

# SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ PAMOKOS

## Jūratė Armonienė

*Vilniaus universitetas*

El. paštas: [begike@gmail.com](mailto:begike@gmail.com)

## Fausta Gulbinienė

*Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija*

El. paštas: [rastine@basanaviciaus.vilnius.lm.lt](mailto:rastine@basanaviciaus.vilnius.lm.lt)

### Anotacija

Ugdyti mokinių sveikos gyvensenos įgūdžius nėra lengvai įgyvendinamas uždavinys. Čia sunku pasiūlyti universalių sėkmės receptų ar patikimų garantijų. Jų paprasčiausiai nėra – kaip nėra ir su sveikos gyvensenos įgūdžiais siejamų universalių lūkesčių. Sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas – nuoseklus ir sudėtingas procesas, kuriame svarbu džiaugtis net nedideliais pasiekimais.

Nors pastaruoju metu viešojoje erdvėje šia tema nemažai diskutuojama, anaipol ne visada nuo kalbų pereinama prie darbų. Kad ir kiek apie tai kalbama ar rašoma, sveika gyvensena netapo vienu mūsų gyvenimo prioritetų, mokinių sveikai gyvensenai, kūno kultūrai, kaip disciplinai, vis dar skiriama per mažai dėmesio. Siekdami įtvirtinti kūno kultūrą, kaip vieną iš pagrindinių sveikos gyvensenos dalykų mokykloje, mokytojai ieško būdų, kaip patenkinti įgimtą mokinių poreikį judėti, suteikti galimybes patirti judėjimo džiaugsmą per sporto renginius ir kitus projektus. Į šią veiklą kūrybingai stengiamasi įtraukti visą mokyklos bendruomenę.

Šiame straipsnyje pristatoma Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazijos sveikos gyvensenos propagavimo veikla ir projektas „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“. Šio projekto dalyviai Vilniaus mieste paskelbti nugalėtojais

**Pagrindiniai žodžiai:** *fizinis aktyvumas, sveika gyvensena, projektas, gyvenimo kokybė.*

### Įvadas

Sportas ilgai tebuvo jaunų, fiziškai stiprių žmonių privilegija. Jis nesietas su rekreacija, visuomenės sveikata apskritai – kur kas labiau su atskirų individų poreikiu rungtis, varžytis. Sporte vyravo sąvokos „stipriausias“, „greičiausias“, „pajėgiausias“.

Pastaraisiais metais sporto, kaip judėjimo formų pasirinkimo, individo ir jo sveikatos santykis ėmė keistis iš esmės. Sveikatos samprata šiuo metu apima ne tik medicinos sritį – ji tapo svarbi socialinio gyvenimo, edukacinės sistemos dalis. Gera sveikata – tai individo fizinė, psichinė, dvasinė darna. Šia prasme sveikas gali ir turi būti kiekvienas, nepriklausomai nuo amžiaus ar lyties, fizinių gebėjimų. Šioje srityje neturi būti jokios atskirties tarp įvairių žmonių grupių, todėl sportas, fizinis aktyvumas, kaip vienas iš sveikos gyvensenos ir sveikatos šaltinių, turi būti prieinamas kiekvienam, norinčiam pagerinti savo gyvenimo kokybę.

Sveika gyvensena, fiziškai aktyvus gyvenimo būdas, tinkamas jaunimo fizinis pajėgumas ir sveikata daro teigiamą įtaką gyvenimo kokybei; nepakankamas dėmesys savo fizinės sveikatos būklei kelia vis daugiau rūpesčių. Turint galvoje sveiką gyvenseną, netiktų apsiriboti vien sveikatos sąvoka. Kalbant apie žmonių gyvenimo kokybės

gerinimą reikėtų prisiminti, kad sveikata trumpai apibūdinama ne kaip ligų ar fizinių defektų nebuvimas, o kaip fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė. Vis plačiau vartojamos sveikatos balanso, sveikatos potencialo ir gyvenimo kokybės sąvokos, sveikatos balansą suprantant kaip asmens prisitaikymą prie fizinės aplinkos, sveikatos potencialą – kaip asmens ir aplinkos galimybes (imuninis atsparumas, emocinis stabilumas, adekvačios žinios apie sveikatą).

