

SHE tiešsaistes rokasgrāmata skolām: 5 soļi, kā kļūt par veselību veicinošu skolu

1. Ievads

1.1. Kāds ir mērķis un mērķa grupa?

Kāds ir šīs rokasgrāmatas mērķis?

1. Sniegt ieskatu tēmā “veselību veicinoša skola”.
2. Palīdzēt kļūt par veselību veicinošu skolu vai uzlabot esošo veselību veicinošo skolu.

Kam paredzēta šī rokasgrāmata?

SHE tiešsaistes rokasgrāmata skolām ir paredzēta skolu vadībai, skolotājiem un skolas darbiniekiem, kuri ir iesaistīti veselību veicinošas skolas attīstībā pamatskolās un vidusskolās. Rokasgrāmatas uzdevumu izpildē varat lūgt palīdzību vietēja vai reģionāla līmeņa veselības vai izglītības jomas speciālistiem, ja tādi ir pieejami.

Kaut arī galvenā uzmanība tiek pievērsta pamatskolām un vidusskolām, šeit sniegtā informācija var noderēt arī tiem, kas ir iesaistīti valsts veselību veicinošu skolu politikas izstrādē, kā arī izmantošanai akadēmiskajā vidē.

1.2. Kā rokasgrāmata ir veidota?

Rokasgrāmata soli pa solim (kopā pieci secīgi posmi) parāda, kā kļūt par veselību veicinošu skolu. Kā redzams diagrammā (1. diagramma), šis process ir nebeidzams un ciklisks. Katram posmam rokasgrāmatā ir atvēlēta atsevišķa sadaļa, kurā ir aprakstītas katra posma galvenās idejas un darbības, kas palīdzēs īstenot posmam atbilstošos pasākumus. Vairums pasākumu, kas tiek īstenoti, lai kļūtu un būtu par veselību veicinošu skolu, atbilst kādam no pieciem posmiem. Komunikācija un izvērtējums ir divi šī procesa elementi, par kuriem būtu jādomā un kuri būtu jāieplāno visos posmos.

1. diagramma. Visas mācību vides pieejas galvenie posmi — kā kļūt un būt par veselību veicinošu skolu



Rokasgrāmatai ir divi papildresursi, kuri veidoti, lai palīdzētu izpildīt konkrētu posmu uzdevumus:

- **SHE ātrā izvērtējuma rīks:** to var izmantot 2. posmā, un tas palīdz identificēt skolas sākumpunktu saistībā ar politiku un praksi, kā arī palīdz noteikt, kādām jomām skola kā veselību veicinoša skola vēlas pievērsties vairāk. Ātrā izvērtējuma rīks ir pieejams tiešsaistē kā daļa no šīs *rokasgrāmatas*, un to var arī izdrukāt.
- **Skolas rīcības plānotāja rīks:** tas jāizmanto kopā ar *rokasgrāmatu* procesa 1., 2. un 3. posmā. Tas ir veidots tā, lai palīdzētu izstrādāt veselību veicinošas skolas rīcības plānu.

Piezīme: Rokasgrāmatā nav norādīti ar veselību saistītie jautājumi, kas būtu jāpārrunā veselību veicinošā skolā. Izvēlēties savas ar veselību saistītās tēmas — tā ir daļa no procesa. Lēmums par veselību veicinošas skolas aktivitāšu saturu jāpieņem visai skolai kopīgi, tas tiek darīts 2. posmā.

Darbošanās ar tiešsaistes rokasgrāmatu

Piecu posmu galvenie temati ir redzami lapas kartē mājaslapas kreisajā pusē. Papildinformācija, ja tāda ir pieejama kādā no sadaļām vai posmiem, tiek pievienota tekstlodziņā mājaslapas labajā pusē ar virsrakstu *Papildinformācija*. Tas ļauj izvēlēties un lasīt tikai to informāciju, kas konkrētajā situācijā ir nepieciešama. Papildinformācija ietver labās prakses piemērus, jautājumus, kurus būtu noderīgi pārdomāt konkrētā posma laikā, kā arī papildinformāciju par kādu jēdzienu. Otrs tekstlodziņš labajā pusē ir *Jāizdara*; tas ir saraksts ar svarīgiem pasākumiem, kas jāveic katrā posmā.

1.3. Kā rokasgrāmatu var izmantot?

Rokasgrāmatu var izmantot dažādi, atkarībā no skolas vajadzībām un prioritātēm. Tās uzdevums ir sniegt atbalstu ceļā uz statusu “veselību veicinoša skola”. Iespējams, liela daļa skolu jau ir daudz paveikušas veselības veicināšanas jomā, piemēram, iekļaujot ar

veselību saistītas tēmas mācību programmā vai īstenojot projektus, lai uzlabotu sociālo un emocionālo veselību. Piecus posmus ceļā uz to, lai kļūtu un būtu par veselību veicinošu skolu, var sistemātiski izmantot, lai izstrādātu visaptverošu rīcības plānu un to arī īstenotu.

Skolas, kuras jau ir veselību veicinošas, var izmantot šos posmus, lai izvērtētu un atjauninātu pašreizējo veselību veicinošas skolas plānu un aktivitātes, lai tādējādi veiktu nepieciešamos uzlabojumus.

Piezīme: Ne visa informācija un termini var būt svarīgi visām skolām vai valstīm, iesakām pielāgot šajā rokasgrāmatā sniegto informāciju, lai padarītu to atbilstošu konkrētajai videi un situācijai.

1.4. Pateicība

SHE tiešsaistes rokasgrāmatas skolām saturs balstās uz šādām rokasgrāmatām *HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity*¹ un holandiešu tiešsaistes materiālu *Rokasgrāmata veselīgai vidusskolai (Handleiding Gezonde School Middelbaar Beroepsonderwijs)*². Ievadnodarbības par jautājumiem *Kāpēc skolai tas ir svarīgi un kā tas darbojas?* un *Seši visas mācību vides pieejas elementi* balstās uz dokumentu *Promoting health in schools: From evidence to action*.³

1.5. Kas ir veselība?

Jēdzienam “veselība” nav vienas definīcijas. Tomēr to var aprakstīt šādi: “pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība, nevis tikai stāvoklis bez slimības vai fiziskiem trūkumiem”.⁴

Dzīvesveids un sadzīves apstākļi ir divi svarīgi faktori, kas nosaka vispārējo veselību.¹

- Dzīvesveids ietver ar veselību saistītu uzvedību un paradumus, piemēram, uzturs, fiziskās aktivitātes, atkarību izraisošo vielu lietošana un seksuālā uzvedība. Bieži vien cilvēki paši lemj par savu dzīvesveida izvēli.
- Sadzīves apstākļi ir vide, kur cilvēks dzīvo un strādā, kā arī tas, kā apkārtējā vide un sabiedrība ietekmē cilvēka dzīvi. Sadzīves apstākļus mainīt ir grūti, tomēr tas nav neiespējami, tāpēc ir svarīgi censties tos uzlabot.

¹ Simovska, V., Dadaczynski, K., Viia, N.G., Tjomsland, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., Buijs, G. (2010). HEPS rīks skolām: *A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity*. Woerden, NIGZ.

² RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. <http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/>

³ St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010) *Promoting Health in Schools: from Evidence to Action*. Starptautiskās veselības un veselības izglītības veicināšanas savienības (IUHPE) publikācija <http://www.iuhpe.org/index.html>

⁴ Preambula Pasaules veselības organizācijas Konstitūcijai, kas pieņemta Starptautiskajā Veselības konferencē Ņujorkā 1946. gada 19. jūnijā–22. jūlijā un ko 1946. gada 22. jūlijā parakstījis 61 valsts pārstāvis (Pasaules Veselības organizācijas 2. protokola 100. pants), un kas stājusies spēkā 1948. gada 7. aprīlī Šī definīcija nav grozīta kopš 1948. gada.

- Dzīvesveids un sadzīves apstākļi ir savstarpēji saistīti. Piemēram, dzīve drošā apkaimē, kur bērni var rotaļāties ārā, palielina varbūtību, ka bērnu fiziskās aktivitātes līmenis būs pietiekami augsts.

