



Higienos
institutas

Visuomenės sveikatos inovacijų centro
Sveikatos stiprinimo skyrius

Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas

Metodinė medžiaga

2026 m.



Metodinė medžiaga parengta atnaujinus metodinį-informacinį leidinį „Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas“ (2014) ir atsižvelgus į naujausias tarptautines gaires, mokslinių tyrimų duomenis bei Lietuvos mokyklų praktinius poreikius.

ĮVERTINKITE LEIDINIO KOKYBĘ



Rengėjas Higienos instituto Visuomenės sveikatos inovacijų centras

Higienos institutas, Studentų g. 45A, LT-08107 Vilnius

Tel. +370 5 262 4583, faks. +370 5 262 4583 el. paštas institutas@hi.lt

[Facebook](#) [LinkedIn](#) [Youtube](#)

TURINYS

1. ĮVADAS IR METODINĖS MEDŽIAGOS RENGIMO PRINCIPAI	4
2. ŠIUOLAIKINĖ FIZINIO AKTYVUMO SAMPRATA IR REKOMENDACIJOS.....	5
3. FIZINIO AKTYVUMO REIKŠMĖ MOKINIŲ SVEIKATAI, SAVIJAUTAI IR MOKYMUISI ...	10
4. MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SITUACIJA IR PAGRINDINĖS KLIŪTYS	15
5. VISOS MOKYKLOS FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO MODELIS	18
6. PRAKTIŠKAI PRITAIKOMI INOVATYVŲ SPRENDIMAI	21
7. ĮTRAUKTIES, SAUGUMO IR VEIKLŲ PRITAIKYMO PRINCIPAI	30
8. FIZINIO AKTYVUMO PRIEMONIŲ ĮGYVENDINIMAS MOKYKLOJE	32
9. STEBĖSENA IR VEIKSMINGUMO VERTINIMAS	34
10. APIBENDRINIMAS	37
PRIEDAI	41

1. ĮVADAS IR METODINĖS MEDŽIAGOS RENGIMO PRINCIPAI

2014 m. parengta metodinė-informacinė medžiaga „Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas“ buvo ankstesnis šios temos leidinys. Tačiau per daugiau kaip dešimtmetį pasikeitė tarptautinės rekomendacijos, moksliniai duomenys, mokyklų veiklos organizavimas ir vaikų kasdienė aplinka. Sukaupta daugiau žinių apie sėdimą elgesį, miegą, psichikos sveikatą, fizinį raštingumą, įtrauktį, skaitmenines priemones ir visos mokyklos požiūrį. Todėl leidinį tikslinga ne tik redaguoti, bet ir iš esmės atnaujinti.

Atnaujintos metodinės medžiagos tikslas – padėti Lietuvos mokykloms, remiantis mokslo įrodymais, tarptautinėmis gairėmis ir nacionaliniu reglamentavimu, didinti mokinių fizinio aktyvumo galimybes ir mažinti ilgą nepertraukiamą sėdėjimą. Pagrindinis dėmesys skiriamas sprendimams, kuriuos galima įgyvendinti realiomis mokyklos sąlygomis, neapsiribojant vien sporto renginiais ar trumpalaikėmis iniciatyvomis.

Metodinė medžiaga bus naudinga Aktyvių mokyklų bendruomenėms ir mokykloms, siekiančiomis tapti Aktyviomis mokyklomis, kurios daug dėmesio skiria mokinių fizinio aktyvumo skatinimui, integruodamos fizinį aktyvumą į kasdienį mokinių ir kitų mokyklos bendruomenės narių gyvenimą. Šios bendruomenės taip pat kuria fizinį aktyvumą skatinančią aplinką, siūlo mokiniams įvairias su judėjimu susijusias neformaliojo švietimo veiklas ir siekia užtikrinti aktyvų judėjimą visos dienos metu.

1.1. Tikslinės grupės

- Mokyklose dirbantys visuomenės sveikatos specialistai ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurų darbuotojai.
- Sveikatą stiprinančių mokyklų (SSM) ir Aktyvių mokyklų (AM) kuratoriai.
- Bendrojo ugdymo mokyklų vadovai ir kiti fizinio aktyvumo skatinimą koordinuojantys darbuotojai.
- Pradinių klasių, dalykų ir fizinio ugdymo mokytojai.
- Mokinių savivaldos atstovai, tėvai (globėjai, rūpintojai), neformaliojo švietimo ir vietos bendruomenės partneriai.

Skirtingų tikslinių grupių vaidmenys įgyvendinant rekomendacijas papildo vieni kitus: mokyklos vadovybė sudaro organizacines sąlygas ir paskirsto atsakomybes, mokytojai integruoja fizinio aktyvumo galimybes į kasdienę ugdymo praktiką, visuomenės sveikatos specialistai prisideda prie poreikių vertinimo, konsultavimo ir stebėsenos, o mokiniai, tėvai ir bendruomenės partneriai padeda pasirinkti priimtinas veiklas, jas įgyvendinti ir palaikyti.

Fizinio aktyvumo skatinimas – visos mokyklos atsakomybė, o ne tik visuomenės sveikatos specialisto užduotis. Visuomenės sveikatos specialistas padeda įvertinti poreikius, pasirinkti ir pritaikyti sveikatos stiprinimo priemones bei vertinti jų įgyvendinimą, tačiau sprendimai dėl mokyklos dienotvarkės, erdvių, darbuotojų, bendruomenės įsitraukimo ir išteklių priimami bendradarbiaujant visai mokyklos bendruomenei.

1.2. Literatūros atrankos principai

Rengiant medžiagą pirmenybė teikta 2024–2026 m. paskelbtoms tarptautinėms gairėms, sisteminėms apžvalgoms, metaanalizėms ir kontroliuojamų intervencijų tyrimams. Keli ankstesni šaltiniai palikti kaip pamatiniai metodiniai ar rekomendaciniai dokumentai. Papildomai įtraukti Lietuvos teisės aktai, nacionalinės rekomendacijos ir 2024 m. mokinių gyvensenos stebėsenos rodikliai. Mokslinė literatūra vertinta ne tik pagal statistinį veiksmingumą, bet ir pagal įgyvendinamumą, pasiekiamumą, priemonių tęstinumą bei galimybę jas taikyti skirtingoms mokinių grupėms.¹

Šaltinių atrankoje pirmenybė teikta publikacijoms, tiesiogiai nagrinėjančioms mokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą, mokyklines intervencijas ir jų įgyvendinimą. Vertinant šaltinių tinkamumą atsižvelgta į publikacijos naujumą, tyrimo dizainą, tikslinės grupės atitiktį, rezultatų pritaikomumą mokyklos aplinkoje ir sąsają su šiame leidinyje nagrinėjamomis priemonėmis.

Mokslinių įrodymų taikymas

Mokyklinės intervencijos dažniausiai turi nedidelį arba vidutinį poveikį, o jų rezultatai skirtinguose tyrimuose gali skirtis. Todėl šiame leidinyje vengiama teiginių, kad viena technologija ar viena priemonė savaime gali išspręsti fizinio pasyvumo problemą. Didžiausio poveikio tikimasi taikant tarpusavyje suderintas, ilgalaikes ir visos mokyklos palaikomas priemones.^{2-4,25}

2. ŠIUOLAIKINĖ FIZINIO AKTYVUMO SAMPRATA IR REKOMENDACIJOS

Fizinis aktyvumas – bet koks griaučių raumenų sukeltas kūno judėjimas, kuriam reikia energijos. Jis apima aktyvų žaidimą, sportą, fizinį ugdymą, ėjimą ir važiavimą dviračiu, judėjimą per pamokas ir pertraukas, šokį, buitines veiklas bei kitus kasdienius judesius. Sportas yra tik viena fizinio aktyvumo forma; todėl vaikas gali būti fiziškai aktyvus ir nedalyvaudamas organizuotame sporte.^{1,2}

2.1. Pagrindinės sąvokos

Sąvoka	Praktinė reikšmė mokyklai
Fizinis aktyvumas	Visos mokinio fizinio aktyvumo formos per parą – mokykloje, namuose, kelionėje ir laisvalaikio.
Vidutinio intensyvumo veikla	Kvėpavimas padažnėjęs, pulsas greitesnis, tačiau mokinys dar gali kalbėti trumpais sakiniais; pvz., spartus ėjimas, aktyvus žaidimas, ramus važiavimas dviračiu.
Didelio intensyvumo veikla	Kvėpavimas labai pagreitėjęs, kalbėti sunku; pvz., greitas bėgimas, intensyvus žaidimas, šuoliavimo ar estafečių užduotys.
Raumenis ir kaulus stiprinanti veikla	Šuoliai, bėgimas, laipiojimas, gimnastika, pratimai su savo kūno svoriu arba papildomu pasipriešinimu.
Sėdimas elgesys	Budrumo metu sėdint, gulint ar atsilošus atliekama labai mažos energijos sąnaudų veikla. Sėdimas elgesys nėra tapatus nepakankamam fiziniam aktyvumui.
Fizinis raštingumas	Motyvacija, pasitikėjimas, judėjimo gebėjimai, žinios ir supratimas, leidžiantys žmogui visą gyvenimą prasmingai dalyvauti fizinėje veikloje.
24 valandų judėjimo elgsenos	Fizinis aktyvumas, sėdimas elgesys ir miegas vertinami kaip tarpusavyje susijusios paros elgsenos.

2.2. Rekomendacijos 5-17 metų vaikams ir paaugliams

Pagrindinė rekomendacija

Vaikai ir paaugliai per savaitę turėtų vidutiniškai sukaupti bent 60 minučių per dieną vidutinio arba didelio intensyvumo fizinio aktyvumo, kurio didžiąją dalį sudaro aerobinė veikla - tęstinė ar pasikartojanti fizinė veikla, kurios metu dirba stambiosios raumenų grupės ir padažnėja širdies susitraukimų dažnis bei kvėpavimas, pavyzdžiui, spartus ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu ar plaukimas.¹

Ši rekomendacija turėtų būti taikoma atsižvelgiant į mokinio amžių, biologinę brandą, fizinį pasirengimą, sveikatos būklę ir individualias galimybes; vienodas fizinio aktyvumo kiekis ar intensyvumas skirtingiems mokiniams gali reikšti skirtingą fizinį krūvį.

Formuluotė „per savaitę vidutiniškai bent 60 minučių per dieną“ reiškia, kad rekomendacija vertinama savaitės mastu: vieną dieną aktyvumo gali būti mažiau, kitą – daugiau. Vis dėlto mokyklos praktikoje tikslinga kasdien sudaryti kelias judėjimo galimybes, nes reguliarumas padeda formuotis įpročiui. Didesnė nei 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinio aktyvumo trukmė paprastai suteikia papildomos naudos sveikatai. Mažiau aktyviems mokiniams svarbu aktyvumą didinti palaipsniui ir pradėti nuo realiai pasiekiamo kiekio, nes bet koks fizinis aktyvumas yra geriau nei joksio.^{1,2}

Rekomenduojamos fizinio aktyvumo paros normos pasiekimas neturėtų būti laikomas vien mokyklos atsakomybe. Tačiau mokykloje praleidžiama didelė dienos dalis, todėl ji turėtų sudaryti reguliarias, saugias, malonias ir įvairias judėjimo galimybes, kurios pasiektų ne tik sportuojančius, bet ir mažiausiai aktyvius mokinius.

2.3. 24 valandų judėjimo elgsenų požiūris

Šiuolaikiniuose tyrimuose fizinis aktyvumas vertinamas kaip viena iš trijų pagrindinių paros elgsenų kartu su sėdėjimu ir miegu. Kadangi paros laikas yra ribotas, daugiau laiko skiriant sėdėjimui ar naudojimuisi ekranais, lieka mažiau laiko fiziniam aktyvumui arba miegui. Tyrimai rodo, kad pakankamas fizinis aktyvumas, ribotas pramoginis ekranų laikas ir pakankamas miegas siejami su palankesniais kūno sudėties, fizinio pajėgumo, psichikos ir socialinės sveikatos, gyvenimo kokybės bei mokymosi rodikliais. Tačiau dauguma šių duomenų yra stebimieji, todėl mokyklose svarbu akcentuoti subalansuotą dieną, o ne žadėti vienos priemonės tiesioginį poveikį.^{3,4}

2.4. Fizinio aktyvumo intensyvumas, trukmė, dažnis ir kaupimo būdas

Fizinio aktyvumo poveikį lemia ne vien bendras minučių skaičius. Svarbūs keturi tarpusavyje susiję požymiai: veiklos intensyvumas, vienos veiklos trukmė, pasikartojimo dažnis ir tai, kaip aktyvumas pasiskirsto per dieną bei savaitę. Tarptautinė rekomendacija vidutiniškai sukaupti bent 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo veiklos per dieną yra orientyras visai savaitei, o ne reikalavimas kiekvieną dieną atlikti vieną nepertraukiamą 60 minučių treniruotę. Rekomenduojamas fizinis aktyvumas gali būti kaupiamas per fizinio ugdymo pamokas, pertraukas, aktyvią kelionę į mokyklą ir iš jos, žaidimus, būrelius bei trumpus judėjimo epizodus.^{1,2}

Tyrimai rodo, kad nuosekliausiai su palankiais sveikatos rodikliais siejamas vidutinio ir ypač didelio intensyvumo fizinis aktyvumas. Jis svarbus širdies ir kvėpavimo sistemos pajėgumui, medžiagų apykaitos sveikatai ir kūno sudėčiai. Vis dėlto tai nereiškia, kad lengvas judėjimas yra nereikšmingas. Mažai aktyviam mokiniui atsistojimas, lėtas ėjimas, judėjimas klasėje ar ramaus

tempo veikla gali būti realus pirmasis žingsnis, pakeičiantis dalį sėdėjimo ir padedantis palaipsniui didinti krūvį. Lengvos veiklos nereikėtų supriešinti su intensyvesne: mokyklos dienoje reikalingas jų derinys.⁵⁻⁷

Didelio intensyvumo bei raumenis ir kaulus stiprinanti veikla bent tris dienas per savaitę neturi būti suprantama tik kaip formalios treniruotės. Vaikams tai gali būti bėgimo žaidimai, šuoliai, laipiojimas, gimnastikos elementai, estafetės, pratimai su savo kūno svoriu, kamuolio žaidimai ar trumpi greitesni intervalai. Svarbiausia, kad veikla būtų techniškai saugi, pritaikyta amžiui ir palaipsniui sunkėtų. Vienodas maksimalus krūvis visai klasei nėra tinkamas, nes mokinių biologinė branda, patirtis, sveikatos būklė ir fizinis pajėgumas labai skiriasi.

