



Rekomendacijos dėl Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo gerinimo

Atsižvelgiant į Nacionalinės sveikatos tarybos posėdyje Lietuvos sporto universiteto mokslininkų pristatytus duomenis, konstatuotina, kad Lietuvos vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo situacija išlieka nepalanki: tik nedidelė dalis mokinių pasiekia minimalias fizinio aktyvumo rekomendacijas, palaipsniui blogėja sveikatai reikšmingas fizinis pajėgumas, ypač širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų ir raumenų ištvermė, mokiniams būdinga prasta bazinių judesių kokybė, fizinio aktyvumo stoka sietina su blogesne fizine ir psichologine savijauta, aukštesniu streso lygiu, nevisaverčiu miegu bei mažiau palankia gyvensena. Taip pat galima pagrįstai teigti, kad mokinių fizinio aktyvumo įpročius reikšmingai veikia mokyklos aplinka, motyvacija, šeimos parama ir sveikatos raštingumas.

Pažymėtina, kad šis klausimas negali būti vertinamas vien kaip individualus pasirinkimas ar šeimos atsakomybė. Tai yra kompleksinė viešosios politikos, švietimo organizavimo, sveikatos prevencijos, infrastruktūros planavimo ir socialinės nelygybės problema. Todėl būtina pereiti nuo pavienių iniciatyvų prie nuoseklios, tarpžinybiniu būdu koordinuojamos ir rezultatais paremtos vaikų fizinio aktyvumo politikos.

1. Švietimo, mokslo ir sporto ministerijai (ŠMSM)

Švietimo, mokslo ir sporto ministerijai siūlytina iš esmės sustiprinti fizinio aktyvumo vietą bendrojo ugdymo sistemoje ir traktuoti fizinį aktyvumą kaip vieną esminių vaikų sveikatos, ugdymo ir gerovės sričių.

1. Siūlytina mokyklose didinti fizinio ugdymo apimtį, tačiau šią kryptį grįsti ne vien kiekybiniu, bet ir kokybiniu principu. Fizinis ugdymas turėtų apimti ne tik ištvermės ar jėgos ugdymą, bet ir nuoseklų bazinių judesių kokybės, koordinacijos, traumų prevencijos ir fizinio raštingumo ugdymą.
2. Siūlytina įvertinti galimybę etapais didinti savaitinę fizinio aktyvumo apimtį visose klasėse, derinant formalųjį fizinį ugdymą su aktyviomis pertraukomis, judriomis veiklomis po pamokų ir aktyvaus vykimo į mokyklą skatinimu. Problema nebus išspręsta tik padidinus fizinio ugdymo pamokų skaičių, jeigu mokyklos aplinka liks pasyvi didžiąją dienos dalį.
3. Tikslinga bendrųjų programų turinį koreguoti taip, kad į jį būtų aiškiai ir planingai integruotas fizinio bei sveikatos raštingumo ugdymas.
4. Užtikrinti sistemingą fizinio ugdymo specialisto darbą nuo pirmos iki dvyliktos klasės, ypač stiprinant jo vaidmenį pradinio ugdymo metu, kai formuojasi vaikų baziniai judėjimo įgūdžiai ir fizinio aktyvumo įpročiai.
5. Siūlytina nustatyti aiškius mokyklų veiklos rodiklius, susijusius su mokinių dalyvavimu fizinio ugdymo pamokose, aktyvių pertraukų organizavimu, aktyviu vykimu į mokyklą, fizinio pajėgumo testavimo apimtimi, rizikos grupių stebėsena ir pagalbos priemonių taikymu.
6. Siūlytina parengti aiškesnę nacionalinę tvarką dėl mokinių atleidimo nuo fizinio ugdymo pamokų, siekiant mažinti nepagrįsto nedalyvavimo šiose pamokose praktiką.



2. Sveikatos apsaugos ministerijai (SAM)

Sveikatos apsaugos ministerija vaikų fizinį pasyvumą turėtų vertinti ne siaurai, kaip sportavimo stoką, o kaip ankstyvą visuomenės sveikatos riziką.

1. Siūlytina kartu su kitomis atsakingomis institucijomis stiprinti nacionalinę mokinių fizinio pajėgumo, fizinio aktyvumo ir sveikatos rizikų stebėseną, užtikrinant ne tik duomenų rinkimą, bet ir reguliarias, lyginamąsias bei viešai prieinamas ataskaitas apie situaciją šalyje ir savivaldybėse.
2. Būtina numatyti aiškią veikimo tvarką tais atvejais, kai mokinio fizinio pajėgumo ar kitų su sveikata susijusių rodiklių rezultatai patenka į rizikos zoną. Tokiose situacijose informacija tėvams ir rekomendacijos turėtų būti teikiamos koordinuotai, bendradarbiaujant mokyklai, visuomenės sveikatos specialistui ir, prireikus, pirminės sveikatos priežiūros grandžiai.
3. Siūlytina inicijuoti vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo, miego, streso, antsvorio ir psichologinės savijautos sąsajomis grįstą prevencijos kryptį, pripažįstant, kad fizinis aktyvumas yra svarbi kompleksinės sveikatos stiprinimo politikos dalis.
4. Sustiprinti sveikatos raštingumo ugdymą paauglių sveikatos priežiūros ir prevencijos programose.

