

AIRIJOS AKTYVIŲ MOKYKLŲ PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS KLAIPĖDOS MIESTO IR RAJONO UGDYMO ĮSTAIGOSE SKATINANT MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



CHRODIS+
IMPLEMENTING GOOD PRACTICES FOR CHRONIC DISEASES

Higienos institutas, įgyvendindamas Europos Sąjungos 3-iosios sveikatos srities 2014–2020 m. programos bendrųjų veiksmų projektą „CHRODIS PLUS: gerųjų praktikų taikymas sergantiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis“, bendradarbiauja su Klaipėdos miesto ir rajono visuomenės sveikatos biurais. Šių savivaldybių pasirinktose penkiose ugdymo įstaigose (Klaipėdos Sendvario progimnazija, Klaipėdos „Gilijos“ pradinė mokykla, Plikių Ievos Labutytės pagrindinė mokykla, Šiūparių mokykla-daugiafunkcis centras, Slengių mokykla-daugiafunkcis centras) 2018–2020 m. buvo išbandyti Airijos intervencijos „Aktyvių mokyklų programa“ (angl. *Active School Flag*) (toliau – AMP) komponentai.

Airijos AMP tikslas – didinti mokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą, sukuriant fiziškai aktyvią mokyklų bendruomenę. Airijoje AMP pradėta vykdyti 2009 m., joje dalyvauja 673 mokyklos, iš kurių 634 pradinės mokyklos (19 proc. visų šalies pradinė mokyklų) ir 39 pagrindinės mokyklos (5 proc. visų šalies pagrindinių mokyklų). Programoje akcentuojamas nuolatinis mokyklos bendradarbiavimas su mokiniais, jų tėvais, vietine bendruomene ir nacionalinėmis agentūromis. Mokykla skiria vieną mokytoją AMP įgyvendinimo veiklai koordinuoti, sudaro komitetą, į kurį įtraukiami mokytojai, mokiniai, tėvai ir kiti bendruomenės nariai. Stengiamasi į komitetą įtraukti ir fiziškai neaktyvius mokinius, šitaip užtikrinant visos bendruomenės aktyvų dalyvavimą programoje. Airijoje mokyklos, norėdamos dalyvauti AMP, turi parengti veiksmų planą ir įvertinti fizinio aktyvumo situaciją mokykloje, nurodyti esamą moksleivių fizinio aktyvumo lygį, aprašyti fizinio lavinimo programą ir įgyvendinti pokyčius fizinio aktyvumo srityje. Išsamesnė informacija apie programą prieinama tinklalapyje <https://activeschoolflag.ie/wp-content/uploads/2015/08/ASF-Presentation-2017-ONLINE-Version.pdf>.

AMP intervencijai diegti pasirinktos Klaipėdos miesto ir rajono mokyklos priklauso Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų ir aktyvių mokyklų tinklams,

kurių prioritetas – fizinio aktyvumo skatinimas bei naujų, mokinius įtraukiančių fizinio aktyvumo formų paieška ir taikymas. Klaipėdos miesto mokyklose diegiamos AMP intervencijos fizinio aktyvumo veiklose dalyvavo 1–8 klasių 1 278 mokiniai, o Klaipėdos rajone – 190 priešmokyklinių ir 1–4 klasių mokinių.

Prieš įgyvendinant intervenciją atlikta ugdymo įstaigų ir įgyvendinančių institucijų situacijos (SSGG) analizė.

Stiprybės:

- glaudus bendradarbiavimas su mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistais, mokyklų administracija;
- mokyklos priklauso Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui.

Silpnybės:

- vaikų, tėvų, mokytojų motyvacijos, įsitraukimo planuojant fizinio aktyvumo veiklas trūkumas;
- intervencijos įgyvendinimo metodikos lietuvių kalba trūkumas.

Galimybės:

- ugdymo įstaigoms suteikiama galimybė perimti ir įgyvendinti joms pačioms aktualius AMP programos komponentus; nacionaliniu lygiu siekiama, kad vaikai būtų fiziškai aktyvūs, yra sukurtas aktyvių mokyklų tinklas;
- įtraukti vaikus į fizinio aktyvumo veiklų plano sudarymo procesą.

Grėsmės:

- žmogiškųjų ir finansinių išteklių trūkumas įgyvendinant intervenciją.

Prieš pradėdamos įgyvendinti AMP intervenciją mokyklos turėjo parengti aktyvių fizinių veiklų planą kalendoriniams metams ir pateikti mokyklos padėties fizinio aktyvumo srityje įsivertinimą (angl. *ASF Self-Evaluation Questionnaire*, nuoroda <https://activeschoolflag.ie/wp-content/uploads/2018/09/ASF-Primary-Booklet-U-SINGLE-PAGES.pdf>), apžvelgti esamą fizinio aktyvumo, fizinio lavinimo ir

bendradarbiavimo su mokiniais situaciją. Įsivertinimo instrumentas suderintas su Higienos institutu ir Sveikatos apsaugos ministerija, adaptuotas ir išverstas į lietuvių kalbą.

