

MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO VEIKSNIAI: PATIRTIES ANALIZĖ

Jūratė Armonienė

Vilniaus universitetas, Lietuva

El. paštas: *begike@gmail.com*

Įvadas

Daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių šalių įsitikinimas, kad judėjimo aktyvumas padeda išsaugoti ir stiprinti sveikatą, jau tapo kultūros dalimi, o aktyvus laisvalaikio leidimas, pasak Bressler, Parker (2000), neatskiriama žmonių gyvenimo kokybės dalimi ir įpročiu, kuris stiprina fizinį pajėgumą, gerina nervų sistemos veiklą. Pastaruoju metu ypač susirūpinta jaunimo sveikata bei fiziniu aktyvumu, vaikai per mažai juda, žaidimus atvirame ore pakeitė kompiuteriai bei televizijos žiūrėjimas. Nė viena valstybės institucija neprisiima atsakomybės už mokiniams sudaromas fiziniam aktyvumui sąlygas, per mažai dėmesio skiriama kūno kultūros pamokų kokybei. Ne visose Lietuvos mokyklose mokinių sveikatos ugdymui skiriama pakankamai dėmesio. Kai kuriose iš jų mokinių sveikata ugdoma tik pavienių mokytojų iniciatyva. (Proškuvienė, 2004). Kodėl taip yra?

Sveikatos ugdymo procesas mokyklose vykty efektyviau, jeigu tam būtų pasirėngęs ir aktyviai dalyvautų visas kolektyvas bei mokinių tėvai. Vienas iš sveikatą sąlygojančių veiksnių – fizinis aktyvumas. Judėjimas yra biologinis organizmo poreikis, be kurio normali žmogaus veikla yra sunkiai įmanoma. Fizinis aktyvumas suprantamas gana plačiai – tai mankštinimasis, pratybos, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia pastangų, taip pat fizinis darbas.

Plečiantis sporto klubų bei privačių sporto bazių rinkai, padedant žiniasklaidai, Lietuvoje puoselėjamas kūno kultas, o fizinis aktyvumas tampa priemone siekti norimo kūno įvaizdžio, tačiau ne priemone siekti bendrosios kultūros.

Šių dienų Lietuvos sporto politika orientuota į elitinio sporto puoselėjimą, fizinis aktyvumas suprantamas kaip judėjimas „Sportas visiems“.

Moksleivių kūno kultūra – tai mokyklose bei dėstomas privalomas dalykas, padedantis siekti asmeninės fizinės, psichinės ir dvasinės darnos bei stiprintis sveikatą. Mokinių kūno kultūra apima fizinio aktyvumo raišką, teorines kūno kultūros, sveikatos ir sporto žinias (Stonkus, 2002). Remiantis pažangiausia užsienio valstybių patirtimi, kūno kultūros pamokos turėtų būti orientuotos į moksleivių viso gyvenimo fizinio aktyvumo suformavimą (Jankauskienė R., 2008).

Šiandieniniam kūno kultūros mokytojui nepakanka būti sporto žinovu, jam numatyta sveikatos ugdytojo sritis yra sunkiai įveikiama dėl infrastruktūrinių sąlygų ir kompetencijų stokos. Dėl prastos materialinės sporto bazės ir didelio mokinių skaičiaus pamokose, kūno kultūros mokytojai nėra pajėgūs diskutuoti su mokiniais sveikatos klausimais, išaiškinti užduočių ir pratimų naudą, o didžiausią dėmesį skiria

sportiniam rezultatui, o ne pačiam varžymuisi, mokinių sveikatos stiprinimui. Dažnai trūksta dėmesio rekreaciniams ir sveikatingumo renginiams.

Mokslininkų duomenimis, daugiau dėmesio fiziniam aktyvumui reikėtų skirti laisvalaikio metu, mokiniams per ilgąsias pertraukas, daryti aktyvias klases valandėles.

Sprendžiant mokinių sveikatos problemas, iškyla tokie pagrindiniai uždaviniai:

- ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius,
- suteikti žinių apie sveikatos stiprinimą,
- žalingų įpročių prevencija,
- formuoti teigiamą požiūrį į sveiką gyvenseną,
- skatinti mokinių fizinį aktyvumą.