Veselība ir cilvēku un to apkārtējās vides mijiedarbības rezultāts. Tāpēc veselības veicināšana ietver gan cilvēka paradumus, gan sociālo attiecību, vides un sadzīves apstākļu kvalitāti. Veselību veicinoša skola demonstrē, kā šie individuālie un vides faktori ietekmē veselību un labklājību.

1.6. Kas ir veselības veicināšana skolā?

Veselības veicināšanu skolā var raksturot šādi: “jebkura darbība, kas tiek veikta, lai uzlabotu un/vai aizsargātu visu skolas saimes locekļu veselību.”⁵

Veselības veicināšana skolā ietver veselības izglītību, kas tiek mācīta stundās. Tā ietver arī centienus radīt veselīgu vidi skolā, skolas politiku un mācību programmu.

Veselību veicinoša skola ir **visas mācību vides pieeja**. Tas ir kas vairāk nekā tikai skola, kura īsteno veselību veicinošas aktivitātes. Veselību veicinoša skola risina ar veselību un labklājību saistītus jautājumus sistemātiskā un integrētā veidā, un tai ir izstrādāts rakstisks skolas plāns vai politika. Tā ir vērsta uz darbību un dalību, un visa skolas saime, ieskaitot skolēnus, skolotājus, skolas darbiniekus un vecākus, aktīvi piedalās lēmumu pieņemšanā un pasākumos. Tā pievēršas arī kapacitātes celšanai, kas saistīta ar visas skolas saimes locekļu zināšanu, prasmju un iesaistīšanās attīstīšanu, lai uzlabotu veselību un labklājību.

1.7. Kāpēc tas ir svarīgi skolā?

Veselība un izglītība savā starpā ir saistītas:⁵

- Veselīgiem bērniem ir lielākas mācīšanās spējas un labāks skolas apmeklējums.
- Bērni, kuri apmeklē skolu, visticamāk ir veseli.
- Pastāv lielāka iespēja, ka skolēni, kam ir pozitīva saikne ar skolu un svarīgiem pieaugušajiem, nepieņems riskantus paradumus un gūs pozitīvus mācību rezultātus.
- Mācību rezultāti ir pozitīvi saistīti ar ilgtermiņa ekonomisko labklājību un veselību.
- Skolas darbinieku veselības un labklājības veicināšana var samazināt darba kavējumus un uzlabot apmierinātību ar darbu.

⁵ St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010) Promoting Health in Schools: from Evidence to Action. Starptautiskās veselības un veselības izglītības veicināšanas savienības (IUHPE) publikācija <http://www.iuhpe.org/index.html>

- Aktīvi veicinot skolas darbinieku, kā arī skolēnu veselību, skolas darbiniekiem būs iespēja kļūt par pozitīvu piemēru.

Tāpēc veselības veicināšana skolā var palīdzēt sasniegt skolas izglītības, sociālos un personāla mērķus, kā arī ietekmēt visas skolas saimes veselību.

Papildinformācija par to, kāpēc ir svarīgi veicināt veselību skolā, ir pieejama [SHE 2. faktu lapā](#).

1.8. Kas nostrādā?

Ir noskaidroti vairāki faktori, kas sekmē efektīvu veselības veicināšanu skolās. Šie faktori ietver:⁶

- demokrātijas attīstīšana un uzturēšana, un līdzdalība skolas saimes ietvaros;
- piederības sajūtas skolas dzīvei nodrošināšana visiem skolas saimes locekļiem, ieskaitot skolēnus, darbiniekus un vecākus;
- tradicionālā klases darba vai vienas intervences pieejas veselības veicināšanā aizstāšana ar visas mācību vides pieeju;
- tādas sociālās vides radīšana, kas atbalsta atklātas un godīgas attiecības skolas saimē;
- klimata radīšana, kurā tiek sagaidītas labas skolēnu sociālās attiecības un augsti mācību sasniegumi;
- izmantojot dažādas mācīšanās un mācīšanas stratēģijas, informēt par dažādiem mācīšanās stiliem, tostarp sniegt vienu un to pašu informāciju, izmantojot dažādus kanālus (piemēram, mācību programma, politika un noteikumi, ārpusklases aktivitātes);
- ar veselību saistītu jautājumu izpētīšana skolēnu dzīves un sabiedrības kontekstā;
- atcerēties, ka veselību veicinošas skolas rezultāti tiek gūti vidējā līdz ilgā termiņā (3–4 gadus pēc tam, kad skola ir kļuvusi par veselību veicinošu skolu) un ka panākumu atslēga ir pasākumu efektīva īstenošana.

1.9. Visas mācību vides pieeja

Rokasgrāmata veselības veicināšanā izmanto visas mācību vides pieeju. Šī pieeja koncentrējas uz to, kā sasniegt vēlamos rezultātus gan veselības, gan izglītības jomā, izmantojot sistemātisku, uz dalību un aktivitāti vērstu pieeju. Pierādījumi liecina, ka skolā īstenotie veselības veicināšanas pētījumi un prakse darbojas. Vairāk informācijas par to, [kas nostrādā](#), skatīt attiecīgajā šīs rokasgrāmatas sadaļā.

Visas mācību vides pieeju veselības veicināšanā var iedalīt sešos elementos:

⁶ St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010) Promoting Health in Schools: from Evidence to Action. Starptautiskās veselības un veselības izglītības veicināšanas savienības (IUHPE) publikācija <http://www.iuhpe.org/index.html>

- veselīgas skolas politika;
- skolas fiziskā vide;
- skolas sociālā vide;
- individuālās veselības prasmes un rīcības kompetence;
- saikne ar sabiedrību;
- veselības pakalpojumi.

Vairāk informācijas par šiem elementiem skatīt [Seši visas mācību vides pieejas elementi](#).

Risinot ar veselību un labklājību saistītus jautājumus vienlaikus, izmantojot šos sešus elementus, tie viens otru pastiprina un padara jūsu centienus veicināt veselību vēl efektīvākus.

Piemēram, veselīgas ēšanas paradumus var veicināt ar skolas politiku, kas nosaka, kādus ēdienus var pasniegt un kādi drīkst būt pieejami skolā. Skolas ēdnīcu var padarīt par pozitīvu sociālu un fizisku vidi, kur skolēni un darbinieki ēd un socializējas. Pozitīvā vidē skolēni un darbinieki retāk dosies pusdienot ārpus skolas teritorijas, kur viņiem ir lielākas iespējas izvēlēties ne pārāk veselīgu pārtiku. Izvēlēties veselīgu ēdienu un pārtiku, kā arī zināšanas par veselīgas pārtikas izvēli skolas medmāsa vai citi veselības speciālisti var mācīt skolēniem stundās, vai individuāli. Iesaistot vecākus, vietējās ēdināšanas iestādes un citus uzņēmumus, ir iespējams vēl vairāk stiprināt aktivitātes skolā.

[\(Saite\) Visas mācību vides pieejas 6 elementi](#)

Visas mācību vides pieeju veselības veicināšanā var iedalīt sešos elementos:⁷

- **Veselīgas skolas politika** ir skaidri noteikti dokumenti vai pieņemta prakse, kas izstrādāti, lai veicinātu veselību un labklājību. Šī politika var noteikt, kādi ēdieni tiek pasniegti skolā, vai aprakstīt, kā novērst nīrgāšanos (bulingu) skolā vai risināt to. Politika ir daļa no skolas plāna.
- **Skolas fiziskā vide** ietver ēkas, teritoriju un skolas apkārtni. Piemēram, radīt veselīgu vidi nozīmē padarīt skolas teritoriju piemērotāku atpūtai un fiziskām aktivitātēm.
- **Skolas sociālā vide** attiecas uz skolas saimes locekļu attiecību kvalitāti, piemēram, attiecības skolēnu starpā, attiecības skolēnu un skolas darbinieku starpā. Sociālo vidi ietekmē arī attiecības ar vecākiem un plašāku sabiedrību.
- **Individuālās veselības prasmes un rīcību kompetenci** var uzlabot ar mācību programmas palīdzību un, rīkojot aktivitātes, kas attīsta tādas zināšanas un

⁷ St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010) Promoting Health in Schools: from Evidence to Action. Starptautiskās veselības un veselības izglītības veicināšanas savienības (IUHPE) publikācija <http://www.iuhpe.org/index.html>

prasmes, kuras ļauj skolēniem veidot kompetences un īstenot aktivitātes, lai gūtu ar veselību, labklājību un mācību rezultātiem saistītus panākumus.