Vaikų, jaunimo sveikatos ugdymą galėtume palyginti su pamatais, ant kurių vėliau iškils jauno žmogaus dabarties ir ateities buveinė.

Paauglių sveikatos stiprinimo programų ir projektų visame pasaulyje nuolat daugėja. Šios veiklos patirtį yra apibendrinę Skandinavijos ir kitų šalių mokslininkai. Sveikatos stiprinimo programos, vykdomos Europoje ir JAV, skirstomos į informacijos teikimo, emocinio ugdymo, elgesio pokyčių. Perspektyviausiomis dabar laikomos elgesio pokyčius numatančios kompleksinės programos. Švedų mokslininkai apibendrina, kad palaikant ir stiprinant paauglių sveikatą labai svarbu puoselėti nacionalines tradicijas, formuoti tautinei savivokai būdingas sveikatos vertybes ir nuostatas – kaip atspirtį tarptautinės jaunimo kultūros plitimui.

Sveikatos ugdymo programos paprastai vykdomos tose mokyklose, kuriose tokiam darbui yra palanki socialinė aplinka, sveikatos ugdymui skiriamas deramas dėmesys arba programoms įgyvendinti randama lėšų – kitaip tariant, ten, kur tokia veikla lengvesnė. Deja, kūno kultūrai, kaip vienai iš sveikatos ugdymo programų priemonių, vis dar neskiriama pakankamai dėmesio. Patirtis šioje veiklos srityje rodo, kad sveikatinimo procesą fiziniiais pratimais paprasčiau vykdyti ir geresnių rezultatų lengviau pasiekti tose bendruomenėse, kur dirba fiziškai aktyvūs pedagogai. Rūpinantis savo fizine sveikata, saviaukla, tobulinami fiziniai ir psichiniai organizmo komponentai. Fizinė ir psichinė sveikata tarpusavyje glaudžiai susijusios ir didele dalimi nulemia žmogaus sveikatos lygį ir socialinę gerovę (Muliarčikas, 2007). Atrodytų, visiškai sveikam būti paprasta, elementaru, tačiau tokių žmonių tėra vos 7–10 proc.

Sprendžiant jaunimo sveikos gyvensenos, hipodinamijos problemas. bandoma ieškoti atsakymų į pagrindinius klausimus: kodėl žmonės, užuot rūpinęsi savo sveikata, ignoruoja elementariausią aktyvesnio gyvenimo būdą? Kodėl nesusimąsto apie savo ir savo vaikų netolimą ateitį – jų fizinės sveikatos būklę, nesiima priemonių jai gerinti? O ir suvokę šių problemų priežastis – kaip galėtume pakeisti esamą situaciją? Medicinos pažanga, deja, ne panacėja. Medikai gali padėti koreguoti tik dalį to, ką susirgęs žmogus yra praradęs: kontroliuoja paciento būklę, stengiasi pašalinti negalavimus, netinkamo gyvenimo būdo pasekmes. Savo sveikata besirūpinančiam žmogui pačiam reikėtų ieškoti nepatenkinamos būklės priežasčių ir stengtis jas pašalinti.

Pastaruoju metu visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama mokinių sveikatai, ieškoma būdų, kaip ją stiprinti. Mokyklose įgyvendinama integruota sveikatos ugdymo programa, kurios tikslas – „sudaryti galimybę vaikams augti sveikiems, siekti išsilavinimo, ugdytis sveikus įgūdžius ir atsakomybės jausmą“ (Černiauskiene, Proškuvienė, Zlatkuvienė, 1997). Mokinių sveikata nemaža dalimi priklauso nuo jų įpročių, todėl formuojant naujas kompetencijas svarbus kryptingas švietimas, sveikatos

mokymas. Sveikatos ugdymo programa turėtų būti integruojama į įvairių mokomųjų dalykų turinį. Ypač svarbu, kad pedagogai, siekdami ugdyti teigiamas sveikos gyvensenos nuostatas, patys laikytųsi sveikos gyvensenos principų, būtų pavyzdys ugdytiniams, gyvenime ir savo darbe vadovautųsi holistine sveikatos samprata, stengtųsi sveikatos ugdymą integruoti į formalųjį ir neformalųjį ugdymą.

