

*Tikra sveikata yra visapusiška sveikata, reiškianti dvasinę ir fizinę pusiausvyrą, švartų aplinką ir bendras žmonių pastangas, gerą poilsį ir subalansuotą mitybą.
(Vilniaus rezoliucija, 2009 m. birželio 17 d.)*

VAIKŲ SVEIKATOS STIPRINIMAS SVEIKATĄ STIPRINANČIOJE MOKYKLOJE SUTEIKIA GALIMYBĘ IŠMOKTI GYVENTI SVEIKIAU

Sveikatą stiprinanti mokykla, sukaupusi didelę patirtį ir tęsdama nenutrūkstamą veiklą, įžengė į ketvirtą dešimtmetį. Jau pats pavadinimas bendrai veiklai sujungia du sektorius – sveikatos ir švietimo. Trisdešimt vieneri metai, kai Lietuvos mokyklos priklauso Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui „Mokyklos europiečių sveikatai“ (angl. *schools for health in Europe network*). Poreikis rengti sveikatos ugdymo projektus Europos bendrojo ugdymo mokyklose atsirado nuo 1980 metų. Tuo metu parengtas ir sėkmingai išbandytas sveikatos ugdymo projektas suteikė perspektyvų toliau vystyti šią idėją. Praėjus keleriems metams Pasaulio sveikatos organizacijos simpoziume (1986, Didžioji Britanija) vėl buvo kalbama apie sveikatos ugdymą mokyklose, taip pat buvo patvirtintas projektas „Sveikatą stiprinanti mokykla“. Tai davė pradžią ir pagrindą 1991–1992 m. Europos Tarybai, Europos Bendrijai, Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biurui kurti sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą Europoje. Pirmosios į šią veiklą įsitraukė keturios šalys: Čekija, Slovakija, Lenkija ir Vengrija, iš viso apie 500 mokyklų. Taip apie sveikatą stiprinančių mokyklų kūrimosi pradžią tyrimo „Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose“ ataskaitoje rašė prof. dr. V. Gudžinskienė ir kt. [1]. Europos mokykloms paskleista žinutė apie vykdomą sveikatos stiprinimo projektą ugdymo įstaigose nepaliko abejingų ir Lietuvos Vyriausybės atstovų – Lietuvos Respublikos kultūros ir švietimo ministro Dariaus Kuolio ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro Juozo Oleko. Šie ministrai bendru sutarimu 1992 m. gruodžio 8 d. išleido įsakymą Nr. 1559/450 ir pritarė tarptautinės mo-

kinų sveikatos ugdymo programos „Sveika mokykla“ plėtrai Lietuvoje, o Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras Jurgis Brėdikis ir Lietuvos Respublikos kultūros ir švietimo ministras Dainius Trinkūnas informavo Pasaulio sveikatos organizaciją apie Lietuvos prisijungimą prie Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo.

1993 m. kovo 1 d. Lietuva tapo oficialiai priimta į Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą – 12 pirmųjų šalies mokyklų tapo Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo narėmis. Labai greitai, tais pačiais metais, prie šios iniciatyvos prisijungė dar 6 mokyklos. Visa tai sudarė pagrindą kurti sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą Lietuvoje.

Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo kūrimo pradininkė ir šio projekto vykdytoja Aldona Jociutė, dirbdama su sveikatą stiprinančiomis mokyklomis, ėmėsi mokslinio tyrimo, kuriuo siekė įvertinti įsitraukusių į projektą mokyklų darbo efektyvumą. Tyrimo rezultatai buvo publikuoti metodinėje medžiagoje, skirtoje pedagogams ir sveikatos specialistams (Jociutė A, 1998), bei leidiniuose „Visuomenės sveikata“ (1999), „Sveikatos mokslai“ (1999). Tyrimo išvadamis ne kartą remtasi ir kituose šalies bei užsienio leidiniuose. Tyrimo metu autorė atskleidė, kad sveikatą stiprinančioje mokykloje pedagogai taiko aktyvius mokymo metodus, daugiau dėmesio skiria sveikatos – mitybos, sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo – klausimams ir stengiasi į šias veiklas aktyviai įtraukti visą mokyklos bendruomenę, palaikyti gerus tarpusavio santykius ir kurti sveikatai palankią aplinką [2]. Remiantis tyrimo medžiaga bei gautais rezultatais, atsirado paskata toliau plėsti

sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, vystyti teisinę bei metodinę bazę.

