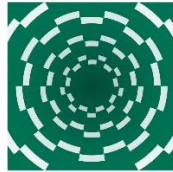




Vilniaus  
universitetas



Lietuvos  
mokslo  
taryba



Mediavaikai

## Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu“ finansuojamo LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11) pagrindiniai rezultatai ir rekomendacijos

Projekto trukmė: 2020 m. birželio mėn. – 2020 m. gruodžio mėn.

Projekto vykdytojai: dr. Roma Jusienė (projekto vadovė), dr. Ieva Adomaitytė Subačienė, Edita Baukienė, dr. Rima Breidokienė, Virginija Būdienė, dr. Jolita Buzaitytė-Kašalynienė, Kęstutis Dragūnevičius, dr. Gražina Gintilienė, dr. Sigita Girdzijauskienė, dr. Vaiva Grabauskienė, dr. Rūta Praninskienė, Erika Ruschhoff, dr. Vaiva Schoroškienė, dr. Irena Stonkuvienė, dr. Vaidotas Urbonas, Jovita Žekaitė.

Dėl COVID-19 pandemijos paskelbus karantiną per trumpą laiką turėjo persiorientuoti visa švietimo sistema, mokinių ugdymo procesas buvo perkeltas iš betarpiškos į nuotolinio ugdymo formą. Šis nenumatytas ir staigus pokytis paveikė mokinių, tėvų, mokytojų sąveikas ir vaidmenis ugdymo procese, ugdymo aplinką, turinį ir pobūdį. Įvairių sričių bei krypčių – edukologijos, psichologijos, socialinio darbo, sociologijos ir medicinos – mokslininkai vykdė bendrą tyrimo projektą, kurio tikslas – išanalizuoti nuotolinio ugdymo iššūkius ir galimybes ugdymo procesui ir jo dalyviams (vaikams, tėvams, ugdytojams), mokinių fizinei ir psichikos sveikatai, saugumui bei mokymosi sėkmei.

Šiam tikslui pasiekti buvo atliktas dviejų etapų kiekybinis ir kokybinis tyrimas, kuriame dalyvavo daugiau nei pusantro tūkstančio 6–14 metų amžiaus vaikus turinčių tėvų, beveik trys šimtai mokytojų ir daugiau nei trys šimtai 11-14 metų amžiaus mokinių. Taip pat atlikta kitų mokslinių tyrimų bei švietimo politikos situacijos analizė. Išsamiai projekto rezultatai pristatomi projekto vykdytojų parengtoje mokslo studijoje. Čia pateikiamos tik svarbiausios tyrimo išvados apie vaikų sveikatą ir jų pagrindu suformuluotos rekomendacijos. Daugiau informacijos apie projektą, tyrimo išvados, rekomendacijos bei mokslo studijos elektroninė versija bus skelbiama [www.mediavaikai.lt](http://www.mediavaikai.lt), [www.fsf.vu.lt](http://www.fsf.vu.lt)

### VAIKŲ SVEIKATA

- Daugiau nei trečdalis vaikų emocinė būsena ir / arba elgesys pirmojo karantino (2020 m. pavasarį) metu pablogėjo. Vaikai, kurių emocinė būsena ir / ar elgesys pablogėjo, daugiau laiko leido prie ekranų, buvo mažiau fiziškai aktyvūs, mažiau buvo lauke, neturėjo nuoseklios dienotvarkės ir miego režimo, o jų tėvai jautė didesnę įtampą. Emocinė būsena ar elgesys labiau pablogėjo vaikams, kurie iki karantino turėjo emocinių ar elgesio problemų.

Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu“ finansuojamo LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11) pagrindiniai rezultatai ir rekomendacijos, 2020

