

## 9.KLASES SKOLĒNU DZĪVESVEIDA ĪPATNĪBAS UN MĀCĪBU MOTIVĀCIJA LATVIJAS PILSĒTĀS UN LAUKU RAJONOS

### *Peculiarities of Lifestyle and Learning Motivation of 9<sup>th</sup> Grade Students in Cities and Rural Area Schools of Latvia*

**Juris Porozovs**

**Zane Miķelsone**

**Daina Voita**

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija

**Abstract.** *Psychosocial problems of adolescents are related with their lifestyle but lifestyle and interests are affected by the area in which they live. The questionnaire of 9th grade students in 2 Latvia city schools and 2 Latvia rural area schools was carried out. The results of questionnaire showed that sport exercises in school attend majority of students in cities as well as in rural regions of Latvia but students from rural regions are more active. There are more students who spend less than 1 hour per day with their homework as well as watching TV in schools of Latvia cities in comparison with rural area schools. In Latvia cities as well as in rural regions students spend much time working with computer. The majority of students after 9<sup>th</sup> grade graduation intend to continue their studies in high school or vocational school.*

**Keywords:** *lifestyle, learning motivation, adolescents, cities, rural area.*

### **Ievads**

#### ***Introduction***

Viens no svarīgākajiem faktoriem, kas ietekmē cilvēka dzīves kvalitāti, ir dzīvesveids (Huk-Wieliczuk et al, 2005). Skolas vecuma bērniem, pusaudžiem un jauniešiem tipiskas ir mācīšanās, emocionāla rakstura un uzvedības problēmas. Visefektīvākais šo problēmu risinājums ir kompleksas pedagoģiskas programmas, jo tikai atsevišķu problēmu risināšana mazina pedagoģisko programmu efektivitāti (Lopez, 2005). Pusaudžu dzīvesveidu un intereses ietekmē rajons, kurā viņi dzīvo. Konstatēts, piemēram, ka Portugālē pusaudži, kas dzīvo pilsētās vairāk smēķē, mazāk lieto alkoholu, bet kopumā ir apmierinātāki ar dzīvi, nekā lauku rajonos dzīvojošie pusaudži (Viera et al, 2015).

Pusaudžu psihosociālās problēmas ir saistītas ar viņu dzīvesveidu. Neveselīgs dzīvesveids var izraisīt emocionālas problēmas, miega un uzvedības traucējumus, pasliktināt veselības stāvokli, veicināt sociālu problēmu veidošanos. Somu zinātnieku pētījumi liecina, ka tikai 51% Somijas zēnu un 67% meiteņu pusaudža vecumā ir samērā zems risks veidoties neveselīgam dzīvesveidam, emocionālajām un uzvedības problēmām (Heikkala et al, 2014).

Daudzās valstīs strauji pieaug tādu jauniešu un gados vecāku cilvēku skaits, kuriem ir liekā svara problēmas. Lai samazinātu lieko svaru, viens no svarīgākajiem faktoriem ir pietiekama fiziskā slodze (Saavedra, Ferre, 2008). Jauniešiem, kas regulāri nodarbojas ar sportu uzlabojas sirds asinsvadu sistēmas un skeleta funkcionālais stāvoklis, vielmaiņa, kā arī izmainās izturēšanās un samazinās iespējas veidoties depresijai (Malina, 2005). Pētījumos ir konstatēts, ka fiziskās nodarbības un aktīvs dzīvesveids paaugstina kognitīvo funkciju līmeni un ir preventīvs faktors, kas pasargā no vecuma deģeneratīvajām slimībām (Kramer, Erickson, 2007).

Cilvēka veselības stāvokli negatīvi ietekmē emocionālā spriedze. Psiholoģiskā pārslodze ir tieši saistīta ar emocionālo spriedzi, kuras pamatā galvenokārt ir trīs emocionālie faktori: situācijas nenoteiktība, situācijas nozīmīgums un laika deficīts (Cekule u.c., 2006).

Nozīmīgs elements, kas nosaka mācīšanās procesu, ir mācīšanās motivācija. Motivācija ir saistīta ar subjekta vajadzībām, emocijām, interesēm un citiem rosinātājiem, kas aktivizē un virza skolēna darbību. Motivētas rīcības pastiprināšanai ir nepieciešams stimulants – ārējs faktors, ko skolēns uztver pozitīvi un arī tālejošs mērķis (Baltušīte, 2006). Skolēnu mācību motivāciju var sasaitīt arī ar viņu vecāku audzinošo ietekmi. Vecāku pozitīva attieksme pret skolu un izglītību, aktīva ieinteresētība viņu bērna attīstībā, kā arī labs piemērs veicina bērna izzināšanas motīvu un spēju attīstību. Skolēna mācīšanās motivāciju var pazemināt izglītojamā pašcieņas aizskaršana, vai arī pārmērīga kontrole.

Viena no būtiskākajām pusaudža vajadzībām ir vajadzība pēc pašapliecināšanās, un pusaudzis meklē vidi, kurā to realizēt. Skolēnu pašregulācijas procesi un mācīšanās efektivitāte lielā mērā ir atkarīga no akadēmiskās vides, skolēnu ieinteresētības un mācīšanās stratēģijas (Gonzalez, Leticia, 2013). Skolas uzdevums ir veidot tādu izglītības vidi, kurā ikvienam tiek dots ne tikai noteikts zināšanu kopums, bet arī iespējas veidot veselīgu pašapziņu, cieņu un mīlestību pret sevi un citiem sabiedrības locekļiem, kurā tiek dota virzība vērtību orientācijā un personības patstāvībā, prasmju un iemaņu apguvē, emocionālās inteliģences izkopšanā, asociatīvā domāšanā. Lai veiktu šos uzdevumus, skolai jāveicina iekšējās vides mērķtiecīga attīstība, ieinteresēti jāpiedalās ārējās vides pilnveidošanā un maksimāli jāsekmē iekšējās un ārējās vides mijiedarbība (Raituma, 2009).