Sveikatą stiprinanti mokykla – tai mokykla, kurioje pasitelkiant mokyklos bendruomenę ir socialinius partnerius ugdomi mokinių sveikos gyvensenos įgūdžiai, kuriama mokyklos bendruomenės sveikatai palanki fizinė ir psichosocialinė aplinka. Šiose mokyklose savanoriškumo principu vykdoma ilgalaikė ir kryptinga sveikatos stiprinimo veikla, o bendruomenės nariai savo kasdienėje veikloje rūpinasi savo ir kitų sveikata. Sveikatą stiprinančių mokyklų koncepciją įgyvendina įvairios institucijos: ikimokyklinio ugdymo, bendrojo lavinimo, profesinės bei aukštosios mokyklos. Jose pagrindinę vietą užima vaikų įtraukimas į sveikatos stiprinimo ir ugdymo programas, o tai leidžia tikėtis geresnės vaikų sveikatos. Mokykla, nusprendusi tapti sveikatą stiprinančia mokykla, turi atitikti kriterijus, patvirtintus tvarkos aprašu [3], kurį pasirašė sveikatos apsaugos ministras ir švietimo, mokslo ir sporto ministras. Šios mokyklos turi parengti 5 metų sveikatos stiprinimo programą, kurios įgyvendinime dalyvauja visa mokyklos bendruomenė.

SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MOKYKLOS VERTYBĖS IR PRINCIPAI

1997 m. Salonikuose (Graikija) įvyko pirmoji Europos sveikatą stiprinančių mokyklų konferencija. Joje dalyvavo 43 šalių specialistai, jie sutarė dėl esminių sveikatą stiprinančios mokyklos principų ir vertybių bei priėmė nuostatą, kad tai būtų taikoma praktikoje. Pirmojoje konferencijoje išryškintos pagrindinės sveikatą stiprinančios mokyklos vertybės, kuriomis remdamasi mokykla įgalina visą bendruomenę siekti geresnės sveikatos: demokratija ir dalyvavimas, teisingumas, pasitikėjimas, pasiekimai ir gebėjimas veikti bei parama [4].

Antroji Europos sveikatą stiprinančių mokyklų konferencija įvyko 2002 m. Egmonde (Nyderlandai). Jos metu buvo priimta Egmondo darbotvarkė, kurioje pabrėžta švietimo ir sveikatos sektorių partnerystė ir išreikštas siekis sveikatos ugdymą susieti su sveikatos stiprinimu.

Trečiąją Europos sveikatą stiprinančių mokyklų konferenciją „Geresnė mokykla – sveikesnė mokykla“ 2009 m. buvo patikėta surengti Lietuvai. Pagrindinis konferencijos tikslas – stiprinti tarpvalstybinį ir tarpsektorinį bendradarbiavimą šalies bei tarptautiniu lygmeniu,

pasidalyti gerąja darbo patirtimi mokslo, politikos ir praktikos aspektais. Konferencijoje daug dėmesio buvo skiriama veiklos veiksmingumo vertinimui, buvo parengta ir į 16 pasaulio kalbų išversta Vilniaus rezoliucija. Vilniaus rezoliucija pabrėžia švietimo ir sveikatos sektorių bendradarbiavimo svarbą, tarpinstitucinį bendradarbiavimą visais lygmenimis: tarptautiniu, nacionaliniu, regioniniu, vietos lygmeniu. Rezoliucijoje akcentuojamos esminės sveikatą stiprinančios mokyklos vertybės ir ramsčiai, išsakytos jaunimo mintys [5]. Įdomu tai, kad praėjus šešiolikai metų, 2013 metais, Odensėje (Danija) surengtos ketvirtosios Europos sveikatą stiprinančių mokyklų konferencijos dalyviai nusprendė, kad sveikatą stiprinančių mokyklų principai ir vertybės išlieka tokie pat stiprūs ir svarbūs, kaip ir anksčiau, ir tai dar kartą apibrėžė Odensės teiginiuose:

Vertybės:

Teisingumas. Visiems lygios teisės į mokslą ir sveikatą. Siekiama suteikti visiems vienodas galimybes pasinaudoti žiniomis ir jas pritaikyti praktikoje.

Nuoseklumas ir darnumas. Sisteminė ir ilgalaikė programinė veikla užtikrina darnų ryšį tarp sveikatos, išsilavinimo ir vystymosi. Darnumo siekiama įgyvendinant strategiją, planuojant veiklas, ieškant sąsajų praktikoje.

