



Veebipõhine juhend koolile:

tervist edendavaks kooliks saamise 5 sammu



Veebipõhine juhend koolile

Pealkiri

Veebipõhine juhend koolile: Tervist edendavaks kooliks saamise 5 sammu

Autorid

Erin Safarjan M.P.H.
Goof Buijs M.Sc.
Silvia de Ruiter M.Sc.

Eesti keelde tõlkinud ja kohandanud Eesti tervist edendavate koolide (TEK) võrgustikku koordineeriv Tervise Arengu Instituut ning lisainfot Eest võrgustiku kohta saab:

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/tervist-edendavate-koolide-vorgustik>

Tänusõnad

Materjali *Veebipõhine juhend koolile* sisu põhineb juhendil *HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity* ja Hollandi veebipõhisel *Tervisliku keskkooli juhendil (Handleiding Gezonde School Middelbaar Beroepsonderwijs)*.

Sissejuhatavad osad *Miks on tervisedendus koolis oluline ja Mis töötab?* ja *Kogu kooli hõlmava lähenemise 6 komponenti* põhinevad dokumendil *Promoting health in schools: From evidence to action*.

Rahastatud

Väljaanne on valminud CBO-FY2013 tegevustoetusest, mis on rahastatud Euroopa Liidu rahvatervise programmi vahenditest. Euroopa Liit ja seal töötavad inimesed ei vastuta käesoleva väljaande sisu eest.

Avaldamiskuupäev

Detsember 2013

Dokument on kättesaadav SHE võrgustiku veebilehel: www.schoolsforhealth.eu/for-schools/

CBO
P.O. Box 20064, 3502 LB Utrecht, the Netherlands
Email: she@cbo.nl



© CBO, Utrecht, 2013. Ühtegi materjali osa ei ole lubatud produtseerida ilma kirjaliku loata. Tekstide või pildi kasutamiseks loa taotlemiseks palume pöörduda e-postiaadressile: she@cbo.nl

Sisukord

1. Sissejuhatus	5
1.1. Mis on juhendi eesmärk ja kes on sihtrühm?	5
1.2. Kuidas on juhend üles ehitatud?	5
1.3. Kuidas juhendit kasutada?	6
1.4. Mis on tervis?	6
1.5. Mida tähendab tervisedendus koolis?	7
1.6. Miks on tervisedendus koolis oluline?	7
1.7. Mis töötab?	8
1.8. Kogu kooli hõlmav lähenemine	8
2. Etapp 1: Ettevalmistus alustamiseks	9
2.1. Kokkuleppe saavutamine	9
2.2. Kindlusta kooli juhtkonna toetus	9
2.3. Saavuta koolipere toetus	10
2.4. Kaardista ja kaasa koostööpartnerid	11
2.5. Kaardista ressursid	11
2.6. Moodusta kooli tervisenõukogu	12
2.7. Alusta teavitamise planeerimist	13
2.8. Alusta hindamise planeerimist	13
3. Etapp 2: Hetkeolukorra hindamine	14
3.1. Hetkeolukorra hindamine	14
3.2. Prioriteetide seadmine	14
4. Etapp 3: Tegevuste planeerimine	15
4.1. Tegevuste planeerimine	15
4.2. Eesmärgid	16
4.3. Indikaatorid	17
4.4. Teavitamise planeerimine	17
4.5. Hindamise planeerimine	19
4.6. Plaani kirjutamine ja ülevaatamine	20
5. Etapp 4: Tegevuste elluviimine	20
5.1. Lõpliku tegevuskava olemasolust info levitamine	20
5.2. Tehke tegevuskava igapäevategevuste osaks	21
6. Etapp 5: Jälgimine ja hindamine	21
6.1. Jälgimine ja hindamine	21
7. Viited	22

Veebipõhine juhend koolile

Lisa 1. Lisainfo: Sissejuhatus.....	24
1.1. Kogu kooli hõlmava lähenemise 6 komponenti	24
Lisa 2. Lisainfo: Etapp 1.....	25
2.1. Küsimused: Kasutegurite tutvustamine kooli juhtkonnale	25
2.2. Partnerite kaasamine.....	25
2.3. Näide: Poliitikute toetuse saavutamine	26
2.4. Mida kooli tervisenõukogu teeb?.....	26
2.5. Küsimused tervisenõukogu liikmete leidmiseks:.....	26
2.6. Nõuanded tervisenõukogu moodustamiseks	26
2.7. Näide: Töögrupp: Moodustamine ja ülesannete määratlemine	27
Lisa 3. Lisainfo: Etapp 2.....	28
3.1. Küsimused kooli hetkeolukorra hindamise abistamiseks	28
Lisa 4. Lisainfo: Etapp 3.....	30
4.1. Millega tegevuskava koostamisel arvestada.....	30
4.2. Näide: Koolikiusamise ja -vägivallaga toimetulek.....	30
4.3. Näide: tegevuskava kaardistamine.....	31
4.4. Küsimused hindamise planeerimisel	31
4.5. Hindamistüübid: protsess, väljund ja tulemus	32
4.6. Küsimused, mida plaani kirjutamisel ja ülevaatamisel arutada.....	32
Lisa 5. Lisainfo: Etapp 4.....	34
5.1. Kanalid lõplikust tegevuskavast teavitamiseks.....	34
5.2. Küsimused, millele tegevuste elluviimisel mõelda.....	34

1. Sissejuhatus

1.1. Mis on juhendi eesmärk ja kes on sihtrühm?

Mis on juhendi eesmärk?

1. Tutvustada tervist edendava kooli põhimõtteid;
2. Pakkuda toetust tervist edendavaks kooliks saamisel või tervist edendava kooli arendamisel.

Kellele juhend on suunatud?

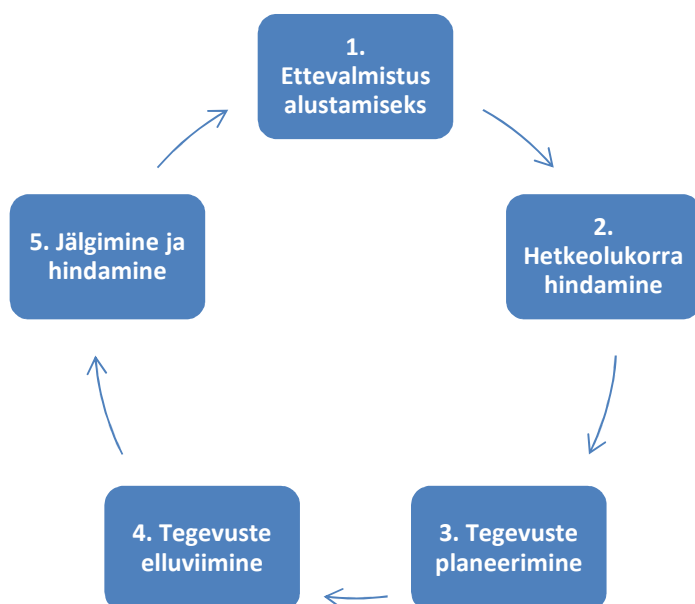
Veebipõhine juhend on suunatud kooli juhtkonnale, õpetajatele ja teistele spetsialistidele, kes on seotud tervist edendavate koolide arendamisega. Materjali kasutamisel võite abi küsida maavalitsuse või kohaliku omavalitsuse tervisedenduse spetsialistilt, koolide või lasteaedade tervisedenduse koordinaatorilt või mõnelt muult tervisedenduse spetsialistilt kohalikul või riigi tasandil, samuti teadusasutustest.

Kuigi materjal on suunatud peamiselt koolidele, võib sellest olla abi ka lasteaedadel, paikkonna ja riigi tasandil tervisedenduse ja haridusvaldkonna arendamisega tegelevatel spetsialistidel.

1.2. Kuidas on juhend üles ehitatud?

Juhend on samm-sammuliseks teejuhiks, kuidas läbi viie etapi läbimise saada tervist edendavaks kooliks. Nagu võite allpool olevast skeemist näha (joonis 1), siis kõik etapid on omavahel seotud ja moodustavad kokku järjepideva tsüklilise protsessi. Juhendis on iga sammu ehk etapi kohta eraldi osa. Iga etapi juures kirjeldatakse põhimõisteid ja –tegevusi lihtsustamaks selles etapis vajalike tegevuste elluviimist. Protsessi osaks on teavitamine ja hindamine ning need tuleb läbi mõelda ja planeerida protsessi osadena kõikides etappides.

Joonis 1. Võtmeetapid tervist edendavaks kooliks saamisel



Juhendi juurde kuulub kaks lisamaterjali, mis aitavad konkreetseid etappe läbida:

1. **Hetkeolukorra hindamisvahend:** saab kasutada teises etapis aitamaks koolis kehtivate põhiväärtuste ja toimivate tegevuste põhjal hinnata hetkeolukorda ja selgitada välja, millele tervist edendava koolina keskenduda. Hetkeolukorra hindamisvahend on juhendi osana kättesaadav veebipõhiselt ja seda on võimalik välja printida.
2. **Kooli tegevuste planeerimise töövahend:** on mõeldud kasutamiseks koos *juhendiga* protsessi 1., 2. ja 3. etapis ning loodud tervist edendava kooli tegevusplaani valmimisprotsessi toetamiseks.

Märkus: *Juhendis* ei ole välja toodud soovituslikke terviseteemasid, millele tervist edendava koolina pühenduda. Oluliste terviseteemade ehk prioriteetide valimine on protsessi üks oluline osa. Tervist edendava kooli sisulised teemad peaks olema kooli enda otsustada ja seda tehakse teises etapis.

1.3. Kuidas juhendit kasutada?

Juhendit võib lähtuvalt koolipere vajadustest ja eesmärkidest kasutada erineval viisil. Juhend on mõeldud teie toetamiseks tervist edendavaks kooliks saamise protsessis. Paljud koolid on juba tervise edendamise osas palju ära teinud, näiteks terviseteemad on lõimitud õppekavva, läbi on viidud erinevaid sotsiaalset ja emotsionaalset tervist edendavaid tegevusi jne. Tervist edendavaks kooliks saamise viit etappi saab süsteemselt ja laiapõhjaliselt kasutada nii tegevusplaani väljatöötamisel kui ka tervist edendava koolina tegevuste ellurakendamisel.

