

Sveikoje mokykloje – sveiki mokiniai

Apolinaras Zaborskis, Tomas Vaičiūnas

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

Mokykla yra vieta, visapusiškai ugdanti asmenį: puoselėjanti sveikatą, formuojanti gyvenimo įgūdžius, tarp jų sveikos gyvensenos, plėtojanti veiklą, atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus. LR švietimo įstatyme (2011) teigiama, kad mokykla turi užtikrinti sveiką, saugią, užkertančią kelią smurto, prievartos apraiškoms bei žalingiems įpročiams aplinką, ugdymo ir mokymo programų vykdymą, geros kokybės švietimą. Sveikos ir saugios aplinkos kūrimas – šiandien viena aktualiausių problemų mokyklose. Tik tokioje mokyklos aplinkoje vaikas gali visapusiškai ugdytis, būti kūrybišku, iniciatyviu, įgyti psichologinį atsparumą neigiamiems reiškiniams. Yra daug mokslinių duomenų ir straipsnių, įrodančių mokyklos aplinkos veiksnių poveikį mokinių fizinei, protinei, dvasinei ir socialinei sveikatai [1-3].

Ne tik visuomenei skirtoje, bet ir mokslinėje literatūroje netyla debatai: mokykla blogina ar stiprina mokinių sveikatą [4]. Argumentų randa abejos priešingų nuomonių pusės. Iš vienos pusės teigiama, kad per didelis mokymosi krūvis, regos įtampa, sunkios kuprinės, neatitinkantys mokinių ūgio suolai ir kiti veiksniai neigiamai veikia fizinę ir psichinę mokinio sveikatą. Prieštaraujantys šiai nuomonei oponentai teigia, kad prasidėjęs sveikų mokyklų sąjūdis, skiriamas vis didesnis dėmesys sveikos gyvensenos ugdymui, įvairių sveikatos stiprinimo programų įgyvendinimas mokyklose yra rimta atsvara neigiamiems mokykliniams veiksniams, o darni ir sisteminga sveikatos priežiūra mokykloje garantuoja mokinių sveikatos stiprinimą [5-8].

Palaikant pastarąją poziciją, šalies mokyklose tobulinama mokinių sveikatos priežiūra ir siekiama padėti mokiniams saugoti ir stiprinti sveikatą, organizuoti ir įgyvendinti ligų ir traumų profilaktikos priemones. Sveikatos stiprinimas vykdomas kuriant sveiką aplinką mokykloje, šalinant rizikos veiksnius, galinčius sukelti ligas. Formuojamas ir teisingas mokinių požiūris į savo sveikatą bei ugdomi sveikos gyvensenos įgūdžiai. Mokyklose numatytos priemonės, kurios padėtų įtarti ligas ankstyvojoje stadijoje ir užkirsti joms kelią. Pavojingų būklių, traumų, nelaimingų atsitikimų ir apsinuodijimų atvejais mokiniams suteikiama neatidėliotina pirmoji pagalba [9].

Nors visos mokyklos atlieka apibrėžtą socialinę edukacinę funkciją ir įgyvendina valstybinės švietimo sistemos išskeltus mokinių ugdymo uždavinius, tačiau pasižymi ir plačia autonomija bei saviorganizacija. Todėl jos skiriasi savo struktūra, vidaus tvarka, tradicijomis,

etosu ir, pagaliau, savo pasiekimais bei sveikatingumo veikla. Įvairi mokyklų aplinka nevienodai veikia mokinių sveikatą bei su sveikata susijusių jų gyvenimą ir pasaulėjautą. Todėl vertinant mokinių sveikatą būtina atsižvelgti į konkrečias jų ugdymo sąlygas, o lyginant duomenis tarp šalių – į mokinių sveikatos priežiūros ir sveikatos stiprinimo aktyvumą šalių mokyklose.

Pasaulio sveikatos organizacijos Tarptautinis mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos ir gyvenimo tyrimas (HBSC) – vienas žinomiausių tyrimų, vykdomų Europos ir Šiaurės Amerikos šalių mokyklose, – siekia geriau pažinti jaunų žmonių gyvenimą, elgesį ir sveikatą [3,10]. Šio tyrimo skiriamieji bruožai: standartizuoti tyrimo metodai, ilgalaikė stebėseną, tarptautinis bendradarbiavimas su kitų šalių mokslininkais (tyrime dalyvauja daugiau nei 40 šalių), mokinių sveikatos ir elgesio analizė socialiniame kontekste, mokyklos veiksmų poveikio mokinių sveikatai analizė. Todėl vykdant anonimines mokinių apklausas tuo pačiu metu vertinama ir mokyklos aplinkos įvairovė.

Lietuva į HBSC tyrimų programą įsijungė daugiau nei prieš 20 metų. Per šį laikotarpį buvo įvykdytos 6 nacionalinio masto mokinių apklaustos, iš kurių paskutinioji įvyko 2014 m. pavasarį. Vadovaujantis vieningu tarptautiniu protokolu 129 atsitiktinai atrinktose šalies mokyklose atlikta per 6000 penktųjų, septintųjų ir devintųjų klasių anketinė mokinių apklausa (duomenys dar apdorojami). Dalyvauti tyrime buvo pakviesti ir šių mokyklų vadovai, nes sveikatingumo veikla mokykloje didele dalimi priklauso nuo mokyklos aplinkos ir vadovų požiūrio į sveikatos stiprinimo veiklą jų vadovaujamoje mokykloje. Tyrimo metu buvo svarbu išsiaiškinti mokyklinius veiksmus nuo kurių gali priklausyti čia besimokančių vaikų sveikata. Vykdamas tyrimą mokyklų vadovus prašėme užpildyti jiems skirtą anketą.

Šio pranešimo tikslas – apžvelgti mokyklų vadovų apklaustos rezultatus siekiant įvertinti mokinių sveikatos stiprinimo sąlygas ir veiklą šalies bendrojo lavinimo mokyklose.

Mokyklų vadovams užduoti klausimai buvo susiję tik su mokykla, suskirstant juos į atskirus blokus: bendri duomenys apie mokyklą, mokykloje pasireiškiančios problemos, mokinių ir tėvų dalyvavimas mokyklos veikloje, mokykloje dirbantys specialistai ir jų kvalifikacijos kėlimas, mokinių maitinimo ir fizinio aktyvumo sąlygos, mokykloje vykdomos priemonės dėl patyčių ir kito neleistino elgesio, sveikatos stiprinimo strategijos įteisinimas mokyklos veikloje, dalyvavimas sveikatos stiprinimo programose, mokinių sveikatos ugdymo įgyvendinimas ir kt.

