



## UGDYMO IR SOCIALINIŲ SĄLYGŲ ĮTAKA MOKINIŲ SVEIKATAI

**Jūratė Armonienė**

*Vilniaus universitetas, Lietuva*

### Anotacija

*Straipsnyje aptariama ugdymo ir socialinių sąlygų įtaka mokinių sveikatai. Pastaraisiais metais mokymas sveikai gyventi tapo itin reikšmingas. Moksleivių sveikatos tausojimas daugeliu atvejų susijęs su jų protinio darbingumo pedagoginiu reguliavimu, nervų sistemos tausojimu, reguliariu fiziniu aktyvumu. Fizinis aktyvumas yra viena sveikos gyvensenos ugdymo dalių. Itin svarbu nustatyti pagrindinius sveikatos rizikos veiksnius.*

*Esminė tyrimo išvada – moksleivių sveikatai įtakos turi daug veiksnių, dažniausiai – socialiniai ir ekonominiai. Vieni svarbiausių socialinių veiksnių yra socialinė aplinka (mikro ir makro), dienotvarkė, patalpų higiena, buitinės ir mokymosi sąlygos, medicininė-sanitarinė pagalba.*

**Pagrindiniai žodžiai:** *mokinių sveikata, socialinės sąlygos, ugdymo įtaka.*

### Įvadas

Lietuvos švietimo sistema išgyvena kryptingų permainų laikotarpį. 2003 m. parengtomis mokomųjų dalykų bendrosiomis programomis ir išsilavinimo standartais siekiama optimizuoti mokymo turinį ir mokymo(si) krūvį, individualizuoti mokymą, sudaryti sąlygas kryptingiau ugdyti bendruosius ir specialiuosius ugdytinio gebėjimus. Pastaruoju metu visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama mokinių sveikatai, ieškoma būdų, kaip ją stiprinti. Mokykloje įgyvendinama integruota sveikatos ugdymo programa, kurios tikslas – „sudaryti galimybę vaikams augti sveikiems, siekti išsilavinimo, ugdytis sveikus įgūdžius ir atsakomybės jausmą“ (Černiauskiene, Poškuvienė, Zlatkuvienė, 1997). „Tautinės mokyklos koncepcijoje“ (1989) rašoma: „Moksleivių sveikatą alina daugelis mokyklinių veiksnių. Rimta priežastis yra neatitinkantis jų funkcinių išgalių mokymo turinys, lemiantis pernelyg didelį protinį krūvį, neracionalus darbo dienos (iki 11 valandų) ir savaitės mokymosi krūvis.“

Individo sveikata nemaža dalimi priklauso nuo jo įpročių, todėl formuojant naujus įgūdžius svarbu kryptingas švietimas, sveikatos mokymas. „Sveika gyvensena turi tapti gyvenimo būdu nuo pat pirmųjų gyvenimo minučių, tai yra nenutrūkstamas procesas, apimantis visą vaiko – paauglio – jaunuolio ugdymo laikotarpį“ (Ruzgienė, 2001). Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, dėl nepakankamo fizinio aktyvumo kasmet miršta apie 2 milijonus gyventojų. Fizinio aktyvumo stoka nulemia apie 10–16 procentų krūties, storosios žarnos vėžio bei necukrinio diabeto, 22 proc. išeminės širdies ligos atvejų. Pasaulio sveikatos organizacija reiškia nuomonę, kad tabakas yra užkrečiamoji liga, plintanti per reklamą ir rėmimą. PSO įsitraukia į „Sporto be tabako, pasyvaus rūkymo, tabako rėmimo ir prekybos“ kampaniją.

Moksleivių sveikatos tausojimas daugeliu atvejų susijęs su jų pedagoginiu protinio darbingumo reguliavimu, nervų sistemos tausojimu, reguliariu fiziniu aktyvumu. Fizinis aktyvumas yra viena sveikos gyvensenos ugdymo dalių.