Pagrindinis tikslas – stiprinti mokinių sveikatą, gerinti sveikatos žinias ir įgūdžius, bendromis mokytojų, visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, šeimos narių pastangomis kurti integruotą, visaapimančią sveikatos stiprinimo ir ugdymo sistemą.

Įgyvendinant sveikatos ugdymo programą, gimnazijoje vykdoma įvairi veikla:

- pagal gydytojų rekomendacijas įvertinama ugdytinių sveikatos būklė;
- sudaromos galimybės kiekvienam įsivertinti savo fizines galias (atliekamas fizinės būklės testavimas, anketinė apklausa);
- ugdomos sveikos gyvensenos kompetencijos (supažindinama su asmens higienos, sveikos mitybos reikalavimais ir principais, dienos režimo, mokymosi krūvio reguliavimo principais, relaksacijos ir rekreacijos priemonėmis bei būdais, mokoma atsparumo priklausomybėms);
- organizuojami sveikatingumo renginiai.

Kūno kultūra užima itin svarbią vietą tarp mokomųjų dalykų. Laikintis LR kūno kultūros ir sporto įstatymo, visose gimnazijos klasėse vedamos 2 kūno kultūros pamokos ir viena šokio pamoka, 10 valandų skiriama neformaliajam ugdymui: mokiniai gali lankyti krepšinio, tinklinio, lengvosios atletikos, futbolo, stalo teniso būrelius, daug dėmesio skiriama mokinių olimpinio festivalio varžyboms, gimnazijos krepšinio lygos varžyboms, tarpmokykliniams renginiams ir projektams. Ypač didelio susidomėjimo susilaukė dr. J. Basanavičiaus 160-osioms gimimo metinėms skirti renginiai, tarp jų ir simbolinis 1600 m. Olimpinės mylios bėgimas, kuriame dalyvavo visa mokyklos bendruomenė – mokiniai, mokytojai, tėvai, taip pat estafetinis bėgimas 4 x 600 m, kuriame dalyvavo visų gimnazijos klasių komandos (prieiga internetu /[www.basanaviciaus.vilnius.lm.lt](http://www.basanaviciaus.vilnius.lm.lt))

Gimnazijos bendruomenė su dideliu entuziazmu atsiliepė į Iniciatyvos fondo raginimą dalyvauti visuotinėje mankštoje, kuri vyko visoje Lietuvoje spalio 21 d. Visi gimnazijos bendruomenės nariai: mokiniai, mokytojai, administracija, aptarnaujantis personalas – atliko mokinių sukurta šokį, o sporto salėje vyko bendrosios gimnastikos pratimų demonstravimas (prieiga internetu /[www.basanaviciaus.vilnius.lm.lt](http://www.basanaviciaus.vilnius.lm.lt)).

Siekiant propaguoti ugdymo įstaigose sveiką gyvenseną kaip kasdienį gyvenimo būdą, svarbu skatinti moksleivius saugoti ir stiprinti sveikatą, būti fiziškai aktyvius. 2012 m. vasario mėn. Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Vilniaus miesto ir rajono bendrojo ugdymo mokyklose organizavo projektą „Sveika gyvensena – kasdien“. Šiais metais akcijos šūkis – „Sveikata yra dovana, kurią reikia pasidovanoti sau pačiam“ (Bodo Werner).

