



AKTYVI
MOKYKLA

AKTYVI MOKYKLA

Fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos
kūrimo rekomendacijos



Autoriai:

Nijolė Paulauskienė, Daiva Žeromskienė, Diana Aleksejevaitė
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

Recenzavo:

dr. Roma Bartkevičiūtė, Ramunė Miliauskė

Maketavo Evelina Vitkauskienė

Kalbos redaktorė Lina Biekštaitė



AKTYVI
MOKYKLA

AKTYVI MOKYKLA

Fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos
kūrimo rekomendacijos

TURINYS

ĮVADAS / 5

I. AKTYVIOS MOKYKLOS KONCEPCIJA / 6

II. ŽINGSNIAI AKTYVIOS MOKYKLOS LINK / 10

Aktyvios mokyklos politika / 10

Fizinį aktyvumą skatinančios veiklos bei priemonės / 13

Aktyvios mokyklos aplinka / 15

Ištekliai / 16

Komunikacija ir geroji patirtis aktyvioje mokykloje / 17

Visuomenės sveikatos specialisto vaidmuo / 21

LITERATŪRA / 23

ĮVADAS

AKTYVŪS VAIKAI GALI IR PASIEKIA DAUGIAU

Moksliniai tyrimai rodo, kad fiziškai aktyvius vaikus sėkmė lydi visose srityse. Jiems geriau sekasi mokytis ir jie elgiasi mažiau rizikingai, gerėja mokyklos lankomumo rodikliai. Reguliarus fizinis aktyvumas stiprina kaulus ir raumenis, mažina nutukimo, diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų riziką, mažina depresijos ir nerimo simptomus, gerina psichologinę savijautą. Ilgojoje perspektyvoje, fiziškai aktyvūs žmonės yra sveikesni, laimingesni, ilgiau gyvena, gerėja jų gyvenimo kokybė.

Deja, dabartinės vaikų kartos fizinis aktyvumas mažėja. Kiekvienais metais vis mažiau vaikų domisi aktyviais žaidimais, sportu. Tarptautinio mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos tyrimo (angl. *Health Behaviour in School-aged Children*, HBSC) duomenimis, kasdien fiziškai neaktyvūs yra daugiau nei 80 proc. Lietuvos mokinių [1]. Nuo 2006 m. kasdienis fizinis aktyvumas išlieka stabiliai prastas, o 2018 m. kasdiene fizine veikla, trunkančia bent 60 minučių, užsiima tik kas šeštas Lietuvos moksleivis (18 proc.), be to, mergaičių fizinis aktyvumas gerokai prastesnis (16 proc.) nei berniukų (21 proc.).

Sprendimas yra vienintelis – įvairiausiai būdais didinti vaikų fizinį aktyvumą. Mokyklos tikrai gali ir turi padėti šeimoms skiepyti vaikams ir jaunimui aktyvaus gyvenimo nuostatas ir įgūdžius. Svarbu, kad būtų imamasi sistemingų organizacinių ir infrastruktūrinių priemonių vaikų fiziniam aktyvumui didinti – turėtų būti ne tik sudaromos galimybės judėti (įrengiamos aikštelės, treniruokliai, sporto salės, dušai mokyklose), bet ir tinkamai organizuojamas aktyvumas pamokų metu – didinamas fizinio ugdymo užsiėmimų skaičius, didinama jų įvairovė (ne tik komandiniai žaidimai, bėgimas ir fizinio pajėgumo normatyvų vykdymas, bet ir įvairesnės praktikos: kūno ir minčių atpalaidavimas, joga, pilatesas, specialių fizinių pratimų programa, ugdanti sveiką laikyseną). Būtina ir fizinio aktyvumo integracija į įvairius kitus užsiėmimus mokykloje.

Kiekvienas šuoliukas, kamuolio spyris, metimas ar pasiektas finišas prisideda prie didesnio vaiko fizinio aktyvumo, jo sėkmės mokykloje ir tolesniame gyvenime. Todėl kiekvienas vaikas turi turėti galimybę mokytis fizinį aktyvumą skatinančioje mokykloje.

Aktyvios mokyklos projektas skirtas paskatinti mokyklas skirti daugiau dėmesio kasdieniniam mokinių ir visos mokyklos bendruomenės fiziniam aktyvumui. Šios rekomendacijos atskleidžia aktyvios mokyklos esmę ir parodo jos kūrimo žingsnius.

I. AKTYVIOS MOKYKLOS KONCEPCIJA

Aktyvi mokykla skiria daugiau dėmesio ir laiko mokinių fizinio aktyvumo skatinimui, integruodama fizinį aktyvumą į kasdienį mokinių ir kitų mokyklos bendruomenės narių gyvenimą.

Aktyvios mokyklos programos sėkmę užtikrina stiprus „iš apačios į viršų“ požiūris – mokyklos gali naudotis rekomendacijomis, siekdamos programos tikslų, tačiau jos pačios turi nuspręsti, kokios konkrečiai veiklos bus vykdomos. Ypač svarbus yra mokinių įtraukimas į veiklų planavimą ir įgyvendinimą.

Aktyvi mokykla		
Veiklos pradžia	Veiklos tęstinumas	Veiklos perspektyva
Užtikrinamos pagrindinės būtinos fizinio aktyvumo ir jo skatinimo sąlygos.	Nuolat ieškoma būdų ir galimybių, kaip padidinti bendruomenės fizinį aktyvumą.	Numatoma ilgalaikė fizinio aktyvumo palaikymo ir skatinimo strategija.

Pagrindiniai aktyvios mokyklos veiklos uždaviniai:

1. Ne mažiau kaip 60 min. fizinio aktyvumo per dieną.

Skatinamas aktyvus kiekvieno mokinio judėjimas per visą dieną (kelyje į mokyklą ir iš jos, fizinio ugdymo pamokų metu, per pertraukas, būreliuose, lauke, laisvalaikio metu) ir trumpinamas pasyvaus sėdėjimo laikas.

2. Fizinio ugdymo pamokų patrauklumas ir kokybė

Didinama fizinio ugdymo pamokos svarba. Skatinamas vaikams patrauklus, įtraukiantis, suteikiantis žinių ir plečiantis akiratį bei didinantis fizinį pajėgumą ir keliantis teigiamas emocijas pamokų turinys.

3. Palankios judėjimui aplinkos kūrimas

Kuriama fizinė aplinka (vidaus ir lauko), skatinanti fizinį aktyvumą, ir formuojama fizinės veiklos visiems kultūra (šiuolaikiška infrastruktūra, gerieji pavyzdžiai, lyderiai).