Galima kalbėti apie įvairius mokinių protinio bei fizinio darbingumo ugdymo aspektus: protinio darbingumo priklausomybę nuo amžiaus ir lyties, jo ryšį su sveikata ir

fiziniu išsivystymu, fiziniu aktyvumu. Fizinis aktyvumas priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos, pomėgių. Vaikystėje ir paauglystėje susidaro fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui. Kūno kultūros ir sporto įstatymas reglamentuoja, kad kūno kultūros pratybos yra privalomos bendrojo lavinimo mokyklose, gimnazijose – ne mažiau kaip 3 valandas per savaitę visą mokymosi jose laikotarpį. Lietuvos sveikatos programoje užsibrėžtas tikslas iki 2010 m. laisvalaikio metu fiziškai aktyvių mokinių skaičių padidinti 50 procentų.

Fizinės veiklos trukmė, atsižvelgiant į vaiko amžių, turi sudaryti 1/3–1/6 protinei veiklai skirto laiko. Estų tyrėjo Sila (1996) eksperimentinių tyrimų duomenimis, 7–18 metų moksleivių aktyviai judėti turi 3–3,5 val. per dieną. 15–40 procentų šio laiko jie turi skirti intensyviai judėjimui. Mokslininkai pripažįsta, kad I–II klasių mokiniai realizuoja vos 50 procentų optimalaus judėjimo poreikio. Reguliariai nespportuojančių moksleivių fizinis aktyvumas sudaro 25–50 procentų kinezofilijos (biologinio judėjimo poreikio). Dėl mažo fizinio krūvio atsiranda tingumas, nepaslankumas, abejingumas. Ypač didėja vyresnio amžiaus mergaičių kūno svoris, daugėja moksleivių specialiosiose medicininėse grupėse, didėja sergamumas. Nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai veikia augančio organizmo funkcijas, yra vienas iš veiksnių, veikiančių žmogaus sveikatą.

Lietuvos kūno kultūros asociacijos 2005 m. duomenimis, 85,5 proc. Lietuvos mokinių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Vilniaus mieste sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas būdingas tik 9,9 proc. mergaičių ir 22,4 proc. berniukų.

Sveikata – tai fizinė, protinė, emocinė, socialinė bei dvasinė žmogaus gerovė. Kad *jaustųsi sveikas, žmogui reikia prigimtinės fizinės sveikatos, prieglobsčio (turėti savo kampą), nuolatinių pragyvenimo pajamų, sveikos socialinės aplinkos, mėgstamo darbo, galimybės mokytis, tinkamos mitybos, sveikos ekologinės aplinkos bei galimybės sportuoti.*

**Tyrimo tikslas** – nustatyti socialinių ir pedagoginių sąlygų įtaką mokinių sveikatai ir jų fiziniui aktyvumui. Išanalizuoti pagrindinius sveikatos rizikos veiksnius bei nustatyti sveikatos stiprinimo aktyviu judėjimu ypatumus.

Tyrimo siektai:

- Atlikti mokslinės informacijos šaltinių analizę apie naujausius tyrimus, susijusius su ugdymo ir socialinių sąlygų įtaka mokinių sveikatai, padaryti atitinkamus apibendrinimus.
- Ištirti bei įvertinti mokinių fizinį aktyvumą bei sveikatą, nustatyti fizinio pasyvumo priežastis.
- Nustatyti veiksnius, palankiai veikiančius moksleivių sveikatą.

## Tyrimo metodologija

Atliekant tyrimą panaudoti pagrindiniai metodai: mokslinės informacijos šaltinių analizė, pedagoginis stebėjimas, anketinė apklausa, matematinės statistikos metodai.

Pirmajame tyrimų etape buvo analizuojama pedagoginė, medicininė, psichologinė literatūra pasirinktąja tema, buvo parengta anketa mokinių fizinei būklei nustatyti. Tyrimo dalyvavo Vilniaus J. Basanavičiaus vidurinės m-klos moksleiviai, sustiprintai besimokantys prancūzų kalbos, ir tos pačios mokyklos moksleiviai, besimokantys pagal bendrojo lavinimo mokyklų mokymo planus. Tyrimo dalyvavo 211 5–11 klasių mokinių.