Įtrauktis. Įvairovė suprantama kaip vertybė, kiekvienas mokyklos bendruomenės narys jaučiasi saugus ir gerbiamas.

Įgalinimas. Skatinamas kiekvieno įsitraukimas į aktyvią veiklą. Suteikiama galimybė saviraiškai.

Demokratija. Sveikatinimo veikla mokykloje grindžiama demokratijos principais.

Principai:

Visaapimantis visos mokyklos bendruomenės sveikatinimo veiklos suvokimas ir požiūris į sveikatą. Kiekvienos klasės sveikatos stiprinimo veikla darniai susijusi su visos mokyklos sveikatinimo strategija, sveikatai palankios mokyklos aplinkos kūrimu, sveikos gyvensenos kompetencijų ugdymu bei visos mokyklos bendruomenės įsitraukimu į šią veiklą.

Dalyvavimas. Visi bendruomenės nariai, dalyvaudami sveikatos stiprinimo veikloje, jaučiasi šeiminkais. Stengiamasi, kad visi (mokiniai, tėvai, globėjai, mokytojai) prisidėtų ne tik prie veiklų planavimo, įgyvendinimo, bet ir prie jų vertinimo, rezultatų aptarimo, grįžtamojo ryšio palaikymo.

Mokyklos privalumas. Sveikatą stiprinanti mokykla sukuria geresnes mokymosi ir mokymo sąlygas, nes sveiki mokiniai geriau mokosi, o sveikas personalas geriau dirba. Tokioje mokykloje visi jaučiasi laimingesni ir saugesni.

Jrodymai. Nauja veikla grindžiama jau egzistuojančiais ar pačių atrastais jrodymais ir tyrimais. Tyrimai parodė, kad mokyklos bendruomenės sveikatinimas – pozityvus veiksnys.

Mokykla ir bendruomenė. Mokyklai priskiriamas aktyvus bendruomenės vystymuisi įtaką darantis vaidmuo [6].

Šių vertybių ir principų sveikatą stiprinančios mokyklos laikosi ir šiandien, jie nepavaldūs laikui – nusistovėję fundamentalūs elgsenos ir gyvenenos standartai.

Sveikatą stiprinančios mokyklos tikslas – sveikatos stiprinimo veiklą integruoti į visą mokyklos gyvenimą, įtraukiant mokinius, mokytojus, tėvus, specialistus, bendruomenės narius [7]. Šiose mokyklose sveikatos temos integruotos į visą ugdymo procesą – dalykų pamokas ir popamokinę veiklą. Todėl rūpinimasis sveikata tampa įprastiniu reiškiniu ir nuolatiniu procesu visą ugdymosi laikotarpį.

Sveikatos stiprinimo veikla yra kryptinga ir vykdoma pagal patvirtintas sveikatos stiprinimo programas, kurias mokykloms tvirtina tarpžinybinė Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtinta Nacionalinio sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo ir aktyvių mokyklų veiklos koordinavimo komisija. Sveikatos stiprinimo programa yra sveikatą stiprinančios mokyklos pagrindas, ji sudaroma atsižvelgiant į šešias veiklos sritis: sveikatos stiprinimo veiklos valdymo struktūrą, politiką ir kokybės užtikrinimą, psichosocialinę ir fizinę aplinką, žmogiškuosius ir materialinius išteklius, sveikatos ugdymą, sveikatą stiprinančios mokyklos patirties sklaidą mokykloje ir už jos ribų. Kiekviena mokykla šioje programoje išryškina savus prioritetus, atitinkančius mokyklos poreikius, žvelgia į laikmečio aktualijas ir pateikia sprendimo būdus. Kiekvienas bendruomenės narys stengiasi aktyviai dalyvauti sveikatinimo procesuose: mokiniai sveikatos ugdymo ir stiprinimo, specialistai ir mokytojai kompetencijų didinimo bei prevencinių programų įgyvendinimo, visa bendruomenė įtraukiama į sveikatai palankios aplinkos kūrimą. Taigi sveikatos stiprinimas ir sveikatos ugdymas yra du neatsiejami sveikatą stiprinančios mokyklos komponentai.