Tervist edendavad koolid saavad etappe kasutada elluviidud tegevuste hindamiseks, kehtiva tegevuskava uuendamiseks ja tegevuste ajakohastamiseks.

Märkus: Mõni mõiste või infokild ei pruugi olla asjakohane igale koolile või riigile; soovitame juhendis olevat infot vajadusel kohandada ja sobitada, võttes arvesse oma asutust ja olukorda.

1.4. Mis on tervis?

Tervise mõistele ei ole ühest definitsiooni. Siiski võib sõna tervis kirjeldada kui "täielikku füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu ja mitte ainult haiguse ning puude puudumist"¹.

Eluviis ja elamistingimused on kaks olulist tegurit tervise kui laiema mõiste kirjeldamisel².

- Eluviisi alla kuulub tervisekäitumine ja harjumused, näiteks toitumine, liikumine, uimastite tarvitamine ja seksuaalkäitumine. Inimesed suudavad tihti oma eluviisi valikuid mõjutada.
- Elutingimused viitavad inimest ümbritsevatele keskkonnale, kus ta töötab ja elab ning kuidas keskkond ja ühiskond inimese elu mõjutavad. Elutingimusi on sageli keeruline, kuid mitte võimatu muuta, ning oluline on püüda neid parandada.
- Eluviis ja -tingimused on omavahel seotud. Näiteks on lapsed kehaliselt aktiivsemad turvalises keskkonnas, kus neil on olemas kohad mängimiseks ja liikumiseks.

Tervist mõjutab inimene ise ja teda ümbritsev keskkond. Seetõttu ei saa tervist edendades keskenduda üksnes üksikisiku käitumisele, vaid tuleb pöörata tähelepanu ka tema suhetele ning keskkonna- ja elutingimuste kvaliteedile. Tervist edendavad koolid peegeldavad individuaalsete ja keskkondlike tegurite omavahelise koosmõju olulisust tervise ja heaolu mõjutamisel.

1.5. Mida tähendab tervisedendus koolis?

Tervise edendamist koolides võib kirjeldada kui "igasugust ette võetud tegevust, mis aitab koolipere liikmete tervist parendada ja/või kaitsta"³.

Tervisedendus koolides hõlmab aga ei ole piiritletud ainult klassiruumis õpetatava terviseõpetusega. Lisaks sisaldab see jõupingutusi, mis aitavad luua tervist toetavat keskkonda, lõimida tervisedendust õppekavas ja üldistes tegevuspõhimõtetes ning kajastada tervist ja heaolu kooli põhiväärtustes ja arengudokumentides (nt. arengukavas, põhimääruses, sisekorras jne).

Tervist edendav kool lähtub kogu kooli hõlmavast lähenemisest. See tähendab enam kui lihtsalt tervise teemaliste tegevuste või ürituste läbiviimist koolis. Tervist edendav kool tegeleb tervise ja heaoluga süsteemselt ja lõimitult järgides kirjalikku kooli tervise tegevuskava. Kogu koolipere, sh õpilased, koolipersonal ja lapsevanemad, on aktiivselt kaasatud otsustamisprotsessidesse ja tegevustesse. Tervisedendus koolis on suunatud praktilistele tegevustele ja keskendub võimekuse suurendamisele, et tagada koolipere teadmised, oskused ja pühendumine tervise ning heaolu teemadega tegelema.

1.6. Miks on tervisedendus koolis oluline?

Tervis ja haridus on omavahel seotud:³

- a. Tervetel lastel edeneb õppimine paremini ja nad puuduvad koolist harvem
 - b. Koolis käivad lapsed on tervemad
 - c. Õpilased, kellel on kooli ja perekonnaga head suhted, käituvad vähem riskivalt ning neil on paremad õpitulemused.
 - d. Saavutused hariduses on positiivselt seotud pikaajalise majandusliku heaolu ja tervisega.
- Kooli töötajate tervise ja heaolu edendamine võib vähendada töölt puudumisi ja suurendada tööga rahulolu.
 - Kogu koolipere tervise edendamise käigus on töötajatel võimalus olla õpilastele positiivseks eeskujuks.

Seega aitab tervise edendamine koolis saavutada hariduslikke, sotsiaalseid ja personaliga seotud eesmärke ning samaaegselt panustada kogu koolipere tervisesse ja heaolusse.

Lisainfot, miks tervise edendamine koolis on oluline, vaata SHE infoleht 2; infoleht on kättesaadav SHE võrgustiku veebilehel.

1.7. Mis töötab?

Mitmed erinevad tegurid aitavad tõhustada tervisedendust koolis. Nende tegurite hulka kuuluvad³:

- demokraatia ja osalemise arendamine ja säilitamine kõigile koolipere liikmetele
- kindlustamine, et kõik koolipere liikmed, sealhulgas õpilased, töötajad, lapsevanemad, tunnevad, et neil on võimalus ja vastutus kooliellu panustada
- tervisedenduses kogu kooli hõlmava lähenemise järgimine traditsioonilise ainult klassiruumipõhise lähenemise või ainult ühekordsete sekkumiste/tegevuste asemel
- sotsiaalse keskkonna loomine, mis toetab kooliperes avatud ja ausat suhtlemist
- õhkkonna loomine, kus on kõrged ootused õpilaste sotsiaalsetele suhetele ja õppeedukusele
- mitmekülgsete õpi- ja õpetamismeetodite kasutamine, sealhulgas läbi erinevate kanalite (õppekava, kooli põhiväärtused ja reeglid, klassivälised tegevused) sama informatsiooni pakkumisest
- õpilaste elu- ja kogukonnaga seotult terviseteemade vaatlemisest
- meeles pidamisest, et tervist edendava kooli tulemuslikkust saab hinnata pikema aja pärast (3-4 aastat pärast tervist edendava kooli põhimõtete järjepidevat elluviimist).

1.8. Kogu kooli hõlmav lähenemine

Juhendis kasutatakse tervise edendamisel kogu kooli hõlmavat lähenemist. Lähenemine keskendub nii tervise kui ka haridusega seotud saavutustele kasutades süsteemset, osalusel põhinevat ja tegevustele suunatud lähenemist. Samuti põhineb see koolides seni toimunud tegevustel ja tervisedenduse uuringutel. Lisainfot selle kohta mis töötab, vaata juhendi vastavast osast (1.7).

Kogu kooli hõlmav tervise edendamine arvestab 6 komponenti:

- tervise ja heaolu edendamise rõhutamine kooli põhiväärtustes ja arengudokumentides
- kooli füüsilise keskkonna arendamine
- kooli psühho-sotsiaalse keskkonna arendamine
- individuaalsete tervisealaste oskuste arendamine
- koostöö kogukonnaga
- terviseteenuste pakkumine

Lisainfo saamiseks 6 komponendi osas vaata Lisa 1, 1.1. Kogu kooli hõlmava lähenemise 6 komponenti.

Käsitledes samaaegselt tervist ja heaolu läbi kõigi kuue komponendi, tugevdame iga komponendi mõju ja ühtlasi saame tervist tõhusamalt edendada.

Näiteks, tervislikku toitumist võib edendada kooli poolt väljatöötatud reeglite abil, mis reguleerivad koolis serveeritava ja lisaks pakutava toidu valikut. Kooli sööklas või kohvikus võib kujundada meeldiva sotsiaalse ja füüsilise keskkonna, kuhu õpilased ja koolipersonal tulevad hea meelega sööma ja suhtlema. Positiivse keskkonna olemasolu korral, ei lähe õpilased ja personal mujale vähem tervislikku lõunat sööma. Lisaks saab toitumise, toidu valmistamise ja tervislike toiduvalikute osas suurendada teadmisi ja arendada oskusi klassiruumis või individuaalse nõustamisena kooli tervishoiutöötaja juures. Vanemate ja kohalike toitlustuskohtade ning ettevõtjate kaasamisega saab lisaks koolis tehtud jõupingutusi ühiselt tugevdada.

Asjakohased lisad:

- Lisa 1. Lisainfo: Sissejuhatus
 - 1.1. Kogu kooli hõlmava lähenemise 6 komponenti

2. Etapp 1: Ettevalmistus alustamiseks

2.1 Kokkuleppe saavutamine

Tervist edendavaks kooliks pürgimise otsus võib tuleneda erinevatest põhjustest ja seda võivad mõjutada kooli sisesed või välised tegurid. Näiteks:

- Kooli personal on märganud terviseprobleemide esinemissageduse tõusu koolis (nt vaimne tervis, uimastite tarvitamine, kiusamine, ülekaalulisus) ja otsustanud probleemidega tegeleda tervise edendamise põhimõtete kasutusele võtmisega.
- Koolis õppivate laste vanemad on tõstatanud küsimuse pakutava toidu kvaliteedi vmt teema osas. Soovides sellega laiapõhjaliselt tegeleda, alustate tervisedendusega.
- Soovite oma kooli tervist edendavaid tegevusi paremini ja tulemuslikumalt korraldada.
- Mõned haridusasutused teie piirkonnas on tervist edendavad. Nad on oma head kogemust tervisedenduse kasulikkuse kohta jaganud ning kooli töötajate hulgas on see huvi äratanud.
- Riiklikud, maakondlikud või kohalikud ametiasutused on seadnud eesmärgiks aidata haridusasutustel saada tervist edendavateks koolideks ja arutavad teie, kui kooli juhtkonna esindajaga, soovides teha eesmärgi täitmisel koostööd.
- Riigi hariduspoliitika eesmärgiks on toetada tervisedenduse elluviimist koolides, mistõttu hakkate ka teie oma koolis seda rakendama.

Motivatsioon tervist edendavaks kooliks saamisel loob edaspidise taustsüsteemi arutelude läbiviimiseks ja otsuste tegemiseks selles protsessis. Siiski, ükskõik kuidas otsuseni on jõutud, peaks tervist edendav kool sisaldama kogu kooli hõlmava lähenemise 6 komponenti.

2.2. Kindlusta kooli juhtkonna toetus

Kooli juhtkonna ja õpetajate toetus ja kestlik eesmärgile pühendumine on tervist edendavaks kooliks saamisel ja sellena olemisel võtmetähtsusega. Kuigi tervise- ja haridusametnikud

Veebipõhine juhend koolile

väljapoolt kooli on olulised, peavad koolijuhid koostöös koolipere liikmetega tervist edendavaks kooliks saamise protsessis siiski eestvedaja ja vastutaja rolli võtma.