- **Saikne ar sabiedrību** ir saikne starp skolu un skolēnu ģimeni, kā arī starp skolu un galvenajām cilvēku grupām/cilvēkiem sabiedrībā. Konsultēšanās un sadarbība ar sabiedrības pārstāvjiem stiprinās veselību veicinošas skolas centienus un atbalstīs skolas saimi veselību veicinošu aktivitāšu rīkošanā.
- **Veselības pakalpojumi** ir vietēja un reģionāla rakstura pakalpojumi, kas tiek sniegti skolā vai ir ar to saistīti, un kuru uzdevums ir nodrošināt skolēnu veselības aprūpi un veselības veicināšanu, sniedzot tiešus pakalpojumus skolēniem. Tas attiecas arī uz skolēniem ar speciālām vajadzībām. Veselības aprūpes speciālisti konkrētos gadījumos var sadarboties ar skolotājiem specifiskos jautājumos, piemēram, higiēna un seksuālā izglītība.

2. 1. posms: Sagatavošanās

2.1. Apņemšanās

Lēmums kļūt par veselību veicinošu skolu var izrietēt no dažādām situācijām, un uz to var pamudināt dažādi apstākļi un cilvēki gan skolas saimē, gan ārpus tās. Piemēram:

- Valsts vai reģionālas veselības jomas institūcijas ir apņēmušās palīdzēt skolām kļūt par veselību veicinošām skolām, un vēršas pie jums, lai gūtu jūsu atbalstu un sadarbotos jautājumos, kas saistīti ar veselību veicinošas skolas izveidi.
- Skolas darbinieki skolā novēro zināmas tendences ar veselību saistītās tēmās (piemēram, garīgā veselība, narkotisko vielu lietošana, nīrgāšanās vai liekais svars) un nolemj risināt šīs problēmas, izmantojot veselību veicinošas skolas pieeju.
- Atsevišķas skolas reģionā vai valstī ir kļuvušas par veselību veicinošām skolām. Uzmanība, kas tiek pievērsta šīm skolām, mudina skolas darbiniekus apzināties, kādus ieguvumus dod veselības veicināšanas ieviešana skolā.
- Valdības īstenotā izglītības politika paredz īstenot veselību veicinošas skolas pieeju skolās, kas nozīmē — skolai jākļūst par veselību veicinošu skolu.
- Skolēnu vecāki ar skolu ir pārrunājuši vairākus jautājumus par konkrētām ar veselību saistītām tēmām, piemēram, garīgo veselību, dzīves prasmēm, piedāvātās pārtikas kvalitāti. Skola šīs problēmas vēlas risināt un iestrādāt ar veselību veicinošas skolas pieeju.
- Skola vēlas labāk organizēt un uzlabot esošās veselību veicinošas skolas aktivitātes.

Motivācijai ir liela nozīme diskusijā un lēmumos, kuri tiks pieņemti, lai kļūtu par veselību veicinošu skolu. Neatkarīgi no tā, kā tiek pieņemts lēmums, veselību veicinošai

skolai jāiekļauj visi seši visas mācību vides pieejas elementi, kas izklāstīti sadaļā [Visas mācību vides pieejas 6 elementi](#).

2.2. Skolas vadītāju atbalsta iegūšana

Sākotnējs skolas vadītāja, administrācijas un vadošo skolotāju atbalsts ir svarīgs, lai skola kļūtu un būtu par veselību veicinošu skolu. Neskatoties uz to, ka ārpus skolas piesaistītie veselības un izglītības jomas speciālisti ir ļoti svarīgi šajā procesā, skolas vadībai sadarbībā ar citiem skolas saimes locekļiem jāuzņemas vadošā loma un atbildība par veselību veicinošas skolas izveidi.

Ja lēmums kļūt par veselību veicinošu skolu tiek pieņemts ārpus skolas, iespējams, skolas vadība ir jāpārlicina par ieguvumiem, ko dod veselību veicinoša skola, un jāpierunā iesaistīties šajā procesā ilgtermiņā.

Skolas vadības nepārtraukts un aktīvs atbalsts ir ļoti svarīgs, jo veselību veicinoša skola ir ilgtermiņa, evolucionējošs process, kas ir jāplāno, jāīsteno, jāvērtē un jāuzlabo.*

- Var paiet pat vesels gads, līdz tiek iegūts atbalsts un izstrādāts veselību veicinošas skolas rīcības plāns.
- Kad plāns ir izstrādāts, lai gūtu panākumus un kļūtu par veselību veicinošu skolu, nepieciešams īstenot aktivitātes pilnīgā un sistemātiskā veidā.
- Vairums mērķu tiks sasniegti 3–4 gadu laikā pēc tam, kad skola ir ieguvusi statusu “veselību veicinoša skola”.

*Šis process vizuāli attēlots šīs *rokasgrāmatas* [1. diagrammā](#).

Lai skolas vadītājus efektīvi informētu par ieguvumiem, ko dod kļūšana par veselību veicinošu skolu, un gūtu viņu atbalstu, ir ļoti noderīgi izstrādāt komunikācijas plānu. Vairāk informācijas par komunikācijas plāna izstrādi skatīt 3. posma aprakstā *rokasgrāmatas* sadaļā [Komunikācijas plānošana](#). Skatīt arī atbilstošo sadaļu materiālā [Skolas rīcības plānotāja rīks](#).

(Saite) Jautājumi: Skolas vadības informēšana par ieguvumiem

Gatavojoties informēt skolas vadību par ieguvumiem, ko dod veselību veicinošas skolas statuss, ir noderīgi pārdomāt pāris jautājumu un sagatavot argumentus, lai atspēkotu vai risinātu tos.

1. Kas var atturēt skolas vadību vai mācību pārzini sniegt atbalstu lēmumam kļūt par veselību veicinošu skolu? Piemēram:
 - a. Skola jau ir iesaistījusies līdzīgās programmās, piemēram, ilgtspējīga vai droša skola, un baidās, ka veselību veicinošas skolas projekts nomāks to, kas jau ir ieviests, vai ka tam būs nepieciešams papildu darbs.*
 - b. Ierobežots laiks/finanses.

- c. Uzskats, ka veselības veicināšana skolas vidē nav prioritāte.
- d. Nav pārliecības par skolas ieguvumiem.

2. Kādas ir skolas vadības vai mācību pārziņa prioritātes?

* Ja šis piemērs ir aktuāls, lūdzu skatīt turpmāko informāciju.

Skolas ar līdzīgām programmām vai aktivitātēm

Ja skola jau ir iesaistījies līdzīgās programmās vai aktivitātēs veselības veicināšanai skolā (piemēram, droša skola vai citas ar veselību saistītas aktivitātes), mācību pārzinis vai skolas vadība var nevēlēties veikt vēl kādas pārmaiņas, lai kļūtu par veselību veicinošu skolu. Viņiem var šķist, ka visas mācību vides pieeja aizstās pašreizējās aktivitātes.

Veselību veicinoša skola var nodrošināt sistēmu, lai organizētu pārējās programmas vai aktivitātes un palīdzētu tām kļūt vēl efektīvākām. Šis var būt ļoti svarīgs komunikācijas paziņojums, ko paust attiecīgo skolu vadītājiem.

2.3. Skolas saimes atbalsta gūšana

Lai veselību veicinošas skolas aktivitātes būtu efektīvas, ir ļoti svarīgi gūt piekrišanu un atbalstu no skolas saimes. Skolas saimes locekļiem jābūt vienai vīzijai par to, kas ir veselību veicinoša skola un ko viņi vēlas sasniegt. Lai to panāktu, palīdz visas skolas saimes piederības izjūta un iesaistīšanās lēmumu pieņemšanā.

Mācību pārzinim var būt liela ietekme, motivējot pārējos skolas saimes locekļus, piemēram, citus skolotājus un skolas darbiniekus.

