

SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO ĮGYVENDINIMAS 5–8 KLASIŲ MOKINIŲ POŽIŪRIU

Prof. dr. Vida Gudžinskienė

Mykolo Romerio universitetas
Socialinės politikos fakultetas
Socialinio darbo katedra
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva
Telefonas (8 5) 271 4716
Elektroninis paštas vida.gudzinskiene@mruni.eu

Dr. Jūratė Česnavičienė

Lietuvos edukologijos universitetas
Sporto ir sveikatos fakultetas
Sveikatos ir fizinio ugdymo katedra
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius, Lietuva
Telefonas (8 5) 279 0542
Elektroninis paštas jurate.cesnaviciene@leu.lt

*Pateikta 2013 m. rugsėjo 19 d.
Parengta spausdinti 2013 m. lapkričio 15 d.*

doi:10.13165/SD-13-12-2-10

Anotacija

Mokinių gyvensena dažnai lemia gyvenimo kokybę suaugus, todėl svarbu, kad nuo mažens būtų skiriamas ypatingas dėmesys jai ugdyti. Šio straipsnio tikslas – atskleisti 5–8 klasių mokinių požiūrį į sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimą mokykloje. Tyrimo tikslas konkretinamas uždaviniais: apibūdinti sveikos gyvensenos sampratą ir sveiką gyvenseną lemiančius veiksnius; apibrėžti sveikos gyvensenos ugdymo reglamentavimą; ištirti, koks mokinių požiūris į sveikos gyvensenos ugdymą ir kaip dažnai sveikos gyvensenos temos nagrinėjamos per dalykų pamokas.

Straipsnyje keliami šie probleminiai klausimai: kas formuoja mokinių požiūrį į sveiką gyvenseną, koks mokinių požiūris į sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimą bendrojo ugdymo

mokyklose. Siekiant atsakyti į probleminius klausimus, atlikta mokslinės literatūros šaltinių analizė ir empirinis tyrimas – bendrojo ugdymo mokyklų 5–8 klasių mokinių (N = 817) anoniminė anketinė apklausa.

Mokslininkų vykdomi sveikos gyvensenos tyrimai atskleidžia, kad dalies mokinių gyvensena nėra palanki jų sveikatai ir ne visada atitinka sveikos gyvensenos principus. Kadangi mokinių elgsena, jų požiūris į sveiką gyvenseną dažnai lemia gyvenimo kokybę suaugus, svarbu kuo anksčiau skirti ypatingą dėmesį jai ugdyti. Mokinių požiūrio į sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimą empirinio tyrimo rezultatai atskleidė, kad nors daugiau kaip pusė tyrime dalyvavusių mokinių teigė, jog sveikos gyvensenos ugdymas dažniau vyksta pamokų nei kitos ugdomosios veiklos metu, vis dėlto ugdymo procesas (pamokos, sporto būreliai), pasak beveik pusės mokinių, daro tik vidutinę įtaką jų požiūrio į sveiką gyvenseną formavimui(si); daugiau kaip pusė mokinių nurodė, kad sveikos gyvensenos temos dažnai įtraukiamos tik į gamtamokslio ugdymo, kūno kultūros ir technologinio ugdymo turinį ir procesą; per įvairių dalykų pamokas bei neformalaus ugdymo metu dažniau aptariamoms tokios temos kaip sveika mityba, asmens higiena, aplinka ir sveikata, fizinis aktyvumas, nelaimingų atsitikimų prevencija; pasak beveik pusės mokinių, rečiausiai integruojamos sveikos gyvensenos temos – protinė sveikata ir stresas, laisvalaikio ir poilsio racionalus organizavimas, odos ir plaukų priežiūra.

Reikšminiai žodžiai: sveika gyvensena, ugdymas, 5–8 klasių mokiniai.

Įvadas

Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro strategijoje „Sveikata-2020“ (WHO, 2013) teigiama, kad gera visuomenės sveikata būtina ekonominei ir socialinei jos raidai ir yra labai svarbi kiekvieno asmens atskirai bei visos bendruomenės gerovei. Pasak M. Lalondė'o (1974), sveikatą lemia sveikatos priežiūros sistema, paveldimumas, fizinė ir socialinė aplinka, tačiau didžiausią įtaką daro gyvensena. Visam gyvenimui išliekantys gyvenimo įgūdžiai, kurie ateityje lems kiekvieno asmens sveikatą ir gyvenimo kokybę, formuojasi vaikystėje ir paauglystėje. Pastarajame amžiaus tarpsnyje vaikai susiduria su dėl brendimo vykstančiais fiziniais ir emociniais pokyčiais, besikeičiančiais socialiniais ryšiais su šeima ir bendraamžiais, didėjančiais lūkesčiais dėl mokymosi rezultatų. Šiuo laikotarpiu didėja paauglių pasitikėjimas savimi, savarankiškumas priimant sprendimus, kurie gali turėti įtakos jų gyvensenai ir sveikatai. Paauglių elgsena, jų požiūris į sveiką gyvenseną dažnai lemia gyvenimo kokybę suaugus, todėl svarbu, kad nuo mažens būtų skiepijami sveikos gyvensenos įgūdžiai. Siekiant įgyvendinti sumanios visuomenės viziją, „Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ (2012) švietimui keliami uždaviniai: „Mokyklose sukurti <...> sveikatingumo erdves, <...> ugdyti sveiką gyvenseną kaip svarbią veiklios visuomenės prielaidą, <...> didinti visuomenės supratimą apie sveikos gyvensenos naudą“ (p. 11).