## Patirties analizė

Ypač didelio susidomėjimo susilaukė gimnazijoje vykdomas projektas „Vasaris – sveikatos mėnuo“. Tai integruotas projektas, kuriame dalyvavo visi bendruomenės nariai, svečiai iš kitų institucijų ir visuomeninių organizacijų. Vyko paskaitos ir seminarai, kuriuose dalyvavo svečiai iš organizacijos „EKO taškas“, Vilniaus universiteto, ULAC centro. Skaitytos paskaitos „Lytiškai plintančios ligos, jų profilaktika“, „Fizinis aktyvumas ir sveikata“, paskaita tėvams „Psichosocialinis paauglių ugdymas“, vestas seminaras „Rūpinimasis sveika aplinka rūšiuojant atliekas“. Mokiniai darė psichologinę sveikatą atspindinčius lankstinukus, kartu su biologijos mokytojais paruošė informacinį standą apie sveikatą, sveikatos horoskopą, sveikos gyvensenos sampratą. Daug dėmesio buvo skirta sporto renginiams, tradiciškai organizuojamos gimnazijos krepšinio lygos (GKL) varžybos, šaškių, šachmatų varžybos, baudų ir tritaškių metimų konkursas „Taiklioji ranka“, stalo teniso turnyras. Varžybų nugalėtojai buvo apdovanoti padėkos raštais ir asmeniniais prizais. Ištvėrė sporto šakų mėgėjai dalyvavo žygyje Vingio parke, kur savo jėgas išbandė šiaurietiško ėjimo, slidinėjimo, bėgimo rungtyse. Neapsteita be piešinių sveikos gyvensenos tematika konkurso, vyko šūkieji konkursas „Mūsų klasė sveikai gyvena ŠIANDIEN“.

Viena iš sveikos gyvensenos sričių – sveika mityba, todėl vyko sveiko maisto receptų kūrimo konkursas „Sveika ir gardu“, kuriame mokiniai pateikė daug receptų iš daržovių bei vaisių. Gimnazijos valgykloje buvo iškabinti receptai, o pagal geriausiai komisijos įvertintą maisto receptą valgykloje pagamintu patiekalu galėjo pasimėgauti kiekvienas konkurso dalyvis. Didelio dėmesio susilaukė ir akcija „Kvapni žolelių arbata – sveikiau už cigaretės dūmą“. Gimnazijos fojė ilgosios pertraukos metu buvo vaišinamasi žolelių arbata, diskutuojama apie gydomąsias augalų savybes, jų poveikį sveikatai (prieiga internetu /www.basanaviciaus.vilnius.lm.lt).

1 lentelė

### Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazijos konkurso „Sveika gyvensena – kasdien!“, skirto akcijai „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“, renginiai

<b>Renginio pavadinimas</b>	<b>Renginio aprašymas</b>
Informacinis standas „Sveika gyvensena – kasdien!“	Biologijos mokytoja su mokiniais paruošia informacinį standą „Sveika gyvensena – kasdien!“.
Lankstinukas gimnazijos bendruomenei „Geros psichologinės sveikatos priesakai“	Informacinis lankstinukas, kuriame pateikiama informacija apie tai, kad žmogaus organizmo sveikata yra glaudžiai susijusi su psichologiniu nusiteikimu ir jo dvasine būseną.
Seminaras „Rūpinimasis sveika aplinka rūšiuojant atliekas“	Paskaita, skirta I–II gimn. klasių mokiniams. Organizacijos „EKO taškas“ atstovas G. Burka ves seminarą mokiniams apie aplinką, kurioje mes gyvename, kaip turime ją saugoti ir puoselėti, kad gyventume sveikoje aplinkoje.
Krepšinio turnyras „Gimnazijos krepšinio lyga“	I–IV gimn. klasių mokiniai.

