



SHS/2021/PI/H/5 Rev.2

GEROS FIZINĖS FORMOS – VISĄ GYVENIMĄ

Sportas įtraukioms, taikioms ir atsparioms visuomenėms kurti



„Geros fizinės formos – visą gyvenimą“ (angl. *Fit for Life*) yra UNESCO sporto iniciatyva. Ji buvo sukurta norint paskatinti sumaniai investuoti į sportą, siekiant spręsti mažėjančio fizinio aktyvumo, prastėjančios psichikos sveikatos ir socialinės nelygybės problemas. Iniciatyva suvienija tarptautinius, regioninius ir nacionalinius suinteresuotuosius asmenis, kad paspartintų atsiga-
vimą po COVID-19 pandemijos padarinių ir pagerintų visų žmonių, pradedant jaunimu, gerovę. Planuojamos priemonės pagrįstos įrodymais, ir jomis bus remiami integruoti veiksmai – prade-
dant įtraukios sporto politikos kūrimu ir baigiant sporto ir kokybiško fizinio ugdymo programų įgyvendinimu mokyklose ir bendruomenėse.

„Geros fizinės formos – visą gyvenimą“ iniciatyva padidins UNESCO sukurtos Kokybiško fizinio ugdymo projekto (angl. *Quality Physical Education project*) metodikos poveikį. Šis projektas buvo laikomas viena ryškiausių ir reikšmingiausių pasaulinių praėjusio šimtmečio kūno kultūros ini-
ciatyvų.

5 tikslai:

- 1 Padidinti gyventojų dalyvavimą sporto veiklose ir užtikrinti kokybišką fizinį ugdymą, siekiant paskatinti fizinį aktyvumą ir sumažinti sergamumą lėtinėmis ligomis (fizinėmis ir psichinėmis).
- 2 Remti kokybiškos ir įtraukios sporto politikos, kuria siekiama pagerinti sveikatą, švietimą ir užtikrinti lygybę, kūrimą.
- 3 Taikyti vertybinį ugdymą sporto veikloje, siekiant įgalinti jaunimą, skatinti lygybę ir ugdyti socialinį bei emocinį atsparumą.
- 4 Remti mokytojus ir trenerius, įgyvendinant kokybiškas, į mokinius orientuotas sporto ar kūno kultūros programas.
- 5 Kurti įrodymų, duomenų sistemas ir naudoti technologijas, tikslingai investuojant į sportą, spartinant atsigrąžą po COVID-19 pandemijos ir siekiant tvaraus vystymosi tikslų.



Partnerių susitarimu sukurta „Geros fizinės formos – visą gyvenimą“ iniciatyva suteiks praktinę, į sportą orientuotą sistemą, skirtą esamiems tarptautiniams veiksmų planams įgyvendinti, įskaitant Darnaus vystymosi darbotvarkę (angl. *The 2030 Agenda for Sustainable Development*), Kazanės veiksmų planą (angl. *the Kazan Action Plan*), UNESCO programą „Švietimas 2030 m.“ (angl. *Education 2030*), Bendrąjį fizinio aktyvumo veiksmų planą (angl. *The Global Action Plan on Physical Activity*), ir padės užtikrinti kartų lygybę (tam skirta tarptautinė iniciatyva – *Generation Equality Forum*).

Investicijos į sportą ir kokybišką fizinį ugdymą duoda didelę grąžą

Įrodymai patvirtina, kad dalyvavimas sporto ir fizinio ugdymo veiklose nuo ankstyvos vaikystės padidina tikimybę sportuoti visą gyvenimą ir yra didelės grąžos investicija į socialinio ir emocinio atsparumo didinimą, psichinės ir fizinės sveikatos, akademinio pasiekimų gerinimą.



Ar žinojote?