Patirties analizė

Siekiant įgyvendinti mokinių sveikos gyvensenos ugdymo, žalingų įpročių prevencines programas JBG buvo atlikta mokytojų apklausa sveikos gyvensenos klausimais: „Tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimo gimnazijoje tyrimas“. VSPS specialistė atliko mokinių sveikatos būklės analizę pagal pateiktus medicininius dokumentus.

Tyrimo tikslas – nustatyti mokytojų požiūrį į mokinių sveikatos ugdymą, įvertinti mokinių bei mokytojų iniciatyvas skatinančias fizinį aktyvumą bei žalingų įpročių prevenciją.

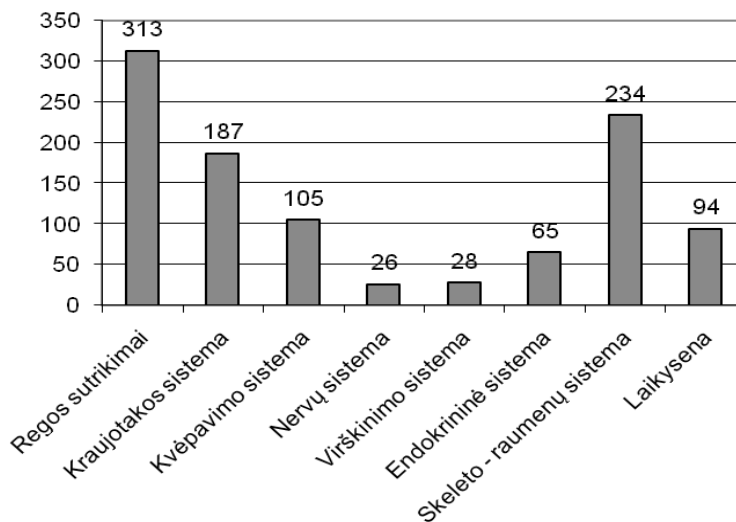
Naudotas tyrimo metodas – anketinė apklausa (mokytojams). Anketą sudarė 10 atvirų klausimų. Buvo išdalinta 62 anketos, grįžo – 42. Vadinas 67–74 proc. mokytojų pasidalino savo žiniomis sveikos gyvensenos klausimais.

JBG atlikti anketinės apklausos tyrimai rodo, kad tik apie 50 proc. pedagogų mano, kad atlieka svarbų vaidmenį saugant ir stiprinant mokinių sveikatą. Savo žinias apie sveikatą dauguma pedagogų vertina tik patenkinamai.

Remiantis mokytojų subjektyviu vertinimu, daugiausiai žinių trūksta psichotropinių medžiagų vartojimo, lytiškumo ugdymo, pirmosios pagalbos, protinės sveikatos ir streso klausimais. Apie 35,5 proc. gimnazijoje dirbančių mokytojų nesinaudoja Universaliaja Sveikatos ugdymo programa, kitomis sveikatą ugdančiomis programomis – Rengimo šeimai, Rūkymo prevencijos, Pokyčių, Pasitikėjimo savimi. *Dar yra nemažai manančių, kad svarbiausia yra išmokyti jaunuolį savo dėstomo dalyko, neatsižvelgiant į anatominius ir fiziologinius ypatumus, sveikatą, realias galimybes, beatodairiškai didinant protinį krūvį, nepaliekant laiko fiziniam aktyvumui ir poilsiui.*

Atsižvelgiant į susiklosčiusią situaciją, sprendžiant mokinių fizinio aktyvumo problemas, gimnazijos mokytojai ir specialistai ieško naujų formų stiprinant mokinių sveikatą. Kiekvienais metais Vilniaus JBG atliekami mokinių sveikatos būklės tyrimai, duomenys apie mokinių sveikatos būklę gaunami statistinės apskaitos formos NR. 027-/1a „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, kūno masės indeksą, klausos, regos, kaulų ir raumenų, kvėpavimo, nervų, endokrininės sistemos sutrikimus. Pagal parengtą formą Vilniaus miesto ugdymo institucijos pateikia duomenis Vilniaus miesto sveikatos biurui. 2015 / 2016 m. m. gimnazijoje mokėsi 577 mokiniai. Pagrindinėje fizinio ugdymo grupėje buvo 460 mokinių, parengiamojoje – 104, specialiojoje grupėje – 11 mokinių, atleistų visiems mokslo metams nuo kūno kultūros užsiėmimų – 2 mokiniai. Atlikus kūno masės indekso (KMI) nustatyta, kad 498 mokiniai turi normalų KMI (18–25), 33 mokiniai turi antsvorį, 6 mokiniai, kurių KMI virš 30 laikomi nutukę. Mokinių sveikatos būklės tyrimai pateikti 1 pav.



