

# **SVEIKATOS UGDYMO IR FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO KONCEPCIJOS PROJEKTO LYDRAŠTIS**

Vilniaus universiteto (VU) bendrojo universitetinio lavinimo koncepcija remiasi holistiniu požiūriu į asmens ugdymą, jo tikslas – ugdyti veiklius, tolerantiškus, plataus akiračio ir atsakingus savo šalies ir šiuolaikinės visuomenės narius. Šis tikslas bus pasiektas, jei, greta kitų svarbiausių žinių ir gebėjimų, jaunas žmogus gaus žinių ir įgis kompetencijų, susijusių su sveikata bei fiziniu aktyvumu, įgis sveikos gyvensenos, savarankiško mankštinimosi įgūdžių, suvoks kasdienio fizinio aktyvumo svarbą. Šiuo tikslu, vykdant 2012 m. sausio 18 d. VU rektoriaus įsakymą Nr. R-21, parengtas Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo koncepcijos projektas.

Pasaulinės Sveikatos Organizacijos (PSO) duomenimis medicininės priemonės sveikatą ir gyvenimo trukmę sąlygoja tik 10 proc., aplinkos ir darbo sąlygos – 20 proc., paveldimumo faktoriai – 20 proc., o likusius 50 proc. lemia gyvenimo būdas. Fizinis aktyvumas ir sveika gyvensena padeda mažinti socialinės apsaugos ir sveikatos priežiūros išlaidas, gerėja sveikata, didėja gyventojų našumas ir užtikrinama geresnė gyvenimo kokybė senatvėje. Sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo svarba pabrėžiama tokiuose svarbiuose Europos ir Lietuvos dokumentuose, kaip ES Baltoji knyga dėl sporto, Europos kovos su nutukimu chartija, Nacionalinė darnaus vystymosi strategija, 2011-2020 metų valstybinė sporto plėtros strategija, Lietuvos respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas, taip pat Vilniaus universiteto statutas bei strateginis veiklos planas.

Šiuo metu studentams sudaroma galimybė realizuoti savo siekį ugdyti sveikatą ir būti fiziškai aktyviems – jie gali rinktis tokius su sveikatos ugdymu ir fiziniu aktyvumu susijusius pasirenkamuosius dalykus, kaip kūno kultūra ir įvadas į sveiką gyvenseną, asmens sveikatos ugdymas, įvairios sporto šakos, sveikatingumo aerobika, taikomoji fizinė veikla silpnesnės sveikatos studentams, sveika mityba, studijos ir sveikata ir kt. Kas semestrą Sveikatos ir sporto centre (SSC) laisvuosius dalykus renkasi apie 1200 studentų, Medicinos fakultete (MF) – apie 220 studentų iš skirtingų fakultetų. Studentai taip pat pasinaudoja galimybe savarankiškai sportuoti VU sporto bazėse, dalyvauti tarpfakultetinėse Rektoriaus taurės (dalyvauja apie 700 studentų) ir kitose varžybose, atstovauti Vilniaus universitetui įvairiuose turnyruose ar varžybose (įvairių sporto šakų VU rinktinėse yra apie 300 studentų).

### **Rekomenduojame:**

- sudaryti galimybę sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo dalykus/modulius rinktis kaip pasirenkamuosius, už kuriuos gali būti skiriami kreditai;
- plėtoti įvairių VU bendruomenei patrauklių sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo veiklų pasirinkimo galimybes;
- VU atstovaujantiems sportininkams pagal galimybes taikyti studijų mokesčio lengvatas, skirti tikslines stipendijas, numatyti kitas galimybes skatinti geriausius VU atstovaujančius studentus;
- VU studentams sudaryti palankias sąlygas treniruotis ir atstovauti universitetui Lietuvos studentų pirmenybėse bei kitose pagrindinėse varžybose;
- Plėtoti švietėjišką misiją organizuojant įvairius renginius, skirtus sveikatos ugdymui ir stiprinimui.

Koncepcijos projektą parengė:

Doc. Mantas Martišius, KF Žurnalistikos instituto docentas (darbo grupės vadovas);  
Dr. Ramunė Žilinskienė, SSC direktorė;  
Prof. Rimantas Stukas, MF prodekanas;  
Lekt. Linas Būtėnas, MIF prodekanas;  
Lekt. Kęstutis Bredelis, FIF Lietuvių kalbos katedros lektorius;  
Olga Zadneprianaja, SD Studijų programų skyriaus vyr. specialistė;  
Eglė Gražėnaitė, VUSA atstovė.