SVEIKATOS UGDYMAS SVEIKATĄ STIPRINANČIOJE MOKYKLOJE

Sveikatos ugdymas vykdomas pagal formaliojo ugdymo programas ir per neformalųjį ugdymą, kuris prisideda prie vaikų sveikos gyvenenos įgūdžių formavimo. Įgyvendinant sveikatos ugdymą sveikatą stiprinančioje mokykloje, reikia atkreipti dėmesį į mokinių amžių. Mokyklų, vykdančių ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, sveikatos ugdymo temų ypatumai skiriasi nuo vyresnių klasių mokinių, kurie ugdomi pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas. Mokykla, rengdama sveikatos stiprinimo programą, pati sprendžia, kurias temas apimti, kurios iš jų labiausiai atliepia mokykloje vykstančius procesus ir padėtų spręsti esančias problemas ar laiku jas numatyti, kad būtų išvengta problemų atsiradimo ar paplitimo. Paprastai siūloma įtraukti į sveikatos stiprinimo programą kuo daugiau sveikatos temų, tokių kaip: fizinis aktyvumas ir sportas; sveikatai palanki mityba; tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo bei nelaimingų atsitikimų, traumų, streso, prievartos, patyčių prevencija; rengimas šeimai ir lytiškumo ugdymas; užkrečiamųjų ligų prevencija ir asmens higiena; vartojimo kultūros ugdymas [4] ir kt.

Sveikatos ugdymas mokyklose turėtų būti kasdienis ir neatsiejamas nuo kitų veiklų. Tik tada galima tikėtis, kad vaikai gaus pakankamai žinių ir įgūdžių sveikai gyventi bei rinktis sveikesnį gyvenimo būdą. Mokykloje už vaiko sveikatą yra atsakingi ne tik visuomenės sveikatos specialistai, bet ir pedagogai, mokyklos valgyklos personalas, net patalpų tvarkytojai, nes kiekvienas iš jų atlieka veiksmus, kurie susiję su vaikų sveikata.

Sveikatos ugdymo procesą mokykloje reguliuoja teisės aktai. Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme teigiama, kad sveikatos priežiūros mokykloje paskirtis – padėti mokiniams saugoti ir stiprinti sveikatą, sukurti vaikams tokias sąlygas, kurios atitiktų teisės aktų reikalavimus ir būtų palankios sveikatai: užtikrintų galimybę visapusiškai vystytis asmenybei, būti sveikam ir augti sveikoje aplinkoje [8].

MOKYKLOS APLINKA – PALANKI SVEIKATAI STIPRINTI IR ĮGŪDŽIAMS FORMUOTI

Fizinė aplinka

Kuriant fizinę mokyklos aplinką sveikatą stiprinančioje mokykloje siekiama sukurti saugią, sveikatai palankią aplinką. Mokykloje vaikai praleidžia daug laiko, tad sie-

kiama, kad mokyklos administracija pasirūpintų tokia fizine mokyklos aplinka, kuri tiktų visiems vaikams, t. y. aplinka būtų pritaikyta ir specialiųjų poreikių turintiems vaikams, kad vaikai galėtų patogiai atvykti į pamokas ir gerai jaustis pamokų metu. Kad vaikas gyventų visavertį gyvenimą ir galėtų harmoningai vystytis, jis turi turėti galimybę žaisti, kūrybiškai išreikšti save [9], dalyvauti kultūriniame gyvenime, leisti laisvalaikį saugioje aplinkoje. Todėl mokykla turi skirti nemažai dėmesio vaiko poilsio vietų įrengimui, poilsio kambarių, saugių žaidimo aikštelių, salių, saugios ir sveikos vaiko aplinkos kūrimui. Įgyvendindama šias nuostatas mokykla vadovaujasi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro patvirtintomis Higienos normomis (HN 21:2010; HN 75:2010), Švietimo įstatymu bei kitais teisės aktais.

Higienos normos nustato mokyklos sklypo, jo aplinkos apželdinimo bei tvarkymo reikalavimus, fizinio aktyvumo zonos parinkimą. Atkreipiamas dėmesys, kad Higienos normos priede pateikiamas patvirtintas „Nuodingųjų augalų, draudžiamų sodinti ir auginti mokyklos sklype bei patalpose, sąrašas“ [10].

Bendrojo ugdymo mokykloms skirtoje higienos normoje bei informacijos teikimo asmenims su negalia jų pasirinktais prieinamais bendravimo būdais rekomencijose, patvirtintose Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu [11], yra pateikti reikalavimai, kaip įrengti darbo vietą vaikams, turintiems specialiųjų poreikių, ir kaip perteikti informaciją garantuojant kokybišką paslaugos teikimą. Tai taikoma visoms valstybės ir savivaldybių institucijoms ir įstaigoms.

