

Investicijos į fizinį aktyvumą: kodėl svarbiausia investuoti į žmonių požiūrį ir įpročius?

Švietimo, mokslo ir sporto ministrės patarėjas

Kęstutis Bartuškevičius

Sporto forumas • Palanga • 2026

Ar žmogus ir toliau renkasi judėti?

Kai kalbame apie investicijas į fizinį aktyvumą, dažniausiai galvojame apie sporto sales, aikštynus, inventorių ar programas - visa tai būtina. Tačiau kas nutinka vėliau?



Sukuriame sąlygas:
sporto salė, aikštynai,
įranga, programos.



Kas vyksta toliau?
Užsidarius salei, pasibaigus
projektui ar vaikui išėjus
iš mokyklos..



Tikroji grąža -
atsiranda tada,
kai infrastruktūra
tampa kasdieniu
įpročiu.

**Investicijos
vertė – ne tik
infrastruktūroje,
bet ir žmonėse,
kurie nuolat
renkasi judėti.**

Nauda žmogui



Fizinė sveikata

Stipresnė širdis, raumenys ir kaulai, sveika fizinė raida.



Mąstymas ir dėmesys

Dėmesys, vykdomosios funkcijos ir mokymuisi svarbūs gebėjimai.



Emocinė savijauta

Geresnė savijauta ir galimybė patirti judėjimo džiaugsmą.



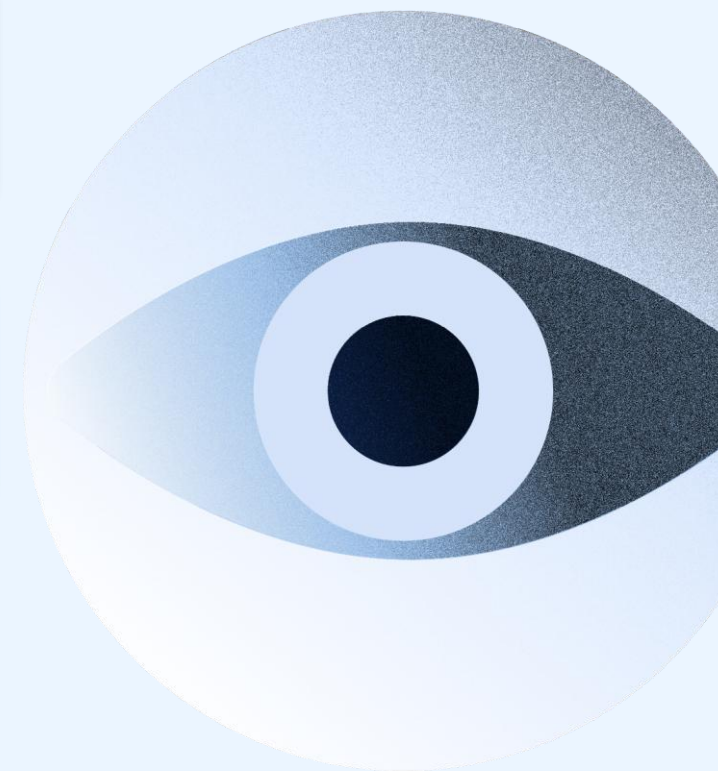
Socialiniai įgūdžiai

Bendradarbiavimas, taisyklės, gebėjimas priimti nesėkmę ir bandyti iš naujo.



60 min. per dieną

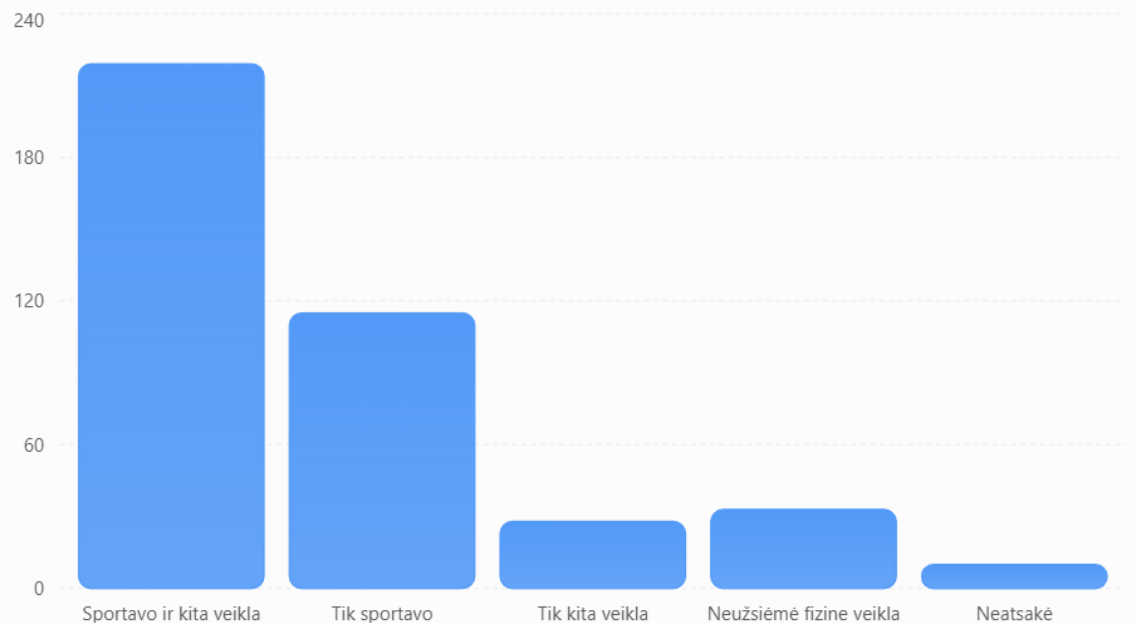
PSO rekomendacija 5–17 metų vaikams ir paaugliams – vidutiniškai bent 60 min. per dieną vidutinio ar didelio intensyvumo fizinio aktyvumo per savaitę.



