

world, more rarely we turn to nature, and influenced by globalization, we live a comfortable life, which is often hostile to environment. Therefore, when working with schoolpupils a teacher should set them on fire with love for nature, to develop critical persons and develop the right attitudes to nature. For this purpose, on initiative of by myself and my pupils we established nature club named „Kaštoniukas“ in 2003. The purpose of this article is to represent activities of this club. Our activities are mostly related with empirical knowledge. With pupils we try to get acquainted with alive nature by excursion, observations, participating in various projects – local and international. Every year we observe pollution of the city. We do the test of maple leave which is called *Rhytisma Acerinum*. As well we organise various projects against pollution. We go to ornithological center which is located in Šilutės district, where pupils are able to observe migration of birds, and also have a possibility to ring them. For the purpose to educate responsible person to nature, we participate in project Eco-School. Pupils are explained that to sort wastes are very important in case to protect the nature. In participating in the Baltic Sea Project we do Phenological Studies. As well we visit forest, where pupils know more about trees, learn how to identify one's location by the position of the sun or the moss growing on the northern side of three trunks. In winter they have a possibility to recognize animals from their hoof sign. There are many topics we discuss while in nature. This allows pupils to get better acquainted with the surrounding nature, look at nature with other eyes, and learn the secrets of nature; pupils learn how to study and solve problems. Experience has revealed that pupils most like the tasks they can prepare independently and those that demonstrate their inventiveness and creativity.

Key words. Natural Sciences, Eco-School, Phenological Studies, pollution, responsible person.

TĖVŲ NUOMONĖ SVEIKOS GYVENSENOS KLAUSIMAIS: VIENOS MOKYKLOS PATIRTIS

Rita Makarskaitė-Petkevičienė

Lietuvos edukologijos universitetas,

El. paštas: petkevicienne.r@gmail.com

Jurgita Pagrandytė

Birštono viešoji biblioteka

Įvadas

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) *sveikatą* apibrėžia kaip visapusę fizinę, dvasinę ir socialinę gerovę, o ne tik ligų ar negalavimų nebuvimą, t. y. sveikatą apibūdina kaip visapusišką reiškinį ir teigia, kad nesant tam tikrų sąlygų žmonės negali būti sveiki. Vadinasi, PSO sveikatą apibūdina kaip visumą tarpusavyje susijusių veiksnių: fizinės, protinės, emocinės sveikatos, socialinės aplinkos, dvasinės gerovės (Sveikatos stiprinimas..., 2008).

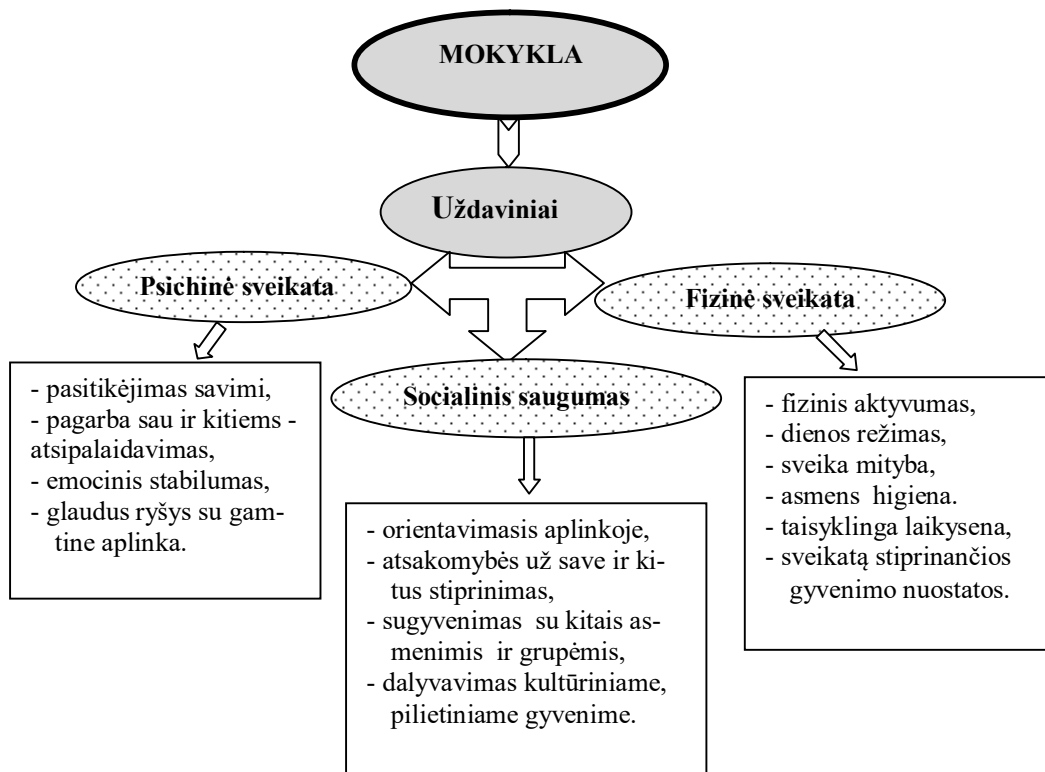
R. Proškuvienė (2004), kalbėdama apie sveiką gyvenseną, nurodo jos veiksnius: *racionalią mitybą, optimalų fizinį aktyvumą ir grūdinimąsi, racionalią poilsio ir darbo kaitą, asmens higieną ir kūno priežiūrą, psichoemocinį stabilumą, saugios ir sveikos aplinkos kūrimą, žalingų įpročių atsisakymą* ir kt. Autorė išreiškia lūkestį, jog kiekvienas vaikas turėtų suvokti sveikatos reikšmę sau pačiam, norėtų ir aktyviai siektų tapti sveikas, stiprus ir gerai išsivystęs.