AKTYVIOS MOKYKLOS ELEMENTAI

Fizinė veikla integruota į mokymąsi	Aktyvios pertraukos	Sėdėjimo laiko ir statinės padėties trumpinimas pamokų metu	Fizinė veikla po pamokų	Aktyvus laisvalaikis ir užklausinė veikla	Fizinio ugdymo pamokos	Aktyvi kelionė į mokyklą ir iš jos
<p>Aktyvioje mokykloje skatinami fiziniai judesiai pamokų metu, taikomi įvairūs judėjimo reikalaujantys ugdymo metodai, pvz. atsakinėjimas stovint</p>	<p>Aktyvi mokykla skiria laiko ir skatina fizinį aktyvumą prieš, tarp ir po pamokų (pvz. mankšta prieš pamokas)</p>	<p>Aktyvioje mokykloje sėdėjimo laikas trumpinamas įrengiant stovimas vietas, keičiama sėdėjimo padėtis sėdint ant kamuolių, ištiesiant kojas ir pan.</p>	<p>Aktyvi mokykla kuria fiziniam aktyvumui palankią fizinę aplinką, suteikia platų pasirinkimą su judėjimu susijusių neformaliojo ugdymo veiklų</p>	<p>Aktyvi mokykla skatina savo ugdytinius judėti laisvalaikiu, išvykų, renginių metu, dalyvauti varžybose</p>	<p>Aktyvi mokykla racionaliai išnaudoja fizinio ugdymo pamokos laiką judėjimui. Turi kūrybingus ir kvalifikuotus fizinio ugdymo mokytojus</p>	<p>Aktyvios mokyklos mokiniai atvyksta į mokyklą ir išvyksta iš jos pėsčiomis ar važiuoja dviračiu (net ir tie mokiniai, kurie atvežami į mokyklą, kilometrą iki jos eina pėsčiomis)</p>

AKTYVIOS MOKYKLOS VEIKLOS SRITYS

1. Mokyklos filosofija ir bendra vizija

Mokyklos bendruomenė sukuria bendrą fizinio aktyvumo stiprinimo viziją. Pasitelkdama įvairius bendruomenės narius (tėvai, mokiniai, pedagogai, partneriai ir kt.) sukuria bendruomenės fizinio aktyvumo skatinimo grupę, kuri nustato tikslą ir uždavinius, prioritetus, reikalingus išteklius, veiklas.

2. Formalusis švietimas

Reguliariai aptariamos galimybės gerinti fizinio ugdymo pamokų kokybę ir patrauklumą vaikams, didinti pamokų skaičių, taikyti įvairius mokymo būdus.

Mokiniai supažindinami su savo pasiekimais ir galimybe siekti aukštesnių rezultatų.

Reguliariai keliama fizinio ugdymo mokytojų kvalifikacija.

Skatinamas/plėtojamas judėjimo elementų įtraukimas į kitas pamokas.

Plėtojamas informacinių technologijų panaudojimas fizinio aktyvumo skatinimui.

Skatinamas pasyvaus sėdėjimo laiko/trukmės trumpinimas (stovimos vietos, sėdėjimas ant gimnastikos kamuolių, įterpiančios judėjimo elementus ir kt.).

Eurofit ar kitų fizinio pajėgumo testų taikymas.

3. Neformalusis švietimas

Skatinamas mokinių aktyvus atvykimas į mokyklą ir iš jos (pėsčiomis, dviračiais). Inicijuojami įvairūs tėvų savanoriavimo projektai (pvz. „Pėsčiųjų autobusas“, „Dviračių traukinys“, „Tik 1000 m. iki mokyklos“ ir kt.).

Organizuojamos fizinio aktyvumo veiklos – skiriamas laikas prieš pamokas, po pamokų.

Organizuojamos aktyvios pertraukos, skatinama fizinė veikla lauke pertraukų metu (pvz. „Apibėk mokyklą“).

Skatinama fizinio aktyvumo būrelių įvairovė, jų pasirinkimo galimybės ir mokinių dalyvavimas juose.

Sudaroma galimybė mokyklos sporto infrastruktūrai/priemonėms naudotis po pamokų.

Organizuojami aktyvaus poilsio laisvalaikio renginiai (žygiai, išvykos, varžybos, sporto šventės ir kt.).

4. Mokyklos aplinka

Skiriamas dėmesys ir lėšos būtinai infrastruktūrai įrengti/atnaujinti, jos saugumui užtikrinti.

Skiriamas dėmesys ir lėšos papildomos infrastruktūros, skatinančios fizinį aktyvumą, įrengimui (papildomos salės, treniruoklių salės, žaidimų aikštelės, dviračių laikymo vietos ir kt.).

Reguliariai atnaujinamas sportinis inventorių.

Fizinio aktyvumo skatinimui panaudojamos laisvos erdvės, netradiciniai elementai/sprendimai.

Puoselėjama fizinis aktyvumas visiems kultūra, skatinama lyderystė.

5. Bendruomenė, partnerystė

Skatinamas visos mokyklos bendruomenės (vaikų, tėvų, mokytojų, kitų darbuotojų) dalyvavimas fizinėje veikloje, savanorystė.

Plečiami ryšiai su rajono, savivaldybės bendruomene skatinant fizinį aktyvumą. Ieškoma rėmėjų.

AKTYVIOS MOKYKLOS PROGRAMOS VYKDYTOJAI

1. **Vadovai.** Tikrieji pokyčiai ateina su teigiamomis vadovo nuostatomis ir palaikymu.
2. **Mokytojai.** Mokytojai su vaikais praleidžia daugiausiai laiko per visą jų dieną, jie pagrindiniai įgyvendintojai.
3. **Vaikai.** Būtina užnoriinti vaikus, kad fizinė veikla nebūtų priverstinė, o bet kokios jos formos teiktų malonumą ir džiaugsmą.
4. **Tėvai.** Jie turi suprasti aktyvios veiklos formas ir palaikyti mokyklos idėjas.
5. **Bendruomenė.** Svarbus bendruomenės palaikymas, valdžios institucijų kuriamos palankios sąlygos ir vaikų aktyvumą skatinančios programos, socialinių ir komercinių rėmėjų įsitraukimas

AKTYVIOS MOKYKLOS FORMUOJAMŲ VERTYBIŲ IR ĮPROČIŲ NAUDA MOKINIAMS

- **Fizinė:** formuoja ir palaiko sveikus kaulus bei raumenis; padeda vystyti koordinaciją ir motoriką; stiprina ir ugdo ištvermę; mažina susirgimo širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, nutukimo, vėžio, cukrinio diabeto ir kitomis ligomis riziką.
- **Psichologinė:** mažina stresą; ugdo problemų sprendimo įgūdžius; stiprina protinio darbo ir smegenų veiklą; stiprina savivertę ir pasitikėjimą savimi; moko priimti laimėjimus ir pralaimėjimus ir kt.;
- **Socialinė:** stiprina komunikaciją ir komandinį darbą; stiprina draugų, šeimos ir bendruomenės įsitraukimą ir kt. [2].