Pētījuma mērķis bija noskaidrot 9. klases skolēnu dzīvesveida īpatnības un mācību motivāciju Latvijas pilsētās un lauku rajonos.

## **Metodika**

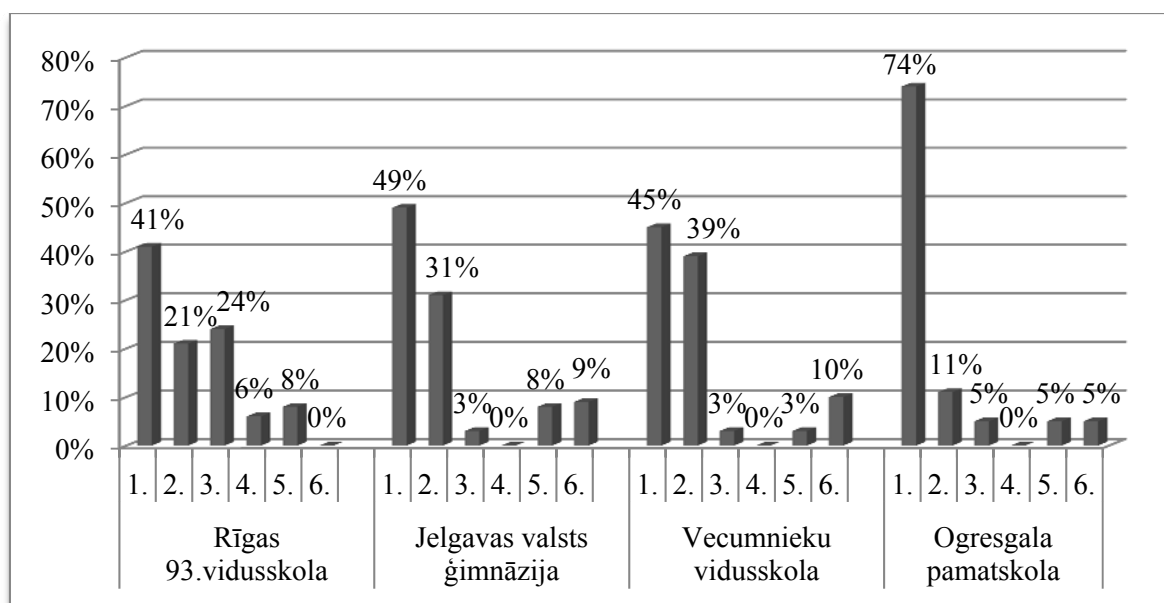
### ***Methodology***

Pētījumā tika anketēti 2 Latvijas pilsētu skolu (Rīgas 93. vidusskolas un Jelgavas Valsts ģimnāzijas) un 2 Latvijas lauku reģionu skolu (Vecumnieku vidusskolas un Ogresgala pamatskolas) 9.klašu skolēni. Kopumā tika anketēti

225 skolēni. Ar anketēšanas palīdzību tika noskaidrotas pilsētas un lauku 9.klašu skolēnu dzīvesveida īpatnības un mācību motivācija.

### Rezultāti Results

Pētījuma rezultāti parādīja, ka lai gan sporta nodarbības apmeklē lielākā daļa skolēnu gan pilsētu, gan arī lauku rajonu skolās, tomēr lauku rajonu skolēni apmeklējuma ziņā ir aktīvāki (skat. 1.att.). Pilsētas skolās: Rīgas 93.vidusskolā sporta nodarbības gandrīz vienmēr apmeklē 41% un parasti apmeklē 21% aptaujāto skolēnu, bet 6% gandrīz nemaz neapmeklē un 8% skolēnu neapmeklē sporta nodarbības. Jelgavas Valsts ģimnāzijā 49% skolēnu gandrīz vienmēr apmeklē un 31% parasti apmeklē sporta nodarbības, bet 3% reti apmeklē un 8% skolēnu neapmeklē sporta nodarbības. Lauku skolās: Vecumnieku vidusskolā 45% skolēnu gandrīz vienmēr apmeklē un 39% parasti apmeklē, bet 3% reti apmeklē un 3% skolēnu neapmeklē sporta nodarbības. 10% aptaujāto skolēnu izvēlas citu atbildi, piemēram, apmeklē sporta skolu, vai apmeklē sporta nodarbības ārpus skolas. Ogresgala pamatskolā 74% skolēnu apmeklē sporta nodarbības gandrīz vienmēr un 11% parasti apmeklē, bet 5% reti apmeklē un 5% neapmeklē sporta nodarbības. 5% skolēnu izvēlas citu atbildi (vienmēr apmeklē sporta nodarbības).

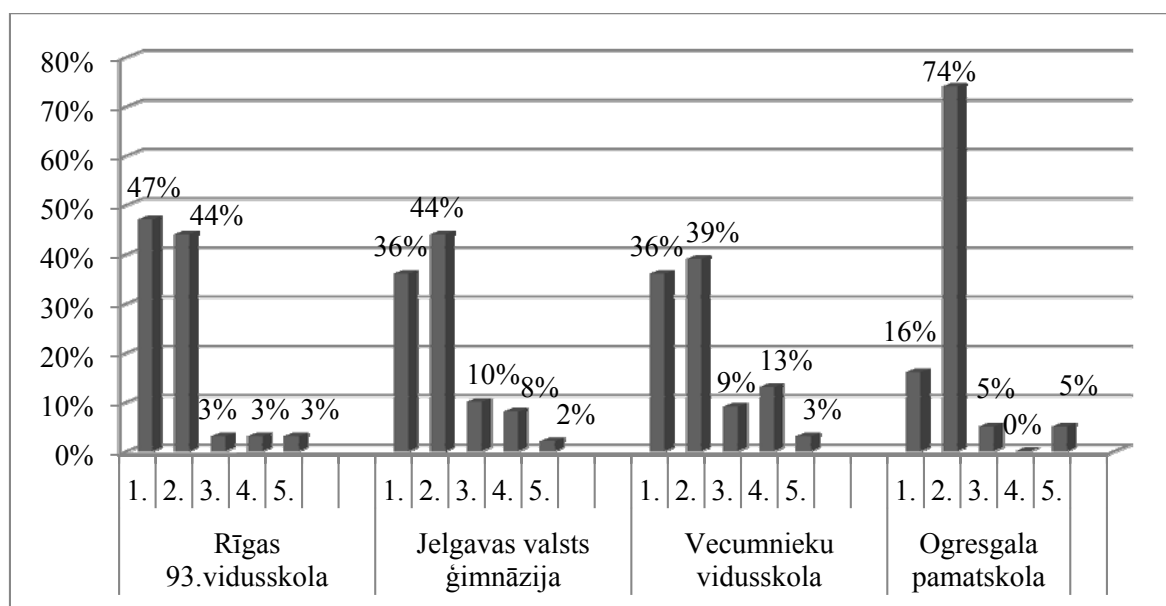


**1.att. Skolēnu attieksme pret sporta nodarbību apmeklējumu skolā (% no respondentu skaita grupā) (1. - gandrīz vienmēr apmeklē. 2. – parasti apmeklē. 3. – reti apmeklē. 4. – gandrīz nemaz neapmeklē. 5. – neapmeklē. 6. – cita atbilde)**

**Figure 1 Attitude of students' toward the attendance of sport exercises at school (in % from number of respondents in group) (1 – almost always attend. 2 – usually attend. 3 – rarely attend. 4 – almost not attend. 5 – do not attend. 6 – the other answer)**

Gan pilsētu, gan lauku skolās apmēram, 60% respondentu papildus sporta nodarbībām skolā nodarbojas ar citām sporta aktivitātēm, kas kopumā liecina par skolēnu interesi par sportu.

Vairums skolēnu gan pilsētās, gan arī lauku rajonos televizoru skatās līdz 3 stundām dienā, tomēr pilsētās salīdzinājumā ar lauku rajoniem, ir lielāks skaits skolēnu, kas televizoru skatās mazāk par 1 stundu dienā (skat. 2.att). 47% Rīgas 93.vidusskolas respondentu televizoru skatās mazāk par 1 stundu dienā, 44% skolēnu 1-3 stundas, bet 3% vairāk par 5 stundām dienā. 36% aptaujāto Jelgavas Valsts ģimnāzijas skolēnu televizoru skatās mazāk par 1 stundu dienā, 44% 1-3 stundas dienā, bet 8% vairāk par 5 stundām dienā. Tāpat kā Jelgavas Valsts ģimnāzijas skolēni arī 36% Vecumnieku vidusskolas skolēni televizoru skatās mazāk par 1 stundu dienā, 39% 1-3 stundas, bet 13% vairāk par 5 stundām dienā. Ogresgala pamatskolā 16% aptaujāto skolēnu televizoru skatās mazāk par 1 stundu dienā, 74% skolēnu televizoru skatās 1-3 stundas un 5% 3-5 stundas dienā. Skolēni no visām skolām atzīst, ka skatās gan ziņas, gan seriālus un filmas, gan arī citus televīzijas raidījumus.

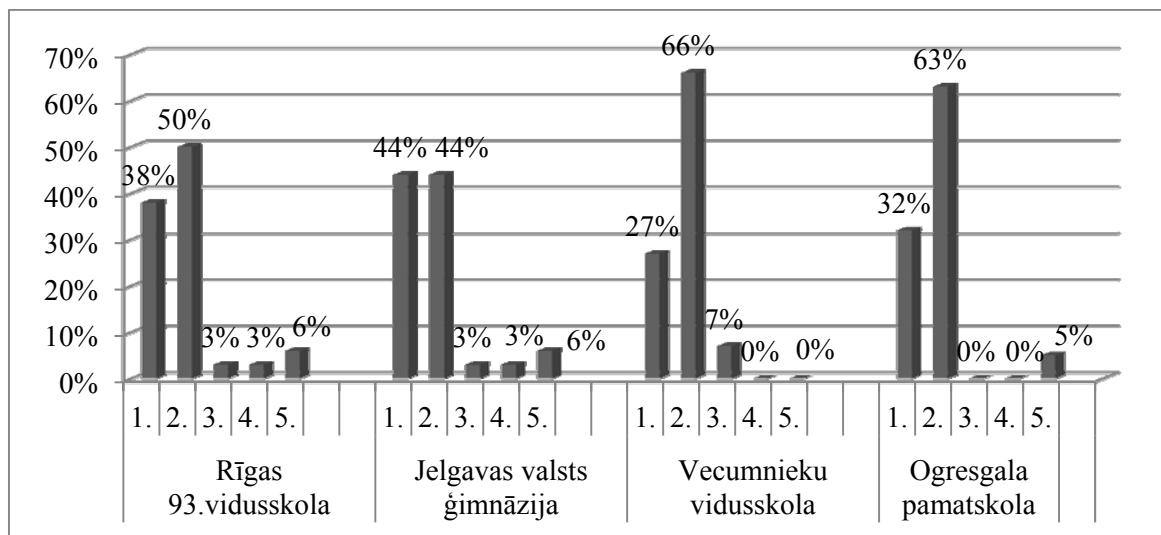


**2. att. Skolēnu pavadītais laiks pie televizora dienā (% no respondentu skaita grupā)**  
(1. – mazāk par 1 stundu. 2. –1-3 stundas. 3. –3-5 stundas. 4. –vairāk par 5 stundām. 5. – cita atbilde)

*Figure 2 The time that students spend watching TV daily (in % from number of respondents in group) (1 – less than 1 hour. 2 –1-3 hours. 3 – 3-5 hours. 4 –more than 5 hours. 5 –the other answer)*

Pilsētu skolās ir lielāks skaits skolēnu, salīdzinājumā ar lauku rajonu skolām, kas mājasdarbu pildīšanai atvēl mazāk par 1 stundu dienā (skat. 3.att.). 38% aptaujāto Rīgas 93.vidusskolas skolēnu mājasdarbu pildīšanai dienā atvēl mazāk par 1 stundu dienā, 50% 1-3 stundas, 3% 3-5 stundas un 3% vairāk par 5 stundām dienā. 44% Jelgavas Valsts ģimnāzijas respondentu mājasdarbu

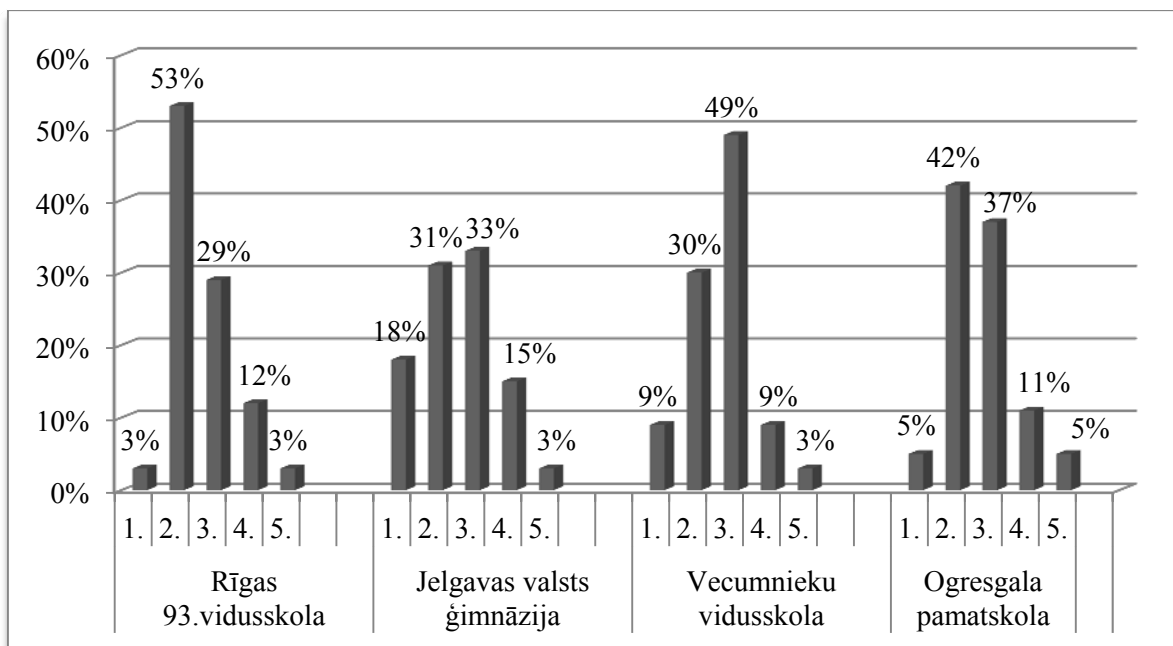
pildīšanai velta mazāk par 1 stundu dienā un tikpat daudz skolēnu 1-3 stundas dienā, 3% 3-5 stundas un tikpat daudz skolēnu vairāk par 5 stundām dienā. Lauku skolās situācija ir šāda: 27% Vecumnieku vidusskolas 9.klašu skolēni mājasdarbu pildīšanai velta mazāk par 1 stundu, 66% 1-3 stundas dienā un 7% 3-5 stundas dienā, bet Ogresgala pamatskolā 32% skolēnu mājasdarbu pildīšanai velta mazāk par 1 stundu un 63% 1-3 stundas dienā.



**3. att. Skolēnu veltītais laiks mājasdarbu pildīšanai dienā (% no respondentu skaita grupā) (1. –mazāk par 1 stundu. 2. –1-3 stundas. 3. –3-5 stundas. 4. –vairāk par 5 stundām. 5. – cita atbilde)**

**Figure 3 The time that students spend doing home exercises daily (in % from number of respondents in group) (1 – less than 1 hour. 2 –1-3 hours. 3 – 3-5 hours. 4 –more than 5 hours. 5 –the other answer)**

Gan pilsētu, gan arī lauku rajonu 9.klašu skolēni daudz laika pavada pie datora (skat. 4.att.). Tikai 3% Rīgas 93.vidusskolas respondenti pie datora pavada mazāk par 1 stundu dienā, 53% 1-3 stundas, 29% 3-5 stundas, bet 12% vairāk par 5 stundām dienā. Jelgavas Valsts ģimnāzijā 18% respondentu pie datora pavada mazāk par 1 stundu dienā, 31% 1-3 stundas, 33% 3-5 stundas, bet 15% vairāk par 5 stundām dienā. Vecumnieku vidusskolā 9% skolēnu pie datora pavada mazāk par 1 stundu dienā, 30% 1-3 stundas dienā, 49% 3-5 stundas, bet 9% vairāk par 5 stundām dienā. 5% no Ogresgala pamatskolas 9.klases skolēniem pie datora pavada mazāk par 1 stundu dienā, 42% 1-3 stundas, 37% 3-5 stundas, 11% vairāk par 5 stundām dienā. Šajā skolā ir viens skolēns, kurš atzīmē, ka pie datora pavada visu brīvo laiku. Pētījuma rezultāti parāda, ka katrā skolā daļa skolēnu lielāko daļu brīvā laika pavada pie datora. Vairums skolēnu atzīst, ka lielāko daļu laika, ko pavada pie datora, velta datorspēlēm un sarakstei ar draugiem, bet ļoti maz laika velta mājasdarbu pildīšanai.



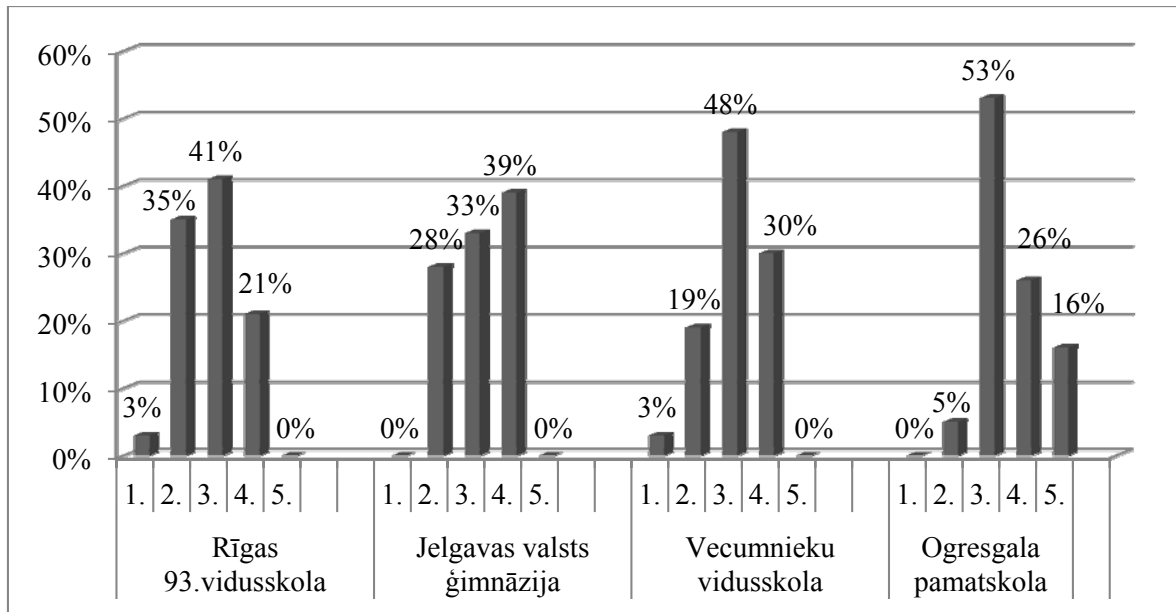
**4. att. Skolēnu pavadītais laiks pie datora dienā (% no respondentu skaita grupā)**

(1. –mazāk par 1 stundu. 2. –1-3 stundas. 3. –3-5 stundas. 4. –vairāk par 5 stundām. 5. – cita atbilde)

*Figure 4 The time that students spend with computer daily (in % from number of respondents in group) (1 – less than 1 hour. 2 –1-3 hours. 3 – 3-5hours. 4 –more than 5 hours. 5 –the other answer)*

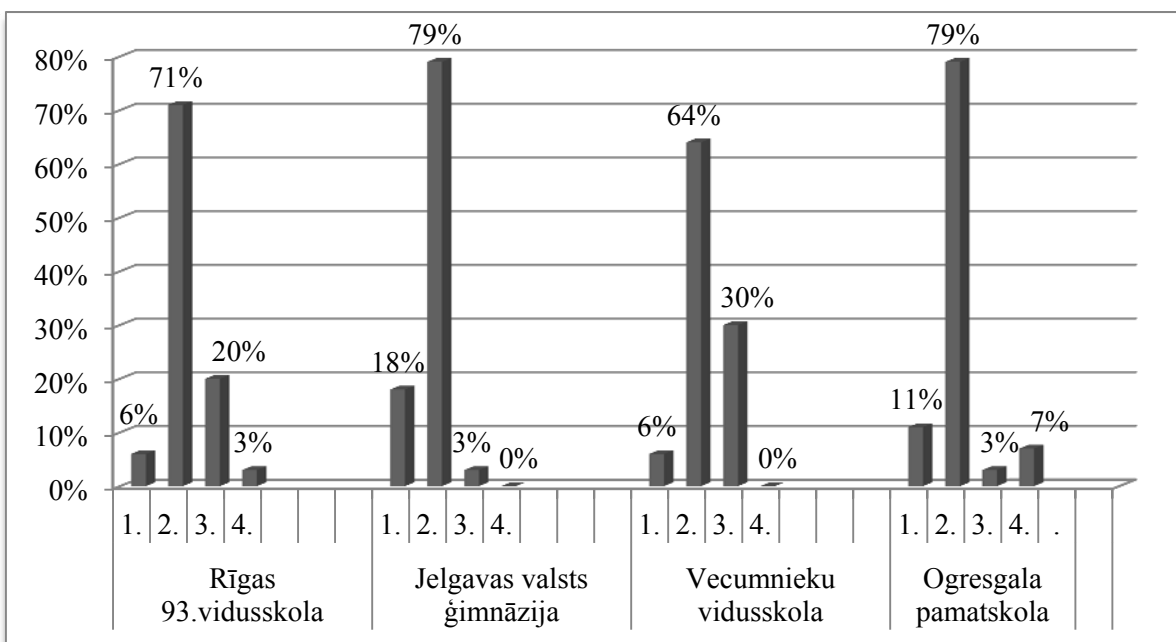
Lauku rajonos 9.klašu skolēni biežāk palīdz vecākiem saimnieciskajos darbos nekā pilsētās (skat. 5.att.). 53% no aptaujātajiem Ogresgala pamatskolas skolēniem diezgan bieži un 26% regulāri palīdz saimniecisko darbu veikšanā mājās, bet 16% izvēlas atbildi, ka visu laiku palīdz vecākiem saimnieciskajos darbos. Arī vairums pārējo aptaujāto skolu skolēni diezgan bieži vai regulāri palīdz vecākiem saimnieciskajos darbos. Pilsētu skolās salīdzinoši lielāks skaits skolēnu norāda, ka dažreiz palīdz vecākiem saimnieciskajos darbos (35% Rīgas 93.vidusskolā un 28% Jelgavas valsts ģimnāzijā).

Lielākā daļa visu aptaujāto skolu 9.klašu skolēnu atzīmē, ka dažreiz apmeklē skolu ar prieku (skat. 6.att.). Katrā skolā ir skolēni, kuri ar prieku apmeklē skolu: 6% Rīgas 93.vidusskolā, 18% Jelgavas valsts ģimnāzijā, 6% Vecumnieku vidusskolā un 11% Ogresgala pamatskolā. Kopumā Jelgavas valsts ģimnāzijas un Ogresgala pamatskolas 9.klašu skolēniem ir pozitīvākā attieksme pret skolas apmeklēšanu, nekā Rīgas 93.vidusskolas un Ogresgala pamatskolas skolēniem. 20% Rīgas 93.vidusskolas un 30% Ogresgala pamatskolas skolēnu atzīst, ka skolu neapmeklē ar prieku.



**5. att. Skolēnu attieksme pret palīdzēšanu mājās saimnieciskos darbos (% no respondentu skaita grupā)** (1. –nekad nepalīdz. 2. – dažreiz palīdz. 3. –diezgan bieži palīdz. 4. Regulāri palīdz. 5. – cita atbilde)

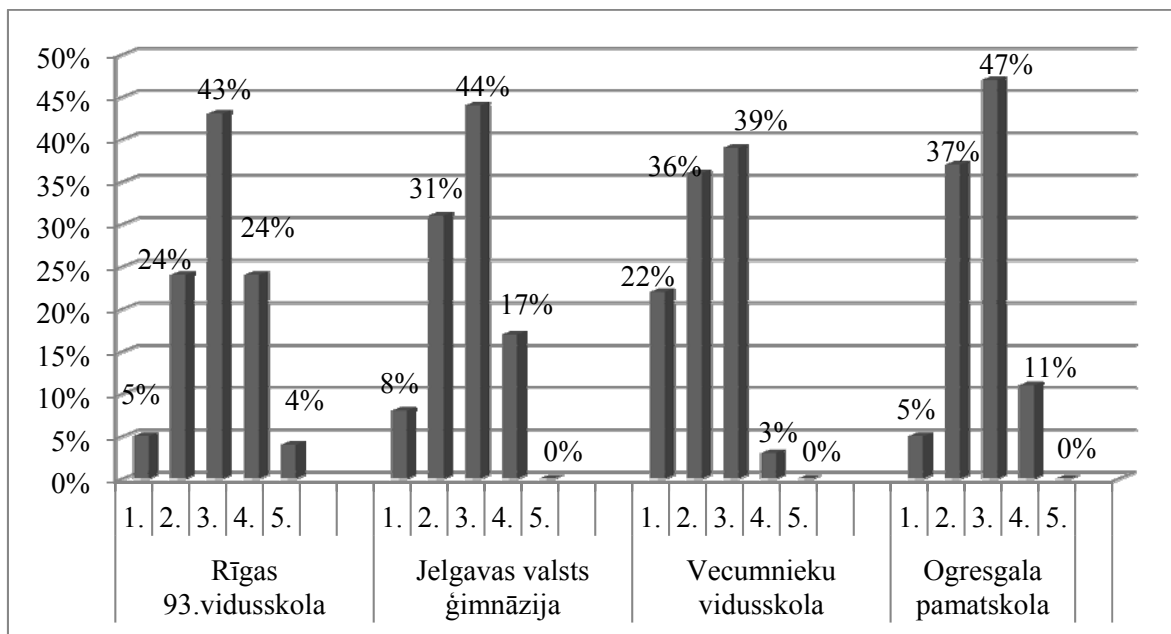
*Figure 5 The attitude of students to helping at home in household works (in % from number of respondents in group) (1 – never help. 2 – sometimes help. 3 –rather often help. 4. – regularly help. 5 - the other answer)*



**6. att. Skolēnu attieksme pret skolas apmeklēšanu (% no respondentu skaita grupā)** (1. – apmeklē skolu ar prieku. 2. – dažreiz apmeklē skolu ar prieku. 3. – neapmeklē skolu ar prieku. 4. – cita atbilde)

*Figure 6 The attitude of students toward attendance of school (in % from number of respondents in group) (1 – attend school with pleasure. 2 – sometimes attend school with pleasure. 3 – do not attend school with pleasure. 4 - the other answer)*

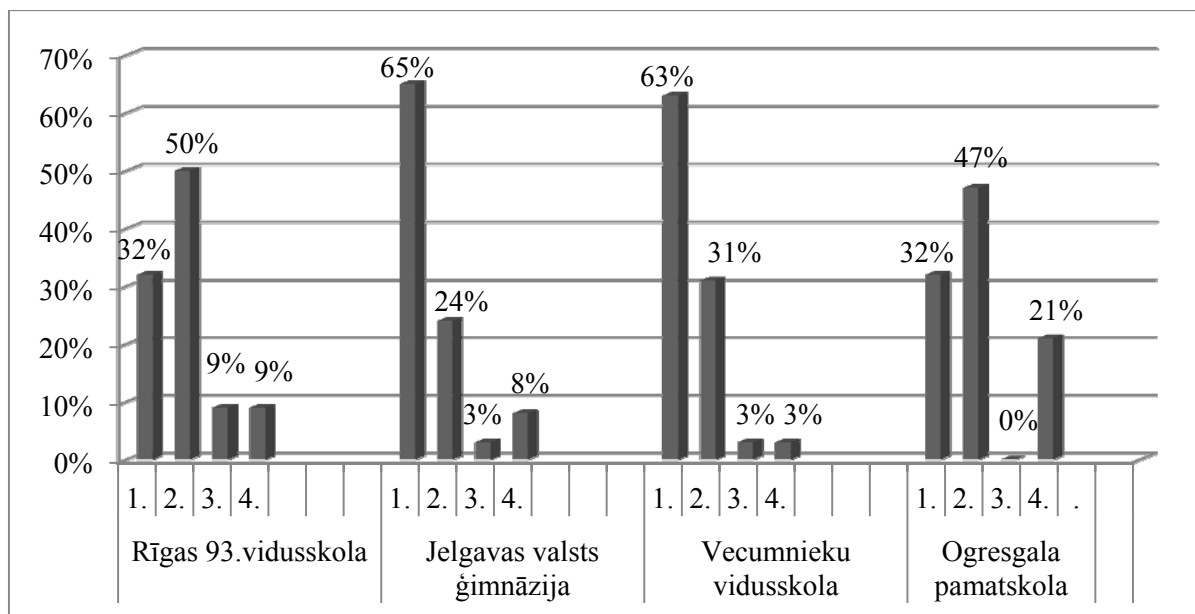
Lauku skolu skolēni biežāk izjūt pastāvīgu laika trūkumu un pārslodzi nekā pilsētu skolu skolēni (skat. 7.att.). Visbiežāk pastāvīgu laika trūkumu un pārslodzi izjūt Vecumnieku vidusskolas pusaudži (22%), bet tikai 3% šīs skolas aptaujāto skolēnu atzīmē, ka neizjūt laika trūkumu un pārslodzi. Rīgas 93.vidusskolā 24% skolēnu atzīmē, ka neizjūt laika trūkumu un pārslodzi, bet tikai 5% atzīst, ka pastāvīgi izjūt laika trūkumu un pārslodzi.



**7. att. Skolēnu laika trūkuma un pārslodzes izjūtas analīze (% no respondentu skaita grupā)** (1. –pastāvīgi izjūt. 2. – bieži izjūt 3. – dažreiz izjūt. 4. – neizjūt. 5. – cita atbilde)  
**Figure 7 The analysis of feeling lack of time and overload of students (in % from number of respondents in group)** (1 – constantly feel. 2 – often feel. 3 –sometimes feel. 4 – do not feel. 5 – the other answer)

Vairums aptaujāto skolēnu pēc 9.klases beigšanas plāno turpināt mācības vidusskolā vai profesionāli tehniskajā skolā (skat. 8.att.). Jelgavas valsts ģimnāzijā ir vislielākais skaits skolēnu, kuri plāno pēc 9.klases beigšanas tālāk mācīties vidusskolā (65%). Rīgas 93.vidusskolā tikai 32% aptaujāto skolēnu pēc 9.klases plāno mācīties vidusskolā, bet 50% skolēnu plāno tālāk mācīties profesionāli tehniskajā skolā. Vecumnieku vidusskolā 63% aptaujāto 9.klašu skolēnu plāno mācīties vidusskolā, 31% plāno mācīties profesionāli tehniskajā skolā, bet tikai 3% neplāno mācīties. Ogresgala pamatskolā 32% aptaujāto skolēnu plāno mācīties vidusskolā, 47% profesionāli tehniskajā skolā, bet 21% skolēnu izvēlas citu atbildi (plāno mācīties Anglijā; vidusskolā ar sporta novirzienu vai vēl nav izlēmis).





**8. att. Skolēnu attieksme pret mācību turpināšanu pēc 9.klases (% no respondentu skaita grupā)** (1. – plāno turpināt mācības vidusskolā. 2. – plāno turpināt mācības profesionāli tehniskajā skolā. 3. – neplāno turpināt mācības. 4. – cita atbilde)

*Figure 8 The attitude of students to continue of learning after the 9th grade (in % from number of respondents in group) (1 – plan to continue their studies in secondary school. 2 – plan to continue their studies in vocational school. 3 – do not plan to continue studies. 4 – the other answer)*

### Secinājumi Conclusions

1. Lielākai daļai aptaujāto 9.klašu skolēniem ir pozitīva attieksme pret sporta nodarbībām. Vairāk nekā puse skolēnu papildus sporta stundām nodarbojas ar sportu arī ārpus skolas brīvajā laikā. Lauku skolu skolēni kopumā aktīvāk apmeklē sporta nodarbības nekā pilsētu skolu skolēni.
2. Pilsētās ir lielāks skaits 9.klašu skolēnu, kas pavada skatoties televizoru mazāk par 1 stundu dienā, salīdzinājumā ar lauku rajonu skolēniem, un arī lielāks skaits skolēnu, kas atvēl mājas darbu pildīšanai mazāk par 1 stundu dienā. Gan pilsētās, gan arī lauku rajonos 9.klašu skolēni daudz laika pavada pie datora. Lauku rajonos vairāk nekā puse skolēnu pie datora pavada vairāk nekā 3 stundas dienā.
3. Lauku rajonos ir lielāks skaits skolēnu, kas regulāri palīdz vecākiem saimnieciskajos darbos, salīdzinājumā ar pilsētu skolu skolēniem.
4. Jelgavas valsts ģimnāzijas un Ogresgala pamatskolas 9.klašu skolēniem ir pozitīvākā attieksme pret skolas apmeklēšanu, nekā Rīgas 93.vidusskolas un Vecumnieku vidusskolas skolēniem. Jādomā, ka skolēnu mācīšanās motivācija ir vairāk saistīta ar skolas prestižu un darba īpatnībām skolā, nekā ar skolas atrašanās vietu.

