

## LENTVARIO GIMNAZISTŲ POŽIŪRIS Į NUOTOLINĮ MOKYMĄSI BEI NUOTOLINIO MOKYMOŠI SĄSAJOS SU MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO POKYČIAIS

Rita Bandzevičienė<sup>1,2</sup>, Rūta Maceinaitė-Žandarė<sup>1</sup>, Aistė Kalašnikovaitė<sup>2</sup>, Rita Sketerskienė<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas,

<sup>2</sup>Trakų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

**Raktažodžiai:** COVID-19 pandemija, nuotolinis ugdymas, fizinis aktyvumas, mitybos įpročiai.

### Santrauka

COVID-19 pandemijos metu karantinas sutrikdė vaikų ir paauglių mokymosi procesą, pasikeitė dienos ir miego režimas, gyvensena. Padidėjo prie ekranų praleidžiamas laikas, sumažėjo fizinis aktyvumas. Tyrimo tikslas – įvertinti Lentvario gimnazistų požiūrį į nuotolinį mokymąsi bei nuotolinio mokymo sąsajas su mitybos ir fizinio aktyvumo pokyčiais. Atliktas momentinis kiekybinis tyrimas, kurio metu anoniminės anketinės apklausos būdu apklausti 216 trijų Lentvario miesto mokyklų I – IV gimnazijos klasių mokiniai, atsako dažnis – 100 procentų. Duomenų statistinė analizė atlikta Microsoft Excel ir OpenEpi programomis. Kintamieji aprašyti absoliučiais skaičiais bei procentais, apskaičiuoti 95 proc. pasikliautiniai intervalai (PI). Pasiskirstymo skirtumams nustatyti buvo panaudotas Pearson chi kvadrato testas. Skirtumas laikomas statistiškai reikšmingu, kai  $p \leq 0,05$ . Daugiau nei pusei mokinių (51,9 proc.) labai patiko (patiko) mokytis nuotoliniu būdu, panaši dalis (53,7 proc.) mokinių teigė, kad labai norėtų arba norėtų ir vėl mokytis nuotoliniu būdu. Kas dešimtas mokinys (11,1 proc.) nurodė, kad mokytis namuose nuotoliniu būdu nepatiko arba labai nepatiko. Kas penktas (20,4 proc.) nenorėjo arba labai nenorėjo ir vėl mokytis nuotoliniu būdu. Daugiau nei pusė mokinių (50,9 proc.) nurodė, kad karantino metu pasikeitė jų mitybos įpročiai. Iš jų daugiau nei 70 proc. teigė, kad karantino metu pradėjo valgyti pusryčius. Daugiau nei pusė mokinių (54,6 proc.) nurodė, kad karantino metu pasikeitė jų fizinis aktyvumas. Iš jų daugiau nei pusė (56,8 proc.) pradėjo mankštintis, daugiau nei ketvirtadalis (27,1

proc.) nustojo mankštintis, kas penktas mokinys (22,9 proc.) pradėjo bėgioti.

### Įvadas

Mokiniai mokykloje praleidžia daugiau nei trečdali savo laiko, daugeliui paauglių mokykla yra socialinio gyvenimo centras, joje paaugliai užsiima edukacine ir socialine veikla, kuri formuoja jų pažintinę, socialinę ir emocinę bei fizinę raidą [1,2]. Mokykloje skiriama daug dėmesio visų mokinių sveikatai, neatsižvelgiant į jų socialinę ir ekonominę padėtį [3], tad mokykla yra itin tinkama vieta ugdyti paauglių sveikatai palankius gyvensenos įpročius [4].

2020 m. kovo 11 d. Pasaulio sveikatos organizacijai paskelbus COVID-19 pandemiją, siekiant sustabdyti COVID-19 ligos plitimą buvo rekomenduojama nutraukti tas veiklos rūšis, kurių metu susiburia žmonės [5,6]. Lietuvoje buvo paskelbtas karantinas, kurio laikotarpiu didžiojoje dalyje mokyklų buvo mokomasi nuotoliniu būdu [7,8]. Šie nenumatyti staigūs pokyčiai turėjo įtakos vaikų ugdymo procesui, gyvensenai ir sveikatai [9].