- Nuotolinio ugdymo dėl COVID-19 pandemijos metu labai pailgėjo ne tik naudojimas įvairiais IT prietaisais mokymosi tikslais, bet ir laisvalaikiui bei pramogoms skiriamas ekranų laikas. Bendrai prie ekranų leidžiamas laikas, lyginant su ankstesnių tyrimų duomenimis, padvigubėjo. Rudenį daugumai mokyklų grįžus prie įprastinio (kontaktinio) ugdymo laikas prie ekranų pramogoms ar laisvalaikiui išliko ilgesnis nei iki karantino.
- Ilgėjant bendram ekranų laikui daugėja vaikų somatinių simptomų (galvos, pilvo, akių ir kitokių skausmų, nuovargio) bei mažėja miego trukmė ir bendra miego kokybė. Laisvalaikiui bei pramogoms skiriamas ekranų laikas siejasi su prastesne vaikų emocine savijauta ir didina kompulsyvaus (probleminio) naudojimosi internetu riziką.
- Vaikams mokantis nuotoliniu būdu jie turi galimybę ilgiau pamiegoti rytais, tačiau bendra miego trukmė neilgėja ar net trumpėja, greičiausiai dėl miego tvarkos trūkumo ir ilgo naktinėjimo bei naudojimosi ekranais prieš miegą. Prastesnė vaikų miego kokybė (nepakankamas miegas, ilga užmigimo trukmė bei miego problemos) sietina su ilgesniu ekranų laiku, taip pat ją prognozuoja miego tvarkos nepastovumas bei mažesnis fizinis aktyvumas ir vaikų emociniai bei elgesio sunkumai.
- Remiantis tėvų ir vaikų apklausa, pandemijos dėl COVID-19 metu padaugėjo vaikų galvos skausmų. Šie skausmai sietini su ilgesne ekranų (ypač mokymosi tikslais) trukme, mažesniu fiziniu aktyvumu bei trumpesniu buvimu lauke, o taip pat su prastesne emocine savijauta, prastesniais santykiais, mažesniu noru mokytis. Galvos skausmai labiau būdingi vyresnėms mergaitėms ir vaikams, kurių tėvai turi aukštą išsilavinimą. Galvos skausmus patiriantys vaikai taip pat daugiau patiria įtampos dėl mokymosi ir nerimauja dėl galimybės užsikrėsti virusu.
- Sumažėjo vaikų sergamumas ūminėmis infekcinėmis ligomis pandemijos dėl COVID-19 metu, daugumos sveikatos sutrikimų apimtys liko nepakitę. Lėtinių ligų turinčių vaikų emocinė savijauta ar bendrai sveikata nuotolinio ugdymo dėl pandemijos laikotarpiu nebuvo prastesnė nei lėtinės ligos neturinčių vaikų.
- Padaugėjo vaikų regėjimo sutrikimų ir nutukimo. Nutukimą turintys vaikai pasižymi ilgesne ekranų trukme bei mažesniu fiziniu aktyvumu, o taip pat jie dažniau turi emocinių, elgesio ir mokymosi sunkumų ir yra iš mažiau palankios socialinės ekonominės šeimos aplinkos.
- Pandemijos dėl COVID-19 metu pastebimai sumažėjo vaikų, dalyvaujančių neformaliame ugdyme, skaičius. Neformalaus ugdymo užsiėmimus rudenį lankę vaikai prie ekranų praleido mažiau laiko, jų fizinė ir psichikos sveikata geresnė, o noras mokytis ir mokymosi pasiekimai didesni.
- Nuotolinis ugdymas bei karantinas pandemijos dėl COVID-19 metu apribojo mokinių bendravimo ir socialinio gyvenimo galimybes, tai pablogino vaikų emocinę savijautą, motyvaciją mokytis, įsitraukimą.
- Pagerėję vaikų – tėvų santykiai siejosi su mažesniu tėvų užimtumu ir galimybe daugiau laiko leisti drauge su vaikais, ypač jeigu tėvai turėjo atostogas ar nedarbingumą. Tėvų įsitraukimas vaikų nuotolinio ugdymo metu buvo ir svarbiausias vaikų mokymosi sėkmės veiksnys.

## REKOMENDACIJOS

Vaikų mokymosi metu, ypač jeigu vaikai ugdomi nuotoliniu būdu, labai svarbu užtikrinti:

1. Pakankamą fizinį aktyvumą ir buvimą lauke
2. Dienos bei miego režimą ir rutiną
3. Ekranų laiko ribojimą
4. Sveiką mitybą
5. Viršsvorio profilaktiką
6. Regėjimo sutrikimų profilaktiką
7. Psichikos sveikatą

Tėvai, ugdytojai, gydytojai ir kiti sveikatos priežiūros specialistai turi rūpintis savo pačių sveikata ir tinkamai informuoti apie sveikatą užtikrinančias sąlygas vaikus. Sveikatos priežiūros specialistai turi skatinti vaikus bei tėvus įgyvendinti šias rekomendacijas.

### **Pakankamas fizinis aktyvumas:**

- a) ne mažiau kaip vieną valandą per dieną vaikai turi užsiimti aktyvia fizine veikla ar vaikščioti / žaisti / aktyviai leisti laiką gryname ore;
- b) 6–17 metų vaikams rekomenduojama kasdien 60 minučių ar daugiau vidutinio sunkumo ir intensyvių fizinių užsiėmimų;
- c) ne mažiau kaip tris dienas per savaitę užsiėmimai turi būti didelio intensyvumo;
- d) dauguma užsiėmimų turi būti aerobinio tipo (greitas ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, aktyvūs žaidimai ir kt.);
- e) ne mažiau kaip tris dienas per savaitę užsiėmimai turi būti skirti raumenų (pvz., jėgos treniruotės, svorių kilnojimas) bei kaulų (pvz., bėgimas, šokinėjimas) stiprinimui;
- f) skatinti vaikų fizinį aktyvumą namų sąlygomis; net jeigu namuose mažai vietos, fizinio aktyvumo skatinimui tinka pakabinamas mažas krepšys minkštų kamuoliukų arba popieriaus gniūžčių mėtymui; pripučiami kamuoliai sportavimui ar sėdėjimui; sukamoji (sporto) lėkštė pratimams liemeniui, nugarai; nedideli svarmenys; stalo teniso raketė su kamuoliuku; priemonės pirštų ir riešų mankštai.