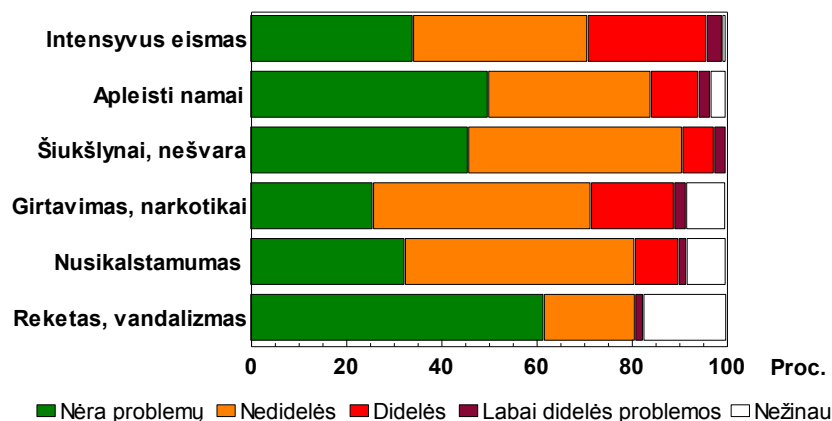
Mokyklų vadovams skirta anketa buvo siunčiama elektroniniu paštu ir atsakymai į jos klausimus buvo gaunami tokiu pat būdu. Iš 129 HBSC tyrime dalyvavusių mokyklų atsakymus į anketos klausimus atsiuntė 121 mokyklų (atsako dažnis 93,8 proc.). Puse atvejų (49,6 proc.) duomenis apie šias mokyklas teikė patys direktoriai; likusiais atvejais – jų pavaduotojai, atsakingi už penktųjų ir vyresniųjų klasių mokinių ugdymą. Šios apklausos duomenys palyginti su analogiškos apklausos, vykdytos 2010 m., duomenimis; tada tyrime dalyvavo visų 114 HBSC tyrimui atrinktų mokyklų vadovai.

Tyrimas reprezentavo įvairių tipų bendrojo ugdymo įstaigas. 2014 m. duomenimis, tarp jų buvo 37,3 proc. pagrindinių mokyklų, 23,1 proc. vidurinių mokyklų, 10,7 proc. progimnazijų ir 28,9 proc. gimnazijų. Į tiriamų mokyklų imtį pateko ir mokyklos, kuriose mokymas vyko tautinių mažumų kalbomis (rusų 6,6 proc. ir lenkų 3,3 proc.).

Tirtų mokyklų dydis pagal jose besimokančių mokinių skaičių kito nuo 64 iki 1536. Vidutiniškai vienoje mokykloje mokėsi 400 mokinių (SN 23,5). Berniukų ir mergaičių skaičius buvo apylygis.

Mokyklose dirbančių mokytojų skaičius kito nuo 15 iki 130 (vidurkis 46,5, SN 9,9). Mokytojų pasiskirstymas pagal lytį: vyrų 14 proc., moterų 86 proc. (šis santykis atitinka Lietuvos statistikos departamento duomenis). Taigi mokytojų lyčių nelygybė šalies mokyklose yra labai rimta problema, kuri gali skaudžiai atsiliepti, ypač auklėjant berniukus [11].

Tyrime dalyvavusios mokyklos buvo įvairiose vietovėse: 22,3 proc. dideliuose miestuose, turinčiuose virš 100 tūkst. gyventojų, 24,8 proc. rajonų arba savivaldybių centruose, 52,9 proc. mažesniuose miesteliuose. Mikrorajone, kuriame yra mokykla, mokyklų vadovai išvelgė įvairiausias ekologines ir socialines problemas (1 pav.). Juos labiausiai neramino intensyvus eismas (65,0 proc.), girtavimo ir narkotikų vartojimo atvejai (65,8 proc.), nusikalstamumas (chuliganizmas, vagystės, plėšikavimai) (59,2 proc.). Šias problemas dažniau nurodė dideliuose miestuose esančių mokyklų vadovai. Tačiau palyginti su 2010 m. (tada atitinkami rodikliai buvo 73,5 proc., 81,5 proc. ir 74,6 proc.), šių problemų dažnis dabartiniu metu buvo mažesnis.



1 pav. Ekologinių ir socialinių problemų apraiškos mokyklos mikrorajone, mokyklų vadovų 2014 m. apklausos duomenimis

Mokykla turėtų būti saugi ir higieniška: mokinių veiklos vietos (patalpos, baldai, įranga, reikmenys ir kt.) turi būti ergonomiškos, tinkamai apšviestos, vėdinamos, nekenksmingos sveikatai, jose palaikoma optimali darbu temperatūra. Šiuo požiūriu daugiausia problemų kelia pats mokyklos pastatas. Dauguma (93,6 proc.) tyrime dalyvavusių mokyklų įsikūrusios senuose iki 1990 m. statytuose pastatuose, kuriems būtų reikalinga renovacija. Iš apklausos duomenų matyti, kad ši problema jau sprendžiama, ir kas metai vis daugiau mokyklų vykdomas kapitalinis remontas (nuo 2010 m. tokie darbai vykdyti 38 mokyklose). Kad mokyklai reikia kapitalinio remonto, šiuo metu teigia kas antros (52,5 proc.) mokyklos vadovas. Kaip vertinama kita mokyklos patalpų ir įrenginių būklė parodyta 1 lentelėje. Lygindami 2010 ir 2014 m. apklausų duomenis galime pastebėti teigiamus pokyčius.

Mokyklos bendruomenei nemažiau svarbus ir šiltas mokyklos mikroklimatas. Geri mokinių tarpusavio santykiai ir ryšiai su mokytojais, saugumas, psichologinis palaikymas teigiamai veikia mokymosi motyvaciją, kelia teigiamas emocijas, norą mokytis, lankyti mokyklą. Gera psichologinė atmosfera tarp mokytojų užtikrina aukštesnę ugdymo kokybę [1,2]. Todėl tyrimo metu buvo domėtasi, kaip vertinamas mokyklos psichologinis mikroklimatas ir kokių yra problemų, neigiamai jį veikiančių.