Kui otsus tervisedendusega tegeleda tuleb väljastpoolt kooli juhtkonda, võib juhtkond vajada veenmist tervise edendamise ja kogu kooli hõlmava lähenemise kasutegurite osas. Oluline on saavutada nende selge toetus eesmärgile pühendumisel.

Juhtkonna aktiivne ja järjepidev toetus on oluline, kuna tervise edendamine koolis on pikaajaline ja aja jooksul arenev protsess, mida tuleb planeerida, ellu viia, hinnata ja pidevalt parendada.*

- Toetuse saavutamine ja tegevuskava koostamine võib aega võtta terve aasta.
- Tervist edendava kooli edu võti on hea tegevusplaani olemasolu, mis võimaldab süsteemselt ja täielikult planeeritud tegevusi ellu viia.
- Enamik püstitatud eesmärkidest saavutatakse kõige varem 3-4 aasta pärast peale tegevuskava koostamist.

* Joonis 1 (osas 1.2) juhendis illustreerib protsessi kulgu.

Kooli juhtkonna teavitamiseks tervist edendava kooli kasutegurite suhtes ja neilt toetuse saamiseks võib olla abi teavitusplaani koostamisest. Kui soovid teavitusplaani välja arendamiseks rohkem infot, vaata 3 etapi kirjeldust, osa 4.4 Teavituse planeerimine juhendis. Vaata ka seotud osa materjalist Kooli tegevuste planeerimise töövahend.

Asjakohased lisad:

- Lisa 2. Lisainfo: Etapp 1
 - Küsimused: Kasutegurite tutvustamine kooli juhtkonnale

2.3. Saavuta koolipere toetus

Koolipere toetus ja üksmeel on tervisedenduse tõhusa rakendamise oluliseks eelduseks. Koolipere liikmed peavad tervist edendava kooli olemuse osas jagama sarnast visiooni ja soovima seda üheskoos saavutada. Omanditunne ja kaasatus toetavad koolipere ühise otsuse langetamisel.

Juhtkonna liikmed (direktor, õppealajuhataja) võivad mängida võtmerolli teiste koolipere liikmete motiveerimisel.

Soovitusi kooliperes üksmeele saavutamiseks:²

1. Korraldage koosolek (näiteks töötajatele, lastevanematele või õpilastele) või kooli kogunemine. Koosolekutel saavad kas juhtkonna esindajad või tervisedenduse eeskõnelejad arutelu vormis kaasata osalejaid tervisedenduslike põhimõtete üle arutlema. See peaks olema avatud arutelu turvalises õhkkonnas, kus osalejad tunnevad, et saavad jagada oma arvamust ja muresid. Samas on seal võimalik välja tuua

tervisedenduse kasutegurid. Koosoleku või kogunemise planeerimisel võite tutvuda ka *juhendis 4.4. Teavituse planeerimise osaga ja osaga 4.3. Kooli tegevuste planeerimine töövahendis.*

2. Külastage lähemal asuvat tervist edendavat kooli. Õpetajate, õpilaste ja nende vanemate viimine mõnda tervist edendvasse kooli võib neile sellest parema ettekujutuse anda ning motiveerida neid ühinemise otsust toetama.

2.4. Kaardista ja kaasa koostööpartnerid

Tervist edendavaks kooliks saamise protsessi vastu võivad huvi tunda ja teid toetada koolivälised inimesed või organisatsioonid. Näiteks võivad nendeks olla kogukonnaliidrid, kohaliku omavalitsuse spetsialistid, maakonna tervisedendaja või koolide tervisedenduse koordinaator, kes saavad teid tervist edendavaks kooliks pürgimise protsessis toetada.

Nende osapoolte kaardistamine ja arutellu kaasamine võib aidata suurendada laiema kogukonna toetust protsessile. Lisaks aitab asjakohaste parterite kaasamine tervisedendust koolis tõhusamalt planeerida, ellu viia ja ka hinnata.

Märkus: Igal koolil on oma koostööpartnerid. Mõned sidusgrupid on enamusele koolidele oluliseks partneriks ja teised olenevalt koolist ja selle prioriteetidest. Näiteks, kui kool soovib koolitee muuta jalakäijatele ja jalgratturitele ohutumaks, siis võiks oluline koostööpartner olla kohalik omavalitsus.

Asjakohased lisad:

- Lisa 2. Lisainfo: Etapp 1
 - Partnerite kaasamine
 - Näide: Poliitikute toetuse saavutamine

2.5. Kaardista ressursid

Kooli pingutuste toetamine tervisedenduse põhimõtete juurutamisel aitab tõhustada kooli tegevusplaani ja tegevusi. Sama oluline on muudatuste elluviimiseks piisavate ressursside olemasolu.

Enne kui alustada koolis tervise edendamise planeerimisega, peate esmalt läbi mõtlema, mida tervise edendamise osas juba teete ja milliseid ressursse saate kasutada oma praeguste tegevuste laiendamiseks ja parandamiseks.

Ressursside hulka kuuluvad:

- **inimressurs** - kooli personal, lapsevanemad ja välised eksperdid või spetsialistid, kes on juba koolis tegevustesse kaasatud.
- **rahaline ressurss** - rahastus ja toetused, mida saab kasutada tervist edendavaks kooliks pürgimisel ja tervisedenduse põhimõtete kestlikul rakendamisel.

Kaardistuse järgselt võite jõuda tõdemuseni et:

- teil on rakendamiseks olemas piisavad vajalikud vahendid,
- saate planeerida ja tervist edendava kooli põhimõtteid rakendada piiratud vahenditega,
- teil ei ole hetkel piisavalt ressursse ning on vaja leida inimesi ja/või rahastust või taotleda rahastamist,
- riigi, maakonna või kohaliku omavalitsuse tasandil võib olla erinevaid võimalusi, mis saavad teid inimeste või rahaliste ressurssidega toetada,
- tervist edendavad tegevused koolis tuleb ellu viia väiksemas mahus, lähtuvalt olemasolevatest ressurssidest.

2.6. Moodusta kooli tervisenõukogu

Tervist edendavaks kooliks saamise ettevalmistamise oluliseks esimeseks sammuks on tervisedenduse töörühma ehk kooli tervisenõukogu loomine. Tervisenõukogus peaks olema koolipere liikmete esindajad ja sinna võivad kuuluda ka oluliste kooliväliste koostööpartnerite esindajad.

Võimalikud liikmed on koolis lugupeetud ja kompetentsed või tervise edendamisest eriliselt huvitatud inimesed, kes on ka motiveeritud osalema.

Kooli tervisenõukogu liikmete hulka võivad kuuluda:

- Kooli direktor
- Õpetajate esindaja
- Õpilased (endised/praegused)
- Lapsevanemad
- Inimeseõpetuse vm õpetaja
- Kooli tervishoiutöötaja
- Kooli sotsiaalpedagoog või psühholoog
- Kehalise kasvatuse õpetaja
- Kooli juhatuse või nõukogu liige
- Tervise, hariduse eksperdid või spetsialistid väljapoolt kooli

Kui tervisenõukogu on moodustatud, on oluline määrata sellele ka juht, kes tervisenõukogu tegevust korraldab. Juhiks peaks valima inimese, kellel on aega panustada, kes sobib ja on valmis võtma juhirolli. Tal peab olema kogu koolipere toetus ja võimalus ning võimekus algatada koolikeskkonnas muutusi. Ta võib juhiks soovida saada vabatahtlikult või teda võib selleks ka määrata.

Materjal *Kooli tegevuste planeerimise töövahend* võib olla abiks kooli tervisenõukogu moodustamisel.

Märkus: Teil võib juba olla kooli tervisenõukogu või mõni teine töögrupp, kes saab selle rolli üle võtta.

Asjakohased lisad:

- Lisa 2. Lisainfo: Etapp 1
 - 2.4. Mida kooli tervisenõukogu teeb?
 - 2.5. Küsimused tervisenõukogu liikmete leidmiseks
 - 2.6. Nõuanded tervisenõukogu moodustamiseks
 - 2.7. Näide: Töögrupp: Moodustamine ja ülesannete määratlemine

2.7. Alusta teavitamise planeerimist

Teavitus on tervist edendavaks kooliks saamise iga etapi oluline osa. Kooliperele läbi sobivate kanalite õigete sõnumite edastamisega saab koguda toetust tervist edendavaks kooliks pürgimisel. Teavitamine aitab selgitada protsessi olulisi etappe ja kindlustada koolipere omanditunnet protsessi ja selle tulemite suhtes. Samavõrd oluline on kooliväliste partnerite hea teavitus, näiteks teavitada neid sellest, et kool on tervist edendav, et saada nende toetus ja vajadusel neilt abi paluda.

Sõnumite ja kanalite valik oleneb sihtgrupist ja võib olenevalt etapist erineda. Näiteks on teavitussõnumid erinevad tervist edendava kooli põhimõtete tutvustamisel võrreldes sellega, kui planeeritakse tegevusi.

Kui soovite saada koolipere ja koostööpartnerite toetust, võib olla abistav kohe alguses teavitusplaani väljatöötamisest. Plaanis kaardistatakse teavitamise eesmärgid; sõnumid, mida soovitakse edastada ja kanalid, mille kaudu seda erinevatele sihtgruppidele teha. See aitab muuta tegevused organiseeritumaks ja tõhusamaks.

Keegi koolitöötajatest võib olla abiks teavitusplaani koostamisel. Lisainfo saamiseks ja alustamiseks, vaata *juhendi* etappi 4.4. Teavituse planeerimise ja materjali Kooli tegevuste planeerimise töövahend.

2.8. Alusta hindamise planeerimist

Kooli tervisenõukogu moodustamisel on soovituslik kohe ka hindamise planeerimisega algust teha. See võib tunduda liiga varane, aga hästi läbimõeldud ja sisu toetav hindamine vajab varajast planeerimist. Samuti aitab see kogu protsessi sujuvamaks muuta.

Peale tervisenõukogu moodustamist on üheks esimeseks ülesandeks otsustada, kes viib läbi hindamise. Kas kooli tervisenõukogu liikmed koordineerivad ja viivad läbi hindamise ise? Või oleks parem kaasata hindamisse ka kedagi väljapoolt? Näiteks võib kaasata paikkonna koolide tervisedenduse koordinaatori, maakonna tervisedendaja, mõne teise tervist edendava kooli tervisenõukogu liikme või mõne muu tervisedenduse osas pädeva spetsialisti. Lisainfot hindamisprotsessi sammude kohta saab juhendi osast 4.5. Hindamise planeerimine.

