

MOKINIŲ SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO SOCIALINIAI HIGIENINIAI ASPEKTAI

Jūratė Armonienė

Vilniaus universitetas, Lietuva

El. paštas: *begike@gmail.com*

Įvadas

Fizinis aktyvumas yra geros sveikatos, socialinės ir ekonominės gerovės sąlyga. Ji priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos, pomėgių. Mokslo ir technikos amžiuje žmogus vis mažiau juda, hipodinamija laikoma ne tik suaugusiųjų, bet ir jaunimo lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniu (Kalėdienė ir kt. 1999). Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad nemaža jaunų žmonių dalis yra hipodinamiški, pamokų metu ilgą laiką sėdimi suole, o kaulų ir raumenų sistema patiria didžiulį statinį krūvį. Populiariausios jaunimo laisvalaikio formos taip pat susijusios su „sėdima“ veikla, – TV laidų stebėjimu, kompiuteriniais žaidimais.

Reguliari fizinė veikla yra gyvybiškai svarbi harmoningai vaiko ir jaunuolio raidai, fiziniai pratimai ir grūdinimasis yra įvairių sveikatos sutrikimų profilaktikos priemonė. Lietuvos sveikatos programos koncepcijoje akcentuojami žmogaus sveikatos tausojimo, stiprinimo ir ligų profilaktikos klausimai, kurie neatsiejami nuo sveikos gyvensenos ir judėjimo, kaip sveiko gyvenimo būdo komponento. Programoje buvo užsibrėžtas tikslas iki 2010 m. laisvalaikiu fiziškai aktyvių moksleivių skaičių padidinti 50 proc., o 65 m. amžiaus ir jaunesnių laisvalaikiu pasyvių žmonių skaičių sumažinti 30 proc. Deja, šios programos tikslai nebuvo pasiekti, nors dėmesys mokinių bei įvairaus amžiaus žmonių fiziniam aktyvumui skiriamas didesnis.

Daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių šalių įsitikinimas, kad judėjimo aktyvumas derinamas su sveika mityba, padeda išsaugoti ir pagerinti sveikatą, jau tapo kultūros dalimi, o aktyvaus laisvalaikio praleidimo formos – neatskiriama žmonių gyvenimo dalimi ir įpročiu. Lietuvoje, deja, tiek šeimoje, tiek ugdymo institucijose neskiriama pakankamai dėmesio ir lėšų aktyviam laisvalaikiui organizuoti.

Ypač svarbu atskleisti jaunimo fizinio aktyvumo realiją, akcentuoti pagrindines paauglių ir jaunuolių sveikatos problemas, aprašyti socializacijos veiksnius, darančius įtaką fiziniam aktyvumui.

Neabejotinai reikšminga pasidalinti asmenine patirtimi, ugdant sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą, kaip vieną iš veiksnių, laiduojančių gyvenimo kokybę. Analizė grindžiama pastarųjų metų Lietuvos ir užsienio sveikatos bei kūno kultūros specialistų mokslinių tyrimų duomenimis.

Jaunimo sveikatos ir fizinio aktyvumo realijos

Mokinių sveikatą geriausiai atspindi sveikatos statistikos duomenys, kurie rodo vis prastėjančią vaikų ir paauglių sveikatos būklę. Lietuvos Respublikos Seimo

nutarimu, 2014 metai buvo paskelbti Vaikų sveikatos metais. Atkreipiamas dėmesys, kad nuo 2001 iki 2013 metų 0–17 metų amžiaus vaikų skaičius Lietuvoje sumažėjo 36 proc., o Lietuvos sveikatos statistikos duomenys rodo vis prastėjančią vaikų populiacijos būklę.

2014 metais atliktas moksleivių gyvenimo tyrimas, kurio metu vertinta vaikų mityba, fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai, vaikų emocinė savijauta. Remiantis Vilniaus visuomenės sveikatos biuro duomenimis paaiškėjo, kad Vilniaus miesto ir rajono savivaldybėse labai laimingais jautėsi kas ketvirtas (24,7 proc.) mokinys, 11,5 proc. nesijautė laimingais, 1 proc. mokinių nurodė, kad jie yra visiškai nelaimingi. Atkreipiamas dėmesys, kad dažnai mokiniai patiria patyčias. JBG gimnazistų apklausos duomenimis per pastarąjį mėnesį patyčias patyrė daugiau negu pusė vaikų (52,2 proc.), kas devintas mokinys nurodė, kad iš jo buvo tyčiojama keletą kartų per savaitę.

