



Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga



## Protection of Health by Increasing the health Literacy of Pupils

### R1 – ŠALIES ANALIZĖ TARPTAUTINĖ ATASKAITA

Atsakingas partneris: TUCEP

Data: 30.11.2022

Erasmus+ - KA220 – Bendradarbiavimo partnerystė mokyklinio ugdymo srityje  
(Trukmė: 28.02.2022 – 27.02.20225)

Šį projektą finansavo Europos Komisija.

Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.



## TABLE OF CONTENTS

<b>1.</b>	<b>ĮVADAS</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>METODOLOGIJA</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>KIEKYBINIS MOKINIŲ TYRIMAS</b>	<b>5</b>
	3.1 Klausimyno duomenys	5
	3.2 Apibendrinimas ir išvados	11
<b>4</b>	<b>INTERVIU SU ATITINKAMOMIS SUINTERESUOTOMIS ŠALIMIS</b>	<b>13</b>
	4.1 Nuodugnių intervių duomenys	13
	4.2 Apibendrinimas ir išvados	26
<b>5</b>	<b>BENDROS IŠVADOS</b>	<b>32</b>



## 1. ĮVADAS

PHILIP projektas siekia prisidėti prie 11-15 metų amžiaus mokinių sveikatos raštingumo lygio didinimo kuriant vaikų ir paauglių poreikius atitinkančius mokymo modulius, kurių tikslas – padėti mokytojams mokykloje tinkamai dėstyti sveikatos raštingumo turinį.

Iš tiesų kelios tarptautinės studijos ir tyrimai rodo, kad mokiniai yra gana neraštingi, nesilaiko gydytojų nurodymų arba nesugeba tinkamai įvertinti informacijos apie sveikatą. Būdami būsimi pasaulio piliečiai, mokiniai turi teisę saugoti savo sveikatą, o vienas iš pagrindinių būdų tai padaryti - šviesti vaikus sveikatos klausimais, ugdant jų sveikatos raštingumą.

Siekdama įgyvendinti projekto tikslus, partnerystė, kuri susidaro iš šešių šalių: Čekijos, Graikijos, Ispanijos, Italijos, Lietuvos, Portugalijos organizacijų, atliko tyrimus savo šalyse, kuriais buvo siekiama apžvelgti faktinę padėtį ir vaikų bei paauglių sveikatos raštingumo lygį kiekvienoje dalyvaujančioje šalyje.

Atliekant tyrimą šalyse buvo imtasi dviejų konkrečių veiklų:

1. **Kiekybiniu 11-15 metų mokinių tyrimu** siekta nustatyti kiekvienos šalies partnerės mokinių sveikatos raštingumo lygį.
2. **Kokybinis tyrimas, kuriame** dalyvavo atitinkamos suinteresuotosios šalys, skirtas išanalizuoti vaikų sveikatos raštingumo būklę, taip pat jo didinimo galimybes ir apribojimus.

Šiame dokumente pateikiami tarptautiniu lygmeniu atliktų kokybinių ir kiekybinių tyrimų duomenys ir pagrindinės išvados, kuriose nurodoma, su kokiais iššūkiais susiduria mokiniai, gaudami informaciją apie sveikatą, taip pat kokie įgūdžiai ir žinios reikalingi siekiant padėti vaikams ir paaugliams įvertinti su sveikata susijusią informaciją, kad jie galėtų stiprinti, saugoti ir palaikyti gerą sveikatą.



## 2. METODOLOGIJA

Siekdamos atlikti standartizuotus tyrimus pagal tuos pačius kriterijus, organizacijos partnerės laikėsi TUCEP, atsakingo pirmojo projekto rezultato partnerio, pateiktų gairių, įskaitant kokybinių ir kiekybinių tyrimų atlikimo metodikas, priemones, terminus ir instrukcijas.

Atliekant kiekybinį mokinių tyrimą, partneriai pateikė specialų klausimyną 11-15 metų amžiaus mokiniams, kuriuo buvo siekiama:

- ištirti **sveikatos raštingumo lygį** t.y. žinias ir supratimą apie sveikatos problemas;
- nustatyti su sveikata susijusius **įgūdžius ir kompetenciją**, įskaitant įgūdžius, reikalingus naršyti virtualioje aplinkoje ir skaitmeniniame kontekste.
- nustatyti mokinių gebėjimą **vertinti su sveikata susijusių pranešimų**, gaunamų įvairiais komunikacijos kanalais, **patikimumą**.
- suprasti **mokinių gebėjimą įgyvendinti veiksmus**, skirtus apsaugoti savo ir kitų sveikatą.

Šios apklausos elementai buvo adaptuoti pagal Olli Paakkari ir Leena Paakkari, Jyväskylä universiteto (Suomija) Sporto ir sveikatos mokslų fakulteto Sporto ir sveikatos mokslų katedros specialistų, atliktą tyrimą „Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos raštingumas“.

Anoniminis klausimynas buvo parengtas partnerių nacionalinėmis kalbomis ir buvo administruojamas spausdintiniu ir internetiniu formatais, įtraukiant vietos mokyklas ar kitas su mokiniais dirbančias organizacijas. Kiekvienas partneris nustatė tinkamą metodiką, kuri bus naudojama administruoti klausimyną mokiniams, remdamasi savo patirtimi, tinklais ir nacionaliniais teisės aktais.

Atliekant kokybinį tyrimą su atitinkamomis suinteresuotomis šalimis buvo atliekami giluminiai interviu su ekspertais, kurie sprendžia nepakankamo vaikų sveikatos raštingumo ugdymo problemas arba susiduria su jų padariniais, pavyzdžiui, gydytojais, pediatrais, mokyklų psichologais, mokytojais, pedagoginių konsultacijų centrų ir kitais sveikatos sektoriaus atstovais.

Pagrindiniai šios veiklos tikslai buvo:

- išanalizuoti **vaikų sveikatos raštingumo** būklę, įskaitant mokinių sveikatos žinių lygį, problemas, su kuriomis jie susiduria gaudami su sveikata susijusią informaciją, kas yra atsakingas už sveikatos stiprinimą ir ugdymą ir t.t.
- surinkti **aktualiausius požiūrius ir nuomones apie** mokinių sveikatos raštingumą iš specialistų, dirbančių su vaikais tiek sveikatos, tiek švietimo lygmenimis.
- **Nustatyti esamas su sveikata susijusias iniciatyvas** mokyklų mokymo programose.

Atlikęs tyrimą šalyje, kiekvienas partneris apibendrina kokybinius ir kiekybinius klausimynų ir interviu duomenis nacionalinėje ataskaitoje, parengtoje pagal TUCEP pateiktą šabloną.

Pagrindiniai tarptautinio lygmens duomenys ir išvados pateikiami šiame dokumente, kurį taip pat galima rasti ir projekto interneto svetainėje: <https://philip.uzg.cz/project-result-1-country-analysis/>



### 3. KIEKYBINIS MOKINIŲ TYRIMAS

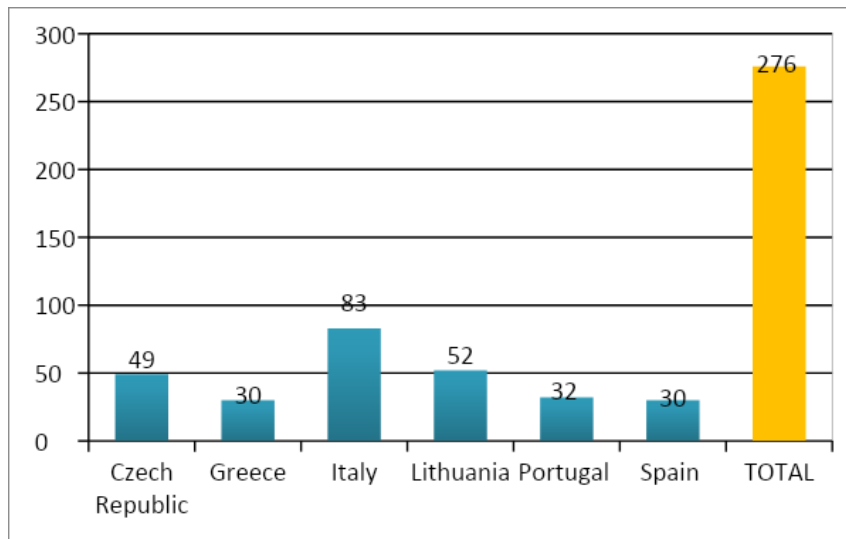
#### 3.1 Klausimynų duomenys

Siekdamos pateikti klausimynus didelei 11-15 metų mokinių apimčiai, organizacijos partnerės įtraukė vietos pradžines, aukštesniąsias ir vidurines mokyklas, palaikydamos ryšius su jų direktoriais ir mokytojais.

Prieš pradėdant vykdyti apklausą, mokytojams buvo pristatyti PHILIP projekto tikslai ir veikla, kad jie turėtų pakankamai informacijos ir galėtų paaiškinti mokiniams, kodėl jų prašoma dalyvauti sveikatos raštingumo tyrime. Be to, į klausimyną buvo įtrauktas oficialus „sveikatos raštingumo“ apibrėžimas, paremtas Pasaulio sveikatos organizacijos žodynu: „Sveikatos raštingumas apima pažintinius ir socialinius įgūdžius, kurie lemia asmenų motyvaciją ir gebėjimą gauti, suprasti ir naudoti informaciją taip, kad būtų skatinama ir palaikoma gera sveikata“<sup>1</sup>.

Visi dalyviai buvo informuoti, kad duomenys bus renkami konfidencialiai, t.y. nė vienas iš projekto tyrėjų, analizuojančių rezultatus, negalės susieti dalyvių vardų ar kitos asmeninės informacijos su jų atsakymais. Jie taip pat buvo informuoti, kad surinkti duomenys bus saugomi projekto partnerių suteiktoje saugioje skaitmeninėje erdvėje.

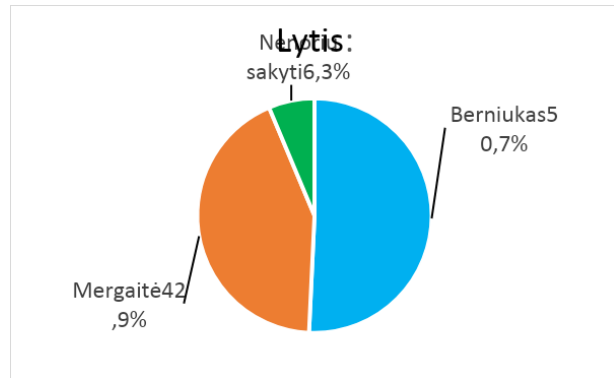
Iš viso konsorciame dalyvavo 276 mokiniai, t.y. daug daugiau nei buvo numatyta projekto pasiūlyme (ne mažiau kaip 30 mokinių kiekvienoje šalyje).



Nutbeam D., WHO Collaborating Center for Health Promotion, *Health Promotion Glossary*, 1998

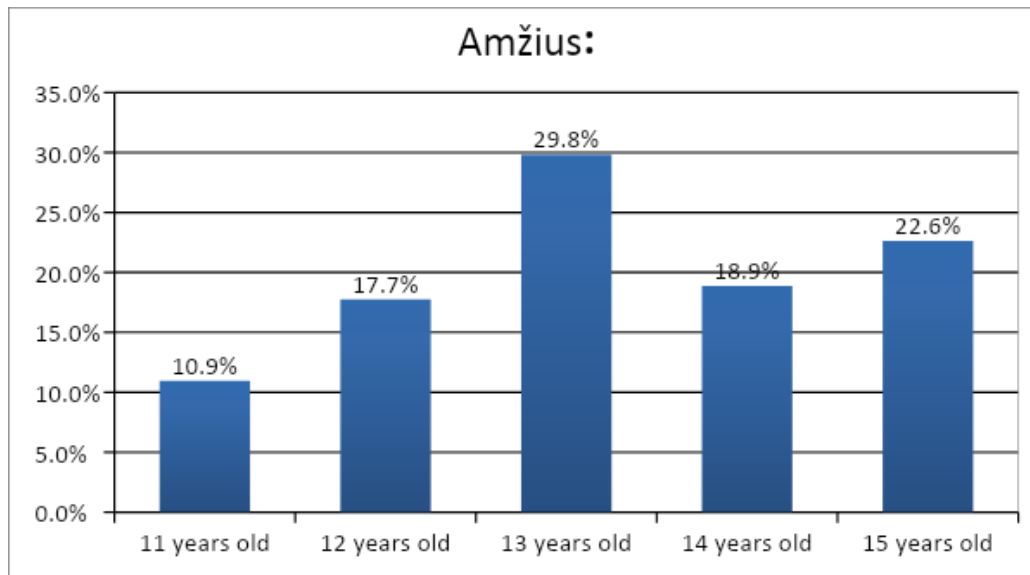


Apklausoje dalyvavo maždaug pusė berniukų ir pusė mergaičių.