PSO turi duomenų, kad paveldimumas lemia tik 20 proc. žmogaus sveikatos. Aplinkos įtaka sveikatai taip pat sudaro apie 20 proc. Vadinasi, užterštas oras, vanduo, dirvožemis, maisto produktai, prastos šeimos gyvenimo sąlygos, žemas išsilavinimas, menkos pajamos, nepalanki fizinė ir psichologinė aplinka mokykloje ir pan. sveikatai gali turėti neigiamos įtakos. Tik apie 10 proc. žmogaus sveikatos lemia medikų pastangos, jų veikla. Nustatyta, kad didžiausią poveikį (apie 50 proc.) sveikatai turi gyvenimo būdas, žmogaus pastangos gyventi sveikai (Sveikatos stiprinimas..., 2008)

Iš šeimos vaikas ateina į mokyklą. Mokykla yra palanki vieta puoselėti vaikų sveikatą, formuoti gyvenimo įgūdžius, tarp jų ir sveikos gyvensenos. Į mokinius orientuota veikla pritaikoma prie vaiko amžiaus tarpsnio ypatumų ir emocinės būklės (European strategy..., 2005). Pvz., jaunesniems ar nerimastingiems vaikams rekomenduojama siūlyti labiau struktūrizuotą, konkrečia patirtimi besiremiančią veiklą. Joje erdvės savarankiškumui ugdytis nedaug. Nors galimybių savarankiškai veikti visgi yra. Vaikams augant, didėja jų gebėjimas suvokti aplinkoje vykstančius procesus, naudoti abstraktesnes idėjas ir principus. Todėl vis daugiau iniciatyvos sveikatos stiprinimo srityje tenka pačiam vaikui (Sveikatos stiprinimas..., 2008). Juk be įgytų žinių, kintančio supratimo ir ugdomų įgūdžių daug kas turi „persitvarkyti“ vertybių skalėje, o vertybinė nuostata „noriu sveikai gyventi ir esu atsakingas už savo sveikatą“ neišugdoma iš karto. Pedagogams reikia įdėti daug darbo. Žinoma, procesas vyksta daug sklandžiau, jei namų aplinka tam palanki, o tėvai savo vaikui yra tinkamas pavyzdys.

Sąvoka *sveikatos saugojimas* yra gana plati. Ją sudaro trys dėmenys: žinios > nuostata > elgsena. *Žinios* – tai žinojimas, kaip saugoti sveikatą, kokie yra sveikatą silpninantys ir stiprinantys veiksniai. *Nuostata* – tai noras būti sveikam, teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą, sveikos gyvensenos įpročius, neigiamas požiūris į žalingus įpročius. *Elgsena* – tai gyvenimas, laikantis sveikų įpročių, gebėjimas apginti save, pasakyti „Ne“.