1 pav. Dominuojantys susirgimai JBG 2015 / 2016 m. m.

2015 / 16 m. m. mokinių sveikatos tyrimai parodė, kad dominuoja regos (313 atvejų), kaulų raumenų (234 atvejai), kraujotakos bei kvėpavimo susirgimai (187 ir 105 atvejai), padidėjo endokrininės sistemos (65 atvejai), nervų sistemos susirgimų (26 atvejai) lyginant su 2014 / 15 m. m.

Sprendžiant mokinių sveikatos problemas, iškyla tokie pagrindiniai uždaviniai: įtraukti į aktyvią fizinę veiklą tuos moksleivius, kurie mažai juda, sukurti „teigiamą judėjimo patirtį“, išmokyti mėgautis fizine veikla, akcentuoti fizinės veiklos tęstinumą, gebėjimų tobulėjimą.

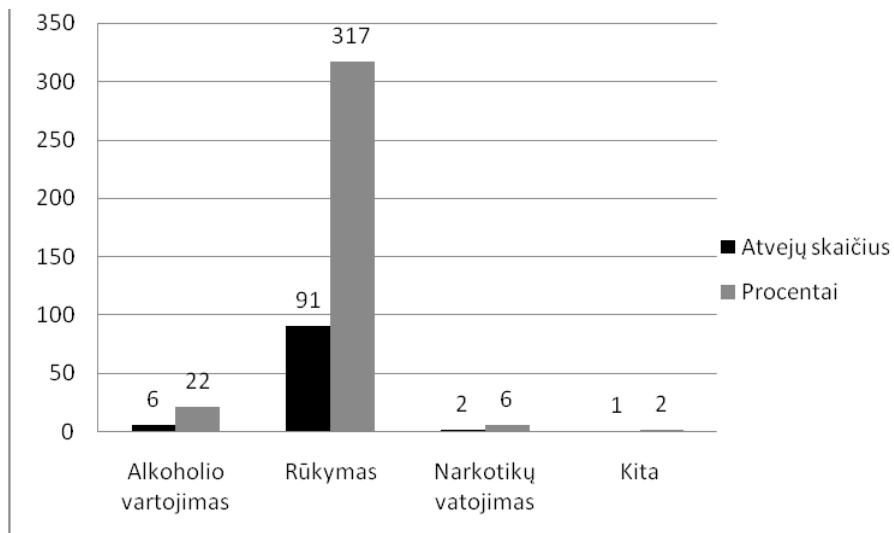
Sprendžiant mokinių sveikos gyvensenos ugdymo, žalingų įpročių prevencines programas JBG atlikome „Tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimo gimnazijoje apklausa“.

Apklausos tikslas – išsiaiškinti, psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimą, organizuoti, įgyvendinti ir tobulinti veiksmingas žalingų įpročių prevencijos priemones.

Mokslinių studijų duomenimis įrodyta, kad rūkymas labai pavojingas ir neigiamai veikia tuos, kurie turi rizikos faktorių (antsvorį, hipertenziją). Lietuvoje nuo rūkymo sukeltų ligų miršta per 7–8 tūkstančius žmonių. Remiantis PSO duomenimis, tarp rūkančiųjų mirtingumas 30–80 proc. didesnis negu nerūkančiųjų.

Apklausa buvo atlikta per IQES sistemą, kurioje dalyvavo 348, I–III gimnazijos klasių mokiniai (51 proc. vaikų ir 49 proc. merginų, iš kurių: 37 proc. I-ą klasių, 39 proc. II-ą klasių ir 24 proc. III-ą klasių mokinių).

