

## SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO GALIMYBĖS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE

**Aistė Ryžovienė,**  
**Algimantas Bagdonas** (*vadovas*)  
*Kauno kolegija, Menų ir ugdymo fakultetas, Pedagogikos katedra*



**Adresas:** Pramonės 22-421, Kaunas  
**E. puslapis:** <https://www.kaunokolegija.lt/muf/>  
**E. paštas:** [aiste.me8815@go.kauko.lt](mailto:aiste.me8815@go.kauko.lt)  
**Telefono nr.:** 8 (37) 20 86 04  
**Tyrimų kryptis:** S 007 Edukologija

**Tyrimo tikslas.** Atskleisti sveikos gyvensenos ugdymo galimybes ikimokykliniame amžiuje.

**Reikšminiai žodžiai:** ikimokyklinis amžius, pedagoginis bendradarbiavimas, sveika gyvensena, ugdymo įstaiga

**Tyrimo metodai.** Mokslinės literatūros ir dokumentų analizė.

**Rezultatai ir išvados.** Sveika gyvensena apibūdinama kaip asmens gyvensenos forma, kuri padeda tausoti, saugoti, išsaugoti bei stiprinti sveikatą. Sveikatą stiprinantys veiksniai apima gyvenseną ir elgseną, genetinius ir biologinius veiksnius, aplinkos įtaką ir sveikatos priežiūros galimybes. Šeima ir ugdymo įstaiga privalo sudaryti vaikui palankias sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo aplinkas, rekomenduoti amžių atitinkančias priemones, laikytis ugdymo šeimoje ir darželyje vientisumo principų. Sveikos gyvensenos įgūdžių reikšmė 3 – 5 metų amžiuje yra labai didelė, nes šiame amžiuje formuojasi vaiko gyvensenos įpročiai. Ikimokyklinio amžiaus tarpnis yra pats imliausias periodas, šiame amžiuje susiformavę įpročiai išlieką visą žmogaus gyvenimą. Šiuo laikotarpiu sparčiai kinta vaiko raida, sparčiai vystosi smegenys. Pastovus ir pakankamas fizinis aktyvumas sudaro sąlygas vaiko kūnui augti ir vystytis, aktyvi veikla sumažina sergamumo veiksnius, nutukimo riziką, gerina miego kokybę, savijautą.

**Originalumas ir praktinis reikšmingumas.** 2015 m. Lietuvos Respublikos vyriausybės patvirtintoje Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016 – 2023 metų plėtros programoje nurodoma, jog didelė dalis Lietuvos gyventojų nesilaiko sveikos mitybos rekomendacijų. Pusė šalies gyventojų (54,7 proc.) turi atsvario arba yra nutukę. Problema ne tik prasta visuomenės mityba, bet ir fizinio aktyvumo stoka. „Vidutiniškai tik kas antrą berniuką ir tik kas penktą mergaitę galima laikyti pakankamai fiziškai aktyviais. Jaunimo fizinis aktyvumas prilygsta pagyvenusiųjų (virš 65 m.) fiziniam aktyvumui“. 2017 metais vienoje Kauno miesto ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje atliktas tyrimas, kuriame apklausti ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai. Tyrimo metu paaiškėjo, kad tomis dienomis, vaikai kiekvieną dieną valgo pusryčius, 50,8 proc. arbatą geria be cukraus, didelė dalis vaikų dažnai vartoja saldumynus, rūkytus gaminius ir retai valgo grūdinės kilmės produktus, dažniau valgo pieno ir mėsos gaminius (Žalnieraitienė, Smolnikova, 2018). Visagurskienės ir Grigonienės (2016) teigimu, už vaiko gerovę atsakingi ne tik tėvai, bet ir pedagogai. Mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius vaikai įgyja stebėdami savo šeimos narių elgseną bei gyvenimo būdą, tačiau ne mažiau svarbus vaidmuo, formuojant sveikos gyvensenos nuostatas, tenka ikimokyklinio ugdymo įstaigoms (Montvilienė, Žuravliova, Norkienė, Mažrimas, 2014). Vaikų sveikos gyvensenos ugdymui imtasi įvairių veiksmų. 2018 m. Sveikatos apsaugos ministras ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos apraše įvedė naujus pakeitimus. Ikimokyklinio amžiaus vaikus rekomenduojama maitinti vaisiais ir daržovėmis, miltinius produktus rinktis viso grūdo dalių produktais (miltai, duona, kruopos), įtraukti pieno produktų, ankštinių daržovių, riebi mėsa turi būti keičiama į liesą mėsą, paukštieną ar žuvį. Rekomenduojama, kad vaisiai ir daržovės būtų patiekiami kiekvieną dieną, vaisiai kiekvieno papildomo maitinimo metu (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas, 2018). 2020-2021 m. m. mokinių svorio statistika - 63,7 proc. vaikų, lankančių

ugdymo įstaigą nustatytas normalus kūno svoris, 14,6 proc. turėjo mažą svorį, 21,7 proc. turėjo per didelio svorio ir 6,9 proc. nutukimas. Mažiausiai tokių mokinių – Vilniaus r., daugiausia – Švenčionių r. savivaldybėse.