Vaikų fizinio aktyvumo duomenys

LIETUVOS 7–17 METŲ VAIKŲ APKLAUSA · N = 405

Kokia fizine veikla vaikai užsiėmė per pastaruosius 12 mėnesių?



Apklausos šaltinis pateiktas priešpaskutinėje skaidrėje.

54,1 %

Sportavo ir užsiėmė kita fizine veikla
219 vaikų

76,8 %

Nurodė sportavę – vien sportą arba kartu su kita veikla
334 vaikai

**Fizinis aktyvumas
nėra vien
organizuotas
sportas – svarbios
ir kitos judėjimo
formos
kasdienybėje.**

Šeima – pirmoji aplinka

Vaikas ne tik girdi, kad reikia judėti. Jis mato, kaip gyvena suaugusieji.



1. Pavyzdys

Vaikštome, važiuojame dviračiu, žaidžiame.



2. Palaikymas

Judame kartu ir padrąsiname vaiką.



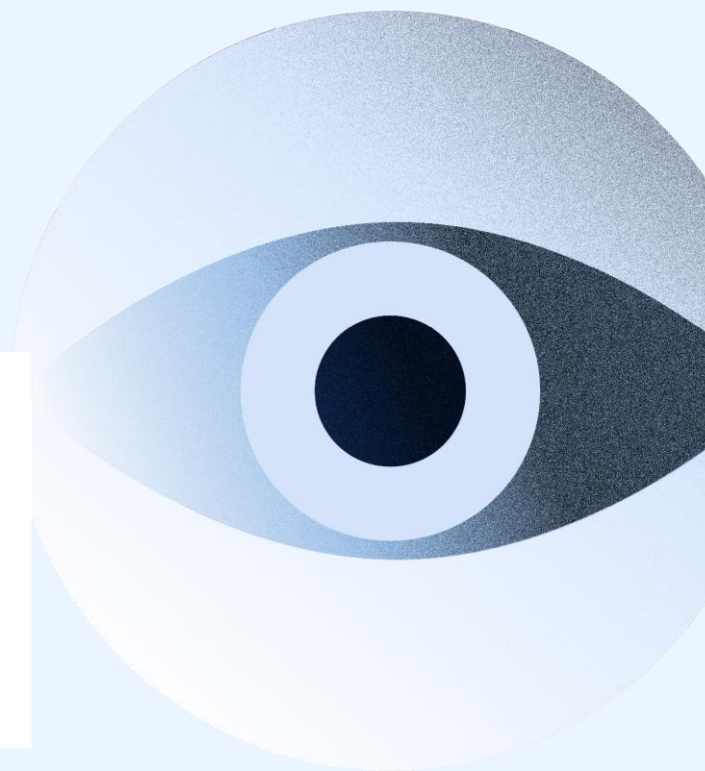
3. Pomėgis

Padedame atrasti patinkančią veiklą.

KĄ RODO TYRIMAI?

Aktyvesni tėvai dažnai turi aktyvesnius vaikus.

Tai teigiamas ryšys, o ne garantija – svarbios ir kitos vaiko aplinkos bei asmeninės aplinkybės.



Mokykla – daugiau nei fizinio ugdymo pamoka



Fizinio ugdymo pamokos

Judėjimo įgūdžiai ir fizinis raštingumas.



Aktyvios pertraukos

Galimybė judėti ir tarp pamokų.