Kui hindamismeeskond on moodustatud, on hea alustada hindamise planeerimisega, näiteks millised tegevused tuleb ellu viia, millal, kes neid teeb ja mis ressurside eest. Hindamisplaani detailid, nagu näiteks mida ja milliste meetoditega hinnata saab paika panna hiljem, kui kooli hetkeolukord on hinnatud ja prioriteedid valitud. Hindamisplaani on tegevuskava üks osa.

3. Etapp 2: Hetkeolukorra hindamine

3.1. Hetkeolukorra hindamine

Tervist edendavaks kooliks saamise selles etapis on koolis oluline hinnata tervisealast hetkeolukorda: kirjeldada koolis kehtivad tervist ja heaolu puudutavad põhiväärtused, reeglid ja tegevused, et määrata kindlaks koolipere prioriteedid ja vajadused. Lisaks tuleb hinnata organisatsioonilisi, füüsilisi ja individuaalseid tegureid ja seda, kuidas need tegurid võivad soodustada või takistada kooli saamist tervist edendavaks kooliks.

Üheks võimaluseks hindamise läbiviimisel on kasutada *Kooli hetkeolukorra hindamisjuhendit* või kasutada selleks oma metoodikat. *Kooli hetkeolukorra hindamisjuhend* koosneb kogu kooli hõlmava lähenemise põhiselt erinevatest küsimuste blokkidest. Tervisenõukoguga küsimuste arutamine ja konsensussele jõudmine võib aidata otsustada, millised on kooli vajadused ja prioriteedid. Kooli hetkeolukorra hindamise läbiviimine aitab käivitada tervist edendava kooli arendamisprotsessi, jälgimist ja hindamist.

Kooli hetkeolukorra hindamisjuhendit võib kasutada kombineeritult teiste hindamisvahenditega. Näiteks võib seda kasutada arutelu algatamiseks ja järgnevalt viia läbi prioriteetide seadmise töötuba; töötoa läbiviimisega aitad kindlustada koolipere ühise omanditunde kokku lepitud tervise edendamise prioriteetide osas.

Märkus: *Kooli hetkeolukorra hindamisjuhendi* saate alla laadida SHE võrgustiku veebilehelt.

Asjakohased lisad:

- Lisa 3. Lisainfo: Etapp 2
 - 3.1. Küsimused kooli hetkeolukorra hindamise abistamiseks
 - 3.2. Prioriteetide seadmise töötuba

3.2. Prioriteetide seadmine

Tulemuslik tervist edendav kool läheneb tervise ja heaolu edendamisse laiapõhjaliselt. Samas on oluline seada prioriteedid, lähtuvalt hetkel olulisematest terviseteemadest. Soovitame keskenduda 2-3 teemale ja tutvustada aasta jooksul põhjalikumalt ühte teemat. Sellega kindlustatakse, et kool jõuab tõhusalt teemasid rakendada ja jätkata.

Kooli tervisenõukogu saab tervise teemade prioritseerimisel mängida olulist rolli, aga nende rolli ulatus oleneb koolist. Kooli tervisenõukogu võib otsustada teemade valiku viisi. Näiteks, kasutades *Kooli hetkeolukorra hindamisjuhendit* ja hindamisele järgneval arutelul valida esialgsed prioriteedid. Järgnevalt paluda koolipere liikmetelt tagasisidet ning selle põhjal otsustatakse lõplikud olulised teemad ehk prioriteedid.

Prioriteetide seadmise töötuba

Teise võimalusena võib kooli tervisenõukogu protsessi koordineerida ja aidata koolipere liikmetel prioriteete seada. Sellist lähenemist võib läbi viia töötoa vormis.

Töötoas jagatakse koolipere liikmeid gruppidesse: 1. personal 2. lapsevanemad ja 3. õpilased. Töötoa juhtide juhendamisel valitakse välja ja järjestatakse, millistele tervise teemadele

Veebipõhine juhend koolile

keskendutakse. Kooli tervisenõukogu kasutab tehtud valikuid ja tulemusi prioriteetide kinnitamiseks.

Küsimustikul põhinev tagasiside

Prioriteetide seadmise töötoa asemel võivad koolipere liikmed vastata kirjalikule küsimustikule ja sellega näidata kuivõrd olulised erinevad tervise teemad nende arvates on. Tulemuste kogumise järgselt nimetatakse tervist edendava kooli prioriteetideks 2-3 kõige rohkem punkte saanud teemat.

Märkus: Prioriteete seades võite jõuda tõdemuseni, et nendega tegelemine nõuab väliste partnerite, näiteks spetsiifilistes tervise teemades ekspertide ja spetsialistide kaasamist.

Asjakohased lisad:

- Lisa 3. Lisainfo: Etapp 2
 - 3.1. Küsimused kooli hetkeolukorra hindamise abistamiseks
 - 3.2. Prioriteetide seadmise töötuba

4. Etapp 3: Tegevuste planeerimine

4.1 Tegevuste planeerimine

Kui olete kooli hetkeolukorda hinnanud ja kirjeldanud koolipere vajadused ja prioriteetid, saate seda kasutada tegevuskava koostamisel.

Selles etapis koolipere liikmed töötavad koos, et otsustada milline võiks olla kool tulevikus tervist edendava koolina: millele soovivad nad keskenduda, mida saavutada ja millise aja jooksul.

Soovitame keskenduda ühele prioriteetsele teemale aastas, see tähendab, et esimesel kooliaastal viiakse ellu prioriteediga A seotud tegevusi; teisel aastal keskendutakse lisaks A-ga seotule ka prioriteedile B ja vastavatele tegevustele; kolmandal kooliaastal hakatakse tegelema ka prioriteet C saavutamiseks mõeldud tegevustega, lisaks seni fookuses olnud B-le ja A-le. Jätkates pidevalt iga prioriteedi tegevuste elluviimist, võib regulaarselt kontrollida, kas ja kuidas üks või teine varasemalt alustatud tegevus toimib. Etapiviisiliselt prioriteete rakendades kulub varem alustatud tegevustele vähem aega ja tegevustes keskendutakse enam nende säilitamisele ning täiustamisele, kui uute tegevuste algatamisel.

Tegevuskava väljatöötamine

Järgmine samm tervist edendava kooli ideede ellurakendamiseks on konkreetse tegevuskava välja töötamine. Tegevuskava aitab saavutada tervist edendava kooli eesmärke ja hinnata tulemusi ning õnnestumisi. Tegevuskavas on rida ajaliselt piiritletud tegevusi eesmärkide saavutamiseks. Lisaks on kasulik määratleda milliseid materjale kasutate ja kes millise tegevuse elluviimise eest vastutab.

Veebipõhine juhend koolile

Märkus: Tegevuskavasse peaks kuuluma ka strateegia, kuidas valmistada kooliperet ette tervisedenduse tegevuskava elluviimiseks, näiteks pakkudes neile erinevaid teemakohaseid arenduskoolitusi.

Enne tegevuskava väljatöötamist, on soovituslik kokku saada paikkonna (maakonna või kohaliku omavalitsuse) koordinaatori või tervisedendaja või mõne muu tervisedenduse spetsialistiga, et saada realistliku plaani koostamiseks soovitusi ja juhendamist.

Võite kooli tegevuskava koostamiseks kasutada käesolevas juhendis olevat Kooli tegevuste planeerimise töövahendit.

Asjakohased lisad:

- Lisa 4. Lisainfo: Etapp 3
 - 4.1. Millega tegevuskava koostamisel arvestada

4.2. Eesmärgid

Mõistlikud ja selged lähieesmärgid lihtsustavad pikemaajaliste eesmärkide seadmist järgmiseks aastaks ja 3-5 lähiaastaks. Eesmärgid annavad sisendi hindamisse; nad aitavad hinnata kas tervist edendava kooli tegevused on edukalt ellu viidud või mitte ja kas soovitud tulemused on saavutatud.

- Eesmärgiks on üldine tervise ja heaolu paranemine valitud prioriteetsetes valdkondades.
- Lähieesmärgid on väiksemateks mõõdetavateks tulemusteks jagatud eesmärgid, mis aitavad suunda hoida.

Eesmärgid peavad põhinema KAVAl lähenemisel: Konkreetsete, Arvuliselt mõõdetavate, Võimalikud saavutada, Asjakohased ja Limiteeritud ajaliselt, mil nad peaksid olema saavutatud. KAVAl eesmärgid aitavad koostada hindamisplaani.

Protsessi ja tulemuse eesmärgid

On kahte tüüpi lähieesmärke, protsessi ja tulemuse eesmärgid

Protsessi eesmärgid näitavad kui palju või millises mahus on läbi viidud tegevusi, kes ja kui palju on osalenud näiteks tervisedenduse alaste õpetajakoolituste arv; või prioriteetide seadmise töötoas osalenud õpilaste arv. Protsessi eesmärkide täitmist hinnatakse protsessi hindamisega.

Tulemuse eesmärgid näitavad kas laiemad eesmärgid on saavutatud. Näiteks võib tulemuse eesmärk olla mõõdetav muutus õpilaste/personali tervisekäitumises või emotsionaalses heaolus. Tulemuse eesmärkide täitmist hinnatakse tulemuse hindamisega.

Veebipõhine juhend koolile

Märkus: Enne eesmärkide seadmist vaadake ka Lisa 1, 1.1. Kogu kooli hõlmava lähenemise 6 komponenti. Parimal juhul seate prioriteedid neid 6 komponenti aluseks võttes. See aitab kindlustada tervist edendava kooli tulemuslikkust ja koolikeskne lähenemine aitab kindlustada jätkusuutlikkust.

Olge realistlik eesmärkide saavutamise ja muudatuste elluviimise ajakava koostamisel. Selles protsessis saavad teid aidata ka paikkonna koordinaator või tervisedendaja või muud koolivälised tervise ja/või hariduse valdkonna spetsialistid.

Asjakohased lisad:

- Lisa 1. Lisainfo: Sissejuhatus
 - 1.1. Kogu kooli hõlmava lähenemise 6 komponenti
- Lisa 4. Lisainfo: Etapp 3
 - 4.2. Näide: Koolikiusamise ja –vägivallaga toimetulek

4.3. Indikaatorid

Indikaatorit võib võrrelda liiklusmärgiga. See näitab, kas olete õigel teel, kui kaugemale olete jõudnud ja kui kaugemale peate veel minema.⁴ Teisisõnu aitavad indikaatorid mõõta tervist edendava kooli edasiminekut, kui kaugemale olete eesmärkide täitmise osas jõudnud ja mis on täitmiseks veel vaja teha. Indikaatorid peegeldavad tegevuste arengut ja rakendumist või väljundeid/tulemusi; indikaatorite abil jälgitakse ja hinnatakse tervist edendava kooli arengut.

Indikaatorid peavad samuti vastama KAVAl põhimõtetele, nad peavad olema konkreetsed, arvuliselt mõõdetavad, võimalikud saavutada, asjakohased ja limiteeritud ajaliselt, mille jooksul nad peaksid olema saavutatud.

Märkus: Mõnikord võivad eesmärgid olla indikaatorid, aga teinekord peab looma eraldi indikaatorid. See oleneb sellest, kui kompleksed või keerulised, konkreetsed ja mõõdetavad on püstitatud eesmärgid.

4.4. Teavitamise planeerimine

Teavitamine mängib olulist rolli igas tervist edendavaks kooliks saamise etapis. Näiteks on hea infovahetus oluline:

- Koolipere liikmete ja kogukonna toetuse saamiseks tervist edendava kooli põhimõtete rakendamisel ning selle toetuse hoidmine
- määrates, kes on milliste tegevuste elluviimise eest vastutav, näiteks tervisedenduse tegevuskava elluviimisel ja tegevuste tähtajalise elluviimise kindlustamisel.

Erinevates olukordades tõhusa teavituse korraldamiseks on väga kasulik omada teavitusplaani.

Sammud teavitusplaani koostamiseks:⁵

1. Sea selged teavituse eesmärgid
2. Koosta selged ja lihtsad sõnumid

Veebipõhine juhend koolile

3. Otsusta, millised on head teavituskanalid
4. Kirjelda kõik planeeritavad teavitustegevused
5. Koosta eelarve teavitustegevuste elluviimiseks

Märkus: Esimesed kolm sammu on kirjeldatud *juhendis*; võite teavituse võtmekomponendid üles kirjutada Kooli tegevuste planeerimise töövahendi osadesse 4.3. *Teavituse planeerimine* ja 4.5.2. *Tabel: Tervist edendava kooli teavitusplaan*.

Sea selged teavituseesmärgid⁶

Oluline on seada selged eesmärgid, mis oleksid edaspidi aluseks teavitustegevuste läbiviimisel. Teavituseesmärgid on tulemused, mida soovite teavitussõnumitega saavutada.

- Eesmärgid peaksid olema seotud sihtgrupi teadmiste, hoiakute ja käitumisega.
- Eesmärgid peaksid vastama KAVAL põhimõtetele (konkreetsed, arvuliselt mõõdetavad, võimalikud saavutada, asjakohased ja limiteeritud ajaliselt, mil nad peaksid olema saavutatud).

Näiteks koolitöötajatele seatud teadmistega seotud eesmärk: kõik koolitöötajad on saanud teadlikuks tervist edendavaks kooliks saamise kasuteguritest planeerimisprotsessi esimese kolme kuu jooksul.

Näited võimalikest sihtgruppidest:

- Õpilased
- Kooli juhtkond
- Õpetajad ja muu koolipersonal
- Lapsevanemad
- Kooli sotsiaalpedagoog, psühholoog ja koolitervishoiutöötaja
- Kohaliku omavalitsuse ametkonnad
- Kohalik meedia
- Kogukonna liidrid

Koosta selged ja lihtsad sõnumid

Kui teil on teavituseesmärgid paika pandud, siis on oluline koostada sihtgrupile selged ja lühikesed seatud eesmärkidel põhinevad sõnumid.

Soovitame kulutada piisavalt aega õigete sõnumite koostamiseks. Väga palju võib abi olla tutvumisest uuringutega, kus selgitatakse millised sõnumid kõige paremini töötavad.

Enamikes olukordades on parem kasutada positiivse sisuga sõnumit. Näiteks, võib öelda et “õpilased on tervemad” või et “õpilased on harvem haiged”.

Mõningad vihjed tõhusate sõnumite koostamiseks:

- Mõelge, kas sihtgrupi jaoks oleks eesmärkidest lähtuvalt mõjusam positiivse või negatiivse sisuga sõnum
- Mõelge, kas kasutada tõsist sõnumit või oleks tõhusam kasutada humoorikat sõnumit
- Tehke sõnum lähtudes KAVAL põhimõtetest
- Seostage sõnum teadmiste, hoiakute või käitumisega
- Mõelge, kuidas sõnum võiks toetada kooli saamist tervist edendavaks kooliks

Otsustage sobilikumad teavituskanalid

Õige teavituskanal on sama oluline kui sõnum ise. Teavituskanali valimisel võib kasuks tulla küsimus, kas selline valik aitab kaasa teavituseesmärkide saavutamisele? Kanal peaks samuti olema sobiv konkreetsele sihtgrupile. Kui õpilaste vanemad ei kasuta internetti või sotsiaalmeediat, siis ei sobi need kanalid sellele sihtgrupile.

Mõned näited teavituskanalitest:

- Brošüürid, flaietid või plakatid
- Koolileht
- Kooli kodulehekülg
- Infokoosolekud (kooli kogunemised või kohtumised õpetajate ja lapsevanematega)
- Pressiteated
- Sotsiaalmeedia (Twitter, Facebook, Hyves)

4.5. Hindamise planeerimine

Hindamine peab olema tervist edendava kooli tegevuskava üks osa. Kui olete kokku leppinud tervist edendava kooli prioriteetid ja eesmärgid, siis tekib parem ettekujutus sellest, mida ja millise aja jooksul hinnata.

Sammud hindamise läbiviimiseks⁵

Hindamise läbiviimiseks tuleb läbida mitmeid samme:

1. **Esimeses etapis** (tervist edendavaks kooliks saamisel): alustage hindamise planeerimisega.
2. **Esimeses etapis**: otsustage, kes hindamist läbi viib (näiteks kooli tervisenõukogu üksik või kaasates koolivälise hindaja, paikkonna tervisedenduse koordinaatori või tervisedendaja vm spetsialisti).
3. **Teises ja kolmandas etapis**: arendage välja hindamisplaan, kus on detailselt kirjas hindamiskava, ajakava, vajalikud ressursid ning ülesannete jaotus.
4. **Kolmandas etapis**: valige sobiv hindamismeetod, näiteks intervjuud, vaatlused või küsimustikud. Hindamismeetodi sobivus sõltub mitmest tegurist, näiteks kui palju aega ja ressursse teil on ja mida planeerite hinnata. **Märkus**: kooli hetkeolukorra hindamine

Veebipõhine juhend koolile

saab olla hindamise algpunktiks.

5. **Neljandas etapis:** vii läbi hindamine.
6. **Viendas etapis:** kasuta hindamistulemusi kooli tegevuskava parandamiseks.

Kooli tegevuste planeerimise töövahendis võite kokku panna oma hindamisplaani.

Asjakohased lisad:

- Lisa 4. Lisainfo: Etapp 3
 - 4.4. Küsimused hindamise planeerimisel
 - 4.5. Hindamistüübid: protsess, väljund, tulemus

4.6. Plaani kirjutamine ja ülevaatamine

Tegevuskava kirjutamise eest on vastutav kooli tervisenõukogu, kuid soovitatav on tegevuskava koostamise protsessist lihtsalt ja selgelt kooliperet kursis hoida. Samuti on erinevatelt koolipere liikmetelt kasulik saada tegevuskavale enne selle kinnitamist tagasisidet. See tagab tegevuskava ja selle elluviimise osas omanditunde ja pühendumise. Lihtsam võib olla tagasisidet saada erinevatele sihtgruppidele kohandatud küsimustiku abil (näiteks õpilased, õpetajad vm koolipersonal ja lapsevanemad).

Märkus: tagasiside saamine ja arvesse võtmine võtab aega. See aeg tuleb tegevuskavasse sisse planeerida.

Kui kogu tagasiside tegevuskava kohta on kokku kogutud, peab kooli tervisenõukogu seda arutama ja tegema tegevuskavasse vajalikud muudatused.

Asjakohased lisad:

- Lisa 4. Lisainfo: Etapp 3
 - 4.6. Küsimused, mida plaani kirjutamisel ja ülevaatamisel arutada

5. Etapp 4: Tegevuste elluviimine

5.1. Lõpliku tegevuskava olemasolust info levitamine

Tervist edendavaks kooliks saamine on koostööprotsess, milles osaleb kogu koolipere. Seetõttu on lõpliku kava kohta info levitamine ja valmimise tähistamine protsessi osa. See annab kõigile kaasatuile võimaluse enda panusest saadud tulemuse üle rõõmu tunda. See on ka võimalus kooliväliste partnerite teavitamiseks.

Kellele ja kuidas lõplikku tegevuskava levitada on osa teavitusplaanist.

Kooli tegevuste planeerimise töövahendi osa Teavituse planeerimine ja juhend aitavad teavituseks leida sobiva viisi.

Asjakohased lisad:

- Lisa 5. Lisainfo: Etapp 4
 - 5.1. Kanalid lõplikust tegevuskavast teavitamiseks

5.2. Tehke tegevuskava igapäevategevuste osaks

Saavutamaks tervist edendava kooli eesmärke peab see muutuma osaks koolipere igapäevaelust. Tegevuskava igapäevaellu rakendamiseks tuleb tervist edendava kooli tegevuskava tegevused ellu viia. Selleks tuleb iga eesmärgiga seotud konkreetsed tegevused korraldada, delegerida ja piisavate ressurssidega katta.

Protsessi selles etapis, võite paluda vanematelt, õpilastelt ja koolivälistelt partneritelt lisatoetus.