Ieteikumi vienprātības veidošanai skolas saimē:⁸

1. Rīkot sapulci (piemēram, darbiniekiem, vecākiem vai skolēniem) vai skolas kopsapulci. Sapulcēs mācību pārzinis un veselības aprūpes nozares pārstāvis var iesaistīt skolas saimi sarunā par to, kā kļūt par veselību veicinošu skolu. Tai jābūt atklātai diskusijai, kur dalībnieki var dalīties savos viedokļos un pārdomās. Tajā pašā laikā tā ir arī iespēja iepazīstināt dalībniekus ar ieguvumiem, ko dod kļūšana par veselību veicinošu skolu. Gatavojoties sapulcei vai skolas kopsapulcei, var izmantot *rokasgrāmatas* sadaļu [Komunikācijas plānošana](#) un *Skolas rīcības plānotāja rīku*.
2. Apmeklēt citu veselību veicinošu skolu. Parādot citu veselību veicinošu skolu kolēģiem, skolēniem un viņu vecākiem, var palīdzēt viņiem saskatīt ieguvumus, ko dod veselību veicinošas skolas pieeja. Galu galā tas var motivēt viņus atbalstīt lēmumu kļūt par veselību veicinošu skolu.

⁸ Simovska, V., Dadaczynski, K., Viia, N.G., Tjomsland, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., Buijs, G. (2010). HEPS rīks skolām: *A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity*. Woerden, NIGZ.

2.4. Citu ieinteresēto pušu noteikšana un iesaistīšana

Ārpus skolas saimes būs citi cilvēki vai grupas, kas ir ieinteresēti un nozīmīgi ceļā uz to, lai kļūtu par veselību veicinošu skolu. Šīs ieinteresētās personas ir cilvēki vai grupas, piemēram, pašvaldību vadītāji un vietējās sabiedrības veselības aģentūras, kas var palīdzēt kļūt par veselību veicinošu skolu.

Šo ieinteresēto pušu noteikšana un iesaistīšana var dot sabiedrības papildu atbalstu veselību veicinošas skolas izveidē. Turklāt vietējo veselības jomas ekspertu iesaistīšana un sadarbības izveidošana ar tiem var padarīt veselību veicinošo skolu par vēl efektīvāku. Vietējie veselības jomas eksperti var sniegt padomu un atbalstu, attīstot, īstenojot un izvērtējot veselību veicinošas skolas projektu.

Piezīme: Katrai skolai ir savas ieinteresētās puses. Dažas no tām vairumam skolu būs kopējas, bet citas — katrai skolai savas, atbilstoši skolas saimes prioritātēm un skolas specifikai. Piemēram, ja skola vēlas padarīt ceļu līdz skolai drošāku gājējiem vai riteņbraucējiem, svarīga ieinteresētā puse varētu būt vietējā pašvaldība.

(Saite) Citu ieinteresēto pušu iesaistīšana

Kad un kā šīs ieinteresētās puses tiek iesaistītas procesā, lai kļūtu par veselību veicinošu skolu, ir atkarīgs no ieinteresētās puses veida, tomēr lēmumu galu galā pieņems pati skola. Ja ieinteresētā puse var palīdzēt kļūt par veselību veicinošu skolu, ideālā gadījumā tai būtu jāiesaistās procesā jau no paša sākuma, un tā var būt arī labs dalībnieks veselību veicinošas skolas darba grupā. Ieinteresētās puses var iesaistīt arī vēlāk procesa gaitā.

Piemēram:

- Kad ir izvēlētas veselību veicinošas skolas prioritātes, sadarbība ar ieinteresētajām pusēm ārpus skolas var būt nepieciešama, lai īstenotu būtiskas pārmaiņas.
- Kad ir izstrādāts veselību veicinošas skolas plāna projekts, ir iespējams sazināties ar ieinteresētajām pusēm ārpus skolas (piemēram, pašvaldību vadītājiem), lai uzzinātu viņu atsauksmes un gūtu atbalstu. Skola var arī nolemt informēt viņus par veselību veicinošas skolas plānu 4. posmā (*Rīcība*) ceļā uz to, lai kļūtu par veselību veicinošu skolu.

(Saite) Piemērs: Politiku atbalsta gūšana

Dažos gadījumos ir svarīgi gūt atbalstu no vietējiem politiķiem, tomēr pārliecināt vietējos politiķus atbalstīt veselības veicināšanu skolās var būt sarežģīts uzdevums, ņemot vērā, ka ieguvumus no tā var redzēt tikai pēc ilgāka laika.

Nīderlandes pilsētā Rotterdamā vietēji politiķi tika pārliecināti atbalstīt veselību veicinošas skolas, izmantojot “potenciāla maksimizēšanas” ideju.⁹ Šajā ostas pilsētā, kur

⁹ 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

ir liels skaits skolu pametušo skolēnu, vietējie politiķi, kuri bija ieinteresēti mācību rezultātos, kļuva par veselību veicinošas skolas pieejas vēstniekiem.

2.5. Pieejamo resursu identificēšana

Ja skolas centieni kļūt par veselību veicinošu skolu tiks atbalstīti, skolas plāns un aktivitātes būs daudz efektīvākas un iedarbīgākas. Tajā pašā laikā ir vienlīdz svarīgi, lai skolai ir pieejams pietiekami daudz resursu, lai veiktu iecerētās pārmaiņas.

Pirms veselību veicinošas skolas plāna izstrādes nepieciešams palūkoties uz to, kas jau tiek darīts saistībā ar veselības veicināšanu skolā un kādi resursi ir pieejami, lai turpmāk paplašinātu un uzlabotu pašreizējo darbību.

Resursi iekļauj:

- **Cilvēkresursus**, piemēram, skolas darbiniekus, vecākus un ārējos ekspertus, kas jau ir iesaistīti skolas aktivitātēs.
- **Finanšu resursus**, ieskaitot finansējumu, ko var izmantot, lai kļūtu un būtu par veselību veicinošu skolu.

To darot, skola var uzzināt, ka:

- Veselību veicinošas skolas programmu var plānot un īstenot ar ierobežotiem resursiem, un ka nepieciešamie resursi jau ir pieejami.
- Skolai šobrīd nepietiek resursu. Lai savāktu naudu vai pieteiktos finansējumam nepieciešams mobilizēt cilvēkresursus.
- Var būt izstrādāta reģionāla vai valsts mēroga shēma, kas var palīdzēt gūt papildu cilvēkresursus un finanšu resursus.
- Skolas veselību veicinošās aktivitātes būs jāierobežo, pamatojoties uz esošajiem resursiem.

2.6. Darba grupas izveide

Veselību veicinošas skolas darba grupas izveidošana ir svarīgs pirmais solis, gatavojoties kļūt par veselību veicinošu skolu. Veselību veicinošas skolas darba grupu var veidot skolas saimes pārstāvji, kā arī svarīgas **citas ieinteresētās puses** ārpus skolas.

Iespējamie dalībnieki pārstāv skolas saimi, ir cienīgi, kompetenti un īpaši ieinteresēti skolas veselības veicināšanas aktivitātēs, kā arī ir motivēti piedalīties tajās.

Veselību veicinošas skolas darba grupas sastāvā var ietvert:

- Skolas direktoru
- Mācību pārzini
- Skolēnus (bijušos/esošos)

- Vecākus
- Veselības mācības skolotāju
- Skolas medmāsu/ārstu
- Skolas sociālo darbinieku vai psihologu
- Sporta skolotāju
- Skolas padomes locekļus vai direktoru padomi
- Veselības/izglītības jomas ekspertus, kas nestrādā skolā

Kad veselību veicinošas skolas darba grupa ir izveidota, ir svarīgi norīkot koordinatoru, kurš organizēs grupas aktivitātes. Koordinatoram jābūt kādam, kas var veltīt tam laiku un pilnībā uzņemties līdera lomu. Koordinatoram ir jābaida visas skolas saimes atbalsts un viņam jāpiemīt spējām īstenot pārmaiņas skolā. Koordinators var pieteikties veikt šos pienākumus brīvprātīgi, vai arī viņu var iecelt šajā amatā.

Dokuments [Skolas rīcības plānotāja rīks](#) var palīdzēt izveidot veselību veicinošas skolas darba grupu.

Piezīme: Iespējams, skolā jau ir kāda komiteja vai cita grupa, kas var uzņemties veselību veicinošas skolas darba grupas pienākumus.

[\(Saite\) Ko dara darba grupa?](#)

Veselību veicinošas skolas darba grupas uzdevums ir vadīt skolas saimi, lai skola kļūtu par veselību veicinošu iestādi.