Kalbant apie dalyvaujančių mokinių amžių, organizacijos partnerės galėjo aprėpti visas tikslinės grupės amžiaus grupes – nuo 11 iki 15 metų.

Daugiausia mokinių yra 13, 14 ir 15 metų amžiaus grupėse, atsižvelgiant į partnerių mokyklų mokymosi lygį. Tikslinga įtraukti visų amžiaus grupių mokinius, nes atsakymai geriau atspindi iššūkius, elgesį ir poreikius, su kuriais susiduria tiek jaunesni, tiek vyresni mokiniai.



Siekiant išsiaiškinti mokinių **sveikatos raštingumo lygį**, t. y. žinias ir supratimą apie sveikatos problemas, klausimyne buvo pateiktas mokiniams skirtų teiginių sąrašas, kuriame buvo prašoma išreikšti savo nuomonę pagal šiuos rodiklius:

- Visiška tiesa
- Šiek tiek tiesa
- Ne visai tiesa
- Visiškai netiesa

Atsižvelgiant į tai, kiek mokiniai sutiko su teiginiais ar jautėsi patogiai, svarbiausios nuomonės buvo surinktos sugrupavus teiginius pagal didžiausią atsakymų į kiekvieną klausimą skaičių, kaip apibendrinta toliau:



⇒ **Visiška tiesa:**

- Gebu vykdyti sveikatos priežiūros personalo (pvz., gydytojo) nurodymus.

⇒ **Iš dalies tiesa:**

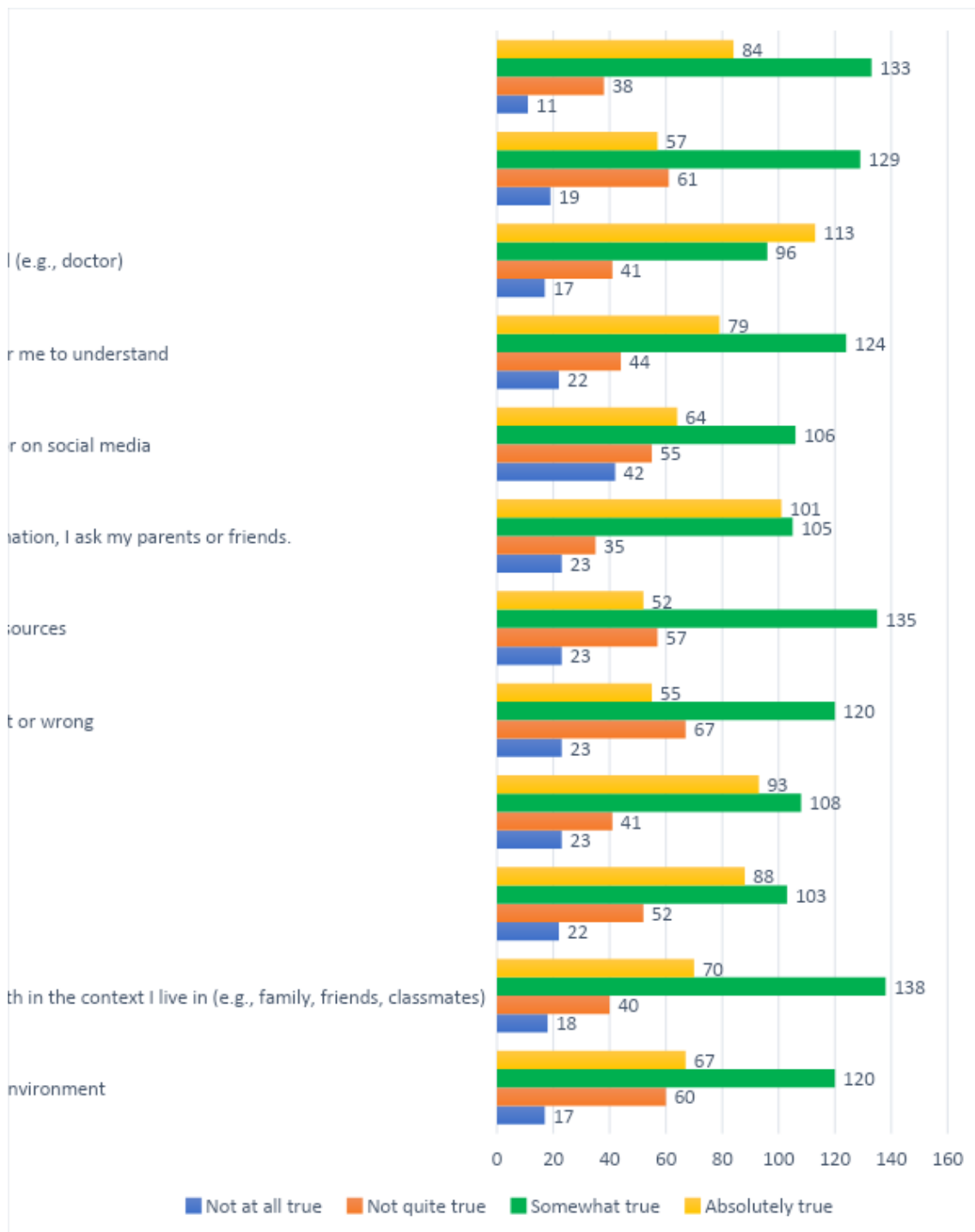
- Kai reikia, galiu pateikti įdėjų, kaip pagerinti sveikatą aplinkoje, kurioje gyvenu (pvz., šeimai, draugams, klasės draugams) (138)
- Gebu palyginti su sveikata susijusią informaciją, gautą iš skirtingų šaltinių (135)
- Esu įsitikinęs, kad turiu geros informacijos apie sveikatą (133)
- Galiu lengvai pateikti sveikatą stiprinančių dalykų pavyzdžių (129)
- Kai reikia, randu lengvai suprantamą su sveikata susijusią informaciją (124)
- Paprastai galiu suprasti, ar tam tikra su sveikata susijusi informacija yra teisinga, ar ne (120)
- Gebu įvertinti, kaip mano veiksmai veikia supančią gamtinę aplinką (120)
- Kai nerandu patenkinamų atsakymų apie su sveikata susijusią informaciją, klausiu tėvų arba draugų (105 ir 101 “visiškai teisinga”).
- Galiu įvertinti, kaip mano elgesys veikia mano sveikatą (108 ir 93 “visiškai teisinga”)
- Su sveikata susijusios informacijos ieškau internete arba socialinėje žiniasklaidoje (106)
- Gebu paaiškinti savo pasirinkimus, susijusius su sveikata (103 ir 88 “visiškai teisinga”)

Ši apžvalga leidžia susidaryti pirminį vaizdą apie mokinių susipažinimo su sveikatos informacija lygį: iš esmės, jie geba vadovautis medicinos personalo nurodymais ir (arba) instrukcijomis, jaučiasi patogiai susipažinę su informacija apie sveikatą ir geba gerinti bei stiprinti savo ir aplinkinių sveikatą.

Kalbant apie informacijos apie sveikatą paiešką, daugiau nei pusė mokinių mano, kad jie gerai moka rasti informaciją ir ją palyginti su kita, gauta iš įvairių šaltinių, įskaitant internetą ir socialinę žiniasklaidą.

Daugiau nei 60 proc. mokinių mano, kad geba atpažinti, ar informacija yra teisinga, ar klaidinga, o kilus abejonų, paprašyti tėvų ir draugų paaiškinti. Be to, jie mano, kad pakankamai gerai supranta savo elgesio pasekmes sveikatai ir aplinkai.

Toliau pateiktoje diagramoje pavaizduoti visi mokinių atsakymai į kiekvieną teiginį:





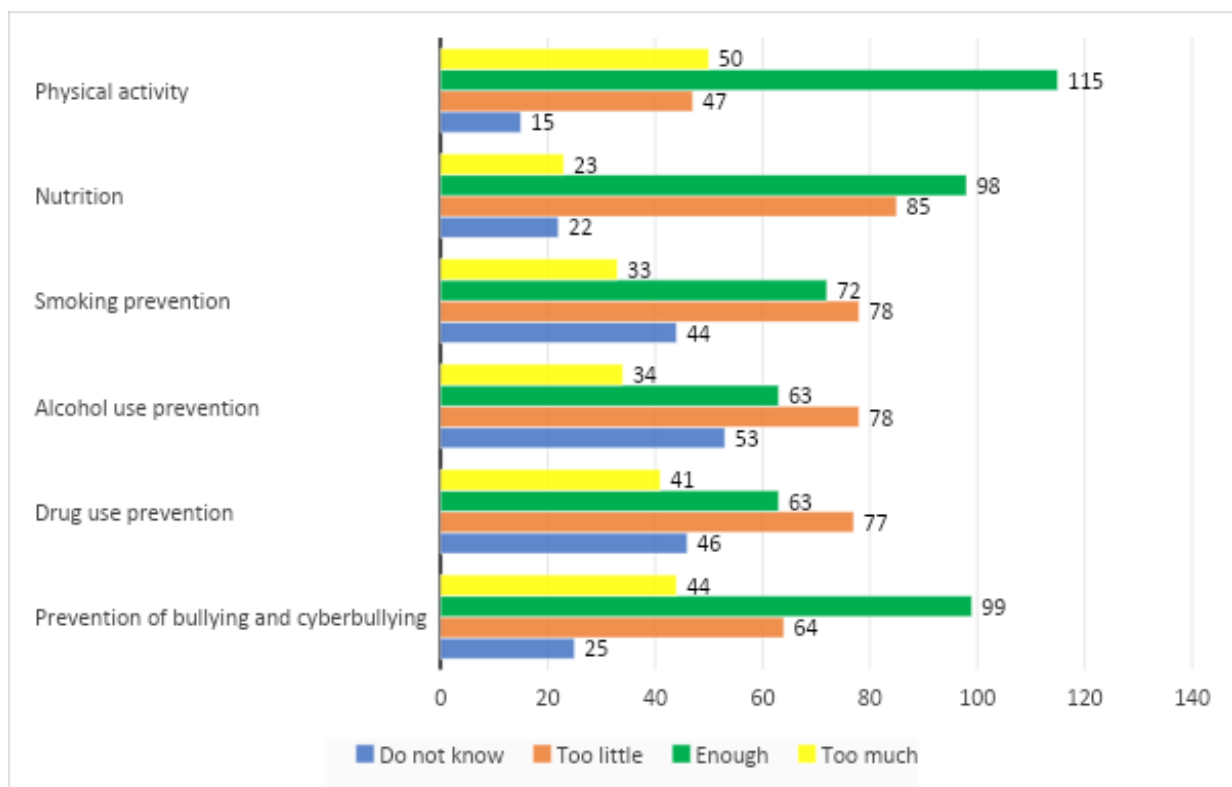


Kitas svarbus klausimas, kurio buvo klausiama mokinių, susijęs su tuo, kiek dėmesio jų mokykla skiria pagrindiniams gyvenimo būdo aspektams, ypač tokioms temoms kaip mityba, fizinis aktyvumas, rūkymo prevencija, alkoholio ir narkotikų prevencija, patyčios ir elektroninės patyčios.

Kaip matyti iš toliau pateiktame paveikslėlyje pateiktų mokinių nuomonių, mokykla skiria pakankamai dėmesio mokinių informavimui ir švietimui apie fizinio aktyvumo ir mitybos, kaip sveikos gyvensenos, svarbą.

Patyčių ir patyčių elektroninėje erdvėje prevencijai mokykla taip pat skiria daug dėmesio, nes vis dažniau pasitaiko patyčių, kurių pasekmės yra pražūtingos ne tik fiziškai, bet ir emociškai bei psichologiškai.