Jungtinių Tautų vaikų fondo (UNICEF) teigimu, vaikai pandemijos randus nešios ne vienerius metus [10]. Mokyklų uždarymas ir mokymasis nuotoliniu būdu gali būti siejamas

1 lentelė. Respondentų charakteristika (N=216).

Respondentus apibūdinantys sociodemografiniai veiksniai		Proc.	Abs. sk.
Lytis	Merginos	48,6	105
	Vaikinai	51,4	111
Klasė	I G klasė ir II G klasė (15 – 16 m.)	57,0	123
	III G klasė ir IV G klasė (17 – 18 m.)	43,0	93
Gyvenamoji vieta	Miestas	83,3	180
	Kaimas	16,7	36

su padidėjusia internetinių patyčių, smurto šeimoje, žalingų įpročių ir sveikatai nepalankių mitybos įpročių formavimosi rizika [11-13].

Paskelbus karantiną, vaikai mokėsi nuotoliniu būdu ir neturėjo ga-

**2 lentelė.** Mokinių pasiskirstymas pagal pasitenkinimą mokymusi namuose tarp skirtingų grupių respondentų (N=216).

Pasitenkinimas mokymusi namuose	Labai patiko (patiko)	Kartais patiko, kartais nepatiko	Labai nepatiko (nepatiko)
	proc. (abs. sk.)		
95 proc. PI	51,9 (112) 45,2 ; 58,5	37,0 (80) 30,8 ; 43,6	11,1 (24) 7,4 ; 15,8
<b>Lytis</b>			
Merginos (N=105)	44,8 (47)	44,8 (47)	10,5 (11)
Vaikinai (N=111)	58,6 (65)	29,7 (33)	11,7 (13)
P reikšmė	0,043	0,022	0,773
<b>Klasė</b>			
I G klasė ir II G klasė (N=123)	57,7 (71)	34,1 (42)	8,1 (10)
III G klasė ir IV G klasė (N=93)	44,1 (41)	40,9 (38)	15,1 (14)
P reikšmė	0,047	0,314	0,109
<b>Gyvenamoji vieta</b>			
Miestas (N=180)	48,3 (87)	38,9 (70)	12,8 (23)
Kaimas (N=36)	69,4 (25)	27,8 (10)	2,8 (1)
P reikšmė	0,021	0,208	0,081

**3 lentelė.** Mokinių pasiskirstymas pagal jų norą ir vėl mokytis nuotoliniu būdu tarp skirtingų grupių respondentų (N=216).

Mokinių noras ir vėl mokytis nuotoliniu būdu	Taip, labai norėčiau (norėčiau)	Nei norėčiau, nei nenorėčiau	Ne, nenorėčiau (labai nenorėčiau)
	proc. (abs. sk.)		
95 proc. PI	53,7 (116) 47,1; 60,2	25,9 (56) 20,5; 32,2	20,4 (44) 15,5; 26,2
<b>Lytis</b>			
Merginos (N=105)	46,7 (49)	31,4 (33)	21,9 (23)
Vaikinai (N=111)	60,4 (67)	20,7 (23)	18,9 (21)
P reikšmė	0,044	0,076	0,586
<b>Klasė</b>			
I G klasė ir II G klasė (N=123)	60,2 (74)	26,8 (33)	13,0 (16)
III G klasė ir IV G klasė (N=93)	45,2 (42)	24,7 (23)	30,1 (28)
P reikšmė	0,029	0,728	0,002
<b>Gyvenamoji vieta</b>			
Miestas (N=180)	51,1 (92)	27,8 (50)	21,1 (38)
Kaimas (N=36)	66,7 (24)	16,7 (6)	16,7 (6)
P reikšmė	0,088	0,165	0,546

limybės fiziškai būti mokyklos aplinkoje, kurioje ugdomi jų sveikos gyvensenos įgūdžiai. Pandemijos laikotarpiu daugiau laiko buvo praleidžiama prie ekranų, tad šis veiksnys galėjo daryti įtaką mokinių fiziniam aktyvumui, mitybai [9]. Tyrimų, kuriuose būtų nagrinėjamas mokinių požiūris į nuotolinį mokymąsi bei nuotolinio mokymosi sąsajas su mitybos ir fizinio aktyvumo pokyčiais, stokojama. Tokios informacijos trūkumas lėmė tyrimo tikslą.

