

INOVACINIAI JAUNIMO ŠVIETIMO METODAI, SKIRTI SVEIKAI GYVENSENAI IR PROFESINEI SVEIKATAI UGDYTI



Higienos instituto Profesinės sveikatos centro (PSC) specialistai dalyvavo tarptautiniame projekte „Inovaciniai jaunimo švietimo metodai, skirti sveikai gyvensenai ir profesinei sveikatai ugdyti“ (toliau – Projektas). Projektas buvo vykdomas 2015–2016 m. Jo koordinatorius – Lietuvos sveikuolių sąjunga (LSS), partneriai: Higienos institutas, Lietuvos profesinės sveikatos asociacija (LPSA), Islandijos, Suomijos tyrimo institutai, Latvijos Liepojos rajono mokykla. Projektas finansuotas Šiaurės ministrų tarybos remiamos programos „NordPlus Horizontal“, skirtos bendradarbiavimui švietimo srityje skatinti, lėšomis. Juo siekta taikant inovatyvius, dinamiškus ir patrauklius švietimo metodus, naudojamus projekto partnerių šalyse – Lietuvoje, Latvijoje, Islandijoje ir Suomijoje, didinti suinteresuotų organizacijų gebėjimus diegti sveikos gyvensenos principus ir teikti žinias jaunimui apie profesinę sveikatą. Tikslinė grupė – visuomenės sveikatos biurų (VSB) specialistai, jaunimo organizacijų, mokyklų, darbdavių, nevyriausybiinių organizacijų (NVO) atstovai, savivaldybių gydytojai, policijos komisariatų specialistai, dirbantys su bendruomene, jaunimu.

Projekto veiklos vykdytos etapais. **I etapas. Surinkti informaciją apie jaunimui ugdyti taikomus švietimo metodus ir gerosios praktikos pavyzdžius partnerių organizacijose bei šalyse.** Dalyvaujant susitikimuose su jaunimu ir suinteresuotomis organizacijomis, švietimui ir informacijai apie sveiką gyvenseną ir profesinę sveikatą pateikti išbandytos įvairios mokymo metodikos: stalo žaidimai, testai, diskusijos, viktorinos, judrieji žaidimai. Partneriai iš Latvijos jaunimo ugdymui sėkmingai taiko programą „Paparčio žiedas“, kurioje mokymai vaikams ir paaugliams vedami naudojant keturias „sveikatinimo stoteles“ – kalbama apie kūną ir fizinę sveikatą, mitybą, tarpusavio santykius, žalingus įpročius. Partneriai iš Suomijos pristatė šioje šalyje taikomas jaunimui skirtas sveikos gyvensenos skatinimo rekomendacijas ir inovacinius vertinimo testus. Tarp patrauklių naujų metodų paminėtas *RaPatti* metodas – dirbant porose ar grupėse taikomas žaidimas, skatinantis jaunuolių motyvaciją keisti gyvensenos įpročius,

akcentuojantis holistinį požiūrį į savo sveikatą. LSS kartu su LPSA organizavo jaunimo seminarus ir stovyklas, tam panaudodami LSS 25 metų patirtį ir kitų šalių ekspertų rekomendacijas. Pristatant inovacinius švietimo metodus ir siekiant išsiaiškinti jų patrauklumą jaunimui, buvo taikomos įvairios fizinio aktyvumo formos, atsipalaidavimo sesijos, organizuojamos sveikatingumo mugės ir parodos.

II etapas. Parengti apklausos įrankį, taikant gerosios praktikos pavyzdžius projekto partnerių organizacijose, ir atlikti apklausą, siekiant išsiaiškinti jaunimo gyvensenos įpročius, jų žinias apie profesinę sveikatą. Pagrindinis poveiklės vykdytojas – Higienos instituto PSC. 2015 m. rugsėjo mėn. Vilniuje organizuotas Projekto partnerių susitikimas. Jaunimo apklausai parengta ir bandomojo tyrimo metu išbandyta anketa, apimanti bendrą demografinę informaciją, fizinį aktyvumą, mitybą, stresą / emocinę sveikatą, mokymosi vietą. Apklausti 359 moksleiviai iš 13-os Lietuvos mokyklų. Paaiškėjo, kad dauguma moksleivių savo sveikatą vertina gerai, nors didelė dalis jų turi sveikatos nusiskundimų, iš kurių dažniausi – sutrikęs miegas, nugaros ir (ar) kaklo bei pasikartojantys galvos skausmai. Paaugliai norėtų dalyvauti sveikatingumo, fizinio aktyvumo programose, jie pageidauja daugiau žinių apie sveiką mitybą, psichikos sveikatą.