Atlikta nemažai tyrimų, atskleidžiančių Lietuvos mokinių gyvensenos ypatumus (Zaborskis ir kt., 2009; Currie *et al.*, 2008; Currie *et al.*, 2012 ir kt.). Tyrimų rezultatai rodo, kad dalies mokinių gyvensena nėra palanki jų sveikatai ir ne visada atitinka sveikos gyvensenos principus. Taigi, akivaizdu, kad mokinių sveikos gyvensenos ugdymo tyrimai kaip mokslinė problema išlieka aktuali.

Tyrimo tikslas – atskleisti 5–8 klasių mokinių požiūrį į sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimą mokykloje. Tyrimo tikslas konkretinamas uždaviniais: apibūdinti sveikos gyvensenos sampratą ir sveiką gyvenseną lemiančius veiksnius; apibrėžti sveikos gyvensenos ugdymo reglamentavimą; iširti, koks mokinių požiūris į sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimą ir sveikos gyvensenos temų aptarimą per dalykų pamokas.

Tyrimo objektas – mokinių sveikos gyvensenos ugdymas.

Tyrimo metodai: *teoriniai metodai* – mokslinės literatūros analizė, lyginimas, sintezė ir apibendrinimas; *empirinis metodas* – mokinių anoniminė anketinė apklausa, kurios tikslas – iširti sveikos gyvensenos ugdymą 5–8 klasių mokinių požiūriu. Tyrime naudota straipsnio autorių parengta anketa, sudaryta iš atviro ir uždarų klausimų. Pirmiausia atviru klausimu buvo siekiama sužinoti, kaip bendrojo ugdymo mokyklose įgyvendinamas sveikos gyvensenos ugdymas. Uždarais klausimais siekiama išsiaiškinti, kaip dažnai ir į kokias bendrojo ugdymo dalykų pamokas įtraukiamos sveikos gyvensenos temos; kaip dažnai gaunama informacija nurodytomis sveikos gyvensenos temomis, kas turi įtakos požiūrio į sveiką gyvenimą formavimuisi.

Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant kompiuterinę programą *SPSS 12.0 for Windows*. Nagrinėjant tyrimo duomenis, taikyti matematinės-statistinės analizės metodai: aprašomoji statistika (procentiniai dažniai) ir analitinė statistika (Pirsono χ^2 kriterijaus testas).

Tyrimo imtis. Parenkant tyrimo imtį, buvo svarbu, kad ji būtų reprezentatyvi ir atstovautų visai populiacijai. Imties patikimumą nusako stebėjimo vienetų skaičius – imties tūris, o imties reprezentatyvumą – imties tūrio proporcingas atstovavimas visoms stebėjimo vienetų grupėms (Bitinas, 2006). Kai žinomas tikslus populiacijos dydis, imties tūrį galima apskaičiuoti neatlikus bandomojo tyrimo. Tokiu atveju imtis skaičiuojama pagal V. I. Paniotto formulę (Паниотто, Максименко, 2003). Atlikus skaičiavimus, gautas tyrimo imties tūris – 817 mokinių.

Respondentams išdalinta 850 anketų, grąžintos 843 anketos, iš jų 817 užpildyta tinkamai (nesugadinta, atsakyta į visus klausimus) anketų. Iš viso tyrime dalyvavo 20,7 proc. 5 klasės, 25,6 proc. 6 klasės, 26,4 proc. 7 klasės ir 27,3 proc. 8 klasės mokinių. Siekiant užtikrinti, kad respondentų pasiskirstymas atspindėtų bendrą tiriamųjų populiaciją, anoniminėje anketinėje apklausoje dalyvavo 398 mergaitės (48,7 proc.) ir 419 berniukų (51,3 proc.). Miesto mokyklose besimokančių mokinių apklausta 603 (73,8 proc.), kaimo vietovėse – 214 (26,2 proc.) mokinių.

Tyrimo imtis buvo suformuota serijiniu tikimybinu tiriamųjų grupių parinkimo būdu, nes jis tinka, kai populiacija labai didelė, plačiai nusidriekusi ir parinkti tiriamųjų grupes atsitiktinumo principu sunku (Kardelis, 2002). Tam atsitiktinai buvo atrenkami ne pavieniai respondentai, o jų grupės: pirmiausia iš ŠMM AIKOS sąrašo parenkamos bendrojo ugdymo mokyklos, paskui – tyrimo atlikimo dienomis mokyklose buvę 5–8 klasių mokiniai. Laikantis pagrindinių tyrimo etikos principų, prieš anketinę apklausą gauti mokyklų vadovų leidimai ir mokinių tėvų sutikimai (el. dienyuose, išsiuntus pranešimus tėvams) atlikti tyrimą, respondentai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, aptarta, kaip bus panaudojami jo rezultatai, gauti respondentų žodiniai sutikimai dalyvauti tyrime, garantuotas anonimiškumas ir konfidencialumas.

Sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimas mokykloje. Gyvensenos sąvoka aiškinama kaip žmogaus įpročių ir papročių visuma, susidariusi per visą jo gyvenimą bei veikiamą ir keičiamą socializacijos proceso (Last, 2001). Sveika gyvensena apibūdinama kaip asmens elgsena, kuria siekiama stiprinti, saugoti arba palaikyti sveikatą (WHO, 1998). Šiame kontekste galima išskirti du elgsenos tipus: sveikatą stiprinanti ir sveikatą palaikanti elgsena (Kasl, Cobb, 1966; cit. pagal Glanz ir kt., 1997). Sveikatą stiprinančia elgsena laikomi tokie veiksmai, kai asmuo sąmoningai elgiasi taip, kad sveikatą stiprėtų, arba tikisi, kad atitinkamai elgiantis ji stiprės. Kitaip tariant, tai įvairūs veiksmai, kuriuos asmuo atlieka nepriklausomai nuo sveikatos būklės, norėdamas sustiprinti ją, nepaisant to, ar jie efektyvūs, ar ne. Sveikatą palaikanti elgsena siejama su įvairių ligų profilaktikos priemonėmis, kurių asmuo imasi, siekdamas išsaugoti sveikatą. D. S. Gochmanas (1997, cit. pagal Glanz ir kt., 1997; Gudžinskienė, 2010) sveiką gyvenimą sieja su asmens įsitikinimais, lūkesčiais, motyvais, vertybėmis, suvokimu ir kitais pažintiniais gebėjimais, taip pat su asmenybės savybėmis, elgesio modeliais, veiksmais ir įpročiais, susijusiais su sveikatos palaikymu, susigrąžinimu ir gerinimu.

Sveikai gyvensenai įtakos turi fizinis aktyvumas, grūdinimasis, asmens higiena ir kūno priežiūra, racionali mityba, darbo ir poilsio kaita, psichoemocinis stabilumas, saugios ir sveikos aplinkos kūrimas, žalingų įpročių neturėjimas (Gudžinskienė, 2010). Kaip rodo mokslinės literatūros analizė, vieni mokinių sveikos gyvensenos aspektai mokslininkų tiriami dažniau, kiti kiek rečiau.

Reguliarus fizinis aktyvumas paauglystėje turi dvejopą – laikiną ir ilgalaikį poveikį sveikatai (Lohman *et al.*, 2008), jis ne tik stiprina fizinę ir emocinę sveikatą, bet ir yra gera žalingų įpročių prevencijos priemonė. Tačiau moksliniai tyrimai rodo, kad mokiniai dažniau renkasi pasyvų poilsį ir yra nepakankamai fiziškai aktyvūs (Laskienė, Zuoženė, Zuoza, 2009; Juškeliene, Ustilaite, 2009; Strukčinskienė ir kt. 2011; Zaborskis, Raskilas, 2011; Rutkauskaitė, Maciulevičienė, 2013).

Sveikos mitybos įpročius tiriantys mokslininkai (Škėmienė ir kt., 2009; Vizbaraitė ir kt., 2011 ir kt.) atkreipia dėmesį į kai kurių mokinių nepakankamą sveikos mitybos įpročių lygį, reguliaraus maitinimosi režimo nebuvimą, bandymus kontroliuoti svorį. Manoma, kad ateiityje svorio kontrolės, įvairių dietų laikymosi atvejų tarp mokinių tik daugės, todėl reikalingas tinkamas edukacinis poveikis. Deja, bet dažniausiai toks poveikis pagrįstas ugdytojų perteiktu supratimu apie sveiką mitybą, fizinį aktyvumą ir kūno masės kontrolę, tačiau ne visada šis supratimas yra teisingas (Pajaujienė ir kt., 2011).

Mokinių žalingų įpročių ir jų tarpusavio sąsajų tyrimams Lietuvos mokslininkai (Zaborskis ir kt., 2009; Šimaitis, 2009 ir kt.) taip pat skiria daug dėmesio. Lietuvoje vykdomų dviejų tarptautinių mokinių gyvenimo tyrimų „Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose – ESPAD“ ir „Tarptautinis moksleivių sveikatos ir gyvenimo tyrimas – HBSC“ duomenys ir Lietuvos mokslininkų atliekami tyrimai rodo, kad žalingų įpročių paplitimas tarp mokinių ir toliau yra itin svarbi Lietuvoje problema.