1 lentelė. Mokyklų vadovų nuomonė apie mokyklos patalpų ir įrenginių būklę, 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis

	Respondentų, pritariančių teiginiams, dalis (proc.)	
	2010	2014
Mokyklai reikia kapitalinio remonto	64,9	52,5*
Stadionas ir žaidimų aikštelės yra geros būklės	39,5	43,4
Sporto salė yra geros būklės	62,3	61,0
Klasės ir kabinetai yra gerai įrengti ir aprūpinti	57,1	66,6
Įvairūs remontai, kai to reikia, yra daromi laiku	54,4	50,4
Tualetai ir kiti sanitarijos įrenginiai yra geros būklės	67,6	71,7
Šildymo ir ventiliacijos sistemos yra geros būklės	41,9	60,8*
Mokykla pritaikyta neįgaliems vaikams	25,0	29,4
Klasių patalpos tenkina mokinius ir mokytojus	76,3	82,5
Mokykla turi pakankamai demonstracinės įrangos	72,8	64,1
Klasėse yra optimalus ir kokybiškas dirbtinis apšvietimas	69,9	78,3
Mokykliniai baldai atitinka ergonomikos principus	55,3	67,2
Yra drėgmės ir pelėsių problemų	28,3	30,9
Klasių patalpose temperatūra yra tinkama visais metų laikais	56,6	62,5
Triukšmo lygis mokykloje yra pernelyg didelis	24,8	22,5
Oro kokybė klasėse yra gera	82,3	79,2

* $p < 0,05$ lyginant 2010 ir 2014 m. tyrimų duomenis.

Mokyklų vadovų nuomone, labai gera arba gera psichologinė aplinka vyrauja daugumoje mokyklų (2010 m. 82,3 proc., 2014 m. 70,6 proc.), likusiose mokyklose – vis tiek "daugiau gera nei bloga". Pažymėtina, kad šalies mokyklose labai retos tokios problemos, kaip mokytojų darbo drausmės ir etikos pažeidimai, nusiskundimai prastu mokytojų darbu. Pastaruoju metu ryškiai sumažėjo mokytojų kaita. Tik išimtiniais atvejais mokykloje pastebimi tautinės, religinės ar rasinės diskriminacijos apraiškos, mokinių fizinis smurtavimas prieš mokytojus, narkotikų vartojimas mokyklos teritorijoje. Tačiau, pedagogų nuomone, mokyklos bendruomenėje dar išlieka dažnos kitos psichologinio pobūdžio problemos. Abejuose tyrimuose daugiau nei trečdalyje mokyklų buvo įvardinta kaip "labai didelė" arba "vidutinė" problema mokinių bėgimas iš pamokų. Kitos dažnai pasireiškiančios mokyklose problemos - patyčios tarp mokinių, rūkymas mokyklos teritorijoje, fiziniai konfliktai (peštynės) tarp mokinių, bet 2014 m., palyginti su 2010 m., tokios problemos buvo ženkliai rečiau nurodomos (2 lentelė).

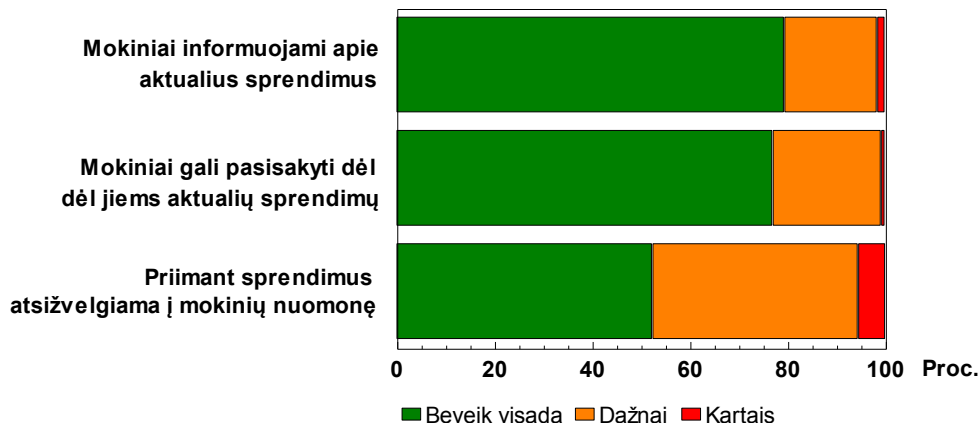
2 lentelė. Mokyklų vadovų nuomonė apie mokyklos bendruomenėje kylančias problemas, 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis

	Respondentų, manančių, kad problema yra "labai didelė" arba "vidutinė", dalis (proc.)	
	2010	2014
Mokinių bėgimas iš pamokų	38,1	35,7
Mokinių lėtapėdiškumas ir nuovargis	22,8	19,1
Fiziniai konfliktai (peštynės) tarp mokinių	25,4	11,9*
Patyčios tarp mokinių	45,9	27,8
Tautinė, religinė, rasinė diskriminacija	0	1,6
Mokiniai užgauliojo mokytojus	11,0	7,9
Mokytojai užgauliojo mokinius	4,2	1,6
Mokiniai fiziškai smurtavo prieš mokytojus	0	0,8
Plėšikavimai ir vagystės mokyklos teritorijoje	5,9	0,8*
Išniekinamas, vandališkai gadinamas mokyklos turtas	10,2	6,3
Rūkymas mokyklos teritorijoje	50,0	31,0*
Mokiniai atsinešė į mokyklą alkoholinių gėrimų	2,5	1,6
Mokiniai vartojo mokykloje narkotikus	0	0
Didelė mokytojų kaita	20,3	0*
Ilgalaikiai mokytojų nedarbingumai dėl ligos	1,7	6,4
Mokinių ar jų tėvų nusiskundimai mokytojais	5,0	7,2
Mokytojų darbo drausmės ar etikos pažeidimai	4,2	4,0

* $p < 0,05$ lyginant 2010 ir 2014 m. tyrimų duomenis.

Kitas svarbus gero mokyklos psichologinio mikroklimato komponentas - demokratijos užtikrinimas priimant svarbius mokyklai sprendimus. Kad suaktyvinti mokyklos bendruomenes, svarbu įtraukti ir vaikus į sprendimų priėmimą, kad jie išsakytų savo lūkesčius, kad jie jaustų, jog tam tikri dalykai mokykloje priklauso ir nuo jų. Nuostata vaikui būti išgirstam visuose procesuose, paveiksiančius jo gyvenimą, įtvirtinta ir Vaiko teisių konvencijoje. Daugumos (97 proc.) mokyklų vadovų teigimu, mokykloje yra mokinių savivalda. Čia "beveik visada" arba "dažnai" mokiniai informuojami apie aktualius sprendimus ir kviečiami aptarti mokyklos veiklą, strategiją, taisykles (79,4 proc.), svarstyti fizinės aplinkos projektus (57,1 proc.), sveikatos stiprinimo programas (57,9 proc.), renginius mokykloje (77,0 proc.), rinktis mokymo programas ir metodus (62,4 proc.). Mokinių nuomonei išklausyti taikomos anketinės apklausos (97,6 proc.), internetinės mokyklų svetainės (55,2 proc.), pasiūlymų dėžutės (35,8 proc.) ir kt. Tačiau priimant sprendimus

atsižvelgiama į mokinių nuomonę kur kas rečiau: "beveik visada" 52,4 proc. arba "dažnai" 42,1 proc., o 5,6 proc. vadovų pripažįsta, kad tai būna tik "kartais" (2 pav.).



