per savaitę	30	26,5%	38	38,0%
	Kiekvieną dieną	71	62,8%	41	41,0%
Persivalgymas	Niekada	41	36,3%	32	32,0%
	Vieną kartą per savaitę	41	36,3%	44	44,0%
	Keletą kartų per savaitę	18	15,9%	17	17,0%
	Kiekvieną dieną	13	11,5%	7	7,0%
Ilgas televizoriaus žiūrėjimas	Niekada	20	17,7%	11	11,0%
	Vieną kartą per savaitę	32	28,3%	27	27,0%
	Keletą kartų per savaitę	37	32,7%	34	34,0%
	Kiekvieną dieną	24	21,2%	28	28,0%
Kaip manai, kas daro didžiausią įtaką žalingų įpročių atsiradimui?		113	100,0%	100	100,0%
Tėvų abejingumas	Ne	83	73,5%	79	79,0%
	Taip	30	26,5%	21	21,0%
Kylantys konfliktai šeimoje	Ne	92	81,4%	71	71,0%
	Taip	21	18,6%	29	29,0%
Neturejimas ką veikti laisvalaikiu	Ne	55	48,7%	58	58,0%
	Taip	58	51,3%	42	42,0%
Noras viską išbandyti kuo greičiau	Ne	90	79,6%	74	74,0%
	Taip	23	20,4%	26	26,0%
Bloga draugų kompanija	Ne	74	65,5%	65	65,0%
	Taip	39	34,5%	35	35,0%
Kita	Ne	106	93,8%	96	96,0%
	Taip	7	6,2%	4	4,0%
Nurodyk kaip jautiesi mokykloje?		113	100,0%	100	100,0%
Mokykloje jauku ir malonu	Ne	59	52,2%	53	53,0%
	Taip	54	47,8%	47	47,0%
Nepervargsta ir visada yra darbingi	Ne	93	82,3%	88	88,0%
	Taip	20	17,7%	12	12,0%
Patiria sėkmę ir bendradrabiavimo džiaugsmą	Ne	79	69,9%	71	71,0%
	Taip	34	30,1%	29	29,0%

Klausimas	Atsakymų variantai	Lytis			
		Berniukai		Mergaitės	
		<i>Dažnis , vnt.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Dažnis , vnt.</i>	<i>Proc.</i>
Patenkinami visi poreikiai	Ne	90	79,6%	83	83,0%
	Taip	23	20,4%	17	17,0%
Nepatinka mokytis mokykloje	Ne	89	78,8%	81	81,0%
	Taip	24	21,2%	19	19,0%
Jaučiasi diskriminuojami	Ne	101	89,4%	95	95,0%
	Taip	12	10,6%	5	5,0%
Namu darbų gausa - laiko stoka atlikti viską kokybiškai	Ne	90	79,6%	63	63,0%
	Taip	23	20,4%	37	37,0%
Neįdomios pamokos ir mokytojai	Ne	85	75,2%	75	75,0%
	Taip	28	24,8%	25	25,0%
Kita	Ne	108	95,6%	87	87,0%
	taip	5	4,4%	13	13,0%
Pateiktoje lentelėje išvardinta dienotvarkė. Nurodyk, kaip dažnai laikaisi jos		113	100,0%	100	100,0%
Keliasi ir eina miegoti tuo pačiu laiku	Niekada	38	33,6%	27	27,0%
	Vieną kartą per savaitę	13	11,5%	14	14,0%
	Keletą kartų per savaitę	35	31,0%	36	36,0%
	Kiekvieną dieną	27	23,9%	23	23,0%
Daro namų darbus tuo pačiu laiku	Niekada	42	37,2%	29	29,0%
	Vieną kartą per savaitę	17	15,0%	15	15,0%
	Keletą kartų per savaitę	26	23,0%	30	30,0%
	Kiekvieną dieną	28	24,8%	26	26,0%
Valgo tuo pačiu laiku	Niekada	35	31,0%	29	29,0%
	Vieną kartą per savaitę	24	21,2%	20	20,0%
	Keletą kartų per savaitę	32	28,3%	37	37,0%
	Kiekvieną dieną	22	19,5%	14	14,0%
Ilsisi tuo pačiu laiku	Niekada	38	33,6%	43	43,0%
	Vieną kartą per savaitę	25	22,1%	23	23,0%
	Keletą kartų per savaitę	29	25,7%	17	17,0%
	Kiekvieną dieną	21	18,6%	17	17,0%
Užsiimi mėgstama veikla tuo pačiu laiku	Niekada	30	26,5%	35	35,0%
	Vieną kartą per savaitę	16	14,2%	12	12,0%
	Keletą kartų per savaitę	23	20,4%	21	21,0%
	Kiekvieną dieną	44	38,9%	32	32,0%