Šioje srityje ypač reikšminga projekto partnerių iš Islandijos patirtis. Islandijos socialinių tyrimų centras (ICSRA) pristatė programą „Jaunimas Europoje – įrodymais pagrįsta pirminė prevencija“ (*The Youth in Europe – Evidence Based Primary Prevention Program*). Tai tarptautinė programa, skirta miestų savivaldybėms ir vietos bendruomenėms – mokykloms, kolegijoms, NVO ir kt. Ji taikoma siekiant sumažinti vaikų, paauglių ir jaunimo svaigalų vartojimą. Įgyvendinant Islandijos mokslininkų sukurtos prevencinės programos priemones pasiekta ypač gerų rezultatų: 1998–2015 m. 15–16 metų amžiaus grupės jaunuolių alkoholio vartojimas sumažėjo nuo 42 iki 5 proc., kanapių vartojimas – nuo 17 iki 5 proc., rūkymas – nuo 23 iki 3 proc. Islandijos mokslininkai pastebi, kad reikšmingai mažiau alkoholio vartoja ir rūko jaunuoliai, kurie

daugiau laiko praleidžia su tėvais ir turi bendrų pomėgių, taip pat tie jauni žmonės, kurių draugai nevartoja alkoholio, sportuoja ir pan. Tyrimą patariama atlikti konkrečioje bendruomenėje (mokykloje, seniūnijoje, NVO ir pan.), o ne pateikti vidutinės reikšmės šalyje ar regione; stengtis kuo anksčiau pristatyti rezultatus ir bendrai su tėvais, politikais, mokyklų vadovais ieškoti prevencinių priemonių. Jau 10 metų ši programa sėkmingai vykdoma įvairiose Europos šalyse. Lietuvoje taikoma nuo 2014 m. Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos savivaldybėse. Programos rezultatai pristatyti 2016 m. rugsėjo 22 d. konferencijoje Bukarešte, Rumunijoje. Daugiau informacijos apie programą ir pasiektus rezultatus galima rasti interneto tinklalapyje www.youthineurope.org.

III etapas. Dalyvaujant projekto šalių ekspertams, parengti inovatyvaus pobūdžio rekomendacijas, kurias galėtų naudoti įvairių sričių specialistai, asmenys, suinteresuoti jaunimo švietimu ir žinių stiprinimu šioje srityje. Poveiklės koordinatorius – Suomijos profesinės sveikatos slaugytojų asociacija. Parengtos inovatyvaus pobūdžio rekomendacijos, skirtos naudoti įvairių sričių specialistams, asmenims, suinteresuotiems jaunimo švietimu ir žinių stiprinimu šioje srityje. Įvertinant tyrimo metu išaiškintus jaunimo gyvenimo iššūkius ir jų išsakytą susidomėjimą dalyvauti sveikatinimo programose, rengiant rekomendacijas parinkta keletas temų: fizinis aktyvumas, mityba, žalingi įpročiai, psichikos sveikata, ergonomika ir rizikos veiksnių prevencija prie kompiuterio. Paskutiniųjų metų Suomijos mokslininkų patirtis rodo, kad žinios sėkmingiau įsisavinamos ir labiau patraukia klausytojo dėmesį, kai jos pateikiamos naudojant inovacinius švietimo metodus – per diskusijas, interaktyvius testus, žaidimus, pokalbius su konsultantais.

2016 m. rugsėjo 22 d. Trakuose vyko tarptautinis seminaras „Inovaciniai sveikatinimo metodai jaunimo ugdymui“. Seminarą organizavo LPSA kartu su Higienos instituto PSC, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru. Seminare dalyvavo 55 VSB specialistai iš Alytaus, Marijampolės, Tauragės, Kauno, Vilniaus, Vilkaviškio, Druskininkų ir kitų Lietuvos miestų. Rekomendacijose bus pateikiama testų ir žaidimų, padedančių jaunuoliams patiems įvertinti savo elgsenos įpročius, taip pat Suomijos instituto pasiūlytas testas fiziniam aktyvumui vertinti. Atsakymai pateikiami interaktyvia forma arba pridėjame erdviame žaidime. Higienos instituto PSC specialistai teikė siūlymus projekto koordinatoriams dėl inovacinių švietimo metodų „Sveikas Alijas“, „Centimetras: sveikas matas“, „Domino–akių gimnastika“. Kuriant žaidimus kartu su jaunimu kūrybinėse dirbtuvėse ypatingą smalsumą sukėlė fizinių pratimų kompleksas, atliekamas naudojant „Thera-band“ juostas, ir žaidimas „Domino: akių gimnastika“.

Baigiamasis partnerių susitikimas vyko 2016 m. rugsėjo 5–7 d. Reikjaviko universitete, Islandijoje. Diskutuodami apie tolesnį bendradarbiavimą, partneriai nutarė rekomenduoti Islandijoje ICSRA parengtą programą taikyti ir kituose Lietuvos ir Latvijos miestuose, pristatyti Suomijoje. Rekomendacijas pasiūlyta įtraukti į prevencines jaunimo švietimo apie sveiką gyvenimą ir profesinę sveikatą programas. Taip pat pasiūlyta remiantis islandų gerąja patirtimi parengti specialią programą, skirtą žalingiems įpročiams dirbančio jaunimo kolektyvuose vertinti, ir išbandyti bandomąjį modelį.

*Raimonda Eičnaitė-Lingienė
Higienos instituto Profesinės sveikatos centras*