Moksleivių darbo ir poilsio ritmas buvo tiriamas apklausos būdu bei anketavimo metodu. Apklausas ir anketavimą atlikome kartu su fizinio pasirengimo testais rudenį bei pavasarį. Vertinome tris pagrindines mokinių fizines ypatybes: greitumą, ištvermę bei koordinaciją.

Pagal mokinių sveikatos raidos istoriją (F Nr. 026/a) buvo atlikta sveikatos būklės analizė. Subjektyvią moksleivių sveikatą vertinome remdamiesi jų atsakymais į anketoje pateiktus klausimus, susijusius su savijauta ir sveikata. Moksleivių fizinį aktyvumą tyrėme pagal atsakymus į anketoje pateiktus klausimus. Fizinis aktyvumas buvo vertinamas pagal tokius kriterijus:

1. Kūno kultūrai skiriamas laikas, neįskaitant kūno kultūros pamokų mokykloje.
2. Kūno kultūros įpročiai laisvalaikiu (veiklos rūšių pasirinkimas).
3. Veiklos prioritetai poilsio metu. Fiziškai aktyvi veikla (FA): mankšta, pasivaikščiojimai, žaidimai, diskoteka. Fiziškai pasyvi veikla (FP): kompiuteriniai žaidimai, skaitymas, teatras, puodelis kavos, televizijos laidos ir kt.

Statistinė tyrimo duomenų analizė buvo atlikta panaudojant statistinių programų paketą SAS.

### Tyrimų rezultatai

Nustatėme, kad apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai 26,8 proc. mokinių sužinojo iš kūno kultūros mokytojo, 36,5 proc. žinias gavo per biologijos pamokas, 18,2 proc. mokinių – per sveikatos ir sporto renginius.

Mokslinės informacijos šaltinių analizė parodė, kad pagal ligų klases didžiausią dalį bendrojo segamumo struktūroje sudaro kvėpavimo organų ligos. Jų per dešimtmetį padaugėjo tris kartus. Išaugo psichikos ir elgesio sutrikimų skaičius – jų padaugėjo net 14 kartų. Ypač didelis šuolis pastebimas 2000–2002 metais. Profilaktinių patikrinimų duomenys rodo laikysenos sutrikimų didėjimo tendenciją.

Daugėja mokinių, turinčių širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų. Mūsų atlikti tyrimai patvirtina bendrąją statistinę tendenciją, kad pirmosios sveikatos grupės, t. y. visiškai sveikų mokinių yra mažiau nei pusė, daugėja antros sveikatos grupės, turinčių funkcinis sutrikimus mokinių skaičius. Atlikta J. Basanavičiaus vidurinės mokyklos mokinių sveikatos būklės analizė parodė, kad į pagrindinę kūno kultūros grupę 2007/08m. buvo paskirti 64 proc. mokinių, 29 proc. perkelti į parengiamąją grupę, 3,6 proc. mokinių paskirti į specialiąją medicininę kūno kultūros grupę, o likusi dalis buvo visai atleista nuo kūno kultūros pamokų. Analizuojant susirgimus paaiškėjo, kad 42,8 proc. susirgimų sudarė kaulų–raumenų sistemos sutrikimai ar ligos: laikysenos sutrikimai, krūtinės ląstos deformacijos, plokščiapėdystė, skoliozės. *Moksleivių laikysenos sutrikimų skaičius siejamas su nepakankamu fiziniu aktyvumu, dideliais statiniais krūviais kaulų–raumenų sistemai dėl to, kad ilgą laiką tenka sėdėti mokantis, asimetrinė ar ydinga laikysena laikoma „mokykline patologija“.* Net 26,1 proc. mokinių turi funkcinis širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų. Aukštesniųjų klasių moksleiviams būdingi įvairūs psichosomatiniai negalavimai: galvos skausmas, nervinė įtampa, nuovargis iš ryto, dažnesnis širdies plakimas, prastas apetitas. Kasdien arba nors kartą per savaitę tokius negalavimus patiria apie 65 proc. mokinių. Susirgimų struktūroje gana aukštą vietą užima regos sistemos sutrikimai. Net 24,5 respondentų skundėsi prastu regėjimu. Šie sveikatos sutrikimai ir negalavimai iš dalies taip pat sietini su per dideliu ugdymo krūviu, netinkamu dienos režimu, sveikos gyvensenos įpročių stoka.