Šiandienos Lietuvoje formalusis ugdymas sveikai mokinių gyvensenai skiria nemažai dėmesio. Sveikatos saugojimas, sveika gyvensena – asmeninės kompetencijos, ugdomos nuo pirmos klasės, dalis. Kai kuriose mokyklose ugdymą lydi įvairios programos ir projektai, veikia sveikatos stiprinimo būreliai ar klubai, t. y. sveikatos ugdymo klausimai persikelia ir į neformalųjį ugdymą. Remiantis Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose (2008) paliestais sveikos gyvensenos klausimais, galima sudaryti mokyklos pagrindinių uždavinių, saugant ir stiprinant vaikų sveikatą schemą (žr. 1 pav.).

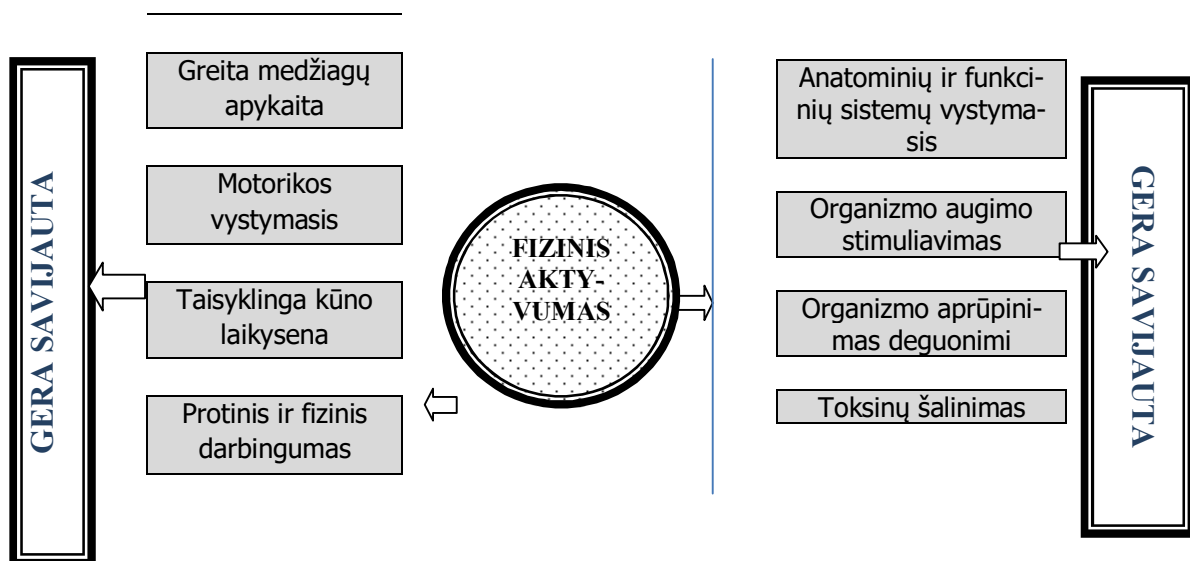


1 pav. Mokyklos uždaviniai saugant ir stiprinant mokinių sveikatą

Šiame straipsnyje labiau susitelksime ties fizine sveikata ir sveika gyvensena. Pastaroji, kaip pastebi A. Adamkevičienė, R. Dilienė (2000), teigiamai veikia vaiko anatomines ir funkcines sistemas, formuoja judesių kultūrą, ugdo savikontrolę. Atliekant fizinius pratimus aktyvėja beveik visų organizmo fiziologinių sistemų veikla, atsiranda adaptaciniai pokyčiai, kurie padidina organizmo funkcines galimybes, mažina įvairių ligų riziką. Fizinė veikla vaikai patenkina svarbiausius savo poreikius – judėjimo, pažintinius, veikimo, bendravimo, saviraiškos, atskleidžia savo fizinės išgales ir gebėjimus. Visa tai lemia gerą savijautą (žr. 2 pav.)

Taigi harmoningo vaiko vystymosi ir sveikatos stiprinimo veiksnys – judėjimas. Vaikui judėjimas – įgimta savybė, todėl sveikas vaikas nori veikti, yra aktyvus, ieško būdų, kaip save išreikšti. Nors judesių ir veiksmų lavinimas yra ilgas procesas, bet vaikui judant jis tobulėja.

Kalbant apie vaiko fizinį aktyvumą dera pridurti, kad jis ne tik stimuliuoja organizmo augimą, bet ir gerina protinį bei fizinį darbingumą. Tai mokiniui ypač svarbu.