Tiriant mokinių nerimą nustatyta, kad 39,5 proc. apklausoje dalyvavusių mokinių pažymėjo, jog kartą per savaitę ar dažniau jaučia įtampą, kas trečias mokinys dažniau nei kartą per savaitę skundžiasi miego sutrikimais. Savo sveikatą puikiai įvertino tik 34,9 proc., o pakankamai arba blogai – 12,3 proc. mokinių.

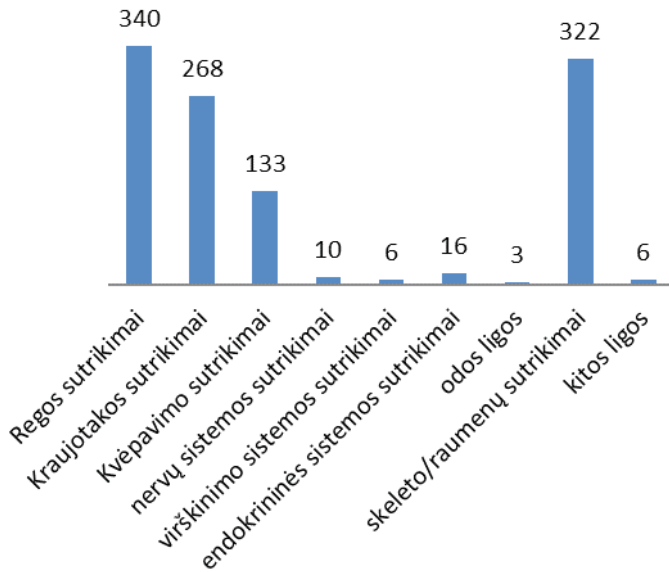
Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 patvirtinta higienos norma HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai.“, kurioje numatyta, kad mokiniai iki 18 metų ugdymo procese dalyvautų tik teisės akto nustatyta tvarka pasitikrinę sveikatą ir pateikę sveikatos pažymėjimą (forma Nr. 027-1/a), išduotą ne anksčiau kaip prieš metus. Naujoje mokykloje pradėję mokytis mokiniai vaiko sveikatos pažymėjimą turi pateikti iki einamųjų metų rugsėjo 15 dienos. Duomenys apie mokinių sveikatos būklę gaunami statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“, patvirtintos LR sveikatos apsaugos ministro 2013 m. gegužės 16 d. įsakymu Nr. V-507. Šioje apskaitos formoje gydytojas įrašo pagrindinius mokinio sveikatos būklės duomenis: ūgį, svorį, kraujospūdį, klausos, regos, kaulų ir raumenų, kvėpavimo, nervų sistemų sutrikimus. Pagal šią apskaitos formą Vilniaus miesto ugdymo įstaigos pateikia duomenis Vilniaus m. sveikatos biurui. Atlikti 2012–2014 metų mokinių sveikatos duomenys pateikiami mokykloms.

JBG 2014–2015 metais mokėsi 604 mokiniai: 297 berniukai ir 307 mergaitės. Pažymų nepateikė 13 moksleivių (1,99%), tačiau imtis yra reprezentatyvi. Iš viso pasitikrino sveikatą 90,64%, 48 mokiniams (7,36%) nenustatyti jokie sveikatos sutrikimai.

Pagal fizinį pasirengimą, mokiai priskiriami vienai iš trijų fizinio ugdymo grupių: pagrindinei, parengiamajai ar specialiajai.

Pagrindinei grupei priskirti 89,56 proc. moksleivių, parengiamajai – 7,75 proc., specialiajai – 1,74 proc. Visai atleistų nuo kūno kultūros buvo 0,95 proc. mokinių. Siekiant nustatyti bendro susirgimų skaičiaus ir mokinių specialiosios fizinio pajėgumo grupės tarpusavio ryšį, buvo suskaičiuotas koreliacijos koeficientas – 0,98809626. Kadangi, jis yra artimas vienetui, tai yra labai stiprus ryšys tarp šių dviejų dydžių.