**Tyrimo tikslas** – įvertinti Lentvario gimnazistų požiūrį į nuotolinį mokymąsi bei nuotolinio mokymo sąsajas su mitybos ir fizinio aktyvumo pokyčiais.

### Tyrimo medžiaga ir metodai

Atliktas momentinis kiekybinis tyrimas. Tyrimo priemonė – originali tyrimo anketa, kurią sudarė 20 uždaro tipo klausimų. Anoniminė apklausa atlikta 2022 m. vasario mėnesį trijose Lentvario miesto gimnazijose. Apklausti I – IV gimnazijos klasių mokiniai. Prieš atliekant apklausą buvo gauti ugdymo įstaigų vadovų sutikimai. Anketų pildymas truko vidutiniškai 10 minučių. Iš viso buvo išdalinta ir sugrąžinta 216 anketų (atsako dažnis – 100 proc.).

Prieš atliekant statistinę analizę, duomenys suskirstyti į dvi grupes pagal klases („I ir II gimnazijos klasių mokiniai“ ir „III ir IV gimnazijos klasių mokiniai“). Duomenų statistiniam apdorojimui buvo naudotos Microsoft Excel ir OpenEpi statistinės programos. Apskaičiuoti paplitimo įverčiai, 95 proc. PI. Pasiskirstymo skirtumams nustatyti buvo panaudotas Pearson chi kvadrato testas. Skirtumas laikomas statistiškai reikšmingu, kai  $p \leq 0,05$ .

### Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Iš visų apklaustųjų šiek tiek daugiau buvo vaikinų nei merginų, bei jaunesnių nei vyresnių mokinių. Didžioji dalis respondentų (83,3 proc.) gyveno mieste, kiti (16,7 proc.) – kaime (1 lentelė).

Tyrimo duomenys atskleidė, kad daugiau nei pusei mokinių (51,9 proc.) labai patiko arba patiko mokytis nuotoliniu būdu. Tik kas dešimtam mokiniui (11,1 proc.) mokytis nuotoliniu būdu nepatiko arba labai nepatiko. Kitiems gimnazistams (37,0 proc.) nuotoliniu būdu mokytis kartais patiko, kartais nepatiko.

Analizuojant skirtingų grupių respondentų pasitenkinimą mokymusi namuose, nustatyta, kad mokinių, kuriems patiko mokytis nuotoliniu būdu, buvo statistiškai reikšmingai daugiau tarp vaikinių (58,6 proc.), nei merginų (44,8 proc.) ir tarp kaimo gyventojų (69,4 proc.), nei tarp miestiečių (48,3 proc.). Palankesnis kaimo gyventojų požiūris į nuotolinį ugdymą gali būti siejamas su dideliu atstumu iki mokyklos ir ilga kelionės iki ugdymo įstaigos trukme. Nustatyta, kad mokinių, kuriems patiko mokytis nuotoliniu būdu, buvo reikšmingai daugiau tarp I ir II gimnazijos klasių mokinių, nei tarp III ir IV gimnazijos klasėse besimokiusių respondentų. Tokius tyrimo rezultatus galėjo lemti vyresnių mokinių noras tiesiogiai susisiekti su mokytojais dėl artėjančių baigiamųjų egzaminų. Šie tyrimo rezultatai skiriasi nuo R. Jusienės ir kitų mokslininkų atlikto tyrimo rezultatų, kurie parodė, kad nuotolinio mokymosi forma patrauklesnė vyresniems mokiniais, bet ją vienodai vertina ir berniukai, ir mergaitės. Tikėta, kad šiuos rezultatų skirtumus galėjo lemti respondentų amžiaus skirtumas. R. Jusienės ir bendraautorė atliktame tyrime dalyvavo 5 – 8 klasių mokiniai, o mūsų tyrime buvo apklausiami I – IV gimnazijos klasių mokiniai [9] (2 lentelė).