2 pav. Fizinio aktyvumo reikšmė besivystančiam organizmui

R Proškovienė (2006), V. Gudžinskienė (2007), šeimą laikančios tarpininku tarp vaiko ir visuomenės, pastebi, kad sąlygos ne visada palankios sveikam vystymuisi. Judėjimo stoka, televizija, kompiuteriai, užteršta aplinka – XXI a. palydovai. Tai irgi lemia, kad ne visi vaikai auga ir vystosi tinkamai.

Vienoje Lietuvos pradinėje mokykloje sumanyta atlikti tyrimą ir išsiaiškinti mokyklos bendruomenės narių (mokinių, jų tėvų, pedagogų) požiūrį į sveikos gyvensenos ugdymo situaciją mokykloje, aptarti jų nuostatas šiuo klausimu, lūkesčius, pasiūlyti idėjas, kaip tobulinti sveikos gyvensenos ugdymą.

Šiame straipsnyje pristatoma tik nedidelė šio tyrimo dalis – pradinių klasių mokinių tėvų apklausos rezultatai.

Tyrimo objektas – N mokyklos pradinių klasių mokinių tėvų požiūris kai kuriais fizinės sveikatos ir sveikatos stiprinimo klausimais.

Tikslas – išsiaiškinti, ką mokinių tėvai galvoja apie savo vaikų sveikatą, kokią turi sveikos gyvensenos patirtį.

Tyrimo metodologija

Naudotas tyrimo metodas – anketinė apklausa. Anketą sudarė 9 atviro tipo klausimai. Buvo išdalinta 50 anketų. Grįžo – 28. Vadinasi, tik 56% mokinių tėvų pasidalijo mintimis apie sveiką gyvenseną.

Tyrimo rezultatai

Respondentų klausėme, ar tėvai kalbasi su vaikais apie sveiką gyvenseną, prašėme atsakymą pagrįsti. 57,1 proc. respondentų teigė, kad *kalbasi dažnai*, todėl, kad *nuo sveikos gyvensenos priklauso visų sveikata; tai yra įdomu ir naudinga*. Vienas respondentas rašo, kad *sveikata svarbiausias dalykas mūsų šeimoje*. Kiti tiesiog teigia: *norim būti sveiki*. Tačiau 37,5 proc. tiriamųjų pasirinkto atsakymo nepagrindė. 39,2 proc. tiriamųjų nurodė, kad sveikatinimo klausimais su savo atžalomis *kai kada* kalbasi ir teigia: *norime daugiau žinoti apie sveiką gyvenseną; apie tai būtina kalbėtis* ir pan. 3,57 proc. tiriamųjų prisipažino, kad *minėtais klausimais* su vaikais kalbasi *retai*.

Žinių apie sveiką gyvenseną, kaip rodo tyrimas, respondentai daugiausia gauna iš TV laidų, spaudos, skaito specialią literatūrą, konsultuojasi su šeimos gydytoju ir kt. Nemaža dalis respondentų nurodė, kad informacijos gauna iš *kitų šaltinių* (žr. 1 lentelę). Visgi galima teigti, kad pagrindinis informacijos šaltinis yra žiniasklaida: TV laidos ir spauda. Tačiau ne visada rodoma ar rašoma informacija būna teisinga, tiksli. Daugelis laidų ar žurnalų, atstovaudami laidos ar straipsnių užsakovams, siekdami asmeninių tikslų, gali iškreipti informaciją. Tokiu atveju nesunku susidaryti klaidingą nuomonę ir apie kai kuriuos sveikos gyvensenos klausimus.

1 lentelė

Atsakymų į klausimą, iš kur tiriamieji semiasi žinių apie sveiką gyvenseną, pasiskirstymas

Žinių šaltiniai	N	%
Iš TV laidų, spaudos	19	67,8
Iš specialios literatūros	5	17,8
Iš šeimos gydytojo	3	10,7
Kita	8	28,57

Tiriamųjų buvo klausama, kas skatina domėtis sveika gyvensena. Savo atsakymą jie grindė (nors ne visi), kad tai *noras sveikai maitintis; noras sveikai gyventi; supratimas, kad reikia tuo domėtis; gyvenimo būdas* ir pan.