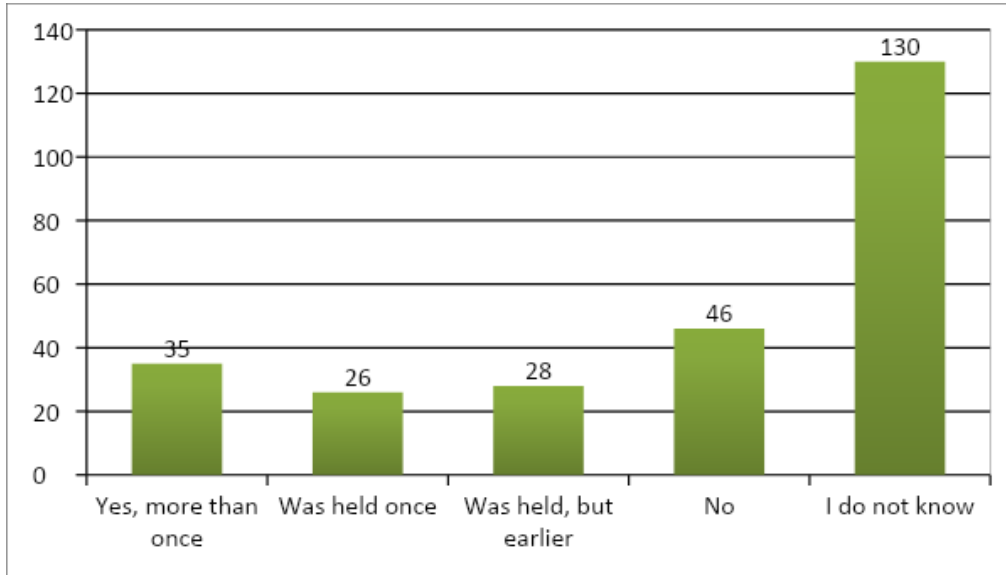
Tačiau daugiau nei pusė moksleivių mano, kad mokyklos vis dar **per mažai** daro, kad **užkirstų kelią** tokiems sveikatai žalingiems reiškiniams kaip **rūkymas, alkoholis ir narkotikai**. Atsižvelgiant į tai, kad šių reiškinų daugėja, ypač tarp jaunesnio amžiaus mokinių, pastebėtina, kad patys mokiniai supranta, jog nepakanka iniciatyvų, kuriomis siekiama juos informuoti apie pražūtingas tokio elgesio pasekmes jų sveikatai.



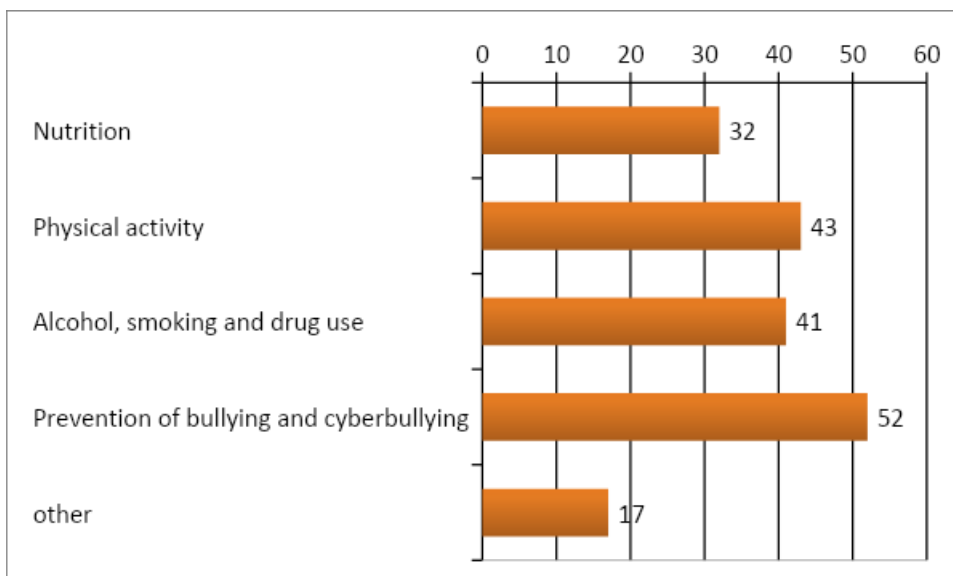
Pusė respondentų (47,1 proc.) teigia, kad apie sveikatos stiprinimo renginių organizavimą šiais mokslo metais nežino. Bet kokiu atveju tik 12 % teigė, kad mokykla organizavo renginius daugiau nei kartą, o 9,4 % nurodė, kad renginiai buvo organizuoti bent kartą per mokslo



metus. Tačiau reikia atkreipti dėmesį į tai, kad klausimynas buvo pateiktas pirmaisiais mokslo metų mėnesiais, todėl mokyklos per šiuos metus dar turės laiko organizuoti sveikatos stiprinimo renginius.



Dalyvavusių mokyklų organizuoti renginiai daugiausia buvo susiję su patyčių ir elektroninių patyčių prevencija, fiziniu aktyvumu, alkoholio, rūkymo ir narkotikų vartojimu. Šiek tiek mažiau renginių buvo organizuota apie mitybos, kaip gyvenimo būdo, svarbą siekiant išlikti sveikiems.





## 3.2 Apibendriniamis ir išvados

Šešiose šalyse partnerėse (Čekijoje, Graikijoje, Italijoje, Ispanijoje, Lietuvoje, Portugalijoje ir Čekijoje) buvo atliktas kiekybinis tyrimas, kurio metu buvo pateiktas anoniminis klausimynas, skirtas nustatyti 11-15 metų amžiaus mokinių susipažinimo su informacija apie sveikatą lygį.

Konsorciumas iš viso surinko 276 klausimynus, kuriuos užpildė vietos pradinių, aukštesniųjų ir vidurinių mokyklų, su kuriomis dirba organizacijos partnerės, mokiniai.

Mokinių, kurių pusė berniukų ir pusė mergaičių, daugiausia 13-15 metų amžiaus, pateiktų atsakymų apžvalga leidžia susidaryti gerą vaizdą apie jų susipažinimo su informacija apie sveikatą lygį: iš esmės jie geba vadovautis medicinos personalo nurodymais ir instrukcijomis, gerai jaučiasi susipažinę su informacija apie sveikatą ir geba gerinti bei stiprinti savo ir aplinkinių sveikatą.

Kalbant apie informacijos apie sveikatą paiešką, daugiau nei pusė mokinių mano, kad jie gerai moka rasti informaciją ir ją palyginti su kita, gauta iš įvairių šaltinių, įskaitant internetą ir socialinę žiniasklaidą.

Daugiau nei 60 proc. mokinių mano, kad geba atpažinti, ar informacija yra teisinga, ar klaidinga, o kilus abejonių, paprašyti tėvų ir draugų paaiškinimų. Be to, jie mano, kad gana gerai žino savo elgesio pasekmes sveikatai ir aplinkai.

Paklausti, ar jų mokykla skiria pakankamai dėmesio pagrindiniam gyvenimo būdui, mokiniai nurodė, kad mokykla skiria pakankamai dėmesio mokinių informavimui ir švietimui apie fizinio aktyvumo ir mitybos, kaip gyvenimo būdo, svarbą siekiant išlikti sveikiems, svarbą. Patyčių ir patyčių elektroninėje erdvėje prevencija taip pat yra klausimas, kurį mokykla sprendžia, tikriausiai dėl to, kad vis dažniau pasitaiko patyčių, kurių pasekmės pražūtingos ne tik fiziniu, bet visų pirma emociniu ir psichologiniu lygmeniu.

Tačiau daugiau nei pusė moksleivių mano, kad mokyklos vis dar per mažai daro, kad užkirstų kelią tokiems sveikatai žalingiems reiškiniams kaip rūkymas, alkoholis ir narkotikai. Atsižvelgiant į tai, kad šių reiškinų vis daugėja, ypač tarp jaunesnio amžiaus mokinių, pastebėtina, kad patys mokiniai supranta, jog nepakanka iniciatyvų, kuriomis siekiama juos informuoti apie pražūtingas tokio elgesio pasekmes jų sveikatai.

Apie sveikatos stiprinimo renginių organizavimą einamaisiais mokslo metais pusė respondentų nežino. Bet kokiu atveju tik 12 % teigė, kad mokykla organizavo renginius daugiau nei kartą, o 9,4 % nurodė, kad renginiai buvo organizuoti bent kartą per mokslo metus. Tačiau reikia pabrėžti, kad klausimynas buvo pildomas pirmaisiais mokslo metų mėnesiais, todėl mokyklos per šiuos metus dar turės laiko organizuoti sveikatos stiprinimo renginius.

Dalyvavusių mokyklų organizuoti renginiai daugiausia buvo susiję su patyčių ir elektroninių patyčių prevencija, fiziniu aktyvumu, alkoholio, rūkymo ir narkotikų vartojimu. Šiek tiek mažiau renginių buvo organizuota apie mitybos, kaip gyvenimo būdo, svarbą siekiant išlikti sveikiems.



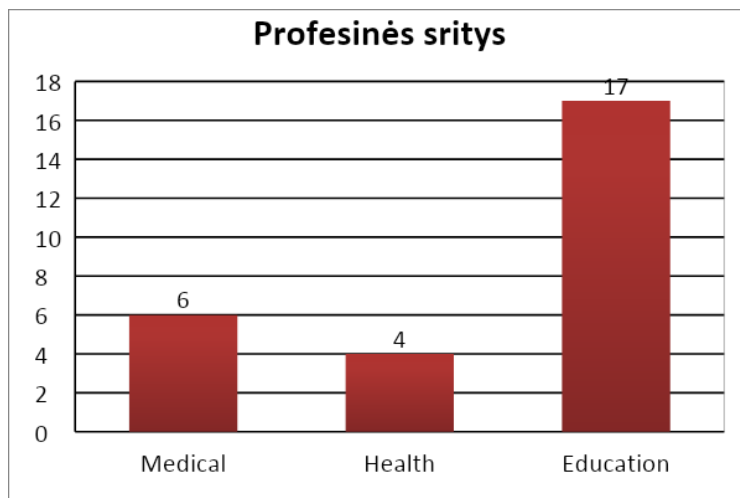
## 4 POKALBIAI SU ATITINKAMOMIS SUINTERESUOTOSIOMIS ŠALIMIS.

Organizacijos partnerės surengė pokalbius su atitinkamais švietimo, sveikatos ir medicinos srities suinteresuotaisiais subjektais, kurie su jomis bendradarbiauja įvairiais lygmenimis. Konkrečiai buvo atrinkti ekspertai, kurie dirbo ar tebedirba su vaikais, paaugliais ir jaunimu, siekiant ištirti vaikų sveikatos raštingumo būklę ir suprasti, kokią įtaką tam padarė pandemija ir skaitmeninimas.

Apklausa buvo atliekama pateikiant internetinį klausimyną (per „Google Forms“) arba atliekant asmeninius pokalbius ir (arba) pokalbius telefonu. Duomenis rinko partneriai, o toliau pateikiama apžvalga, kurioje pateikiama svarbi kokybinė ir kiekybinė informacija.

### 4.1 Nuodugnių interviu duomenys

Kokybiniame tyrime iš viso dalyvavo 27 ekspertai, atstovaujantys įvairaus lygio švietimo, medicinos ir sveikatos priežiūros sritis.



Kaip matyti iš toliau pateiktos informacijos, apklausti suinteresuotieji subjektai – tai daugiausia kelių dalykų (sveikatos ugdymo, gamtos mokslų, gamtos istorijos, sporto mokslų, biologijos, kalbu ir literatūros) mokytojai (12), specialieji pedagogai, dirbantys mokykloje kaip specialiųjų poreikių turinčių mokinių rėmėjai, ir mokytojai, dirbantys su vaikais ir jaunimu.

Medicinos sektoriui atstovavo gydytojai, pediatrai ir slaugytojai, kurie pateikė savo nuomonę apie vaikų sveikatos raštingumą medicininio požiūriu. Taip pat sveikatos sektoriaus nuomonė buvo renkama įtraukiant psichologus ir psichoterapeutus, kurie daugiausia dirba mokyklos kontekste.