Mokyklos praktikoje intensyvumą galima apytiksliai vertinti pagal „kalbėjimo testą“. Lengvo intensyvumo metu mokinys gali laisvai kalbėti; vidutinio intensyvumo metu kvėpavimas padažnėja, tačiau dar įmanoma pasakyti trumpą sakinį; didelio intensyvumo metu kalbėti tampa sunku. Šis metodas nėra tikslus fiziologinis matavimas, bet padeda mokytojui parinkti kelis tos pačios užduoties variantus ir mokyti mokinius atpažinti savo pastangas.

Mokslinių apžvalgų duomenys nepagrindžia vienos visiems mokiniams optimalios veiklos trukmės ar intensyvumo formulės. Intervencijų rezultatai priklauso nuo mokinių pradinio fizinio aktyvumo lygio, amžiaus, biologinės brandos, programos trukmės ir įgyvendinimo nuoseklumo. Todėl mokykloje tikslinga derinti kasdienes trumpas judėjimo galimybes su retesnėmis intensyvesnėmis ir judėjimo gebėjimus ugdančiomis veiklomis. Praktinis tikslas – ne tik siekti rekomenduojamos fizinio aktyvumo trukmės, bet ir sudaryti sąlygas mokiniams reguliariai patirti skirtingas fizinio aktyvumo formas ir intensyvumą.⁸⁻¹⁰

2.5. Sėdimas elgesys, ilgas sėdėjimas ir ekranų naudojimas

Sėdimas elgesys apima budrumo metu sėdint, gulint ar atsilošus atliekamą labai mažų energijos sąnaudų reikalaujančią veiklą. Mokinys gali atitikti fizinio aktyvumo rekomendaciją, tačiau likusią dienos dalį praleisti beveik nejudėdamas. Dėl to bendras fizinis aktyvumas ir sėdimas elgesys turi būti vertinami kaip atskiri, nors tarpusavyje susiję rodikliai. Mokyklos bendruomenei tai svarbu, nes vien fizinio ugdymo pamoka nekompensuoja kelių valandų nepertraukiamo sėdėjimo per kitas pamokas.

Pasaulio sveikatos organizacija 5–17 metų vaikams ir paaugliams nenustato vienos bendros kasdienės ekranų laiko ribos, tačiau rekomenduoja riboti sėdimą laiką, ypač pramoginį ekranų naudojimą. Vertinant ekranus svarbu atskirti ugdymo tikslams naudojamą kompiuterį ar planšetę nuo asmeninio telefono ir su pamoka nesusijusio pramoginio turinio. Skaitmeninė priemonė pamokoje turėtų būti naudojama tik tada, kai ji tiesiogiai padeda siekti mokymosi

tikslo; asmeninio telefono naudojimas socialiniams tinklams, žaidimams ar kitam su pamoka nesusijusiam turiniui gali blaškyti dėmesį. Mokyklos taisyklėse tikslinga aiškiai apibrėžti, kada ir koku tikslu leidžiami skirtingi įrenginiai, numatyti pertraukas nuo ekranų ir ugdyti atsakingo skaitmeninių technologijų naudojimo įgūdžius.^{1,2,11}

Naujausi tyrimai rodo, kad vienu metu fizinį aktyvumą, sėdėjimą ir miegą apimančios programos gali sumažinti ekranų laiką ir šiek tiek pailginti miegą, tačiau jų poveikis pačiam fiziniam aktyvumui ir bendram sėdėjimo laikui kol kas nėra nuoseklus. Tai rodo, kad informacija apie „subalansuotą dieną“ yra naudinga, bet jos nepakanka: fiziniam aktyvumui didinti vis tiek reikia konkrečių erdvių, laiko, inventoriaus, socialinio palaikymo ir patrauklių veiklų.¹²

Vaikams ir paaugliams nėra nustatyto vieno universalus intervalo, po kurio kiekvieną sėdėjimo epizodą privaloma nutraukti. Mokyklos praktikoje galima taikyti organizacinį orientyrą: per įprastą 45 minučių pamoką bent kartą sudaryti 2-5 minučių judėjimo arba kūno padėties pakeitimo galimybę, o per ilgesnį nepertraukiamą mokymąsi tai daryti kas 30-45 minutes. Tai gali būti atsistojimas atliekant užduotį, trumpas ėjimas klasėje, medžiagos paėmimas iš kitos vietos ar dalies užduoties atlikimas stovint. Šis orientyras nėra PSO nustatyta norma ir nepakeičia vidutinio ar didelio intensyvumo fizinio aktyvumo.^{1,13,14}

Vertinant mokinių sėdimą elgesį, svarbu atsižvelgti ne tik į jo trukmę, bet ir į veiksnius, kurie jį lemia. Sėdimo elgesio paplitimui įtakos gali turėti pamokų organizavimas, fizinės aplinkos ypatumai, judėjimo galimybės per pertraukas, mokinių savijauta, psichosocialinė aplinka bei fizinio aktyvumo veiklų prieinamumas skirtingų gebėjimų mokiniams. Todėl sėdimo elgesio mažinimas turėtų būti vertinamas ne tik kaip individualaus elgesio keitimo, bet ir kaip mokyklos aplinkos bei ugdymo proceso organizavimo uždavinys.

2.6. Judėjimo elgsenoms skiriamo laiko perskirstymas per parą

Šiuolaikiniai paros judėjimo elgsenų tyrimai grindžiami prielaida, kad laikas per parą yra ribotas. Todėl vienai veiklai skiriamo laiko didėjimas neišvengiamai mažina laiką, kurį galima skirti kitoms veikloms. Dėl šios priežasties sveikatos rodikliai siejami ne tik su fizinio aktyvumo, sėdimo elgesio ar miego trukme atskirai, bet ir su šių elgsenų tarpusavio santykiu. Kompozicinių duomenų analizės apžvalgos rodo, kad palankiausios tendencijos dažniausiai siejamos su vidutinio ir didelio intensyvumo aktyvumu, o jo sumažinimas ir pakeitimas sėdėjimu ar lengvesne veikla gali turėti didesnę neigiamą reikšmę negu tokio pat laiko pridėjimas jau aktyviam vaikui.⁷

PSO fizinio aktyvumo rekomendacijose 5-17 metų amžiaus grupė vertinama bendrai: visiems šio amžiaus vaikams ir paaugliams rekomenduojama per savaitę vidutiniškai sukaupti bent 60 minučių per dieną vidutinio arba didelio intensyvumo fizinio aktyvumo. Miego trukmės orientyrai gali būti diferencijuojami pagal amžių: 5-12 metų mokiniams rekomenduojama

reguliariai miegoti 9–12 valandų, o 13–17 metų paaugliams – 8–10 valandų per parą. Šie orientyrai nenustato vienos privalomos fizinio aktyvumo, sėdimo elgesio ir miego proporcijos, todėl planuojant mokinio dieną svarbu saugoti miego laiką, mažinti ilgą nepertraukiamą sėdėjimą ir palaikyti reguliarių fizinį aktyvumą.^{1,15}

Mokykloje taikomos priemonės taip pat gali lemti neplanuotą laiko persiskirstymą. Pavyzdžiui, labai ilgi aktyvūs namų darbai gali mažinti miego trukmę, o papildomas ekraninis mokymasis namuose – išstumti lauko veiklą. Todėl planuojant priemones verta vertinti visą mokinio dieną ir šeimos galimybes, o ne vien mokykloje sukauptas minutes. Geriausi sprendimai padeda integruoti fizinį aktyvumą į kasdienę dienotvarkę, o ne tik prideda naują pareigą.

PAGRINDINĖ ŽINUTĖ

Mokiniams svarbu ne tik sukaupti rekomenduojamą fizinio aktyvumo kiekį, bet ir reguliariai judėti visos dienos metu bei mažinti ilgą nepertraukiamą sėdėjimą.

3. FIZINIO AKTYVUMO REIKŠMĖ MOKINIŲ SVEIKATAI, SAVIJAUTAI IR MOKYMUISI

Reguliarus fizinis aktyvumas vaikystėje ir paauglystėje yra svarbus augimui, judėjimo gebėjimų ugdymui, širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumui, raumenų jėgai, kaulų sveikatai, medžiagų apykaitai, kūno sudėčiai ir psichikos sveikatai. Tyrimai rodo, kad mokyklinės fizinio aktyvumo programos dažniausiai veiksmingiau gerina fizinį pajėgumą nei kūno svorio rodiklius. Todėl jų sėkmės nereikėtų vertinti vien pagal kūno masės indeksą (KMI) ir kūno svorio pokyčius.^{2,5,6}

3.1. Fizinis pajėgumas ir judėjimo gebėjimai

Naujausi tyrimai rodo, kad mokyklose vykdomos fizinio aktyvumo programos gali pagerinti širdies ir kvėpavimo sistemos pajėgumą, o kryptingai parinktos veiklos – pagrindinius judėjimo gebėjimus ir motorinę kompetenciją. Tai ypač svarbu pradinių klasių mokiniams, nes gebėjimas bėgti, šokti, mesti, gaudyti, išlaikyti pusiausvyrą ir valdyti kūną sudaro pagrindą pasitikėjimui savo gebėjimais ir tolesniam dalyvavimui įvairiose fizinio aktyvumo veiklose.^{5,16,17}

Mokyklos programoje svarbu ne tik didinti mokinių fizinio aktyvumo trukmę, bet ir ugdyti judėjimo gebėjimus. Nuolat taikant tik vieno pobūdžio veiklas arba orientuojantis vien į varžybų rezultatą, dalis mokinių neįgyja bazinių gebėjimų ir ima vengti fizinės veiklos. Todėl veiklos turi apimti ištvermę, jėgą, koordinaciją, lankstumą, pusiausvyrą, objektų valdymą ir kūrybinį judėjimą.

3.2. Psichikos ir socialinė sveikata

Fizinis aktyvumas gali prisidėti prie geresnės savijautos, mažesnių nerimo ir depresijos simptomų, didesnio pasitikėjimo bei socialinio ryšio. Vis dėlto mokyklinių fizinio aktyvumo programų poveikis psichikos sveikatai nėra vienodas – jis priklauso nuo veiklos pobūdžio, pasirinkimo laisvės, socialinės aplinkos, programos trukmės ir įgyvendinimo kokybės. Tyrimai rodo, kad nuosekliausias teigiamas ilgalaikių mokyklinių programų poveikis nustatytas socialinei gerovei, o kitų psichikos sveikatos rodiklių rezultatai buvo nevienodi.^{18,19}

Fizinių pratimų nerekomenduojama taikyti kaip drausminės priemonės, nes tai gali mažinti mokinių motyvaciją būti fiziškai aktyviems.²⁰

3.3. Dėmesys, elgesys klasėje ir akademiniai rezultatai

Fiziškai aktyvios pamokos ir trumpos aktyvios pertraukėlės gali padidinti mokinių fizinį aktyvumą, nepakenkdamos mokymosi laikui. Tyrimai dažniau rodo teigiamą poveikį mokinių elgesiui klasėje ir įsitraukimui į mokymosi veiklas, o poveikis vykdomosioms funkcijoms ir akademiniams pasiekimams paprastai yra nedidelis arba nevienodas. Tai reiškia, kad fizinis aktyvumas neturėtų būti pristatomas kaip garantuotas būdas pagerinti pažymius, tačiau pagrįstai gali būti naudojamas siekiant sumažinti ilgą sėdėjimą, padėti išlaikyti dėmesį ir sukurti aktyvesnę mokymosi aplinką.^{13,14,21}

3.4. Miegas ir savijauta

Reguliarus fizinis aktyvumas yra viena iš sveiko paros režimo dalių ir gali prisidėti prie geresnės vaikų ir paauglių miego kokybės. Jo poveikis miegui priklauso nuo veiklos pobūdžio, intensyvumo, trukmės, atlikimo laiko ir individualių mokinio ypatumų. Todėl mokyklos komunikacijoje fizinis aktyvumas turėtų būti aptariamas kaip visumos dalis, kartu pabrėžiant pakankamą miego trukmę, reguliary miego režimą, kokybišką poilsį, saikingą ekranų naudojimą vakare ir subalansuotą mokymosi krūvį. Svarbus ir pakankamas poilsis bei atsistatymas po fizinio ir mokymosi krūvio, ypač fiziškai aktyviems mokiniams.

Šias temas galima susieti su Gyvenimo įgūdžių dalyko turiniu, klasės vadovo organizuojamomis veiklomis ir mokyklos sveikatos stiprinimo priemonėmis. Gyvenimo įgūdžių pamokose mokiniai ugdomi sveikos gyvensenos nuostatas, mokosi atpažinti savijautos pokyčius, priimti sveikatai palankius sprendimus ir prireikus kreiptis pagalbos. Visuomenės sveikatos specialistas, bendradarbiaudamas su dalyką įgyvendinančiu mokytoju, klasės vadovu, mokiniais ir jų tėvais, gali teikti mokinių amžiui pritaiktą informaciją ir konsultacijas.^{3,22-24}

3.5. Smegenų funkcijos, pažinimas ir savireguliacija

Fizinis aktyvumas gali veikti pažinimo funkcijas keliais tarpusavyje susijusiais mechanizmais. Vienkartinė veikla trumpam pakeičia sužadinimo lygį, kraujotaką ir dėmesio pasirengimą, o reguliari veikla siejama su geresniu fiziniu pajėgumu, miego kokybe, nuotaika ir streso reguliavimu. Šie mechanizmai gali sudaryti palankesnes sąlygas mokymuisi, tačiau jie nėra garantija, kad po kiekvienos aktyvios pertraukėlės pagerės testų rezultatai.

Ypač tiriamos vykdomosios funkcijos – slopinamoji kontrolė, darbinė atmintis ir kognityvinis lankstumas. Jos padeda mokiniui išlaikyti tikslą, nepaisyti trukdžių, persijungti tarp taisyklių ir planuoti veiksmus. Naujausių tyrimų duomenimis, pažintinį iššūkį turinti fizinė veikla – pavyzdžiui, judesio sekos, žaidimai su kintančiomis taisyklėmis, sprendimų priėmimu ar reakcija į signalą – siejama su nedideliu teigiamu poveikiu vykdomosioms funkcijoms. Vis dėlto tyrimų rezultatai nevienodi, o poveikis priklauso nuo mokinių amžiaus, veiklos sudėtingumo, trukmės ir palyginamosios grupės.²⁵

Praktikoje tai reiškia, kad ne kiekviena užduotis turi būti tik greitesnė ar sunkesnė fiziškai. Kartais didesnę mokymosi naudą gali suteikti veikla, kurioje mokiniai turi prisiminti seką, reaguoti į spalvą ar garsą, pasirinkti maršrutą, bendradarbiauti, keisti strategiją arba derinti judesį su dalyko turiniu. Tačiau pažintinis sudėtingumas turi būti dozuojamas: pernelyg chaotiška ar daug taisyklių turinti veikla gali didinti įtampą ir mažinti dalyvavimą.