Daugiau nei pusė mokinių (53,7 proc.) nurodė, kad norėtų arba labai norėtų ir vėl mokytis nuotoliniu būdu. Atsakymą „Nei norėčiau, nei nenorėčiau“ pasirinko 25,9 proc. visų apklaustųjų. Kas penktas mokiny (20,4 proc.) nurodė, kad ir vėl mokytis nuotoliniu būdu nenorėtų arba labai nenorėtų. Šie tyrimo rezultatai skiriasi nuo R. Jusienės ir kolegų 2021 m. atlikto tyrimo rezultatų, kurie atskleidė, kad 26,5 proc. mokinių pirmenybę teiktų nuotoliniam mokymuisi [9]. Tikėta, kad tokius rezultatų skirtumus galėjo lemti respondentų amžiaus skirtumas.

Analizuojant skirtingų grupių respondentų norą ir vėl mokytis nuotoliniu būdu, nustatyta, kad norinčių arba labai norinčių ir vėl mokytis nuotoliniu būdu buvo statistiškai reikšmingai daugiau tarp vaikinių (60,4 proc.), nei tarp merginų (46,7 proc.) bei tarp jaunesnių mokinių (60,2 proc.), nei tarp vyresnių respondentų (45,2 proc.). Tarp vyresnių mokinių, palyginus su jaunesniais, buvo statistiškai reikšmingai daugiau paauglių, kurie nenorėjo arba labai nenorėjo ir vėl mokytis nuotoliniu būdu. Kaimo

gyventojų, norinčių ir vėl mokytis nuotoliniu būdu, buvo daugiau, nei taip teigusią miestiečių, tačiau šie skirtumai nebuvo statistiškai reikšmingi (3 lentelė).

Tyrimo duomenys atskleidė, kad 50,9 proc. mokinių (95 proc. PI: 44,3; 57,6) nurodė, kad jų mitybos įpročiai karantino metu pasikeitė, kiti (49,1 proc. (95 proc. PI: 42,5; 55,7) teigė, kad jų mitybos įpročiai nepasikeitė. Vertinant mokinių, kurių mitybos įpročiai karantino metu pasikeitė, pasiskirstymą tarp skirtingų grupių respondentų, nustatyta, kad tokių mokinių buvo daugiau tarp merginų, vyresnių mokinių bei miesto gyventojų, palyginus su vaikiniais, jaunesniais mokiniais bei kaimo gy-

**4 lentelė.** Mokinių, kurių mitybos įpročiai karantino metu pasikeitė, pasiskirstymas tarp skirtingų grupių respondentų (N=216).

Mitybos įpročiai pasikeitė proc. (abs. sk.)		P reikšmė
Lytis		0,886
Merginos (N=105)	51,4 (54)	
Vaikinai (N=111)	50,5 (56)	
Klasė		0,861
I G klasė ir II G klasė (N=123)	50,4 (62)	
III G klasė ir IV G klasė (N=93)	51,6 (48)	
Gyvenamoji vieta		0,114
Miestas (N=180)	53,3 (96)	
Kaimas (N=36)	38,9 (14)	

**5 lentelė.** Mokinių pasiskirstymas pagal jų mitybos įpročių pokytį karantino metu tarp skirtingų grupių respondentų (N=110).