Surinkę preliminarią informaciją apie respondentų profesinę sritį ir užsiėmimą, partneriai uždavė konkrečius klausimus, kuriais buvo siekiama išsiaiškinti ekspertų nuomonę apie vaikų sveikatos raštingumo lygį, iššūkius, su kuriais jie susiduria gaudami informaciją apie sveikatą, taip pat pandemijos ir skaitmeninimo poveikį. Ekspertų atsakymai pagal kiekvieną klausimą apibendrinti toliau:

*1. Kokių lygiu esate susipažinę su vaikų ir paauglių sveikatos informacija, su kuria dirbate / dirbate?*

### ČEKIJOS RESPUBLIKA

Švietimo sektoriaus ekspertai sutinka, kad moksleiviai yra **gana skirtingai susipažinę su informacija apie sveikatą**, dažnai tai susiję su šios vertybės supratimu jų bendruomenėje ar šeimoje. Susipažinimas su informacija apie sveikatą priklauso ir **nuo mokinių gyvenimo būdo**: sportuojantys mokiniai aktyviau domisi su sveikata susijusiais klausimais, palyginti su mokiniais, kurie nesportuoja ir yra visiškai abejingi viskam, kas susiję su sveikata. Be to, **mokinio amžius** turi įtakos susipažinimo su sveikata susijusiais klausimais lygiui: jaunesni vaikai dar ne visiškai suvokia, kad mūsų sveikata turi įtakos ir mūsų psichinei sveikatai, o vyresni vaikai geba atpažinti psichologinį sutrikimą ir kreiptis pagalbos į specialistą

### GRAIKIJA

Dauguma studentų **neturi tvirtos sveikatos srities patirties** ir domisi tik tomis temomis, kurios juos iš tiesų traukia. Internetas tampa pagrindiniu vaikų ir paauglių informacijos šaltiniu. Tačiau tai negarantuoja aukšto lygio žinių, nes dėl didžiulio turimų duomenų kiekio asmenims sunku įvertinti ir palyginti tai, ką jie skaito, ir rasti patikimus šaltinius. Be to, **moksleiviai neturi išsilavinimo svarbiais sveikatos klausimais**, turinčiais įtakos šiandieninei visuomenei, pavyzdžiui, apie mitybą ar lytinę sveikatą.



Be to, dėl intensyvaus išmaniųjų telefonų naudojimo vaikai patiria nemažai problemų, pavyzdžiui, išsekimą, koncentracijos trūkumą, galvos svaigimą, blogą regėjimą, nemigą ir kt. Be to, platus išmaniųjų telefonų naudojimas sukėlė vaikams įvairių problemų, pavyzdžiui, nuovargį, dėmesio stoką, galvos svaigimą, blogą regėjimą, nemigą ir pan. Tai lėmė žemą gerovės ir žinių, kurios turėtų būti vienas pagrindinių šiuolaikinio švietimo tikslų, lygį.

## ITALIJA

Dauguma apklaustų ekspertų teigė, kad paauglių, su kuriais jie dirbo, sveikatos raštingumo lygis yra **gana žemas**. Tačiau dar trys ekspertai teigė, kad mokinių lygis yra geras. Žinoma, tai subjektyvūs duomenys, susiję su mokinių, su kuriais dirba ekspertai, tipu ir kontekstu.

Bet kokių atveju iš Italijoje atliktų interviu matyti, kad paauglių **sveikatos raštingumo lygis yra gana žemas**.

## LIETUVA

Apklausti ekspertai teigė, kad vaikų ir paauglių sveikatos raštingumo lygis skiriasi priklausomai nuo jų emocinės brandos. Daugumai mokinių nėra patogu kalbėti apie sveikatą. Ekspertų teigimu, tik nedaugelis mokinių išsamiai domisi sveikatos raštingumu. Atsižvelgiant į tai, galima teigti, kad sveikatos raštingumo lygis yra žemas. Ekspertų nuomone, siekiant geriau suprasti, kaip skatinti sveikatos raštingumą vaikystėje ir paauglystėje, reikia toliau tirti sveikatos raštingumo ir ugdymo mokyklose sąsajas atliekant ilgalaikius tyrimus, susiejant mokslą su praktika.

## PORTUGALIJA

Iš esmės mokinių susipažinimo su informacija apie sveikatą lygis yra gana geras arba vidutinis.

Šiuo metu vienas iš pagrindinių jaunimo informacijos šaltinių yra internetas, kuris gali turėti ir daugiau, ir mažiau teigiamų pusių. Viena vertus, lengviau ir greičiau prieinama su sveikata susijusi informacija, tačiau vis dar susiduriama su tam tikrais skaitmeninio raštingumo įgūdžių sunkumais, pavyzdžiui, vertinant ir lyginant informaciją, nustatant patikimus šaltinius ir tai, kaip tą informaciją panaudoti. Apskritai jaunimas nori daugiau sužinoti apie sveikatą, tačiau vis dar nesupranta visos informacijos, kurią gauna ar kurios ieško. Kitas svarbus aspektas - fizinės ir psichinės sveikatos klausimas, pastaroji vis dar siejama su daugybe stigmų, todėl būtina daugiau investuoti į įsitikinimų ir stereotipų demistifikavimą ir jaunimo įgalinimą šioje srityje.

## SPAIN

Vienas iš sveikatos priežiūros specialistų yra gydytojas, o kitas - pagalbinis slaugos specialistas. Abiem atvejais dėl jų profesijų susipažinimo su informacija apie vaikų ir paauglių sveikatą lygis yra aukštas. Gydytojas mano, kad jaunuoliai domisi su sveikata susijusia informacija, tačiau mažiau apie lytines ligas, o technikas teigia, kad jie domisi tik konkrečiomis temomis



1. Remiantis jūsų patirtimi, koks yra **vaikų / paauglių požiūris į su sveikata susijusią informaciją?**

### ČEKIJOS RESPUBLIKA

Kaip ir visa informacija, priklauso nuo to, kokia forma ir iš kokio šaltinio ji pasiekia vaikus ir paauglius, kiek ji patraukli. Remiantis ekspertės nuomone ir mokyklos psichologės patirtimi, nemažai vaikų ieško informacijos susijusios su psichikos sveikata.

Kai kurie mokiniai suvokia savo gyvenimo būdo poveikį sveikatai. Jie gali gerai įvardyti, kodėl jie nemiega – ilgai žaidžia kompiuteriu. Galima sakyti, kad mūsų mokiniai turi pakankamai daug prevencinių programų, pradedant rūkymo ir alkoholio problema, baigiant kibernetinės erdvės keliamais pavojais ir saugiu lytinių santykių užmezgimu. Tačiau šeima yra sveikatos pagrindas. Jei individas nėra nukreiptas tinkama linkme šeimoje, mokyklos auklėjamoji įtaka turi mažai šansų ką nors paveikti.

### GRAIKIJA

Apskritai neatrodo, kad vaikai ir paaugliai būtų itin suinteresuoti gauti su sveikata susijusios informacijos, taip pat neatrodo, kad jie itin domėtųsi ligų ir virusų prevencija. Jie nesidomi ir internete ieško labai konkrečios informacijos, kad patenkintų savo smalsumą. Išskyrus tuos, kurie turi su sveikata susijusių sunkumų, jie paprastai nerodo kraštutinumų. Jų požiūris labai įvairus ir jam didelę įtaką daro jų šeimos.

### ITALIJA

Apklausti ekspertai nustatė labai skirtingą mokinių požiūrį į informaciją apie sveikatą: maždaug pusė jų teigė, kad mokiniai mažai domisi sveikatos klausimais ir menkai suvokia jų svarbą, galbūt dėl to, kad nėra gerai informuoti arba negauna patikimos informacijos. Iš tiesų, kai kurie studentai, kurie dažniausiai ieško su sveikata susijusios informacijos socialiniuose tinkluose, mieliau kalbasi su ekspertais, kai ten įmanoma. Kita vertus, 5 ekspertai iš 10 teigė, kad paaugliai demonstruoja teigiamą požiūrį domėtis sveikatos ir sveikatingumo temomis.

### LIETUVA

Vaikų ir paauglių požiūris į informaciją apie sveikatą labai priklauso nuo jų amžiaus ir asmeninės brandos. Iš tiesų mažesni vaikai gana nedrąsiai kalba sveikatos klausimais, o vyresni vaikai tam tikromis temomis ypač domisi.

### PORTUGALIJA

Apskritai jaunimo požiūris į su sveikata susijusią informaciją vertinamas teigiamai. Jiems įdomu sužinoti apie savo sveikatą ir gerovę, todėl jie ieško tinkamos informacijos apie tai. Tačiau jų susidomėjimas priklauso nuo nagrinėjamų temų. Kitos nuomonės rodo, kad dauguma jaunų žmonių mano, jog jau viską žino, ir yra linkę nuvertinti sveikatos mokymą. Dėl šios priežasties svarbu skatinti kritišką požiūrį į jiems prieinamą informaciją.

### ISPANIJA



Paprastai paaugliai nerodo pernelyg didelio susirūpinimo sveikatos klausimais, išskyrus tuos, kurie turi su tuo susijusių problemų. Tačiau per pastaruosius dvejus pandemijos metus jie, atrodo, rodo didesnę susidomėjimą šiuo klausimu. Kita sveikatos tema, kuria domisi jaunuoliai, yra lytinės ligos, nors jiems sunku gauti konkrečios informacijos. Todėl jie linkę kreiptis į socialinius tinklus ir dalytis informacija vieni su kitais, su tuo susijusia rizika.

2. Su kokiais **iššūkiams** susiduria vaikai ir (arba) paaugliai, ieškodami informacijos apie sveikatą? Ar manote, kad pandemija turėjo įtakos šiems iššūkiams?

## ČEKIJOS RESPUBLIKA

Pagrindinis iššūkis, su kuriuo susiduria vaikai, ieškodami informacijos apie sveikatą, yra ne informacijos kiekis, bet sunkumai atskirti, ar informacija tikrai svarbi ir patikima. Dažniausiai informacijos internete jie ieško tada, kai juos kamuoja kokia nors problema ir jie bijo arba gėdijasi klausti suaugusiųjų. Tačiau rastos informacijos patikimumas labai priklauso nuo jos šaltinio.

Pandemija turėjo įtakos vaikų požiūriui į sveikatą, be abejo, ir informacijos paieškos problemoms, nes susiformavo anksčiau neegzistavusios nuomonių srovės (skiepų neigėjai, tikintieji ir t. t.). Pandemijos metu mokiniai galėjo susipažinti su sveikatos priežiūros sistema, būti atsakingi už aplinkinių sveikatą, įsiklausyti į gydytojų ir kitų specialistų patarimus.

## GRAIKIJA

Dažniausiai jie negauna informacijos iš oficialių šaltinių. Vietoj to jie jos ieško internete, kuriame yra daug informacijos. Tai reiškia, kad vaikai ir paaugliai **skiria nepakankamai laiko patikimų šaltinių paieškai**. Be to, jiems sunku suprasti terminologiją ir sudėtingesnes sąvokas.

Juos kamuoja pandemija, nes dėl informacijos perkrovos jie nesugeba atskirti tikslios ir klaidinančios informacijos. Jų nesugebėjimas interpretuoti sveikatos informacijos terminologijos arba nesugebėjimas nustatyti oficialių šaltinių yra viena iš kliūčių, su kuriomis jie susiduria, nes didžiąją dalį informacijos jie gauna iš interneto.

Pandemija juos paveikė dvejopai. Ji ne tik sukėlė jiems stresą ir nerimą, bet ir sustiprino jų supratimą apie patikimos sveikatos sistemos svarbą.

Bene **didžiausias iššūkis - suvokti gaunamą informaciją**. Be to, jie nesugeba atskirti patikimų interneto šaltinių nuo neinternetinių, kad gautų tikslią informaciją. Reikia atsižvelgti į tai, kad pirmiausia jie tikrina internete, ar jiems nekyla abejonių, ir kad jie dažnai lankosi abejotinoje interneto svetainėse.

## ITALIJA





Kalbant apie iššūkius, su kuriais susiduria studentai, ekspertai dažniausiai nustatė, kad jie susiję su **informacijos patikimumu** ir **informacijos sklaidos kanalais**. Konkrečiai, kai kurie iššūkiai yra šie:

- Sunku rasti moksliskai patikimos informacijos, naudingos kasdiniame gyvenime.
- Informacijos apie sveikatą paieška internete, turint mažai įgūdžių nustatyti informacijos tikslumą.
- Sunkumai atpažįstant teisingą informaciją iš daugybės siūlomoms informacijos.
- Sunkumai pasirenkant informacijos kanalus, kurių dažnai būna daug ir jie prastai dokumentuoti arba netikslūs.
- Iššūkiai ieškant informacijos iš patikimų šaltinių internete ir asmeniškai..
- Nėra konkrečių gairių ar specialių platformų, kurios padėtų jiems priartėti prie tinkamo sveikatos mokymo..