Pasidomėta šeimų leidžiamu laisvalaikiu. Jis ypač svarbus atgauti jėgoms, fizinės ir emocinės sveikatos dermei palaikyti. Paašškėjo, kad tėvai su vaikais dažniausiai laisvalaikį leidžia *tvarkydami namuose* (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

Atsakymų į klausimą, kaip tiriamieji leidžia laisvalaikį su vaikais, pasiskirstymas

Laisvalaikiu su šeima...	N	%
Būname lauke, gamtoje	21	75,0
Lankome senelius	15	53,5
Skaitome knygas	8	28,5
Laiką leidžiame namuose, prie TV	4	14,2
Apsiperkame prekybos centre	4	14,2

Tvarkomės namuose	22	78,5
Turime svečių	3	10,7
Žaidžiame kompiuterinius žaidimus	4	14,2
Sportuojame	3	10,7
Kita	1	3,5

Kiti su vaikais būna *lauke, gamtoje, lanko senelius, skaito knygas, apsiperka prekybos centruose, laiką leidžia namie prie TV, žaidžia kompiuterinius žaidimus, sportuoja*. Vienas respondentas nurodė, kad laisvalaikiu šeima priima svečius. Vadinasi, dauguma tėvų su vaikais laisvalaikį leidžia būdami gamtoje. Tai sveikatos požiūriu labai tinkamas laisvalaikio praleidimo būdas. Nors vaiko sveikatą sąlygoja daugelis veiksnių, bet labiausiai ji priklauso nuo šeimos gyvenimosi ypatumų, t. y. kiek tėvų gyvenimo būdas padeda stiprinti ir saugoti sveikatą (kiek paisoma fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, racionalaus darbo ir poilsio režimo, higienos ir saugos reikalavimų), kiek tėvų įsitikinimai, vertybės ir žinios sveikatos saugojimo bei stiprinimo srityje dera su gebėjimu turimas žinias taikyti praktiškai (Sveikos gyvenimosi. 2007).

Kitu klausimu siekta išsiaiškinti, ar respondentai patenkinti savo šeimos laisvalaikiu. Per trečdalį tiriamųjų nurodė esą *patenkinti*. Šiek tiek daugiau nei pusė mano, jog *iš dalies*, o nedidelė dalis tirtų tėvų prisipažino esantys *nepatenkinti*. Į klausimą, ką norėtų keisti savo laisvalaikyje, atsakė: *norėčiau daugiau keliauti; gerai būtų aktyviau leisti laisvalaikį; daugiau būti gryname ore*. Per ketvirtį apklausos dalyvių teigė, kad norėtų *turėti daugiau laisvo laiko, nes jo labai trūksta; norėtų nepervargti per dieną*. Beveik du trečdaliai respondentų į klausimą neatsakė. Didelis gyvenimo tempas, papildomi darbai norint gauti didesnę atlyginimą, laiko trūkumas – tai tik keletas priežasčių, trikdančių šeimų laisvalaikį.

Aiškintasi, kaip tėvai vertina savo vaiko sveikatą, prašyta įvardinti ją lemiančius veiksniai. Didžioji dalis tiriamųjų savo vaiko fizinę ir emocinę sveikatą įvardija kaip gerą ir teigia, kad tokią *būklę lemia didelis dėmesys sveikatai; nes sveikai maitinasi; laiku eina miegoti; aktyviai poilsiauja; ribojamas TV žiūrėjimas; visada pasakau, jei netaisyklingai sėdi* ir kt. Ketvirtadalis tiriamųjų pripažino, kad jų vaikų fizinė sveikata yra gera, bet prasta emocinė sveikata. Savo atsakymus jie aiškino taip: *atsiranda nuovargis; didelis krūvis mokykloje; režimo nesilaikymas; per greitas augimas; kompiuteriniai žaidimai*. Lygiai tokia pati respondentų dalis pasirinko kitokią kombinaciją – „prasta fizinė sveikata, bet gera emocinė sveikata“. Jie nurodo šias priežastis: *greitas augimas; nepastovus oras klasėje; netinkamos temperatūros palaikymas mokykloje*. Apibendrinant galima teigti, kad vaikų sveikatai tiriamieji nėra abejingi. Jie rūpinasi vaikų gyvenimo būdu, kontroliuoja TV žiūrėjimą ir pan. Reikia pripažinti, kad dauguma tiriamųjų stengiasi pažinti savo vaikus, geba atpažinti sveikatą trikdančius veiksniai.