2 pav. Mokinių dalyvavimas savivaldoje, mokyklų vadovų 2014 m. apklausos duomenimis

Tėvų įtraukimas į mokyklos bendruomenės veiklą - kitas efektyvios mokyklos esminių veiksmų, akcentuojamų visuose mokyklos veiklą reglamentuojančiuose dokumentuose. Įvairūs tyrimai liudija, kad kontaktas tarp mokyklos ir mokinio namų teigiamai veikia ne tik vaiko pasiekimus, bet ir apskritai jo savijautą mokykloje bei savęs vertinimą. Tėvų įtraukimas į mokyklinę veiklą laikomas ypač svarbiu netinkamo paauglių elgesio prevencijos programų komponentu [12]. Todėl domėtasi, ar mokykla kviečia tėvus sprendžiant jai aktualius klausimus ir kiek aktyvūs šioje veikloje yra tėvai. Apibendrinus abejas (2010 ir 2014 m.) apklausas, duomenys apie tėvų dalyvavimą mokyklos savivaldoje pateikti 3 lentelėje.

Lentelės duomenys rodo, kad mokyklos siekiai ir tėvų aktyvumas kai kuriose mokyklinio gyvenimo sferose nėra didelis. Ypač jis menkas aptariant ir planuojant sveikatos stiprinimo programas: tik apie pusę (53,7 proc.) mokyklų vadovų nurodė, kad "beveik visada" arba "dažnai" tėvai yra kviečiami, o dar mažiau (43,2 proc.) - tėvai aktyviai dalyvauja šioje veikloje. Nepakankamo tėvų aktyvumo šioje ir kitose veiklose priežastis, pedagogų nuomone, galėtų būti tai, kad sunku rasti, kas galėtų atstovauti tėvus (tokiai nuomonei pritarė 23,6 proc. mokyklų vadovų)

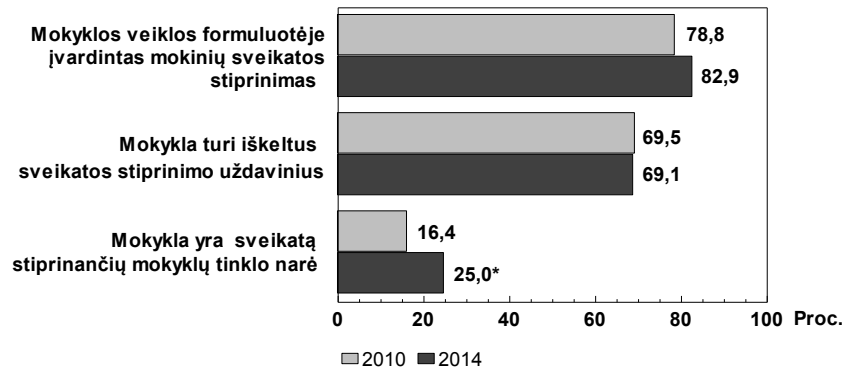
3 lentelė. Mokyklų vadovų nuomonė apie tėvų dalyvavimą mokyklos savivaldoje (apibendrinti 2010 ir 2014 m. apklausų duomenys)

	Respondentų dalis (proc.)	
	Mokykla kviečia tėvus dalyvauti sprendžiant klausimus ^a	Tėvai aktyviai dalyvauja sprendžiant klausimus ^b
Aptariant mokyklos veiklą ir strategiją, nustatant vidaus tvarkos ir mokinių elgesio taisykles	85,2	62,8
Svarstant mokyklos fizinės aplinkos projektus	61,5	46,5
Aptariant ir planuojant sveikatos stiprinimo priemones	53,7	43,2
Planuojant renginius mokykloje (pvz., sudarant sporto savaitės ar sveikatos šventės scenarijų)	48,4	43,2
Renkantis mokymo programas ir metodus	60,1	54,3
Sprendžiant konfliktus tarp mokinių ir mokytojų	74,6	67,2

^a Atsakymai "beveik visada" ir "dažnai". ^b Atsakymai "labai aktyviai" ir "aktyviai".

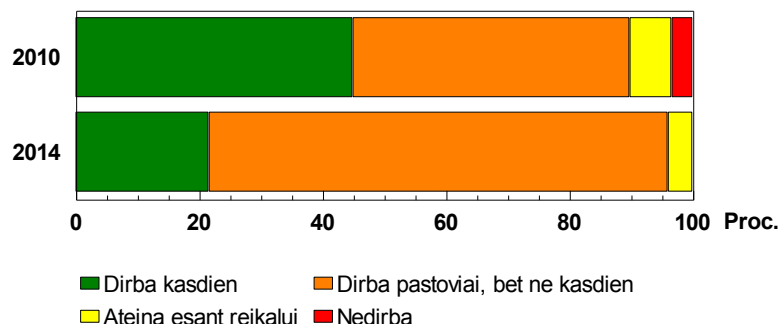
Šiuolaikinė mokykla turi užauginti jaunuolius, gebančius įveikti įvairius gyvenimo sunkumus. Ypač svarbus tampa visuminis sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas, suteikiantis motyvaciją, ugdantis vertybines nuostatas ir gyvenimo įgūdžius, tokius kaip problemų sprendimas, sprendimų priėmimas, kūrybinis ir kritinis mąstymas, bendravimo įgūdžiai, savęs pažinimas, streso įveikimas, atsisakymo įgūdžiai. Specialistų nuomone, šie įgūdžiai – tai tarsi apsauginiai veiksniai, mažinantys tikimybę ir tokių problemų, kaip ankstyvi lytiniai santykiai, ŽIV, paauglių nėštumas, alkoholio, narkotikų vartojimas, atsiradimą [13]. Todėl svarbu, kad mokykla aktyviai to siektų ir mokinių sveikatos stiprinimą bei ugdymą laikytų prioritetine veikla.

Atliktas tyrimas parodė, kad apie 80 proc. mokyklų vadovų teigia, jog sveikatos stiprinimas įvardytas jų mokyklų veiklos formuluotėje, tačiau konkrečius sveikatos stiprinimo uždavinius galėtų pateikti tik 69 proc. Kai kurios iš tokių mokyklų yra "Sveikatą stiprinančių mokyklų" projekto dalyvės; jų dalis tiriamuoju laikotarpiu padidėjo nuo 16,4 proc. iki 25,0 proc.