Specialistai teigia, kad problemos, su kuriomis susiduria jauni žmonės, gaudami informaciją apie sveikatą, gali sukelti daugybę problemų, pvz:

- nepagrįstu baimių dėl ligų atsiradimas
- nepakankamai įvertintos realios sveikatos problemos.
- sunkiai įsisavina rastą informaciją, todėl dažnai lygina save su bendraamžiais, kad gautų palaikymą.

Kalbant apie pandemijos poveikį mokinių sveikatos raštingumui, ekspertų nuomonės gana skirtingos: viena vertus, kai kurie iš jų mano, kad pandemija neturėjo įtakos mokinių patiriamoms iššūkiams. Kita vertus, pandemija padidino dėmesį sveikatos problemai, ypač tarp jaunų žmonių, kurie intensyviau ieškojo informacijos apie sveikatą, ypač internete ir socialinėje žiniasklaidoje.

## LIETUVA

Vienas iš iššūkių, su kuriais susiduriama, yra nesugebėjimas kritiškai mąstyti dėl didelio mokinių gaunamos informacijos kiekio.

Dažniausi informacijos apie sveikatą šaltiniai yra draugai, suaugusieji ir internetas, o vaikai dažnai nesugeba atskirti, kuri informacija yra teisinga, o kuri ne.

## PORTUGALIJA

Šiais laikais skaitmeninėje žiniasklaidoje prieinama informacija labai anksti patenka į jaunų žmonių gyvenimą, todėl labai svarbu suprasti, koks turinys ar kokia informacija apie sveikatą gali būti patraukli ir naudinga. Labai svarbu, kad jauni žmonės **žinotų, kaip atpažinti patikimus šaltinius, patikimą ir naudingą informaciją**, galiausiai, kaip šias žinias panaudoti. Kitas klausimas, kuris gali būti aktualus, yra kalba, kuri turėtų būti aiški ir paprasta, prieinama įvairaus amžiaus ir išsilavinimo jaunuoliams. Svarbu pabrėžti esminį vaidmenį, kurį šioje sveikatos raštingumo srityje atlieka mokyklos, tiek įgyvendindamos vienkartinės iniciatyvas, tiek vykdydamos programas ir įtraukdamos šios srities temas į mokomuosius dalykus.

Pandemija pareikalavo iš visų visuomenės sektorių didelio gebėjimo prisitaikyti. Tai pavyzdys, išryškinantis sveikatos raštingumo svarbą tiek patikimos informacijos, tiek rekomendacijų



laikymosi požiūriu. Ypač daug dėmesio buvo skiriama jaunimui, nes ši pandemijos situacija visiškai pakeitė žmonių gyvenimus ir turėjo didelį poveikį šioms amžiaus grupėms - pasikeitė rutina, bendravimas ir izoliacija.

Be to, pandemija turėjo įtakos ir tuo, kad dėl jos vaikai ir jaunimas negalėjo keliauti į sveikatos centrus ir paramos centrus. Galimybė gauti informaciją ir net lankyti mokyklą taip pat buvo labai apribota, todėl daug kas buvo prarasta mokymosi prasme.

## ISPANIJA

Tikriausiai didžiausias iššūkis - žinoti, kaip atskirti patikimus šaltinius nuo tų, kurių nėra internete. Negavę informacijos iš oficialių šaltinių, jaunuoliai turi jos ieškoti internete ir ne visada randa. Be to, daugeliu atvejų ši informacija nėra teisinga, turint omenyje, kad tokio amžiaus jaunuoliai dažniausiai informacijos ieško socialiniuose tinkluose ir neoficialiuose puslapiuose.

Ši pandemija juos paveikė, nes jie yra perkrauti informacija ir negali atskirti, kas yra tiesa, o kas - netiesa. Be to, dėl pandemijos jie geriau suprato, kaip svarbu turėti gerą sveikatos sistemą.

Tikriausiai pandemija turėjo įtakos šiam iššūkiui, nes dėl jos berniukai ir mergaitės ieško daugiau informacijos su sveikata susijusiomis temomis.

### 3. Ar manote, kad skaitmeninimas gali turėti įtakos vaikų sveikatos raštingumui?

## ČEKIJOS RESPUBLIKA

Skaitmeninimas neabejotinai turi įtakos vaikų sveikatos raštingumui, nors tai priklauso nuo to, kaip jis naudojamas. Yra daug įdomių taikomųjų programų, kurias mokiniai gali panaudoti savo naudai, ir jos jiems taip pat patiks. Pavyzdžiui, programėlė, kurioje jie stebi savo dienos tvarkę (judėjimą, poilsį, maistą, skysčius). Programos, rodančios internete praleistą laiką. Taip pat išmanusis laikrodis, kuris matuoja miego kokybę.

## GRAIKIJA

Dėl skaitmeninimo proceso informacija ir šaltiniai gali tapti lengviau prieinami, o tai gali padėti sutrumpinti jų paieškai skiriamą laiką. Gali būti, kad dėl to mokiniai turės didesnę motyvaciją ieškoti informacijos apie sveikatą ir įgyti norimų žinių.

Vaikai labiau rūpinasi savo fiziniu įvaizdžiu nei sveikata, nes juos veikia nerealūs vaizdai internete ir socialiniai lūkesčiai. Jie sutelkia dėmesį į dabartį, o ne į galimas savo veiksmų pasekmes ateityje.

Skaitmeninimas gali padėti mokiniams pagilinti savo žinias. Tačiau mokinius reikia mokyti, kaip saugiai ieškoti informacijos



## ITALY

Skaitmeninimas gali turėti įtakos vaikų sveikatos raštingumui. Skaitmeninių priemonių naudojimas dažniausiai pripažįstamas kaip teigiamas būdas priartinti mokinius prie su sveikata susijusios informacijos ir skatinti jų susidomėjimą sveikatos klausimais bei mokymąsi.

Tačiau, kaip ir dauguma dalykų, turi ir neigiamų pusių, nuo kurių turime apsisaugoti. Kai kurių ekspertų nuomone, interneto, socialinės žiniasklaidos ir skaitmeninių priemonių naudojimas skatina dezinformacijos, kuri sveikatos srityje yra labai pavojinga, plitimą. Todėl vaikams ir paaugliams reikia, kad juos supantys suaugusieji, pavyzdžiui, tėvai, mokytojai ir gydytojai, padėtų jiems teisingai ieškoti informacijos apie sveikatą internete.

## PORTUGALIJA

Žinoma, gyvename skaitmeniniame amžiuje ir jaunimas turi lengvą ir greitą prieigą prie įvairios sveikatos informacijos, pavyzdžiui, aplikacijų, žaidimų ir programų, kurios palengvina priėjimą prie sveikatos ir motyvuoja sužinoti daugiau. Labai svarbu suprasti, ar skaitmeninimas suprantamas ir gerai taikomas kasdieniame gyvenime, nepaisant labai lengvos prieigos prie informacijos.

## SPAIN

Skaitmeninimas gali turėti ir teigiamą, ir neigiamą poveikį: teigiamas yra tai, kad jauni žmonės turi visą informaciją, kuri jiems pasiekama ranka, o neigiamas – tai, kad yra labai daug nepatikrintos informacijos, netgi priešingos informacijos, todėl skaitmeninimas yra dviašmenis kardas. Vaikai ir paaugliai nežino, kaip atskirti, kas šioje informacijoje yra tiesa, o kas ne, nes jie nežino oficialių sveikatos puslapių, tokių kaip PSO, ar žinybų, tokių kaip DSM.

Be to, paaugliai linkę visko ieškoti internete ir dažnai vadovaujasi patarimais, kuriuos mato „TikTok“ ir „Instagram“, ir pasitiki žmonėmis, neatsižvelgdami į savo išsilavinimą ir į tai, ar reikia patikrinti informaciją.

4. Koks sektorius yra atsakingas už vaikų ir (arba) paauglių sveikatos stiprinimą ir ugdymą? Taip pat nurodykite, kokie specialistai turėtų dalyvauti.

## ČEKIJOS RESPUBLIKA

Pagrindas turėtų būti šeimoje, mokykla gali vykdyti prevencines programas, tačiau didžiausią įtaką vaikų įpročiams daro ir pavyzdį turėtų rodyti tėvai. Šeima yra galutinai atsakinga už vaiko ugdymą, todėl tas pats pasakytina ir apie informuotumą apie sveikatą. Į šį procesą turėtų įsitraukti pediatrai, švietimas ir socialinė sfera. Taip pat švietimo ir kultūros ministerija.

## GRAIKIJA



Atsižvelgiant į tai, kad sveikatos ugdymas turėtų prasidėti klasėje, manau, kad Švietimo ir religijos bei Sveikatos apsaugos ministerijos turėtų koordinuoti savo pastangas, kad sveikata būtų skatinama per švietimo sistemą. Būtent švietimo įstaiga yra atsakinga už vaikų švietimą kritiniais klausimais, ir šis švietimas turėtų prasidėti ankstyvame amžiuje. Taigi, galėtų būti parengtas specialus su sveikata susijęs dalykas, kuris būtų įtrauktas į mokymo programą. Kitos svarbios profesijos yra sveikatos priežiūros darbuotojai. Švietimo ir sveikatos priežiūros sektoriai turėtų bendradarbiauti, kad būtų parengtos ir skleidžiamos sveikatos ugdymo ir prevencinių iniciatyvų programos ir seminarai, kurie turėtų būti reguliariai įgyvendinami.

## ITALIJA

Pokalbiuose dalyvavusių suinteresuotųjų šalių atsakymai iš esmės sutampa: už jaunimo sveikatos stiprinimą ir švietimą atsakingi sektoriai yra medicinos ir švietimo sektoriai.

Iš medicinos sektoriaus pirmiausia prašoma pediatrų ir gydytojų, kad jie teiktų vaikams sveikatos ugdymą ir teisingą informaciją, taip pat kitų šioje srityje dirbančių specialistų, pavyzdžiui, socialinių ir vaikų priežiūros darbuotojų. Kita vertus, mokykla ir mokytojai atlieka labai svarbų vaidmenį ugdant vaikų sąmoningumą sveikatos klausimais, nes jie daug laiko praleidžia su mokiniais, o konkrečiai gamtos ir fizinių mokslų mokytojai gali panaudoti savo laiką ir dalykus mokinių sveikatos raštingumui didinti.

Dauguma respondentų mano, kad šeimai tenka svarbus vaidmuo šviečiant vaikus, kaip spręsti sveikatos problemas, gauti informacijos apie sveikatą ir tinkamai jos ieškoti.

## LIETUVA

Tyrimė dalyvavę ekspertai mano, kad už vaikų sveikatos stiprinimą pirmiausia atsakinga šeima, klasės auklėtojai ir sveikatos priežiūros specialistai mokykloje. Apskritai visi, dirbantys su jaunimu, turėtų dalyvauti iniciatyvose, skirtose jų sveikatos raštingumui didinti. Sveikatos priežiūros specialistai turėtų teikti informaciją šia tema, taip pat rengti seminarus ir paskaitas.

## PORTUGALIJA

Tyrimė dalyvavusių ekspertų nuomone, už informacijos apie sveikatą sklaidą tarp vaikų ir paauglių yra atsakingi šie specialistai ir (arba) organizacijos:

Mokyklos, sveikatos centrai ir ligoninės, universitetai, pilietiškumo ir psichologijos tarnybos, šeimos gydytojai, pediatrai, psichiatrai, slaugytojai, psichologai, dietologai, socialiniai darbuotojai, odontologai, sportuojantys žmonės, Švietimo ir Sveikatos apsaugos ministerijos bei mokymo ir (arba) ugdymo įstaigos.

## ISPANIJA

Sveikatos ugdymas turėtų būti skatinamas nuo mokyklos, nes ji, kaip švietimo įstaiga, turėtų sutelkti dėmesį į įvairius vaikams labai svarbius klausimus.

Kiti svarbūs specialistai yra sveikatos priežiūros darbuotojai, pediatrai ir šeimos gydytojai, kurie turėtų aiškiau informuoti vaikus ir paauglius, skirti jiems laiko ir įsitikinti, kad jie suprato informaciją.



Švietimo ir sveikatos priežiūros sektoriai turėtų koordinuoti savo veiklą, kad būtų kuriamos ir platinamos sveikatos ugdymo ir prevencijos programos, seminarai ir kt.