Kaip minėta, sveikos gyvensenos ugdymo svarba įvardyta pagrindiniame nacionaliniame ilgos trukmės strateginio planavimo dokumente „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“. Siekiant šią strategiją įgyvendinti, parengta 2014–2020 m. nacionalinės pažangos programa, kurios 1 ir 2 prioritetuose ypatingas dėmesys skiriamas sveikatai ir sveikos gyvensenos ugdymui. Minėtos programos 1.5.1 uždavinys brėžia sveikos gyvensenos savimonės ugdymo gaires. Keliamas siekis „ugdyti sveiką gyvenimą pasitelkus švietimą, skatinant aktyvų gyvenimo būdą, informuojant visuomenę ir skatinant jos sąmoningumą“ (p. 16). Kad šis siekis būtų įgyvendintas, ketinama švietimo įstaigose atnaujinti ir plėtoti tolygią sveiką gyvenimą skatinančią infrastruktūrą, plėtoti visuomenės švietimą sveikatos temomis, stiprinti bendrą sveikatos raštingumą, remti visą gyvenimą trunkančio sveikatos ir sveikos gyvensenos ugdymo(-si) iniciatyvas, inovacijas, skirtas sveikai gyvensenai formuoti ir sveikatai stiprinti. Programos 2.1.1 uždavinys – siekti į vaiko ir šeimos gerovės, stiprinti ir saugoti visuomenės sveikatą. Tam numatomos vienos iš svarbiausių įgyvendinimo krypčių: plėtoti ir vykdyti tikslingas priemones, skatinančias sveikos mitybos įpročius, didinančias fizinį aktyvumą, sveikatą žalojančių žalingų įpročių prevenciją; įgyvendinti visuomenės psichinės sveikatos stiprinimo, elgesio su-trikimų, psichikos ligų, savijudybių ir smurto prevencijos priemones. 2014–2020 m. nacionalinės pažangos programos 8 prioritetas „Sveikata visiems“ skiriamas išskirtinai sveikatai. Šiuo prioritetu nustatomos strateginės kryptys: skatinti sveiką gyvenimą ir jos kultūros formavimą, žinių sveikatos srityje kūrimą, panaudojimą ir sklaidą; vykdyti ligų prevenciją, įgyvendinti tikslingas visuomenės sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo priemones; kurti sveikatai palankią gyvenamąją, darbo ir mokymosi aplinką.

2014–2020 m. nacionalinės pažangos programos prioritetams atliepia ir Sveikatos ugdymo bendroji programa (2012), kurią įgyvendinant siekiama „padėti mokiniams įgyti visumines sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, paskatinti juos rinktis sveiką gyvenimo būdą“ (p. 1). Sveika gyvensena šios programos kontekste įvardijama kaip sveikatos ugdymo, kuris „kryptingai ir sąmoningai įtvirtina teigiamą nuostatą į sveikatą ir ją stiprinančius veiksnius, formuoja sveikos gyvensenos įpročius, gilina žinias apie sveikatos saugojimo ir stiprinimo būdus“ rezultatas (ten pat). Pradinio ugdymo pakopoje sveikatos ugdymą rekomenduojama įtraukti į mokomųjų dalykų turinį ir neformalųjį švietimą, o pagrindinio ir vidurinio ugdymo pakopoje – ne tik integruoti, bet ir kiekviename ugdymo konkreste bent vienais mokslo metais skirti programos visumą apimančias privalomas ar / ir pasirenkamas pamokas arba organizuoti pažintines dienas.

Ugdydami mokinių sveiką gyvenseną mokytojai vadovaujasi ir Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa (2006), Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programa (2007). Taigi, matyti, kad, siekiant keisti mokinių elgseną sveikatai palankia linkme, neužtenka suteikti žinių, kaip rūpintis sveikata, būtina ugdyti sveikos gyvensenos nuostatas, įgūdžius ir įpročius.

Empirinio tyrimo rezultatai. Keletą pastarųjų metų Švietimo ir mokslo ministerija, pristatydama einamųjų mokslo metų svarbiausias veiklos kryptis, kaip vieną iš prioritetų įvardija saugaus ir sveiko vaiko ugdymą. Mokykla yra ta vieta, kurioje vaikas praleidžia didžiąją dalį dienos, todėl ypač svarbu užtikrinti, kad joje būtų skiriamas išskirtinis dėmesys mokinių sveikatai ugdyti ir sveikai gyvensenai formuoti. Tyrimo metu 5–8 klasių mokinių buvo prašoma išsakyti nuomonę apie sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimą mokyklose, kuriose jie mokosi.

Daugiau kaip pusė tyrime dalyvavusių 5–8 klasių mokinių (74 proc.) nurodė, kad sveika gyvensena ugdoma per pamokas, gerokai mažiau jų pažymėjo, kad įvairios sveikos gyvensenos temos nagrinėjamos klasės valandėlių (42,6 proc. mokinių) ar kitų neformalaus ugdymo veiklų (21,3 proc. mokinių) metu.

Apibendrinus mokinių atsakymus paaiškėjo, kad 63,5 proc. jų nurodė, jog dažnai sveikos gyvensenos temos gvildenamos per gamtamokslinio ugdymo pamokas (1 lentelė). Taip dažniau teigė 5–6 klasių mokiniai (77,6 proc.) nei 7–8 klasių mokiniai (49,4 proc.) ($\chi^2 = 28,012$; $df = 3$; $p < 0,0001$). 47 proc. mokinių nurodė, kad dažnai sveikos gyvensenos temos įtraukiamos į kūno kultūros, o 46,3 proc. – į technologijų pamokas. Galima daryti prielaidą, kad tokia mokinių nuomonė neatsitiktinė, nes būtent šių dalykų bendrosiose programose numatytos su sveikos gyvensenos ugdymu susijusios temos.