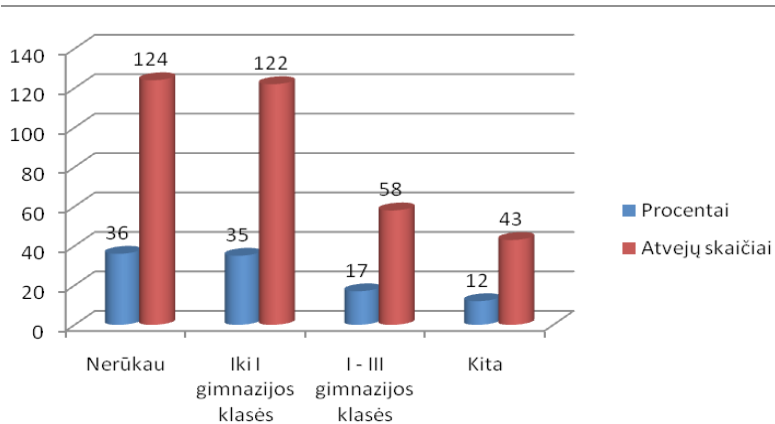
Atlikus apklausą nustatyta, kad gimnazijoje labiausiai paplitę žalingi įpročiai yra rūkymas, taip nurodė 317 respondentų (91 proc.), alkoholio vartojimas – 22 (6 proc.). Žalingų įpročių paplitimas parodytas 2 pav.



2 pav. Žalingų įpročių paplitimas gimnazijoje.

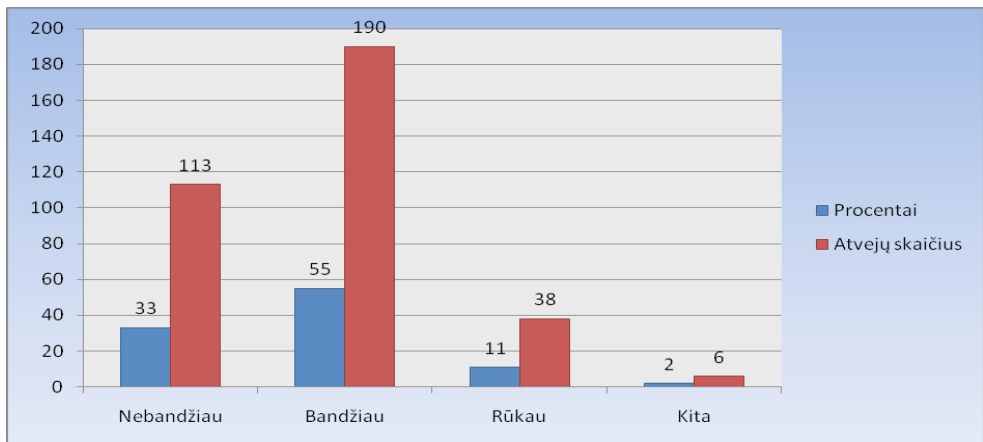
Nerimą kelia tai, kad 122 (35 proc.) respondentų pirmą kartą pabandė rūkyti cigaretę iki I gimnazijos klasės, o vyresnėse klasėse bandančių pradėti rūkyti mažėja per pusę 58 (17 proc.). Galima manyti, kad vyresnėse klasėse mažėja rūkančių mokinių skaičius (3 pav.). Tai patvirtina ir bendrą statistinę tendenciją, kad rūkyti pradeda vis jaunesni žmonės, neretai net pradinį klasių moksleiviai. (Prošukvienė, 2004)

Todėl ir tėvai, ir mokytojai jau nuo mažų dienų vaiko sąmonėje turi formuoti neigiamą nuostatą rūkymo atžvilgiu.



3 pav. Bandytas rūkyti.