Mokinių mitybos įpročių pokytis karantino metu	Pradėjau valgyti pusryčius	Nesilaikiau (rečiau laikiausi) mitybos režimo	Nustojau valgyti pus- ryčius (re- čiau valgiau pusryčius)	Dažniau var- tojau sveikatai nepalankius užkandžius ir gėrimus
	proc. (abs. sk.)			
95 proc. PI	72,7 (80) 63,7; 80,2	16,4 (18) 10,6; 24,4	14,5 (16) 9,2; 22,3	13,6 (15) 8,4; 21,3
Lytis				
Merginos (N=54)	68,5 (37)	18,5 (10)	18,5 (10)	11,1 (6)
Vaikinai (N=56)	76,8 (43)	14,3 (8)	10,7 (6)	16,1 (9)
P reikšmė	0,330	0,549	0,247	0,449
Klasė				
I G klasė ir II G klasė (N=62)	79,0 (49)	19,4 (12)	9,7 (6)	11,3 (7)
III G klasė ir IV G klasė (N=48)	64,6 (31)	12,5 (6)	20,8 (10)	16,7 (8)
P reikšmė	0,091	0,3352	0,100	0,415
Gyvenamoji vieta				
Miestas (N=96)	70,8 (68)	17,7 (17)	16,7 (16)	11,5 (11)
Kaimas (N=14)	85,7 (12)	7,1 (1)	0,0 (0)	42,9 (6)
P reikšmė	0,244	0,318	0,098	0,002

ventojais, tačiau šie skirtumai nebuvo statistiškai reikšmingi (4 lentelė).

Nustatyta, kad iš visų mokinių, kurie nurodė, kad karantino metu pasikeitė jų mitybos įpročiai, 72,7 proc. tyrimo dalyvių pradėjo valgyti pusryčius. Teigiamus mitybos režimo pokyčius COVID-19 pandemijos metu pastebėjo ir Vilniaus universiteto mokslininkai, analizavę pandemijos įtaką studentų mitybos pokyčiams [14].

Iš visų respondentų, kurie nurodė, kad karantino metu pasikeitė jų mitybos įpročiai, 16,4 proc. apklaustųjų nesilaikė (rečiau laikėsi) mitybos režimo. Tyrimo rezultatai parodė, kad karantino metu nustojo valgyti (rečiau valgė) pusryčius 14,5 proc. (16) mokinių, o dažniau vartojo sveikatai nepalankius užkandžius ir gėrimus (saldainius, saldžius, gazuotus gaiviuosius gėrimus) 13,6 proc. respondentų. Lietuvos vaikų sveikatai

**6 lentelė.** Mokinių, kurių fizinis aktyvumas karantino metu pasikeitė, pasiskirstymas tarp skirtingų grupių respondentų (N=216).

Fizinis aktyvumas pasikeitė proc. (abs. sk.)		P reikšmė
Lytis		0,921
Merginos (N=105)	54,3 (57)	
Vaikinai (N=111)	55,0 (61)	
Klasė		0,544
I G klasė ir II G klasė (N=123)	52,8 (65)	
III G klasė ir IV G klasė (N=93)	57,0 (53)	
Gyvenamoji vieta		0,625
Miestas (N=180)	53,9 (97)	
Kaimas (N=36)	58,3 (21)	

**7 lentelė.** Mokinių pasiskirstymas pagal jų fizinio aktyvumo pokytį karantino metu tarp skirtingų grupių respondentų (N=118).

Mokinių fizinio aktyvumo pokytis karantino metu	Pradėjau mankštintis	Nustojau mankštintis	Pradėjau bėgioti	Nustojau bė- gioti
	proc. (abs. sk.)			
95 proc. PI	56,8 (67) 47,8; 65,4	27,1 (32) 19,9; 35,8	22,9 (27) 16,2; 31,2	11,0 (13) 5,6; 20,6
Lytis				
Merginos (N=57)	47,7 (31)	26,2 (17)	18,5 (12)	7,7 (5)
Vaikinai (N=61)	48,6 (36)	20,3 (15)	20,3 (15)	10,8 (8)
P reikšmė	0,612	0,523	0,648	0,452
Klasė				
I G klasė ir II G klasė (N=65)	46,8 (36)	20,8 (16)	23,4 (18)	9,1 (7)
III G klasė ir IV G klasė (N=53)	50,0 (31)	25,8 (16)	14,5 (9)	9,7 (6)
P reikšmė	0,735	0,498	0,168	0,924
Gyvenamoji vieta				
Miestas (N=97)	50,0 (58)	23,3 (27)	19,8 (23)	6,9 (8)
Kaimas (N=21)	39,1 (9)	21,7 (5)	17,4 (4)	21,7 (5)
P reikšmė	0,156	0,707	0,645	0,039

nepalankių užkandžių ir gėrimų vartojimo problemą patvirtinta ir kiti tyrimai [15, 16].