Sveikatą stiprinančioje mokykloje įrengiant sveikatai palankias erdves dėmesys skiriamas papildomų, fizinį aktyvumą skatinančių zonų, tokių kaip laipiojimo sienelės, Kneipo takeliai, lauko treniruokliai, papildomos žaidimų aikštelės ir kt., įrengimui. Mokyklos vidaus patalpose siūloma įrengti stalo teniso, mažojo futbolo, stalo biliardo ir kitų judriųjų žaidimų zonas. Nuolat skatinama ir norima, kad vaikai būtų gryname ore ir kuo daugiau judėtų. Tačiau įgyvendinant šiuos uždavinius reikia atsižvelgti į mokyklos geografinę padėtį bei vaikų gyvenamąją vietą, kuri gali daryti įtaką jų sveikatai dėl pramonės, energetikos bei namų ūkių taršos. Mokslininkų atlikti tyrimai parodė, kad oro tarša turi įtakos vaikų sveikatai ir didina riziką susirgti alerginiu rinitu, astma bei kitomis ligomis [12]. Tad atsižvelgiant į mokslininkų rekomendacijas fiziniam vaikų aktyvumui reikėtų rinktis labiau apželdin-

tas žaliąsias teritorijas, kur oro taršą sulaiko ir mažina augalai.

Psichosocialinė aplinka

Viena iš pagrindinių veiklos sričių sveikatą stiprinančioje mokykloje – psichosocialinės aplinkos kūrimas. Kurti palankią psichosocialinę aplinką ir ją nuolat palaikyti – nemenkas iššūkis. Pirmiausia, tai gerų mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykių kūrimas ir plėtojimas. Sveikos ir saugios aplinkos kūrimas šiandien yra vienas aktualiausių mokykloms keliamų uždavinių. Tik tokioje mokyklos aplinkoje vaikas gali visapusiškai ugdytis, būti kūrybiškas, iniciatyvus, įgyti psichologinį atsparumą neigiamiems reiškiniams [13], kurių vis dažniau pasitaiko mokyklose. Tad pagrindinė siekiamybė ir veiklos sritis – ugdyti asmenį, motyvuotą sveikai gyventi, nevartoti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų, ir gyvenimui parengti savimi pasitikinčius, komunikabilius, įvairius gyvenimo sunkumus įveikti gebančius jaunuolius [14].

Mokyklai yra svarbu išlaikyti gerus mokinių tarpusavio santykius ir ryšius su mokytojais, nes tai sukuria saugumo jausmą, o geras psichologinis klimatas teigiamai veikia mokymosi motyvaciją, norą mokytis ir lankyti mokyklą. Dar vienas labai svarbus geros mokyklos psichologinio mikroklimato komponentas – demokratija, kai vaikams patiems leidžiama priimti sprendimus su jais susijusiais klausimais. Svarbu įtraukti vaikus į sprendimų priėmimo procesą, kad jie galėtų išsakyti savo lūkesčius ir žinotų, jog kai kurie dalykai priklauso nuo jų pačių [13]. Kuriant bendrą psichosocialinę mokyklos aplinką svarbu į sveikatinimo procesus įtraukti ir tėvus (globėjus), kad vaikų tarpusavio santykiai gerėtų ne tik mokykloje, bet ir už jos ribų. Sveikatą stiprinanti mokykla siekia, kad joje vykdomi sveikatinimo procesai būtų veiksmingi, o to pasiekti galima tada, kai juose dalyvauja visa mokyklos bendruomenė, mokiniai ir darbuotojai jaučiasi gerbiami, kai pripažįstami ir vertinami jų sugebėjimai, mokykloje yra aiškios taisyklės, atsakomybės, paskatinimai, o ne bausmės; mokiniai konsultuojami jiems rūpimais klausimais [4], nuolat vykdomi draugiški pokalbiai, o tėvai mokyklose visada laukiami.