3. Sporto agentūrai

Sporto agentūrai siūlytina sistemingiau orientuoti savo veiklą ne tik į sportinį meistriškumą, bet ir į platesnį vaikų fizinio aktyvumo didinimą.

1. Siūlytina prioritetą teikti ne vien jau sportuojantiems vaikams, bet į reguliarias judėjimo veiklas įtraukti ir fiziškai pasyvius, mažai motyvuotus ir socialiai pažeidžiamus vaikus. Lietuvos sporto universiteto mokslininkai pažymi, kad organizuotoje sporto veikloje dalyvaujantys paaugliai gerokai dažniau pasiekia aktyvumo rekomendacijas nei tie, kurie nedalyvauja. Todėl organizuoto sporto prieinamumo plėtra svarbi, bet ji turi apimti ir neaktyvių grupių įtraukimą.
2. Siūlytina finansuoti programas, kurios skatintų mokyklų, savivaldybių ir sporto organizacijų bendradarbiavimą, plėtojant po pamokų vykdomas, visiems mokiniams prieinamas, nebrangias ar nemokamas, neatrankines fizinio aktyvumo veiklas, ypač orientuotas į fiziškai pasyvius ir mažiau motyvuotus vaikus.
3. Tikslinga stiprinti fizinio ugdymo mokytojų kvalifikacijos tobulinimą, ypač bazinių judesių mokymo, traumų prevencijos, darbo su mažai motyvuotais mokiniais ir pažeidžiamomis grupėmis srityse.



4. Lietuvos Respublikos Seimui

Seimui siūlytina vaikų fizinį aktyvumą įtvirtinti kaip nuoseklios valstybės politikos prioritetą.

1. Siūlytina užtikrinti, kad fizinis aktyvumas teisėkūros ir biudžeto formavimo lygmeniu būtų vertinamas kaip sveikatos, švietimo ir demografinio tvarumo klausimas, o ne kaip antraeilė papildoma veikla.
2. Tikslinga inicijuoti ir remti sprendimus, kuriais būtų sudarytos prielaidos Vyriausybei parengti ir įgyvendinti nacionalinį tarpžinybinį vaikų fizinio aktyvumo veiksmų planą su aiškiais rodikliais, atsakomybėmis ir finansavimo mechanizmais.
3. Parlamentinės kontrolės lygmeniu siūlytina reguliariai vertinti, kaip įgyvendinamos vaikų fizinio aktyvumo stiprinimo priemonės nacionaliniu ir savivaldybių lygmeniu.

5. Lietuvos Respublikos Vyriausybei

Vyriausybei siūlytina perimti politinę lyderystę ir sukurti realų tarpžinybinį valdymo modelį.

1. Pirmiausia reikalingas nacionalinis vaikų fizinio aktyvumo planas, kuris apimtų ŠMSM, SAM, Susisiekimo, Aplinkos, Socialinės apsaugos ir darbo ministerijas, Sporto agentūrą, savivaldybes ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurus.
2. Tame plane turėtų būti nustatyti konkretūs nacionaliniai tikslai, susiję su mokinių fizinio aktyvumo didinimu, lyčių nelygybės mažinimu, aktyvių pertraukų plėtra, aktyvaus vykimo į mokyklą sąlygų gerinimu ir fiziniam aktyvumui palankios infrastruktūros prieinamumu.
3. Vyriausybei siūlytina užtikrinti, kad infrastruktūros, švietimo, sveikatos ir socialinės politikos priemonės būtų vertinamos kompleksiškai, atsižvelgiant į jų poveikį vaikų fiziniam aktyvumui.

6. Mokykloms ir jų steigėjams

Mokykloms ir jų steigėjams siūlytina pripažinti, kad problema kyla ne tik dėl per mažo mokinių judėjimo laiko, bet ir dėl nepakankamai palankios institucinės bei ugdymo kultūros, kurioje fizinis aktyvumas vis dar per dažnai vertinamas kaip mažiau svarbi ugdymo sritis. Tai pasireiškia menkesne mokinių motyvacija, ypač vyresnėse klasėse, ribotu dėmesiu tinkamam ugdymo organizavimui, netinkamomis erdvėmis fiziniam ugdymui ir ne visada užtikrinamomis kokybiško bei saugaus dalyvavimo sąlygomis.