Nõuanded tegevuste elluviimiseks:

- Soovituslik on seada nõ vahe-eesmärke e versteposte.² Need lubavad teil tegevuste elluviimist protsessi käigus hinnata ja teha sellest lähtuvalt mugandusi/täiendusi.
- Tõhus koordineerimine ja teavitamine on selles etapis eluliselt tähtsad. See aitab kindlustada, et probleemid tehakse kindlaks ja lahendatakse jooksvalt, vajalikud tegevused viiakse läbi ja lõpetatakse tähtaegselt ning saab tähistada edulugusid. Oluline on pühendada aega kogemuste, edusammude ja väljakutsete jagamisele.
- Tervist edendavaks kooliks saamise protsessi käigus tekkinud heade kogemuste jagamine kogu kooliperega aitab kindlustada, et kõigil on visioonist, protsessist ja tulemustest hea ülevaade ja ühtne arusaam; võib äratada huvi saavutatu üle ja algatada arutelu tervist edendava kooli protsessi parandamise vajadustest.

Asjakohased lisad:

- Lisa 5. Lisainfo: Etapp 4
 - 5.2. Küsimused, millele tegevuste elluviimisel mõelda

6. Etapp 5: Jälgimine ja hindamine

6.1. Jälgimine ja hindamine

Jälgimine ja hindamine annavad vajalikku infot tervist edendava kooli tegevuskava ja tegevuste kohta, sh:

- Jätkuvate tegevuste toimimine
- Tegevuskava elluviimise edulood ja väljakutsed
- Tervist edendava kooli tõhusus planeeritud tervise eesmärkide osas
- Tervist edendava kooli põhimõtete sobivus kooliperele ka pikemaks ajaks

Koolipere prioriteedid, vajadused ja soovitud tulemused võivad muutuda. Seetõttu on tervist edendava kooli tegevuskava planeerimine, kohandamine ja elluviimine jätkuv protsess. See nõuab korduvat hindamist ja ülevaatamist vähemalt iga 3-4 aasta tagant.

Märkus: Mõte läbida hindamine võib koolipersonalile ja teistele koolipere liikmetele tunduda negatiivse kogemusena. Nad võivad tunda nagu mõistetakse nende üle kohut. Seetõttu on oluline hindamise vajadusest ja kasuteguritest inimesi teavitada. Tegemist on pigem õppimiskogemusega ja võimalusega asju parandada.

7. Viited

1. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. The definition has not been amended since 1948 [Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) põhikirja eelnõu, esitatud Tervise Konverentsil, New Yorgis, 19 juuni - 22 juuli 1946; allkirjastatud 22 juuli 1946 61 osariigi esindajate poolt (WHO ametlikud teadaanded, nr. 2, lk. 100) jõustunud 7 aprillil 1948. Definiitsiooni ei ole alates 1948 muudetud]
2. Simovska, V., Dadaczynski, K., Viia, N.G., Tjomsland, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., Buijs, G. (2010). HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity. Woerden, NIGZ.
3. St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010) Promoting Health in Schools: from Evidence to Action. An International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) publication <http://www.iuhpe.org/index.html> [St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010) Tervisedendus koolis: tõendusmaterjalist tegudeni. Rahvusvaheline Tervisedenduse ja Hariduse Liit (IUHPE) väljaanne <http://www.iuhpe.org/index.html>]
4. Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (2006). Health-promoting schools—definition and role of indicators in “Health Promoting Schools: a resource for developing indicators”(41-60). IPC, WHO regional Office for Europe, Copenhagen
5. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. <http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/>
6. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. <http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/bijlagen/>
7. Bruinen, G. (2009). Effective and efficient health promotion in schools; the Rotterdam experience. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.) “Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on 2 Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009”(33-35). ISBN 978-9986- 649-33-5 [Bruinen, G. (2009). Efektiivne ja tulemuslik tervisedendus koolis; Rotterdami kogemus. G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.) “Parem koolid tervise abiga: praktilistest kogemustest õppimine. Juhtumikirjeldused praktilistest kogemustest, esitletud Euroopa Konverentsil “2 Tervist edendavat kooli”, Vilnius, Leedu 15-17 June 2009”(33-35). ISBN 978-9986-649-33-5]
8. Vezzoni, M., Morelli, C., Calaciura, A., Mariani, C., Acerbi, L. Tassi, R., Penati, M., Bonaccolto, M., Fantini, Luigi, Sequi, C. & Germani, T. (2009). “My dear Pinocchio”: The Italian way to the health promoting school. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.) “Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice

- presented during the third European Conference on 2 Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009”(22-24). ISBN 978-9986- 649-33-5 [Vezzoni, M., Morelli, C., Calaciura, A., Mariani, C., Acerbi, L. Tassi, R., Penati, M., Bonaccolto, M., Fantini, Luigi, Sequi, C. & Germani, T. (2009). “Pinocchio”: Itaalia viis tervist edendavaks kooliks saamisel. G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.) materjalid “Parem kooli tervise abiga: praktikatest õppimine. Juhtumikirjeldused praktilistest kogemustest, esitletud Euroopa Konverentsil “2 Tervist edendavat kooli”, Vilnius, Leedu, 15-17 juuni 2009”(22-24). ISBN 978-9986- 649-33-5]
9. Dawson, M., Bessems, K., Buijs, G. (2006) schoolSlag Prioriteitenworkshop Basisonderwijs. Woerden, NIGZ
 10. Sokou, K. (2009). Pupils as health promoters and researchers on understanding, genuineness and respect. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.) “Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on 2 Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009”(48-50). ISBN 978-9986- 649-33-5
 11. Lanfranconi, E. (2006). A self-evaluation tool for linking health-promoting schools with school development in Switzerland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. “Health Promoting Schools: a resource for developing indicators”(159-168). IPC, WHO regional Office for Europe, Copenhagen
 12. World Health Organization (2008) “School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health.” ISBN 978 92 4 159686 2

Lisa 1. Lisainfo: Sissejuhatus

1.1. Kogu kooli hõlmava lähenemise 6 komponenti

Kogu kooli hõlmavat lähenemist tervise edendamisel saab jagada kuueks komponendiks:³

- **Tervist edendava kooli põhiväärtused** defineeritakse selgelt kooli arengudokumentides. Näiteks saab kooli väärtuseks seada tervislike eluviiside edendamise või positiivse ja toetava õhkkonna loomise, aga ka kehtestada, uimastitega seotud reeglid, koolikiusamise ennetamise ja sellega tegelemise jne. Taoliste muudatuste sisseviimine on osa kooli tervise tegevuskavast.
- **Kooli füüsiline keskkond** hõlmab hooneid, mänguväljakut ja kooli ümbrust. Näiteks võib füüsilise keskkonna kujundamine tähendada kooliümbruse muutmist sobivamaks igapäevaseks liikumisharrastusega tegelemiseks.
- **Kooli sotsiaalne keskkond** seostub koolipere liikmete vaheliste suhete kvaliteediga, näiteks õpilaste ja personali omavahelised suhted. Sotsiaalset keskkonda mõjutavad ka suhted vanematega ja paikkonnaga.
- **Individuaalsete tervisealaste oskuste arendamine** sisaldub kooli õppekavas ja saab lõimitult erinevate õppetundide kaudu arendada, aga tervist, heaolu ja hariduslikku saavutusvõimet toetavaid teadmisi ja oskusi saab arendada ka erinevate klassiväliste tegevustega kooliüleselt.
- **Koostöö kogukonnaga toimub** kooli ja õpilaste perekondade vahel, kooli ja paikkonna vahel ning kooli ja kooliväliste koostööpartnerite vahel. Kooliväliste koostööpartneritega koostöö ja suhtlemine toetab tervist edendavaks kooliks saamise pingutusi ja aitab tegevusi ellu viia.
- **Tervise- ja sotsiaalteenused** on koolipõhised või kooliga seotud teenused, mis toetavad õpilaste heaolu ja tervist läbi erinevate teenuste (koolitervishoid, sotsiaalpedagoogi ja/või koolipsühholoogi nõustamine jm). Siia kuulub ka tegelemine erivajadustega õpilastega. Koolitervishoiutöötajad võivad spetsiifilisematel teemadel (n. esmaabi, hügieen) õpetajatega koostöös õppetöösse panustada.

Lisa 2. Lisainfo: Etapp 1

2.1. Küsimused: Kasutegurite tutvustamine kooli juhtkonnale

Tervisedenduse kasutegurite tutvustamiseks kooli juhtkonnale, võib abiks olla alljärgnevatele küsimustele vastamisest ning poolt või vastuargumentide väljatoomisest:

1. Mis võiks kooli juhtkonda või õpetajaid takistada tervist edendavaks kooliks saamise toetamisel? Näiteks:
 - a. Kool on juba seotud sarnase algatusega, näiteks turvaline kool vm, ja kardetakse, et tervist edendav kool varjutab juba elluviidud tegevusi või toob juurde lisatööd.*
 - b. Piiratud aeg/rahastus
 - c. Hoiak, et tervisedendus ei peaks olema kooli keskkonna võtmeküsimus
 - d. Ei olda kooli kasutegurites veendunud
2. Mis on kooli juhtkonna prioriteedid?

*Kui ülalnimetatud näide teie kooli iseloomustab, siis võib edasine info samuti kasuks tulla.

Sarnaste algatuste ja tegevustega koolid

Kui kool on juba tervist edendava kooliga sarnastes programmides või tegevustes aktiivne (näiteks turvaline kool, kiusamisvaba kool või teised tervisega seotud tegevused) võib kooliõpetajaid või -juhtkonda olla keeruline uue tegevuse algatamises veenda. Neile võib tunduda, et kogu kooli hõlmav lähenemine võib takistada või asendada käimasolevaid tegevusi.

Tervist edendav kool võib aga hoopis aidata organiseerida ja ellu viia juba planeeritud tegevusi ning muuta neid veelgi tõhusamaks. Oluline on kahtlevate juhtkonna ja koolipere liikmetega seda teemat arutada ja tutvustada tervist edendava kooli olemust ning selle laiapõhjalise lähenemise kasutegureid.

2.2. Partnerite kaasamine

Kuidas ja millal koostööpartnereid tervist edendavaks kooliks pürgimise protsessi kaasata oleneb konkreetsest partnerist ja on lõplikult teie otsustada. Kui koostööpartner saab teid aidata tervist edendavaks kooliks saamise protsessis, siis võiks neid kohe algusest kaasata ja võib-olla nad on ka heaks kandidaadiks kooli tervisenõukogusse või töörühma. Aga te võite koostööpartnereid ka hiljem protsessi kaasata.