3 pav. Mokyklų pozicija mokinių sveikatos stiprinimo atžvilgiu, mokyklų vadovų 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis (* p<0,05)

LR švietimo įstatyme nustatyta, kad sveikatos priežiūra mokykloje turi vykdyti aukštąjį išsilavinimą įgijęs visuomenės sveikatos specialistas. Deja, nedidelėse mokyklose, šių specialistų darbas dažniausiai nėra pastovus ir nuoseklus. Tenka apgailestauti, kad pastaruoju metu tokių atvejų, kaip atskleidė tyrimas, ženkliai padaugėjo (4 pav.). Dažniausiai (71,4 proc.) mokyklos sveikatos priežiūros specialistas pasitelkiamas atsakingu už sveikatos stiprinimą mokykloje. Jei ne, tai atsakingu už sveikatos stiprinimą mokykloje yra direktorius (14,3 proc.) arba kitas pedagogas (14,3 proc.).



4 pav. Mokyklos visuomenės sveikatos specialisto darbo krūvis, mokyklų vadovų 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis

Sveikos gyvensenos ugdymas yra svarbi sveikatos stiprinimo dalis, suteikianti žinių, ugdančių augančio žmogaus vertybines nuostatas ir įgūdžius, būtinus sveiko gyvenimo būdo formavimuisi. Ugdymo programa gali būti realizuojama įvairiais būdais, tačiau edukologai mano, kad sveikatos ugdymo kursą dėstyti kvalifikuotas specialistas, kuris nuosekliai aptartų sveikos gyvensenos klausimus veddamas sveikatos pamokas [5]. Iš mūsų tyrimo paaiškėjo, kad tokios sveikatos pamokos vyksta 40,7 proc. (2010 m.) bei 44,0 proc. mokyklų, tik, deja, daugumoje atvejų tokių pamokų skaičius itin mažas. Reguliarios (savaitinės) sveikatos

pamokos vyksta tik nedaugelyje mokyklų. Pavyzdžiui, 5-10 klasėse, kada sveikatos mokymas aktualiausias, tokių mokyklų buvo tik 16,7 proc. (2010 m.) bei 14,8 proc. (2014 m.). Sveikatos mokymo specialistų trūkumas gali būti viena priežasčių, kodėl sveikatos mokymo pamokos nedažnos. Todėl apie 70 proc. mokyklų vadovų tikisi siųsti mokytojų į kursus kelti kompetenciją sveikatos ugdymo srityje. Be to, tik maža dalis (26,4 proc.) respondentų nurodė, kad mokinių sveikatos stiprinimo veiklai ar jo priemonės įsigyti šiais mokslo metais gavo kokią nors finansinę paramą (daugumoje atvejų ji siekė vos kelis tūkstančius litų).

Šių dienų aktualus klausimas yra susijęs su mokinių maitinimu šalies mokyklose. Tai patvirtina ankstesni mūsų tyrimai, bylojantys apie nesveiką mokinių maitinimą ir nepatenkinamą paslaugų kokybę mokyklų valgyklose jų restruktūrizacijos laikotarpiu [14].

Iš pradžių domėtasi, kokių sprendimų mokinių maitinimo klausimu mokykla yra priėmusi. Respondentų atsakymai apibendrinti 4 lentelėje. Iš pateiktų duomenų matyti akivaizdus mokyklos siekis sveikai ir saugiai maitinti mokinius ir sistemingai juos to mokyti. Be to, matyti, kad tokia pozicija įtvirtinama pasirašytais dokumentais vis didesnėje dalyje mokyklų. Šie teigiami pokyčiai asocijuojasi su didėjančia dalimi mokyklų, kuriose sistemingai veikia sveikos mitybos būreliai (37,3 proc. 2010 m., 52,0 proc. 2014 m.; $p < 0,05$).

4 lentelė. Mokyklos sprendimai sveikos mokinių mitybos atžvilgiu, mokyklų vadovų 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis

	Respondentų, priėmusių atitinkamus sprendimus, dalis (proc.)		
	Tyrimo metai	Pasirašyti dokumentai	Žodinis susitarimas
Kad mokiniai mokykloje daugiau gautų ir valgytų sveiko maisto (vaisių ir daržovių, kalciumu praturtinto maisto, mažai apdorotų grūdų)	2010	28,8	63,6
	2014	59,0	32,8*
Kad mokiniai sumažintų saldumynų, traškučių ir saldžių gazuotų gėrimų vartojimą	2010	25,4	66,9
	2014	34,4	54,1*
Kad mokykloje vykstančių švenčių metu, jei pateikiamas maistas, vaisiai ir daržovės būtų pirmieji	2010	7,7	61,5
	2014	6,6	55,7
Kad mokykloje esančiuose pardavimo automatuose, bufete ar valgykloje nebūtų prekiaujama mažos mitybinės vertės maisto produktais	2010	36,8	47,4
	2014	46,2	33,6*
Kad sveikos mitybos klausimai būtų reguliariai aptariami įvairių pamokų metu	2010	21,4	70,1
	2014	40,2	55,7*
Kad mokykloje mokiniams pateikiamas maistas atitiktų mitybos standartus, išdėstytus nacionalinėse mitybos rekomendacijose (higienos normoje)	2010	76,7	22,4
	2014	81,8	14,9

* $p < 0,05$ lyginant 2010 ir 2014 m. tyrimų duomenis.

Absoliuti dauguma apklaustų mokyklų vadovų tvirtino, kad jų mokyklose yra valgykla, kur mokiniai gali gauti karšto maisto. Tačiau jie pastebėjo, kad karštus pusryčius arba pietus valgo ne visi – vidutiniškai du trečdaliai (67 proc.) mokinių. Aktualu ir tai, ką dar mokiniai gali nusipirkti mokykloje. Papildomų produktų asortimentas atspindi mokyklos administracijos ir maitinimo paslaugų tiekėjo požiūrį į sveiką mokinių maitinimą; šiuos produktus dažniausiai valgo vaikai, nevalgantys karšto maisto, jais praturtinamos pagrindinio maisto porcijos. Kokio maisto galima nusipirkti mokykloje galima matyti 5 lentelėje. Žvelgiant į pateiktus duomenis galima pastebėti, kad daugelyje mokyklų mokiniai vis dar gali įsigyti mitybos požiūriu menkaverčių produktų (saldžių gazuotų gėrimų, saldumynų, traškučių ir kt.), tačiau pastaruoju metų tokių mokyklų skaičius jau yra sumažėjęs.