Analizuojant susirgimus, dažniausiai pasitaikantys skeleto – raumenų (322 atvejai), kraujotakos (268 atvejai), bei regos (340 atvejų) sutrikimai. Skirstant pagal lytį, regos sutrikimus turi 171 mergaitė ir 169 berniukai, skeleto raumenų sutrikimus – 168 berniukai ir 154 mergaitės, kraujotakos susirgimai būdingi berniukams – 168, mergaitėms – 154 atvejai.



1 pav. Mokinių skaičius pagal susirgimus

Gauti mokinių sveikatos rodikliai verčia susimąstyti tiek tėvus tiek pedagogus, skatina ieškoti sveikatą stiprinančių priemonių bei fizinio aktyvumo formų.

Mokslininkai, kūno kultūros specialistai, pedagogai, medikai pabrėžia fizinio aktyvumo skatinimo nuo pat vaikystės reikšmę. Būtinybė būti fiziškai aktyviam tampa akivaizdi dažniausiai dėl ligų, vyresniame amžiuje, tačiau aktyvaus gyvenimo įgūdžiai bei įpročiai susiformuoja dar vaikystėje. Ugdymo institucijose iškyla tokie pagrindiniai uždaviniai: įtraukti į aktyvią fizinę veiklą tuos moksleivius, kurie mažai juda, sukurti „teigiamą judėjimo patirtį“, išmokyti mėgautis fizine veikla, mėgavimąsi vertinti kaip pagrindinį motyvacijos elementą, akcentuoti fizinės veiklos tęstinumą ir gebėjimų tobulėjimą.

Diagnozė – „daug sėdintis vaikas, paauglys ar jaunuolis“ turi medicininį ar socialinį aspektą. Tokie asmenys serga lėtinėmis ligomis, nutukę, turintys fizinio išsivystymo sutrikimų, jie nemėgsta kūno kultūros užsiėmimų, jaučia didelį potraukį kompiuteriniams žaidimams. Pasitaiko, kad tokių mokinių tėvai taip pat yra nejudrūs, „komfortiško“ gyvenimo būdo šalininkai.

Šeimos įtaka vaiko socializacijos procese yra pati didžiausia, ji prasideda labai

anksti, yra sisteminga ir nuolatinė. Daugelis pastarųjų metų mokslinių tyrimų rodo, kad tėvai nepakankamai vertina kūno kultūros dalyko svarbą, mažai domisi vaikų fiziniu ugdymu, retai kalba su vaikais sveikos gyvensenos klausimais. (Muliarčikas, 2007)

Siekiant efektyviau paveikti mokinių fizinį aktyvumą, tėvams ir pedagogams labai svarbu suvokti ir įvertinti vaiko asmeninius veiksnius. Vienas iš motyvacijos veiksnių – savivoka, šiuo atveju suprantama, kaip savo fizinių gebėjimų suvokimas, t. y. „aš galiu“. Kiekvienas mokinys turi patirti sėkmę sau patinkančioje fizinėje veikloje, pergalės džiaugsmą, teigiamas emocijas.

Atvejo analizė

Pastaruoju metu visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama mokinių sveikatai, ieškoma būdų, kaip ją stiprinti. Mokinių sveikata ne mažą dalimi priklauso nuo jų įpročių, todėl formuojant naujas kompetencijas svarbus kryptingas švietimas, sveikatos mokymas. Ypač svarbu, kad pedagogai, siekdami ugdyti teigiamas sveikos gyvensenos nuostatas, patys laikytųsi sveikos gyvensenos principų, būtų pavyzdys ugdytiniams, gyvenime ir savo darbe akcentuotų holistinę sveikatos sampratą, sveikatos mokymą integruotų į formalųjį ir neformalųjį ugdymą.

Gimnazijos bendruomenė, atsižvelgdama į mokinių fizinį aktyvumą ir sveikatą, ieško patrauklių judėjimo formų, siekiant įtraukti kuo daugiau mokinių į aktyvią fizinę veiklą.