5. Ar yra mokinių sveikatos ugdymo iniciatyvų?

## ČEKIJOS RESPUBLIKA

Tyrimo dalyvavę ekspertai pranešė apie šias iniciatyvas:

- Pirmosios pagalbos dienų organizavimas mokykloje, kai mokiniai išbando pirmąją pagalbą. Projekto dienose daugiausia dėmesio skiriama prevencijai. Mokykloje, kaip konsultacinio kabineto dalis, dirba psichologas, kuris rūpinasi ne tik mokinių psichikos sveikata.
- Kartą per metus organizuoti projektų dieną, kurios metu visi galėtų išbandyti pirmąją pagalbą ir elgesį krizinėse situacijose, o pirmuoju lygmeniu - eismo mokymo projektus. Mokinių psichikos sveikata rūpinamės konsultacinėje darbo vietoje, mokyklos prevencinėje programoje ir projektiniuose renginiuose, susijusiuose su santykiais mokykloje. Mokiniai aprūpinami mokykliniu maitinimu.
- Kiekvieną birželį mokykloje rengiama gynybos diena, skirta pirmajai pagalbai, sveikatos apsaugai ir žmonių evakuacijai. Mokiniai eina per stoteles įvairiomis temomis. Kai kuriose stotyse dalyvauja mokytojai, kai kuriose - vidurinės medicinos mokyklos mokiniai, policijos pareigūnai ir greitosios pagalbos medikai, kurių greitosios pagalbos automobilis stovi prie mokyklos.

## ITALIJA

- INICIATYVA Nr.1:

**Atsakinga organizacija:** MOKYKLA

**Veiklos aprašymas:** (tikslai, rezultatai, vykdyta veikla): Sveikatos informavimo projektai

**Mokinių amžius / klasės:** paaugliai

**Skiriamas laikas:** mokslo metai

**Iniciatyvai vadovaujantys ekspertai:** Mokytojai, psichologas, mokytojų komisijos, kurios kasmet planuoja mokymus apie sveikatą.

- INICIATYVA Nr.2:

**Atsakinga organizacija:** ANLAIDS LAZIO (Nacionalinė kovos su AIDS asociacija)

**Veiklos aprašymas:** (tikslai, rezultatai, vykdyta veikla): Geros savijautos skatinimas ir lytinis švietimas

**Mokinių amžius / klasė:** 11-18 metų paaugliai

**Skiriamas laikas:** mokslo metai

**Iniciatyvai vadovaujantys ekspertai:** Pedagogai, psichologai, gydytojai.

**Komentarai:** Apklaustas ekspertas buvo projekto EduforIst, skirto lytiškai plintančių ligų prevencijai ir geros savijautos skatinimui, techninio komiteto narys.

- INICIATYVA Nr.3:



**Atsakinga organizacija:** vidurinės mokyklos

**Veiklos aprašymas** (tikslai, rezultatai, vykdyta veikla): Prevencines kampanijas, skirtas kovai su rūkymu ir alkoholio vartojimu

**Mokinių amžius / klasės:** 14-19 metų paaugliai

**Skiriamas laikas:** mokslo metai

**Iniciatyvai vadovaujantys ekspertai:** Ekspertai - gydytojai.

## LIETUVA

Praėjusiais mokslo metais projektą „Vaikų sveikos gyvensenos akademija“ organizavo Visuomenei naudinga sveikatos draugija.

## PORTUGALIJA

**Atsakinga organizacija:** Švietimo generalinis direktoratas (DGE), Portugalija

**Veiklos aprašymas:** Šia programa siekiama skatinti sveikatos raštingumą, sveiką gyvenseną palaikančias nuostatas ir vertybes, vertinti sveiką gyvenseną skatinančią elgseną, užtikrinti visuotinį sveikatos ugdymo mokyklose prieinamumą, gerinti sveikatos ugdymo mokyklose kokybę, konsoliduoti paramą mokyklose vykdomiems projektams. Dirba įvairiose srityse: Psichikos sveikata ir smurto prevencija; švietimas apie maistą ir fizinį aktyvumą; priklausomybių ir priklausomybių prevencija; įtakos ir lytiškumas.

**Mokinių amžius / klasės:** Nuo ikimokyklinio amžiaus iki vidurinės mokyklos.

**Skirtas laikas:** jis egzistuoja nuo 2014 m.

**Iniciatyvai vadovaujantys ekspertai:** šeimos gydytojai, slaugytojai, psichologai ir mokytojai.

Sveikatos ugdymo ir sveikatos stiprinimo paramos programa (HEHPSP), Švietimo ministerijos Švietimo generalinis direktoratas

[ [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/papes\\_doc.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/papes_doc.pdf) , portugalų kalba]

Kita svarbi nuoroda: LUSQUINHOS, L. & CARVALHO, G: (2017). Sveikatos stiprinimas ir ugdymas Portugalijos mokyklose: Sveikatos ir švietimo sektorių ryšiai [Internetu]. Prieiga per internetą: <https://hdl.handle.net/1822/48557>

Sveikatos mokyklos Europoje (SHE) Condeixa-a-Nova mokyklų grupėje2

SHE vizija - siekti, kad sveikatą stiprinančios mokyklos metodas taptų pripažinta ir priimtina koncepcija visose ES valstybėse narėse, o mokyklose būtų vykdoma aktyvesnė įgyvendinimo veikla regioniniu ir vietos lygmenimis. Fernando Namoros vidurinė mokykla, priklausanti Condeixa-a-Nova mokyklų grupei, skatina įvairias su sveikata ir sveikos gyvensenos propagavimu susijusias veiklas, be kita ko, bendradarbiaudama su laisvalaikio veiklos centru Cáritas Coimbra, Condeixa sveikatos centru (integruotu į Nacionalinę sveikatos tarnybą) ir Portugalijos vėžio lyga. Veikla vykdoma visus mokslo metus ir yra skirta visiems 13-20 metų amžiaus moksleiviams.

## ISPANIJA



Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga



Paprastai vietos administracija vykdo veiklą, susijusią su sveikatos stiprinimu: sveika mityba, rūkymo ir narkotikų vartojimo bei lytiškai plintančių ligų prevencija. Viena iš šių veiklų yra ši:

**Atsakinga organizacija:** 1. Healthy nutrition 2. Contact with words

**Veiklos aprašymas:** Šis užsiėmimas skirtas tam, kad mokiniai žinotų, kokios maistinės medžiagos yra jų valgomame maiste, ir taip išvengtų valgymo sutrikimų. Šios veiklos tikslas – skatinti mokinių emocinę gerovę.

**Mokinių amžius / klasės:** 1<sup>o</sup>/2<sup>o</sup>/3<sup>o</sup> de la ESO (11-14 metų) 4<sup>o</sup> de la ESO (15/16 metų)

**Skirtas laikas:** 2/3 sesijų per metus - 4 sesijos per metus

**Iniciatyvai vadovaujantys ekspertai:** mitybos specialistai, ADAFAD technikai.

[https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/48557/1/ConexaoCi\\_Health%2BEdSectors.pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/48557/1/ConexaoCi_Health%2BEdSectors.pdf)



## 4.2 Apibendrinimas ir išvados

Šiame skirsnyje pateikiama pagrindinių nacionaliniu lygmeniu atliktų interviu išvadų santrauka:

### ČEKIJOS RESPUBLIKA

Mokinių žinių lygis sveikatos srityje yra labai įvairus, jis priklauso nuo mokinių amžiaus ir požiūrio. Jis skiriasi įvairiuose jų raidos etapuose, taip pat pagal interesus. Pavyzdžiui, tie, kurie reguliariai sportuoja, aktyviai domisi viskuo, kas susiję su jų sveikata. Be to, jų požiūris į sveikatą kaip vertybę taip pat skiriasi, dažnai tai susiję su šios vertybės supratimu bendruomenėje ar šeimoje.

Kalbėdami apie iššūkius, su kuriais susiduria moksleiviai, galime pasakyti, kad moksleiviai dažniausiai ieško informacijos internete, kai jiems kyla problemų ir jie bijo arba gėdijasi klausti suaugusiųjų. Vėliau labai priklauso nuo to, kokią informaciją jie gauna iš interneto ir iš kokio šaltinio. Informacijos paieška nėra problema, tačiau kartais reikia atskirti, ar informacija iš tiesų yra svarbi.

Pandemija paveikė vaikų požiūrį į sveikatą, be abejo, ir informacijos paieškos problemas, nes susiformavo anksčiau neegzistavusios nuomonių srovės.

Pedagogai, vidurinių medicinos mokyklų studentai, o kartais ir sveikatos priežiūros specialistai rūpinasi sveikatos stiprinimu ir ugdymu. Tačiau apklaustieji sutinka, kad pagrindas turėtų būti šeimoje. Mokykla gali dirbti su prevencinėmis programomis, tačiau didžiausią įtaką vaikų įpročiams daro ir pavyzdį turėtų rodyti tėvai. Pasak apklaustųjų, šeima yra galutinai atsakinga už vaiko ugdymą, todėl tas pats turėtų būti taikoma ir sveikatos sąmoningumui. Be to, turėtų dalyvauti pediatrai, švietimo ir socialinė sfera.

Čekijos mokyklų programose esamos su sveikata susijusios iniciatyvos yra susijusios su pirmosios pagalbos dienomis, kai mokiniai išbando pirmąją pagalbą ir elgesį krizinėse situacijose. Taip pat organizuojamos projektinės dienos, skirtos prevencijai. Šias akcijas inicijuoja mokykla ir jos mokytojai.

Mokykloje mokoma sveikatos ugdymo, pradinio ugdymo, gamtos mokslų, gamtos istorijos ir kūno kultūros dalykų - visi šie dalykai apima ir žmogaus sveikatos sritį. Mokinių psichikos sveikata mokykloje rūpinamasi per konsultacinį darbą, mokyklos prevencinę programą ir projektinius renginius, susijusius su santykiomis mokykloje.

### GRAIKIJA

Iš atsakymų matyti, kad dauguma mokinių nėra susipažinę su sveikatos problemomis ir nėra suinteresuoti daugiau sužinoti apie savo ir kitų sveikatą. Apklausti specialistai taip pat teigė, kad paaugliai didžiąją dalį žinių gauna iš interneto, kuriame gausu medžiagos, todėl jiems sunku nustatyti jų ir lankomų šaltinių patikimumą.

Visi sutinka, kad tinkamai naudojamas skaitmeninimas gali būti naudinga priemonė mokinių sveikatos raštingumui didinti. Dabar dauguma žmonių pasikliauja bet kokia internete rasta informacija, nesidomėdami oficialiomis interneto svetainėmis, pavyzdžiui, PSO ar DSM, arba net pasiduoda nerealių nuotraukų įtakai, kuri dėl griežtų dietų, siekiant nepriekaištingos figūros, gali sukelti sveikatos problemų.





Galiausiai reikėtų paminėti, kad ekspertai nežinojo apie jokiais studentams skirtas sveikatos ugdymo iniciatyvas, o tai rodo, kad reikėtų dėti daug pastangų, kad studentai įgytų daugiau žinių ir įgūdžių. Visų nuomone, tiek švietimo sektorius, tiek Sveikatos apsaugos ministerija turėtų parengti su sveikata susijusią programą, kuri būtų įtraukta į mokyklų mokymo programas.

## ITALIJA

Kokybinio tyrimo, atlikto su medicinos, švietimo ir mokymo sričių specialistais, duomenimis, mokinių sveikatos raštingumo lygis yra gana žemas. Dažniausiai mokiniai mažai domisi ir suvokia sveikatos klausimų svarbą. Priežastys gali būti susijusios su tuo, kad jiems trūksta galimybių gauti jų amžių atitinkančios informacijos arba suaugusieji neskatina jų domėtis sveikatos klausimais. Iš tiesų, kai kurie mokiniai, kurie paprastai ieško su sveikata susijusios informacijos socialinėje žiniasklaidoje, kai tik įmanoma, mieliau kalbasi su ekspertais, kad įsitikintų informacijos patikimumu.

Kalbant apie iššūkius, su kuriais susiduria mokiniai, dažniausiai pasitaikantys iššūkiai yra susiję su informacijos patikimumu (pavyzdžiui, sunku nustatyti teisingą informaciją, ieškoti patikimų šaltinių internete ir ne internete, trūksta įgūdžių nustatyti informacijos tikslumą) ir informacijos sklaidos kanalais (nėra konkrečių gairių ar patikimų platformų, kurios priartintų vaikus prie tinkamo sveikatos mokymo; sunku pasirinkti informacijos kanalus).