Analizuojant skirtingų lyčių mokinių pasiskirstymą pagal jų mitybos įpročių pokytį karantino metu, nustatyta, kad daugiau vaikinių pradėjo valgyti pusryčius, dažniau vartoti sveikatai nepalankių užkandžių ir gėrimų; daugiau merginų nesilaikė arba rečiau laikėsi mitybos režimo, nustojo valgyti pusryčius arba pradėjo juos valgyti rečiau, tačiau šie skirtumai statistiškai reikšmingi nebuvo. Daugiau I ir II gimnazijos klasių mokinių karantino metu pradėjo valgyti pusryčius, tačiau III ir IV gimnazijos klasėse buvo daugiau mokinių, kurie karantino metu nustojo valgyti pusryčius arba rečiau jus valgė, tačiau šie nustatyti skirtumai statistiškai reikšmingi nebuvo. Tarp kaimo gyventojų (42,9 proc.) buvo statistiškai reikšmingai daugiau mokinių, kurie karantino metu dažniau vartojo sveikatai nepalankius užkandžius ir gėrimus, nei tarp mieste gyvenančių asmenų (11,5 proc.), (5 lentelė).

Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad 54,6 proc. (118) (95 proc. PI: 47,95; 61,19) mokinių karantino metu pasikeitė fizinis aktyvumas. Kiti 45,4 proc. (98) mokinių (95 proc. PI: 38,81; 52,05) teigė, kad karantino metu jų fizinis aktyvumas nepasikeitė. Nustatyta, kad mokinių, kurių fizinis aktyvumas karantino metu pasikeitė, buvo daugiau tarp vaikinių, vyresnių mokinių ir kaimuose gyvenusių respondentų, tačiau šie skirtumai statistiškai reikšmingi nebuvo (6 lentelė).

Nustatyta, kad iš visų mokinių, kurie nurodė, kad karantino metu pasikeitė jų fizinis aktyvumas, 56,8 proc. apklaustųjų pradėjo mankštintis, 27,1 proc. – nustojo mankštintis, panaši dalis (22,7 proc.) mokinių pradėjo bėgioti, o kas dešimtas (11,0 proc.) nustojo bėgioti.

Analizuojant mokinių pasiskirstymą pagal jų fizinio aktyvumo pokytį karantino metu tarp skirtingos lyties mokinių, nustatyta, kad daugiau vaikinių karantino metu pradėjo mankštintis, pradėjo bėgioti ir nustojo bėgioti; daugiau merginų karantino metu nustojo mankštintis, tačiau šie pasiskirstymo skirtumai statistiškai reikšmingi nebuvo. Vertinant mokinių pasiskirstymo skirtumą pagal fizinio aktyvumo pokyčius karantino metu atsižvelgiant į mokinių klasę, reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo. Reikšmingi skir-



tumai nustatyti analizuojant duomenis, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą: tarp kaimo gyventojų (21,7 proc.) buvo daugiau mokinių, kurie karantino metu nustojo bėgioti, nei tarp mieste gyvenančių respondentų (6,9 proc.), (7 lentelė).

### Išvados

1. Daugiau nei pusei mokinių labai patiko (patiko) mokytis nuotoliniu būdu, kas dešimtas teigė, kad nuotoliniu būdu mokytis jam nepatinka arba labai nepatinka. Reikšmingai daugiau mokinių, kuriems patiko mokytis nuotoliniu būdu, buvo tarp vaikų, jaunesnių klasių mokinių bei kaime gyvenančių respondentų.

2. Daugiau nei pusė mokinių norėtų arba labai norėtų ir vėl mokytis nuotoliniu būdu, kas penktas apklaustasis mokytis nuotoliniu būdu nenorėtų arba labai nenorėtų. Norinčių ir vėl mokytis nuotoliniu būdu buvo reikšmingai daugiau tarp vaikų nei tarp merginų bei tarp I ir II gimnazijos klasių mokinių, nei tarp gimnazistų, kurie mokėsi III ir IV klasėse.