5 lentelė. Maisto produktai, kuriuos mokiniai gali įsigyti mokykloje, mokyklų vadovų 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis

	Respondentų dalis (proc.)	
	2010	2014
Vandens buteliuose	86,1	82,3
Vaisių ar daržovių sulčių	87,8	74,8*
Saldžių gazuotų gėrimų (kokakolos, fantos ir kt.) ar vaisinių gėrimų	36,5	26,6*
Dietinių gėrimų, kompoto, kisieliaus	94,8	91,9
Natūralaus riebumo pieno	28,2	29,0
Sumažinto riebumo (nugriebto) pieno	32,2	32,3
Karštų gėrimų (kavos, arbatos, kakavos)	95,7	82,1*
Saldainių, šokolado, sausainių, pyragėlių, torto	69,5	37,9*
Bulvių traškučių, riebaluose skrudintų bulvyčių	15,7	3,2*
Vaisių	87,8	82,3
Daržovių, jų salotų	94,8	90,3
Rauginto pieno, jogurto	78,1	68,5
Ledų	43,5	44,7
Picos	36,8	23,6*
Sumuštinų	27,0	13,0*
Mažai apdorotų grūdų produktų (rupios duonos, rupios košės ir pan.)	52,2	63,1

* $p < 0,05$ lyginant 2010 ir 2014 m. tyrimų duomenis.

Toliau domėtasi kūno kultūros ugdymu mokykloje. Ši veikla, glaudžiai siejama su bendrąja kultūra, didina mokinių pasitikėjimą savimi, skiepija fizinio aktyvumo poreikį,

nusiteikimą ieškoti, bandyti ir rasti fizinio ugdymosi įvairovę, skatina mokinius būti fiziškai aktyvius ne tik per kūno kultūros pamokas mokykloje, laisvalaikiu, bet ir baigus mokyklą, visą gyvenimą [15,16]. Strateginiuose švietimo dokumentuose nurodoma, jog mokykloje skiriamas ypatingas dėmesys mokinių fizinio aktyvumo ugdymui. To siekia beveik visi tyrime dalyvavę mokyklų vadovai, šią nuostatą įtvirtinę mokyklos bendruomenėje pasirašytais dokumentais arba žodiniu susitarimu (6 lentelė).

6 lentelė. Mokyklos sprendimai mokinių fizinio aktyvumo ugdymo klausimu, mokyklų vadovų 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis

	Respondentų, priėmusių atitinkamus sprendimus, dalis (proc.)		
	Tyrimo metai	Pasirašyti dokumentai	Žodinis susitarimas
Kurti fiziniam aktyvumui palankią mokyklos aplinką (kad mokiniai galėtų būti fiziškai aktyvūs per pertraukas, per pamokas ir po jų)	2010	21,6	68,1
	2014	24,2	67,7
Įvairių pamokų metu reguliariai aptarti fizinio aktyvumo didinimo būdus ir jo naudą sveikatai	2010	12,8	70,9
	2014	19,4	66,1

Atliktas tyrimas rodo, kad šalies mokyklose apsiribojama 2-3 kūno kultūros pamokomis per savaitę: žemesniųjų klasių mokiniai dažniau turi 3, o vyresniųjų klasių – tik 2 pamokas. Pavyzdžiui, 2014 m. duomenimis, 78,3 proc. mokyklų penktosiose klasėse vyksta 3 pamokos, ir 92,1 proc. mokyklų dešimtosiose klasėse vyksta 2 pamokos. Kai kurios mokyklos fizinio aktyvumo trūkumą siekia kompensuoti organizuodamos įvairias fizinio aktyvumo priemones prieš pamokas (4,2 proc.), per ilgąją pertrauką (23,0 proc.), per kitas pamokas (13,1 proc.), po pamokų (79,8 proc.). Dauguma (83,6 proc.) mokyklų vadovų teigė, jog jų mokyklose sistemingai įgyvendinamos priemonės, kuriomis siekiama ugdyti mokinių kompetenciją sporto ir fizinio aktyvumo klausimais (įvairių sporto šakų būreliai, sporto šventės ir varžybos ir pan.).

Deja, išvardintoms priemonėms sėkmingai įgyvendinti yra trikdžių. Kaip matėme iš 1 lentelėje pateiktų duomenų, apytikriai tik kas antros mokyklos vadovas teigė, kad jo mokyklos sporto salė, stadionas ir žaidimų aikštelės yra geros būklės. Tik kas dešimta (12 proc.) mokykla kūno kultūros pamokoms gali naudotis mokykloje ar kaimynystėje esančiu plaukimo baseinu. Daug mokyklų mokinių fizinio aktyvumo didinimo formų pajvairinimui neturi galimybės pasinaudoti natūraliomis rekreacinėmis zonomis (žalia veja, parku, gamtos rezervatu – 28,5 proc.; mišku – 65,0 proc.; vandens telkiniu – 61,8 proc.).

Literatūroje randama akivaizdžių faktų apie paauglių rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotinių medžiagų vartojimo sąsajas su mokyklos veiksniais [2,3,16]. Tai paskatino pasidomėti mokyklos pozicija ir vykdomomis rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos priemonėmis.

Atliktas tyrimas leido konstatuoti, jog šalies mokyklose vieningai griežtai pasisakoma prieš mokinių rūkymą, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimą. Tai patvirtina pasirašyti dokumentai, jog mokiniams draudžiama rūkyti bei vartoti alkoholinius gėrimus mokyklos pastate ir visoje jos teritorijoje, iškylose, numatytos šių potvarkių kontrolės priemonės, pedagogų bei tėvų informavimo procedūros. Deja, mokytojų atžvilgiu tokios griežtos tvarkos dar nesama. 2014 m. duomenimis, pasirašyti dokumentai, reglamentuojantys draudimą mokytojams rūkyti mokyklos pastate 75,8 proc., mokyklos teritorijoje 74,2 proc., iškylose 69,4 proc. tyrime dalyvavusių mokyklų. Kitose mokyklose apsiribota žodiniu susitarimu arba visai to nenumatyta.

Lietuvos mokyklos, ugdydamos mokinių sveikatą, vadovaujasi *Universaliąja sveikatos ugdymo programa* (2000) [15] ir atskiras temas integruoja į tokius mokomuosius dalykus, kaip biologija, kūno kultūra, etika ir kt. 7 lentelėje parodyti duomenys leidžia spręsti apie šalies mokyklų sprendimus integruoti narkotikų prevencijos klausimus į pamokas. Pastebimas teigiamas faktas, kad vis didesnė dalis mokyklų tai įteisina dokumentuose. Tačiau mūsų tyrimas negalėjo atskleisti, kiek plačiai pamokose šios temos yra aptariamoms, kaip ši veikla koordinuojama tarp įvairių dalykų mokytojų.