<b>Reiginio pavadinimas</b>	<b>Reiginio aprašymas</b>
Stalo teniso turnyras	I–IV gimn. klasių mokiniai.
Baudų ir tritaškių metimo konkursas „Taikloji ranka“	I–IV gimn. klasių mokiniai.
Informacinis stendas „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“	Biologijos mokytojas su mokiniais paruošia informacinį stendą „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“.
Paskaita mokinių tėvams ir mokytojams „Psychosocialinis paauglių ugdymas“	Gimnazijos psichologė skaitys paskaitą I gimn. klasių mokinių tėvams ir mokytojams apie paauglių socialinį ir emocinį ugdymą.
Asmeninės šaškių varžybos	I–IV gimn. klasių mokiniai. Šaškių varžybų tikslas – skatinti mokinius sveikai leisti laisvalaikį ir išrinkti geriausiai šaškėmis žaidžiančius gimnazistus.
Paskaita IV gimn. klasių mokiniams „Lytiškai plintančios ligos, jų profilaktika“	IV gimn. klasių mokiniai. Paskaitą skaitys ULAC cento atstovė A. Zažekė. Paskaitos tikslas – supažindinti mokinius su lytiniu būdu plintančiomis ligomis ir kaip jų išvengti.
Sveiko maisto receptų kūrimo konkursas „Sveika ir gardu!“	II gimn. klasių mokiniai kurs sveiko maisto receptus. Receptai bus iškabinti gimnazijos valgykloje. Patiekalas, laimėjęs geriausio recepto nominaciją, bus pagamintas gimnazijos valgyklos virtuvėje.
Šūkio konkursas „Mūsų klasė sveikai gyvena ŠIANDIEN!“	Kiekviena gimnazijos klasė sukuria savo klasės šūkį tema: „Mūsų klasė sveikai gyvena ŠIANDIEN!“ Klasių šūkiai bus iškabinti ant klasių durų, o gimnazijos bendruomenės nariai išrinks gražiausią šūkį.
Lietuvos lengvosios atletikos čempionatas	Vilniaus miesto lengvosios atletikos rinktinės nariai.
Asmeninės šachmatų varžybos	I–IV gimn. klasių mokiniai. Šachmatų varžybų tikslas – skatinti mokinius sveikai leisti laisvalaikį ir išrinkti geriausiai šachmatais žaidžiančius gimnazistus.
Filmo „Jaunimo stuburo skausmo prevencija“ žiūrėjimas ir aptarimas	I gimn. klasių mokiniai. Mokiniais bus rodomas filmas apie laikysenos sutrikimus, būdus, kaip išvengti stuburo skausmų problemų.
Piešinių paroda „Sveika gyvensena – kasdien!“	Dailės mokytojai parengs piešinių parodą „Sveika gyvensena – kasdien!“
„Jeigu šoksi ir judėsi – būsi ne tik sveikas, bet ir geros nuotaikos“	Per ilgąją pertrauką sporto salėje gimnazijos bendruomenė šoks mokinių sukurtą linijinį šokį.
Paskaita „Fizinis aktyvumas ir sveikata“	Paskaitą II b gimn. klasės mokiniams skaitys kūno kultūros mokytoja ekspertė, Vilniaus universiteto docentė J. Armonienė.
Spartusis žygis į Vingio parką (slidėmis, rogėmis)	I–IV gimn. klasių mokiniai, klasių auklėtojai, mokytojai, tėvai.
Vilniaus m. gimnazijų šach-	Gimnazijos šachmatų rinktinė.

<b>Reiginio pavadinimas</b>	<b>Reiginio aprašymas</b>
matų varžybos	
Akcija „Kvapni žolelių arbata – sveikiau už cigaretės dūmą“	I–IV klasių mokiniai. Gimnazijos fojė ilgosios pertraukos metu mokiniams bus siūloma vaišintis žolelių arbata, pasakojama apie arbatų veikimo savybes ir jų teigiamą įtaką žmogaus sveikatai.
Dalyvavimas Vilniaus miesto mokinių olimpiniam festivalyje	Dalyvavimas įvairiose varžybose.

Laukiami rezultatai: naujų sveikos gyvensenos tradicijų kūrimas ir palaikymas gimnazijos bendruomenėje, gimnazijos bendruomenės narių atsakomybės už sveiką ir saugią aplinką formavimas.