- Darba grupa izvērtē skolas pašreizējo ar veselību saistīto politiku un praksi, lai noteiktu skolas saimes vajadzības un prioritātes.
- Darba grupa vada skolas saimi caur visiem veselību veicinošas skolas attīstības un uzturēšanas posmiem.
- Darba grupa atbalsta skolas saimes nepārtrauktos centienus kļūt un būt par veselību veicinošu skolu.

[\(Saite\) Jautājumi, lai noteiktu potenciālos darba grupas locekļus](#)

1. Kas pieder skolas saimei vai ir tās pārstāvis, un kādu perspektīvu un izpratni viņi var sniegt aktivitātēs, kas minētas sadaļā [Ko dara darba grupa?](#)
2. Vai ārpus skolas saimes pastāv organizācijas vai cilvēki, kuriem vajadzētu būt darba grupā? Apsveriet, kādas svarīgas zināšanas trūkst skolas saimei.
3. Kādus uzdevumus viņi varētu veikt un kā viņi varētu palīdzēt darba grupai?
4. Kas ir svarīgākie un visvairāk motivētie locekļi gan skolas saimē, gan ārpus tās?

5. Vai šie locekļi var ziedot nepieciešamo laiku, lai pildītu savus uzdevumus tagad un, ideālā gadījumā, arī pāris nākamās mācību gadus?

[\(Saite\) Padomi darba grupas izveidei](#)

Vēlams, lai darba grupa nebūtu pārāk liela, ieteicams 5–8 dalībnieki. Lielākā grupā var būt grūtāk panākt vienošanos, un tādā nepieciešams arī vairāk cilvēkresursu. Tajā pašā laikā ir svarīgi uzzināt visu galveno mērķa grupu pārstāvju viedokli, atbalstu un palīdzību.

Veselību veicinošas skolas plāna attīstīšanā, izveidē un novērtēšanā ir svarīgi aktīvi iesaistīt skolēnus. Skolēnu viedoklis ir ļoti svarīgs, un, aktīvi iesaistot viņus procesā, pieaugs viņu piederības izjūta un apņēmība pieņemt un turpināt jauno politiku un praksi. Skolēnu aktīva dalība ir vitāli nepieciešama veselību veicinošas skolas aktivitātēm.

Kad ir izveidota veselību veicinošas skolas darba grupa, ir svarīgi apstiprināt katra dalībnieka uzdevumus un viņa apņemšanos pildīt tos. Dalībniekiem jāvienojas par to, cik bieži viņi tiksies un cik ilgas būs viņu sapulces. Lai spertu šos svarīgos soļus, skatīt tabulas [Skolas rīcības plānotāja rīka](#) sadaļā *Sagatavošanās*.

[\(Saite\) Piemērs: Darba grupa: Izveide un uzdevumu izpilde](#)

Lombardijas reģiona (Itālija) skolām, kuras piekrita piedalīties veselību veicinošas skolas programmā “Mans dārgais Pinokio”, tika lūgts veikt trīs uzdevumus:

1. Gūt oficiālu skolas valdes apstiprinājumu.
2. Gan skolas plānā, gan mājaslapā sniegt pamatojumu, kāpēc kļūt par veselību veicinošu skolu.
3. Izveidot veselību veicinošas skolas darba grupu, kurā ietilpst skolotāji, skolas darbinieki, vecāki, skolēni un veselības jomas speciālisti.

Veselību veicinošas skolas darba grupa bija atbildīga par šādiem uzdevumiem:

1. Definēt un izpētīt veselības statusu savā skolā.
2. Ar visas skolas saimes palīdzību izvēlēties veselību veicinošas skolas prioritātes.
3. Izvirzīt mērķus, uzdevumus un darbības, lai sasniegtu ar veselību saistītās izvirzītās prioritātes.
4. Integrēt ar veselību saistītās tēmas, aktuālus jautājumus oficiālajā mācību programmā, izmantojot līdzdalības mācību metodes.
5. Integrēt ar veselību saistītās tēmas, aktuālus jautājumus skolas politikā, vidē un veselības aprūpes pakalpojumos.

6. Uzsākt iedrošināšanas procesu, kurā tiek iesaistīta skola un plašāka sabiedrība un kas veicina līdzdalību.
7. Izvērtēt veselību veicinošas skolas aktivitātes un rezultātus sadarbībā ar vietējās augstskolas vai veselības aprūpes aģentūras ekspertu.

Atkarībā no nepieciešamības veselību veicinošas skolas darba grupa tikās vismaz reizi mēnesī. Pirmajā sapulcē tika pārrunāts komunikācijas plāns — kā informēt skolas saimi par ieguvumiem, kļūstot par veselību veicinošu skolu; darba grupa rīkoja turpmākas sapulces, lai izplānotu visus posmus ceļā uz veselību veicinošas skolas statusa iegūšanu.

* Piemērs balstās uz projektu “Mans dārgais Pinokio”: kā itālieši tuvojas veselību veicinošas skolas statusam, gadījuma izpēte *Better schools through health: Learning from practice*.¹⁰

¹⁰ 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

2.7. Komunikācijas plānošanas sākums

Komunikācija ir svarīga katra posma daļa, kļūstot par veselību veicinošu skolu. Pareizās informācijas izplatīšana un pareizo kanālu izmantošana skolas vidē palīdzēs gūt atbalstu veselību veicinošai skolai. Tā palīdzēs noteikt skaidrus soļus procesā un var palīdzēt nodrošināt, ka skolas saime jūtas atbildīga par procesu un rezultātiem. Ļoti svarīgi izveidot labu komunikāciju ar ieinteresētajām pusēm ārpus skolas saimes, piemēram, informēt tās par veselību veicinošo skolu, gūt to atbalstu un, iespējams, lūgt to palīdzību.

Tas, kādi paziņojumi tiks sniegti un kādi kanāli tiks izmantoti, ir atkarīgs no mērķa grupas un var atšķirties atkarībā no posma, kurā skola atrodas. Piemēram, paziņojumi, kuri jāsniedz skolas saimei projekta sākumā, atšķirsies no paziņojumiem rīcības posmā.

Jau no pašā sākumā, kad skola vēlas saņemt atbalstu no skolas saimes biedriem un ieinteresētajām pusēm, ir noderīgi izstrādāt komunikāciju plānu. Šajā plānā tiek noteikti komunikācijas mērķi, publiskojamie paziņojumi un izmantojamie kanāli katrai mērķa grupai. Tādā veidā skola var darboties daudz organizētāk un efektīvāk.

Skolā var būt darbinieki, kas var palīdzēt izstrādāt komunikāciju plānu. Lai saņemtu vairāk informācijas un sāktu darbu, skatīt [rokasgrāmatas sadaļu Komunikācijas plānošana](#) un dokumentu [Skolas rīcības plānotāja rīks](#).

2.8. Novērtēšanas plānošanas sākums

Veidojot veselību veicinošas skolas darba grupu, vēlams sākt plānot novērtēšanas procesu. Lai arī var šķist, ka tas ir par ātru, tomēr rūpīgi pārdomātai un vērtīgai novērtēšanai nepieciešama laicīga plānošana. Tas uzlabos visa procesa norisi.

Kad ir izveidota darba grupa, viens no tās pirmajiem uzdevumiem ir nolemt, kas veiks novērtēšanu. Vai [veselību veicinošas skolas darba grupas](#) locekļi koordinēs un veiks izvērtējumu? Vai priekšroka tiks dota ārējam novērtētājam? Piemēram, ārējs novērtētājs var būt vietējās vai reģionālās veselības aprūpes aģentūras vai vietējās augstskolas sociālo zinātņu, sabiedrības veselības vai izglītības fakultātes pārstāvis. Vairāk informācijas par izvērtējuma procesa posmiem skatīt [rokasgrāmatas sadaļā Izvērtējuma plānošana](#).

Kad ir izvēlēts izvērtētājs vai izvērtēšanas komanda, ir ieteicams sākt plānot izvērtējumu, piemēram, kādas darbības būs jāveic, kad tās jāveic, kurš tās veiks un cik liels ir tam atvēlētais budžets. Izvērtējuma plāna sīkāku izklāstu, piemēram, ko vērtēt un kādas metodes izmantot, var izstrādāt vēlāk, kad ir novērtēta skolas situācija un izvēlētas prioritātes. Izvērtējuma plāns ir daļa no vispārējā rīcības plāna.