- Kasdienis fizinis aktyvumas gali 30 % sumažinti nutukimo ir depresijos rodiklius, 40 % pagerinti akademinis rezultatus.
- 80 % apklaustų jaunų Europos moterų teigia, kad dalyvaudamos sporto veiklose jos įgijo pasitikėjimo savimi, sumažėjo jų nerimas.
- Dėl geresnės gyventojų sveikatos per ateinančius du dešimtmečius BVP galėtų padidėti 12 trilijonų JAV dolerių, t. y. 8 %.
- Kasdienis fizinis aktyvumas leistų sumažinti sveikatos priežiūros išlaidas maždaug 2 741 JAV doleriu vienam asmeniui per metus.

Problemos

COVID-19 pandemijos poveikis

- Nuo pandemijos pradžios gyventojų fizinis aktyvumas sumažėjo 41 %, labiausiai nukentėjo pažeidžiamos ir ekonomiškai nepalankioje padėtyje esančios socialinės grupės.
- 82 % kūno kultūros mokytojų pažymėjo, kad pandemija neigiamai paveikė jų pamokas, o labiausiai nukentėjo mergaitės ir vaikai, turintys negalią.
- 200 % išaugo jaunų žmonių nerimas ir depresija.
- 70 % mokytojų patvirtino, kad pablogėjo jų mokinių fizinė ir psichinė sveikata.

COVID-19 išryškino geros sveikatos ir atsparumo svarbą. UNESCO atliktos Kokybiško fizinio ugdymo apklausos metu surinkti 117 šalių duomenys atskleidė keturias pagrindines susirūpinimą keliančias sritis:

- lygybės užtikrinimas visiems, nepaisant lyties ar negalios;
- mokytojų gerovė, mokymas ir specializacija;
- reguliaraus sportavimo ir fizinio ugdymo vertė mokinių fizinei ir psichinei gerovei;
- būtinybė investuoti į infrastruktūrą, siekiant padidinti gyventojų dalyvavimą.



Svarbiausi UNESCO Kokybiško fizinio ugdymo apklausos akcentai:

- 89 % šalių teigia, kad fizinis ugdymas mergaitėms ir berniukams yra vienodas, tačiau tik mažiau nei 40 % jų stebi ir įgyvendina lyčių lygybės politiką.
- Tik 64 % ministerijų reikalauja užtikrinti lygias fizinio aktyvumo galimybes mokiniams, turintiems negalią.
- Tik 44 % šalių pradinėse mokyklose dirba kūno kultūros mokytojai specialistai.
- Tik 47 % kvalifikacijos tobulinimo ar tęstinio profesinio tobulėjimo mokymų apima vaikų saugumo užtikrinimo (angl. *safeguarding*) modulį.

„Dauguma mokyklų neturi sporto salės ir pakankamai vietos ar įrangos mankštintis. Neužtenka kamuolių, mums reikia geresnės infrastruktūros.“