Pasak beveik pusės tyrime dalyvavusių 5–8 klasių mokinių, per dorinio ir meninio ugdymo pamokas sveikos gyvensenos temos aptariamos kartais arba dažnai. Tačiau ypač mažai dėmesio sveikos gyvensenos temoms skiriama per istorijos ir geografijos (80,4 proc. mokinių teigimu niekada neintegruojama), matematikos (78 proc. mokinių), užsienio kalbų (75,4 proc. mokinių), lietuvių kalbos ir literatūros (64 proc. mokinių) pamokas.

1 lentelė. 5–8 klasių mokinių pasiskirstymas pagal nuomonę apie sveikos gyvensenos temų nagrinėjimą per bendrojo ugdymo dalykų pamokas (proc.)

Table 1. Distribution of 5-8th form learners according to the opinion on the integration of topics related to healthy lifestyle into the subjects of general education (in percent)

Bendrojo ugdymo dalykai	Mokinių pasiskirstymas pagal nuomonę apie sveikos gyvensenos temų aptarimo dažnį		
	niekada	kartais	dažnai
Gamtamokslinis ugdymas	11,1	25,4	63,5
Kūno kultūra	17	36	47
Technologijos	20,5	33,2	46,3
Dorinis ugdymas (etika, tikyba)	53,9	22,9	23,2
Meninis ugdymas (dailė, muzika)	45,5	29,7	21,8
Socialinis ugdymas (istorija, geografija)	80,4	10,8	8,8
Matematika	78	10,3	11,7
Užsienio kalba	75,4	15,3	9,3
Lietuvių kalba ir literatūra	64	26,3	9,7
Informacinės technologijos	63,5	12,7	19,8

Svarbu atkreipti dėmesį, kad net 63,5 proc. mokinių pažymėjo, jog niekada sveikos gyvensenos temos nenagrinėjamos per informacinių technologijų pamokas, o juk darbas su kompiuteriu ar kompiuteriniai žaidimai gali turėti įtakos fizinio aktyvumo mažėjimui, netaisyklinę kūno laikysenos formavimuisi, be to, gali vystytis priklausomybė nuo žaidimų, interneto.

Tyrimo metu 5–8 klasių mokinių buvo prašoma įvertinti gaunamos informacijos tam tikromis sveikos gyvensenos temomis dažnumą. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad jų nuomonė labai skirtinga. Tačiau atsakymuose galima išvelgti tendenciją: dažniausiai tam tikros sveikos gyvensenos temos į bendrojo ugdymo dalykų pamokas įtraukiamos tik kartais (2 lentelė). Tai patvirtina mokytojų nuomonės apie sveikos gyvensenos ugdymą tyrimo rezultatus (Gudžinskienė, Česnavičienė, 2013). Siekiant puoselėti mokinių psichoemocinį stabilumą, jų gebėjimus kurti saugią ir sveiką aplinką, ypač svarbu ugdyti savigarbą ir pasitikėjimą savimi, gebėjimą palaikyti geranoriškus tarpusavio santykius, analizuoti ir vertinti savo emocinę būklę ir elgesį, kontroliuoti save. Svarbu ugdyti tolerancijos, bendravimo ir bendradarbiavimo su skirtingų pažiūrų žmonėmis įgūdžius. Tačiau net 44,6 proc. tyrime dalyvavusių 5–8 klasių mokinių nurodė, kad bendravimo ir tarpusavio santykių tema aptariama tik kartais.

53,8 proc. tyrime dalyvavusių 5–8 klasių mokinių nurodė, kad svarbi sveikos mitybos tema aptariama retai, 22,9 proc. mokinių teigė, kad dažnai, iš jų 29,9 proc. 5–6 klasių mokinių ir 16,9 proc. 7–8 klasių mokinių ($\chi^2 = 19,721$; $df = 3$; $p < 0,0001$).

2 lentelė. 5–8 klasių mokinių pasiskirstymas pagal nuomonę apie sveikos gyvensenos temų aptarimo dažnį (proc.)

Table 2. Distribution of 5–8th form learners according to the opinion on the frequency of integrating topics related to healthy lifestyle into the subjects of general education (in percent)

Sveikos gyvensenos ugdymo temos	Mokinių pasiskirstymas pagal atsakymus apie sveikos gyvensenos temų aptarimo dažnį		
	niekada	kartais	dažnai
Fizinis aktyvumas	31	46	23
Sveika mityba	22,8	53,8	23,4
Asmens higiena	27,2	50,5	22,3
Odos ir plaukų priežiūra	47,3	41,1	11,6
Dantų priežiūra	36,8	47,6	15,6
Rūkymo prevencija	19,4	43,3	37,3
Alkoholio vartojimo prevencija	21	45,5	33,5
Narkotikų vartojimo prevencija	21,3	45,3	33,4
Bendravimas ir tarpusavio santykiai	28	44,6	27,4
Protinė sveikata ir stresas	44,8	42,1	13,1
Laisvalaikio ir poilsio racionalus organizavimas	46,5	38,2	15,3
Aplinka ir sveikata	30,7	48,3	21
Nelaimingų atsitikimų prevencija	34	46,6	19,4

Beveik pusė 5–8 klasių mokinių pažymėjo, kad retai gvildinama asmens higienos tema, o 46 proc. mokinių – fizinio aktyvumo tema. Mokyklos aplinkoje dažnai įvyksta nelaimingų atsitikimų, bet, pasak 46,6 proc. mokinių, jų prevencijai pamokų metu tik kartais skiriama laiko, 34 proc. mokinių nuomone – niekada.