3. 2. posms: Sākumpunkta noteikšana

3.1. Sākumpunkta noteikšana

Kļūstot par veselību veicinošu skolu, pašreizējā skolas veselības statusa novērtēšana ir galvenais izejas punkts; tas ietver skolas pašreizējās ar veselību un labklājību saistītās

politikas un prakses identificēšanu, lai noteiktu skolas saimes prioritātes un vajadzības. Tas ietver arī organizatorisko, fizisko un personisko faktoru novērtēšanu un šo faktoru ietekmes uz skolas veselību veicinošajām aktivitātēm (šie faktori atbalsta vai kavē tās) novērtēšanu.

Jūs variet izmantot [SHE ātrā izvērtējuma rīku](#), lai veiktu izvērtējumu vai izvēlēties pašai savu stratēģiju. *SHE ātrās izvērtēšanas rīks* sastāv no vairākiem jautājumi, kas saistīti ar visas mācību vides pieeju. Šo jautājumu pārrunāšana un vienošanās par tiem var palīdzēt noteikt, kādas ir skolas kā veselību veicinošas skolas vajadzības un prioritātes. Šī izvērtējuma veikšana var palīdzēt noteikt sākumpunktu veselību veicinošas skolas attīstībai, uzraudzībai un izvērtējumam.

Ja jūs izlemiet izmantot *SHE ātrā izvērtējuma rīku*, to var izmantot kombinācijā ar citām izvērtēšanas metodēm. To, piemēram, var izmantot kā sākumpunktu diskusijām, pēc kā var rīkot [prioritāšu noteikšanas semināru](#); prioritāšu noteikšanas seminārā var nodrošināt, ka veselību veicinošas skolas prioritātes kļūst par visas skolas saimes prioritātēm.

(Saite) Jautājumi, kas palīdzēs noteikt sākumpunktu

Pirms tiek izmantots *SHE ātrā izvērtējuma rīks* vai kāda cita izvērtēšanas metode, ir vēlams, lai veselību veicinošas skolas darba grupa vispirms pārrunātu zemāk norādītos jautājumus. Jautājumi var palīdzēt pārdomāt un izvērtēt skolas sākumpunktu.

1. Vai skolai jau ir politika, kas pievēršas skolas saimes veselības veicināšanai? Ja ir, vai tā ir vispārzināma un vai skolas darbinieki un skolas saime to izmanto? Vai tā tiek lietota šobrīd?
2. Vai saistībā ar veselības un labklājības veicināšanu pašreiz ir noteiktas kādas prioritātes skolā?
3. Kāda ir pašreizējā prakse saistībā ar veselības veicināšanu skolā? Vai tā ir atkarīga no klases vai skolotāja? Vai tā attiecas uz visu skolas saimi?
4. Kādi organizatoriskie faktori veicina vai kavē to, ka skolēni un skolas darbinieki skolā īsteno veselību veicinošas aktivitātes? Piemēram, pastāv uzskats, ka tas ir tikai veselības mācības skolotāja darbs, nevis visas skolas uzdevums.
5. Kādi fiziskie faktori veicina vai kavē to, ka skolēni un skolas darbinieki skolā īsteno veselību veicinošas aktivitātes?
6. Kādi individuālie faktori, piemēram, attieksme, uzskati vai laiks, veicina vai kavē to, ka skolēni un skolas darbinieki skolā īsteno veselību veicinošas aktivitātes?
7. Vai skolas saimē vērojamas etniskas, reliģiskas vai sociālekonomiskas atšķirības ar veselību saistītajos ieradumos? Ja tā, kādas ir šīs atšķirības un kā tās var mazināt?
8. Vai ir ieinteresētās puses ārpus skolas saimes, kas pašreiz atbalsta skolas veselības veicināšanas centienus? Ja tā, kas tās ir un kāds ir to uzdevums?

9. Kādi ir veselības veicināšanas pasākumiem šobrīd pieejami cilvēkresursi un finanšu resursi?

3.2. Prioritāšu noteikšana

Efektīva veselību veicinoša skola veselības un labklājības veicināšanai izmanto plašu pieeju. Tajā pašā laikā ir svarīgi nospraust prioritātes, kurām ar veselību saistītajām tēmām pievērst vairāk uzmanības. Iesakām pievērsties 2 vai 3 ar veselību saistītām tēmām un ieviest vienu tēmu gadā, lai nodrošinātu, ka skola efektīvi īsteno attiecīgos pasākumus un turpina tos.

Veselību veicinošas skolas darba grupai var būt liela ietekme, prioritizējot ar veselību saistītas tēmas, tomēr tās konkrētais uzdevums katrā skolā var būt atšķirīgs. Jūsu veselību veicinošas skolas darba grupa var nolemt izvēlēties ar veselību saistītas tēmas. Piemēram, tā var izmantojot *SHE ātrā izvērtējuma rīku* un vēlāku diskusiju, izvēlēties izmēģinājuma prioritātes un pirms gala lēmuma pieņemšanas aicināt pārējos skolas saimes locekļus sniegt savu viedokli.

Prioritāšu noteikšanas seminārs

Veselību veicinošas skolas darba grupai var piešķirt uzrauga lomu, lai palīdzētu skolas saimei noteikt prioritātes. Šādu pieeju var īstenot ar prioritāšu noteikšanas semināru.

Prioritāšu noteikšanas seminārā daļa skolas saimes locekļu tiek sadalīti grupās (skolas darbinieki, vecāki un skolēni), un semināra vadītāji vada grupu darbu, lai prioritizētu un izvēlētos tās ar veselību saistītās tēmas, kurām varētu pievērsties veselību veicinoša skola. Veselību veicinošas skolas darba grupa pēc tam izmanto semināra(-u) rezultātus, lai apkopotu izvēlētās ar veselību saistītās tēmas.

Atsauksmes gūšana, rīkojot aptauju

Prioritāšu noteikšanas semināra vietā skolas saimes locekļi var aizpildīt rakstisku aptauju, kurā jānorāda, cik svarīgas tiem ir dažādas ar veselību saistītās tēmas. Pēc rezultātu apkopošanas divas vai trīs biežāk norādītās tēmas tiek noteiktas kā veselību veicinošas skolas prioritārās jomas.

Piezīme: Kad ir izvirzītas prioritātes, var atklāties, ka ar to saistīto problēmu risināšanai veselību veicinošai skolai nepieciešams piesaistīt ieinteresētās puses, piemēram, ekspertus noteiktās ar veselību saistītās jomās.

(Saite) [Prioritāšu noteikšanas seminārs](#)

Prioritāšu noteikšanas semināra mērķis:

- Gūt turpmāku skolas saimes atbalstu, lai kļūtu par veselību veicinošu skolu.
- Panākt vienprātību par veselību veicinošas skolas galvenajiem uzdevumiem un prioritātēm un veicināt piederības izjūtu.
- Pārrunāt un izvēlēties prioritārās jomas.

Veselību veicinošas skolas darba grupas uzdevums: Viens vai divi veselību veicinošas skolas darba grupas biedri var darboties kā semināra vadītāji. Viņi izstrādā stratēģiju, kā izvēlēties un uzrunāt iespējamus semināra dalībniekus, un rīko semināru(-us). Visa darba grupa balso par galīgajām ar veselību saistītajām tēmām, kas iekļaujamas veselību veicinošas skolas rīcības plānā, pamatojoties uz semināra rezultātiem.

Kā darbojas seminārs: Seminārā piedalās izvēlēti skolas saimes locekļi vai arī tie, kuri pieteikušies brīvprātīgi. Viņi tiek iedalīti grupās: skolas darbinieki, vecāki, skolēni.

Iesakām organizēt semināru trīs daļās:¹¹

1. **Ievads:** Dalībnieki tiek informēti par izvērtējuma rezultātiem skolā un iepazīstināti ar pārskatu par semināra gaitu, mērķiem, kā arī ar veselību saistīto prioritāšu noteikšanas gaitu.
2. **Prioritāšu noteikšana:** Semināra līderis rosina dalībniekus izvēlēties vairākas ar veselību saistītas prioritātes.
3. **Secinājumi:** Darbojoties grupā, dalībnieki izvēlas 3–5 ar veselību saistītas prioritātes, kurām nākamo 3–5 gadu laikā pievērst pastiprinātu uzmanību, ieviešot vienu tēmu gadā.