Todėl mokyklos turėtų:

- sudaryti sąlygas aktyvioms pertraukoms ir judėjimui ne pamokų metu;
- gerinti mokyklos vidaus ir išorės erdvių patrauklumą bei pritaikymą mokinių judėjimui;
- užtikrinti, kad fizinis ugdymas vyktų tinkamomis sąlygomis, neperpildytose erdvėse, turint pakankamą inventorių ir saugią ugdymo aplinką;



- daugiau dėmesio skirti judesių kokybei, traumų prevencijai ir individualiai mokinių pažangai;
- fizinio ugdymo pamokose garantuoti reikiamą pagalbą specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams;
- kryptingai dirbant su tėvais formuoti nuostatą, kad fizinis ugdymas yra visavertė ugdymo proceso dalis ir nepagrįstas nedalyvavimas fizinio ugdymo pamokose neturėtų būti toleruojamas.

Steigėjams tenka pareiga užtikrinti elementarias sąlygas: sporto sales, aikštynus, persirengimo patalpas, inventorių, saugias lauko erdves, triukšmo ir apkrovos valdymą.

7. Savivaldybėms

Savivaldybėms siūlytina didesnę dėmesį skirti teritorinių fizinio aktyvumo galimybių skirtumų mažinimui, kad vaikai, nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos, galėtų kuo vienodesnėmis sąlygomis judėti, sportuoti ir naudotis tam pritaikyta aplinka.

Siūlytina viešai lyginti savivaldybių rezultatus: fizinio pajėgumo testų rezultatus, mokinių dalyvavimą veiklose, aktyvaus keliavimo rodiklius, prieinamą infrastruktūrą.

8. Savivaldybių visuomenės sveikatos biurams (SVSB)

SVSB turėtų teikti ne tik informavimo, bet ir koordinavimo funkciją.

- Tikslinga identifikuoti mokyklas ir mokinių grupes, kuriose fizinis pasyvumas yra didžiausias, ir kartu su mokyklomis planuoti tikslines intervencijas.
- Siūlytina dalyvauti informuojant tėvus tais atvejais, kai mokinio rodikliai patenka į rizikos zoną.
- Siūlytina vykdyti sveikatos raštingumo stiprinimo programas bei bendradarbiauti su fizinio ugdymo mokytojais, didinant traumų prevencijos, miego, streso ir fizinio aktyvumo sąsajų supratimą.
- Be to, savivaldybių visuomenės sveikatos biurams tikslinga savivaldybėms teikti duomenimis grįstas įžvalgas ir siūlymus dėl prioritetinių intervencijų vaikų fizinio aktyvumo srityje.

9. Susisiekimo ministerijai

Susisiekimo ministerijai siūlytina aktyvų vaikų vykimą į mokyklą vertinti kaip reikšmingą kasdienio fizinio aktyvumo šaltinį ir šiai kryptiai skirti didesnę dėmesį transporto politikos priemonėse.

Tikslinga finansuoti saugių maršrutų į mokyklas plėtrą, gerinti pėsčiųjų ir dviračių infrastruktūrą prie ugdymo įstaigų ir skatinti sprendimus, kurie sudarytų sąlygas vaikams saugiai ir savarankiškai atvykti į mokyklą pėsčiomis ar dviračiu.



10. Aplinkos ministerijai

Aplinkos ministerijai siūlytina priimant teritorijų planavimo ir viešųjų erdvių formavimo sprendimus nuosekliau atsižvelgti į vaikų fiziniam aktyvumui palankios aplinkos kūrimą.

Siūlytina vertinti vaikų judumo kriterijus teritorijų planavimo dokumentuose, skatinti mokyklų aplinkos ir viešųjų erdvių pritaikymą aktyviam judėjimui bei sudaryti prielaidas saugioms, patrauklioms ir lengvai prieinamoms fizinio aktyvumo erdvėms gyvenamojoje aplinkoje.

Baigiamosios nuostatos

Vaikų fizinio aktyvumo stoka yra ne pavienė ugdymo ar laisvalaikio problema, bet kompleksinis visuomenės sveikatos, švietimo kokybės, socialinio teisingumo ir ilgalaikio valstybės tvarumo klausimas. Todėl, siekiant realaus pokyčio, būtina neapsiriboti pavienėmis iniciatyvomis ar deklaratyviu skatinimu. Reikalinga kurti nuoseklų, tarpžinybinį būdą koordinuojamą, aiškiomis atsakomybėmis ir rodikliais paremtą politiką, kuri užtikrintų vaikams kasdienės galimybes būti fiziškai aktyviems saugioje ir jų poreikiams pritaikytoje aplinkoje.

Parengta Nacionalinės sveikatos tarybos posėdžio, vykusio 2026 m. kovo 24 d., pranešimų ir diskusijų pagrindu