Klaipėdos miesto ir rajono mokyklose perimti ir įgyvendinti atskiri AMP komponentai dėl trumpo projekto „CHRODIS PLUS“ įgyvendinimo laiko. Pagal AMP metodiką, mokyklose išbandyti ir įgyvendinti šie AMP komponentai:

1. Iššūkis „Apibėk aplink Europą“ (angl. *Run Around Europe*) ir „Apibėk Lietuvą“; klasė pasirenka, iki kokios valstybės sostinės ar miesto „bėgs“ t. y. bėgiojant stadione ar sporto salėje fiksuojami kiekvieno vaiko nubėgti ratai, sumuojami ir paverčiami kilometrais. Šios priemonės tikslas – skatinti vaikus judėti pertraukų metu, supažindinti juos su pasaulio šalimis ir sostinėmis. Inicijatyva integruota į gamtos mokslų pamokas;
2. Aktyvios mokyklos savaitė (angl. *Active School Week*) vyko 2019 m. gegužės mėnesį. Mokyklos parengė fizinio aktyvumo renginių planą, į kurį įtraukė aktyvias pertraukas, bėgiojimo iššūkius, aktyvias keliones, šokių, karatė užsiėmimus, vaikščiavimą su šiaurietiškomis lazdomis. Siekiant įtraukti tėvus į aktyvios savaitės renginius buvo organizuojamos tėvų ir vaikų varžybos, estafetės. Ši iniciatyva skatino mokyklos bendruomenės atkreipti dėmesį į fizinio aktyvumo naudą, organizuoti linksmas ir visą mokyklos bendruomenę įtraukiančias aktyvias veiklas;
3. Mokyklos aktyviai dalyvavo Europos sporto savaitės (angl. *European Week of Sport*) renginiuose #BEACTIVE: buvo žaidžiamas kvadratas, įvyko draugiškas tarpklasinis kvadrato turnyras, kuriame mokiniai skatinti siekti geriausio rezultato ir stiprinti komandinio žaidimo įgūdžius;
4. Aktyvios pertraukos su „Go Noodle“ vaizdo įrašais, kai pakartojamos rodomos fizinių pratimų, judesių kombinacijos. Ši iniciatyva skatino vaikus formuoti fizinio aktyvumo įpročius, kasdien dalyvaujant trumpose aktyviose pertraukose ar atliekant įvairių šokių judesius. Pastebėta, kad šis komponentas buvo veiksmingas ir įdomus visiems vaikams, įskaitant mokinius, turinčius specialiųjų poreikių ar nesidominčius fizinio aktyvumo veiklomis;
5. Aktyvių kelionių (angl. *Active Travel*) metu klasių vadovai organizavo išvykas, skatinančias vaikus kelionės tikslą pasiekti pėsčiomis ar nemotorine transporto priemone. Išvykų metu vaikai lankėsi paplūdimio žaidimų aikštelėse, parkuose, vietinėse

gyvenvietėse. Ugdant mokinių komandinius, žaidybinius įgūdžius buvo organizuojami draugiški paplūdimio tinklinio ir futbolo turnyrai.

Vaikai buvo skatinami daugiau judėti (bent 60 min. per dieną), įsitraukti ir mėgautis fizine veikla. Fizinio aktyvumo veiklos buvo organizuojamos kaip papildomas užimtumas, neformalusis fizinis ugdymas.

Įgyvendinta AMP intervencija Klaipėdos miesto ir rajono mokyklose buvo vertinama apklausiant AMP mokyklų komandas ir pedagogus. Mokyklų atstovai pildė įsivertinimo fizinio aktyvumo srityje klausimyną du kartus: prieš ir po AMP intervencijos. Klausimynus pildė ir mokyklų administracijos, auklėtojai, kūno kultūros mokytojai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai bei mokiniai. Fiksuoti teigiami pokyčiai fizinio aktyvumo srityje: vyksta aktyvios pertraukos, mokyklų kieme groja muzika, rengiami teminiai renginiai, mokyklų bendruomenės aktyviau įtraukiamos į fizinio ugdymo veiklas.

Po intervencijos auklėtojai, dalykų ir kūno kultūros mokytojai pildė mokytojų klausimyną (angl. *Teachers' Perceptions of the Benefits of the ASF Programme*), kuris parengtas pagal AMP metodiką. Klaipėdos miesto mokyklų apklausoje dalyvavo 14, o Klaipėdos rajono mokyklų – 10 mokytojų. Didžioji dalis mokytojų teigė, kad vykdant šią programą pagerėjo mokytojų ir mokinių santykiai, taip pat jie nurodė, jog taikant AMP intervenciją pagerėjo mokinių koncentracija ir susikaupimas pamokose. Beveik visi mokytojai pažymėjo, kad mažiau fiziškai aktyvūs mokiniai tapo fiziškai aktyvesni. Intervencijos poveikis mokinių fiziniam aktyvumui nebuvo vertinamas dėl trumpos intervencijos trukmės.

AMP intervencijos komponentų lankstumu ir pritaikymo galimybėmis susidomėjo kitos Klaipėdos miesto ir rajono mokyklos, kurios savanoriškai išbandė AMP komponentus, juos taiko formuodamos mokyklos fizinio aktyvumo politiką. Vis dėlto pastebėta, kad, siekiant įvertinti fizinio aktyvumo pokyčius intervencijos metu, svarbu nustatyti validžias matavimo skales, kurios apibūdintų aiškius ir pamatuojamus fizinio aktyvumo pokyčius. Būsimose intervencijos įgyvendinimo metodikose turėtų būti pateikiami aiškesni poveikio vertinimo kriterijai, kontrolinių grupių veiksmi, kad juos pritaikius būtų galima lengviau interpretuoti gautus rezultatus.

Ema Navickienė, Laura Kubiliūtė

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras