Lamanauskas, V., Armonienė, J. (2012). Aukštesniųjų klasių moksleivių sveikos gyvensenos samprata. Kn. *Gamtamokslinis ugdymas bendrojo lavinimo mokykloje - 2012* [In. *Natural Science Education at a General School - 2012*] (XVIII nacionalinės mokslinės-praktinės konferencijos straipsnių rinkinys, Plungė, 2012 m. balandžio mėn. 27-28 d. / Proceedings of the Eighteenth National Scientific-Practical Conference, Plunge, 27-28 April, 2012). Siauliai: MMC "Scientia Educologica", p. 75-83. ISBN 978-609-95219-2-3.

AUKŠTESNIŲJŲ KLASIŲ MOKSLEIVIŲ SVEIKOS GYVENSENOS SAMPRATA

Vincentas Lamanauskas
Gamtamokslinio ugdymo tyrimų centras, Šiaulių universitetas, Lietuva

Jūratė Armonienė
Sveikatos ir sporto centras, Vilniaus universitetas, Lietuva

Įvadas

Nuo XX a. vidurio, kai sveikatą imta suvokti kaip visa apimančią biopsichosocialinę gerovę, daug dėmesio imta skirti pirminei profilaktikai, sveikatos specialistai susidomėjo visuomenės gyvensena: iki šiol vis planuojami ir atliekami sveikatos tyrimai , siekiama suvokti ir atrasti gyvenimo būdą įtakojančius veiksnius, bandoma aptikti ir paaiškinti skirtumus tarp lyčių, amžiaus grupių bei tarp imčių, sudarytų remiantis kitokiais kriterijais(pvz. asmenybės charakteristikos, išsilavinimas, socialinė padėtis ir kt.) (Škėmienė, Ustinavičienė, Piešinė, Radišauskas, 2007; Conner, Norman, 1995; Comptom, 2005 ir kt.).kadangi sveikata įvardijama kaip gerovė (Comptom, 2005), tai pradėta domėtis ir subjektyviu šios visuminės gerovės pajautimu , t.y. subjektyviu savo sveikatos vertinimu, kuris prognozuoja sergamumą ir mirštamumą kartais net geriau nei objektyvūs sveikatos rodikliai (Mossey, Shapiro, 1982).

Nuolat augantis žalingų įpročių, nesubalansuotos mitybos, hipodinamijos bei nesaugaus elgesio plitimas, darbo ir poilsio režimo nesilaikymas, stresinių situacijų išgyvenimai, neigiamai įtakoja visuomenės (o ypač jaunimo) sveikatą (Gaižauskienė, Starkuvienė, Petrauskienė, Kevalas, 2006). Mokslininkai ieško tinkamiausio sprendimo rizikos veiksniams, susijusiems su gyvenimo būdu, mažinti. Pozityviosios psichologijos šalininkai didelį dėmesį skiria žmogaus vidiniams resursams, kurie galėtų paskatinti praktikuoti sveiką gyvenseną bei galėtų pagerinti subjektyvų savo sveikatos vertinimą (Smith, Yung, Lee, 2004; Comptom, 2005). Vienas iš vidinių resursų laikomas psichologinis atsparumas (hardiness) (Bartone, Roland, Picano, Williams, 2008).Kiti autoriai pabrėžia, jog atsparumo įtaka netiesioginė, ji pasireiškia per streso reguliaciją, o atsparūs žmonės palankiau reaguoja į stresines situacijas, taigi streso sukelta reakcija tampa palankesnė sveikatai) (Wiebe, McCollum, 1986).Literatūros analizė parodė, kad tiriant gyvensenos ypatumus tarp lyčių, sunku pasakyti, kas (moterys ar vyrai) gyvena sveikiau; kartais mokslininkai linkę palankiau vertinti moterų gyvenimo būdą (esą jis yra sveikesnis nei vyrų (Sari, 2003)).

Kalbant apie su amžiumi susijusius gyvensenos skirtumus, gyvenimo būdas gerėja pereinant į vyresnius amžiaus tarpsnius (Monk ir kt., 2006; Zakotnik, 2002). Paauglystės laikotarpiui būdingas blogesnis sveikatos vertinimas lyginant su vyresniais amžiaus tarpsniais (Vingilis, Wade ir Seeley, 2002), tačiau vis tiek dominuoja tendencija, kad su amžiumi blogėja abiejų lyčių subjektyvus sveikatos vertinimas.

Akivaizdu, kad sveikos gyvensenos problematika išlieka aktuali. Ypač svarbūs jaunimo sveikos gyvensenos tyrinėjimai įvairiais aspektais. Autorių atliktas kompleksinis tyrimas atskleidė įdomių tendencijų. Atlikus kiekybinę duomenų analizę buvo nustatyta, kad dauguma respondentų mano, jog sveikas gyvenimo būdas yra svarbus ir būtinas. Tačiau sveikas gyvenimo būdas yra ženkliai svarbesnis merginoms nei vaikinams. Be to, sveiką gyvenimo būdą daugiau propaguoja jaunesnieji moksleiviai lyginant su vyresniaisiais (Lamanauskas, Armonienė, 2011b).

Tyrimo objektas – mokinių požiūris į sveiką gyvenseną

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos vyresniųjų klasių moksleivių nuomones apie sveiką gyvenseną.

Tyrimo metodologija

Bendra tyrimo charakteristika

Tyrimas „*Sveikas gyvenimo būdas mokinių akimis*“ grindžiamas pozityvistine-kiekybine prieiga. Autoriai laikosi pozicijos, kad priežastinių ryšių tarp kintamųjų matavimas yra itin svarbus. Lygiai taip pat autoriai pripažįsta kokybinės analizės svarbą. Kokybiniai duomenys neretai papildo, patikslina kiekybiškai išmatuotus ir išanalizuotus požymius. Tyrimas atliktas 2011 m. sausio-vasario mėnesiais. Šiame straipsnyje pristatomi kai kurie kiekybiniai rezultatai, o taip pat ir kokybinės analizės rezultatai, susiję su sveikos gyvensenos problematika. Pirminiai rezultatai, susiję su moksleivių fizinio aktyvumo problematika, publikuoti anksčiau (Lamanauskas, Armonienė, 2011a). Rezultatai, susiję su sveikos gyvensenos vertinimu, taip pat publikuoti anksčiau (Lamanauskas, Armonienė, 2011b).

Instrumentas

Tyrime naudota autorių parengta anketa sudaryta iš atvirųjų ir uždarųjų klausimų (Lamanauskas, Armonienė, 2011a). Respondentų prašyta įvertinti faktorius, labiausiai lemiančius moksleivių sveikatos prastėjimą, taip pat įvertinti esminius komponentus, susijusius su sveika gyvensena. Anketoje buvo pateiktas vienas atvirasis klausimas siekiant sužinoti detalesnes respondentų pozicijas apie sveiką gyvenimo būdą. Taip pat anketoje buvo pateikta 15 teiginių apie sveiką gyvenseną ir prašytą respondentų juos įvertinti (taikyta ranginė skalė: sutinku, iš dalies sutinku, nesutinku). Pateikti klausimai apie bendrą požiūrį į sveiką gyvenseną, taip pat klausimai apie fizinį aktyvumą ir pan. Anketoje taip pat įtraukta demografinė dalis (respondentų lytis, klasė).

Tyrimo imtis

Tyrime dalyvavo Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų 9-12 klasių moksleiviai. Išplatinta 1500 anketų. Iš viso 1265 anketos buvo pripažintos tinkamomis. Plačiau tyrimo imtis aprašyta anksčiau (Lamanauskas, Armonienė, 2011a).

Duomenų analizė

Tyrimo duomenims analizuoti taikomi aprašomosios statistikos matai (absoliutieji ir santykiniai dažniai). Skirtumams tarp kintamųjų nustatyti taikomas neparametrinis chi-kvadratu (χ^2) kriterijus. Ryšiams tarp tiriamų požymių nustatyti atlikta koreliacinė analizė (taikomas Spearmen ranginės koreliacijos koeficientas ρ - rho).

Atviruoju klausimu gauti duomenys išanalizuoti kokybiškai. Atlikta respondentų pateiktų komentarų turinio analizė. Laikomasi metodologinės nuostatos, kad turinio analizė padeda atskleisti ir suprasti tikrovę. Naudojamas daugkartinis pateiktų komentarų skaitymas ir analizė, vėliau išskiriamos subkategorijos, kurios vėliau jungiamos į stambesnius semantinius vienetus – kategorijas. Atlikta kategorijų interpretacija.

Tyrimo rezultatai

Kiekybinės analizės rezultatai

Išanalizavus respondentų poziciją sveikatos vertinimo aspektu nustatyta, kad daugiau nei pusė jų sveikatą vertina kaip gerą (1 lentelė).

1 lentelė

Sveikatos vertinimas (N/%).

Vertinimo lygmuo	Lytis		
	Moksleivė	Moksleivis	Iš viso
Gera	331/49,5	362/60,7	693/54,8
Patenkinama	320/47,8	204/34,2	524/41,4
Prasta	18/2,7	30/5,0	48/3,8
Iš viso	669/100,0	596/100,0	1265/100,0

Kaip matyti 1 lentelėje, beveik pusė respondentų savo asmeninę sveikatą vertina kaip patenkinamą. Galima pastebėti, kad merginos savo sveikatą vertina prasčiau nei vaikinai. Toks skirtumas yra statistiškai reikšmingas (χ^2= 25,94, df=2, p < 0,000). Vaikinai paprastai daugiau akcentuoja fizinius sveikatos aspektus, sportuodami dažniau patiria fizines traumas, ko pasekoje dažniau kreipiasi medicininės pagalbos, merginos labiau akcentuoja psichologinius sveikatos aspektus. Subjektyvūs sveikatos vertinimai skiriasi priklausomai nuo respondentų amžiaus. Subjektyviai išreiškiamų sveikatos nusiskundimų su amžiumi daugėja. Vertinant skirtumus tarp klasių statistiškai reikšmingi skirtumai nefiksuojami.

Kitas svarbus aspektas yra sveikatos tikrinimo dažnis. Galima manyti, kad tie respondentai, kurie mano, kad sveikata yra itin svarbi, sveikatą tikrinasi kur kas dažniau, nei tie, kurie neskiria itin daug reikšmės sveikatai. Rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė

Sveikatos tikrinimo dažnis (N/%).

Tikrinimo dažnis	Lytis		
	Moksleivė	Moksleivis	Iš viso
Kartą per pusmetį	116/17,3	149/25,0	265/20,9
Kartą per metus	299/44,7	248/41,6	547/43,2
Tik susirgus	254/38,0	199/33,4	453/35,8
Iš viso	669/100,0	596/100,0	1265/100,0

2 lentelėje matyti, kad beveik pusė respondentų sveikatą tikrinasi kartą per metus. Daugiau nei trečdalis respondentų sveikata rūpinasi tik susirgę. Galima pastebėti, kad vaikinai sveikatą tikrinasi dažniau nei merginos. Toks skirtumas statistiškai reikšmingas (χ^2= 11,36, df=2, p < 0,003). Tai būtų galima paaiškinti tuo, kad nemaža dalis respondentų lanko sporto šakų treniruotes, dalyvauja varžybose, konkursuose, todėl būtina gauti medikų leidimą ir sveikatą privalu tikrintis kas pusę metų. Intensyviai sportuojantys ir fiziškai aktyvūs žmonės rūpinasi savo išvaizda, stengiasi trūkumus (esamus ar tariamus) sumažinti fiziniais pratimais. Išanalizavus rezultatus pagal klases taip pat pastebimi tam tikri skirtumai (3 lentelė).

3 lentelė

Sveikatos tikrinimo dažnis priklausomai nuo klasės (N/%).

Tikrinimo dažnis	Klasė				
	Devinta	Dešimta	Vienuolikta	Dvylikta	Iš viso
Kartą per pusmetį	92/27,5	71/21,1	44/15,1	58/19,1	265/20,9
Kartą per metus	126/37,7	149/44,3	143/49,1	129/42,4	547/43,2
Tik susirgus	116/34,7	116/34,5	104/35,7	117/38,5	453/35,8
Iš viso	334/100,0	336/100,0	291/100,0	304/100,0	1265/100,0

Galima pastebėti, kad jaunesnieji moksleiviai linkę sveikatą tikrintis dažniau nei vyresnieji moksleiviai (χ^2= 17,87, df=6, p < 0,007). Tai gali būti siejama su tuo, kad jaunesnieji moksleiviai yra labiau kontroliuojami tėvų. Vyresnieji moksleiviai menkiau kontroliuojami, didesnis jų mokymosi krūvis ir užimtumas.

Svarbus sveikos gyvensenos aspektas mityba. Daugiau nei pusė respondentų teigia, kad jiems rūpi tai kaip maitinamasi. Rezultatai pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė

Respondentų nuomonė apie mitybą (N/%).

Lygmuo	Lytis		
	Moksleivė	Moksleivis	Iš viso
Taip, man tai rūpi	411/61,4	295/49,5	706/55,8
Iš dalies taip	243/36,3	259/43,5	502/39,7
Man tai nėra svarbu	15/2,2	42/7,0	57/4,5
Iš viso	669/100,0	596/100,0	1265/100,0

4 lentelėje matyti, kad merginos labiau rūpinasi mityba nei vaikinai. Pastarosioms mitybos klausimai aktualesni ir svarbesni (χ^2= 28,24, df=2, p < 0,000). Statistiškai reikšmingi skirtumai pagal klasės kintamąjį nefiksuojami.

Analizuotas ir respondentų požiūris į kūno svorį. Šis parametras glaudžiai susijęs ir su požiūriu į mitybą. Rezultatai pateikiami 5 lentelėje.

5 lentelė

Respondentų nuomonė apie kūno svorį (N/%).

Lygmuo	Lytis		
	Moksleivė	Moksleivis	Iš viso
Taip, man tai rūpi	476/71,2	234/39,3	710/56,1
Iš dalies taip	152/22,7	233/39,1	385/30,4
Man tai nėra svarbu	41/6,1	129/21,6	170/13,4
Iš viso	669/100,0	596/100,0	1265/100,0

5 lentelėje yra matyti, kad merginos kur kas labiau susirūpinę kūno svoriu nei vaikinai. Toks skirtumas akivaizdžiai statistiškai reikšmingas (χ^2= 141,3, df=2, p < 0,000). Rūpestis mityba ir kūno svoriu yra tiesiogiai susiję požymiai. Spearmen koreliacijos koeficientas yra 0,30 (kai p<0,01). Tai rodo, kad šie požymiai vienas kitą sąlygoja. Tie moksleiviai, kurie rūpinasi mityba, atitinkamai rūpinasi ir kūno svoriu. Merginos daugiau nei vaikinai domisi kūno formomis, antsvorį laiko estetiniu kliuviniu. Jos domisi sveika mityba, valgo daugiau daržovių, linkę atsisakyti alkoholio vartojimo, domisi kūno masės indeksu, nuolat kontroliuoja savo kūno svorį. Vaikinai nori būti altetiško kūno sudėjimo, todėl sportuojant su svarmenimis, treniruoliais,ypač greitai didėja raumenų masė, tai teikia pasitikėjimo savimi ir atliekama fizine veikla.

Kokybinės analizės rezultatai

Išanalizuota respondentų samprata apie sveiką gyvenseną. Rezultatai pateikiami 6 lentelėje.

6 lentelė

Respondentų samprata apie sveiką gyvenseną (N/%).

Kategorija	Subkategorija	N/%	N/%
Racionali mityba	Sveika, subalansuota mityba	440/28,0	470/29,8
	Saikinga ir taisyklinga mityba	27/1,7	
	Vitaminų vartojimas	3/0,2	
Optimalus fizinis aktyvumas ir grūdinimasis	Aktyvus, pakankamai dažnas ir reguliarus sportavimas	263/16,7	423/26,8
	Pakankamas fizinis aktyvumas, fizinė veikla	142/9,0	
	Rytinė reguliari mankšta	18/1,1	
Racionalus interesas	Tiesiog svarbu, reikalinga žmogui, tai gyvenimo dalis	100/6,3	150/9,5
	Teisingas gyvenimo būdas	50/3,2	
Racionali darbo ir poilsio kaita	Geras miegas, pakankama miego trukmė	66/4,1	138/8,7
	Reguliarus ir tinkamas poilsis, turiningas poilsis, geras laisvalaikis	38/2,4	
	Tinkamas dienos režimas, subalansuota dienotvarkė	34/2,2	
Psichoemocinis stabilumas	Tinkama emocinė būsena, emocinė savijauta, gyvenimas be streso	60/3,8	113/7,2
	Gera nuotaika	16/1,0	
	Dvasinis tobulėjimas, meditacija	15/1,0	

	Gyvenimas be rūpesčių	12/0,7	
	Buvimas savimi, nepasidavimas „bandos instinktams“, savęs realizavimas	10/0,6	
Asmens higiena	Tiesiog rūpinimasis savo sveikata, savęs priežiūra, sveikatos saugojimas ir tausojimas, reguliarus sveikatos tikrinimas	85/5,4	110/7,0
	Tinkama asmeninė higiena	25/1,6	
Žalingų įpročių atsisakymas	Žalingų įpročių nebuvimas	47/3,0	94/6,0
	Žalingų įpročių vengimas	47/3,0	
Indiferentiškas interesas	Tai nėra svarbu, kaip noriu taip gyvenu	43//2,7	51/3,2
	Nėra galimybių jį plėtoti	8/0,5	
Saugios ir sveikos aplinkos kūrimas	Vienas iš pagrindinių žmogaus privalumų, geresnis gyvenimas ateityje	15/0,96	28/1,8
	Gyvenimo stilius	13/0,84	

6 lentelėje matyti, kad atlikus turinio analizę išskirtos 9 kategorijos. Trečdalis respondentų sveiką gyvenseną suvokia kaip racionalią mitybą (29,8%). Tai suvokiama kaip sveika, subalansuota mityba. Komentaruose respondentai pastebėjo, kad dabartiniu metu būtina atidžiai domėtis perkamais maisto produktais ir t.t. Panašų svorį turi ir antroji kategorija „Optimalus fizinis aktyvumas ir grūdinimasis“. Tai ir aktyvus, pakankamai dažnas sportavimas, fizinė veikla apskritai. Atkreipti dėmesį reiktų į tai, kad itin mažai dėmesio respondentai skiria mankštai. Devintoji kategorija „Saugios ir sveikos aplinkos kūrimas” yra mažiausiai reikšminga respondentams. Galima manyti, kad sveikos gyvensenos sampratą respondentai sieja su labiau praktiškais, pragmatiniais, lengviau apčiuopiamais dalykais. Jų orientacija į ilgalaikę perspektyvą silpnai išreikšta. Ugdant sveiką gyvenseną būtina didinti kiekvieno žmogaus savigarbą, kuri ypač svarbi kiekkvieno gyvensenos pasirinkimui. Juk laisvą valią turintis žmogus pats gali nuspręsti, kaip sveikai ar nesveikai jis gyvens. Vykdant sveikos gyvensenos programas reikėtų stebėti kaip kinta mokinių subjektyvus sveikatos vertinimas, ar gerai savo sveikatą vertinantys mokiniai taps fiziškai aktyvesniais, ar gebės atsispirti žalingiems įpročiams, kaip kis jų socialinis statusas.

Išvados

Sveikos gyvensenos samprata akivaizdžiai nevienareikšmė. Akivaizdu, kad aukštesniųjų klasių moksleivių turi savitą poziciją sveikos gyvensenos klausimu. Galima teigti, kad tokia samprata sąlygota tiek mokyklos įtakos, tiek visuomenės nuomonės apskritai. Nors apskritai moksleiviai savo sveikatą vertina kaip gerą, vistik egzistuoja tam tikri lyčių skirtumai. Galima pastebėti, kad merginos savo sveikatą vertina prasčiau nei vaikinai. Gana nemaža dalis moksleivių (daugiau nei trečdalis) savo sveikata rūpinasi tik susirgę ir tai kelia susirūpinimą. Be to jaunesnieji moksleiviai linkę sveikatą tikrintis dažniau nei vyresnieji moksleiviai. Lyčių skirtumai išryškėja ir vertinant kitus sveikos gyvensenos aspektus. Nustatyta, kad merginos labiau rūpinasi mityba nei vaikinai, tuo pačiu jos labiau nei vaikinai susirūpinę savo kūno svoriu.

Atlikto tyrimo rezultatai pagrįstai leidžia teigti, kad sveiką gyvenimo būdą atspindi šie pagrindiniai veiksniai: reguliarus fizinis aktyvumas, subalansuota mityba, racionalus miego ir poilsio režimas,atsisakymas žalingų įpročių, dvasinis augimas, streso valdymas, saugus elgesys, palaikančio socialinio tinklo kūrimas. Problemiška tai, kad sveikos gyvensenos samprata iš esmės fokusuojama į sveiką, racionalią mitybą bei optimalų fizinį aktyvumą ir grūdinimąsį. Tokie sveikos gyvensenos sampratos komponentai kaip psichoemocinis stabilumas, racionali darbo ir poilsio kaita, asmens higiena yra silpnai išreikšti moksleivių populiacijoje.

Literatūra

Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., Williams, T. J. (2008). Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Kandidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16 (1).

Comptom, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont: Middle Tennessee State University, Belmont.

Conner, M., Norman P. (1995). *Predicting Health Behaviour: research and practice with social, cognition models*. Buckingham: Open University Press.

Gaižauskienė A., Stankuvienė S., Petrauskienė J., Kevalas R., (2006). *Vaikų mirtingumas, sergamumas ir traumatizmas* (Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, 2005, p.26 – 31). Vilnius: VĮ Seimo leidykla „Valstybės žinios".

Lamanauskas, V., Armonienė, J. (2011a). Fizinis aktyvumas kaip sveikatą sąlygojantis veiksnys: socioedukaciniai aspektai. *Gamtamokslinis ugdymas / Natural Science Education*, Nr. 1(30), p. 18-29.

Lamanauskas, V., Armonienė, J. (2011b). Sveika gyvensena bendrojo lavinimo mokykloje: Lietuvos aukštesniųjų klasių moksleivių pozicija. *Gamtamokslinis ugdymas / Natural Science Education*, Nr. 3 (32), p. 6-18.

Mossey, J.M., Shapiro, E. (1982). Self-rated health: a predictor of mortability among the elderly. *American Journal of Public Health,* 72 (8).

Sari, T. (2003). *Wellness And Its' Correlates Among University Students: Relationship Status, Gendre, Place Of Residence, And Gpa*. Middle East Technical University: Department of Educational Sciences.