5. Lauku skolu skolēni kopumā biežāk izjūt pastāvīgu laika trūkumu un pārslodzi nekā pilsētu skolu skolēni.
6. Vairums aptaujāto skolēnu pēc 9.klases beigšanas plāno turpināt mācības vidusskolā vai profesionāli tehniskajā skolā. Jelgavas valsts ģimnāzijā un Vecumnieku vidusskolā ir vislielākais skaits skolēnu, kuri plāno pēc 9.klases beigšanas tālāk mācīties vidusskolā (attiecīgi 65% un 63% aptaujāto skolēnu).

### Summary

One of the most important factors that affect person's quality of life is a lifestyle. Unhealthy lifestyle of adolescents can lead to emotional problems, sleep and behavioural disturbances and promote the formation of social problems. Lifestyle and interests of teenagers are affected by the area in which they live. The aim of the work was to clarify lifestyle and learning motivation of 9<sup>th</sup> grade students in cities and rural area schools of Latvia.

The questionnaire of 9<sup>th</sup> grade students in 2 Latvia city schools (Riga 93<sup>rd</sup> secondary school and Jelgava state gymnasium) and 2 Latvia rural area schools (Vecumnieku secondary school and Ogresgala basic school) was carried out. 225 students were questionnaire. Peculiarities of lifestyle and learning motivation of the 9<sup>th</sup> grade students of Latvia cities and rural areas were cleared out.

The results of questionnaire showed that sport exercises in school attend majority of students in cities as well as in rural regions of Latvia but students from rural regions more actively attend sport exercises. In general students have positive attitude to sports. More than half of questionnaire students go into sports in free time additional sport lessons in school.

The majority of students in cities as well as in rural regions of Latvia watch TV less than 3 hours per day but in towns there are more students who watch TV less than one hour per day in comparison with rural regions. In Latvia city schools in comparison with rural area schools there are more students who spend less than 1 hour per day with their homework. In Latvia cities as well as in rural regions students spend much time working with computer. In rural regions more than half of students spend more than 3 hours per day with computer. The majority of questionnaire students accept that most of the time spent at the computer they devote to computer games and conversations with friends, but very little time they devote to their homework assignments.

In rural areas there are more students who regularly help their parents in housework, in comparison with urban school students.

The majority of questionnaire 9<sup>th</sup> grade students note that they sometimes enjoy attending school but in every school there are students who always attend school with pleasure. Jelgava State Gymnasium and Ogresgala primary school 9<sup>th</sup> students have more positive attitude toward school attendance than Riga 93.secondary school and Vecumnieku secondary school students. Perhaps the students' learning motivation is more connected with the prestige of the school and the organization of the work in the school than the school's location.

Rural school students in general more often feel the lack of time and overload than urban school students. Most often lack of time and overload felt Vecumnieku high school teenagers.

The majority of students after 9<sup>th</sup> grade graduation intend to continue their studies in high school or vocational school. Jelgava State gymnasium and Vecumnieku secondary school has the largest number of students who are expected to continue their studies in secondary school after the 9<sup>th</sup> grade graduation.

**Literatūra**  
**References**

- Baltušīte, R. (2006). *Skolotāja loma mācīšanās motivācijā*. Rīga: RaKa, 231 lpp.
- Cekule, L., Kamrāde, D., Mūrniece, D., Reinfelds, S., Urbāns, I., Vazne, Ž. (2006). Vispārējās veselības aptaujas ticamība un faktoru struktūra Latvijā. *III Starptautiskā zinātniskā konference „Teorija praksei mūsdienu sabiedrības izglītībā”*. Zinātniskie raksti. Rīga: SIA „Ulma”, 64.-68.lpp.
- Gonzalez, G., Leticia, M. (2013). Learning Goals and Strategies in the Self-regulation of Learning. *US-China Education Review*, V.3, No1, pp. 46-50.
- Heikkala, E., Remes, J., Paananen, M., Taimela, S., Auvinen, J., Karppinen, J. (2014). Accumulation of lifestyle and psychosocial problems and persistence of adverse lifestyle over two-year follow-up among Finnish adolescents. *BMC Public Health*. Vol. 14 Issue 1, pp. 1620-1640.
- Huk- Wieliczuk, E., Litwiniuk, A., Wilczewski, A., Sadowski, J. (2005). Health status and physical activity among school-aged adolescents in a cross-border region. *Scientific Fundamentals of Human Movement and Sport Practice. Proceedings of 9<sup>th</sup> Sport Kinetics International Conference Rimini, Italy, 2005*, Part II – Centro Universitario Sportivo Bolognese in Bologna, Italy, pp. 331-336.
- Kramer, A. F., Erickson, K. I. (2007). Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 11, (8), pp. 342–348.
- Lopez, J. (2005). Intervention with Students with Learning, Emotional and Behavioral Disorders: Why Do We Take so Long to Do It? *Education and Treatment of Children*. V.28, No4, pp. 311-327.
- Malina, R.M. (2005). Health, Fitness and Behavioral Outcomes Associated with Physical Activity in Youth. *9<sup>th</sup> International Scientific Conference “Sport Kinetics 2005”, Book of Abstracts*. Rimini, Italy, p. 27.
- Raituma, I. (2009). *Skolas iekšējās un ārējās vides mijiedarbība*. Rīga: Raka, 122 lpp.
- Saavedre, F., Ferreira, M. (2008). Overweight and Obesity: Study of the Relationship Between Body Mass Index and Living Habits in Sedentary and Active Children 6 to 9 Years Old. *13th Annual Congress of the European College of Sport Science. 9-12 July 2008, Estoril – Portugal*. Edited by Cabri J. et al., Faculdade de Motricidade Human Universidade Tecnica de Lisboa, Portugal, p. 287.
- Viera, T.P.F., Alves, N.J.C.C., Dias, C.S.L., de Fonesca, A.M.L.F.M. (2015). Regional asymmetries. What are the differences in lifestyles and life satisfaction among adolescents? A study of students of the 3rd cycle of basic education in Portugal. *Ciencia & Saude Coletiva*, Vol. 20, Issue 1, pp. 17-29.