Gimnazijos mokiniai aktyviai dalyvavo **organizacijos „Gelbėkit vaikus“ organizuojamame 1-ajame Solidarumo bėgime Lietuvoje, kurio tikslas buvo paremti vargstančius Lietuvos ir Afrikos vaikus**. Mokiniai akcijos metu nubėgo 208 kilometrus ir paaukojo 208 litus, tuo pačiu padėjo apginti vieną iš pagrindinių vaiko teisių – teisę į išsilavinimą.

Jau penktus metus vykdomas projektas „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“. Tai integruotas projektas, kuriame dalyvavo visi bendruomenės nariai, svečiai iš kitų institucijų, visuomeninių organizacijų, mokslo įstaigų. Vykę paskaitos ir seminarai, kuriuose dalyvavo svečiai iš „EKO taškas“, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto. Visiems, norintiems išvengti širdies ir kraujagyslių susirgimų, buvo pristatytas lankstinukas, kuriame aprašytas „Sveiko europiečio kodas“.

0 3 5 140 5 3 0, kur skaičiai reiškia:

0 – nerūkymas,

3 – tiek kilometrų greitu žingsniu reikia nueiti kasdien, arba ėjimą galima pakeisti **30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla**,

5 – penkios porcijos vaisių ar daržovių kasdien (vienas vaisius ar viena daržovė, tai 1 porcija),

140 – sistolinis arterinis kraujo spaudimas ne didesnis kaip **140 mm/Hg**,

5 – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip **5 mmol/l**,

3 – mažo tankio (blogojo cholesterolio) koncentracija kraujyje ne didesnė kaip **3 mmol/l**,

0 – nėra antsvorio ir cukrinio diabeto.

Didelio dėmesio sulaukė protų mūšis: „Mens sana in corpore sano“ kuriame dalyvavo I-II gimnazijos klasių mokiniai. Kiekvieną dieną vyko sporto varžybos: tinklinio, krepšinio 3x3 į vieną krepšį, stalo teniso, šaškių, rankų lenkimo, aerobikos varžybos „Sportuok su šypsena“, pristatyta TRX funkcinė treniruotė su diržais, kurių metu atliekami įvairūs jėgos pratimai, pasitelkiant tik savo kūno svorį. Be minėtų veiklų, mokiniai buvo supažindinti su Šiaurietišku ėjimu (Nordic Walking), kuris kilęs iš Suomijos, o nuo 1970 m. taikomas slidininkų vasaros treniruotėse. (Renginiai: prieiga internetu www.basanaviciaus.vilnius.lm.lt).

Mokiniam ir tėvams buvo skaitomos paskaitos „Lytiškumas dienos šviesoje“ (VSPS V. Ališauskienė), „Fizinis aktyvumas ir sveikata“, „Psichologinis paauglių ugdymas“, „Lytiškai plintančios ligos ir jų profilaktika“ (IV gimnazijos klasių mokiniams, kurią skaitė A. Zažeckė, ULAC centro atstovė). I gimnazijų klasių mokiniams buvo rodomas filmas „Jaunimo stuburo skausmo prevencija“. Po renginių vyko diskusijos, aptarimai.

Viena iš sveikos gyvensenos sričių – sveika mityba, todėl vyko sveiko maisto ruošimo konkursas, kuriame mokiniai ir mokytojai pateikė daug receptų, pagal kuriuos valgykloje pagamintu maistu galėjo pasimėgauti kiekvienas konkurso dalyvis. Didelio dėmesio sulaukė akcija mokiniams – „Kvapni žolelių arbata – sveikiau už cigaretės dūmą“, o mokytojams – „Kvapnios arbatos puodelis – atgaiva kūnui ir sielai.“ Buvo parengti lankstinukai „Žolynų magija“, kuriuose aprašytos vaistinių augalų gydomosios savybės, paaiškinta, kaip elgtis užklupus stresui į pagalbą pasitelkiant „natūralias žolelių arbatas“. Šias akcijas organizavo gimnazijos psichologė I. Zdanovič ir socialinė pedagogė V. Šikšnienė kartu su mokinių Parlamentu.

Laukiami rezultatai: naujų sveikos gyvensenos tradicijų kūrimas padeda burti kolektyvą, formuoja sąmoningą požiūrį į savo ir aplinkinių sveikatą, skatina aktyvų ir sveiką gyvenimo būdo propagavimą tiek gimnazijoje, tiek kitoje aplinkoje. Vykdomos akcijos ir bendri renginiai kartu su tėvais, mokytojais ir mokiniais padeda formuoti bendruomenės narių atsakomybę už sveikos ir saugios aplinkos formavimą.