Respondentų klausėme, kaip jie elgiasi vaikams lengvai susirgus. Pusė apklausoje dalyvavusių tėvų nurodė žinomas ir patikrintas priemones, ką rekomenduotų ir šeimos gydytojas (žr. 3 lentelę).

Atsakymų, kaip tėvai elgiasi ištikus lengvai vaikų ligai, pasiskirstymas

Elgsena susirgus	N	%
Kreipiasi į gydytojus	3	10,7
Eina į pirtį, geria arbatą, kartais vaistus	2	7,1
Naudojasi senelių patarimais	1	3,5
Gydosi namuose žolelių arbatomis, homeopatiniais vaisiais, geria daug skysčių, valgo vaisius, medų	14	50,0
Neatsakė nieko	9	32,1

Keletas tiriamųjų nurodo, kad sunegalavus vaikui kreipiasi į gydytojus. Trečdalis tiriamųjų į klausimą neatsakė. Matome, kad esant lengvam negalavimui respondentai nesigriebia vaistų, stengiasi išgydyti arbatomis, medumi, vaisiais ir poilsiu.

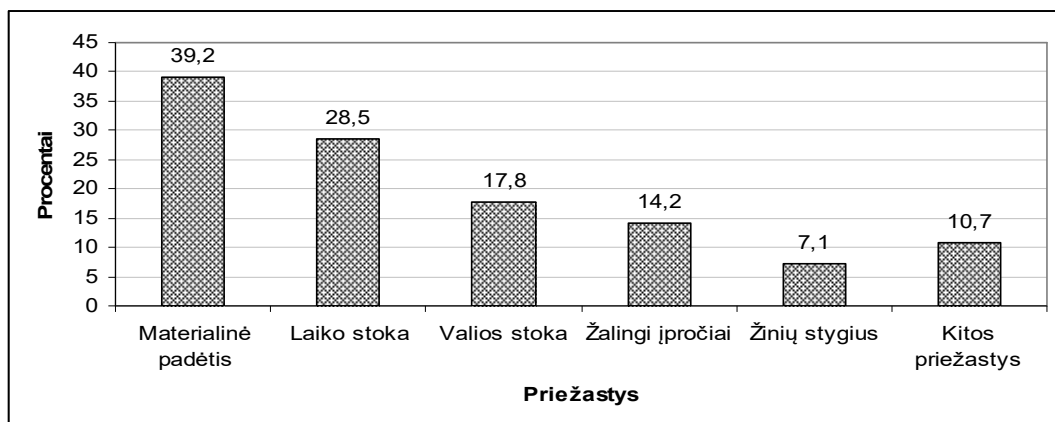
Vienas svarbesnių veiksnių, užtikrinančių gerą vaikų sveikatą, – tinkama mityba. Maistas suteikia organizmui būtinos energijos ir „statybinių“ medžiagų, reikalingų gyvam organizmui vystytis, funkcionuoti, atsinaujinti. Kalbant apie mitybą, paaiškėjo (žr. 4 lentelę), kad dviejų trečdalių tiriamųjų šeimose reguliariai, t. y. kasdien valgomas *šiltas, namuose paruoštas maistas*. Nustatyta, kad visgi ne visose tyrime dalyvavusiose šeimose reguliariai valgomas šiltas maistas. Panaši respondentų dalis nurodė, kad jų *vaikai valgo pakankamai vaisių ir daržovių*. Tačiau penktadalis respondentų prisipažino, kad pastariesiems produktams mitybos racione vietos beveik neatsiranda, esą *brangu*. Tyrime dalyvavusiųjų gyvenamoji vieta leidžia maistui naudoti ir ekologiškus produktus. Juos renkasi arti pusės tiriamųjų.

Atsakymų apie tiriamųjų šeimų mitybos įpročius pasiskirstymas

Teiginys	Taip		Ne	
	N	%	N	%
Reguliariai kasdien valgome karštą maistą	21	75,0	3	10,7
Dažnai vartojame šaltus užkandžius	11	39,2	9	32,1
Ne visada maitinamės reguliariai	6	21,4	13	46,4
Per daug vartojame riebalų	3	10,7	14	50,0
Per daug vartojame cukraus	7	25	10	35,7
Valgome daug vaisių, daržovių	17	60,7	6	21,4
Per daug valgome	6	21,4	11	39,2
Valgome ekologiškus produktus	12	42,8	5	17,8
Sveikam maistui stokojame pinigų	7	25	10	35,7

Pasidomėta, ką respondentai norėtų keisti savo mitybos įpročiuose. Jie nurodė, kad norėtų *virtoti daugiau daržovių, vaisių*. Tam pinigų nestokoja. Kiti rašė, kad norėtų *išbraukti iš savo raciono saldumynus*. Buvo norinčių *virtoti daugiau skysčių*. Dar kiti rašė: *esame patenkinti savo mityba*. Beveik du trečdaliai tiriamųjų atsakydami į šį klausimą argumentų nepateikė.