SVEIKATOS STIPRINIMO VEIKLA GRINDŽIAMA ĮRODYMAIS

Sveikata yra gebėjimas prisitaikyti prie gyvenimo sąlygų, panaudojant savo fizines, psichines, dvasines, kultūrines

ir socialines pajėgas, jas išsaugojant ir plėtojant. Taigi sveikata reiškia optimalias fizines, psichines ir socialines galimybes bei gerą savijautą [15]. Kadangi požiūris į sveikatą ir sveikatos stiprinimą sveikatą stiprinančioje mokykloje yra visaapimantis (holistinis), o vykdomų veiklų temų spektras platus, moksliniu požiūriu nėra paprasta atskleisti vyraujančias sveikatos tendencijas ir pamatuoti tam tikrus veiksnius. Tik nedaugelis mokslininkų mūsų šalyje bei kitose šalyse ėmėsi tirti sveikatą stiprinančių mokyklų bendruomenes, šių mokyklų vykdomų sveikatinimo veiklų efektyvumą. Vienas iš pirmųjų tokių tyrimų mūsų šalyje buvo 2002 m. A. Jociutės atliktas tyrimas apie mokinių informuotumą sveikatos ir sveikos gyvenamosios klausimais [16]. Panašų tyrimą atliko ir mokslininkė R. Maceinaitė, ji ištyrė Lietuvos mokyklų bendruomenių narių dalyvavimo 9–10 klasių mokinių sveikatos stiprinimo procese klausimus. Tyrime dalyvavo sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui priklausančios mokyklos ir kitos mokyklos, kurios nėra šio tinklo narės. Vietoj mokyklų, kurių vadovai atsisakė dalyvauti tyrime, buvo įtrauktos kitos atsitiktinės mokyklos. Šis tyrimas parodė, kad yra poreikis teikti mokiniams informaciją apie sveikatos stiprinimą. Mokiniai gauna pakankamai informacijos apie fizinį aktyvumą, kūno kultūrą, sveikos mitybos temą, tačiau nepakanka informacijos apie protinę sveikatą [17]. Tyrimas atskleidė, kad sveikatą stiprinančioje mokykloje besimokančių mokinių gyvenama yra sveikesnė nei kitose mokyklose besimokančių mokinių. Taip pat parodė, kad buvimas bendruomenės sveikatą stiprinančios mokyklos nariu daro reikšmingai teigiamą įtaką įvairiems dalyvavimo mokinių sveikatos stiprinimo procese aspektams: šie mokiniai teigė, kad skiria daug dėmesio sveikatos stiprinimo procesams, gauna pakankamai informacijos jiems reikalingomis sveikatos stiprinimo temomis bei aktyviai įsitraukia į vykdomas sveikatos stiprinimo veiklas ir kad yra poreikis teikti mokiniams informaciją apie sveikatos stiprinimą. Šio tyrimo rezultatai parodė sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos prasmingumą ir tikslingą plėtrą [18].

Vienas iš labiausiai žinomų tarptautinių tyrimų – Mokinių sveikatos ir gyvenamosios tyrimas (angl. *Health behaviour in school-aged children*, HBSC). Jis vykdomas 48 šalyse: beveik visose Europos, keliose Azijos valstybėse, JAV ir Kanadoje. Lietuvos mokyklos tyrime dalyvauja kas ketveri metai nuo 1994 m. iki šiol. Tyrime dalyvauja atsitiktine tvarka parinktos mokyklos, tarp

jų pasitaiko ir sveikatą stiprinančių mokyklų, tačiau jos, kaip atskira grupė, nėra išskiriamos, todėl nėra ir palyginamųjų rezultatų, matomas tik bendras Lietuvos mokinių sveikatos rodiklių rezultatas. Šio tyrimo tikslas – geriau suprasti 11, 13 ir 15 m. amžiaus mokinių gyvenamą, elgseną ir sveikatą, įvertinti gyvenamosios ir sveikatos pokyčius, atsiradusius dėl įvairių socialinių, politinių, ekonominių ir kitų permąnų bei reformų, o pastaruoju metu ir dėl COVID-19 pandemijos poveikio. Lietuvoje tyrimą vykdo Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Sveikatos tyrimų institutas.