Apibendrinimas

Sveikatos statistikos bei mokslinių tyrimų duomenys rodo vis prastėjantį jaunimo sveikatos potencialą, kurį tam tikra dalimi veikia ir nepakankamas fizinis aktyvumas, pasyvus gyvenimo būdas. Tinkamai išnaudojant vaiko, paauglio, jaunuolio socializacijos proceso ypatybes galima sėkmingai ugdyti sveikos gyvensenos bei optimalaus fizinio aktyvumo įgūdžius, kurie turi išliekamąją vertę suaugusio žmogaus gyvenime. Sveikos gyvensenos mokymo akcija parodė, kad yra mokinių, tėvų kurie propaguoja sveiką gyvenimo būdą, rūpinasi sveikata ir kūno grožiu, aktyviai dalyvauja sporto varžybose, masiniuose žygiuose, populiarina netradicines sporto veiklas, turi potencialių galių savo veikla patraukti kitus žmones. Pozityvus požiūris padeda atsispirti ne visada teigiamai daugumos įtakai.

Ugdymo institucijose už vaikų ir mokinių gyvenimą sveikatą didžiąja dalimi atsako jų artimiausios aplinkos nariai – tėvai, mokytojai, o svarbiausias sveikatos būklę ir gyvenimo trukmę lemiantis veiksnys – pasirinktas gyvenimo būdas.

Stiprinant mokinių sveikatą būtina numatyti šias pagrindines kryptis:

- saugios ir sveikos aplinkos kūrimas;
- sveikatos ugdymo programų integravimas į visų dalykų programas;
- bendradarbiavimas su tėvais ir bendruomene;
- neformalus ugdymas (akcijų, projektų, žygių organizavimas kartu su bendruomene).

Susidomėjimas fiziniu aktyvumu atsiranda per bendruomeniškumą ir socializaciją.

Literatūra

- Barkauskaitė M., Mikalauskienė J. (2011). Saugios aplinkos kūrimas bendrojo ugdymo mokykloje. *Pedagogika*, 103, 30–37.
- Muliarčikas A. (2003). Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys faktoriai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 5 (50), 44–51.
- Vingilis, E. R., T. J., Seeley, J. S. (2002). Predictors of adolescent self-rated health: Analysis of the National Population Health Survey. *Canadian Journal of Public Health*, 93, 193–197.
- Zakotnik, J. M. (2002). *Regional differences in health, socio-economic determinants and lifestyle*. Retrieved on 15 April 2012 from [http://www.ehfg.org/fileadmin/ehfg/website/Archiv/2002/Power points/Forum 4/F 4 Zakotnik.ppt](http://www.ehfg.org/fileadmin/ehfg/website/Archiv/2002/Power%20points/Forum%204/F%204%20Zakotnik.ppt).

Summary

SOCIAL AND HYGIENE ASPECTS IN HEALTH EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Jūratė Armonienė

Vilnius University, Lithuania

Analysis, based on publications and scientific research of Lithuanian and foreign authors, presents the reality of health status and physical activity of young people. Scientific evidence has become compelling that sedentary lifestyle carries a risk for the development of coronary artery diseases, obesity, hypertension and other chronic diseases of adulthood.

This article introduces the basic health-promoting activities and the Project “February – the month of Fitness” implemented in Vilnius Jonas Basanavičius gymnasium. It is being organised for five years and involves all members of school society, guests and members of various educational institutions and non-governmental organizations. Guest from „ECO point” and Vilnius University Faculty of Medicine took part in seminars and events organised during the projects. Those, who wanted to avoid heart and coronary artery diseases, were introduced to a booklet „The code of healthy European”.

Consequently, in order to reinforce physical education also one of the key subjects at school is constantly looking for various ways to meet the student’s innate need to move,

experience the joy of movement and to provide more opportunities through sports events and other projects. Indeed, it is aimed to involve the entire school community in this activity. Interest in physical activity is developed through socialisation and communication.

Key words: health, physical activity, healthy lifestyle, project, socialisation.