3. Daugiau nei pusė mokinių nurodė, kad karantino metu pasikeitė jų mitybos įpročiai. Iš jų daugiau nei 70 proc. apklaustųjų teigė, kad karantino metu pradėjo valgyti pusryčius, 16,4 proc. nesilaikė arba rečiau laikėsi mitybos režimo.

4. Daugiau nei pusė mokinių nurodė, kad karantino metu pasikeitė jų fizinis aktyvumas. Iš jų daugiau nei pusė pradėjo mankštintis, kas ketvirtas nustojo mankštintis, kas penktas mokins pradėjo bėgioti.

### Literatūra

- Serrano AC. Fifteen Thousand Hours: Secondary Schools and Their Effects on Children. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 1981;20(3):659-661. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)61653-8](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)61653-8)
- Savina E, Garrity K, Kenny P, Doerr C. The Benefits of Movement for Youth: a Whole Child Approach. *Contemp School Psychol* 2016; 20(3):282-92. <https://doi.org/10.1007/s40688-016-0084-z>
- McIsaac J-LD, Penney TL, Ata N, Munro-Sigfridson L, Cunningham J, Veugelers PJ, et al. Evaluation of a health promoting schools program in a school board in Nova Scotia, Canada. *Preventive Medicine Reports* 2017;5:279-84. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.01.008>
- Nabe-Nielsen K, Krølner R, Mortensen LH, Jørgensen MB, Diderichsen F. Health promotion in primary and secondary schools in Denmark: time trends and associations with schools' and students' characteristics. *BMC Public Health* 2015; 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1440-z>
- World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19>
- World Health Organization. Country & Technical Guidance - Coronavirus disease (COVID-19). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance-publications>
- Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2020 m. kovo 14 d. nutarimas Nr. 207 „Dėl karantino Lietuvos Respublikos teritorijoje paskelbimo“. <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/deaf8694663011eaa02cacf2a861120c>
- Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2020 m. lapkričio 4 d. nutarimas Nr. 1226 „Dėl karantino Lietuvos Respublikos teritorijoje paskelbimo“. <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/a2b5da801f4a11eb9604df942ee8e443?jfwid=-x7kzbsvwz>
- Jusienė R., Būdienė V., Gintilienė G., Girdzijauskienė S., Stonkuvienė I. ir kt. Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės ir galimybės ekosisteminiu požiūriu. *Vilniaus universiteto leidykla*. 2021; 1-283. <https://doi.org/10.15388/vup-book-0008>
- United Nations International Children's Fund (UNICEF). How the COVID-19 pandemic has scarred the world's children. 2021. <https://www.unicef.org/coronavirus/COVID-19-pandemic-scarred-world-children>
- Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras. COVID-19 in children and the role of school settings in transmission-first update. 2020. [https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-in-children-and-the-role-of-school-settings-in-transmission-first-update\\_1.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-in-children-and-the-role-of-school-settings-in-transmission-first-update_1.pdf)
- European Network of Ombudspersons for Children and United Nations International Children's Fund (UNICEF). ENOC-UNICEF Report on Ombudspersons and Commissioners for Children's Challenges and Responses to COVID-19. 2020. <https://enoc.eu/enoc-unicef-report-on-ombudspersons-and-commissioners-for-childrens-challenges-and-responses-to-covid-19/>
- Van Lancker W, Parolin Z. COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *Lancet Public Health* 2020; 5(5): e243-e244. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30084-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30084-0)
- Milieriūtė N., Stukas R. COVID-19 pandemijos įtaka studentų mitybos pokyčiams. *Visuomenės sveikata*, 2021; 94(4): 30-35. [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.4\(95\)/VS\\_2021\\_4\(95\)\\_ORIG\\_Mitybos\\_pokyciai.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.4(95)/VS_2021_4(95)_ORIG_Mitybos_pokyciai.pdf)
- Bartkevičiūtė R., Bulotaitė G., Stukas R., Skardžiūtė M., Nakutavičiūtė I., Barzda A. Mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročių tyrimas ir vertinimas. *Sveikatos mokslai*, 2020; 30(1): 40-47. <https://doi.org/10.35988/sm-hs.2020.006>
- Bartkevičiūtė R., Drungilas V., Butvila M., Arlauskas R., Gasparavičienė D., Barzda A. Projektas „Sveikatiada“: 6-7 klasių mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių tyrimas. *Visuomenės sveikata*, 2020; 90 (3): 48-58. [https://www.hi.lt/uploads/pdf/zurnalo\\_vs%20info/2020\\_3/Vs%202020%203\(90\)%20ORIG%20Sveikatiada.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/zurnalo_vs%20info/2020_3/Vs%202020%203(90)%20ORIG%20Sveikatiada.pdf)