Näiteks:

- Kui olete kooli tervise prioriteedid välja selgitanud, võib oluliste muudatuste läbiviimiseks olla vajalik koostöö kooliväliste partneritega
- Kui on olemas tervist edendava kooli esialgne tegevusplaan, võib koostööpartnereid kaasata tagasiside ja toetuse saamiseks. Samuti võite neid tegevusplaanist teavitada ka

mõnes hilisemas etapis, näiteks *Tegevuste elluviimine* (etapp 4)

2.3. Näide: Poliitikute toetuse saavutamine

Mõningatel juhtudel on oluline kohalike poliitikute toetuse saavutamine, kuid see võib osutuda väljakutseks, kuna tervist edendava kooli tulemused ja kasu ilmnevad pikema aja pärast.

Hollandis Rotterdami linnas kaasati kohalikke poliitikuid tervist edendava kooli algatust toetama.⁷ Selles sadamalinnas, kus on kõrge koolist väljalangenute osakaal, oli poliitikutel huvi haridusse panustada ning nendest said tervist edendava kooli põhimõtete eestkostjad.

2.4. Mida kooli tervisenõukogu teeb?

Kooli tervisenõukogu roll on koolipere suunamine tervist edendavaks kooliks saamise ja sellena olemise protsessis.

- Tervisenõukogu viib koolipere vajaduste ja prioriteetide määratlemiseks läbi kooli hetkeolukorra hindamise sh tervisealase hindamise arengudokumentide ja toimivate tegevuste osas .
- Tervisenõukogu juhendab koolipere tervist edendavaks kooliks arenemise erinevates etappides ja nende põhimõtete edaspidisel kestlikul rakendamisel.
- Tervisenõukogu toetab koolipere jätkuvat pühendumist tervist edendavaks kooliks saamisel ja selleks jäämisel

2.5. Küsimused tervisenõukogu liikmete leidmiseks:

1. Kes esindavad koolipere erinevaid osapooli ja kuidas nad saavad kaasa aidata tervisenõukogu tegevuses. Tegevused on kirjeldatud "Mida kooli tervisenõukogu teeb?"
2. Kas on asutusi/inimesi väljaspool kooli, kes peaksid tervisenõukogus olema? Mõttele, milline asjakohane teadmine kooliperel hetkel puudu on.
3. Mis võiks olla igaühe roll või mida igaüks tööruhmale juurde annab?
4. Kes on kõige asjalikumad ja motiveeritumad liikmed koolist ja väljapoolt kooli?
5. Kas neil inimestel on võimalik pühenduda ja panustada praegu, aga ideaalis ka paari lähima aasta jooksul?

2.6. Nõuanded tervisenõukogu moodustamiseks

Soovituslik on hoida tervisenõukogu liikmete arv väike, eelistatult 5-8 liikmelisena. Liiga suures rühmas võib keeruliseks osutuda üksmeele saavutamine. Samas on kõikide suuremate sihtgruppide arvamuse, toetuse ja abi saamine tegevuste elluviimiseks vajalik.

Tervist edendava kooli arendamise, elluviimise ja hindamise protsessi on oluline aktiivselt kaasata õpilased. Ükskõik, kas õpilased on tervisenõukogu liikmed, on siiski oluline kaasata neid aktiivselt kogu protsessi arengusse. Õpilaste vaatenuk on oluline ja protsessis neile aktiivse rolli andmine suureneb nende edaspidist koostöövalmidust ja teemale pühendumist

Veebipõhine juhend koolile

ning valmisolekut ise uusi kokkuleppeid järgida ja tegevusi ellu viia. Õpilaste aktiivne kaasamine on kooli tervisedenduse tegevustes võtmetähtsusega.

Kui tervisenõukogu on loodud, on oluline kokku leppida ja kinnitada iga liikme roll. Järgnevalt peaks kokku leppima kohtumiste sageduse ja koosolekute pikkuse. Vaata etappi *Ettevalmistus alustamiseks* Kooli tegevuste planeerimise töövahendis olevaid tabeleid nende oluliste sammude täitmiseks.

2.7. Näide: Töögrupp: Moodustamine ja ülesannete määratlemine

Itaalia Lombardia piirkonna koolidel, kes otsustasid osaleda tervist edendava kooli programmis „My dear Pinocchio“* paluti järgida alljärgnevat 3 sammu:

1. Saada ametlik luba kooli juhtkonnalt
2. Tervist edendavaks kooliks saamise eesmärkide kirjeldamine kooli tegevuskavas ja kooli kodulehel
3. Kooli tervise töögrupi moodustamine, kuhu kuulusid õpetajad, personali liikmed, vanemad, õpilased ja tervise eest vastutav spetsialist.

Kooli tervise töögrupp vastutas järgmiste ülesannete eest:

1. Määratleda ja uurida oma kooli terviseolukorda
2. Koolipere abiga valida tervist edendava kooli prioriteedid
3. Pakkuda prioriteetidega tegelemiseks üld- ja alaeesmärgid ning tegevused
4. Lõimida prioriteetsed terviseteemad õppekavasse kasutades kaasavaid õpetamiseetodeid
5. Lõimida prioriteetsed terviseteemad kooli arengudokumentidesse, keskkonda ja terviseteenustesse
6. Algatada võimestamisprotsess kogukonna kaasamiseks ja osalemise edendamiseks
7. Hinnata tervist edendava kooli tegevusi ja tulemusi koos hindamiseksperdiga kohalikus ülikoolis/terviseametis

Tervist edendava kooli tööühm kohtus vähemalt kord kuus nagu planeeritud. Esimesel kohtumisel arutati teavitusplaani, et tervist edendava kooli kasutegureid tõhusalt kooliperele tutvustada lisaks toimusid jätkukohtumised kõigi tervist edendava kooli etappide planeerimiseks.

* Käesolev näide põhineb raamatul *My dear Pinocchio: The Italian way to the health promoting school*, juhtum avaldatud *Better schools through health: Learning from practice*.⁸

Lisa 3. Lisainfo: Etapp 2

3.1. Küsimused kooli hetkeolukorra hindamise abistamiseks

Enne kui kasutate *Kooli hetkeolukorra hindamisjuhendit* või mõnda teist meetodit, on kasulik alljärgnevat küsimusi kooli tervisenõukoguga arutada. Küsimused aitavad läbi mõelda kooli baasolukorra ja seda hinnata:

1. Kas teil on juba olemas kooli tervise tegevuskava, mis keskendub tervisedendusele koolis? Kui jah, siis kas see on üldiselt teada ning töötajate ja koolipere poolt kasutatud? Kas seda praegu kasutatakse?
2. Kas teie kooli kehtivatest prioriteetidest on mõni seotud tervise ja heaolu edendamisega koolis?
3. Milliseid tervise edendamise alaseid tegevusi või sekkumisi teie kool praegu kasutab? Kas need erinevad klassiastmete või õpetajate lõikes? Kas neisse on kaasatud kogu koolipere?
4. Millised organisatsioonilised tegurid soodustavad või takistavad õpilastel ja kooli töötajatel rakendada tervist edendavaid tegevusi? Näiteks hoiak, et tervise edendamine on vaid inimeseõpetuse õpetajate töö mitte terve kooli korraldada.
5. Millised füüsilised tegurid soodustavad või takistavad õpilastel ja kooli töötajatel teha tervist edendavaid tegevusi.?
6. Millised isiklikud tegurid, näiteks hoiakud, uskumused või aeg, soodustavad või takistavad õpilastel ja kooli töötajatel ellu viia tervist edendavaid tegevusi?
7. Kas koolipere tervisekäitumises on etnilisi, religioosseid või sotsiaalmajanduslike erinevusi? Kui jah, siis millised need erinevused on ja kuidas võiks nendega tegeleda?
8. Kas väljaspool kooli on partnereid, kes toetavad kooli tervisedenduse alaseid pingutusi? Kui jah, siis kes nad on ja millised on nende rollid?
9. Millised inim- ja finantsressursid on teil tervise edendamiseks kasutada?

3.2. Prioriteetide seadmise töötuba

Prioriteetide seadmise töötoa eesmärk on:

- Saada koolipere toetus tervist edendavaks kooliks pürgimisele
- Saavutada üksmeel ja omanditunne tervist edendava kooli eesmärgile ja prioriteetidele
- Arutada ja valida prioriteetsed tervise teemad

Kooli tervisenõukogu roll: Üks või kaks liiget võivad töötuba juhtida. Nemad töötavad välja töötoa osalejate valiku põhimõtted ja korraldava töötoa. Kogu tervisenõukogu vaatab hiljem töötoa tulemused üle ning otsustab nende põhjal, millistele tervise teemadele keskendutakse.

Kuidas töötuba toimub: Koolipere liikmed kas valitakse või osalevad töötoas vabatahtlikult. Osalejad jagatakse eraldi gruppidesse - personal, lapsevanemad ja õpilased.

Soovitame töötoa läbi viia kolmes osas:⁹

1. **Sissejuhatus:** Osalejatele tutvustatakse kooli hetkeolukorra hindamise tulemusi ja antakse ülevaade eesmärkide ja prioriteetide seadmise töötoa edasisest protsessist.
2. **Prioriteetide seadmine:** Töötoa juhid juhendavad töötoa liikmeid tervise prioriteetide valimisel.
3. **Kokkuvõte:** Iga grupp valib 3-5 tervise valdkonna prioriteeti, millega järgmise 3-5 aasta jooksul tegeleda (käsitledes ühte teemat aastas põhjalikumalt).

Töötoa lõpus esitleb iga grupp oma valikut tervise valdkonna prioriteetidest. Töötoa juht või juhid tutvustavad tulemusi grupiliikmetele arutamiseks ja lõplikuks prioritseerimiseks. Töötuba kestab 1,5-2 tundi.

Õpilaste kaasamine

Olenevalt õpilaste vanusest ja võimekusest mõista ja osaleda tervise prioriteetide valimise protsessis, ei pruugi alati nende kaasamine olla sobiv. Kui õpilased osalevad, siis peab töötoa läbiviimine arvestama nende arengutasemega.

Alternatiivse võimalusena võib paluda õpetajal prioriteetide seadmine viia läbi klassiruumis, kasutades näiteks ajurünnaku meetodit. Järgmise sammuna tulemused prioritseeritakse ja valitakse välja 2-3 prioriteeti.