**PRIDEDAMA:**

1. Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo koncepcijos projektas, 4 lapai.
2. Koncepcijos įgyvendinimo priemonių planas (2 priedas).



**VILNIAUS UNIVERSITETO**

*SVEIKATOS UGDYMO IR FIZINIO AKTYVUMO*

*SKATINIMO KONCEPCIJOS*

**PROJEKTAS**

**2012 m. vasario 27 d.**

## 1. Bendrosios nuostatos

**Sveikatos ugdymas ir fizinio aktyvumo skatinimas** yra neatsiejama Universiteto misijos dalis.

Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo koncepcijos poreikį pagrindžia VU statusas, kuriame kaip vienas iš Universiteto tikslų įvardyta būtinybė užtikrinti kokybiškas studijas, laiduojančias kompetentingos, kritiškos ir atsakingos bei nuolat turtinančios savo žinias asmenybės ugdymą.

Sveikatos ugdymas – tai sąmoningai sudarytos sąlygos, kurių tikslas - ne tik suteikti žinių, bet ir padėti formuoti teigiamoms sveikatos atžvilgiu elgesio nuostatoms bei sveikos gyvensenos įgūdžiams, padėti atsisakyti žalingų įpročių bei keisti požiūrį į sveikatą. Sveikatos ugdymas ir fizinis aktyvumas skatina su sveikata susijusių naudingų įpročių, vertybinių nuostatų ir elgesio formavimąsi.

VU bendrauniversitetinių studijų koncepcija remiasi holistiniu požiūriu į asmens ugdymą, jo tikslas – ugdyti veiklius, tolerantiškus, plataus akiračio ir atsakingus savo šalies ir šiuolaikinės visuomenės narius. Siekiant šio tikslo, greta kitų svarbiausių žinių ir gebėjimų, jaunas žmogus turėtų įgyti žinių ir kompetencijų, susijusių su sveikata bei fiziniu aktyvumu, sveikos gyvensenos, savarankiško mankštinimosi įgūdžių, suvokti kasdienio fizinio aktyvumo svarbą.

Siekiant rengti aukštos kvalifikacijos specialistus, ugdant kūrybingą, kritišką, atsakingą bei nuolat tobulėjančią asmenybę, būtina įvertinti asmens sveikatos ugdymo svarbą sėkmingam šių tikslų įgyvendinimui.

## 2. Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo koncepcijos tikslas ir uždaviniai

Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo **tikslas** yra ugdyti šiuolaikinės visuomenės narius, suvokiančius sveikatą kaip vertybę, prisiimančius atsakomybę už savo ir bendruomenės sveikatą, gebančius kurti saugią ir sveiką aplinką, įgyti ir lavinti sveikos gyvensenos ir kūno kultūros gebėjimus. Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo Vilniaus universitete **uždaviniai** yra skatinti ir sudaryti sąlygas VU bendruomenės nariams, kad:

- įgydami žinių apie savo sveikatą ir savo kūną, gebėtų suprasti save kaip gamtinio ir socialinio pasaulio dalį;

- taptų patys atsakingi už savo sveikatą ir gyvenseną, stiprintų savo motyvaciją būti sveikiems, įgytų sveikatinimo(si) žinių, įgūdžių ir gebėjimų;
- įgytų žinių apie sveikatą, sveiką gyvenseną, kūno kultūrą ir sportą kaip bendrosios kultūros dalį;
- būdami fiziškai aktyvūs ir sveiki, būtų labiau pajėgūs išreikšti savo kūrybinį potencialą;
- aktyviai dalyvaudami sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo veiklose, įgytų ir stiprintų savo bendravimo, bendradarbiavimo įgūdžius;
- atstovautų savo fakultetui bei universitetui įvairaus lygio sveikatinimo ir sporto renginiuose, tokiu būdu atlikdami VU viešinimo misiją;

### **3. Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo koncepcijos įgyvendinimas**

Universitetinių studijų metu studentai turėtų būti supažindinami su sveikos gyvensenos pagrindais, įgyti gebėjimą savarankiškai mankštintis, bendrauti ir bendradarbiauti, pritaikyti žinias apie fizinio aktyvumo ir sveikatos sąveiką.

Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo koncepcija įgyvendinama tokiais būdais:

- sudaromos sąlygos studentams rinktis sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo dalykus kaip pasirenkamąjį kreditinį arba nekreditinį dalyką;
- VU bendruomenės nariams sudaromos sąlygos savarankiškai sportuoti VU sporto bazėse;
- vykdomos Rektoriaus taurės varžybos, kuriose savo akademiniams padaliniais turi teisę atstovauti visi VU studentai;
- vykdomi įvairūs sveikatinimo bei sporto renginiai;
- VU studentams sudaromos sąlygos treniruotis ir atstovauti savo universitetui Lietuvos studentų pirmenybėse bei kitose pagrindinėse varžybose, geriausi sportininkai pagal galimybes aprūpinami reikiama įranga ir apranga;
- numatomos galimybės skatinti geriausius VU atstovaujančius studentus (vienkartinės tikslinės stipendijos, studijų įmokos dalinis kompensavimas, mokesčio už bendrabutį dalinis ar visas kompensavimas);
- studentų atstovybė skatinama aktyviai įsitraukti į sveikatinimo veiklą - kartu su SSC ar / ir savarankiškai organizuoti su sveikatinimu ir sportu susijusius renginius viso Universiteto

mastu ir padaliniuose (sveikatos dienas, turnyrus ir pan.), taip pat dalyvavimą Rektoriaus taurės varžybose; padėti skleisti informaciją apie galimybes sportuoti bei dalyvauti varžybose;

- kuriant šiuolaikišką sporto, sveikatingumo ir laisvalaikio bazę.

## **2 priedas. Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo koncepcijos įgyvendinimo priemonių planas**

1. I pakopos studijų programose studentai galės rinktis sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo modulius (dalykus):
  - 1.1. Kaip **laisvai pasirenkamus dalykus (3 kreditai)**. Sveikatos ir sporto centro Tarybos teikimu Studijų komitetas peržiūri ir rekomenduoja tvirtinti Senato komisijai tokių dalykų sąrašą.
  - 1.2. Sudaryti studentams galimybę rinktis sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo dalykus **kaip nekreditinius dalykus/modulius**, kurie gali būti finansuojami paties studento ar Universiteto lėšomis – šiuo atveju reikėtų parengti finansavimo sistemą Universiteto mastu.
  
2. Dėl sportuojančių ir Vilniaus universitetui atstovaujančių studentų skatinimo:
  - 2.1. Šiuo metu įgyvendinamos priemonės:
    - sudaromos sąlygos atstovauti VU Lietuvos studentų pirmenybėse ir Lietuvos čempionatuose bei kitose varžybose (organizuojamos kelionės, mokami dienpinigiai);
    - sudaromos sąlygos treniruotis VU sporto bazėse;
    - pagal galimybes aprūpinama apranga ir reikiama įranga;
    - du kartus per metus VU atstovaujantiems geriausiems sportininkams skiriamos vienkartinės tikslinės stipendijos.
  - 2.2. Priemonės, kurias reikėtų **įgyvendinti artimiausiu metu**:
    - atsižvelgti į SSC teiktus pasiūlymus "Įmokų už studijas Vilniaus universitete mokėjimo, gražinimo ir išieškojimo tvarkai" (studijų įmoka galėtų būti kompensuojama ne tik iš padalinių lėšų, bet ir sukuriant centralizuotą fondą, iš kurio būtų kompensuojama studijų įmoka nedideliame, ribotam skaičiui pačių geriausių sportininkų, tiksliai apibrėžiant, kokius kriterijus jie turėtų atitikti. Tai padėtų skatinti stoti į VU gerai besimokančius ir rimtai sportuojančius abiturientus, kuriems šiuo metu kiti universitetai gali pasiūlyti geresnes sąlygas derinti studijas ir sportą.)
    - parengti tvarką, leidžiančią gyvenantiems VU bendrabučiuose VU rinktinių narius dalinai ar visiškai atleisti nuo mokesčio už bendrabutį.

- įsteigti vieną ar kelias vardines stipendijas geriausiam sportininkui/sportininkams.

3. Dėl galimybių **savarankiškai sportuoti SSC bazėse**: patvirtinus naujus sporto bazių ir paslaugų įkainius, atsiranda galimybė lanksčiau ir įvairiau organizuoti veiklas visiems bendruomenės nariams. Būtina atlikti apklausas ir siūlyti studentams ir kitiems bendruomenės nariams patrauklias fizinio aktyvumo veiklas.

VU Sveikatos ir sporto centro direktorė doc. R. Žilinskienė