Semināra beigās katra grupa iepazīstina pārējās ar savām izvēlētajām prioritātēm. Semināra vadītājs(-i) apkopo rezultātus un iepazīstina ar tiem veselību veicinošas skolas darba grupu. Darba grupa pārrunā rezultātus un nosaka galīgās prioritātes. Aptuvenais semināra norises laiks ir 1,5–2 stundas.

Skolēnu iesaistīšana

Atkarībā no skolēnu vecuma un spējas izprast un piedalīties ar veselību saistītu prioritāšu noteikšanā viņus var arī neiekļaut semināra darba grupās. Šis lēmums jāpieņem darba grupai. Ja skolēni piedalās, semināriem jābūt pielāgotiem viņu attīstības līmenim.

Iespējams, šādā gadījumā labāk būtu lūgt klases audzinātāju vadīt prioritāšu noteikšanas semināru klasē, sākot ar “prāta vētru”, tad prioritāšu izvirzīšanu un noslēdzot ar divu vai trīs prioritāšu izvēlēšanos.

¹¹ Dawson, M., Bessems, K., Buijs, G. (2006) schoolSlag Prioriteitenworkshop Basisonderwijs. Woerden, NIGZ

4. 3. posms: Rīcības plānošana

4.1. Rīcības plānošana

Kad ir izvērtēts skolas sākumpunkts un noteiktas skolas saimes vajadzības un prioritātes, šo informāciju var izmantot, lai izstrādātu veselību veicinošas skolas rīcības plānu.

Šajā posmā skolas saimes locekļi sadarbojas, lai vienotos par veselību veicinošas skolas nākotni - kam pievērsties, ko un kā sasniegt, cik ilgā laikā to paveikt.

Ieteicams viena mācību gada laikā īstenot vienu prioritāti. Tas nozīmē, pirmajā mācību gadā tiek īstenoti pasākumi, kas saistīti ar A prioritāti. Otrajā mācību gadā turpinās ar A prioritāti saistītie pasākumi un tiek ieviesti ar B prioritāti saistīti pasākumi. Trešajā mācību gadā turpinās ar A un B prioritāti saistītie pasākumi un tiek ieviesti ar C prioritāti saistīti pasākumi. Ar katru prioritāti saistīto aktivitāšu turpināšana var ietvert regulāras pārbaudes, lai noskaidrotu, vai konkrēta iepriekš ieviesta aktivitāte joprojām noris. Šādi sadalot prioritātes, agrāk ieviesto prioritāšu īstenošanai ir nepieciešams mazāk laika un aktivitātes vairāk pievēršas situācijas saglabāšanai un uzlabošanai, nevis jaunu lietu ieviešanai.

Rīcības plāna izstrāde

Nākamais solis, lai pārvērstu veselību veicinošas skolas idejas darbībā, ir konkrēta rīcības plāna izstrāde. Rīcības plāns palīdz sasniegt veselību veicinošas skolas mērķus un izpildīt uzdevumus, kā arī izvērtēt veselību veicinošas skolas gūtos panākumus. Tas ietver sarakstu ar stratēģijām un aktivitātēm, kuras tiks izmantotas, lai sasniegtu noteiktos mērķus un izpildītu uzdevumus, ievērojot noteikto grafiku. Plāns var noderēt, lai norādītu materiālus, kas tiks izmantoti, un personas, kas būs atbildīgas par noteiktu aktivitāšu īstenošanu.

Piezīme: Rīcības plānā jāiekļauj arī stratēģija, kā sagatavot skolas saimi veselību veicinošas skolas plāna īstenošanai, piemēram, nodrošinot skolas darbiniekiem atbilstošu profesionālo apmācību.

Pirms rīcības plāna izstrādes ir vēlams izveidot sadarbību ar reģionāla līmeņa izglītības vai sabiedrības veselības ekspertiem, lai saņemtu palīdzību reālistiska plāna izstrādē.

Rīcības plānu var izstrādāt, izmantojot [Skolas rīcības plānotāja rīks](#).

(Saite) [Kas jāņem vērā, rakstot rīcības plānu](#)

Rakstot rīcības plānu, ir svarīgi atcerēties:

1. Jūsu skolas saimes raksturīgās pazīmes, vajadzības un prioritātes.

2. Rīcības plānam un tajā paredzētajām aktivitātēm jābūt saprātīgām, ar reālu īstenošanas termiņu un samērīgām ar pieejamajiem cilvēkresursiem un finanšu resursiem.
3. Katras aktivitātes uzdevumiem, pienākumiem un grafikam jābūt skaidri noteiktam un dokumentētam. [Skolas rīcības plānotāja rīks](#) var noderēt, izstrādājot plāna detaļas pirms paša plānošanas dokumenta veidošanas.
4. Vienlaikus vajadzētu paredzēt ierobežota skaita aktivitāšu un aktuālo jautājumu ieviešanu. Pārāk daudz vienlaicīgu izmaiņu īstenošana var pārslogot skolas darbiniekus, samazinot viņu darba kvalitāti un motivāciju.

4.2. Mērķi un uzdevumi

Skaidru un saprātīgu mērķu un uzdevumu noteikšana palīdz precizēt veselību veicinošas skolas vispārējos mērķus nākamajam mācību gadam un arī nākamajiem 3–5 mācību gadiem. Mērķi un uzdevumi sagatavo pamatu izvērtējuma veikšanai. Balstoties uz tiem, tiek noteikts, vai veselību veicinošas skolas rīcības plāns ir īstenots veiksmīgi, vai ir sasniegti plānotie rezultāti.

- Mērķi ir vēlamais vispārējais uzlabojums veselībā un labklājībā, un tiem vajadzētu balstīties uz izvēlētajām [prioritārajām jomām](#).
- Uzdevumi, kas izvirzīti mērķu sasniegšanai, ir tie paši mērķi, kuri ir sadalīti izmērāmās darbībās un rezultātos.

Uzdevumiem jābūt SMART — specifiskiem, izmērāmiem, sasniedzamiem, atbilstošiem un ar noteiktu termiņu, kurā tie tiks sasniegti (no angļu val. specific, measurable, achievable, relevant and time-bound). SMART uzdevumi palīdz izstrādāt izvērtējuma plānu.

Procesa un iznākuma uzdevumi

Ir divu veidu uzdevumi: procesa un iznākuma.

Procesa uzdevumi ir aktivitātes, kas tiks īstenotas, lai sasniegtu mērķus, piemēram, noteikts skaits kursu, lai apmācītu skolotājus veselības veicināšanas darbā, vai noteikts skaits skolēnu, kuri ir piedalījušies prioritāšu noteikšanas seminārā. Procesa uzdevumi atbilst procesa izvērtējumam.

Iznākuma uzdevumi ir izmērāmi rezultāti, specifiskāka mērķa versija, kas nosaka, vai mērķis ir sasniegts. Piemēram, iznākuma uzdevums var būt izmērāmas pārmaiņas skolēnu un skolas darbinieku paradumos vai emocionālajā labklājībā. Iznākuma uzdevumi atbilst iznākuma izvērtējumam.

Piezīme: Izstrādājot mērķus un uzdevumus, skatīt sadaļu [Seši visas mācību vides pieejas elementi](#). Ideālā gadījumā prioritāšu īstenošanai tiks izmantoti vairāki, ja ne visi, kanāli. Tas palīdzēs nodrošināt, ka veselību veicinošas skolas plāns ir efektīvi un strukturāli iekļauts skolas sistēmā, kas garantē tā ilgtspējību.

Plānojot grafiku uzdevumu izpildei un nepieciešamo pārmaiņu līmeni, jābūt reālistiskiem. Šajā procesā var palīdzēt veselības un/vai izglītības jomas eksperti, kas nenāk no skolas saimes.

(Saite) Piemērs: Ķirgāzānās un vardarbības skolā risināšana

Satraucoša tendence skolās ir ķirgāzānās un vardarbība, ņemot to vērā Pirejas (Grieķija) 24. pamatskolas direktors¹² aicināja pētniekus un veselības veicinātājus no Bērnu veselības institūta palīdzēt izstrādāt veselību veicinošas skolas plānu. Skolas sākumpunkts tika izvērtēts sadarbībā ar pētniekiem un skolotājiem.