FIZINIO AKTYVUMO NAUDOS AKADEMINIAMS PASIEKIMAMS ĮRODYMAI

Fiziškai aktyvūs 5 ir 6 klasių mokiniai pasiekė geresnių pažymių vidurkių nei jų neaktyvūs bendraamžiai [3].

Mokiniai, 9 mėnesius kiekvieną dieną po pamokų dalyvavę fizinio aktyvumo programoje, atminties reikalaujančias užduotis atliko geriau nei nedalyvavusieji. Pastebėta didelė fizinio aktyvumo reikšmė atliekant sudėtingas užduotis [4].

Silpni motoriniai įgūdžiai koreliuoja su silpnaisiais skaitymo ir skaičiavimo įgūdžiais [5]. Po 20 minučių intensyvaus fizinio krūvio 8 klasės mokiniai pasiekė geresnių matematikos testo rezultatų nei po 20 minučių sėdėjimo [6].

Po 10 ir 20 minučių intensyvios fizinės veiklos 4 ir 5 klasių mokiniai matematikos įskaitoje pasiekė geresnių rezultatų nei po 10 minučių sėdėjimo [7].

Vaikų įsitraukimas į užduočių atlikimą buvo geresnis per pamoką, kuri vyko po fiziškai aktyvių pamokų, palyginti su tomis pamokomis, kurios vyko po įprastų pamokų [8].

II. ŽINGSNIAI AKTYVIOS MOKYKLOS LINK

Aktyvios mokyklos politika

Mokykla yra atskira institucija su savo vidaus ir išorės politika. Šią politiką formuoja mokyklos steigėjas ir pati mokykla. Dažniausiai mokykla, derindama veiksmus su savo steigėju, formuoja kelerių metų švietimo strategiją, atsižvelgdama į mokyklos bendruomenės poreikius, siektinus tikslus ir uždavinius. Mokyklos pasirinkimas tapti aktyvia mokykla glaudžiai siejasi su vykdoma savivaldos ir valstybine politika. Tai, kad mokyklos turėtų didinti fizinį aktyvumą, nurodo teisės aktų nuostatos [9]: numatyti didesnę fizinio ugdymo pamokų skaičių, skirti laiko fiziniam aktyvumui per pamokas, pertraukas ar po pamokų, taip pat tobulinti pačios mokyklos infrastruktūrą ar įsigyti papildomų įrenginių, skatinančių mokyklos bendruomenės fizinį aktyvumą. Mokyklos vykdomoje politikoje turėtų atsispindėti mokinių, mokytojų, kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų bei tėvų (globėjų, rūpintojų) nuomonė, susijusi su sveikata ir fiziniu aktyvumu. Tad jau strateginiuose planuose turėtų išryškėti mokyklos pasirinkta kryptis, parodyti, ko mokykla sieks artimiausiu laikotarpiu.

Kitas svarbus žingsnis aktyvios mokyklos link – jos nuostatų įtvirtinimas: ugdymo planuose, individualiuose mokytojų, specialistų, dirbančių mokykloje, planuose, bendradarbiavimo sutartyse (su sporto sektoriaus organizacijomis ar fiziniais asmenimis).

Taip pat yra svarbu sukurti fizinio aktyvumo veiklos valdymo struktūrą bei užtikrinti jos veiklos kokybę. Kuriant fizinio aktyvumo veiklos valdymo struktūrą, reikalinga numatyti asmenį ar asmenų grupę, kuri bus atsakinga už vykdomą fizinio aktyvumo skatinimą mokykloje. Šį asmenį ar asmenų grupę įsakymu tvirtina mokyklos vadovas.

Patvirtintas asmuo ar asmenų grupė atlieka mokykloje vykdomos fizinio aktyvumo skatinimo veiklos įsivertinimą. Atliekant veiklos įsivertinimą, apžvelgiama pastarųjų 1–2 metų mokykloje ir už jos ribų vykdyta aktyvi fizinė veikla, renkami šią veiklą įrodantys dokumentai, veiklą įrodantys dokumentų šaltiniai internetinėje erdvėje ir išsaugomi konkretūs internetiniai adresai. Veiklos įsivertinimas atliekamas vadovaujantis 2019 m. patvirtintu Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašu ir pildomas šio aprašo 3 priedas – mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo veiklos įsivertinimo ataskaita [10].

Įgyvendinant fizinio aktyvumo veiklas, reikia užtikrinti vykdomos veiklos kokybę. Kaip tai padaryti? Tam būtina atlikti kasmetinį fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimą. Jį atlieka mokyklos vadovo paskirtas asmuo arba asmenų grupė. Vertinimas turėtų būti susietas su mokykloje vykdomais fizinio aktyvumo veiklos tikslais ir uždaviniais. Fizinio aktyvumo skatinimo procesai ir rezultatai turi būti paremti vertinimo rodikliais, t. y. mokykla susikuria vertinimo rodiklių sistemą ir atlieka vertinimą. Vertinimo rodikliai turi būti priskirti aktyvios mokyklos 5 vertinamoms veiklos sritims [10]:

1. fizinio aktyvumo skatinimo veiklos valdymo struktūra, politika ir kokybės užtikrinimas;
2. fizinį aktyvumą skatinanti veikla;
3. fizinė aplinka;
4. žmogiškieji ir materialiniai išteklių;
5. fizinio aktyvumo veiklos sklaida.

Atliekant vertinimą, apžvelgiama kiekviena veiklos sritis, pasirinkti ir priskirti rodikliai, nustatoma jų kokybinė ir kiekybinė išraiška. Kiekviena mokykla vertinimą atlieka pagal savitus rodiklius, kurie atitinka tos mokyklos vykdomas veiklas, planus ir kitus dokumentus, ataskaitas, klausimynus, lokaliuosius tyrimų duomenis, stebėjimo rodiklius ir duomenų analizę, diskusijų medžiagą, susirinkimų, įvairių renginių protokolus, procese dalyvavusių asmenų nuomonę, vykdytą fizinio aktyvumo sklaidą, panaudotus (ar nepanaudotus) išteklius ir kt. Kai mokykla rengia aktyvios mokyklos statuso galiojimo pratęsimo dokumentus ir vykdytos veiklos įsivertinimą, papildomai apžvelgia įvykdyto fizinio aktyvumo mokykloje skatinimo plano nuoseklumą (ar planas buvo keistas?, kodėl?, kaip buvo keistas?).

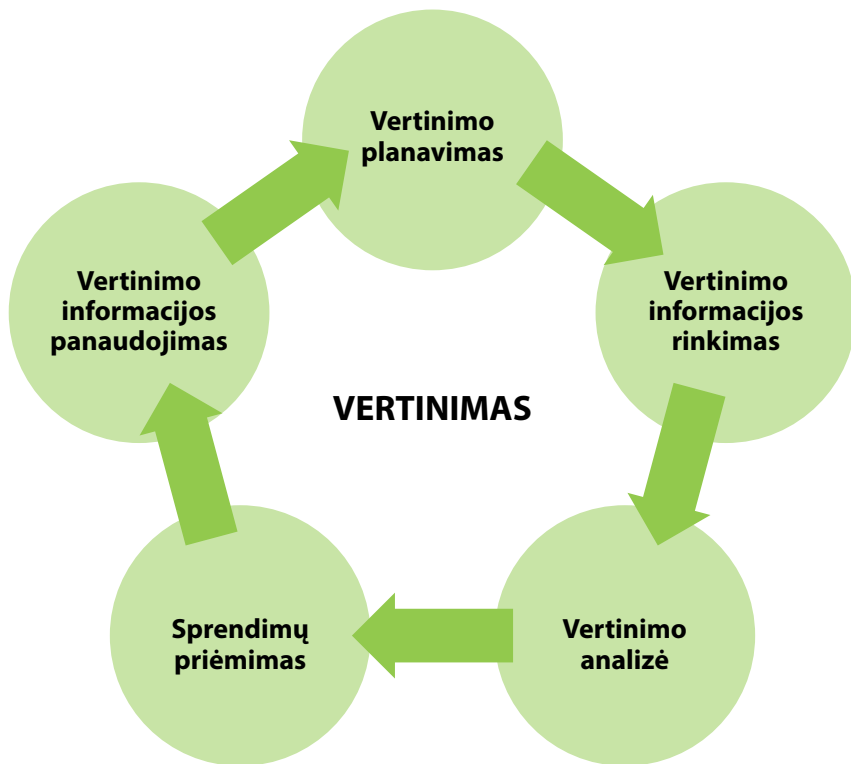
Mokykloms priskirti bendrieji vertinimo rodikliai gali būti šie:

- mokykloje patvirtinta fizinio aktyvumo skatinimo sistema;
- sukurta fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimo sistema;
- mokykloje stebimas individualių ir komandinių pasiekimų fizinio aktyvumo srityje įgyvendinimas; vertybinių nuostatų laikymasis, tikslų siekimas;
- individualus kiekvieno bendruomenės nario indėlis į mokykloje vykdomą fizinį aktyvumą;
- mokinių fizinio pajėgumo nustatymas (testavimas), asmeninis mokinių fizinės būklės įsivertinimas;
- fizinis ugdymas formalioje ir neformalioje mokyklos aplinkoje;
- mokyklos bendruomenės organizuojami fizinį aktyvumą skatinantys renginiai;
- sukurta saugi mokyklos (vidinė ir išorinė) fizinė aplinka, skatinanti fizinį aktyvumą;
- bendruomenės narių įtraukimas į fizinio aktyvumo veiklas;
- mokytojų ir kitų fizinio ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimas fizinio aktyvumo skatinimo klausimais (mokykla planuoja mokymus, mokykla organizuoja mokymus, specialistai savarankiškai kelia kompetencijas);
- mokykla planuoja įsigyti (pasigaminti) fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, kitas mokymo priemones;

- mokykla keičia, tobulina infrastruktūrą, kad padidintų bendruomenės fizinį aktyvumą;
- mokykla bendradarbiauja su sporto infrastruktūros valdytojais (pasirašytų sutarčių skaičius);
- mokykla bendradarbiauja su partneriais (bendrų renginių skaičius, projektų skaičius, susitarimų skaičius);
- mokykla yra numaçiusi gerosios patirties sklaidą mokykloje ir už jos ribų.

Individuliai kiekviena mokykla apgalvoja ir pati pasirenka pagalbinius rodiklius, atsižvelgdama į savo savitumą.

Apžvelgus ir įvertinus fizinio aktyvumo skatinimo srityje nuveiktas veiklas, gauti rezultatai turėtų parodyti mokyklos pasiekimus, trūkumus bei kryptį ateities veikloms [11]. Aktyvioje mokykloje fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas – tai ne tik renginių bei protokolų apžvalga, kaip dažnai mokyklos tai supranta, bet visų vykdomų veiksmų įvertinta visuma. Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų pagrindiniai vertinimo elementai pavaizduoti 1 pav.



1 pav. Vertinimo procesas.

Atliekant aktyvios mokyklos vertinimą rekomenduojama apžvelgti šiuos duomenų šaltinius:

- mokyklos strateginiai planai, ugdymo planai, individualūs mokytojų ar specialistų planai; pamokų planai;
- ataskaitos, diskusijų, susirinkimų protokolai;
- mokyklos vadovo įsakymai;
- klausimynai, stebėjimo medžiaga; renginių aprašymai;
- užsiėmimų grafikai, pamokų tvarkaraščiai;
- vaizdinė medžiaga (filmai, nuotraukos, straipsnių kopijos, laikraščiai, lankstinukai, plakatai ir kt.);
- metodinių būrelių aprašymai, kita tekstinė medžiaga;
- pasiekimų suvestinės;
- metraščiai;
- pasiekimai, įvertinimai (pažymėjimų kopijos);
- bendradarbiavimo sutartys ir kt.

Vertinimo metu reikia atlikti dokumentų analizę, ieškoti mokyklos fizinio aktyvumo veiklos įrodymų. Vertinimo rezultatai turėtų padėti rengiant kitą dokumentą – fizinio aktyvumo mokykloje skatinimo planą (Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašo 4 priedas) [10].

Rengiant fizinio aktyvumo mokykloje skatinimo planą reikia ne tik apžvelgti tai, kas yra nuveikta, bet ir numatyti 5 metų perspektyvą mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo srityje.

Praktiniai žingsniai

- ✓ Aktyvios mokyklos sampratos ir vizijos išaiškinimas mokyklos bendruomenei.
- ✓ Parengtas formaliojo ir neformaliojo ugdymo mokykloje fizinio aktyvumo planas, kaip strateginio plano dalis.
- ✓ Už fizinio aktyvumo skatinimą mokykloje atsakingo asmens ar asmenų grupės paskyrimas.
- ✓ Vykdomų fizinio aktyvumo veiklų mokykloje apžvalga ir įsivertinimas.
- ✓ Fizinio aktyvumo mokykloje skatinimo 5 metų plano parengimas, derinant su strateginiu planu, atsižvelgiant į įsivertinimo rezultatus bei išvadas.

Fizinį aktyvumą skatinančios veiklos bei priemonės

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kiekvienam vaikui, jaunuoliui būti bent minimaliai fiziškai aktyviais 60 min. per dieną. Judėti vaikai turi tiek namuose, tiek mokykloje ar kitoje aplinkoje už mokyklos ribų. Kad vaikai sąmoningai norėtų būti

fiziškai aktyvūs, siektų kuo geresnių sporto pasiekimų, reikia jau nuo mažens vaikams formuoti šiuos įgūdžius, sukurti ir palaikyti fizinį aktyvumą skatinančią aplinką.

Fizinio aktyvumo integravimas į ugdymo procesą – neatsiejama ugdymo dalis aktyvioje mokykloje. Integruoti fizinio aktyvumo elementus į ugdymo procesą turėtų gebėti visi pedagogai. Vien tik fizinio ugdymo mokytojo vedamos pamokos nepadidins mokinio dienos fizinio aktyvumo. Todėl aktyvioje mokykloje visi pedagogai turėtų ieškoti įvairių būdų ir metodų, kaip į savo vedamą pamoką integruoti fizinį aktyvumą, kaip jį susieti su savo dalyku bei tos dienos dėstoma tema. Tam reikalinga tobulinti pedagogų profesines kompetencijas.

Fiziniam aktyvumui skatinti galima pasitelkti įvairias priemones, tokius kaip: mankštų vedimas prieš pamokas, aktyvių pertraukėlių įvedimas per pamokas, aktyvių pertraukų organizavimas tarp pamokų, aktyvaus judėjimo į mokyklą ir iš jos skatinimas, aktyvių veiklų po pamokų organizavimas (fizinį aktyvumą skatinančių nemokamų būrelių padidinta pasiūla, mokyklos edukacinių erdvių kūrimas, sporto varžybų, olimpiadų, krosų bei kitų masinių ar komandinių renginių organizavimas, vaikų plaukimo pamokų baseine rengimas ir kt.).

Ne mažiau svarbu aktyvioje mokykloje įrengti vieną ar keletą netradicinių klasių, kuriose būtų galima vaikams įprastą sėdėjimą keisti aktyviomis priemonėmis (gimnastikos kamuoliais, pusiausvyros pagalvėlėmis) ar stovėjimu prie reguliuojamo aukščio stalų.

Patraukti vaikų dėmesį, sudominti juos fiziniu aktyvumu galima pasitelkiant mokytojų išmonę bei informacines technologijas: pristatyti vaikams naujas, netradicines sporto šakas, supažindinti su žymiais sportininkais, jų pasiekimais, panaudoti įvairias skaitmenines priemones (programas). Susitikimus su sportininkais galima organizuoti gyvai ar pasitelkus vaizdines priemones (filmukus, skaidres ir kt.).

Technologijų pasaulyje gimę vaikai nori jas matyti ir naudoti kiekviename žingsnyje, o suaugusieji turėtų prie to prisitaikyti. Todėl informacinių technologijų panaudojimas fizinio aktyvumo skatinimui mokykloje turi būti priimtinas ir dažnai naudojamas ugdymo procese tiek pedagogų, tiek kitų specialistų.

Vaikus greičiau sudominsime bei įtrauksime į fizinio ugdymo procesą panaudoję įvairias interaktyvias programas, pvz. žingsnių skaičiavimo išmaniajame telefone programas, virtualius aktyvius žaidimus, mankštas ar kitas aktyvias veiklas. Tam gali būti skirti išmanieji telefonai, kompiuteriai, planšetės, interaktyvios lentos, ekranai ar edukacinės grindys bei 360° interaktyvūs kambariai ir kitos priemonės.

Laisvalaikis (atostogų metas) aktyvioje mokykloje taip pat turi būti aktyvus. Mokykla turėtų vaikams organizuoti fizinį aktyvumą skatinančias stovyklas, turistinius žygius (dviračiais, pėsčiomis, baidarėmis), numatyti užduotis laisvadieniams ar švenčių dienoms.

Skatindami įvairias fizinio aktyvumo veiklas mokykloje, turime atkreipti dėmesį ir į mokinių fizinį pajėgumą. Tam reikia vykdyti mokinių testavimą, ką rekomenduoja ir teisės aktai, metodiniai leidiniai. Mokinių testavimui galima pasirinkti standartizuotus nacionalinius ar tarptautinius fizinio pajėgumo testus. Testavimas atliekamas

pamokoje, jį mokykloje atlieka fizinio ugdymo mokytojas arba mokinys gali ir pats atlikti asmeninės fizinės būklės įsivertinimą [12]. Mokytojas fizinio pajėgumo testą atlieka ne rečiau kaip kartą per mokslo metus ir gautus rezultatus aptaria individualiai su mokiniu, mokinio tėvais (globėjais, rūpintojais), jei reikia, konsultuojasi su visuomenės sveikatos specialistu dėl mokinio fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines savybes. Mokinių testavimas padeda pamatyti ir sekti individualų mokinio fizinį pajėgumą, laiku pamatyti sveikatos sutrikimus ir juos pašalinti bei skatinti siekti geresnių rezultatų.

Visame ugdymosi procese negalima pamiršti tėvų (globėjų, rūpintojų) ir kitų mokyklos bendruomenės narių. Fizinis aktyvumas turėtų dominuoti ne tik aktyvioje mokykloje, bet ir kiekvienoje mokinio šeimoje. Apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai, teigiamą poveikį mokymuisi turi žinoti ir ugdytinių tėvai (globėjai, rūpintojai). Tėvų (globėjų, rūpintojų) įtraukimas į fizinio aktyvumo renginius, stovyklų organizavimas, rekomendavimas atlikti savaitgaliais ar per atostogas fizinį aktyvumą didinančias užduotis tik suartins vaikus, tėvus (globėjus, rūpintojus) ir mokytojus. Patirti įspūdžiai ir gerai praleistas laikas suteiks pagrindą tolimesniems glaudesniems tarpusavio santykiams, formuos vertybines nuostatas.

Praktiniai žingsniai

- ✓ Aktyvus kelias į mokyklą ir iš jos.
- ✓ Rytinių mankštų organizavimas prieš pamokas.
- ✓ Aktyvių pertraukų organizavimas.
- ✓ Trumpos mankštos, pratimai (2–3 min.) per pamokas.
- ✓ Aktyvus laikas po pamokų, laisvadieniais ar per atostogas.
- ✓ Šeimos įtraukimas į fizinio aktyvumo veiklas.
- ✓ Individualus mokinių fizinio pajėgumo testavimas.
- ✓ Fizinio aktyvumo mokyklos bendruomenės renginių organizavimas (5–10 ir daugiau renginių per metus).

Aktyvios mokyklos aplinka

Fizinio aktyvumo nuostatų formavimas priklauso ne tik nuo šiame procese veikiančių dalyvių, bet ir nuo sukurtos fizinį aktyvumą skatinančios aplinkos. Fizinį aktyvumą skatinanti aplinka aktyvioje mokykloje parodo mokyklos savitumą, jos vidines ir išorines erdves.

Aktyvios mokyklos vidinės erdvės: klasės, koridoriai, salės, baseinai, biblioteka, valgykla, laiptai, pagalbinės ar kitos papildomos patalpos. Keičiant vidines erdves, reikėtų pagalvoti apie pasyvaus sėdėjimo vietų mažinimą (klasėse, koridoriuose), laipiojimo kopėtelių, karstymosi sienelių įrengimą, stalo teniso, mažojo stalo futbolo stalų pastatymą, baseinų įrengimą, įvairių žaidimų ar treniruočių salių įrengimą, atskirą erdvę grupiniams aerobiniams, linijiniams šokiams, įrengtas interaktyvias grindis

ar paprastas sutartiniais ženklais (piešiniais) pažymėtas grindis ugdytinių judėjimui (šokinėjimui), laiptų pritaikymą didesniai judėjimui.

Aktyvios mokyklos išorinės erdvės: kiemas, stadionas, parkas, takeliai, kuriamos edukacinės erdvės ir kt. Galvojant apie aktyvios mokyklos išorės infrastruktūrą, reiktų numatyti vietą ir įrengti saugią aikštelę dviračiams, mechaniniams paspirtukams, riedlentėms laikyti, kas skatintų vaikus aktyviai atvykti į mokyklą. Taip pat reiktų pasirūpinti aktyviu vaikų poilsiu pertraukų metu ar po pamokų. Tai gali būti karstymosi sienelės, tinklai, piramidės, lauko treniruokliai, edukacinės erdvės (takeliai, labirintai), saugūs ir atnaujinti aikštynai, patrauklūs parkai su įrengtomis žaidimų aikštelėmis, vejos gimnastikai ir kt.

Mokyklos vadovai, siekdami aktyvios mokyklos vardo, turėtų pagalvoti apie visos mokyklos infrastruktūros modernizavimą ir pritaikymą didesniai bendruomenės fiziniam aktyvumui: stengtis reguliariai atnaujinti sportinį inventorių, ieškoti ir sukurti papildomas erdves, skirtas mokinių aktyvumui didinti. Kad tokioje mokykloje kiekvienas bendruomenės narys norėtų aktyviai praleisti laiką, kad fizinį aktyvumą skatinantys įrenginiai atitiktų mokinių amžių, būtų kokybiški ir saugūs, kad priemonės būtų prieinamos ir laisvadieniais, per mokinių atostogas bei šventines dienas. Mokyklos administracija turėtų tartis su visa mokyklos bendruomene, gauti pritarimą ir bendromis pastangomis ieškoti papildomų išteklių bei partnerių šių idėjų įgyvendinimui.

Praktiniai žingsniai

- ✓ Mokyklos aplinkos pritaikymas bendruomenės fiziniam aktyvumui, užtikrintas
- ✓ įrenginių saugumas.
- ✓ Mokyklos aplinka atitinka higienos normas (Lietuvos higienos normos HN 21:2017 ir HN HN 75:2016).
- ✓ Esamų erdvių išnaudojimas fiziniam aktyvumui.
- ✓ Papildomų erdvių įrengimas fiziniam aktyvumui didinti.
- ✓ Sudarytų sutarčių su sporto infrastruktūros valdytojais skaičius.
- ✓ Partnerių paieška, bendrų projektų rengimas fizinio aktyvumo srityje.

Ištekliai

Kaip ir kiekviena mokykla, taip ir aktyvi mokykla negali egzistuoti be išteklių. Pagrindiniai mokyklos ištekliai yra žmogiškieji – mokyklos darbuotojai. Nuo jų priklauso teikiamų paslaugų kokybė. Norint būti savo srities geru specialistu, reikia nuolat kelti profesines kompetencijas [13], ieškoti inovatyvių būdų, jais sudominti mokinius, inicijuoti ir įgyvendinti naujus projektus. Pasirinkta aktyvios mokyklos strategija turėtų suteikti mokyklai naują įvaizdį. Atsinaujinimo procese gali dalyvauti ne tik mokyklos

administracija, bet ir mokytojai, tėvai (globėjai, rūpintojai) kiti ugdymo procese dalyvaujantys specialistai. Mokinių tėvų (globėjų, rūpintojų) indėlis kuriant aktyvią mokyklą yra be galo svarbus, todėl nuo pat aktyvios mokyklos kūrimo pradžios būtinas jų pritarimas ir palaikymas. Kiekvieno įneštas indėlis į mokyklos įvaizdžio kūrimą ir paslaugų gerinimą parodo bendruomenės gerus tarpusavio santykius, vyraujantį palankų psichologinį klimatą, kuris yra svarbus efektyviam darbui ir kasdieniam buvimui mokykloje.

Mokykla negali egzistuoti be materialinių išteklių. Planuojant aktyvios mokyklos išteklius, būtina pasiskaičiuoti jų poreikį. Apžvelgus planuojamas veiklas gali paaiškėti, kad dalį priemonių galima įgyvendinti su turimais ištekliais [14].

Dažniausiai administracija sprendžia materialinių išteklių valdymą, tačiau prie jų paieškos gali prisidėti visa bendruomenė. Pavyzdžiui, surasti partnerių ar rėmėjų vieno ar kito projekto įgyvendinimui. Finansų galima ieškoti per įvairius fondus: Lietuvos švietimo fondą, miestų ir rajonų švietimo fondus, kitus valstybės ar privačių asmenų įkurtus fondus, veikiančias nacionalines ar savivaldybės programas, iš gyventojų skiriamo 1,2 proc. pajamų mokesčio, fizinių asmenų suteiktos paramos ir kt.

Kadangi didžioji dalis šalies mokyklų yra biudžetinės įstaigos, pagal veikiančius teisės aktus, jų finansinis savarankiškumas yra apribojamas [15], todėl įgyvendinant ilgalaikius projektus mokyklai turėtų būti palankesni mokyklos steigėjo (ar kitų valstybinių institucijų) sprendimai, skirstant papildomą finansavimą neformaliajam ugdymui: kada mokykla dalyvauja Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšomis finansuojamuose projektuose, kituose finansuojamuose projektuose ar konkursuose.

Praktiniai žingsniai

- ✓ Mokykla parengia mokytojų, kitų ugdymo procese dalyvaujančių specialistų
- ✓ profesinių kompetencijų tobulinimo sveikatos ir fizinio aktyvumo
- ✓ klausimais planą, numato tam skirtus išteklius.
- ✓ Mokykla, įgyvendindama fizinio aktyvumo veiklas, ieško partnerių: glaudžiai bendradarbiauja su vietos sporto ir jaunimo klubais, savivaldybių sveikatos, konsultacinėmis tarnybomis ir kt. organizacijomis.
- ✓ Mokykla pasitelkia tėvų (globėjų, rūpintojų) pagalbą didinant fizinį aktyvumą.

Komunikacija ir geroji patirtis aktyvioje mokykloje

Kuriant aktyvią mokyklą, rekomenduojama apie tai kalbėtis su mokyklos steigėju, visa mokyklos bendruomene bei socialiniais partneriais. Tai svarbu todėl, kad vėliau galima tikėtis ne tik finansinės paramos, bet ir žmogiškųjų išteklių. Gavus pritarimą, rekomenduojama atskirų grupių atstovus pakviesti diskusijai, kurios metu išgryninti fizinio aktyvumo strategiją, tikslus bei uždavinius ir nuspręsti dėl įgyvendinimo

galimybių. Jau šiame pradiniam etape išryškėja kiekvieno suinteresuoto asmens vaidmuo, galimybės prisidėti prie planų rengimo ir jų įgyvendinimo, išreikšti savo nuomonę bei galimybės paremti šią idėją.

Mokyklos bendruomenei apie aktyvios mokyklos steigimą galima pranešti įvairiais komunikacijos kanalais, tokiais kaip:

- lankstinukais, skrajutėmis ar plakatais;
- mokyklos naujienlaiškiais;
- mokyklos interneto svetainėje, el. dienyne;
- klasės valandėlėse-susitikimuose, klasės tėvų susirinkimuose;
- skaitant informacinius pranešimus įvairiose mokyklos erdvėse (pvz., valgykloje, bibliotekoje, kitų renginių metu ir kt.);
- mokyklos skelbimų lentoje, vietinėje spaudoje;
- socialiniuose tinkluose („Facebook“ ir kt.).

Mokyklos vykdoma komunikacija fizinio aktyvumo klausimais turėtų būti viešinama ne tik aktyvios mokyklos kūrimosi pradžioje, bet ir visą jos veiklos laiką. Tai turi būti nenutrūkstamas procesas, vykstantis nuolatos, kad mokyklos bendruomenė, partneriai būtų nuolat informuojami apie vykstančius fizinio aktyvumo procesus ir kviečiami būti aktyviais veiklų dalyviais. Kad vykdomi renginiai būtų laiku ir tinkamai išviešinti, reikia iš anksto parengti viešinimo planą. Kaip rengti komunikacijos planą, pavyzdys pateikiamas 1 lentelėje [16].

1 lentelė. Renginio komunikacijos planas.

Renginio „Aktyvi mokykla ir jos kūrimas“ informavimo ir viešinimo planas							
Tikslinė grupė	Tikslas	Pranešimas (visuomenei)	Veiklos	Komunikacijos būdai	Atsakingi asmenys	Ištekliai	Vykdomo terminai
Mokyklos bendruomenė	Supažindinti su aktyvios mokyklos koncepcija	Informacijos parengimas apie renginį „Aktyvi mokykla ir jos kūrimas“	1. Suorganizuoti seminarą-diskusiją. 2. Parengti ir skaityti pranešimus. 3. Parengti skelbimus.	1. Klasės valandėlės. 2. Skelbimų lenta. 3. Tėvų susirinkimai. 4. Interneto svetainė. 5. El. dienyne.	Administracija, mokinių atstovai, tėvų atstovai	Žmogiškieji, biudžeto	Einamųjų mokslo metų rugsėjo–spalio mėn.
Renginio „Žiemos sporto karuselė“ informavimo ir viešinimo planas							
5–8 klasių mokiniai	Supažindinti mokinius su naujomis žiemos sporto šakomis, išbandyti jas praktikoje	1. Informacijos apie renginį „Žiemos sporto karuselė“ parengimas. 2. Skelbimų Parengimas. 3. Kvietimų parengimas	1. Susitikimai su 5–8 klasių mokiniais, mokytojais. 2. Nuostatų rengimas ir pristatymas 3. Praktinių užduočių parengimas. 4. Partnerių paieška ir pritraukimas. 5. Renginio organizavimas.	1. Pristatymai per klasės valandėles, tėvų susirinkimus. 2. Informacija skelbimų lentoje. 3. Informacija interneto svetainėje. 4. Informacija el. dienyne.	Administracija, mokytojai, mokinių atstovai	Žmogiškieji, biudžeto, 1,2 proc. panaudojimas, partnerių parama	Einamųjų mokslo metų vasario mėn.
Renginio ...							
..							

Komunikacijos plano rengimas leis pamatyti, ką viešinimo metu reikia atlikti, ir neleis užmiršti, praleisti tam tikrame etape numatytų komunikacinių veiksmų.

Įgyvendinant fizinio aktyvumo veiklas, kaupiasi ir geroji patirtis. Renkant ir sisteminant gerąją patirtį atsižvelgiama į vykdomų veiklų periodiškumą, tradicijas, profesionalumą. Gerosios patirties sklaida – tai ne tik įvykdytų veiklų viešinimas, bet ir netradicinis būdas mokytis vieniems iš kitų patyrimo, perimti jau išbandytas ir pavykusias veiklas.

Aktyvioms mokykloms viešinti rekomenduojama fizinio aktyvumo veiklas ir pasiektus rezultatus. Tai daryti galima tiek mokykloje, tiek ir už jos ribų: susirinkimų, seminarų, konferencijų metu arba aprašant gerąją patirtį leidiniuose, spaudoje, interneto svetainėse, mokyklos metraščiuose, rengiant filmuotą medžiagą.

Kad mokykla galėtų sistemingai viešinti fizinio aktyvumo gerosios patirties pavyzdžius, turi pasirengti gerosios patirties viešinimo planą: priemonės išdėstyti programos įgyvendinimo etapais, išskirti tikslines grupes, kam būtų skirta viešinimo medžiaga, apibrėžti konkretų viešinimo laiką. Įgyvendinimo laikas pasirenkamas jau po įvykdytos priemonės, įvertinus sėkmes ir nesėkmes bei tai, kokią gerą žinią norime paskleisti visuomenei. Rengiant viešinimo planą, reikia jį derinti su kitais planais (komunikacijos planu, mokyklos planais, asmeniniais mokytojų ir specialistų planais). Viešinimo planą rengia asmuo arba asmenų grupė, atsakinga už fizinio aktyvumo skatinimą mokykloje. Pirmiausiai rengiamas gerosios patirties viešinimo planas pirmiems aktyvios mokyklos kūrimosi metams. Viešinimo plano pavyzdys pateikiamas 2 lentelėje. Pavyzdyje minimos išgalvotos priemonės. Rengiant viešinimo planą, kiekviena mokykla žiūri į savo suplanuotas veiklas ir numato, ką norės pavišinti, kaip skleis gerąją patirtį. Dažnai tai būna jau nusistovėję, tradiciniai renginiai. Tačiau ypač skatinamas naujų sėkmingų renginių ar įgyvendintų projektų viešinimas. Ši patirtis praturtins, padrąsins bei įkvėps naujoms veikloms kitas mokyklų bendruomenes.

2 lentelė. Viešinimo priemonių gerosios patirties planas.

Nr.	Viešinimo priemonė (jos aprašymas)	Tikslinė grupė	Įgyvendinimo terminas	Atsakingi asmenys
1.	Renginys „Žiemos žaidynės“	Mokyklos bendruomenė, vietinė spauda	202X m. vasario 28 d.	Fizinio ugdymo mokytojai
2.	Fizinio aktyvumo I ketvirčio renginių apžvalga	Mokyklos bendruomenė	202X m. kovo 31 d.	Fizinio ugdymo mokytojai, visuomenės sveikatos specialistas
3.	Iniciatyva „Aktyvus ir sveikas mėnuo“	Mokyklos bendruomenė, visuomenė	202X m. III–IV ketv.	Visuomenės sveikatos specialistas, mokytojai
4.				

Praktiniai žingsniai

- ✓ Mokyklos komunikacijos plano parengimas.
- ✓ Mokyklos metinio gerosios patirties viešinimo plano parengimas.

Visuomenės sveikatos specialisto vaidmuo

Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje, gali turėti nemažą vaidmenį aktyvios mokyklos gyvenime. Mokyklos administracija, pasirinkdama aktyvios mokyklos kryptį, turėtų įtraukti visuomenės sveikatos specialistą į atsakingų už fizinio aktyvumo skatinimą asmenų grupę, atsižvelgti į jo siūlymus rengiant strateginį ar veiklos planą, įtraukti siūlomas fizinio aktyvumo priemones. Visuomenės sveikatos specialistai gali prisidėti ir prie fizinio aktyvumo mokykloje skatinimo plano [10] rengimo ir jo įgyvendinimo: tiek apžvelgdami fizinio aktyvumo teorinę medžiagą, tiek vykdydami aktyvias praktines veiklas. Kitaip tariant, visuomenės sveikatos specialistas turi aktyviai įsitraukti į planavimo procesą ir mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros plano veiklomis [17] papildyti mokyklos metinius planus.

Įgyvendindamas fizinio aktyvumo veiklas, visuomenės sveikatos specialistas gali pasinaudoti jau parengtomis priemonėmis – edukaciniais mokomaisiais filmukais [18], išleistomis fiziniam aktyvumui skirtomis metodinėmis rekomendacijomis bei Lietuvos ir užsienio šalių mokyklų gerąja praktika.

Visuomenės sveikatos specialistas gali ne tik inicijuoti fizinio aktyvumo veiklas mokykloje, bet ir daugeliu atveju būti tarpininkaujančiu asmeniu, skatinančiu ir sujungiančiu mokyklos bendruomenę, partnerius, savivaldybės atstovus.

Kitas svarbus visuomenės sveikatos specialisto vaidmuo yra mokinių sveikatos stiprinimas, sveikatos žinių poreikio nustatymas bei fizinės būklės įvertinimas ir konsultacijų teikimas mokiniams, mokytojams, tėvams (globėjams, rūpintojams) aktualiais sveikatos ir fizinio aktyvumo klausimais.

Visuomenės sveikatos specialistui priskiriama daug funkcijų, todėl turėtų būti sudarytos visos sąlygos tobulinti profesines kompetencijas ir atnaujinti savo žinias nuolat kintančioje profesinėje aplinkoje.

Praktiniai žingsniai

- ✓ Individualus visuomenės sveikatos specialisto fizinio aktyvumo skatinimo veiklų metinis planas.
- ✓ Visuomenės sveikatos specialisto informacinių priemonių, skirtų fiziniam aktyvumui skatinti, planas (lankstinukai, plakatai, informaciniai pranešimai, parengtos laidos ir kt.).
- ✓ Visuomenės sveikatos specialisto gerosios patirties sklaidos metinis planas.
- ✓ Visuomenės sveikatos specialisto profesinių kompetencijų tobulinimas.
- ✓ Aktyvus visuomenės sveikatos specialisto dalyvavimas fizinio aktyvumo renginiuose, projektuose.

LITERATŪRA

1. Lietuvos mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrimai (angl. *Health Behaviour in School-aged Children, HBSC*).
2. Aktyvi mokykla.
3. Syväoja et al. 2013. *Med. Sci. Sports Exerc.*
4. Kamijo et al. 2011. *Developmental Science.*
5. Haapala et al. 2014. *Med. Sci. Sports Exerc.*
6. Phillips et al 2015. *JTPE.*
7. Howie et al. 2015. *Research Quarterly for Exercise and Sport.*
8. Mullender-Wijnsma et al. 2015. *BMC Public Health.*
9. Lietuvos Respublikos sporto įstatymas. 1995, Nr. I-1151; 2018, Nr. 2018-17451.
10. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro, Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. gegužės 31 d. įsakymas Nr. V-651/V-665 „Dėl Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašo patvirtinimo“.
11. Jociutė A., Sabaliauskiene D., Žeromskienė D. Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo rodikliai ir jų taikymas. 2019.
12. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Miliauskė R., Zuoza R., Bugailiškienė E., Kielė A., Gasparavičienė D., Blaževičiūtė L., Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas. 2020.
13. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas. 1991, Nr. I-1489; 2011, Nr. 38-1804.
14. Mačiūnas E., Jociutė A., Krupskienė A., Bendoraitienė V. Vaikų sveikatingumo programų rengimas. 2006.
15. Kaip valdomi, paskirstomi ir naudojami ir švietimo ištekliai.
16. Safarjan E., Buijs G., de Ruiter S. 5 žingsniai sveikatą stiprinančios mokyklos link – elektroninis vadovas mokykloms. 2014.
17. Sveikatos priežiūrą mokyklose vykdančių visuomenės sveikatos specialistų funkcijų, vykdomų pagal visuomenės sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašą, metodinės rekomendacijos. 2020.
18. Edukaciniai filmukai sveikatos stiprinimo temomis.

www.smlpc.lt