Mus domino, kaip patys moksleiviai vertina savo sveikatą. Gauti tokie rezultatai: dažniausiai moksleiviai tikrinosi sveikatą tik susirgę, tik 4% moksleivių tikrinosi sveikatą 2 kartus per mokslo metus, 87% tikrinosi sveikatą kartą per metus (nuo 2005 m. įsigaliojo įsakymas dėl privalomojo moksleivių sveikatos tikrinimo). Fiziniam aktyvumui, protiniam darbingumui nepalankiai atsiliepė jų sergamumas: dažniausiai moksleiviai sirgo viršutinių kvėpavimo takų uždegimais, virusinėmis infekcijomis, daug moksleivių

skundėsi virškinimo sutrikimais, pasitaikė kaulų–raumenų sistemos susirgimų, traumų. Nustatyta, kad didelę įtaką sergamumui turi psichinė įtampa, priklausanti nuo šeimos kultūros, dienotvarkės, fizinio aktyvumo ir požiūrio į savo sveikatą. *Apibendrinus moksleivių apklausos duomenis paaiškėjo, kad moksleiviai nepakankamai rūpinasi savo sveikata, per mažai dėmesio skiria dienotvarkės korekcijai.*

Nustatyti dideli nukrypimai nuo higienos normų ruošiant pamokas. Pagal ugdymo planą, V klasių moksleiviui yra skirtos 27 val. per savaitę. Remiantis anketinės apklausos duomenimis, nustatėme, kad vidutiniškai namų darbams penktos klasės moksleivis skiria daugiau kaip 10 valandų per penkias dienas (per dieną moksleivis vidutiniškai 2 val. skiria namų darbams), tačiau pagal „Bendrojo lavinimo higienos normas ir taisykles“ (2005), penktos klasės moksleivis turėtų skirti ne daugiau kaip 1,5 val. namų uždutims per dieną, arba ne daugiau kaip 10 val. per savaitę. Manytume, kad V klasių moksleiviui sunku adaptuotis dalykinėje sistemoje, o tai susiję su neįsisąmoninta dienotvarkės svarba.

Namų darbų trukmė priklauso nuo mokinio prigimtinių gebėjimų, jo požiūrio į mokomąjį dalyką, motyvacijos, mokytojo kompetencijos, darbo metodų, asmeninių savybių ir kt. Atlikę tyrimą nustatėme, kiek valandų per 5 darbo dienas skiria mokiniai atskiriems mokomiesiems dalykams.

Atlikti tyrimai J. Basanavičiaus vidurinėje mokykloje rodo, kad IX–XI klasių moksleiviai namų uždutims atlikti skiria daugiau laiko, negu reglamentuoja higienos normos ir taisyklės: IX–X klasių moksleivių namų uždutims trukmė turėtų būti ne daugiau kaip 13 val. per savaitę, tačiau mūsų tyrimai rodo, kad šis laiko limitas viršijamas daugiau nei 1 valanda. *Tyrimo duomenų analizė parodė, kad aukštesniųjų klasių moksleivių fizinis aktyvumas yra mažas.* Mokinių fizinis aktyvumas priklauso nuo kūno kultūros pamokų skaičiaus per savaitę, organizavimo formų bei dėstymo metodikos bei judėjimo aktyvumo popamokiniu metu. Remiantis Sporto įstatymu, mokyklose turėtų būti vedamos 3 savaitinės kūno kultūros pamokos, tačiau daugumoje mokyklų (ne išimtis ir J. Basanavičiaus mokykla) vedamos 2 kūno kultūros pamokos) ir tik 5-tose klasėse vedama choreografijos pamoka. Tirti moksleiviai sportuoja, mankština 2,8 ± 2,65 val. per savaitę. Vienuoliktokų fizinio aktyvumo trukmė trumpesnė nei dešimtokų – 2,3 ± 2,9 val. ir 1,75 ± 2,67 val. ( $p < 0,0001$ ).