Norėta sužinoti, kas trukdo šeimoms sveikai maitintis (žr. 3 pav.). Gauta įvairiausių atsakymų. Per trečdalį tiriamųjų nurodė, kad *kalčiausia materialinė padėtis; trukdo lėšų stygius; dirbame po 12–14 valandų per parą; greitas gyvenimo tempas*. Ketvirtadalis tiriamųjų nurodė, matyt, su dideliu užimtumu susijusią *laiko stoka*. Kiek mažesnė dalis tiriamųjų pripažino *valios stoka*, kiti neslėpė: *žalingi įpročiai; žinių stoka*. Keli įvardijo su savo asmeniu nesusijusias priežastis, pavyzdžiui, *nesąžiningi maisto augintojai ir gamintojai; prekeiviai, ieškantys pigiau nupirkti ir brangiau parduoti* ir pan.



3 pav. Priežastys, trukdančios sveikai gyventi

Be to, aiškintasi, kaip dažnai tiriamieji lankosi pas gydytoją. Pusė jų teigė, jog kasmet lankosi pas savo gydytoją. Jie eina tada, kai suserga, *tuomet drauge su gydytoju aptaria ligos priežastis ir kaip jas gydyti, kaip stiprinti imuninę sistemą*. Kiti, nors ir aptaria su savo gydytojais rūpimus klausimus, tačiau *apsilanko retai*. Nors, kaip žinia, profilaktinis sveikatos patikrinimas yra būtinas, respondentai privalo rūpintis savo sveikata ir kasmet turėtų patikrinti mokyklinio amžiaus vaikų sveikatą.

Į klausimą, ar pakankamai informacijos sveikatos saugojimo klausimais gauna iš savo gydytojo, trečdalis respondentų atsakė, kad *gauna pakankamai*. Penktadalis tiriamųjų teigė, kad *ne*. Ketvirtadalis respondentų į šį klausimą neatsakė. 14,2 proc. tiriamųjų teigė, kad *jei patys neklausia, tai daktaras ir nesuteikia jokios informacijos* ir svarsto *gal dėl to, kad neturi laiko diskutuoti*. Šioje srityje, ko gero, ir pacientai, ir gydytojai turėtų labiau bendradarbiauti.

Išvados

- Nors tyrime dalyvavę mokinių tėvai yra nedidelio miestelio gyventojai, kur gyvendami nesusiduria su didmiesčiams būdingomis problemomis (dideli atstumai, au-

tomobilių kamščiai ir kt.), jie pripažįsta pasikeitusį gyvenimo tempą, įvardija laiko stoką, turinčią įtakos laisvalaikio, leidžiamo su šeima, kokybei.

- Respondentams leidžiant laisvalaikį su šeima dominuoja aktyvūs laisvalaikio leidimo būdai gamtinėje aplinkoje, kurie gali būti traktuojami kaip naudingi sveikatai.
- Dauguma respondentų žino sveikos mitybos nuostatas ir stengiasi sveikai maitinti savo šeimos narius, tačiau dėl menkų materialinių išteklių, laiko stokos ar asmeninių ydų kartais sveikai maitintis nepavyksta. Pastarąsias priežastis tiriamieji įvardija kaip labiausiai trukdančias jų sveikai gyvensenai.
- Šeimų ir gydytojų bendradarbiavimas kol kas nėra pakankamas. Manytina, kad abi pusės turėtų galvoti apie naują kultūrą saugant ir stiprinant sveikatą.
- Gyvenimo būdas, net 50 proc. sudarantis žmogaus sveikatos, kaip nurodo PSO – didžiulė erdvė respondentams veikti savo ir savo vaikų labui.

Literatūra

Adamkevičienė A., Dilienė R. (2000). *Vaikų sveikatos ir fizinio ugdymo programa, aukime sveiki ir stiprūs*. Klaipėda, Klaipėdos universitetas.