Todėl iššūkiai, su kuriais susiduria jauni žmonės, susiję su informacija apie sveikatą, gali sukelti keletą problemų, tokių kaip nepagrįsta baimė susirgti, realių sveikatos problemų nuvertinimas ir sunkumai įsisavinti rastą informaciją, todėl jie dažnai lygina save su bendraamžiais, kad gautų paramą.

Kai kurių apklaustųjų teigimu, dėl Kovid-19 pandemijos daugiau dėmesio sveikatos klausimams skyrė ir vaikai bei paaugliai, kurie intensyviau ieškojo informacijos apie sveikatą, ypač internete ir socialinėje žiniasklaidoje. Be to, skaitmeninimas turi įtakos vaikų sveikatos raštingumui: viena vertus, jis priartina moksleivius prie su sveikata susijusios informacijos, skatina jų domėjimąsi ir mokymąsi sveikatos klausimais. Kita vertus, naudojimas internetu, socialine žiniasklaida ir skaitmeninėmis priemonėmis skatina dezinformacijos plitimą, nes sukuria realius pavojus.

Remiantis šiomis aplinkybėmis, vaikams ir paaugliams reikia suaugusiųjų - tiek medicinos (gydytojų, pediatrų, sveikatos priežiūros specialistų), tiek švietimo (mokytojų ir psichologų) - patarimų, kad jie galėtų tinkamai ieškoti informacijos apie sveikatą ir pritaikyti atrastą informaciją kasdieniame gyvenime.

Kelios iniciatyvos, apie kurias pranešė respondentai, daugiausia susijusios su mokyklose organizuojamomis informuotumo didinimo kampanijomis apie ligų, alkoholio, narkotikų vartojimo ir rūkymo prevenciją. Vieną įdomią iniciatyvą, skirtą lytiniu keliu plintančių ligų prevencijai, organizavo AIDS asociacija.

## LIETUVA



Iš interviu matyti, kad respondentai patys labiausiai domisi sveika gyvensena, o daugeliu atvejų tai priklauso ir nuo esamos situacijos, kiek to reikalauja padėtis.

Respondentų nuomone, vaikų ir paauglių požiūris į informaciją apie sveikatą yra skirtingas. Vienas iš respondentų taip pat teigia, kad vaikai yra drovūs, kai reikia kalbėti apie sveikatos problemas. Tai rodo, kad vaikams trūksta informacijos apie sveikatos raštingumą ir kad šią problemą reikia kuo greičiau spręsti mokyklose. Mokyklas lanko beveik visi mokyklinio amžiaus vaikai, todėl jos yra ideali aplinka sveikatos raštingumui didinti.

Pasak respondentų, sunkumai, su kuriais susiduria studentai, ieškodami informacijos apie sveikatą, yra informacijos perteklius ir nesugebėjimas kritiškai vertinti bei apdoroti informaciją.

Paklausti apie sektorių, atsakingą už vaikų ir (arba) paauglių sveikatos stiprinimą ir puoselėjimą, respondentai manė, kad šiam sektoriui priklauso: šeima, mokyklos klasių auklėtojai, dalykų mokytojai, sveikatos priežiūros specialistai ir visi kiti su vaikais ir jaunimu dirbantys asmenys.

Į klausimą, ar yra mokinių sveikatos stiprinimo iniciatyvų, vienas respondentas atsakė, kad praėjusiais metais mokykloje vyko projektas "Vaikų sveikos gyvensenos akademija", kurį organizavo nevyriausybinė organizacija "Healthy". Šiame projekte buvo nagrinėjamos šios temos: sveikos mitybos pagrindai, maisto produktų pasirinkimas, sveiko maisto gaminimo principai, valgymo sutrikimų analizė, lėtinių ligų ir nutukimo prevencija, praktiškai taikant sveikos gyvensenos principus, etikečių analizė.

Mokslinėje literatūroje teigiama, kad viena iš pagrindinių sveikos gyvensenos iniciatyvų trūkumo mokyklose priežasčių yra ta, kad vyrauja įsitikinimas, jog sveikatos raštingumas ir sveikatos stiprinimas atima laiko iš pagrindinių dalykų, pavyzdžiui, matematikos ar skaitymo.

Sveikatos raštingumas turi būti laikomas svarbia XXI a. mokyklinio ugdymo sudedamąja dalimi PSO Europos regione ir už jo ribų. Sveikatos raštingumo gerinimas prisidės prie bendros mokyklų sveikatos, įskaitant fizinę, psichinę ir skaitmeninę mokyklinio amžiaus vaikų ir švietimo specialistų sveikatą. Sveikatos raštingumas turės įtakos mokymosi rezultatams ir pasiekimams, akademinėms kompetencijoms ir kritinei, o mokiniai taps stipriomis asmenybėmis ir etiškai bei socialiai atsakingais piliečiais. Sveikatos raštingumo ugdymas mokyklose taip pat prisidės prie sveikatos netolygumų mažinimo visuomenėje.

## PORTUGALIJA

Giluminiuose interviu Portugalijoje dalyvavo atitinkamos suinteresuotosios šalys, dirbančios švietimo, medicinos ir psichologijos srityse, turinčios patirties ir labai svarbių žinių apie jaunimo sveikatos raštingumą. Vienbalsiai sutariama, kad šiuo metu vienas pagrindinių jaunimo informacijos šaltinių yra internetas, kuris gali turėti ne tik teigiamų, bet ir galimai neigiamų aspektų. Viena vertus, informacija pasiekama lengviau ir greičiau, tačiau vis dar kyla tam tikrų skaitmeninio raštingumo įgūdžių sunkumų, pavyzdžiui, vertinant ir lyginant informaciją, nustatant patikimus šaltinius ir kaip tą informaciją panaudoti. Apskritai jaunimas nori daugiau sužinoti apie sveikatą, domisi ir yra teigiamai nusiteikęs, tačiau vis dar



nesupranta visos informacijos, kurią jie tyrinėja arba kurią jiems pateikia specialistai. Bendravimas yra labai svarbus ir turėtų būti grindžiamas aiškia ir paprasta kalba, prieinama įvairaus amžiaus ir išsilavinimo jaunuoliams. Kitas svarbus aspektas - fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas, pastarasis vis dar susijęs su daugybe stigmų. Šioje srityje būtina suteikti jaunimui daugiau galių.

Dalyvavusių suinteresuotųjų šalių nuomone, vienas iš pagrindinių aspektų, į kuriuos reikėtų atsižvelgti kalbant apie jaunimo sveikatos raštingumą, yra tai, kad jaunimui turėtų būti suteikta galimybė žinoti, kaip atpažinti patikimus šaltinius, patikimą ir naudingą informaciją ir, galiausiai, kaip šiomis žiniomis naudotis. COVID-19 pandemija pareikalavo didelių visų visuomenės sektorių prisitaikymo gebėjimų, ir tai buvo pavyzdys, išryškinęs sveikatos raštingumo svarbą. Ypač daug dėmesio buvo skiriama jaunimui, nes pandemija pakeitė žmonių gyvenimus ir turėjo didelį poveikį šioms amžiaus grupėms - pasikeitė rutina, bendravimas ir izoliacija.

Svarbu pabrėžti esminį vaidmenį, kurį šioje sveikatos raštingumo srityje atlieka mokyklos, įgyvendindamos iniciatyvas, programas ir įtraukdamos šios srities temas į mokomuosius dalykus. Sveikatos stiprinimo ir ugdymo veikloje turėtų dalyvauti mokyklos, sveikatos centrai ir ligoninės, universitetai (šeimos gydytojai, pediatrai, psichiatrai, slaugytojai, psichologai, dietologai, socialiniai darbuotojai, odontologai ir kt.

## ISPANIJA

Vaikų ir paauglių susipažinimo su sveikata susijusia informacija lygis dėl apklaustųjų profesijų buvo įvertintas labai gerai. Gydytojas mano, kad jaunuoliai domisi su sveikata susijusia informacija, tačiau apie lytines ligas, technikas teigia, kad jie domisi tik konkrečiomis temomis. Mokytojas teigė, kad apskritai jie nerodo pernelyg didelio susidomėjimo sveikatos klausimais, išskyrus tuos, kurie turi su tuo susijusių problemų. Nors tiesa, kad šiais paskutiniais metais ir dėl pandemijos jie, atrodo, rodo didesnę susidomėjimą šiuo klausimu.

Kalbant apie iššūkius, su kuriais paaugliai susiduria ieškodami informacijos apie sveikatą, pagrindinis iš jų yra informacijos iš oficialių šaltinių trūkumas. Jie ieško informacijos internete, o ši informacija kartais būna klaidinga, nes jie ieško informacijos socialinėje žiniasklaidoje arba influencerių sukurtuose vaizdo įrašuose. Ekspertų nuomone, pandemija turėjo įtakos šiems iššūkiams; gydytojas mano, kad jie susipainiojo, kas yra tiesa, o kas ne, nes per pandemiją buvo sukurta tiek daug informacijos. Technikas dabar geriau supranta, kaip svarbu turėti gerą nacionalinę sveikatos paslaugų sistemą.

Skaitmeninimas gali turėti tiek teigiamos, tiek neigiamos įtakos vaikų sveikatos raštingumui. Viena vertus, jie turi informacijos po ranka, tačiau problema ta, kad vaikai nesupranta skirtumo tarp tiesos ir melo. Užuoat ieškoję informacijos oficialiose interneto svetainėse, pavyzdžiui, PSO ar DSM, jie naršo internete be jokių tikslų kriterijų. Iš tiesų paaugliai yra linkę visko ieškoti internete ir daugeliu atvejų vadovaujasi patarimais, kuriuos mato „TikTok“, „Instagram“, ir pasitiki žmonėmis, neatsižvelgdami į savo išsilavinimą ir į tai, ar reikia patikrinti informaciją.

Kalbant apie sektorių, atsakingą už paauglių sveikatos stiprinimą ir ugdymą, abu mano, kad tai turi daryti mokyklos, koordinuojant su sveikatos priežiūros specialistais. Mokyklos vaikai turėtų lankyti šios temos pamokas, o gydytojai, slaugytojai ir kt. turėtų teikti informaciją, nes jie gali būti įvairių problemų ir sunkumų, kylančių dėl neteisingos informacijos šia tema, pavyzdžiai.



Manome, jog būtina informacijos diena, kad būtų užkirstas kelias blogiems įpročiams ir elgesiui.

Kalbant apie žmonių sveikatos ugdymo iniciatyvas, nėra jokių iniciatyvų, bent jau jiems žinomų. Gydytoja yra 25 metus mokykloje ir niekada nebuvo informuota šia tema. Ji mano, kad mokyklose ugdymas labiau orientuotas į matematiką, kalbas ir t.t., užuot rūpinusis esminiais mokinių fiziniams ir psichologiniams vystymuisi klausimais.

Kalbant apie kitą svarbią informaciją, susijusią su tema, gydytojas sako, kad reikėtų daugiau atkreipti dėmesį į seksualinę informaciją, kai kurios mokyklos suteikia pokalbius šia tema, bet jie yra paviršutiniai. Jie turėtų daugiau šnekėti apie įvairių lytiškai plintančių ligų ir kaip jų išvengti temas, taip pat psichikos ligų, kurios paveikia daug jaunų žmonių, ne tik depresija, bet ir pirkimo nerimas ir valgymo sutrikimai ir priklausomybė. Kai kuriose mokyklose jos vis dar laikomos tabu temomis.

Tarp esamų moksleiviams skirtų sveikatos iniciatyvų yra vietos administracijos vykdoma sveikatos stiprinimo veikla, įskaitant sveiką mitybą, rūkymo ir narkotikų vartojimo prevenciją, lytiškai plintančių ligų prevenciją.



## 5 BENDROS IŠVADOS

Šešiose šalyse partnerėse atlikta konteksto analizė, kurios metu buvo apklausti 276 11-15 metų amžiaus mokiniai, ir išsamūs pokalbiai su 27 švietimo, sveikatos ir medicinos sektorių suinteresuotosiomis šalimis, rodo, kad vaikų ir paauglių sveikatos raštingumo lygis yra gana prieštaringas.