**THE ATTITUDE OF LENTVARIS HIGH SCHOOL STUDENTS TOWARDS DISTANCE LEARNING AND THE LINKS BETWEEN DISTANCE EDUCATION AND CHANGES IN NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY**

**R. Bandzevičienė, R. Maceinaitė-Žandarė,  
A. Kalašnikovaitė, R. Sketerskienė**

Keywords: COVID-19 pandemic, distance education, physical activity, eating habits.

**Summary**

During the COVID-19 pandemic, quarantine disrupted the learning process of children and teenagers, their daily and sleeping habits, lifestyle changed. Time spent at screens has increased, and physical activity has decreased. The aim of the study is to evaluate Lentvaris high school students' attitude to distance learning and the links between distance education and changes in nutrition and physical activity. A quantitative instantaneous survey was conducted, during which 216 students of 3rd - 4th grade gymnasium classes of three schools of Lentvaris city were interviewed by anonymous survey, the response rate was 100 %. Statistical analysis of the data was performed using Microsoft Excel and OpenEpi programs. The variables are described in absolute numbers and percentages, calculated confidence intervals (CI) of 95 %. The Pearson chi-qu-

adrate test was used to determine differences in distribution. The difference is considered statistically significant at  $p \leq 0.05$ . More than half of the students (51.9 %) really liked / liked distance learning, a similar part (53.7 %) of the students stated that they really would like or would like to have distance learning again. One in ten students (11.1 %) stated that they did not like or did not like very much the distance learning at home. One in five (20.4 %) students did not want to or did not want very much to study remotely again. More than half of the students (50.9 %) stated that their eating habits had changed during the quarantine. Of these, more than 70 % said they began eating breakfast during the quarantine. More than half of the students (54.6 percent) reported a change in their physical activity during quarantine. More than half of them (56.8 %) started exercising, more than a quarter (27.1 %) stopped exercising, and every fifth student (22.9 %) started running.

Correspondence to: ruta.maceinaite@mf.vu.lt

Gauta 2023-02-27

**KVIEČIAME PRENUMERUOTI „SVEIKATOS MOKSLŲ“ ŽURNALĄ 2023 METAIS!**

Žurnalas „Sveikatos mokslai“ (Index Copernicus, EBSCO host (Academic Search Complete), Gale (Academic OneFile), ProQuest (Ulrich's, Summon), Australia (ERA) 2012 Journal List (ERA ID 34962) skirtas visų specialybių gydytojams, slaugytojams ir kitiems specialistams, spausdina mokslinius straipsnius lietuvių, anglų kalbomis. Reikalavimai straipsniams atitinka mokslo leidiniams keliamus reikalavimus. **Žurnalas spaudos kioskuose neparduodamas. Žurnalą, kuris leidžiamas kartą per du mėnesius, galima užsiprenumeruoti visuose Lietuvos pašto skyriuose ir internetu:**

**www.prenumeruok.lt**

**Prenumeratos kaina nesikeičia: visiems metams – 36 EUR, šešioms mėnesiams – 18 EUR, keturiems mėnesiams – 12 EUR, dviem mėnesiams – 6 EUR.** (Kainos nurodytos be „Lietuvos pašto“ antkainio). **Prenumeratos kodas: 5348.**

Žurnalo autoriams straipsnių spausdinimas ir jų internetinė sklaida mokama.

Redakcija