Remiantis atsakymais, galima teigti, kad pamokų metu mažai dėmesio skiriama protinės sveikatos ir streso įveikos (44,8 proc. mokinių nurodė, kad niekada) bei laisvalaikio ir poilsio racionalaus organizavimo (46,5 proc. mokinių) temoms.

Sprendžiant iš mokinių atsakymų, žalingų įpročių prevencijos temos nagrinėjamos taip pat tik kartais: beveik po 45 proc. jų nurodė retokai per pamokas vykdomą alkoholio ir narkotikų vartojimo prevenciją, 43,3 proc. – rūkymo prevenciją. Įvertinus šią padėtį, labai svarbu kuo anksčiau pradėti formuoti mokinių nuostatas žalingų įpročių atžvilgiu.

Kaip 5–8 klasių mokiniai vertina ir šeimos, ir mokyklos vaidmenį ugdant sveiką gyvenimą, atskleidė jų atsakymai į vieną iš tyrimo klausimų. Tyrimo duomenimis (3 lentelė), daugiau kaip pusė mokinių nurodė, kad tėvai ir šeimos gyvenimo būdas daro didelę įtaką jų sveikos gyvensenos ugdymui(si).

Vertinant mokinių nuomonę apie pamokų, sporto būrelių, t. y. edukacinės veiklos, įtaką jų sveikos gyvensenos ugdymui(si), nustatyta, kad beveik pusė tyrime dalyvavusių 5–8 klasių mokinių pažymėjo, jog minėti veiksniai daro tik vidutinę įtaką (atitinkamai 49,4 proc. ir 46,7 proc.). Remiantis mokinių nuomone, dažniausiai vidutinę įtaką taip pat daro žiniasklaida ir knygos (nurodė 58,1 proc. mokinių), bendraamžiai (54 proc. mokinių), gyvenimiškos situacijos (49,5 proc. mokinių).

3 lentelė. 5–8 klasių mokinių pasiskirstymas pagal požiūrį į sveiką gyvenimą formuojančius veiksnius (proc.)

Table 3. Distribution of 5-8th form learners according to the factors determining the attitude to healthy lifestyle (in percent)

Veiksniai	Neturi įtakos	Turi vidutinę įtaką	Turi didelę įtaką
Tėvai	5,1	35,8	59,1
Šeimos gyvenimo būdas	8,5	40,9	50,6
Knygos, žurnalai, televizija	22,6	58,1	19,3
Bendraamžiai	23,1	54	22,9
Gyvenimiškos situacijos	12,5	49,5	37
Pamokos	26,1	49,4	24,5
Sporto būreliai	12,1	46,7	41,2

Palyginus berniukų ir mergaičių atsakymus paaiškėjo, kad mergaitės dažniau nei berniukai nurodė, jog šeimos gyvenimo būdas daro didelę įtaką jų sveikos gyvensenos ugdymui(si) ($\chi^2 = 29,690$; $df = 2$; $p < 0,0001$). Tikėtina, tokį atsakymą lėmė tai, kad mergaitės labiau linkusios perimti savo šeimos gyvenimo būdo modelį. Be to, mergaitės dažniau nei berniukai nurodė, jog žiniasklaida ir knygos ($\chi^2 = 35,838$; $df = 2$; $p < 0,0001$), pamokos ($\chi^2 = 22,466$; $df = 2$; $p < 0,0001$) daro vidutinę įtaką sveikos gyvensenos ugdymui(si). Tačiau atkreiptinas dėmesys, kad berniukai dažniau nei mergaitės nurodė, jog sporto būreliai ($\chi^2 = 17,841$; $df = 2$; $p < 0,0001$) ir pamokos ($\chi^2 = 22,466$; $df = 2$; $p < 0,0001$) daro didelę įtaką sveikos gyvensenos formavimuisi.