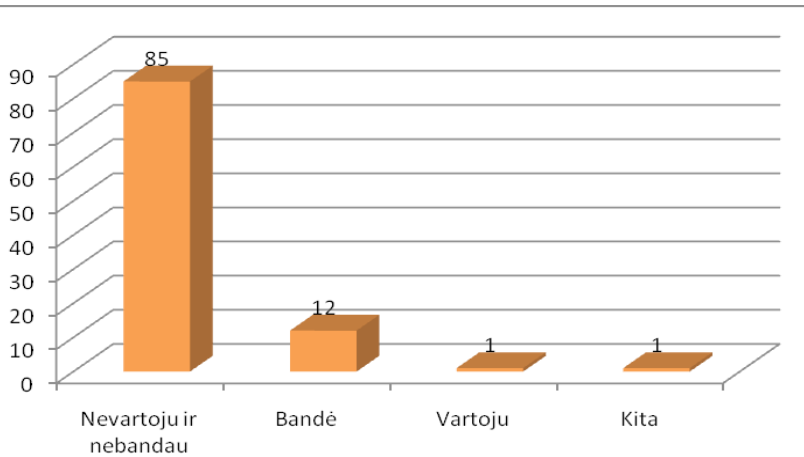
Anketinė apklausa parodė, kad mokiniai supranta rūkymo žalą ir bando koreguoti įpročius. 34 respondentai (10 proc.) bandė mesti rūkyti, 2 proc. norėtų mesti, bet nežino kaip tai padaryti (4 pav.).



4 pav. Bandytas mesti rūkyti.

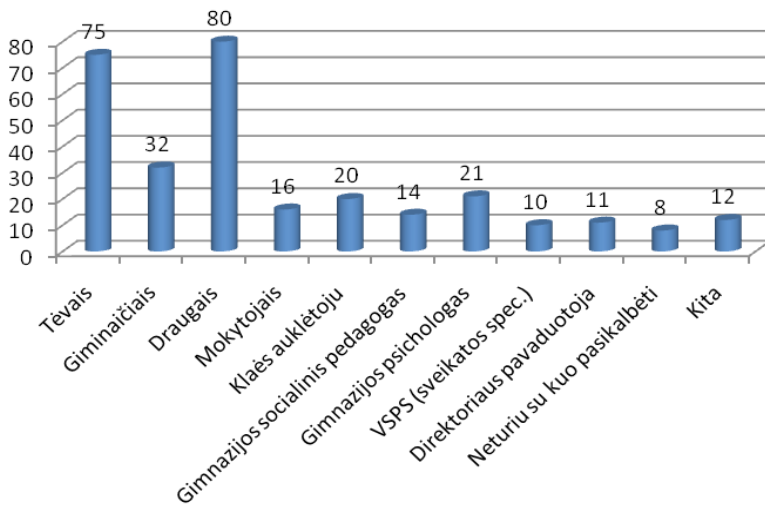
Pagrindinės rūkymo priežastys, anot mokinių: 10 proc. – įvardijo norą atsipalaiduoti, 10 proc. – draugų kompanijas, 8 proc. nurodė, kad tai įprotis, 3 proc. pradėjo rūkyti vedami smalsumo.

Anketoje buvo pateiktas klausimas „Ar esi vartojęs narkotines medžiagas?“: 85 proc. mokinių nėra vartoję narkotinių medžiagų, 12 proc. – yra bandę vartoti, 1 proc. mokinių nurodo, kad narkotines medžiagas vartoja (5 pav.).



5 pav. Narkotinių medžiagų vartojimas.

Į klausimą „Koks veiksmingas būdas atsakyti alkoholio?“ 24 respondentai nurodė, kad reikia propaguoti sveiką gyvenimo būdą, 13 atvejų – ugdyti valią, 9 mokiniai mano, kad reikėtų didinti baudas, 9 – tikslinga organizuoti prevencines paskaitas, 8 mano, kad reikėtų drausti reklamą, 6 mokiniai nurodė, kad didinti kainas. Apklausa rodo, kad mokiniai turi su kuo spręsti iškilusias problemas. Apklausa parodė, kad mokiniai daugiausiai pasitiki draugais (80 atvejų), tėvais (75 atvejais), klasės auklėtoju (20 atvejų), gimnazijos psichologu (21 atvejais), mokytojais (16 atvejų). (6 pav.).



6 pav. Asmeninių problemų aptarimas.

Siekiant sumažinti žalingų įpročių paplitimą, gimnazijoje organizuojami prevenciniai renginiai, akcijos, susitikimai, varžybos, o nuo šių mokslo metų visuomenės sveikatos priežiūros specialistė (VSPS) veda užsiėmimus psichoaktyvių medžiagų prevencijos klausimais.