Paskelbtoje HBSC tyrimo 2017–2018 m. ataskaitoje pabrėžiama, kad tarptautiniu mastu stebimas psichikos gerovės prastėjimas, nors Lietuvoje 11-mečių grupės situacija yra pastebimai palankesnė negu jų bendramamžių Europoje. Taip pat verta paminėti, kad, palyginti su kitomis šalimis, Lietuvos mokiniai yra labiau patenkinti savo gyvenimu ir vertina savo sveikatą šiek tiek geriau negu vidutiniškai Europoje. Tačiau tiek Lietuvoje, tiek ir kitose šalyse pastebėtas po truputį didėjantis irzlumo, nervingumo, prastos nuotaikos paplitimas. Nerimą kelia ypatingas patyčių reiškinio paplitimas – vertinant tarp kitų šalių, Lietuvos moksleiviai nurodo didžiausią šio reiškinio paplitimą, nors apžvelgiant bendras tendencijas pastebimas nežymus mažėjimas. Tyrimas atskleidė, kad vis labiau populiarėja internetinės patyčios, ir Lietuva čia užima „lyderio“ poziciją [19]. Todėl labai svarbu atkreipti dėmesį į mokyklų psichosocialinę aplinką ir tęsti prevencinių programų įgyvendinimą, glaudžiai bendradarbiauti su tėvais (globėjais), socialiniais partneriais, įtraukti ir pačius mokinius, taip pat skatinti mokyklas įsitraukti į sveikatą stiprinančių mokyklų veiklą ir jų rengiamų sveikatos stiprinimo programų pagrindu gilinti mokinių psichikos sveikatos žinias.

KODĖL VERTA RINKTIS SVEIKATĄ STIPRINANČIĄ MOKYKLĄ?

Sveikatą stiprinančioje mokykloje egzistuoja nuoseklus mokyklos politikos ir praktikos ryšys, kurį taip pat suvokia ir pripažįsta visa mokyklos bendruomenė: sveikatos ugdymas integruojamas į mokymo programas, mokyklos politika nukreipta į bendruomenės sveikatos stiprinimą, paisoma mokinių nuomonės apie sveikatą, puoselėjama fizinė ir psichosocialinė aplinka, ugdomi sveikatos įgūdžiai, sėkmingai bendradar-

biaujama su mokinių tėvais (globėjais) ir stengiamasi sveikatos paslaugas padaryti prieinamas kiekvienam bendruomenės nariui [5].

Sveikatą stiprinanti mokykla siūlo per dešimtmečius susiklosčiusius ryšius tarp švietimo ir sveikatos sektorių ir turimus pavyzdžius bei praktikas. Šiose mokyklose susijungia įvairios sveikatos ir gerovės skatinimo iniciatyvos, sukuriamos galimybės sveikesnį pasirinkimą padaryti lengvesniu pasirinkimu visai mokyklos bendruomenei. Sveikatą stiprinančioje mokykloje rūpinamasi mokytojų sveikata ir sveika darbo aplinka, puoselėjamas holistinis, platus požiūris į sveikatą, apimantis fizinę, psichologinę, emocinę, socialinę ir dvasinę gerovę. Tyrimais įrodyta, kad šiose mokyklose mokiniai labiau rūpinasi sveikata, turi daugiau sveikatos žinių ir geriau mokosi, tėvai (glo-

bėjai) ir visa mokyklos bendruomenė įtraukiama į sveikatinimo veiklas ir veikia kaip komanda [6].

Lietuvoje sveikatą stiprinančių mokyklų yra 59 savivaldybėse, kasmet prie šio tinklo prisijungia vis daugiau šalių ugdymo įstaigų. Nacionalinis sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas šiuo metu vienija 706 mokyklas. Sveikatą stiprinančios mokyklos užtikrina visiems vienodą teisę naudotis visomis švietimo ir sveikatos galimybėmis, o tai leidžia sumažinti sveikatos netolygumus. Pasiteisinusi ilgalaikė veikla išgrynino pagrindinę tiesą: jeigu bus sveikesni vaikai, bus sveikesnė bendruomenė ir tautos ateitis.