Remdamiesi anketinių apklausų duomenimis nustatėme, kad iš tirtų IX–XI klasių moksleivių (viso 52), 29,53 procentai yra fiziškai pasyvūs: neatlieka mankštos, pasyviai ilsisi ir pan. Aukštesnėse klasėse iš fiziškai aktyvių moksleivių tik 18,29 procentai mankština, o tarp fiziškai pasyvių moksleivių tokių yra tik 4,65 procentai ( $p < 0,005$ ). Apklausoje mėginome išsiaiškinti ir moksleivių fizinio pasyvumo priežastis, motyvus, trukdančius užsiimti aktyvia fizine veikla. Dažniausiai anketose buvo minima valios stoka (taip mano 30% fiziškai aktyvių ir 46% fiziškai pasyvių moksleivių). 25% fiziškai aktyvių moksleivių skundėsi dideliais mokymosi krūviais, 18% mano, kad toli reikia važiuoti į pamokas, o tai trukdo atlikti rytinę mankštą. Beje, net 10% fiziškai aktyvių moksleivių mano, kad tai neteikia jokios naudos. Mankšta, žaidimai, diskoteka – tai fiziškai aktyvios veiklos rūšys. Norėdami sužinoti, kaip moksleiviai praleidžia laisvalaikį, pateikėme tokį klausimą: Ką renkatės poilsiui? Atsakydami į šį klausimą moksleiviai galėjo nurodyti kelias veiklos sritis. Dauguma fiziškai aktyvių (86%) ir fiziškai pasyvių (57%) renkasi pasivaikščiojimą ( $p < 0,025$ ), žaidimus pasirenka 17% fiziškai aktyvių ir tik 3% fiziškai pasyvių moksleivių ( $p < 0,05$ ). Iš fiziškai pasyvių veiklos dauguma respondentų renkasi televizijos laidas – 53% fiziškai aktyvių ir 57% fiziškai pasyvių ( $p > 0,05$ ), miegą renka 21% fiziškai aktyvių ir 38% fiziškai pasyvių moksleivių. Galima teigti, kad FA ir FP moksleivių poilsio formos patikimai skiriasi.

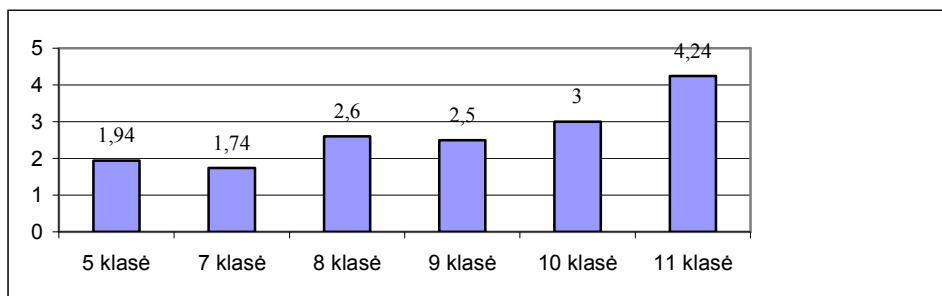
Išanalizavę anketinius duomenis nustatėme, kad 65,8% visų tirtų moksleivių daugiausiai pavargsta pirmadieniais, 34,2% nurodė, kad pačios sunkiausios dienos – ketvirtadienis ir penktadienis.