Aktyvus atvykimas

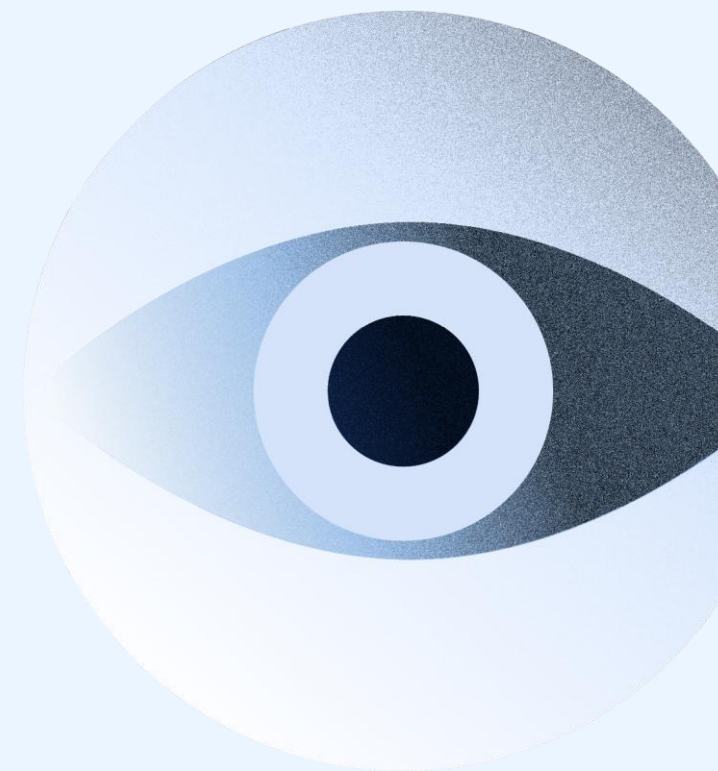
Saugios sąlygos ateiti pėsčiomis ar atvažiuoti dviračiu.



Įtrauktis visiems

Veiklos pagal skirtingus gebėjimus ir individualius poreikius.

**Kiekvienas vaikas turi turėti
galimybę judėti, dalyvauti ir patirti
sėkmę.**



Investuokime į sąlygas, kurios skatina judėti

ŠMSM

Įprotis nesusiformuoja per vieną renginį ar pamoką.



1. Šeimų įtraukimą - stiprinkime bendruomeniškumą ir šeimų dalyvavimą.

2. Mokytojų kompetencijas - suteikime metodinę pagalbą ir praktinių žinių.

3. Saugią aplinką - kurkime patogius takus ir patrauklias kiemo erdves.

4. Prieinamas veiklas - užtikrinkime galimybes judėti visiems.

Svarbiausia – pašalinti kliūtis ir padėti žmogui pradėti judėti reguliariai.

Lietuvos kryptis

Nacionalinės programos ir planuojami tikslai

Vaikų mokymo plaukti programa

- Iki 2028 m. – ne mažiau kaip **17 000 vaikų**.

2026 – 2029 m. nacionalinė fizinio aktyvumo programa

- ~40 000 vaikų
- 400 švietimo įstaigų
- 1 200 mokytojų
- 20 sporto šakų

Svarbu: tai planuojami rodikliai, o ne jau pasiekti rezultatai.

**Tikslas – vertinti
ne tik dalyvių
skaičių, bet ir
ilgalaikį fizinio
aktyvumo įpročių
išlikimą.**

Kaip matuoti sėkmę?

Sėkmė – ne tik dalyvių skaičius, bet ir ilgalaikis pokytis.



1. Kiek pasiekėme?

Dalyvių skaičius ir pasiekiamumas.

2. Ar juda reguliariau?

Fizinio aktyvumo dažnumas ir pastovumas.

3. Ar veiklos prieinamos ir malonios?

Dalyvių patirtis, įtrauktis ir pasitenkinimas.

4. Ar įprotis išlieka?

Fizinio aktyvumo tęstinumas pasibaigus projektui.

Tikslas – matuoti ne tik tai, kiek investavome ir kiek žmonių dalyvavo, bet ir kokį ilgalaikį pokytį pasiekėme.

Pabaiga: investicija visam gyvenimui

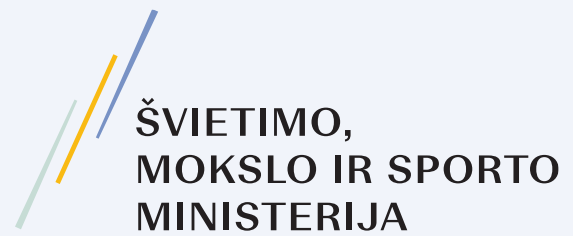
Infrastruktūra atveria duris.

Požiūris ir įpročiai padeda pro jas žengti kasdien.

**Padėdami vaikui atrasti judėjimo
džiaugsmą, investuojame į jo
sveikatą, savarankiškumą ir
gyvenimo kokybę.**



*Nuotrauka – asociatyvi, šaltinis:
[<https://www.strongheartprogram.ca/>]*



Dėkojame