Ypač daug renginių vyksta vasario mėnesį, kadangi tradiciškai vykdoma akcija: „Vasaris - sveikatingumo mėnuo 2016“.

Akcijos „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“ renginių tikslas:

- įtraukti į aktyvią fizinę veiklą tuos moksleivius, kurie mažai juda,
- sukurti „teigiamą judėjimo patirtį“,
- mokyti(-s) mėgautis fizine veikla,
- mažinti žalingų įpročių paplitimą,
- akcentuoti fizinės veiklos tęstinumą, gebėjimų tobulėjimą.

Renginių plane (1 lentelė) numatytos netradicinės varžybos ir paskaitos, atsižvelgiama į mokinių poreikius bei pageidavimus. Renginius organizavo kūno kultūros mokytojai, psichologė, socialinė pedagogė, biologijos bei informatikos mokytojai, klasių auklėtojai, administracija, VSP specialistė, kviestiniai lektoriai, svečiai iš Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centro, Vilniaus policijos komisariato, kinologų draugijos. Pirmą kartą gimnazijoje buvo supažindinta su kinologų profesija dalyvavo pareigūnai su dresuotais šunimis, kurie apmokyti atpažinti narkotines medžiagas. Tyrimui panaudota speciali kuprinė, kurioje buvo paslėptos psichotropinės medžiagos. Mokiniai galėjo stebėti šunų veiksmus aptinkant narkotikus. Gimnazistai turėjo galimybę susipažinti su dziudo, savignyos, fechtavimo pagrindais, patys pabandyti fechtuotis, atlikti savignyos veiksmus, dalyvauti rankų lenkimo, svarsčio kėlimo varžybose, dalintis savo asmenine patirtimi individualiose sporto srityse. (Prieiga internetu: www.basanaviciaus.vilniuslm.lt)

1 lentelė. Gimnazijos akcijos „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“ renginių planas 2016 m.

Eil. Nr.	Veikla	Data	Vieta, laikas	Dalyviai	Atsakingi
	Štangos stūmimo varžybos	Vasario 4 d.	Naujininkų vidurinė mokykla 14.00 val.	Mokinių rinktinė	J. Armonienė
	Paskaita „Pažink negalią“	Vasario 5 d.	111 kab. 3 pamoka	IIF, IC	V. Pranckietytė J. Kozlovskaja I. Zdanovič
	„Linksmosios estafetės“	Vasario 23 d.	Sporto salė 5 pamoka	ID, IE, IID	J. Armonienė A. Mylko
	Paskaita „Fizinis aktyvumas ir asmens higiena“ Lektorė I. Andriulienė-Mickutė	Vasario 9 d.	205 kab. 5 pamoka (klasės valandėlės metu)	IA, IB, IID (merginos)	R. Mickuvienė R. Jodré
	Savigynos pagrindai. (fechtavimas, dziudo) Pratybas ves VU treneriai ir studentai	Vasario 9 d.	Sporto salė 5 pamokos metu (klasės valandėlė)	IA, IB, ID, IID (berniukai)	J. Armonienė A. Mylko I. Zdanovič
	Vaikinių krepšinio varžybos	Vasario 11 d.	Sporto salė 15.00 val.	Vaikinai 2000 m. gimimo ir jaunesni	J. Armonienė J. Kozlovskaja
	Šachmatų varžybos	Vasario 12 d.	Kaštonų g. 2, Vilnius 15.00 val.	Mokinių rinktinė	J. Armonienė
	Protmūšis „Sveikame kūne – sveika siela“	Vasario 17 d.	210 kab. 14.45 val.	I, II klasių mokiniai, po 3 žmones iš kiekvienos klasės	R. Jodré J. Kozlovskaja J. Armonienė I. Zdanovič R. Mickuvienė
	Rankų lenkimo, svarsčių 16 kg kėlimo varžybos „Galiūnas“	Vasario 17–18 d.	Sporto salė per ilgąją pertrauką (po 3 pamokų)	I–IV klasių mokiniai	J. Armonienė I. Zdanovič