Kūno kultūros mokytojas, UNESCO apklausa



TARPTAUTINIS LYGMUO

NACIONALINIS LYGMUO

VIETOS LYGMUO

1 PASAULINĖ PRADŽIA
UNESCO GENERALINĖ
KONFERENCIJA – 2021 m.

2 PRADŽIA
ADVOKACIJA IR ŽINIŲ
KOMPONENTAI – 2022 m.

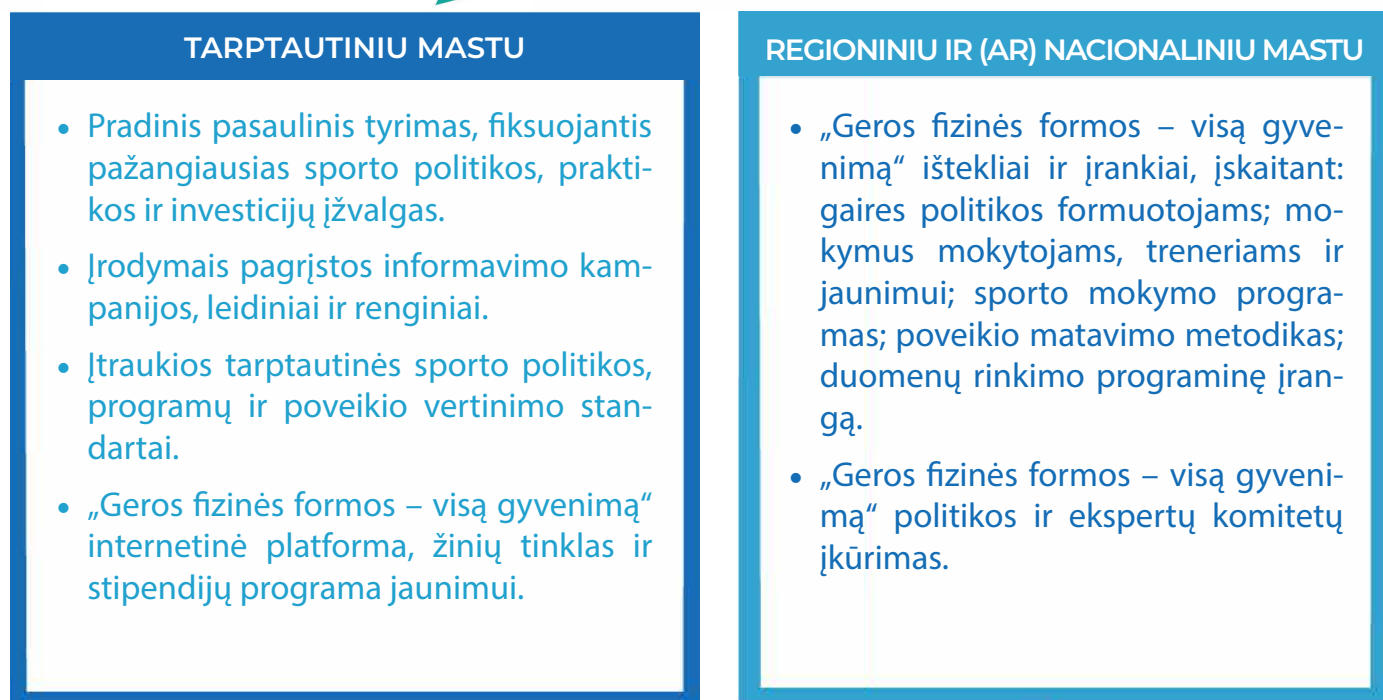
3 ĮTRAUKIMAS IR SKATINIMAS
VII-oji tarptautinė ministrų ir vadovų,
atsakingų už kūno kultūrą ir sportą,
konferencija – 2022 m.

4 ĮGYVENDINIMAS
PIRMAUJANČIOSE ŠALYSE –
2023 m.

5 ANTRASIS ETAPAS
INICIATYVOS PLĖTRA KITOSE ŠALYSE –
2026–2032 m.



» „Geros fizinės formos – visą gyvenimą“: integruota įgyvendinimo sistema



Jaunimo ir sporto darbo grupės bendrai rengia ir remia įgyvendinimą

» Galite įsitraukti kaip...

-  **RĖMĖJAS** 
 - prisijungti prie UNESCO ir paremti „Geros fizinės formos – visą gyvenimą“ renginius ir informavimo iniciatyvas
-  **ŽINIŲ PARTNERIS** 
 - bendradarbiauti su UNESCO, prisidėdami prie duomenų rinkimo, standartų ir išteklių kūrimo
-  **PAGRINDINIS PARTNERIS** 
 - teikti finansinę ir kitą paramą veiklai įgyvendinti
-  **PIRMAUJANTI ŠALIS** 
 - parengti „Geros fizinės formos – visą gyvenimą“ išteklių ir įrankių rinkinį;
 - dalyvauti pradiname tarptautiniame „Geros fizinės formos – visą gyvenimą“ tyrime;
 - kurti žinių, jaunimo ir sporto tinklus.

UNESCO Socialinių ir humanitarinių mokslų sektorius

Norėdami sužinoti daugiau, susisiekiite el. paštu F4L@unesco.org