## Apibendrinimas

Nepaisant nepalankaus sveikatai elgesio (rūkymo, alkoholio vartojimo) plitimo visuomenėje, sveikos gyvensenos mokymo akcija parodė, kad yra mokinių, kurie propaguoja sveiko gyvenimo būdą, aktyviai dalyvauja sporto renginiuose, konkursuose ir turi potencialių galių savo veikla ir elgesiu patraukti kitus mokinius. Pozityvus požiūris į sveikatą padeda atsispirti ne visada teigiamai daugumos įtakai. Remiantis PSO duomenimis, žmogaus sveikatą ir gyvenimo trukmę 50 proc. lemia pasirinktas gyvenimo būdas. Todėl išsivysčiusiose valstybėse vis platesnį pripažinimą įgyja sveikos gyvensenos koncepcija, orientuota į žmogaus organizmo natūralių adaptacinių galimybių panaudojimą. Ši koncepcija remiasi holistine pažiūra į sveikatos palaikymą, išsaugojimą ir stiprinimą (Sakalauskas, Kepenis, 2009). Ugdymo institucijose už vaikų ir mokinių gyvenimą, sveikatą didžiąja dalimi atsako jų artimiausios aplinkos nariai – tėvai, mokytojai. Mokykla, planuodama sveikatos stiprinimo veiklą, turėtų numatyti 3 esmines kryptis:

- saugi ir sveika mokyklos aplinka;
- veiksmingos sveikatos ugdymo programos;
- glaudus ryšys su tėvais ir bendruomene.

Norisi tikėti, kad sveikos gyvensenos projekte dalyvavę gimnazistai ir bendruomenės nariai galės sutikti su teiginiu „Mano gyvenimo būdas palankus mano sveikatai“.

## Literatūra

Armstrong N., Welsman J. (1997). *Young people & physical activity*. Oxford (UK): University press.

King A. C., Pruitt L.A., Phillips W. et al. (2000). Comparative effects of two physical activity programs on measured and perceived physical functioning and other health-related quality of life outcomes in older adults. – *Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 55 (2), 74–83.

LR kūno kultūros ir sporto įstatymas. Įst. paskelbtas: Žin., 1996, Nr. 9–215, aktuali redakcija nuo 2010.07.01

Muliarčikas A. (2003). Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys faktoriai. – *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 5 (50), 44–51.

Radišauskas R., Rastenytė D., Bernotienė G. ir kt. (2001). Kauno gyventojų mirtingumas 1990-2000 metais. – *Kauno miesto 2001 metų sveikatos apybraižą* (p. 3–7). Kaunas: Lututė.

Sakalauskas L., Kepenis D. (2009). *Holistinė sveikatos ugdymo metodika*. Prieiga per internetą: <http://www.sveikuoliai.lt/holist-lt.htm/>.

## **Summary**

### **LESSONS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE SKILLS**

#### **Jūratė Armonienė**

*Vilnius University, Lithuania*

#### **Fausta Gulbinienė**

*Vilnius Jonas Basanavičius Gymnasium, Lithuania*

To develop students' skills in a healthy lifestyle is not an easy task to perform. Indeed, it is difficult to offer a universal recipe for success or a solid guarantee because such guidelines simply do not exist - there are no universal expectations associated with healthy lifestyles and skills. Obviously, cultivation of healthy living skills is a gradual and complex process, where it is important to foreground even small achievements.

Although recently a number of discussions on this topic have been carried in the public space, it is not always easy to apply the given ideas in practice. Regardless of how much has been written or spoken on these issues, healthy lifestyle has not become one of our priorities in life, while students' healthy lifestyle and physical education as a discipline are still given too little attention. Consequently, in order to reinforce physical education as one of the key subjects at school, teachers are constantly looking for various ways to meet the students' innate need to move, experience the joy of movement and to provide more opportunities through sports events and other projects. Indeed, we tend to involve the entire school community in this activity.

This article introduces the basic health-promoting activities and the project „February - Fitness Month“ implemented in Vilnius Jonas Basanavičius gymnasium. The participants of the aforementioned project have been declared winners in Vilnius.

The school, in planning health promotion activities, should include three key areas:

- safe and healthy school environment;
- effective health education programs;
- close relationship with parents and community.

**Key words:** gymnasium, healthy lifestyle, science education.