Smith, N., Young, A., Lee, Ch. (2004). Optimism, Health-related Hardiness and Well-Being among Older Australan Women. *Journal of Health Psychology,* 9 (6).

Škėmienė, L., Ustinavičienė, R., Piešinė, L., Radišauskas, R. (2007). Studentų medikų mitybos ypatybės. *Visuomenės Sveikata,* 46 (2).

Wiebe, D. J., McCollum, D.M. (1986). Health practices and hardiness as mediators in the stress-illness relationship. *Health Psychology*, 5 (5).

Summary

UPPER-SECONDARY SCHOOL STUDENTS UNDERSTANDING OF THE CONCEPT OF A HEALTHY WAY OF LIFE

Vincentas Lamanauskas
University of Siauliai, Lithuania

Jūratė Armonienė
Vilnius University, Lithuania

Stepping into the 21st century changes inevitably increase in all spheres of human life. The development of technologies, availability of different resources, the shifts of social roles and many other novelties determined human life which is getting more and more complicated. Challenges of modern society in one way or another affect the young person as well and many of them are encouraged to choose unhealthy way of living (e.g., smoking, drugs, immoderate usage of alcohol, unhealthy nutrition and other). Healthy way of living in this context becomes as urgent as never before.

The problem of healthy way of living has obviously many aspects. Over the last decade quite a lot of tests in the sphere of healthy way of living have been carried out in various countries. These tests confirm, in fact, that such components as nutrition, physical activity, overweight, self-evaluation, good learning achievements, health, image, self-confidence, behaviour and other are closely interrelated and influence each other.

The research “Healthy way of living in pupils’ eyes” is based on positivistic-quantitative approach. The authors keep to the position that measurement of causative links between variables is very important. The research was carried out in January-February, 2011. The aim of the research is to investigate Lithuanian comprehensive school upper school students’ opinions on healthy way of living. In the research the authors’ prepared questionnaire formed from open and closed questions was used (Lamanauskas, Armonienė, 2011a). 1265 Lithuanian comprehensive school 9-12 form pupils participated in the research.

It has been stated, that most of the respondents think, that healthy way of living is important and necessary. However, healthy way of living is much more important for girls than for boys. It is believable, that this, first of all, is related with self-evaluation and image. On the other hand, it is believed, that a big gap exists between the understanding of importance of healthy way of living and propagation of such way of living in practice. It has been stated, that approximately one-third of respondents propagate such way of living. Besides, younger pupils propagate more such way of living comparing with senior ones. This can be related with senior form pupils’ bigger occupation, bigger learning load. During the lessons attention is practically not paid to healthy way of living, teachers, in fact, are not interested in pupils’ activity and rest regime and do not help them to plan their daily routine properly. At school pupils do not get enough information on these questions, healthiness events are also very rare in schools. A healthy way of living concept is clearly ambiguous. It is obvious that the senior pupils have a unique position on that issue. Generally students evaluate their health as good, however there are some gender differences. It can be stated that girls assess their health as worse than the boys. It was found that girls are more interested in nutrition issues than boys, also girls are much more concerned about their body weight than boys.
Key words: comprehensive school, healthy way of living, healthiness events, survey.

Lamanauskas, V., Armonienė, J. (2012). Aukštesniųjų klasių moksleivių sveikos gyvensenos samprata. Kn. *Gamtamokslinis ugdymas bendrojo lavinimo mokykloje - 2012* [In. *Natural Science Education at a General School - 2012*] (XVIII nacionalinės mokslinės-praktinės konferencijos straipsnių rinkinys, Plungė, 2012 m. balandžio mėn. 27-28 d. / Proceedings of the Eighteenth National Scientific-Practical Conference, Plunge, 27-28 April, 2012). Siauliai: MMC "Scientia Educologica", p. 75-83. ISBN 978-609-95219-2-3.