### **Buvimas natūralioje dienos šviesoje:**

- a) mažiausiai 1 valandą vaikai turi būti dienos šviesoje lauke, bent po 20-30 minučių pirmoje ir antroje dienos pusėje;
- b) galima išeiti į kiemą, balkoną ar mišką; nesant galimybės išeiti, būti prie didelio šviesaus lango, naudoti šviesos terapijos lempas;
- c) naudoti profilaktines vitamino D dozes (800 TV parai; gegužės-rugsėjo mėnesiais, būnant ilgai lauke ir esant daug saulės galima nevartoti).

### **Dienos bei miego režimas:**

- a) svarbu laikytis įprastos ir pastovios dienvakšės (miegui, valgymui, fiziniam aktyvumui skirtas laikas);
- b) nuolat palaikyti ar formuoti higienos įpročius (burnos higiena, vandens procedūros ir pan.);
- c) palaikyti reguliarių miego režimą: ne mažiau kaip 9 valandos nakties miego, eiti miegoti ir keltis panašiu metu kasdien;

Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminio požiūriu“ finansuojamo LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11) pagrindiniai rezultatai ir rekomendacijos, 2020

### **Ekranų laiko ribojimas:**

- a) sutarti aiškias taisykles dėl įvairių prietaisų, turinčių ekranus (TV, išmanieji telefonai, planšetės) naudojimo bei jų laikytis;
- b) laisvalaikiui ir pramogoms skiriamą ekranų laiką riboti iki dviejų valandų per dieną;
- c) nesinaudoti ekranais bent 1 valandą prieš miegą ir neturėti jų kambaryje miego metu;
- d) valgant nesinaudoti ekranais – nevalgyti žiūrint į ekranus.

### **Sveika mityba ir viršsvorio profilaktika:**

- a) vartoti mažiau lengvai pasisavinamų angliavandenių, riebaus, rafinuoto maisto;
- b) nevalgyti šlamštinio maisto (traškučiai, majonezas, sausi pusryčiai ir kt.);
- c) valgyti reguliariai, nedaryti labai ilgų (6-7val.) nevalgymo pertraukų;
- d) maistas turi būti įvairus: daug daržovių, vaisių; valgyti mėsą, žuvį, kiaušinius, pieno produktus, įvairias grūdines, virtas košes;
- e) nuolat sekti vaiko svorį: sverti kartą per mėnesį, esant sparčiam svorio augimui kreiptis vaikų ligų gydytojo konsultacijai.

### **Regėjimo sutrikimų profilaktika:**

- a) žiūrint į ekranus dažnai mirkčioti; esant akių sausumui naudoti dirbtines ašaras;
- b) nustatyti vaizduoklį akių lygyje;
- c) kas 20 min atitraukti žvilgsnį nuo ekrano ir 20 sekundžių žiūrėti į objektą esanti už 6 metrų;

### **Psichikos sveikata:**

- a) bendrauti su vaikais, bent pusvalandį per dieną pasikalbėti apie jiems svarbius dalykus, jų įspūdžius, patirtį;
- b) būtinai aptarti teigiamas emocijas sukėlusius įvykius, pasakyti vaikui, kas jums patiko ir jus nudžiugino ir paskatinti vaiką pasidalinti tuo pačiu;
- c) praleisti drauge smagaus aktyvaus laiko: žaisti, skaityti, išeiti pasivaikščioti, aptarti drauge matytus filmus;
- d) tinkamai informuoti vaikus apie apsauginius (ne tik rizikos) veiksmus dėl galimybės užsikrėsti; kalbėtis apie tai, kaip jie supranta ligą ir ką ji jiems reiškia;
- e) jeigu vaiko aplinkoje yra užsikrėtimo atvejų, aptarti juos su vaiku, bet jokia būdu dėl jų nekaltinti vaikų;
- f) pasikalbėti su vaiku, kokios informacijos jie randa internete, ką sužino ir kaip juos tai veikia;
- g) atkreipti dėmesį į pasikeitusią vaiko savijautą arba elgesį (irzlumą, dirglumą, nesivaldymą, prislėgtumą, užsisklendimą, nerimą, nenorą bendrauti, motyvacijos sumažėjimą, nemigą), kreiptis psichologo konsultacijai;
- h) atkreipti dėmesį į vaiko somatinius skundus (galvos, pilvo, kitokius skausmus ar simptomus), kreiptis vaikų ligų gydytojo ir (arba) psichologo konsultacijai;
- i) identifikuoti pažeidžiamiausias šeimas (ypač patiriančias papildomų stresų, pasikeitimų ar turinčias vaikus su mokymosi, raidos, elgesio ir emocijų sutrikimais) ir su jomis komunikuoti, aktyviai siūlyti pagalbą tėvams ir vaikams.