European strategy for child and adolescent health and development. (2005). EUR/05/5048378, World Health Organization,

Gudžinskienė V. (2007). *Mokymasis sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai*. Metodinė priemonė. Vilnius, VPU leidykla.

Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos (2008). Vilnius.

Proškuvienė R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Vilnius, VPU leidykla

Proškuvienė R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius, VPU leidykla.

Sveikatos stiprinimas mokykloje (2008). Metodinės rekomendacijos. Parengė A. Jociūtė, A. Krupskienė, D. Sabaliauskienė, N. Paulauskienė. Valstybinis aplinkos sveikatos centras.

Sveikos gyvensenos ugdymas mokykloje, tyrimo ataskaita (2007). Švietimo ir mokslo ministerija. Vilnius.

Summary

PARENTS' OPINION REGARDING HEALTHY LIFESTYLE: EXPERIENCE OF ONE PRIMARY SCHOOL

Rita Makarskaitė-Petkevičienė¹, Jurgita Pagrandytė²

¹ *Lithuanian University of Educational Sciences*, ² *Birštonas Public Library*

Children adopt lifestyle and habits from their parents. Pointing to the family as a mediator between a child and society, R. Proškuvienė (2006) and V. Gudžinskienė (2007) noticed that conditions in the family are not always favourable for healthy development of a child. The reasons for it are various and they lie in family, school as well as in society. Insufficient movement, television, computers as well as polluted environment accompany life in the 21st century. This also results in inappropriate development of some of children.

This article aims to identify the role of school students' parents developing the competence of health protection of children. The attitude of parents of primary children towards certain issues of healthy lifestyle in one small primary school in Lithuania is analysed.

It was established that the respondents expressed favourable attitude towards healthy lifestyle issues (nutrition, physical activity, prevention of harmful habits, etc.). They tend to believe that formation of healthy lifestyle habits in their families remains in the central issue. However, the respondents point out the factors that impede healthy lifestyle: poor financial situation and lack of time. On the other hand, parents allocate the majority of their time to children. One of the most frequent forms of spending leisure time with children is being outside and activities in the nature. Such leisure activities are favourable for health.

Key words: leisure activity, attitude of pupils' parents, factors conditioning health, development of healthy lifestyle.

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SUSIDOMĖJIMO GAMTA SKATINIMO GALIMYBĖS

Danutė Plytnykienė, Ramunė Vėželytė

Vilniaus lopšelis-darželis „Pasaka“

El. paštas: ramunewe@yahoo.com

Įvadas

Gamta, jos gėrybės, grožis yra visos visatos turtas, priklausantis ne tik mums, bet ir būsimoms kartoms, nepaisant to, kad mus skiria laiko sąlygos.

Pasak Griunevaldo B. (1993), ateities kartos, kurios dar neegzistuoja, taip pat įtrauktos į mūsų pareigą saugoti gamtą. Tad dabar gyvenanti žmonija negali bet ko daryti su gamta, nes ji neturi teisės bet kaip pasielgti su būsimųjų kartų laisve.

Gamtoje kiekvienas žmogus stebi, patiria ir įgyja žinojimą apie įvairius reiškinius. Gamtos mokslas remiasi hipotezėmis, kurios kartais yra klaidingos ir palaipsniui aiškinantis, samprotaujant, tyrinėjant užleidžia vietą teisingesnėms išvados ar sprendimams.

A. Schopenhaueris (1995, p. 139) teigia, jog gamtos stebėjimas ir kiekvienas intelekto pasireiškimas yra betarpiška išvalga, akimirkos kūrinys, intuicija; išprotavimai tarnauja tik tam, kad betarpišką intelektualinį pažinimą galima būtų užfiksuoti abstrakčiomis sąvokomis (padaryti jį aiškesnį), t. y. susikurti galimybę jį paaiškinti ir padėti tiksliau suprasti, suvokti. Tam reikalingas intelekto aštrumas (išvalgumas, minties skvarbumas), dėl kurio suvokiami priežastiniai santykiai tarp netiesiogiai pažintinių objektų, juos taikant gamtotyroje. Taigi priežasties ir padarinio pažinimas yra ne kas kita kaip išorinio pasaulio pažinimas, kurio išankstinė sąlyga – stebėjimas. Tačiau tik tikslingai