7 lentelė. Mokyklos sprendimai reguliariai diskutuoti pamokose apie rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimą, mokyklų vadovų 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis

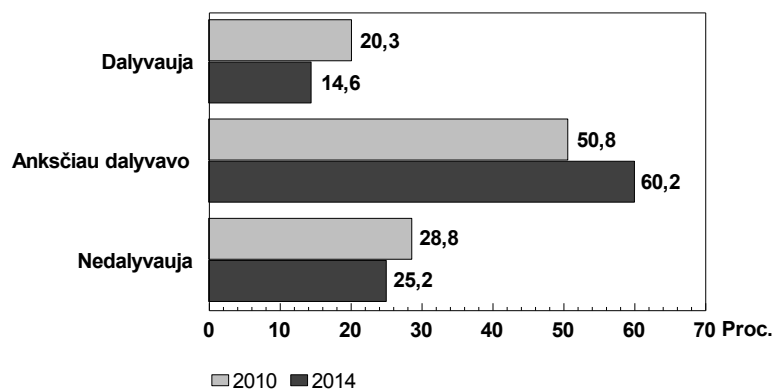
	Respondentų, priėmusių atitinkamus sprendimus, dalis (proc.)		
	Tyrimo metai	Pasirašyti dokumentai	Žodinis susitarimas
Diskutuoti apie rūkymą	2010	50,8	44,1
	2014	59,7	35,5
Diskutuoti apie alkoholinių gėrimų vartojimą	2010	51,7	43,2
	2014	59,7	35,5
Diskutuoti apie narkotikus	2010	49,2	45,8
	2014	58,9	36,3*

* p<0,05 lyginant 2010 ir 2014 m. tyrimų duomenis.

Kad pedagogai sėkmingai galėtų diskutuoti su mokiniais apie narkotines medžiagas, jiems reikalingos atitinkamos žinios. Tačiau vos du trečdaliai mokyklų yra numačiusios kelti pedagogų pasirengimą šioje srityje, siunčiant juos į atitinkamus kvalifikacijos kėlimo kursus.

Mokyklos pastangos ugdyti mokinių atsparumą narkotinių medžiagų vartojimui turi būti vienijamos su tėvais. Tyrimo duomenų analizė parodė, kad šios pastangos nėra pakankamai sistemingos. Pavyzdžiui, į klausimą „Ar Jūsų mokykla informuoja tėvus apie pasekmes sveikatai, kurias sukelia rūkymas, alkoholio ir narkotikų vartojimas?“ tik apie pusę mokyklų vadovų atsakė, jog tai vykdoma reguliariai (2014 m. duomenimis, taip atsakė 58,9 proc., 2010 m. – 56,5 proc. ir 53,2 proc. vadovų kalbėdami atitinkamai apie rūkymą, alkoholio vartojimą ir narkotikus; palyginti su 2010 m. apklausa, šie duomenys labiau pozityvūs).

Jauno žmogaus sugebėjimas atsisakyti rūkymo bei alkoholio ir narkotikų vartojimo yra vienas svarbiausių prevencijos tikslų [13]. Apklausa parodė, jog apie tris ketvirtadalius (77,4 proc.) mokyklų sistemingai įgyvendina tokio pobūdžio prevencijos priemones. Dažnos mokyklos į jas pagalbon kviečiasi kitų įstaigų specialistus (96,7 proc.), tariasi su jais, kai atsiranda narkomanijos apraiškų (88,7 proc.). Mokyklos stengiasi dalyvauti judėjime „Nerūkanti klasė“ (5 pav.). Deja, tokių mokyklų skaičius nėra didelis, o ir pats judėjimas silpnėja.



5 pav. Mokyklų dalyvavimas judėjime „Nerūkanti klasė“, mokyklų vadovų 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis

Patyčios, dažnai lydimos smurto, priekabiavimo ir kitų negatyvių reiškinių, yra kita itin dažnai pasireiškianti Lietuvos mokyklose problema, žalojanti vaikų psichikos sveikatą ir trukdanti saugiai jaustis mokykloje [18-20]. Tarptautinės mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamos ir sveikatos studijos (HBSC) duomenimis [21], tyčiojimosi paplitimo Lietuvos

rodikliai buvo vieni didžiausių visuose nuo 1994 metų atliktuose tyrimuose. Ypatingas patyčių paplitimas verčia ieškoti išsamesnių atsakymų apie patyčių priežastis ir jas šalinti. Šiuo požiūriu mokyklos taisyklės ir jos bendruomenės aktyvumas yra žinomas veiksnys stabdant patyčių paplitimą.

Domėjomės kokie yra mokyklų bendruomenių sprendimai patyčių ir kitų negatyvių reiškinių atžvilgiu (8 lentelė). Apibendrinus tyrimo duomenis pastebėta, kad dauguma mokyklų šios problemos atvilgiu turi pasirašytus dokumentus, iš ko galima spręsti, kad problema buvo svarstoma mokyklos bendruomenėje ir nutarta vykdyti jos prevenciją. Apklausų duomenys taip pat rodo, kad pastaruoju metu daugiau mokyklų įtvirtina siekį, kad problema būtų reguliariai aptariama įvairiose pamokose, kas reikšminga įtraukiant pačius mokinius į patyčių prevenciją.

8 lentelė. Mokyklos sprendimai patyčių, diskriminacijos ir seksualinio priekabiavimo atžvilgiu, mokyklų vadovų 2010 ir 2014 m. apklausų duomenimis

	Respondentų, priėmusių atitinkamus sprendimus, dalis (proc.)		
	Tyrimo metai	Pasirašyti dokumentai	Žodinis susitarimas
Vykdyti prievartos, patyčių, diskriminacijos ir seksualinio priekabiavimo prevenciją	2010	89,8	10,2
	2014	85,6	13,6
Kaip reaguoti į prievartos, patyčių, diskriminacijos ir seksualinio priekabiavimo atvejus	2010	73,7	23,7
	2014	80,8	16,0
Kad prievartos, patyčių, diskriminacijos ir seksualinio priekabiavimo tems būtų reguliariai aptariamos įvairiose pamokose	2010	58,5	38,1
	2014	70,4	28,0*

* $p < 0,05$ lyginant 2010 ir 2014 m. tyrimų duomenis.

Patyčių ir kitų negatyvių poelgių savalaikis atskleidimas ir reakcija į juos – taip pat efektyvus prevencijos būdas. Todėl mokyklos yra numačiusios procedūras, kaip reaguoti į patyčių apraiškas ir, daugumos (95,2 proc.) vadovų teigimu, apie jas visada informuojami tėvai. Apie 80 proc. mokyklų vadovų planuoja siųsti mokytojų į kursus patyčių prevencijos tema.