Mitybos ir miego režimas – svarbus fizinės savijautos, darbingumo, geros nuotaikos veiksnys. Vienas iš svarbiausių kiekvieno žmogaus dienotvarkės elementų yra miegas. Atlikus apklausą paaiškėjo, kad pakankamai miega tik kas antras moksleivis, net 10,2% moksleivių miega tik 6,5–7 valandas. Miego stygius, be abejo, atsiliepia jų protiniam ir fiziniam darbingumui. Tik 27,38% tiriamųjų eina miegoti prieš 21.30 valandą, kaip to reikalauja higienos normos.

Kūno kultūros Bendrosiose programose ir išsilavinimo standartuose didelis dėmesys skiriamas sveikos gyvensenos formavimui, įgūdžių bei gebėjimų ugdymui.

Anketinėje apklausoje mėginome išsiaiškinti, ar pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną mokiniai sužino per kūno kultūros pamokas.

- Tik trečdaliui mokinių pasakojama apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai.
- Apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai iš kūno kultūros mokytojo girdėjo 26,8% moksleivių.
- Apie atliekamų pratimų poveikį sveikatai – 19,4%.
- Apie sveiką gyvenseną – 9,2% mokinių.



**1 pav. Mokytojų suteikiamos žinios apie sveikatą kūno kultūros pamokose**

### Išvados

- Moksleivių fizinis aktyvumas priklauso nuo mokymo(si) proceso organizavimo bendrojo lavinimo mokykloje.
- Protinį darbingumą mažina moksleivio darbo ir poilsio ritmo sutrikimai (higieninių normų nepaisymas). Nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai veikia moksleivio sveikatą, didėja tikimybė dažniau sirgti kvėpavimo, kaulų ir raumenų sistemos, nervų ligomis.
- Moksleivių sveikatai įtakos turi daug veiksnių, dažniausiai – socialiniai ir ekonominiai. Vieni svarbiausių socialinių veiksnių yra socialinė aplinka (mikro ir makro), dienotvarkė, patalpų higiena, buitinės ir mokymosi sąlygos, medicininė-sanitarinė pagalba.
- Sveikatos statistikos bei mokslinių tyrimų duomenys rodo vis prastėjančią mokinių sveikatą, kurią tam tikra dalimi lemia mažas fizinis aktyvumas. Tinkamai panaudojant vaiko socializacijos proceso ypatybes galima sėkmingai ugdyti sveikos gyvensenos bei optimalaus fizinio aktyvumo įgūdžius, svarbius visam gyvenimui.

- Moksleivių protinio darbingumo kokybę lemia šie veiksniai: gera fizinė sveikata, pakankamas judėjimo aktyvumas, kūno kultūros proceso organizavimas, visavertis miegas, organizmo grūdinimas ir sveika mityba, buvimas gryname ore, tinkama dienvartė, laisvalaikio praleidimas ir kt.
- Išmokyti moksleivius protingai ir racionaliai išnaudoti laisvalaikį – labai svarbus uždavinys. Kaip seksis jį išspręsti, priklausys visų pirma nuo šeimos, vėliau nuo mokyklos ir kt. Turiningai organizuojant laisvalaikį gerėja visas ugdymo procesas.

## Literatūra

- Armonienė J. (1998). *Jaunimo fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*. Vilnius, 50 p.
- Bendrojo lavinimo mokyklos higienos normos ir taisyklės. (2006). Vilnius: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, p. 14.
- Dailidienė N., Juškelienė V., Naudžiūtė S. (1996). Vilniaus pirmųjų klasių moksleivių ugdymo proceso higieninių sąlygų įtaka sveikatos būklės pokyčiams per mokslo metus. *Visuomenės sveikata*, Nr.1, p. 12–20.
- Goštautas A., Kardelis K. (1991). Fiziškai aktyvios veiklos ir kitokio moksleivių socialinio elgesio kitimas priklausomai nuo amžiaus. *Lietuvos medicina*, Nr.1, p. 3–8.
- Grininė E., Maračinskienė E. (1990). *Vegetacinių funkcijų kaita mokantis. Mokymosi įtaka vaiko ir paauglio organizmui*. Kaunas, p. 33–70.
- Juškelienė V., Magnus P., Bakketeig L. et al. (1996). Prevalence and Risk Factors for Asymmetric Posture in Preschool Children Aged 6-7 Years. *International Journal of Epidemiology*, 25, p. 1053–1059.
- Juškelienė V., Kalibatas J. (2002). Vyresniųjų klasių moksleivių ugdymo krūvis ir jo reikšmė sveikatai. *Visuomenės sveikata*, 3(18), p. 8–13.
- Kalėdienė R., Petrauskienė J., Rimpela A. (1995). *Šiuolaikinės visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika*. Kaunas, p. 27–32.
- Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas. (1995). Vilnius, (gruodžio 20 d. Nr. I-1151). Prieiga internete: [http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=257982&p\\_query=&p\\_tr2=](http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc_l?p_id=257982&p_query=&p_tr2=) (žr. 2010.11.15).
- Milašauskienė Ž., Misevičienė I. ir kt. (1993). Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas ir jo ryšys su lėtinių neinfekcinių ligų rizikos faktoriais. Kn.: *Įvairaus amžiaus žmonių sveikos gyvensenos problemos*. Kaunas, p. 131-138.
- Sveikata visiems XXI amžiuje. Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione. (2000). Vilnius: Lietuvos Respublikos SAM, p. 223.

## Summary

### THE INFLUENCE OF SOCIAL CONDITIONS AND EDUCATION ON STUDENTS' HEALTH

#### Jūratė Armonienė

*Vilnius University, Sport activity in Health and Sport Center, Vilnius, Lithuania*

The paper, based on publications and scientific research of Lithuanian and foreign authors, presents the actual of health status and physical activity of young people. Scientific evidence has become compelling that a sedentary lifestyle carries a risk for the development of coronary artery disease, obesity, hypertension, and other chronic diseases of adulthood. These problems manifest during adulthood, they are lifelong processes with origins in pediatric

years. Socialization processes and motivational factors should be emphasized to promote active lifestyles among the young.

**The aim of the study** to research pupils' physical activity and health at V-XI forms of the Basanavičiaus secondary school in Vilnius.

**The tasks of the study** were to investigate the scientific, pedagogical and medical literature on the chosen topic, to examine pupils' mental and physical working capacity per day and per week, to evaluate physical activity during leisure time and to find out the causes of the physical passivity.

**The methods of investigation.**

The following methods for the accomplishment of the study were used  
The analysis of the literary sources (pedagogical, sociological, medical).  
Pedagogical–sociological methods: questionnaire survey, interview, pedagogical experiment.  
Statistical analysis.

**Conclusion**

Mental working capacity is influenced by the following factors: the teaching method-material, process of promotion, the organisation of the pupils daily routine, school anxiety, support within the family, rest, addcharge during the lesson. It was established that different factors influence pupils' physical activity. The most important being the school conditions, aims of the activity and value orientations through which the social system regulates the behaviour of the personality. Pedagogical factors are also very important: daytime table, leisure, business.

The task of the school is to organize the learning process: to create a balance between intellectual and physical activities, to create a timetable which satisfies both the need for exercise and learning.

**Key words:** physical activity, health, social and pedagogical conditions, motivation.

*Received 20 October 2010; accepted 30 November 2010*



**Jūratė Armonienė**

Associate Professor, Lecturer of Sport Activity in Health and Sport Center, Vilnius University, Sauletekio av. 2, Vilnius, Lithuania

E-mail: [begike@gmail.com](mailto:begike@gmail.com)

Website: <http://www.ssc.vu.lt/cms/index.php?page=about-center>