Išvados

1. Sveika gyvensena apibūdinama kaip asmens elgsena, kuria siekiama stiprinti, saugoti arba palaikyti sveikatą per visą žmogaus gyvenimą, veikiamą ir keičiamą socializacijos proceso. Sveikai gyvensenai įtakos turi fizinis aktyvumas, grūdinimasis, asmens higiena ir kūno priežiūra, racionali mityba, racionali darbo ir poilsio kaita, psichoemocinė pusiausvyra, saugios ir sveikos aplinkos kūrimas, žalingų įpročių neturėjimas. Minėti veiksniai turi laikiną ir ilgalaikį poveikį sveikatai. Ir užsienio, ir Lietuvos mokslininkų atliekami tyrimai rodo, kad mokinių sveika gyvensena ir toliau lieka itin svarbia problema.
2. Sveikos gyvensenos ugdymas reglamentuojamas pagrindiniuose nacionaliniuose strateginiuose dokumentuose ir programose, skirtose ilgalaikėms strategijoms įgyvendinti. Lietuvoje numatyta plėtoti ir vykdyti tikslines priemones, skatinančias sveikos mitybos įpročius, didinančias fizinį aktyvumą bei sveikatą žalojančių žalingų įpročių prevenciją; įgyvendinti visuomenės psichinės sveikatos stiprinimo, elgesio sutrikimų, psichikos ligų, savijudybių bei smurto prevencijos priemones ir darbo, ir mokymosi aplinkoje. Pagrindinio ugdymo pakopoje sveikatos ugdymą rekomenduojama ne tik integruoti, bet ir kiekviename ugdymo konkreste bent vienais mokslo metais skirti programos visumą apimančias privalomas ar / ir pasirenkamas pamokas arba organizuoti pažintines dienas.
3. Tyrimo rezultatai, atskleidžiantys sveikos gyvensenos ugdymo aspektus mokinių požiūriu parodė, kad:

- nors daugiau kaip pusė mokinių požiūriu sveikos gyvensenos ugdymas dažniau vyksta pamokų nei kitos ugdomosios veiklos metu, vis dėlto ugdymo proceso metu sveikos gyvensenos klausimų aptarimas, pasak beveik pusės mokinių, daro tik vidutinę įtaką jų sveikos gyvensenos formavimui(s);
- daugiau kaip pusė mokinių nurodė, jog sveikos gyvensenos temos dažnai įtraukiamos tik į gamtamokslio ugdymo, kūno kultūros ir technologinio ugdymo turinį ir procesą;
- per įvairių dalykų pamokas ir neformalaus ugdymo metu dažniausiai aptariamos tokios temos kaip sveika mityba, asmens higiena, aplinka ir sveikata, fizinis aktyvumas, nelaimingų atsitikimų prevencija;
- pasak beveik pusės mokinių, rečiausiai nagrinėjamos sveikos gyvensenos temos – protinė sveikata ir stresas, laisvalaikio ir poilsio racionalus organizavimas, odos ir plaukų priežiūra.

Literatūra

- Bitinas, B. *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta, 2006, p. 391.
- Currie, C. et al. *Inequalities in young people's health: international report from the HBSC 2006/06 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2008 [žiūrėta 2013-05-15]. < <http://www.hbsc.org> >.
- Currie, C. et al. *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 [žiūrėta 2013-05-15]. < <http://www.hbsc.org/publications/international/> >.
- Glanz, K.; Rimer, B. K.; Viswanath, K. *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. San Francisco: Jossey-Bass, 2008, p. 552.
- Gudžinskienė, V. Kompetencijų įgijimo prielaidos ir sveikatos bei kai kurių socialinių kompetencijų raiška. *Mokslo darbų apžvalga: socialiniai mokslai, edukologija (07 S)*. Vilnius: VPU I-kl., 2010, p. 96.
- Gudžinskienė, V.; Česnavičienė, J. Mokytojų žinios apie sveikatą ir sveiką gyvenseną kaip mokinių sveikos gyvensenos ugdymo prielaidą. *Socialinis darbas*. 2013, 12 (1): 121–136.
- Juškelienė, V.; Ustilaitė, S. Lietuvos 16–19 metų mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiai visuomenės sveikatos požiūriu. *Sporto mokslas*. 2009, 1 (55): 67–74.
- Kardelis, K. *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex, 2002, p. 398.
- Lalonde, M. *A new Perspective on the Health of Canadians*, 1974 [žiūrėta 2013-05-15]. < <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf> >.
- Laskienė, S.; Zuožienė, I. J.; Zuoza, A. K. Ketvirtos klasės mokinių fiziškai aktyvių ir pasyvių laisvalaikio leidimo formų analizė. *Visuomenės sveikata*. 2009, 1 (44): 70–77.
- Last, J. M. *A Dictionary of Epidemiology*. 4th ed. New York: Oxford University Press, 2001, p. 196.
- Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“*, 2012 [žiūrėta 2013-05-15]. < <http://www.lrv.lt/bylos/veikla/2030.pdf> >.
- Lohman, T. et al. Relationships among fitness, body composition and physical activity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 2008; 40 (6): 1163–1170.
- Pajaujienė, S. ir kt. Ryšys tarp IX klasių berniukų ir mergaičių fizinio aktyvumo, valgymo sutrikimų rizikos ir požiūriu į mankštinimosi elgseną mažinant svorį. *Sveikatos mokslai*. 2011, 21 (5):74–80.
- Rutkauskaitė, R.; Maciulevičienė, E. 15–17 metų mokinių fizinis aktyvumas bei šeimos ir draugų įtaka jam. *Sporto mokslas*. 2013, 2 (72): 67–73.
- Strukčinskienė, B. ir kt. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*. 2011, 21 (7): 46–50.