Tyrimai rodo, kad akademiniams rezultatams fizinio aktyvumo poveikis dažniausiai yra nedidelis, o dalyje tyrimų reikšmingo pokyčio nenustatoma. Svarbu tai, kad tinkamai suplanuotos aktyvios pamokos paprastai nemažina akademinių pasiekimų, nors dalis tradicinio sėdimo mokymosi laiko pakeičiama judėjimu. Todėl fizinio aktyvumo pagrindimas mokykloje neturi priklausyti vien nuo pažadų pagerinti pažymius. Fizinis aktyvumas yra svarbi sveikatos, geros savijautos, tinkamo elgesio klasėje ir visapusiško ugdymo dalis.²¹

3.6. Raumenų, kaulų ir medžiagų apykaitos sveikata

Vaikystė ir paauglystė yra svarbūs kaulų masės, raumenų jėgos, koordinacijos ir judėjimo gebėjimų formavimosi laikotarpiai. Kaulus stiprina mechaninė apkrova, ypač krypties keitimas, šuoliai, bėgimas, laipiojimas ir kitos svorį laikančios veiklos. Raumenų jėgą galima saugiai ugdyti pratimais su savo kūno svoriu, elastingomis juostomis, lengvais išoriniais svoriais, partnerio pasipriešinimu ar žaidimais, jeigu užtikrinamas taisyklingas atlikimas, tinkama priežiūra ir laipsniškas krūvio didinimas.

Mokyklos programose jėgos ir galios ugdymas kartais nepagrįstai siejamas tik su sporto treniruotėmis ir taikomas daugiausia vyresniems berniukams. Pagrindiniai pritūpimo, atsistojimo,

stūmimo, traukimo, atramos, šuolio ir saugaus nusileidimo gebėjimai aktualūs visiems mokiniams. Mokytojui nereikia rengti atskiros programos kiekvienam mokiniui: tikslinga iš anksto parengti 2–3 tos pačios užduoties sudėtingumo ar intensyvumo variantus, atsižvelgiant į amžiaus tarpsnį, klasės pasirengimą ir Mokinio sveikatos pažymėjime nurodytus apribojimus. Biologinė branda ir ankstesnė patirtis gali padėti parinkti tinkamą variantą, tačiau nepakeičia amžiui tinkamo planavimo ir gydytojo rekomendacijų.^{5,6,26}

Širdies ir kvėpavimo sistemos pajėgumas yra vienas jautriausių mokyklinių intervencijų rezultatų. 2026 m. paskelbti tyrimų rezultatai parodė nedidelį, bet reikšmingą širdies ir kvėpavimo sistemos pajėgumo pagerėjimą, tačiau reikšmingo kūno riebalų procento sumažėjimo nenustatyta. Tai patvirtina, kad mokyklos fizinio aktyvumo programų nereikėtų vertinti pirmiausia pagal kūno svorį ar KMI. Pagerėjęs širdies ir kvėpavimo sistemos pajėgumas, raumenų jėga, judėjimo gebėjimai ir aktyvus dalyvavimas gali būti svarbūs rezultatai net tada, kai kūno masė nekinta.⁵

Medžiagų apykaitos sveikatai svarbi ne viena konkreti treniruotė, o reguliarus įvairaus intensyvumo aktyvumas. Trumpi greitesni epizodai gali būti įtraukiami į žaidimus ar estafetes, tačiau jie neturi virsti privalomais maksimalaus krūvio testais. Mažiau aktyviems, turintiems antsvorio, lėtinių būklių ar neigiamą fizinės veiklos patirtį mokiniams būtina suteikti laipsniškai sudėtingėjančius užduočių variantus ir pakankamai laiko atsigauti.

3.7. Fizinis raštingumas ir ilgalaikis dalyvavimas

Fizinis raštingumas apima ne tik judėjimo gebėjimus, bet ir motyvaciją, pasitikėjimą, žinias, supratimą bei gebėjimą pasirinkti prasmingą fizinę veiklą skirtingose aplinkose. Ši samprata padeda paaiškinti, kodėl vien minučių skaičiavimas ne visada lemia ilgalaikį įprotį. Mokinys gali laikinai būti aktyvus todėl, kad privalo dalyvauti pamokoje, tačiau neįgyti nei gebėjimų, nei pasitikėjimo, reikalingo savarankiškam aktyvumui.

2025 m. paskelbti tyrimų rezultatai parodė teigiamas fizinio raštingumo ir širdies bei kvėpavimo sistemos pajėgumo sąsajas. Su fiziniu pajėgumu buvo susiję fizinė kompetencija, kasdienė elgsena, žinios, motyvacija ir pasitikėjimas, tačiau dauguma įtrauktų tyrimų buvo stebimieji. Todėl negalima teigti, kad vien žinių ar pasitikėjimo didinimas savaime sukels fiziologinį pagerėjimą. Vis dėlto duomenys pagrindžia holistinį požiūrį: gebėjimai ir motyvacija turėtų būti ugdomi kartu su realiomis judėjimo galimybėmis.²⁷

2025 m. paskelbta mokyklinių programų kokybinė apžvalga parodė, kad mokiniai geriau įsitraukia į lanksčias, individualizuotas ir nevertinančias programas. Svarbūs mokinio pasirinkimas, asmeninės pažangos vertinimas, bendradarbiavimas ir mokytojo gebėjimas kurti saugią aplinką.

Taip pat pabrėžtas nuolatinis mokytojų profesinis tobulėjimas, nes fizinio raštingumo principai sunkiai įgyvendinami vien pateikus paruoštų pratimų rinkinį.^{28,29}

Fizinio raštingumo nereikėtų paversti dar vienu viešu reitingu. Judėjimo gebėjimų vertinimas gali padėti planuoti ugdymą, tačiau jų paskirtis – nustatyti, kokių gebėjimų ir pritaikymų reikia, o ne skirstyti mokinius į labiau ar mažiau gebančius. Tikslinga vertinti asmeninę pažangą, gebėjimą paaiškinti saugaus judėjimo principus, išbandytų veiklų įvairovę ir pasitikėjimą dalyvauti. Mokiniui svarbu patirti, kad judėjimas nėra viena konkreti sporto šaka ir kad tinkamą veiklą gali rasti skirtingų interesų bei gebėjimų žmonės.

3.8. Motyvacija, pasirinkimas ir priklausymo grupei jausmas

Mokinio motyvaciją palaiko trys praktinės sąlygos: galimybė turėti prasmingą pasirinkimą, patirti kompetenciją ir jaustis priimtam grupėje. Pasirinkimas nereiškia, kad mokinys gali nedalyvauti jokiaje veikloje; jis gali rinktis iš kelių atrinktų variantų, intensyvumo lygių ar vaidmenų. Kompetencijos jausmas stiprinamas užduotis suskaidant į pasiekiamus žingsnius ir teikiant konkretų grįžtamąjį ryšį. Priklausymo jausmą stiprina bendradarbiavimas, pagarbus bendravimas ir veiklos, kuriose nėra nuolatinių pralaimėtojų.

Vien išoriniai paskatinimai – taškai, prizai ar lyderių lentelės – gali trumpam padidinti dalyvavimą, tačiau ilgalaikiam fizinio aktyvumo įpročiui formuoti svarbesnė yra vidinė motyvacija ir teigiama judėjimo patirtis. Taikant paskatinimo priemones, rekomenduojama atsižvelgti į individualią mokinių pažangą, o ne tik į absoliučius fizinio aktyvumo rezultatus. Mažiau fiziškai aktyvus mokinys tokiu atveju gali susidaryti įspūdį, kad jo pastangos nėra vertinamos. Tvaresnis modelis – asmeninis arba bendras klasės tikslas, veiklų įvairovė, refleksija ir galimybė matyti savo pažangą.

Paauglystėje ypač svarbūs yra privatumas, kūno įvaizdis ir bendraamžių vertinimas. Persirengimo sąlygos, mokytojo komentarai, aprangos taisyklės ir veiklų organizavimas gali turėti ne mažesnę įtaką negu sporto infrastruktūra. Mokyklos, siekdamos įtraukti mažiau fiziškai aktyvius paauglius, turėtų sistemingai rinkti jų nuomonę ir koreguoti ne tik siūlomų veiklų turinį, bet ir jų organizavimo bei dalyvavimo sąlygas.

PAGRINDINĖ ŽINUTĖ

Reguliarus fizinis aktyvumas svarbus mokinių fizinei ir psichikos sveikatai, fiziniam pajėgumui, savijautai ir mokymuisi. Svarbu sudaryti sąlygas mokiniams išbandyti įvairias judėjimo formas ir ugdyti judėjimo gebėjimus.

4. MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SITUACIJA IR PAGRINDINĖS KLIŪTYS

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, apie 80 proc. paauglių pasaulyje nepasiekia rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio, o mergaitės rekomendacijų neatitinka dažniau nei berniukai. Naujausio, 2024 m. atlikto Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos stebėsenos tyrimo duomenimis, 39,6 proc. 5, 7 ir 9 klasių mokinių nurodė bent 60 minučių per dieną besimankštinantys ar sportuojantys penkias ar daugiau dienų per savaitę, o kasdien ne pamokų metu bent 60 minučių fiziškai aktyvūs buvo 14,0 proc. mokinių. Pastarojo rodiklio reikšmė mažėjo vyresnėse klasėse: 5 klasėje siekė 15,3 proc., 7 klasėje – 13,5 proc., 9 klasėje – 13,2 proc. Fizinio aktyvumo rodikliai taip pat skyrėsi pagal lytį. 2024 m. rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį pasiekė 17,2 proc. berniukų ir 11,0 proc. mergaičių. Taigi berniukų dalis buvo 6,2 procentinio punkto didesnė nei mergaičių. Tuo pačiu 28,2 proc. mokinių vidutiniškai keturias ar daugiau valandų per dieną praleido prie ekranų; šis rodiklis didėjo nuo 17,4 proc. 5 klasėje iki 37,7 proc. 9 klasėje. Ši nacionalinė stebėseną vykdoma kas ketverius metus. Rodikliai pagrindžia poreikį didinti kasdienės fizinio aktyvumo galimybes ir mažinti ilgą sėdimą laisvalaikį, tačiau savarankiškai pateikiami apklausos duomenys nėra skirti individualiam mokinio fizinio aktyvumo vertinimui.^{2,30,31}

4.1. Kliūtys mokinio lygmeniu

- Nepakankamai išvystyti pagrindiniai judėjimo gebėjimai ir menkas pasitikėjimas savo fiziniais gebėjimais.
- Ankstesnė neigiama patirtis, patyčios, viešas rezultatų lyginimas ar baimė suklysti.
- Veiklos, kurios neatitinka mokinio interesų, kultūrinio konteksto, amžiaus ar sveikatos būklės.
- Didelis mokymosi krūvis, nuovargis, nepakankamas miegas ir ilgas pramoginis ekranų laikas.
- Paauglystėje didėjantis jautrumas kūno įvaizdžiui, persirengimo sąlygoms ir privatumui.

4.2. Kliūtys mokyklos ir aplinkos lygmeniu

- Fizinis aktyvumas suprantamas kaip pavieniai renginiai, o ne kasdienė visos mokyklos praktika.
- Trūksta vadovybės palaikymo, aiškiai paskirstytų atsakomybių, darbuotojų mokymų ir laiko priemonėms koordinuoti.
- Pertraukų metu uždaromos sporto ar lauko erdvės, inventorių nepasiekiamas, o taisyklės dažniau riboja nei skatina judėjimą.
- Po fizinio ugdymo pamokų nepakanka laiko persirengti ir nusiprausti, o dušų, persirengimo vietų ar privatumo sąlygos neatitinka mokinių skaičiaus ir poreikių.

- Nesaugūs arba nepatogūs pėsčiųjų ir dviračių maršrutai, dviračių laikymo vietų stoka.
- Veiklos planuojamos orientuojantis į „vidutinį“ mokinį ir nėra pakankamai pritaikomos mokiniams, turintiems negalią ar specialiųjų ugdymosi poreikių.
- Mokyklos darbuotojams pateikiama per daug sudėtingų priemonių be parengtų scenarijų, inventoriaus ir pagalbos jas įgyvendinant.

Tyrimai rodo, kad mokyklinių fizinio aktyvumo skatinimo priemonių rezultatus lemia ne vien pasirinkta veikla. Svarbūs darbuotojų mokymai, aiškus įgyvendinimo planas, tėvų įtraukimas, pakankama programos trukmė, vadovybės palaikymas ir nuolatinė įgyvendinimo stebėseną. Priemonės, kurias įgyvendina neparengti darbuotojai be organizacinio palaikymo, dažnai nėra pakankamai veiksmingos.^{8,9,20}

4.3. Amžiaus ir raidos tarpsnių skirtumai

Mokyklinio amžiaus grupė apima labai skirtingus raidos etapus. Pradinių klasių mokiniams dažniausiai tinkamiausi trumpi, dažnai besikeičiantys žaidimai, pagrindinių judėjimo gebėjimų mokymas ir vaizdinės instrukcijos. Šiame amžiuje svarbu sudaryti sąlygas sukaupti įvairių judėjimo patirtį, o ne anksti specializuotis vienoje sporto šakoje.

Pereinant į pagrindinę mokyklą dažnai mažėja spontaniško žaidimo ir didėja sėdimo mokymosi, ekranų bei savarankiškų pasirinkimų dalis. Tuo pačiu didėja jautrumas bendraamžių vertinimui, savo gebėjimams ir kūno įvaizdžiui. Veiklos, kurios buvo priimtinos jaunesniame amžiuje, paaugliams gali atrodyti vaikiškos ar socialiai nesaugios. Todėl būtina didinti pasirinkimą, suteikti daugiau nekomandinių ir nereitinguojamų veiklų, įtraukti muziką, šokį, jėgos pratimus, vaikščiojimą, dviračius ar individualius iššūkius.