Sprendžiant problemą aktualu ugdyti pačių mokinių gebėjimus aktyviai dalyvauti patyčių, prievartos, diskriminacijos ar seksualinio priekabiavimo prevencijoje. Kad tokio tikslo priemonės plačiai įgyvendinamos mokyklose rodo vadovų atsakymai: taip, sistemingai 74,8 proc.; kai kada 21,1 proc.; ne 4,1 proc. Jas vykdyti dažnai padeda kitų įstaigų

specialistai. Šių priemonių metu gali būti ruošiami mokiniai, sugebésiantys teikti pagalbą bendraamžių konfliktų sprendimo klausimais. Deja, mokyklų vadovai tokiu problemos sprendimo variantu nebuvo optimistiški – teigiamai apie jo įgyvendinimą mokykloje pasisakė tik 36,6 proc. respondentų.

Apibendrinimas

Atliktas tyrimas parodė, jog pastaruosiu metu Lietuvos mokyklose pastebimi teigiami poslinkiai mokinių sveikatos stiprinimo srityje. Turtėjant mokyklų materialinei bazei ir atnaujinant mokyklų pastatus gerėja higieninės sąlygos, mokyklų bendruomenėse vyrauja gera psichologinė atmosfera, siekiama, kad mokiniai mokykloje būtų sveikiau pamaitinti, didėtų jų fizinis aktyvumas, mokykloje jaustųsi saugesni. Racionalūs mokyklų bendruomenės sprendimai vis dažniau įtvirtinami pasirašant atitinkamus dokumentus. Tačiau tyrimas atskleidė ir nerimą keliančių faktų. Šalies mokyklose mokytojais dirba tik nedidelė dalis vyrų - tokia lyčių nelygybė mokytojo profesijoje gali skaudžiai atsiliepti auklėjant berniukus. Didelė dalis mokyklų vadovų vis dar nurodo tokias problemas, kaip mokinių bėgimas iš pamokų, patyčios tarp mokinių, rūkymas mokyklos teritorijoje. Palyginti didelė dalis (31 proc.) mokyklų neturi išskėlusi konkrečių mokinių sveikatos stiprinimo uždavinių, sprendimai dažnai priimami neatsižvelgus į mokinių nuomonę, juos įgyvendinat stinga tėvų aktyvumo. Akivaizdu, kad sveikos gyvensenos ugdymui mokyklose nėra skiriamas deramas dėmesys: tik apie 40 proc. mokyklų vadovų teigė, kad sveikatos pamokos mokykloje vedamos, bet daugumoje atvejų jos būna pavienės, nenuoseklios, atskiras sveikatos temas integruoja į kitus dalykus. Todėl siekis sudaryti palankias sąlygas ugdyti sveiką gyvenseną visose ugdymo įstaigose turėtų tapti prioritetiniu šalies švietimo strategijos uždaviniu.

Literatūra

1. Barkauskaitė M, Mikalauskienė J. Saugios aplinkos kūrimas bendrojo ugdymo mokykloje. 2011. Prieiga per internetą: <http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2011/103/barkmik30-37.pdf>.
2. Kidger J, Araya R, Donovan J, Gunnell D. The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: a systematic review. *Pediatrics* 2012; 129(5): 925-949.
3. Currie C, Zanotti C, Morgan A, et al. (Eds.) Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey*. Copenhagen: World Health

- Organization Regional Office for Europe; 2012. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). 70.
4. Nutbeam D, Smith C, Moore L, Bauman A. Warning! Schools can damage your health: alienation from school and its impact on health behaviour. *Journal of Paediatrics and Child Health* 1993; 29 Suppl 1: pp. S25-30.
 5. Gudžinskienė V, Česnavičienė J, Suboč V. Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose: tyrimo ataskaita. Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerija, 2007. Prieiga per internetą: http://www.smm.lt/uploads/lawacts/docs/77_1b2bc11fcf527ba6ec7f623b82411ef9.pdf.
 6. Licence K. Promoting and protecting the health of children and young people. *Child Care Health Dev.* 2004;30(6):623-635.
 7. Lee A. Health-promoting schools: evidence for a holistic approach to promoting health and improving health literacy. *Appl Health Econ Health Policy.* 2009;7(1):11-7.
 8. Langford R, Bonell CP, Jones HE, Poulou T, Murphy SM, Waters E, Komro KA, Gibbs LF, Magnus D, Campbell R. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014 16;4.
 9. Aleksejevaitė D, Paulauskienė N, Sabaliauskienė D, Žeromskienė D. Sveikatos priežiūros mokykloje įgyvendinimo vadovas. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2011.
 10. Currie C, Gabhainn SN, Godeau E, Roberts C, Currie D, Pickett W, Richter M, Morgan A, Barnekow V (Eds): *Inequalities in Young People's Health. HBSC International Report from the 2005/2006 Survey.* Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; 2008. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5).
 11. Dee TS. How teacher's gender affects boys and girls. *Education next.* Fall 2006. Available at: https://cepa.stanford.edu/sites/default/files/ednext20064_68.pdf.
 12. Busch V, de Leeuw JR, de Harder A, Schrijvers AJ. Changing multiple adolescent health behaviors through school-based interventions: a review of the literature. *J Sch Health.* 2013;83(7):514-523.
 13. Jociūtė A, Krupskienė A, Sabaliauskienė D, Paulauskienė N. Sveikatos stiprinimas mokyklose: metodinės rekomendacijos. Vilnius: Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2008.
 14. Zaborskis A, Petronytė G, Lubienė J. Moksleivių nuomonė apie maitinimo paslaugų kokybę bendrojo lavinimo mokyklose. *Visuomenės sveikata.* 2006; 4(35):5-8.
 15. Universaliosios sveikatos ugdymo bei rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos. Vilnius: ŠMM, 2000.
 16. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr* 2005, 146(6):732–737.
 17. Lenčiauskienė I. Paauglių rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotinių medžiagų vartojimo sąsajos su individo, mokyklos ir šalies veiksniais. *Daktaro disertacija.* Kaunas: KMU, 2009.
 18. Povilaitis R. Mokinių dalyvavimo patyčiose ir psichosocialinio funkcionavimo sąsajos. *Daktaro disertacija.* Vilnius: VU, 2008.

19. Vareikienė I. Mokinių patyčios ir jų prevencijos galimybės Kauno miesto mokyklose. Daktaro disertacija. Kaunas: LSMU, 2011.
20. Zaborskis A, Vareikienė I. Patyčios mokykloje ir jų sąsajos su moksleivių sveikata bei gyvensena. *Medicina*. 2008b;44 (3):232-239.
21. Zaborskis A, Vareikienė I. Patyčios Lietuvos mokyklose HBSC tyrimo duomenimis: Pokyčiai 1994-2006 ir tarptautinis palyginimas. Modernūs požiūriai į patyčių ir smurto prevenciją mokyklose. Tarptautinės konferencijos pranešimai. Vilnius: Multiplex. 2008. p.68-73.