- Šimaitis, A. 15–16 metų paauglių alkoholio, tabako ir kitų narkotikų vartojimo tendencijos ir prevencija Lietuvoje. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 2009, 1 (22): 184–192.
- Škėmienė, L. ir kt. Kauno miesto ir Raseinių rajono vidurinio mokyklinio amžiaus moksleivių mitybos įpročiai. *Medicina*. 2009, 45 (4) 302–311.
- Vizbaraitė, D. ir kt. Evaluation of Nutrition Habits of Adolescents in the Aspect of Gender and Physical Activity. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2011, 2 (81): 52–58.
- WHO. *Health promotion glossary*. WHO, Geneva, 1998 [žiūrėta 2013-05-15]. < http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_HEP_98.1.pdf >.
- WHO. *Health 2020: a European policy framework supporting action across government and society for health and well-being*, 2013 [žiūrėta 2013-05-15]. < <http://www.euro.who.int/en/home> >.
- Zaborskis, A. ir kt. Lietuvos moksleivių rūkymas ir jo paplitimo pokyčiai 1994–2006 m. *Medicina*. 2009, 45 (10): 798–806.
- Zaborskis, A.; Raskilas, A. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. *Visuomenės sveikata*. 2011, 3 (54): 78–86.
- Паниотто, В. И.; Максименко, В. С. *Количественные методы в социологических исследованиях*, 2003 [žiūrėta 2013-05-15]. < www.socioline.ru/node/395 >.

ATTITUDE OF 5-8TH FORM PUPILS OF IMPLEMENTATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION

Prof. dr. Vida Gudžinskienė

Mykolas Romeris University, Lithuania

Dr. Jūratė Česnavičienė

Lithuanian University of Educational Sciences, Lithuania

Summary

Pupils' behavior and their attitude towards healthy lifestyle frequently determine the quality of adult life; therefore, it is important to pay particular attention to attitude formation and development of healthy lifestyle. The aim of the current article is to disclose pupils' attitude to healthy lifestyle and its development. The aim of the research is concretized by the following objectives: to define the conception of healthy lifestyle and its determinant factors; to reveal pupils' attitude towards the formative factors of healthy lifestyle and compare the opinions of boys and girls; to explore how pupils evaluate integration of the topics on healthy lifestyle into the subjects of general education.

The article raises the following problem-based questions: what forms pupils' attitude towards healthy lifestyle? What is pupils' opinion on the development of healthy lifestyle in a comprehensive school? Pursuing to answer the aforesaid questions, analysis of scientific literature and empirical research, which included anonymous questionnaires for 5-8th formers of comprehensive schools (N = 817), have been conducted.

Scientific research on healthy lifestyle revealed that the lifestyle of a part of pupils is not beneficial to their health and does not always comply with the principles of healthy lifestyle. Pupils'

behaviour and their attitude towards healthy lifestyle often determine the quality of their adult life; therefore, it is important to pay particular attention to the development of healthy lifestyle as early as possible.

The results of the empirical research of pupils' attitude towards healthy lifestyle and its development showed that despite the fact that teaching of healthy lifestyle occurs mostly during classes rather than other educational activity, almost half of the respondents claimed that the process of education (lessons, sport circles, etc.) produces only a medium impact on the formation of their attitude towards healthy lifestyle. More than a half of the respondents pointed out that topics related to healthy lifestyle are frequently integrated only into the curriculum and teaching process of natural sciences, physical education and technologies. Nearly half of the respondents maintained that different topics of healthy lifestyle are only occasionally integrated into the subjects of general education. In this regard, the following topics can be distinguished: healthy eating, personal hygiene, environment and health, physical activity and prevention of accidents. According to nearly half of the respondents, the least frequently integrated topics on healthy lifestyle include mental health and stress, rational organization of leisure and recreation, as well as skin and hair care.

Keywords: *healthy lifestyle, education, 5-8th form pupils.*

Vida Gudžinskienė, socialinių mokslų (edukologija) daktarė, Mykolo Romerio universiteto Socialinės politikos fakulteto Socialinio darbo katedros vedėja, profesorė. Mokslinių tyrimų kryptys: gyvenimo įgūdžių ugdymas(is), ugdymo proceso modeliavimas, sveikatos saugojimas, stiprinimas ir ugdymas, įvairių besimokančiųjų kompetencijų raiška, socialinių kompetencijų ugdymas, socialinių darbuotojų ir pedagogų rengimas.

Vida Gudžinskienė, Doctor of Social Sciences (Education), Mykolas Romeris University, Faculty of Social Policy, Head of Department of Social Work, Professor. Research areas: modelling of educational process, (self-)development of life skills, health protection, promotion and (self-)education, expression of different student competences, development of social competences, social worker and teacher training.

Jūratė Česnavičienė, socialinių mokslų (edukologija) daktarė, Lietuvos edukologijos universiteto Sporto ir sveikatos fakulteto Sveikatos ir fizinio ugdymo katedros lektorė. Mokslinių tyrimų kryptis – sveikatos ugdymas.

Jūratė Česnavičienė, Doctor of Social Sciences (Education), Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Health and Physical Education, lecturer. Research areas: health education.