	Badmintonas	Vasario 18 d.	Puškinio vidurinė mokykla 12.00 val.	Mokyklos rinktinė	J. Armonienė
	Tarpklasinių tinklinio varžybos	Vasario mėn. antra- dieniais	Sporto salė po 7 pamokų	I klasių mokiniai	I. Bolotina
	„Antinikotininė programa“: - priklausomybės ir jų prevencija, - savęs pažinimas ir savivertės stiprinimas, - rūkymo žala organizmui, - mitai faktai apie rūkymą, - bendravimo įgūdžių, ugdymas, emocijų valdymas, - elektroninės cigaretės- pakaitalas ar žaidimas? - pagrindinės „Aš“ formos.	Spalis- gegužė	Per biologijos pamokas	I-II klasių mokiniai	J. Kozlovska V. Pranckie- tytė V. Šikšnienė R. Jodrė

Laukiami rezultatai

Naujų sveikatos tradicijų kūrimas ir palaikymas gimnazijoje, sveikatos dienos organizavimas (balandžio 7 d. – Pasaulinė sveikatos diena), bendruomenės narių atsakomybės už sveiką ir saugią aplinką formavimas, judriųjų pertraukų organizavimas, pirmosios medicininės pagalbos mokymas, naujų fizinio aktyvumo formų bei netradicinių sporto šakų (fechtavimas, savigynos, dziudo, svarsčių kėlimo, rankos lenkimo, Pilates metodo, kūno dizaino, vaikščiojimo šiaurietiškomis lazdomis, sveikatingumo, bėgimo) propagavimu popamokinėje veikloje.

Apibendrinimas

Mokslininkai pripažįsta, kad su sveikata susijusio fizinio aktyvumo skatinimas žengia tik nedidelius žingsnius visame pasaulyje (Jankauskienė, 2008). Vienas iš pagrindinių veiksnių, garantuojančių su sveikata susijusio fizinio aktyvumo skatinimo strategijų ir programų sėkmę yra tarpsektorinis bendradarbiavimas, vietinių, nacionalinės reikšmės programų kūrimas bei įvairių organizacijų narystė fizinio aktyvumo skatinimo tinkluose.

Sveikatos stiprinimo, fizinio aktyvumo, žalingų įpročių prevencinių programų kūrimas mokyklose padės formuoti mokinių psichologinę – socialinę kompetenciją, gyvenimo ir sveikatos įgūdžius, skatins sveikai gyventi ir saugiai rinktis. Sprendžiant sveikatos, žalingų įpročių prevenciją reikėtų:

- formuoti mokinių požiūrį į žalingus įpročius, naudojant modelį: žinios – požiūris – elgsena,
- naudoti aktyvaus ugdymo metodus (paskaitas, filmus, diskusijas, darbą grupėse) kaip priemonę, padėsiančią užkirsti kelią žalingų įpročių paplitimui,
- įtraukti mokinius ne tik į gyvenimo įgūdžių ugdymą, bet ir į visapusišką aktyvią žalingų įpročių prevencijos veiklą: išvykos, susitikimai su kompetentingais žmonėmis, renginių, akcijų organizavimas, dalyvavimas fizinėje veikloje ir t. t.,
- skatinti sveikatos priežiūros specialistų bei pedagogų dalyvavimą, ugdant sveiką gyvenseną, kartu formuojant platesnį požiūrį į sveikatą,
- žalingų įpročių prevencijos klausimus įtraukti į dalykų programas, kaupti metodines priemones,
- kelti pedagogų kvalifikaciją sveikatos, žalingų įpročių prevencijos klausimais,
- į prevencinę veiklą įtraukti mokinių tėvus.

Literatūra

- Bressler K.W., Parker D., (2000). *Yoga baby: exercises to help to you bout with your baby physicallly, emotionally and spiritually*. New York ,NY: Boardway books.
- Jankauskienė R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas. *Medicina*, 44 (5).
- Matsudo S. M., Matsudo V. R. (2006). Coalitions and networks: Facilitating global physical activity promotion. *Promotion Education*, 13, 133–138.
- Proškuvienė R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius, VPU leidykla.

STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION FACTORS: ANALYSIS OF THE EXPERIENCE

Jūratė Armonienė

Vilnius University, Lithuania

Growing concerns about the health of young people and physical activity can be observed recently. Indeed, children do not exercise enough, they tend to play computer games and watch television instead of playing outside.

None of the state authority assumes responsibility for the establishment of proper conditions for students' physical activity; too little attention is paid to the quality of physical education classes.

Not all Lithuanian schools pay enough attention to the issues of health education. In some schools, students' health is fostered only by the individual teachers initiative (Proškuvienė, 2004). What are the causes of such a situation?

A health education process in schools would be conducted more efficiently if it was supported by more willingness and active participation of all the staff and students' parents. Physical activity is one of the factors influencing people's health. Movement is the body's natural biological need, and ordinary human activity is hardly possible without it. Physical activity can be understood in quite a broad sense. It includes various exercises, participation in competitions, household work, leisure activity that requires physical effort, as well as physical work.

In order to implement the students' healthy lifestyle education and addiction prevention programs a teacher survey on healthy living issues and on the use of tobacco, alcohol and other psychoactive substances were conducted in the Vilnius Jons Basanavicius Gymnasium. The public health official (PHO) carried out the students' state of health analysis in accordance with the provided medical evidence.

The aim of the survey was to determine the teachers' attitude to the students' health education and to evaluate the students' and teachers' initiatives which promote physical activity and prevention of addictions.

The prevailing method used in the survey was a questionnaire for the teachers which consisted of 10 open-ended questions. 62 questionnaires were handed out, and soon 42 of them were filled in. Thus, 67.74 percent of the teachers shared their knowledge of a healthy lifestyle.

The results of the questionnaire survey conducted at Vilnius Jonas Basanavicius Gymnasium show that only 50 percent of the teachers believe that they play an important role in protecting and enhancing the students' health. The majority of the teachers thinks that their knowledge about health is only satisfactory.

According to the teachers' subjective assessment, they mainly face the lack of knowledge about the issues of psychotropic substance abuse, sexual education, first aid matters, mental health and coping with stress. About 35.5 percent of the gymnasium teachers do not use the Universal Health Education Program or other health programs such as the preparation for the family life program, the smoking prevention program, the program of changes, and the program of self-confidence. There are many teachers who believe that the most important thing is to teach their particular subject, regardless of the anatomical and psychological characteristics of the students' health and their real abilities; thus, indiscriminately increasing mental stress and leaving no time for physical activity and recreation.

2015 / 2016 year students' health studies have shown that the most common health problems are optic (313 cases), bone and muscle (234 cases), circulatory and respiratory diseases (187 and 105 cases), an increase of disorders of the endocrine system has been noticed (65 cases), and nervous system disorders (26 cases) have also been quite common if compared to the statistics for the years 2014/2015.

In order to adapt the students' healthy lifestyle education and addiction prevention programs at our gymnasium we conducted a survey on tobacco, alcohol and other psychoactive substance use prevalence.

The survey that was conducted with the help of the IQES system analysed the answers of 348 gymnasium students from the 1st-3rd form (51 percent of these respondents were boys and 49 percent were girls). All in all, 37 percent of these students were from the 1st form, 39 percent from the 2nd form, and 24 percent from the 3rd form.

The survey found out that the most common bad habits observed in our gymnasium are smoking, as 317 respondents (91 percent) indicated; and alcohol consumption – that was admitted by 22 respondents (6 percent). 10 percent of the students named desire to relax as the main reason for smoking; 10 percent admitted being encouraged by their friends; 8 percent pointed out that this was a habit; while 3 percent started smoking out of curiosity.

In order to reduce the spread of harmful habits, various prevention events, promotions, meetings and competitions are organized at our gymnasium. Besides, since this school year, the public health official (PHO) organizes the classes based on the issues of psychoactive substance prevention.

A lot of events take place in February, since the campaign "February is a healthy month – 2016" is traditionally carried out at that time of the year.

Programs of health promotion, physical activity and addiction prevention applied in schools will help shape students' psychological - social competence, their life and health skills; encourage healthy living and safe choices.

Key words: physical activity, promoting factors, healthy lifestyle, addiction prevention.