Lisa 4. Lisainfo: Etapp 3

4.1. Millega tegevuskava koostamisel arvestada

Tegevuskava koostamisel on oluline arvestada:

1. Kooli hindamistulemuste, vajaduste ja prioriteetidega.
2. Tegevuskava/tegevused tegevusplaanis peaksid olema realistlikud võttes arvesse seatud tähtaegu ja olemasolevaid inim- ja finantsressursse.
3. Ülesanded, rollid ja tegevuste ajakava peaksid olema selgelt kirjeldatud ja dokumenteeritud. Kooli tegevuste planeerimise töövahendist võib olla abi oluliste detailide kaardistamiseks enne tegevuskava kirjalikku koostamist.
4. Alustada võiks piiratud arvu tegevuste ja prioriteetidega. Liiga paljude muudatuste ühe korruga läbiviimine võib kooli personali üle koormata, vähendades nii tegevuste kvaliteeti kui inimeste motivatsiooni.

4.2. Näide: Koolikiusamise ja -vägivallaga toimetulek

Koolivägivald ja -kiusamine sundis Kreeka, Pirauses asuva 24. algkooli juhti kaasama uurijaid ja tervisedendajaid Laste Tervise Instituudist kooli tervisedenduse tegevuskava väljatöötamiseks.¹⁰ Kooli hetkeolukorra hindamine viidi läbi uurijate ja õpetajate koostöös.

Tervist edendava kooli peamiseks eesmärgiks oli sõbraliku koolikeskkonna kujundamine rõhutades mõistmist, siirust ja austust kooliõpilaste, lapsevanemate ja õpetajate vahel. Eesmärk valiti koostöös õpilaste, õpetajate ja tervisedendajatega.

Õpilased valisid ja viisid tervist edendavaid tegevusi läbi õpetajate juhendamisel.

Tegevused:

- Õpetajate juhendamisel uurisid õpilased koolipere kogemusi ja tundeid seoses koolikiusamisega
- Õpilased kirjeldasid oma visiooni tervist edendavast koolist
- Õpilased kirjutasid nii positiivsetest kui ka negatiivsetest koolisündmustest jutte ja joonistasid pilte
- Õpilased mängisid rollimänge ja tegid teatrietendusi suhtlemise, sõpruse ja konfliktilahendamise kohta
- Õpilased töötasid selle nimel, et teha kool emotsionaalselt sobivaks ja meeldivaks keskkonnaks
- 5 kooli õpetajat said 9-tunnise tervist edendava kooli loomise ja hindamise koolituse, kus arendati tervise edendamise alaseid oskusi koolis ja harjutati aktiivõppemeetodeid
- Tervist edendavaks kooliks saamist tähistati festivali ja õpilastööde esitlemisega kooliperele

4.3. Näide: tegevuskava kaardistamine

Alljärgnev maatriks põhineb ühe Sveitsi kooli hindamissüsteemil, mille nad kooli tervisedenduse protsessi hindamiseks koostasid.¹¹

	Mida soovime muuta? (kvaliteedi eesmärk)	Kuidas me muutust näeme? (indikaator)	Kuidas soovime eesmäärke saavutada? (tegevused)	Millal ja kuidas me muudatust mõõdame? (hindamine)
Eesmärk 1	Suurendada õpilaste ja ja vanemate osalust	Õpilased on kaasatud otsuste tegemisse; lapsevanematel on ametlik esindatus	Loome kooli nõukogu või lapsevanemate koosoleku ja viisi koosolekutel/kohutumistel arutatu salvestamiseks ning tagasisidestamiseks kogu koolile/kooli juhtkonnale.	Kooliaasta lõpus hinnatakse õpilasnõukogu tööd, teise aasta suveks on selge kui tulemuslikud olid lapsevanemate koosolekud
Eesmärk 2	Vältida vägivalda - tegeleda konstruktiivselt konfliktide ja raskete olukordadega	Õpilased tegelevad raskete olukordadega dialoogide kaudu, kasutades vajadusel kolmanda neutraalse inimese toetust.	Rahusõlmija projekt, mille eesmärk on suurendada õpilaste omavahelist suhtlemist ja üksteise austamist	Igakuine hindamine rahusõlmijate laste koosolekul ja kirjalik hindamine iga kahe aasta tagant

4.4. Küsimused hindamise planeerimisel

Hindamise planeerimisel võib kasuks tulla järgmistele küsimustele mõtlemine. Kui otsustate neid oma hindamise juures kasutada, peate leidma vastavad indikaatorid ja mõõtmismeetodid:

1. Mil määral on planeeritud tegevused ellu viidud?
2. Mil määral on eesmärgid saavutatud?
3. Millised on raskused ja väljakutsed ning kuidas neid kõrvaldada?
4. Millised õppetunnid olete väljakutsete ületamisest saanud?
5. Millised on kooli personali hoiakud uute tervist edendava kooli praktikate suhtes?
6. Millised on lapsevanemate hoiakud uute tervist edendava kooli praktikate suhtes?
7. Millised on õpilaste hoiakud uute tervist edendava kooli praktikate suhtes?

8. Kas tervist edendava kooli elluviimisega saavutatud tulemusi on tutvustatud ja edu tähistatud?

4.5. Hindamistüübid: protsess, väljund ja tulemus

Hindamistüübid

Üks viis hindamistüüpe jaotada on protsessi hindamine, väljundi hindamine ja tulemuse hindamine.

Protsessi hindamine mõõdab, millises ulatuses on tervist edendavaks kooliks saamisel planeeritud tegevused ellu viidud. See võimaldab jälgida edasiminekut ja tervist edendavaks kooliks saamise protsessi üldiselt. Sellisel viisil saab välja selgitada, mis töötab ja mis mitte ning miks. Kui saate teada mis ei tööta ja miks, siis on lihtne tegevustes, teavituses või ressurssides muudatusi teha, nii et tegevusplaani saaks paremini ja tõhusamalt elluviidud. Lisaks annab see võimaluse saavutatud edu tähistada.

Väljundi hindamine mõõdab lühiajalisi protsesse ja muudatusi.

Näiteks:

- Toetavam keskkond
- Tervisedenduse osa on lisatud kooli kodulehele
- Loodud koht jalgrataste hoidmiseks
- Tervislike valikute võimaldamine koolisööklas/-kohvikus
- Tõusnud teadlikkus tervislike valikute ja elustiili kohta

Väljundid on tervist edendava kooli tegevuste tulemused. Protsessi ja väljundi tulemuste hindamine annavad kasulikku infot tegevusplaani vahepealseks täiendamiseks.¹²

Tulemuste hindamine mõõdab mil määral on tulemused ja/või indikaatorid saavutatud või kui tõhus on tervist edendav kool tervise positiivsel mõjutamisel olnud.

4.6. Küsimused, mida plaani kirjutamisel ja ülevaatamisel arutada

Tegevuskava koostamisel ja ülevaatamisel võib kasulik olla alljärgnevat küsimusi arutada. Küsimused võivad aidata plaani täpsustada.

- Kas valitud prioriteetsed valdkonnad põhinevad tervist edendava kooli raamistikul ja kooli põhiväärtustel?
- Kas valitud prioriteetid ja eesmärgid põhinevad kooli vajadustel ja prioriteetidel tervise valdkonnas ning võtavad arvesse kooli arengueesmärke ja visiooni?
- Kuidas mõjutavad püstitatud eesmärgid õppe-eesmärke, kooli enda eesmärke ja igapäevategevuste korraldamist?
- Kuidas tervist edendava kooli plaan/tegevused mõjutavad olemasolevaid kooli põhiväärtusi ja arenguplaane (näiteks kooli arengukava)?
- Kas koolipere liikmed, sh õpilased olid plaani väljatöötamise protsessis piisavalt nõustatud ja kaasatud?

Veebipõhine juhend koolile

- Kas tervist edendava kooli tegevuskavas peaks mõni konkreetne õpilaste sihtgrupp või koolielu osa erilist tähelepanu saama, lähtudes vajaduste hindamisest (hinnates hetkeolukorda). Kui jah, siis, kas nad on teie tegevuskavas piisavalt tähelepanu saanud?
- Kas kõik soovitused ja kommentaarid on süsteemselt analüüsitud ja koolipere soove arvestavalt rakendatud?
- Kas eesmärgid järgivad KAVAL põhimõtet ja peegeldavad koolipere tagasisidet?

Lisa 5. Lisainfo: Etapp 4

5.1. Kanalid lõplikust tegevuskavast teavitamiseks

Kanalid, mille valite koolipere liikmete ja kooliväliste partnerite teavitamiseks, võivad kooli ja partnerite põhiselt erineda. Võimalikud kanalid on:

- Jagage tegevuskava kõigile lapsevanematele ja koolipersonalile avaldades selle kooli kodulehel ja reklaamides seda koolilehes.
- Korraldage mitteametlikke kohtumisi tervist edendava kooli tegevuskava esitlemiseks ja aruteluks.
- Teavitage õpilasi õpilasomavalitsuse kohtumiste, kooli kogunemiste, klassiruumi arutelude, seinalehtede ja teiste visuaalsete suhtlusvahendite abil.
- Tervist edendava kooli teadetetahvli üles seadmine (füüsiliselt või virtuaalselt).
- Korraldage teavitusüritusi, näiteks kooli sööklas või kohvikus.
- Kaasake kohalikku meediat kohaliku kogukonna (ümbruskonna) teavitamiseks tervist edendava kooli plaani ja terviseteemade osas.

5.2. Küsimused, millele tegevuste elluviimisel mõelda

- Kas koolipere liikmed tunnevad tervist edendava kooli tegevuskava osas omanditunnet ja pühendumist selle elluviimiseks?
- Kas olete kohalikus kogukonnas tutvustanud oma tervist edendavat kooli?
- Kas koolipersonal on valmis tegevuskava ellu viima?
- Kas tegevuskava elluviimiseks on piisavalt aja-, inim- ja finantsressursse?
- Kas ülesanded, eesmärgid ja ajakava on selgelt esitatud ja osapooltele teavitatud?
- Kas tegevuste elluviimiseks on koolipersonalile loodud toetus- ja motivatsioonisüsteem?
- Kas olete mõelnud, kuidas teavitada uusi õpilasi, töötajaid ja õpetajaid tervist edendava kooli põhimõtetest ja motiveerida neid põhimõtteid järgima?
- Kas tervist edendava kooli tegevuste elluviimiseks pikemaajalisemalt on olemas tingimused?