Vyresniems paaugliams vis svarbesni tampa savarankiškumas ir gebėjimas fizinį aktyvumą integruoti į kasdienį gyvenimą. Tikslinga mokyti planuoti asmeninę savaitę, saugiai naudotis treniruokliais, vertinti krūvį, atsigavimą ir informacijos patikimumą. Mokyklos bendruomenės tikslas šiame etape turėtų būti – ne tik organizuoti fizinio aktyvumo veiklas, bet ir parengti jaunuolį savarankiškai būti fiziškai aktyvų baigus mokyklą.

Mergaičių ir berniukų fizinio aktyvumo skirtumų nereikėtų aiškinti vien biologiniais veiksniais. Mergaičių ir berniukų aktyvumą veikia siūlomų veiklų pobūdis, erdvės paskirstymas, sporto kultūra, apranga, kūno įvaizdis, saugumas ir mokytojų lūkesčiai. Vietoj griežtai atskirtų programų rekomenduojama siūlyti įvairias veiklas ir reguliariai vertinti, kurie mokiniai jose dalyvauja, o kuriems vis dar kyla kliūčių įsitraukti.

4.4. Socialiniai, ekonominiai ir aplinkos veiksniai

Mokinio fizinis aktyvumas nėra vien individualaus pasirinkimo rezultatas. Jam įtakos turi šeimos laikas ir pajamos, gyvenamosios vietos saugumas, atstumas iki mokyklos, transportas, prieinamos erdvės, sezonas, orai, kultūrinės normos ir galimybė įsigyti inventorių ar lankyti mokamas veiklas. Todėl vienodos priemonės visiems mokiniams ne visada užtikrina lygias galimybes ir gali didinti, o ne mažinti netolygumus.

Pavyzdžiui, iššūkis „kas surinks daugiausia žingsnių po pamokų“ palankesnis mokiniams, gyvenantiems saugioje aplinkoje ir turintiems daugiau laisvo laiko. Mokamų būrelių prieinamumą gali riboti šeimų finansinės galimybės ir galimybė organizuoti vaiko atvykimą į veiklas. Aktyvaus keliavimo kampanija nebus lygiavertė mokiniui, gyvenančiam toli arba neturinčiam saugaus maršruto. Todėl prie bendros priemonės reikia numatyti papildomą pagalbą: nemokamą inventorių, veiklą mokyklos metu, galimybę aktyviai įveikti bent dalį kelionės, palydą, pritaikytą variantą ar alternatyvų būdą prisidėti.

2025 m. paskelbti tyrimų rezultatai parodė, kad paauglių fiziniam aktyvumui ypač svarbi mokyklos socialinė aplinka: kasdienis fizinis ugdymas, mokyklos organizuojamos popamokinės veiklos ir skatinimas naudotis sporto įranga bei erdvėmis. Fizinės aplinkos poveikis skirtinguose tyrimuose buvo nevienodas, tačiau didesnis fizinio aktyvumo skatinimo priemonių skaičius buvo teigiamai susijęs su mokinių fiziniu aktyvumu. Todėl vien įrengti infrastruktūrą nepakanka – būtina sudaryti realias, saugias ir nuolat palaikomas galimybes ja naudotis.³²

Kaimo vietovių ir miesto mokyklų sprendimai taip pat turėtų būti ne tapatūs. Mieste gali trūkti saugios lauko erdvės, tačiau būti daugiau bendruomeninių paslaugų; kaimo vietovėse gali būti daugiau gamtinės aplinkos, bet ilgesni kelionės atstumai ir mažiau būrelių. Todėl rekomendacijos turėtų būti taikomos lanksčiai, atsižvelgiant į konkrečios mokyklos situaciją, o ne suprantamos kaip vienodas priemonių sąrašas visoms mokykloms.

4.5. Kodėl vien informavimo dažniausiai nepakanka

Žinios apie fizinio aktyvumo naudą yra svarbios, tačiau vien jų nepakanka elgsenai keisti. Elgsenos pokyčiai tikėtini tuomet, kai mokinyss turi reikiamų gebėjimų, realias galimybes ir motyvaciją būti fiziškai aktyvus. Mokinyss gali žinoti 60 minučių rekomendaciją, bet nejudėti todėl, kad bijo būti vertinamas, neturi saugios aplinkos, nemoka žaidimo, yra pavargęs arba siūloma veikla neatitinka jo poreikių ar interesų. Todėl informavimo priemonės, pavyzdžiui, plakatus, paskaitas ar vienkartinės iniciatyvas, rekomenduojama derinti su mokyklos aplinkos ir kasdienės rutinos pokyčiais.

Veiksmingesnės programos paprastai vienu metu stiprina gebėjimus, galimybes ir motyvaciją. Gebėjimai apima judėjimo įgūdžius, savireguliaciją ir žinias; galimybės – laiką, erdvę, inventorių, taisykles ir socialinį palaikymą; motyvacija – interesą, pasitikėjimą, teigiamą patirtį ir asmeninę prasmę. Jeigu trūksta vieno elemento, net gera priemonė gali neveikti.

Tai padeda suprasti, kodėl visos mokyklos modelis yra stipresnis už pavienę intervenciją. Jis leidžia ne tik pasiūlyti veiklą, bet ir keisti dienotvarkę, darbuotojų praktiką, erdvių prieinamumą, mokinių vaidmenį bei šeimos ir bendruomenės palaikymą. Tolesniuose skyriuose pateikiamus sprendimus rekomenduojama rinktis atsižvelgiant į konkrečias mokykloje nustatytas kliūtis, o ne vien į jų naujumą ar technologinį patrauklumą.

PAGRINDINĖ ŽINUTĖ

Mokinių fiziniam aktyvumui įtakos turi ne tik jų noras judėti, bet ir mokyklos aplinka, veiklų prieinamumas, socialiniai veiksniai ir galimybės būti fiziškai aktyviems kasdien.

5. VISOS MOKYKLOS FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO MODELIS

Visos mokyklos modelis reiškia, kad fizinio aktyvumo galimybės kuriamos ne tik fizinio ugdymo pamokose, bet visoje mokyklos sistemoje – valdyme, ugdymo procese, pertraukose, popamokinėje veikloje, mokyklos aplinkoje, kelionėse į mokyklą ir iš jos bei bendradarbiaujant su šeima ir bendruomene. Modelis atitinka Lietuvos aktyvių mokyklų kriterijus ir naujausias PSO Europos regiono rekomendacijas.^{20,33,34}

Visuomenės sveikatos specialistas šiame modelyje gali padėti analizuoti mokinių sveikatos ir gyvenamosios rodiklius, nustatyti prioritetines grupes, rengti sveikatos stiprinimo priemones, konsultuoti darbuotojus dėl saugumo ir įtraukties, koordinuoti informavimą bei prisidėti prie proceso ir rezultatų stebėsenos. Sprendimai priimami bendradarbiaujant su mokyklos administracija, fizinio ugdymo ir kitų dalykų mokytojais, mokinių savivalda, tėvais ir savivaldybės partneriais.²⁴

Modelio sritis	Ką mokykla praktiškai daro	Minimalus metinis rezultatas	Galimi atsakingi asmenys
Valdymas ir politika	Paskiria fizinio aktyvumo koordinatorių ir sudaro darbo grupę, įtraukia priemones į planus, numato atsakomybes ir reikalingus išteklius	Patvirtintas vienu metų planas, atsakingi asmenys ir peržiūros datos.	Mokyklos vadovas, administracija, fizinio aktyvumo koordinatorius ir darbo grupė
Fizinis ugdymas	Užtikrina įtraukų, aktyvų ir gebėjimus ugdantį fizinį ugdymą; mažina laiką, kai mokiniai laukia eilėje prie inventoriaus, stotelių ar užduoties pradžios	Stebima pamokos aktyvaus laiko dalis ir mokinių dalyvavimas.	Fizinio ugdymo mokytojas, administracija, visuomenės sveikatos specialistas
Aktyvios pamokos	Dalykų mokytojai taiko trumpas judėjimo pertraukėles ir fiziškai aktyvaus mokymosi metodus.	Bent dalis klasių reguliariai taiko 1–2 priemones.	Dalykų mokytojai, klasės vadovai, visuomenės sveikatos specialistas
Pertraukos	Atveria erdves, užtikrina lengvai prieinamą inventorių ir skirtingo intensyvumo veiklų pasirinkimą.	Veikia bent 2 aktyvumo zonos ar inventoriaus punktai.	Administracija, budintys mokytojai, mokinių savivalda, visuomenės sveikatos specialistas
Prieš ir po pamokų	Siūlo visiems prieinamas veiklas prieš pamokas ir po jų: atvirus būrelius, trumpas judėjimo užduotis laukiant transporto ar tėvų ir pažymėtus vaikščiojimo maršrutus	Bent viena prieinama neatrankinė veikla.	Neformaliojo švietimo mokytojai, klasės vadovai, mokinių savivalda, tėvai ir partneriai

Modelio sritis	Ką mokykla praktiškai daro	Minimalus metinis rezultatas	Galimi atsakingi asmenys
Aktyvus keliavimas	Atrenka ir pažymi saugius maršrutus, bendradarbiauja su savivaldybe, skatina ėjimą pėsčiomis, važiavimą dviračiu arba aktyvų bent dalies kelionės įveikimą	Parengtas saugių maršrutų žemėlapis arba įgyvendinta viena nuolatinė priemonė.	Administracija, savivaldybė, tėvai, mokinių savivalda, visuomenės sveikatos specialistas
Šeima ir bendruomenė	Siūlo trumpas, nemokamas ir be specialios įrangos atliekamas šeimos fizinio aktyvumo veiklas, pavyzdžiui, bendrus pasivaikščiojimus, savaitgalio judėjimo užduotis ar aktyvias išvykas; įtraukia vietos partnerius ir mokinių savivaldą	Bent 2 bendros veiklos arba šeimos fizinio aktyvumo veiklų ciklai per metus	Klasės vadovai, tėvai, mokinių savivalda, visuomenės sveikatos specialistas ir vietos partneriai
Stebėsena	Vertina priemonių įgyvendinimą, aprėptį, mokinių patirtį ir tęstinumą.	Pradinis ir baigiamasis įsivertinimas, aptartos korekcijos.	Fizinio aktyvumo darbo grupė, administracija, visuomenės sveikatos specialistas ir mokinių atstovai

Pagrindinis kokybės kriterijus

Programos kokybę lemia ne tai, kiek joje dalyvauja labiausiai motyvuoti mokiniai, bet tai, ar ji pasiekia mažiau fiziškai aktyvius mokinius, mažiau aktyvias paaugles, socialinių ir ekonominių sunkumų patiriančius mokinius, mokinius, turinčius negalią ar specialiųjų ugdymosi poreikių, ir tuos, kurie savęs nelaiko sportiškais.

Mažiau fiziškai aktyvūs mokiniai neturėtų būti atrenkami ar viešai ženklinami vien pagal fizinio pajėgumo testų rezultatus. Tikslinga derinti anoniminę mokinių apklausą, savanorišką savęs įsivertinimą, dalyvavimo pamokose ir popamokinėse veiklose stebėseną bei pokalbius su klasės vadovu, fizinio ugdymo mokytoju ir visuomenės sveikatos specialistu. Fizinio pajėgumo testų rezultatai gali padėti planuoti klasės ar grupės veiklų intensyvumą ir stebėti pažangą, tačiau neturėtų būti vienintelis atrankos kriterijus ar pagrindas riboti dalyvavimą.²⁰

PAGRINDINĖ ŽINUTĖ

Fizinis aktyvumas mokykloje neturėtų apsiriboti vien fizinio ugdymo pamokomis. Svarbu sudaryti galimybes judėti per visą mokyklos dieną ir į fizinio aktyvumo skatinimą įtraukti visą mokyklos bendruomenę.

6. PRAKTIŠKAI PRITAIKOMI INOVATYVŲ SPRENDIMAI

Šiame skyriuje pateikiami praktiškai pritaikomi inovatyvūs sprendimai, kuriuos mokyklos gali įgyvendinti atsižvelgdamos į savo galimybes ir turimus išteklius. Inovatyvumas šiame kontekste suprantamas kaip nauji ar patobulinti mokyklos darbo organizavimo būdai, padedantys fizinį aktyvumą integruoti į kasdienę ugdymo praktiką. Kiekviena priemonė aprašoma nurodant jos įgyvendinimo eigą, reikalingus išteklius, vertinimo rodiklius ir galimas įgyvendinimo rizikas. Užsienio gerosios praktikos pavyzdys – Suomijos „Schools on the Move“ programa, kurioje fizinis aktyvumas integruojamas į mokyklos dieną, mažinamas sėdėjimas, aktyvinamos pertraukos ir pritaikoma mokyklos aplinka, siekiant kurti fiziškai aktyvesnę mokyklos kultūrą.³⁵

Šiame skyriuje pateikiami konkretūs trukmės, dažnio, atstumo ir kiti kiekybiniai dydžiai, jei aiškiai nenurodyta kitaip, yra praktiniai įgyvendinimo orientyrai, o ne tarptautinėse rekomendacijose nustatytos privalomos normos. Juos mokykla turėtų pritaikyti pagal mokinių poreikius, turimus išteklius ir vietos sąlygas.

Priemonės gali būti taikomos skirtingo amžiaus mokiniams, jų turinį, sudėtingumą, intensyvumą ir organizavimo būdą pritaikant pagal 4.3 skyriuje aptartus amžiaus ir raidos tarpsnių ypatumus.

Kaip pasirinkti tinkamą sprendimą?

Mokykloms rekomenduojama pirmiausia įsivertinti pagrindines fizinio aktyvumo kliūtis ir pagal jas pasirinkti tinkamiausias priemones. Pavyzdžiui, jei mokiniai ilgai sėdi pamokose, galima taikyti trumpas judėjimo pertraukėles ar fiziškai aktyvų mokymąsi; jei trūksta galimybių judėti pertraukų metu – įrengti aktyvių pertraukų zonas ir naudoti mobilių inventorių; jei siekiama didinti

mokinių įsitraukimą ir motyvaciją – taikyti žaidybinius sprendimus, mokinių įsitraukimą ar skaitmenines priemones; jei norima skatinti aktyvų keliavimą į mokyklą – pasirinkti saugaus ir aktyvaus keliavimo sprendimus. Mokykla gali rinktis vieną ar kelias priemones ir jas pritaikyti pagal nustatytą poreikį, mokinių amžių, turimus išteklius ir vietos sąlygas.

6.1. 3–5 minučių judėjimo pertraukėlės pamokose

Trumpos aktyvios pertraukėlės nutraukia ilgą sėdėjimą ir nereikalauja persirengimo ar sporto salės. Tyrimai rodo, kad trumpos aktyvios pertraukėlės gali gerinti mokinių įsitraukimą į pamoką ir padėti nutraukti ilgą sėdėjimą. Jų poveikis kai kuriems kitiems rodikliams nėra vienareikšmis, todėl ši priemonė pirmiausia rekomenduojama kaip būdas reguliariai didinti mokinių fizinį aktyvumą mokymosi metu. Todėl pagrindinis šios priemonės tikslas – reguliariai suteikti judėjimo galimybę ir atkurti dėmesį, o ne pakeisti fizinį ugdymą.^{13,14}

Elementas	Rekomenduojamas sprendimas
Dažnis	Pradėti nuo 3 kartų per savaitę, palaipsniui didinant dažnį iki 1–2 kartų per mokymosi dieną.
Trukmė	3–5 minutės. Ilgesnes pertraukėles taikyti tik jas aiškiai suplanavus.
Turinys	Žingsniavimas, koordinacijos seka, pritūpimų ar atsistojimų variantai, pusiausvyra, dinaminis tempimas, judesio ir atminties žaidimai (žr. 3 priedą)
Intensyvumas	Dauguma pertraukėlių – lengvo ar vidutinio intensyvumo; periodiškai galima įtraukti trumpus energingesnius intervalus.
Pritaikymas	Kiekvienai užduočiai pateikti įprastą, mažesnio poveikio ir sėdimą variantus.
Vertinimo rodikliai	Kiek pertraukėlių įvyko; kiek mokinių dalyvavo; mokytojo vertinamas įgyvendinamumas; mokinių savijauta.

Pavyzdinė „3 × 40“ seka

- 40 sek. žingsniavimas vietoje, priešinga ranka liečiant priešingą kelį → 20 sek. ramus kvėpavimas.
 - 40 sek. pritūpimai arba atsistojimai nuo kėdės → 20 sek. poilsis.
 - 40 sek. pusiausvyros ir rankų koordinacijos pratimas → 20 sek. poilsis.
- Bendra trukmė – apie 3 min.**

6.2. Fiziškai aktyvus mokymasis

Fiziškai aktyvus mokymasis – tai mokymo metodas, kai judėjimas integruojamas į ugdymo turinį ir padeda siekti pamokos tikslų. Pavyzdžiui, matematikos atsakymų variantai gali būti išdėstomi skirtingose klasės vietose, kalbos sąvokos kartojamos judant tarp stotelių, istorijos įvykiai rikiuojami „laiko juostoje“, o gamtos mokslų užduotys atliekamos mokyklos teritorijoje. Tyrimai rodo, kad toks mokymo būdas gali turėti teigiamą poveikį mokinių įsitraukimui, fiziniam aktyvumui ir kai kuriems mokymosi rezultatams, kartu išlaikant ugdymo turinio kokybę.^{14,21}

Rekomendacijos:

- pradėti nuo vienos 10–15 min. trukmės fiziškai aktyvios užduoties per savaitę ir, įvertinus mokymosi tikslų pasiekimą bei mokinių savijautą, palaipsniui didinti dažnį iki 2–3 kartų per savaitę viename dalyke; universalus didžiausio dažnio nėra nustatyta;^{14,21}
- užtikrinti, kad judėjimas padėtų siekti konkretaus pamokos tikslo ir papildytų mokymosi procesą;
- iš anksto numatyti aiškias erdvės naudojimo, saugumo ir perėjimo tarp veiklų taisykles;
- vertinti mokinių dalyvavimą ir mokymosi pasiekimus, o ne jų fizinį pajėgumą.

6.3. Aktyvių pertraukų zonos ir mobilūs inventoriaus rinkiniai

Mokyklos fizinė ir socialinė aplinka yra svarbūs veiksniai, darantys įtaką mokinių fiziniam aktyvumui. Veiksmingiau nei bendras raginimas judėti daugiau veikia konkrečios galimybės judėti: aiškiai įrengtos atviros erdvės, lengvai prieinamas inventorių, nesudėtingos veiklos užduotys ir mokyklos bendruomenės palaikymas.

Zona	Inventorius / priemonės	Rekomenduojama veikla
Koordinacijos zona	Grindų linijos, pėdų žymos, lankai	Žingsnių sekos, šuoliavimo ar ėjimo kombinacijos
Kamuolių zona	Minkšti kamuoliai, taikiniai ant sienos	Metimas ir gaudymas, taiklumo užduotys
Ramaus judėjimo zona	Pusiausvyros juosta, tempimo pratimų kortelės	Pusiausvyra, mobilumas, kvėpavimas
Šokio ir ritmo zona	QR kodu pasiekiamas garso takelis arba judesio kortelės	Trumpa šokio seka, ritmo kartojimas
Lauko aktyvumo zona	Kreida, kūgiai, laminuotos kortelės	Estafetės be eliminavimo, orientavimosi užduotys

Inventorius turėtų būti lengvai pasiekiamas, o jo išdavimas ir grąžinimas – paprastas bei aiškiai organizuotas. Veiklų taisyklės turėtų būti trumpos ir lengvai suprantamos. Rekomenduojama vengti žaidimų, kuriuose dalis mokinių ilgam lieka stebėtojais ar laukia savo eilės. Didesnį fizinį aktyvumą skatina veiklos, kuriose vienu metu aktyviai dalyvauja visi mokiniai.

6.4. QR kodų judėjimo biblioteka

QR kodai gali padėti greitai pasiekti trumpos vaizdo ar tekstinės fizinio aktyvumo užduotis. Ši priemonė veiksmingiausia, kai nuskenavimas trunka trumpiau nei pati veikla, turinys yra patikrintas, nereikalaujama kurti mokinio paskyros, o telefonas naudojamas tik kaip priemonė pasiekti veiklos turinį. Tyrimai rodo, kad skaitmeninės priemonės gali padėti didinti mokinių įsitraukimą, jei jos taikomos tikslingai ir papildo, o ne pakeičia fizinį aktyvumą.^{36,37}

1. Sukurti 12-20 trumpų veiklų biblioteką, apimančią energizuojančias, koordinacijos, mobilumo, nusiramino ir įtraukias veiklas.
2. Prie kiekvieno QR kodo nurodyti veiklos tikslą, trukmę, saugaus atlikimo rekomendacijas ir 2-3 sudėtingumo lygius.
3. QR kodus įrengti tose vietose, kuriose veiklas galima atlikti saugiai: klasėje, koridoriaus nišoje, kieme ar laukimo zonoje.
4. Paskirti už QR kodų judėjimo bibliotekos administravimą atsakingą asmenį ar darbuotojų grupę, kuri koordinuotų turinio atranką ir atnaujinimą, tikrintų nuorodų veikimą ir užtikrintų pateikiamų veiklų kokybę bei tinkamumą mokinių amžiui.
5. Turinį peržiūrėti bent kartą per mokslo metus, neveikiančius kodus pašalinti.
6. Priemonės naudojimą rekomenduojama vertinti anonimiškai – pakanka mokytojų žymėjimo arba bendro QR kodų nuskenavimų skaičiaus; individualus mokinių sekimas nelaikomas tikslingu.

Jeigu mokyklos vidaus taisyklės riboja mokinių naudojimąsi asmeniniais mobiliaisiais telefonais, QR kodai neturėtų būti vienintelis būdas pasiekti veiklas. Tokiu atveju tas pačias užduotis galima pateikti spausdintose kortelėse, plakatuose, mokytojo naudojamame įrenginyje ar mokyklos skaitmeninėje aplinkoje.

6.5. Žaidybinės klasės ir mokyklos misijos

Žaidybinimo elementų taikymas gali didinti mokinių įsitraukimą į fizinio aktyvumo veiklas ir padėti palaikyti motyvaciją. Didžiausią naudą duoda aiškūs bendri tikslai, galimybė rinktis veiklas, pažangos stebėjimas, įvairios užduotys ir reguliarus grįžtamasis ryšys. Rekomenduojama orientuotis į bendrus klasės ar mokyklos pasiekimus, vengiant viešo individualių rezultatų lyginimo, kuris gali mažinti mažiau fiziškai aktyvių mokinių motyvaciją.^{8,38}

Įgyvendinimo pavyzdys

Klasė per mėnesį siekia simbolinio tikslo – „apkelti Lietuvą“, kaupdama bendrą aktyvių minučių skaičių. Mokiniai gali prisidėti įvairiais būdais: aktyvia kelione į mokyklą, aktyviomis pertraukėlėmis, judriaisiais žaidimais, šoku ar šeimos pasivaikščiėjimais. Vertinama bendra klasės pažanga ir išbandytų veiklų įvairovė, o ne individualūs rezultatai.

6.6. Dėvimųjų įrenginių ir žingsniamačių skolinimo sistema

Dėvimieji aktyvumo stebėjimo įrenginiai nėra būtina sąlyga fiziniam aktyvumui didinti. Naujausiose apžvalgose jų bendras poveikis vaikų ir paauglių aktyvumui yra nedidelis arba nevienodas. Naudingiausia juos taikyti kaip trumpalaikį mokymosi ir savistabos įrankį kartu su tikslo formulavimu, refleksija ir palaikymu.^{39,40}

Principas	Kaip taikyti
Skolinimo modelis	Mokykla turi 10–30 paprastų įrenginių rinkinį, kurį klasės naudoja 1–2 savaites rotacijos principu.
Mokymosi tikslas	Stebėti, kuriuo dienos metu judama daugiau, palyginti aktyvią ir įprastą pertrauką, mokytis interpretuoti duomenis.
Duomenys	Vengti vardinių profilių, kai jie nebūtini. Duomenis ištrinti pasibaigus veiklai.
Vertinimas	Nenaudoti žingsnių skaičiaus pažymiui, sveikatos vertinimui ar viešam reitingavimui.
Lygybė	Mokiniui turi būti sudaryta galimybė nenaudoti įrenginio ir vis tiek visavertiškai dalyvauti veikloje.

6.7. Mobiliosios fizinio aktyvumo skatinimo programėlės

Mobiliosios programėlės gali būti naudojamos kaip papildoma fizinio aktyvumo skatinimo priemonė, padedanti mokytis, stebėti asmeninę pažangą ir palaikyti motyvaciją. Vien aktyvumo registravimo ar bendros informacijos pateikimo paprastai nepakanka ilgalaikiam mokinių įsitraukimui. Sisteminių apžvalgų duomenimis, įsitraukimą palankiau veikia aiški ir amžiui tinkama sąsaja, savarankiškai nustatomi tikslai, suasmenintas grįžtamasis ryšys, pažangos vaizdavimas, įvairaus sudėtingumo iššūkiai, pasirinkimo galimybės, žaidybinimo elementai ir saugi socialinė sąveika.⁴¹

Skaitmeninių intervencijų poveikis fiziniam aktyvumui nėra vienodas ir priklauso nuo jų turinio, trukmės, tikslinės grupės bei įgyvendinimo aplinkos. Palankesni rezultatai dažniau nustatomi, kai programėlės ar aktyvumo stebėjimo įrenginiai nėra taikomi atskirai, o integruojami į mokyklos veiklas, derinami su mokytojo vadovaujamu fiziniu aktyvumu, tikslų aptarimu ir refleksija.^{36,42}

Vienas praktinis pavyzdys – Lietuvoje sukurta programėlė „Walk15“, kurioje galima sekti žingsnius, jungtis prie iššūkių ir komandų bei stebėti pažangą. Mokykla ją gali naudoti kaip ribotos trukmės bendruomenės įtraukimo priemonę, tačiau konkretaus komercinio produkto paminėjimas neturėtų būti suprantamas kaip jo rekomendavimas ar mokslinio veiksmingumo patvirtinimas.⁴³

Programėlių taikymas neturėtų susiaurinti fizinio aktyvumo vien iki žingsnių skaičiaus. Mokyklos veiklos turėtų apimti ir šokį, aktyvius žaidimus, važiavimą dviračiu, mankštą, jėgos, koordinacijos bei kitas judėjimo formas.

Galimi mobiliųjų programėlių integravimo į mokyklos veiklą pavyzdžiai:

- Klasės bendras iššūkis. Mokiniai kartu siekia bendro tikslo, pavyzdžiui, sukaupti nustatytą aktyvių minučių ar žingsnių skaičių. Vertinama bendra klasės pažanga, o individualūs mokinių rezultatai viešai nelyginami. Papildomai gali būti taikomi žaidybinimo elementai, pavyzdžiui, klasės avataaras, pasiekimų ženkleliai ar virtualūs apdovanojimai.
- Mokyklos bendruomenės iššūkis. Į bendrą ribotos trukmės veiklą įtraukiami mokiniai, mokytojai, administracijos darbuotojai ir šeimos nariai, taip stiprinant bendruomeniškumą ir skatinant fizinį aktyvumą visoje mokyklos bendruomenėje.
- Mokyklos renginiai. Programėlė gali būti naudojama organizuojant Europos judumo savaitės, sveikatos dienos ar kitus trumpalaikius mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo renginius.
- Virtualus maršrutas. Klasė ar mokykla bendromis pastangomis siekia „nukeliauti“ pasirinktą maršrutą, pavyzdžiui, aplink Lietuvą, kaupdama bendrą žingsnių arba aktyvių minučių skaičių.

- Asmeninis tikslas ir refleksija. Mokinys išsikelia realistišką fizinio aktyvumo tikslą, stebi savo pažangą ir reflektuoja, kas padėjo arba trukdė jį pasiekti. Individualūs rezultatai neviešinami, išskyrus atvejus, kai tam aiškiai pritaria pats mokinys.

Įgyvendinimo rekomendacijos:

- rinktis amžiui tinkamas programėles, kurios leidžia mokiniui stebėti ir analizuoti savo fizinio aktyvumo duomenis, tačiau nereikalauja viešai skelbti individualių rezultatų;
- prieš naudojimą įvertinti programėlės privatumo politiką, renkamų duomenų apimtį, amžiaus ribojimus, tėvų ar globėjų sutikimo poreikį bei mokyklos asmens duomenų apsaugos reikalavimus;
- orientuotis į asmeninę pažangą ir bendrus klasės ar mokyklos tikslus, o ne į individualius reitingus ar tarpusavio varžymąsi;
- skaitmeninį įrankį derinti su realiomis fizinio aktyvumo veiklomis, tikslų aptarimu ir refleksija;
- programėlių naudojimą papildyti įvairiomis fizinio aktyvumo formomis, neapsiribojant vien žingsnių skaičiumi;
- numatyti lygiavertę alternatyvą mokiniams, neturintiems išmaniojo įrenginio, negalintiems arba nenorintiems naudotis programėle;
- programėlę naudoti kaip ribotos trukmės motyvacinę arba ugdymo priemonę, o ne kaip nuolatinės individualios kontrolės priemonę.

6.8. Aktyvus keliavimas į mokyklą

Aktyvus keliavimas į mokyklą gali reikšmingai prisidėti prie kasdienio mokinių fizinio aktyvumo ir kartu teikti aplinkosauginės bei socialinės naudos. Tyrimai rodo, kad veiksmingiausios programos apima saugią infrastruktūrą, informavimą, praktines veiklas ir žaidybinius elementus bei yra įgyvendinamos ilgiau nei vieną mėnesį. Vien tik raginimo eiti pėsčiomis nepakanka, jei maršrutas nėra saugus arba mokinys gyvena per toli nuo mokyklos. Lietuvoje taip pat vykdyta mokinių aktyvaus keliavimo situacijai įvertinti skirta apklausa „Rankos aukštyrė“. Jos rezultatai gali būti naudojami kaip papildomas informacijos šaltinis mokykloms ir savivaldybėms planuojant aktyvaus keliavimo skatinimo priemones. ^{44,45,52}

- „Pėsčiųjų autobusas“ – mokinių grupė į mokyklą eina iš anksto suplanuotu maršrutu kartu su suaugusiuoju arba vyresniųjų mokinių lydimu pagal mokyklos nustatytą tvarką.
- „Pastatyk ir eik“ – šeimos, atvežančios vaikus automobiliu, sustoja saugioje vietoje 5–15 minučių pėsčiomis nuo mokyklos, o likusi maršruto dalis įveikiama einant.
- Aktyvi maršruto dalis – dalis kelionės įveikiama pėsčiomis arba dviračiu – išlipama viena stotele anksčiau, einama nuo viešojo transporto stotelės arba dalis maršruto įveikiama dviračiu.

- Saugių maršrutų įvertinimas – mokiniai kartu su mokytojais ar tėvais įvertina pėsčiųjų perėjas, apšvietimą, dviračių stovus ir kitas kliūtis, o pastebėjimus bei siūlymus perduoda savivaldybei.
- Žiemos planas – Iš anksto numatomos saugaus keliavimo rekomendacijos esant slidžiai dangai, tamsiam paros metui ar kitoms nepalankioms oro sąlygoms.

6.9. Fizinio aktyvumo ambasadoriai ir mokinių įsitraukimas

Mokiniai aktyviau įsitraukia į fizinio aktyvumo veiklas, kai turi galimybę prisidėti prie jų planavimo, organizavimo ir tobulinimo. Fizinio aktyvumo ambasadorių modelis skatina mokinius ne tik padėti organizuoti veiklas, bet ir rinkti bendraklasių nuomonę, kurti aktyvių pertraukų scenarijus, išbandyti inventorių, teikti pasiūlymus mokyklos aplinkai gerinti ir identifikuoti kliūtis, trukdančias būti fiziškai aktyviems. Rekomenduojama į ambasadorių grupę įtraukti ne tik fiziškai aktyvius mokinius, bet ir skirtingų interesų, gebėjimų bei patirčių turinčius mokinius. Tai padeda geriau atstovauti visos mokyklos bendruomenės poreikiams.

Fizinio aktyvumo ambasadorių modelio įgyvendinimo žingsniai:

1. Vykdyti atvirą atranką ir tikslingai pakviesti skirtingų mokinių grupių atstovus.
2. Surengti trumpus mokymus apie įtrauktį, saugumą, veiklų organizavimą ir grįžamojo ryšio teikimą.
3. Kas mėnesį skirti vieną praktinę užduotį: parengti naują misiją, atlikti klasės apklausą arba išbandyti veiklą.
4. Paskirti suaugusį mentorių ir aiškiai apibrėžti mokinių atsakomybes; mokiniai neatsako už medicininį saugumą ar drausmės palaikymą.
5. Mokslo metų pabaigoje aptarti pasiektus rezultatus ir parengti rekomendacijas kitų metų veikloms.

6.10. Lauko klasė, žaliosios erdvės ir judėjimo maršrutai

Žaliosios mokyklos erdvės ir mokymasis lauke sudaro daugiau galimybių spontaniškam judėjimui, gali gerinti mokinių socialinę savijautą ir padėti atkurti dėmesį. Tyrimai rodo teigiamą šių priemonių poveikį, tačiau rekomenduojama pradėti nuo paprastų, reguliariai taikomų veiklų, palaipsniui jas integruojant į ugdymo procesą.^{46–48}

- 10–20 min. vaikščiojanti pamoka, kurios metu mokiniai poromis aptaria mokymosi klausimus.
- Mokyklos teritorijoje įrengtos mokymosi stotelės su užduotimis, kurias galima pritaikyti skirtingiems mokomiesiems dalykams.
- 200–800 m pažintinis arba ramaus ėjimo maršrutas aplink mokyklą.

- Lauko pertraukų inventorius ir veiklų planas, pritaikytas skirtingiems metų laikams.
- Želdinimo projektai, kuriuose žaliosios erdvės planuojamos ne tik estetiniais tikslais, bet ir aktyviam žaidimui, poilsiui bei bendravimui.

6.11. Šeimos įsitraukimas ir aktyvios veiklos namuose

Šeimos įsitraukimas gali sustiprinti mokykloje įgyvendinamų fizinio aktyvumo skatinimo priemonių poveikį. Namuose atliekamos veiklos turėtų būti trumpos, lengvai įgyvendinamos, nereikalauti papildomų išlaidų ar specialios įrangos. Atsižvelgiant į skirtingas šeimų galimybes, šios veiklos neturėtų būti vertinamos pažymiu ar naudotos mokinių pasiekimams vertinti.

Priemonės rekomenduojama pritaikyti pagal mokinių amžių, individualius poreikius, fizines galimybes ir mokyklos turimus išteklius. Pradinio mokyklinio amžiaus mokiniams gali būti taikomos žaidybinės ir trumpesnės aktyvios veiklos, vyresniems mokiniams – individualių tikslų, savistabos ir bendruomeninių iššūkių priemonės, o mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, veiklos turėtų būti pritaikomos pagal jų individualias galimybes. Mokyklos, turinčios ribotus išteklius ar infrastruktūrą, gali rinktis priemones, kurioms nereikalinga speciali įranga.

Keturių savaitių pavyzdys

1 savaitė - 15 min. šeimos pasivaikščiojimas ir vienos saugios arba nesaugios vietos maršrute aptarimas.

2 savaitė - šeimos narys išmoko vaiką vieno judraus žaidimo ar aktyvios veiklos.

3 savaitė - 10 min. aktyvi pertrauka tarp namų darbų arba kitų sėdimų veiklų.

4 savaitė - pasirinktos veiklos pakartojimas ir trumpa refleksija apie tai, kuri veikla labiausiai patiko.

PAGRINDINĖ ŽINUTĖ

Fizinį aktyvumą galima skatinti įvairiomis ir lengvai pritaikomomis priemonėmis – judėjimo pertraukėlėmis, aktyviomis pamokomis, iššūkiais, skaitmeniniais sprendimais ir veiklomis namuose. Svarbu pasirinkti mokyklos galimybes ir mokinių poreikius atitinkančias priemones.

7. ĮTRAUKTIES, SAUGUMO IR VEIKLŲ PRITAIKYMO PRINCIPAI

Planuojant fizinio aktyvumo veiklas svarbu užtikrinti, kad jose galėtų dalyvauti skirtingų gebėjimų ir poreikių mokiniai. Veiklos turėtų būti saugios, pritaikytos mokinių amžiui, sveikatos būklei ir galimybėms. Taip pat svarbu vengti viešo mokinių rezultatų lyginimo, neigiamų komentarų apie jų gebėjimus ar išvaizdą ir kitų situacijų, kurios gali mažinti norą dalyvauti fizinėje veikloje. Toliau aptariami pagrindiniai įtraukties, saugumo ir veiklų pritaikymo principai.

Fizinio aktyvumo skatinimo priemonė laikoma kokybiška tik tada, kai mokiniai gali joje dalyvauti saugiai, oriai ir pagal savo galimybes. Vienoda užduotis visiems nebūtinai užtikrina lygias galimybes, todėl dažnai reikia kelių tos pačios veiklos variantų ir galimybės pasirinkti.

7.1. Įtraukties ir universalios veiklų pritaikymo principai

Veiklos elementas	Pritaikymo pavyzdžiai
Judėjimo būdas	Šuolis → žingsnis arba svorio perkėlimas → rankų ir liemens judesys sėdint.
Tempas	Kiekvienam mokiniui tinkamas tempas; laiko intervalas vietoje vienodo pakartojimų skaičiaus.
Erdvė	Didesnis atstumas tarp mokinių, aiškus judėjimo kelias, vieta mobilumo priemonei.
Instrukcija	Trumpa žodinė, vaizdinė ir pademonstruota instrukcija; iš anksto žinoma seka.
Sensorinė aplinka	Galimybė rinktis tylesnę zoną, mažesnę muzikos garsą arba veiklą be kontakto.
Socialinis formatas	Individuali, porinė ar grupinė veikla; vengiama priverstinio viešo pasirodymo.
Rezultatas	Vertinamas dalyvavimas, individuali pažanga, pastangos ir pasirinkto tikslo siekimas, o ne vien absoliutus rezultatas.

Tyrimai rodo, kad mokinių, turinčių negalią, fiziniam aktyvumui ypač svarbūs mokyklos darbuotojų požiūris ir kompetencija, pritaikyta aplinka, socialinis palaikymas, veiklų pasirinkimas ir realus prieinamumas. Mokyklinės programos gali turėti teigiamą poveikį šių mokinių pažintiniams gebėjimams ir psichikos sveikatai, nors turimų tyrimų skaičius ir kokybė vis dar riboti.^{49,50}

7.2. Fizinio ir psichologinio saugumo principai

Organizuojant fizinio aktyvumo veiklas svarbu atsižvelgti ne tik į mokinių įtrauktį, bet ir į jų saugumą. Veiklos turėtų būti pritaikytos mokinių amžiui, fiziniam pasirėngimui, sveikatos būklei ir aplinkos sąlygoms.

- Veiklos organizatorius – mokytojas, neformaliojo švietimo vadovas ar kitas paskirtas darbuotojas – prieš veiklą įvertina erdvę, grindų dangą, galimas kliūti, mokinių skaičių ir inventoriaus būklę.
- Intensyvumą didinti palaipsniui. Aktyvi pertraukėlė neturi būti maksimalaus krūvio testas.
- Vertinant mokinio savijautą konkrečią dieną, prireikus turėtų būti sudaroma galimybė sumažinti fizinio aktyvumo krūvį arba pasirinkti lengvesnį veiklos variantą.
- Planuojant veiklas mokiniams, kuriems dėl sveikatos būklės reikalingi apribojimai ar pritaikymai, atsižvelgiama į elektroniniame Mokinio sveikatos pažymėjime nurodytą fizinio ugdymo grupę, apribojimus ir gydytojo rekomendacijas. Prireikus veiklos derinamos su visuomenės sveikatos specialistu, fizinio ugdymo mokytoju ir mokinio tėvais ar globėjais.²⁶
- Neskirti papildomų bėgimo ratų, pritūpimų, atsispaudimų ar kitų fizinių pratimų kaip nuobaudos už elgesio pažeidimus; drausmės klausimus spręsti kitomis mokyklos nustatytomis priemonėmis.
- Veiklas organizuoti taip, kad mokiniams nereikėtų ilgai laukti savo eilės, jie nebūtų eliminuojami iš veiklos ir nuolat nepatirtų paskutiniųjų vaidmens.
- Vengti viešo kūno svorio, KMI, širdies ritmo ar „silpniausių“ rezultatų aptarimo.

7.3. Atsakingo skaitmeninių priemonių naudojimo principai

Skaitmeninės priemonės gali padėti didinti mokinių fizinį aktyvumą, tačiau jos turėtų būti naudojamos kaip pagalbinė, o ne pagrindinė fizinio aktyvumo skatinimo priemonė. QR kodai, mobiliosios programėlės, dėvimieji įrenginiai ar kiti skaitmeniniai sprendimai turėtų padėti lengviau organizuoti veiklas, stebėti jų įgyvendinimą ir didinti mokinių įsitraukimą, tačiau neturėtų pakeisti tiesioginio judėjimo ar skatinti ilgesnio ekranų naudojimo.

Naudojant skaitmenines priemones rekomenduojama rinkti tik tuos duomenis, kurie būtini veiklos organizavimui ir vertinimui, laikantis galiojančių asmens duomenų apsaugos reikalavimų. Kai įmanoma, pirmenybė turėtų būti teikiama anoniminiais arba apibendrintiems duomenims, o mokinių registracija ar papildomų paskyrų kūrimas neturėtų būti privaloma sąlyga dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose.

Skaitmeninės priemonės turėtų būti prieinamos visiems mokiniams, nepriklausomai nuo jų naudojamų įrenginių ar skaitmeninių gebėjimų. Todėl rekomenduojama užtikrinti alternatyvius veiklų atlikimo būdus ir vengti sprendimų, kurie galėtų didinti socialinę ar skaitmeninę atskirtį.

PAGRINDINĖ ŽINUTĖ

Fizinio aktyvumo veiklos turėtų būti prieinamos skirtingų gebėjimų ir poreikių mokiniams, saugios ir pritaikomos pagal individualias galimybes. Svarbu sudaryti galimybę dalyvauti visiems mokiniams ir vengti jų viešo lyginimo.

8. FIZINIO AKTYVUMO PRIEMONIŲ ĮGYVENDINIMAS MOKYKLOJE

Rekomenduojama pradėti ne nuo vienkartinio renginio, o nuo 12 savaičių įgyvendinimo plano, po kurio priemonės koreguojamos ir integruojamos į metinį planą. Mokykla gali pradėti nuo nedidelės apimties, tačiau svarbu iš anksto numatyti koordinavimo atsakomybes, darbuotojų pasirengimą ir priemonių įgyvendinimo bei rezultatų vertinimo tvarką.

Visuomenės sveikatos specialistas, bendradarbiaudamas su fizinio aktyvumo darbo grupe, gali padėti įvertinti mokinių sveikatos ir gyvensenos poreikius, konsultuoti dėl saugaus priemonių įgyvendinimo, prisidėti prie darbuotojų informavimo ir dalyvauti vertinant taikomų priemonių veiksmingumą.

8.1. Aštuoni įgyvendinimo žingsniai



1. Sudaryti 4–8 narių darbo grupę fizinio aktyvumo klausimams koordinuoti: administracijos, mokytojų, fizinio ugdymo, visuomenės sveikatos specialisto, mokinių ir, kai įmanoma, tėvų atstovai.

2. Atlikti trumpą situacijos analizę: esamos veiklos, erdvės, pertraukų taisyklės, aktyvus keliavimas, mažiau pasiekiamos mokinių grupės ir darbuotojų poreikiai. Mokinių poreikiams įvertinti galima naudoti trumpą klausimyną (žr. 2 priedą).

3. Pasirinkti 2–4 prioritetines priemones, kurioms yra aiškus poreikis ir realūs vykdytojai.
4. Parengti paprastą protokolą: kas, kam, kada, kiek laiko, kokiose erdvėse ir su koku inventoriu vykdo veiklą. Priemonių planui parengti galima naudoti vieno puslapio mokyklos fizinio aktyvumo plano šabloną (žr. 1 priedą).
5. Apmokyti vykdytojus ir suteikti paruoštą medžiagą. Vien instrukcijos išsiuntimo el. paštu paprastai nepakanka sėkmingam priemonių įgyvendinimui.^{8,20}
6. 12 savaitių vykdyti pilotinį etapą, kas 2–4 savaites trumpai aptariant kliūtis ir korekcijas.
7. Įvertinti priemonių pasiekiamumą, vykdymo reguliarumą, mokinių patirtį ir pagrindinius rezultatus.
8. Nuspręsti, ką tęsti, ką keisti ir ko atsisakyti; veiksmingas priemones įtraukti į mokyklos planus ir atsakomybes.

8.2. 12 savaitių įgyvendinimo plano pavyzdys

Laikotarpis	Veikla	Atsakingi	Kontrolinis klausimas
1–2 savaitės	Situacijos analizė, mokinių apklausa, 1–2 prioritetinių problemų nustatymas, konkretaus ir realistiško tikslo suformulavimas bei tikslui tinkamų priemonių pasirinkimas	Fizinio aktyvumo darbo grupė	Ar aiškiai apibrėžta problema, tikslinė grupė ir konkretus, realistiškas tikslas? Ar pasirinktos priemonės tiesiogiai siejasi su šiuo tikslu?
3 savaitė	20–45 min. darbuotojų mokymas, išbandymas	Koordinatorius, visuomenės sveikatos specialistas, fizinio ugdymo mokytojas	Ar vykdytojai geba savarankiškai įgyvendinti priemonę?
4–5 savaitės	Bandomasis taikymas keliose klasėse	Pasirinkti mokytojai	Kas trukdo įgyvendinti priemonę? Kiek laiko ji užtrunka? Kurie variantai įtraukia daugiau mokinių?

Laikotarpis	Veikla	Atsakingi	Kontrolinis klausimas
6 savaitė	Trumpa peržiūra ir protokolo korekcija	Fizinio aktyvumo darbo grupė	Ar priemonę reikia supaprastinti?
7-11 savaitės	Reguliarus vykdymas ir proceso stebėseną	Vykdytojai	Ar veikla vyksta sutartu dažniu?
12 savaitė	Mokinių ir darbuotojų grįžtamasis ryšys, rezultatų aptarimas	Fizinio aktyvumo darbo grupė	Kurias priemones verta tęsti kitą pusmetį?

8.3. Priemonių įgyvendinimas pagal turimus išteklius

Lygis	Galimos priemonės	Tipinės išlaidos
Be papildomo biudžeto	Judėjimo pertraukėlės, aktyvus mokymasis, mokinių ambasadoriai, vaikščiojanti pamoka, maršrutų auditas.	Reikalingas darbuotojų planavimo ir mokymo laikas.
Mažas biudžetas	Laminuotos kortelės, grindų ženklavimas, minkšti kamuoliai, šokdynės, kūgiai, QR lentelės.	Nedidelės išlaidos, priklausomai nuo mokyklos dydžio ir pasirinktų priemonių.
Vidutinis biudžetas	Mobilios inventoriaus dėžės, saugios laikymo vietos, lauko zonų atnaujinimas, paprastų žingsniamačių rinkinys.	Prioritetas – prieinamumas ir ilgalaikis naudojimas.
Infrastruktūros sprendimai	Dviračių saugyklos, kiemo pertvarkymas, apšvietimas, takai, žaliosios ir įtraukios žaidimų erdvės.	Reikalingas savivaldybės, projektinis ar kapitalo finansavimas.

9. STEBĖSENA IR VEIKSMINGUMO VERTINIMAS

Vertinant svarbu atsakyti ne tik į klausimą „ar mokiniai tapo aktyvesni?“, bet ir „ar priemonė buvo įgyvendinta, ką ji pasiekė ir ar gali būti tęsiama?“. Mokykloms rekomenduojama taikyti supaprastintą RE-AIM modelį, apimantį pasiekiamumą, veiksmingumą, priėmimą, įgyvendinimą ir tęstinumą. Mokslinėje literatūroje įgyvendinimo ir ypač tęstinumo rodikliai dažnai aprašomi nepakankamai, todėl mokyklose svarbu juos numatyti dar planuojant priemones.^{5,51}

Vertinimo sritis	Pagrindinis klausimas	Paprastas rodiklis
Pasiekiamumas	Kas dalyvavo ir kas liko nuošalyje?	Dalyvavusių klasių ir mokinių dalis; dalyvavimas pagal klases, lytį ir pritaikymo poreikį, kai tai etiška ir teisėta.
Veiksmingumas	Ar pasikeitė numatytas rezultatas?	Aktyvių minučių ar judėjimo galimybių pokytis; mokinių savijauta; elgesys klasėje; aktyvaus keliavimo dažnis.
Priėmimas	Ar darbuotojai ir klasės sutiko taikyti priemonę?	Priemonę taikiusių mokytojų / klasių dalis; atsisakymo priežastys.
Įgyvendinimas	Ar veikla vyko taip, kaip planuota?	Faktinis dažnis, trukmė, pritaikymų naudojimas, nukrypimai nuo numatyto plano.
Tęstinumas	Ar priemonė išliko po piloto?	Ar priemonė taikoma po 3–6 mėn.; įtraukta į planą; paskirti atsakingi asmenys ir ištekliai.

Vertinimo rodikliai turėtų būti naudojami priemonių planavimui ir tobulinimui, o ne mokinių tarpusavio konkurencijai ar viešam individualių rezultatų lyginimui skatinti. Vertinant mokinių patirtį ir pažangą pirmenybė teikiama konfidencialumui, asmeniniam pokyčiui ir bendriems klasės ar mokyklos rezultatams.

9.1. Rekomenduojamas minimalus vertinimo rinkinys

- Prieš pilotinį etapą: trumpa (5–10 klausimų) mokinių apklausa apie fizinio aktyvumo galimybes, kliūtis ir pageidaujamas veiklas.
- Kiekvieną savaitę: vykdytojo įrašas, ar priemonė įvyko, kiek truko ir kokia dalis mokinių dalyvavo.
- 6 savaitę: 10–15 min. vykdytojų aptarimas ir, jei reikia, priemonių koregavimas.
- 12 savaitę: pakartotinė trumpa apklausa, mokytojų įgyvendinamumo vertinimas ir fizinio aktyvumo darbo grupės sprendimas.
- Po 3–6 mėn.: patikra, ar priemonė tęsiama ir ar nepadidėjo skirtumai tarp mokinių grupių.

Pilotinės priemonės eigai ir rezultatams fiksuoti galima naudoti ketvirčio stebėsenos suvestinę (žr. 4 priedą). Joje registruojami pradiniai, 6 ir 12 savaitės rodikliai.

9.2. Ko nerekomenduojama naudoti kaip vienintelio sėkmės rodiklio

- Vien mokinių kūno svorio ar KMI pokyčio.
- Vienkartinės sporto šventės dalyvių skaičiaus.

- Vien bendro žingsnių skaičiaus, neatsižvelgiant į tai, kas ir kaip dalyvavo.
- Vien mokytojo įspūdžio, kad „vaikams patiko“, nevertinant, kaip priemonė buvo įgyvendinta.
- Vien geriausių mokinių rezultatų arba klasės reitingo.

Vertinimo apimtis turėtų būti proporcinga priemonei

Kuo paprastesnė priemonė, tuo paprastesnis turi būti vertinimas. Trijų minučių fizinio aktyvumo pertraukėlei nereikia sudėtingo tyrimo: pakanka vykdymo dažnio, dalyvavimo ir trumpo grįžamojo ryšio. Didesnės apimties infrastruktūros projektams ar programoms tikslinga rinkti išsamesnius pradinio ir baigiamuosius duomenis.

10. APIBENDRINIMAS

Apibendrinant, Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo lygis išlieka nepakankamas, todėl mokykla yra viena svarbiausių aplinkų kasdieniam fiziniam aktyvumui skatinti. Tyrimai rodo, kad pavienės priemonės paprastai sukuria tik nedidelį poveikį, o didesnio poveikio galima siekti taikant tarpusavyje suderintas, visos mokyklos požiūriu pagrįstas priemones. Veiksmingas fizinio aktyvumo skatinimas turėtų apimti ne tik fizinio ugdymo pamokas, bet ir aktyvų mokymąsi, pertraukas, aktyvų keliavimą, popamokinę veiklą bei palankią fiziniam aktyvumui mokyklos aplinką. Ilgalaikiam fiziniam aktyvumui svarbūs ne tik aktyvių minučių rodikliai, bet ir fizinis raštingumas, motyvacija bei įtrauktis. Mokykloms tikslinga fizinio aktyvumo skatinimą planuoti sistemingai, pradedant nuo 12 savaičių pilotinio etapo, pasirenkant ribotą skaičių prioritetinių priemonių ir numatant jų stebėseną bei vertinimą. Fizinio aktyvumo galimybės turėtų būti integruojamos į įvairias mokyklos veiklas, o inovatyvios technologijos taikomos taip, kad padėtų organizuoti veiklas ir nesukurtų papildomos administracinės naštos ar privatumo rizikų. Priemonės turi būti įtraukios, pritaikytos skirtingiems mokinių poreikiams, o vertinant jų įgyvendinimą svarbu atsižvelgti ne tik į aktyvumo rodiklius, bet ir į pasiekiamumą, įgyvendinimą, tęstinumą bei mokinių patirtį. Ypač svarbu skirti dėmesį mažiau fiziškai aktyvioms mokinių grupėms, įskaitant paaugles mergaites, mokinius iš socialiai jautresnės aplinkos ir mokinius, turinčius negalią ar specialiųjų ugdymosi poreikių, vengiant mokinių reitingavimo. ^{8-10,20,35}

LITERATŪRA

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization; 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
2. World Health Organization. Physical activity: fact sheet. 2024 Jun 26. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Zhao H, Wu N, Haapala EA, Gao Y. Association between meeting 24-hour movement guidelines and health in children and adolescents aged 5–17 years: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*. 2024;12:1351972. doi:10.3389/fpubh.2024.1351972
4. Bao R, Qin H, Memon AR, Chen S, López-Gil JF, Liu S, Zou L, Cai Y. Is adherence to the 24-hour movement guidelines associated with greater academic-related outcomes in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis. *Eur J Pediatr*. 2024;183:2003–2014. doi:10.1007/s00431-024-05461-2
5. Wang H, Bai X, Cheng X, Dong X, Hou X. Effects of school-based physical activity interventions on cardiorespiratory fitness and body composition in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis using the RE-AIM framework. *Public Health*. 2026;252:106141. doi:10.1016/j.puhe.2026.106141
6. Wu J, Yang Y, Yu H, Li L, Chen Y, Sun Y. Comparative effectiveness of school-based exercise interventions on physical fitness in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. *Front Public Health*. 2023;11:1194779. doi:10.3389/fpubh.2023.1194779
7. Kuzik N, Duncan MJ, Beshara N, MacDonald M, Silva DAS, Tremblay MS. A systematic review and meta-analysis of the first decade of compositional data analyses of 24-hour movement behaviours, health, and well-being in school-aged children. *J Activity Sedentary Sleep Behav*. 2025;4:4. doi:10.1186/s44167-025-00076-w
8. Moeller NC, Oestergaard L, Rasmussen MGB, Schmidt-Persson J, Larsen KT, Juhl CB. How to get children moving? The effectiveness of school-based interventions promoting physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled and controlled studies. *Health Place*. 2024;89:103333. doi:10.1016/j.healthplace.2024.103333
9. Contardo Ayala AM, Parker K, Mazzoli E, Lander N, Ridgers ND, Timperio A, Lubans DR, Abbott G, Koorts H, Salmon J. Effectiveness of intervention strategies to increase adolescents' physical activity and reduce sedentary time in secondary school settings, including factors related to implementation: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med Open*. 2024;10:25. doi:10.1186/s40798-024-00688-7
10. Moin M, Farhan Z, Naqvi SK, Lassi Z, Das JK. Interventions for promoting physical activity among adolescents in school settings: systematic review and meta-analysis. *J Glob Health*. 2026;16:04112. doi:10.7189/jogh.16.04112
11. World Health Organization Regional Office for Europe. Teens, screens and mental health: new WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents. 2024. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
12. Feng J, Yin X, Shen Y, Wang Y, Jia J, Liu Y. The efficacy of interventions targeting 24-h movement behaviours in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med Open*. 2025;11:160. doi:10.1186/s40798-025-00961-3
13. Reyes-Amigo T, Salinas-Gallardo G, Mendoza E, Ovalle-Fernández C, Ibarra-Mora J, Gómez-Álvarez N, Carrasco-Beltrán H, Páez-Herrera J, Hurtado-Almonácid J, Yañez-Sepúlveda R, Zapata-Lamana R, Sepúlveda-Figueroa F, Olivares-Arancibia J, Mota J. Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescents: a systematic review. *Front Public Health*. 2025;13:1469998. doi:10.3389/fpubh.2025.1469998
14. Bedard C, St John L, Bremer E, Graham JD, Cairney J. A systematic review and meta-analysis on the effects of physically active classrooms on educational and enjoyment outcomes in school-age children. *PLOS One*. 2019;14(6):e0218633. doi:10.1371/journal.pone.0218633
15. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Malow BA, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus recommendation of the American Academy of Sleep Medicine. *J Clin Sleep Med*. 2016;12(6):785–786. doi:10.5664/jcsm.5866
16. Moon J, Webster CA, Stodden DF, Brian A, Mulvey KL, Beets M, Egan CA, McIntosh LIF, Merica CB, Russ L. Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: a comprehensive school physical activity program perspective. *BMC Public Health*. 2024;24:826. doi:10.1186/s12889-024-18145-1
17. Yin X, Zhang D, Shen Y, Wang Y, Wang Z, Liu Y. Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2025;25:1522. doi:10.1186/s12889-025-22696-2
18. Viskari T, Koivumäki T, Appelqvist-Schmidlechner K, Ståhl T, Ruiz-Ariza A, Fröjd S. The effectiveness of school-based physical activity promotion on mental health among children and adolescents: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports*. 2025;35(10):e70150. doi:10.1111/sms.70150
19. Ditzen-Janotta C, Schwarz S, Wendel F, Kunzler AM, Schoenweger P, Kirschneck M, Merkel L, Movsisyan A, Weber M, Rehfuess E, Coenen M, Jung-Sievers C. School-based physical activity interventions for mental health promotion and mental disease prevention in children and adolescents in high-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2026. Advance online publication. doi:10.1007/s00406-025-02187-6
20. World Health Organization Regional Office for Europe. Whole-of-school approach to the promotion of physical activity: using research, policy and practice to understand system's needs and structures. 2025. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12499-52273-80389>
21. He H, Yang Y, Sun J, Wang F, Zhang W, Zhu F. Effects of school-based physical activity on academic achievement in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*. 2025;13:1651883. doi:10.3389/fpubh.2025.1651883
22. Song H, Jiang X, Li Y, Cao Y, He C, Zuo H, Liu T, Zhang M. Effects of physical activity on sleep in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2026;35(2):397–411. doi:10.1007/s00787-025-02892-6
23. Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministras. Priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo bendrosios programos (įsakymas Nr. V-1269), Gyvenimo įgūdžių bendroji programa. 2022, galiojanti suvestinė redakcija.
24. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministras. Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašas (įsakymas Nr. V-1035/ISAK-2680). 2005, galiojanti suvestinė redakcija.

25. Teng G, Xia H, Li Q, Chen A. Improving executive function in children and adolescents with cognitive-engaging physical activity: a systematic review and multilevel meta-analysis. *J Dev Behav Pediatr.* 2025;46(1):e76–e82. doi:10.1097/DBP.0000000000001330
26. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Profilaktinis vaikų sveikatos patikrinimas: informacija apie Mokinio sveikatos pažymėjimą ir gydytojo rekomendacijas. 2024. <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/asmens-sveikatos-prieziura/motinos-ir-vaiko-sveikata/profilaktinis-vaiku-sveikatos-patikrinimas/>
27. Jiang T, Zhao G, Fu J, Sun S, Chen R, Chen D, Hu X, Li Y, Shen F, Hong J, Hu H. Relationship between physical literacy and cardiorespiratory fitness in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med.* 2025;55:473–485. doi:10.1007/s40279-024-02129-7
28. Vieira D, Silva Dias T, Dudley D, Batista P. Exploring physical literacy in school contexts: a systematic review of qualitative evidence. *Front Sports Act Living.* 2025;7:1713780. doi:10.3389/fspor.2025.1713780
29. Jerebine A, Arundell L, Watson-Mackie K, Keegan R, Jurić P, Dudley D, Ridgers ND, Salmon J, Barnett LM. Effects of holistically conceptualised school-based interventions on children's physical literacy, physical activity, and other outcomes: a systematic review. *Sports Med Open.* 2024;10:105. doi:10.1186/s40798-024-00766-w
30. World Health Organization Regional Office for Europe. Physical activity factsheet: Lithuania 2024. 2024. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/physical-activity-factsheet-lithuania-2024>
31. Higienos institutas. Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo stebėsenos sistema: 2024 m. tyrimo duomenys ir Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema. 2024.
32. Wang H, Pang J, Yang X, Jia Y, Huang X, Yu L, Hou X. School-based environment and physical activity in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Prev Med.* 2025;191:108221. doi:10.1016/j.ypmed.2025.108221
33. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras, Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministras. Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašas (įsakymas Nr. V-651/V-665). 2019, suvestinė redakcija nuo 2024-08-29.
34. Rocliffe P, Tapia-Serrano MA, Garcia-Gonzalez L, Adamakis M, Walsh L, Bannon A, Mulhall E, Sherwin I, O'Keeffe BT, Mannix-McNamara P, MacDonncha C. The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent physical health: a systematic literature review and meta-analysis. *Adolesc Res Rev.* 2024;9:663–709. doi:10.1007/s40894-023-00231-x
35. Finnish Schools on the Move. About the programme [Internet]. Jyväskylä: Liikkuva koulu; 2026 [cited 2026 Sep 28]. Available from: <https://liikkuvakoulu.fi/en/home/>
36. Ha T, Moon J, Yu H, Fan X, Paulson L. A systematic review of technology-infused physical activity interventions in K-12 school settings: effectiveness, roles, and implementation strategies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2025;22:113. doi:10.1186/s12966-025-01811-x
37. Sequi-Domínguez I, Caverio-Redondo I, Álvarez-Bueno C, López-Gil JF, Martínez-Vizcaíno V, Pascual-Morena C. Effectiveness of eHealth interventions promoting physical activity in children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res.* 2024;26:e41649. doi:10.2196/41649
38. Wang M, Xu J, Zhou X, Li X, Zheng Y. Effectiveness of gamification interventions to improve physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *JMIR Serious Games.* 2025;13:e68151. doi:10.2196/68151
39. Au WW, Recchia F, Fong DYT, Wong SHS, Chan DKC, Capio CM, Yu CCW, Wong SWS, Sit CHP, Ip P, Chen YJ, Thompson WR, Siu PM. Effect of wearable activity trackers on physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Digit Health.* 2024;6(9):e625–e639. doi:10.1016/S2589-7500(24)00139-0
40. Chen X, Wang F, Zhang H, Lin Y, Zhu S, Yang Y. Effectiveness of wearable activity trackers on physical activity among adolescents in school-based settings: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health.* 2025;25:1050. doi:10.1186/s12889-025-22170-z
41. Schwarz A, Winkens LHH, de Vet E, Ossendrijver D, Bouwsema K, Simons M. Design features associated with engagement in mobile health physical activity interventions among youth: systematic review of qualitative and quantitative studies. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2023;11:e40898. doi:10.2196/40898
42. Fan RS, Jiang JJ, Zhou QY, Zhang XY, Wu ZH, Ji L. Digital health interventions to promote physical activity among adolescents: systematic review. *J Med Internet Res.* 2026;28:e82395. doi:10.2196/82395
43. Walk15 UAB. Mokyklos eina 2026. 2026. <https://www.walk15.app/lt/mokyklos-eina-2026>
44. Chanpariyavatevong K, Champahom T, Se C, Jomnonkwo S, Ratanavaraha V. The intervention design to promote active travel mode among children and adolescents: a systematic review. *Heliyon.* 2024;10(4):e26072. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e26072
45. Ding D, Luo M, Petrelli Infante MF, Gunn L, Salvo D, Zapata-Diomedes B, Smith B, Bellew W, Bauman A, Nau T, Nguyen B. The co-benefits of active travel interventions beyond physical activity: a systematic review. *Lancet Planet Health.* 2024;8(10):e790–e803. doi:10.1016/S2542-5196(24)00201-8
46. Fernandes A, Ubalde-López M, Yang TC, McEachan RRC, Rashid R, Maitre L, Nieuwenhuijsen MJ, Vrijheid M. School-based interventions to support healthy indoor and outdoor environments for children: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(3):1746. doi:10.3390/ijerph20031746
47. Beyer KMM, Heller EF, Bizub JM, Kistner AJ, Szabo A, Shawgo EE, Zetts CJ. The impact of schoolyard greening on children's physical activity and socioemotional health: a systematic review of experimental studies. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(2):535. doi:10.3390/ijerph18020535
48. Deng J, Liu T, Long Z. Factors affecting outdoor physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Heliyon.* 2024;10(21):e38859. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e38859
49. Deng Y, Li X, Huang J, Liang X, Sit CHP, Li C. School factors associated with physical activity participation in children and adolescents with disabilities: a systematic review. *Adapt Phys Act Q.* 2025;42(3):401–422. doi:10.1123/apaq.2024-0172
50. Leahy AA, Robinson K, Eather N, Smith JJ, Hillman CH, Beacroft S, Mazzoli E, Lubans DR. School physical activity interventions for children and adolescents with disability: systematic review and meta-analysis of effects on academic, cognitive, and mental health outcomes. *J Phys Act Health.* 2025;22(9):1064–1075. doi:10.1123/jpah.2025-0052
51. Glasgow RE, Harden SM, Gaglio B, Rabin B, Smith ML, Porter GC, Ory MG, Estabrooks PA. RE-AIM planning and evaluation framework: adapting to new science and practice with a 20-year review. *Front Public Health.* 2019;7:64. doi:10.3389/fpubh.2019.00064

52. Higienos institutas. 2025 m. apklausos „Rankos aukštyn“ rezultatų ataskaita. Prieiga per internetą:

https://www.hi.lt/uploads/Institutas/Profesines_ir_aplinkos_sveikatos_centras/Aplinkos_sveikatos_skyrius/2025_m_apklauso_Rankos_aukstyn_rezultatu_ataskaita_LT_25.pdf

PRIEDAI

1 priedas. Vieno puslapio mokyklos fizinio aktyvumo plano pavyzdys

Laukas	Pildoma informacija
Problema / poreikis	Kokį konkretų fizinio aktyvumo ar sėdimo elgesio klausimą sprendžiame? Kuri mokinių grupė labiausiai nepasiekama?
Tikslas 12 savaičių laikotarpiui	Kokio konkretaus, išmatuojamo ir realaus pokyčio siekiama?
Pasirinktos priemonės	1. _____ 2. _____ 3. _____
Atsakingi asmenys	Koordinatorius, vykdytojai, mokinių atstovai, partneriai.
Dažnis ir trukmė	Kada, kiek kartų ir kiek laiko veikla vyksta?
Reikalingi ištekliai	Laikas, mokymai, erdvė, inventorių, komunikacija, finansai.
Įtraukties sprendimai	Kaip veiklos bus pritaikomos skirtingiems mokinių poreikiams?
Saugumas ir duomenys	Kaip bus užtikrinamas mokinių saugumas ir asmens duomenų apsauga?
Rodikliai	Pasiekiamumas, veiksmingumas, įgyvendinimas, mokinių patirtis, tęstinumas.
Peržiūros datos	6 savaitė: _____ 12 savaitė: _____ Po 6 mėn.: _____

2 priedas. Trumpas mokinių poreikių klausimynas

Klausimynas gali būti pildomas anonimiškai. Mokykla klausimus pasirenka atsižvelgdama į mokinių amžių ir vertinimo tikslą. Rekomenduojama rinkti tik tuos asmens duomenis, kurie būtini vertinimui.

1. Kuriuo mokyklos dienos metu norėtum daugiau galimybių būti fiziškai aktyvus (-i)? (prieš pamokas / pamokų metu / pertraukomis / po pamokų / kelionėje)
2. Kokios veiklos tau priimtinausios? (žaidimai / ėjimas ar vaikščiojimas / šokis / individualios užduotys / komandinės veiklos / treniruokliai / kita)
3. Kas dažniausiai trukdo judėti mokykloje? (nėra vietos / nėra veiklos / bijau būti vertinamas / nepatinka siūlomos veiklos / sveikatos būklė ar individualūs poreikiai / kita)
4. Ar mokykloje jautiesi saugiai dalyvaudamas fizinio aktyvumo veiklose? (taip / kartais / ne; pasirenkamas komentaras)
5. Ar norėtum turėti galimybę pasirinkti lengvesnį, intensyvesnį ar kitokį tos pačios veiklos variantą?

6. Kokią vieną priemonę mokykla turėtų išbandyti artimiausius 3 mėnesius?

3 priedas. 10 trumpų judėjimo pertraukėlių idėjų

Nr.	Veikla (3-5 min.)	Pritaikymo galimybės
1	Priešingos rankos ir kelio prisilietimai, keičiant tempą.	Sėdint – kelti kėlį ir siekti priešinga ranka.
2	„Veidrodis“ poromis: vienas lėtai rodo, kitas atkartoja.	Galima atlikti rankomis ir liemeniu.
3	Keturi klasės kampai: mokytojas pateikia klausimą, mokiniai juda prie pasirinkto atsakymo.	Atsakymą galima parodyti kortele iš vietos.
4	30 sek. žingsniavimas, po to 20 sek. pusiausvyros pratimas; kartoti 3 kartus.	Atrama į stalą arba pusiausvyra sėdint.
5	Abėcėlė kūnu: pora pasirenka 3 raides ir jas pavaizduoja.	Naudoti tik rankų gestus arba pirštų seką.
6	Tylioji koordinacija: 4 judesių seka be muzikos.	Mažesnė amplitudė, asmeninis tempas.
7	Dinaminis tempimas: pečiai, liemuo, čiurnos, klubai.	Visiems pratimams numatytas ir sėdimas variantas.
8	„Sniego gniūžtė“: suglamžyto popieriaus taiklumo metimai ir surinkimas.	Mesti iš arčiau arba ridenti.
9	Skaičių seka: judesys atliekamas tik išgirdus sutartą skaičių.	Galima naudoti pirštų ar rankų judesius.
10	60 sek. energinga veikla, 60 sek. mobilumo pratimai ir 60 sek. kvėpavimo pratimai.	Intensyvumas pasirenkamas individualiai.

Papildomi pratimų ir judėjimo pertraukėlių pavyzdžiai

Daugiau trumpų judėjimo pertraukėlių ir fizinio aktyvumo veiklų pavyzdžių galima rasti:

- [*Movement in the Classroom – Movement Breaks and Energisers \(Oide\)*](#);
- [*Classroom Exercise Breaks for Elementary Students \(Nemours KidsHealth\)*](#).

4 priedas. Ketvirčio stebėsenos suvestinė

Rodiklis	Pradinis vertinimas	6 savaitė	12 savaitė	Pastabos
Priemonę taikančių klasių skaičius				
Įvykusių planuotų veiklų dalis				
Dalyvavusių mokinių dalis				

Rodiklis	Pradinis vertinimas	6 savaitė	12 savaitė	Pastabos
Mokinių, nurodančių, kad veikla jiems prieinama, dalis				
Vykdytojų vertinimas: priemonę lengva taikyti (1–5)				
Pritaikymo variantų naudojimas				
Užfiksuoti saugumo incidentai				
Sprendimas dėl priemonės tęstinumo				