Kalbant apie sveikatos raštingumą, kaip jį suvokia patys mokiniai, jų atsakymų apžvalga rodo, kad jie yra gerai susipažinę su sveikatos informacija: iš esmės jie geba vadovautis medicinos personalo nurodymais ir instrukcijomis, gerai jaučiasi susipažinę su sveikatos informacija ir geba gerinti bei stiprinti savo ir aplinkinių sveikatą.

Mokiniai mano, kad gerai geba rasti su sveikata susijusią informaciją ir palyginti ją su kita, gauta iš įvairių šaltinių, įskaitant internetą ir socialinę žiniasklaidą. Daugiau nei pusė apklaustų mokinių mano, kad geba atpažinti, ar informacija yra teisinga, ar ne, o kilus abejonų, dažniausiai klausia suaugusių žmonių, pavyzdžiui, tėvų ir draugų. Be to, jie mano, kad pakankamai gerai žino savo elgesio pasekmes sveikatai ir aplinkai.

Kalbant apie mokyklos dėmesį sveikatos klausimams, mokiniai teigė, kad mokykla skiria pakankamai dėmesio mokinių informavimui ir švietimui apie fizinio aktyvumo ir mitybos, kaip sveiko gyvenimo būdo, svarbą. Patyčių ir patyčių elektroninėje erdvėje prevencija taip pat yra klausimas, kurį mokykla sprendžia, tikriausiai dėl to, kad vis dažniau pasitaiko patyčių, kurių pasekmės yra pražūtingos ne tik fiziniu, bet visų pirma emociniu ir psichologiniu lygmeniu.

Tačiau daugiau nei pusė moksleivių mano, kad mokyklos vis dar per mažai daro, kad užkirstų kelią tokiems sveikatai žalingiems reiškiniams kaip rūkymas, alkoholis ir narkotikai. Atsižvelgiant į tai, kad šių reiškinių vis daugėja, ypač tarp jaunesnių mokinių, pastebėtina, kad patys mokiniai supranta, jog nepakanka iniciatyvų, kuriomis siekiama juos informuoti apie pražūtingas tokio elgesio pasekmes jų sveikatai.

Kita vertus, remiantis suaugusiųjų, dirbančių su vaikais tiek medicinos, tiek švietimo srityse, nuomone, atrodo, kad mokinių susipažinimo su informacija apie sveikatą lygis yra gana žemas. Dauguma mokinių nežino sveikatos klausimų ir rodo menką susidomėjimą bei suvokimą, kaip svarbu daugiau sužinoti apie savo ir kitų sveikatą. Tačiau mokinių susipažinimo lygis yra labai įvairus, priklausomai nuo jų amžiaus ir požiūrio, dažnai susijęs su sveikatos vertybių supratimu bendruomenėje ir šeimoje.

Pagrindiniai iššūkiai, su kuriais susiduria vaikai, gaudami informaciją apie sveikatą, yra susiję su dideliu turimos informacijos kiekiu:

- sunku suprasti, kokia informacija iš tikrųjų yra svarbi jų sveikatai
- nesugebėjimas atskirti, ar informacija yra teisinga, ar ne
- sunku kritiškai įvertinti informacijos patikimumą
- nesugebėjimas pasirinkti patikimų kanalų, kuriuose galima rasti informacijos apie sveikatą



Šie iššūkiai dar labiau sustiprėja, jei atsižvelgsime į tai, kad, nesant pakankamai oficialių šaltinių moksleiviai informacijos apie sveikatą ieško internete ir socialinėje žiniasklaidoje, kur informacijos tikslumas labai menkai kontroliuojamas.

Be to, kai mokiniai susiduria su problema ir bijo ar gėdijasi paklausti suaugusiojo, jie mieliau ieško informacijos internete.

Augantis skaitmeninio reiškinys turi įtakos vaikų sveikatos raštingumui: viena vertus, jis priartina moksleivius prie su sveikata susijusios informacijos, skatina jų domėjimąsi ir mokymąsi sveikatos klausimais. Kita vertus, masinis interneto, socialinės žiniasklaidos ir skaitmeninių priemonių naudojimas skatina dezinformacijos plitimą, sukeldamas realius pavojus.

Pastarasis teiginys pasitvirtino per Kovid-19 pandemiją, kuri paveikė vaikų požiūrį į sveikatą: pandemija padidino vaikų ir paauglių dėmesį sveikatos klausimams, jie intensyviau ieškojo informacijos apie sveikatą, ypač internete ir socialinėje žiniasklaidoje. Dažnai vaikai painiojosi, kas yra tiesa, o kas melas, nes pandemijos metu buvo sukurta labai daug informacijos.

### **ATSAKINGAS UŽ SVEIKATOS STIPRINIMĄ IR ŠVIETIMĄ:**

Sveikatos stiprinimą ir ugdymą užtikrina pedagogai, vidurinių medicinos mokyklų studentai, o kartais ir sveikatos priežiūros specialistai. Tačiau apklaustieji sutinka, kad pagrindas turėtų būti šeimoje. Labiausiai vaikų įpročius įtakoja ir pavyzdį turėtų rodyti tėvai. Galiausiai šeima yra atsakinga už vaiko ugdymą, todėl tas pats turėtų būti taikoma ir sveikatos sąmoningumui.

Švietimo sektorius ir Sveikatos apsaugos ministerija turėtų parengti su sveikata susijusią programą, kuri būtų įtraukta į mokyklų mokymo programas.

, tiek medicinos (gydytojai, pediatrai, sveikatos priežiūros specialistai), tiek švietimo (mokytojai ir psichologai) sektoriuose, kad gautų pagalbą tinkamai ieškant informacijos apie sveikatą ir pritaikant atrastą informaciją kasdieniame gyvenime.

šeima, mokyklos klasių auklėtojai, dalykų mokytojai, sveikatos priežiūros specialistai ir visi kiti, kurie dirba su vaikais ir jaunimu, ji turi būti teikiama mokyklose, derinant su sveikatos priežiūros specialistais. Tai turėtų būti būtina informacinė diena, skirta blogų įpročių ir elgesio prevencijai.

Reikėtų paminėti, kad ekspertai nežinojo apie jokiais mokinių sveikatos mokymo iniciatyvas, o tai rodo, kad reikėtų dėti daug pastangų, kad būtų gilinamos jų žinios ir įgūdžiai.

Kelios iniciatyvos, apie kurias pranešė respondentai, daugiausia susijusios su mokyklose rengiamomis informavimo kampanijomis apie ligų, alkoholio, narkotikų vartojimo ir rūkymo prevenciją.

Sveikos gyvensenos iniciatyvų trūkumas mokyklose yra tas, kad vyrauja įsitikinimas, jog sveikatos raštingumas ir sveikatos stiprinimas atima laiko iš pagrindinių dalykų, tokių kaip matematika ar skaitymas, mokymo.



Sveikatos raštingumas turi būti laikomas svarbiu XXI a. mokyklinio ugdymo komponentu PSO Europos regione ir už jos ribų. Sveikatos raštingumo gerinimas prisidės prie bendros mokyklų sveikatos, įskaitant fizinę, psichinę ir skaitmeninę mokyklinio amžiaus vaikų ir švietimo specialistų sveikatą. Sveikatos raštingumas turės įtakos mokymosi rezultatams ir pasiekimams, akademinėms kompetencijoms, kritiškumui, o mokiniai taps stipriomis asmenybėmis ir etiškai bei socialiai atsakingais piliečiais. Sveikatos raštingumo ugdymas mokyklose taip pat prisidės prie sveikatos netolygumų mažinimo visuomenėje.

+++ turėtų atkreipti dėmesį į seksualinę informaciją. Jie turėtų akcentuoti įvairias lytiškai plintančias ligas ir kaip jų išvengti, taip pat psichikos ligas, kuriomis serga daug jaunų žmonių, ne tik depresiją, bet ir nerimą, valgymo sutrikimus ir priklausomybes. Kai kuriose mokyklose jos vis dar laikomos tabu temomis.

Tarp esamų sveikatos iniciatyvų, skirtų moksleiviams, yra ir vietos administracijos vykdoma sveikatos stiprinimo veikla, įskaitant sveiką mitybą, rūkymo ir narkotikų vartojimo prevenciją, lytiškai plintančių ligų prevenciją.



## PRIEDAS

### Mokiniam skirtas apklausos klausimynas

Pagrindinis PHILIP projekto tikslas - prisidėti prie 11-15 metų amžiaus mokinių sveikatos raštingumo lygio didinimo, rengiant vaikų ir paauglių poreikiams skirtus mokymosi modulius, kuriais siekiama padėti mokytojams tinkamai spręsti sveikatos raštingumo turinio klausimus mokykloje. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos žodyne, sveikatos raštingumas apima "kognityvinius ir socialinius įgūdžius, kurie lemia asmenų motyvaciją ir gebėjimą gauti, suprasti ir naudoti informaciją taip, kad būtų skatinama ir palaikoma gera sveikata".

Šio klausimyno tikslas - ištirti mokinių sveikatos raštingumo lygį, t. y. žinias ir supratimą apie sveikatos problemas, ir nustatyti su sveikata susijusius įgūdžius ir kompetencijas, kurių reikia savo ir kitų sveikatos galimybės apsaugoti.

Apklausos respondentų tapatybė išliks griežtai KONFIDENCIALI. Visi šiam tyrimo projektui surinkti duomenys bus saugomi projekto partnerių suteiktoje saugioje skaitmeninėje erdvėje. Prieigą prie anonimių klausimyno duomenų turės tik [vietos partnerio] ir partnerių organizacijų tyrėjų grupės nariai.

Šios apklausos elementai buvo pritaikyti iš tyrimo "Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos raštingumas", kurį atliko Olli Paakkari ir Leena Paakkari, Jyväskylä universiteto Sporto ir sveikatos mokslų fakultetas, Suomija.

1. Kaip pasakytumėte, kokia yra jūsų lytis / lytis:

- Berniukas
- Mergaitė
- Nenorėčiau atsakyti

2. Koks Jūsų amžius:

- 11
- 12
- 13
- 14
- 15





3. Kurią klasę lankote?

.....

	Visai neteisinga	Ne visai teisinga	Šiek tiek teisinga	Kažkiek teisinga	Visiškai teisinga
1. Esu įsitikinęs, kad turiu geros informacijos apie sveikatą					
2. Galiu lengvai pateikti sveikatą stiprinančių dalykų pavyzdžių					
3. Gebu laikytis sveikatos priežiūros personalo (pvz., gydytojo) nurodymų					
4. Prireikus randu lengvai suprantamą su sveikata susijusią informaciją					
5. Pasitaiko, kad su sveikata susijusios informacijos ieškau internete arba socialiniuose tinkluose					
6. Kai nerandu mane tenkinančių atsakymų apie su sveikata susijusią informaciją, klaisiu tėvų arba draugų.					
7. Gebu palyginti su sveikata susijusią informaciją iš skirtingų šaltinių					
8. Paprastai galiu išsiaiškinti, ar su sveikata susijusi informacija yra teisinga, ar klaidinga					
9. Gebu įvertinti, kaip mano elgesys veikia mano sveikatą					
10. Gebu paaiškinti savo pasirinkimus, susijusius su sveikata					
11. Prireikus gebu pateikti idėjų, kaip pagerinti sveikatą aplinkoje, kurioje gyvenu (pvz., šeima, draugai, bendraklasiai)					



12. Gebu įvertinti, kaip mano veiksmai veikia mane supančią gamtinę aplinką					
---	--	--	--	--	--

5. Ar jūsų mokykloje skiriama pakankamai dėmesio sveikos gyvensenos pagrindams? Išsakykite savo nuomonę apie šiuos dalykus:

	Nežinau	Per mažai	Pakankamai	Per daug
1. Fizinis aktyvumas				
2. Mityba				
3. Rūkymo prevencija				
4. Alkoholio vartojimo prevencija				
5. Narkotikų vartojimo prevencija				
6. Patyčių ir elektroninių patyčių prevencija				

6. Ar šiais mokslo metais mokykla organizavo moksleivių sveikatos stiprinimo renginių?

- Nežinau
- Ne
- Buvo surengta, bet anksčiau
- Buvo surengta vieną kartą
- Taip, daugiau nei vieną kartą

Jei taip, kurioms iš toliau išvardytų temų buvo skirti mokyklos renginiai?

- Mityba
- Fizinis aktyvumas
- Alkoholio, rūkymo ir narkotikų vartojimas
- Patyčių ir elektroninių patyčių prevencija
- Kita.....