*Nijolė Paulauskienė, Higienos institutas
El. p. nijole.paulauskiene@hi.lt*

Literatūra

- Gudžinskienė V, Česnavičienė J, Suboč V. Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose. Vilnius, 2007.
- Jociūtė A. Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos efektyvumo įvertinimas. Visuomenės sveikata. 1999;1(7):10–20.
- Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašas. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/12c15990837e11e98a8298567570d639/asr> > [žiūrėta 2024-03-27].
- Jociūtė A, Krupskienė A, Sabaliauskienė D, Paulauskienė N. Sveikatos stiprinimas mokyklose. Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2008.
- Trečioji Europos konferencija sveikatos stiprinimo mokyklose klausimais „Geresnė mokykla – sveikesnė mokykla“. Vilniaus rezoliucija, 2009 m. birželio 17 d. Prieiga per internetą: <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/conference%20statements/Vilnius%20resolution/lithuanian-vilnius-resolution.pdf> > [žiūrėta 2024-05-07].
- The Odense statement. Our abc for equity, education and health. Prieiga per internetą: <https://www.schoolsforhealth.org/resources/conference-statements/odense-statement> > [žiūrėta 2024-04-18].
- Jociūtė A. Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas. Sveikatą stiprinančių mokyklų projektas Lietuvoje: veikla, veiksmingumas, plėtros galimybės. Vilnius, 2002.
- Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.1480/asr> > [žiūrėta 2024-03-19].
- Žukauskienė R. Raidos psichologija. Vilnius, 1998.
- Lietuvos higienos norma HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/70dcd02107f911e78dadb175b73de379> > [žiūrėta 2024-03-27].
- Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2023 m. lapkričio 29 d. įsakymas Nr. A1-784 „Dėl Informacijos teikimo asmenims su negalia jų pasirinktais prieinamais bendravimo būdais rekomendacijų patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/0cf0fc308ea211eea5a28c81c82193a8> > [žiūrėta 2024-03-27].
- Alasauskas Š, Ustinavičienė R, Kavaliauskas M. Vilniaus miesto mokinių rizikos sirgti alerginiu rinitu sąsajos su oro tarša nustatymas panaudojant GIS. Visuomenės sveikata. 2020;2(89):70–76.
- Zaborskis A, Vaičiūnas T. Sveikoje mokykloje – sveiki mokiniai. Prieiga per internetą: <https://www.silutessveikata.lt/wp-content/uploads/file/Mokyklų%20vadovu%20apklausos%20analize.pdf> > [žiūrėta 2024-03-25].
- Jociūtė A, Avelytė J, Izokaitis M, Liuima V. Sveikatos stiprinimo veikla profesinio mokymo įstaigose. Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2018.
- Mažionienė A. Sveikatos ugdymas. Mokomoji knyga. Prieiga per internetą: <http://ebooks.kvk.lt/eb/285/sveikatos-ugdymas/> > [žiūrėta 2024-04-15].
- Jociūtė A. Sveikatos stiprinimo ir ugdymo veiklos veiksmingumo Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose įvertinimas. Daktaro disertacija. KMU, 2002.
- Maceinaitė R, Šurkienė G, Sketerskienė R. Lietuvos mokyklų 9–10 klasių mokinių sveikatos stiprinimo informacijos poreikis ir šiam poreikiui įtaką darantys veiksniai. Visuomenės sveikata. 2020;1(88):68–75.
- Maceinaitė R. Lietuvos mokyklų 9–10 klasių mokinių sveikatos stiprinimo informacijos poreikis ir šiam poreikiui įtaką darantys veiksniai. Daktaro disertacija. VU, 2021.
- HBSC Health Behaviour in School-aged Children. Prieiga per internetą: <https://hbsc.lt/sumup1/> > [žiūrėta 2024-04-17].

STRENGTHENING CHILDREN'S HEALTH IN A HEALTH-PROMOTING SCHOOL PROVIDES THE OPPORTUNITY TO LEARN TO LIVE HEALTHIER LIVES

Nijolė Paulauskienė, *Institute of Hygiene, e-mail: nijole.paulauskiene@hi.lt*

Lithuania's health-promoting schools have entered the fourth decade with their continuous long-term activity and rich experience. The very title unites two sectors, health and education, under one cohesive effort. A health-promoting school is a school where, through the involvement of the school community and social partners, students' healthy lifestyle skills are being developed and a physically and psychosocially favorable environment for the school community's health is created. The goal of health-promoting schools is to integrate health promotion activities into the entire school life, involving students, teachers, parents (guardians), specialists, and community members. In these schools, long-term and purposeful health promotion activities are carried out on a voluntary basis, and community members take care of their own and others' health in their daily activities. A wide range of institutions implements the concept of health-promoting schools: preschool, general education, vocational, and higher education institutions. They prioritize children's participation in health promotion and education programs, which is expected to lead

to better child health. Health promotion activities are purposeful and carried out according to approved health promotion programs, which forms the basis of health-promoting schools. These programs encompass six areas of activity: health promotion activity management structure, policy and quality assurance, psychosocial and physical environment, human and material resources, health education, dissemination of health-promoting school experience within and beyond the school. Each school in this program highlights its own priorities, meets the needs of the school, addresses current issues, and proposes solutions. The activity in a health-promoting school is based on existing evidence and research or those discovered by the schools themselves. Research has shown that the lifestyle of students studying in health-promoting schools is healthier, educators pay more attention to health issues, parents (guardians) and the entire school community are involved in health promotion activities, thus it is necessary to develop the network of health-promoting schools in the perspective.