Veselību veicinošas skolas galvenais mērķis bija radīt draudzīgu vidi skolā, kur tiek uzsvērta sapratne, patiesums un cieņa pret skolēniem, vecākiem un skolotājiem. Mērķis tika noteikts kopā ar skolēniem, skolotājiem un veselības veicinātājiem.

Skolēni ar skolotāju palīdzību izvēlējās un īstenoja veselību veicinošas skolas aktivitātes.

Aktivitātes:

- Skolēni, skolotāju vadīti, veica pētījumu par skolas saimes pieredzi un izjūtām attiecībā uz huligānismu.
- Skolēni izklāstīja savu vīziju par veselību veicinošu skolu.
- Skolēni rakstīja stāstus un zīmēja zīmējumus par pozitīviem un negatīviem notikumiem skolā.
- Skolēni spēlēja lomu spēli un sagatavoja teatrālus priekšnesumus par tēmām: komunikācija, draudzība un problēmu risināšana.
- Skolēni darbojās, lai skolā radītu emocionāli patīkamu un iedvesmojošu vidi.
- Pieci skolotāji saņēma 9 stundu apmācību, lai radītu un izvērtētu veselību veicinošu skolu, attīstītu prasmes, kas saistītas ar veselības veicināšanu skolā, un pielietotu aktīvas mācīšanās metodes.
- Veselību veicinošas skolas projekta noslēgums tika atzīmēts ar svinībām un skolēnu darbu izstādi.

¹² Sokou, K. (2009). Pupils as health promoters and researchers on understanding, genuineness and respect. Darbā: 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

4.3. Indikatori

Indikatoru var pielīdzināt ceļazīmei, tā “rāda, vai esat uz pareizā ceļa, cik tālu esat tikuši un cik tālu vēl ir jādodas”.¹³ Citiem vārdiem runājot, indikatori palīdz izmērīt veselību veicinošas skolas progresu, cik tāls ceļš ir noiets, un cik daudz vēl jādara, lai sasniegtu mērķus un izpildītu uzdevumus. Indikatori atspoguļo programmas un aktivitāšu attīstību un īstenošanas gaitu jeb rezultātus un iznākumus, tos izmanto veselību veicinošas skolas plāna uzraudzībā un izvērtēšanā.

Indikatoram jābūt SMART — specifiskiem, izmērāmiem, sasniedzamiem, atbilstoši un ar noteiktu termiņu, kurā tie tiks sasniegti (no angļu val. specific, measurable, achievable, relevant and time-bound).

Piezīme: Lai arī reizēm uzdevumi var kalpot kā indikatori, reizēm ir nepieciešams noteikt atsevišķus indikatorus. Tas ir atkarīgs no tā, cik sarežģīti, specifiski un izmērāmi ir noteiktie uzdevumi.

(Saite) Piemērs: Rīcības plāna plānošana

Zemāk redzamās matricas pamatā ir shēma, kuru izstrādāja kāda Šveices skola savai veselību veicinošajai skolai, lai novērtētu savu programmu.¹⁴

	Ko vēlamies mainīt? (kvalitātes mērķis)	Kādas pārmaiņas paredzam? (indikators)	Kā vēlamies sasniegt mērķus? (rīcība)	Kad un kā mērīsim pārmaiņas? (izvērtējums)
--	--------------------------------------------	-------------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------------

¹³ Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (2006). Veselību veicinoša skola — definīcija un indikatoru uzdevumi, darbā “*Health Promoting Schools: a resource for developing indicators*” (41-60). IPC, PVO Eiropas birojs, Kopenhāgena

¹⁴ Lanfranconi, E. (2006). Pašnovērtējuma rīks veselību veicinošu skolu sasaistei ar skolu attīstību Šveicē. Darbā: 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

1. mērķis	Uzlabot skolēnu un vecāku iesaistišanās līmeni	Skolēni ir iesaistīti lēmumu pieņemšanā, ir nodrošināta oficiāla vecāku pārstāvība	Sasaukt skolas padomes vai vecāku sapulci un izstrādāt metodi, kā fiksēt sapulces norisi un informēt visu skolas saimi un direktoru par sapulcē pārrunātajām tēmām	Mācību gada noslēgumā izvērtēt skolēnu padomes darbu, otrā gada vasarā būs skaidrs, kā ir darbojušās vecāku sapulces
2. mērķis	Izvairīties no vardarbīgiem konfliktiem un sarežģītām situācijām konstruktīvā veidā	Skolēni sarežģītas situācijas cenšas risināt dialoga ceļā, iespējams, ar trešās neitrālās personas atbalstu	Īstenot “samierinātāja” projektu, kura mērķis ir uzlabot skolēnu dialogu un vairot savstarpējo cieņu	Ikmēneša izvērtējums samiernieku-bērnu sapulcē un rakstisks izvērtējums ik pēc diviem gadiem

4.4. Komunikācijas plānošana

Komunikācijai ir liela nozīme visos posmos ceļā uz statusu “veselību veicinoša skola”. Piemēram, laba komunikācija ir svarīga, lai:

- iegūtu un noturētu skolas locekļu un sabiedrības atbalstu veselību veicinošai skolai;
- atklātu, kurš ir atbildīgs par kurām aktivitātēm, piemēram, izstrādājot veselību veicinošas skolas rīcības plānu un pārliecinoties, ka visas aktivitātes tiek īstenotas laikā.

Lai dažādi komunicētu dažādās situācijās, ļoti noderīgs var būt komunikācijas plāns.

Komunikācijas plāna soļi:¹⁵

1. Nospraudiet skaidrus komunikācijas mērķus
2. Sagatavojiet vienkāršus un skaidrus paziņojumus
3. Izvēlieties piemērotus komunikācijas kanālus
4. Aprakstiet visas komunikāciju aktivitātes
5. Izstrādājiet budžetu komunikācijas aktivitāšu īstenošanai

¹⁵ RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. <http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/>

Piezīme: Pirmie trīs soļi ir aprakstīti *rokasgrāmatā*; galvenos komunikācijas plāna elementus var apskatīt [Skolas rīcības plānotāja rīka](#) 4.3. sadaļā *Komunikācijas plānošana* un 4.5.2. tabulā *Veselību veicinošas skolas komunikācijas plāns*.

Nospraudiet skaidrus komunikācijas mērķus¹⁶

Ir svarīgi komunikācijas aktivitātes balstīt uz skaidriem komunikācijas mērķiem. Komunikācijas mērķi ir tas, ko jūs vēlaties sasniegt ar informatīvajiem paziņojumiem.

- Mērķiem jābūt atbilstošiem mērķa grupas zināšanām, attieksmei un uzvedībai.
- Mērķiem jābūt SMART — specifiskiem, izmērāmiem, sasniedzamiem, atbilstošiem un ar noteiktu termiņu, kurā tie tiks sasniegti (no angļu val. specific, measurable, achievable, relevant and time-bound).

Piemēram, mērķis, kas saistīts ar skolas darbinieku (mērķa grupa) zināšanām: Plānošanas procesa pirmo trīs mēnešu laikā visi skolas darbinieki zina, kādu ieguvumu sniedz veselību veicinoša skola.

Iespējamās mērķa grupas:

- Skolēni
- Skolas valde
- Skolotāji un skolas darbinieki
- Vecāki
- Veselības nozares speciālisti skolā (piemēram, skolas sociālais darbinieks un medmāsa)
- Vietējās veselības aprūpes aģentūras
- Vietējie mediji
- Pašvaldību vadītāji

Vienkārši un skaidri paziņojumi

Kad ir nosprausti komunikācijas mērķi, ir svarīgi, pamatojoties uz tiem, sagatavot vienkāršus un skaidrus paziņojumus mērķa grupām.

Piemērotu paziņojumu sagatavošanai iesakām veltīt pietiekami daudz laika. Var būt noderīgi iepazīties ar pētījumu par iedarbīgiem paziņojumiem. Lielākoties labāk ir izmantot pozitīvus paziņojumus. Piemēram, var teikt, ka “skolēni būs veselīgāki” vai “skolēni retāk slimos”.¹⁵

Lūk, daži padomi, kā sagatavot efektīvu paziņojumu:

¹⁶ RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. <http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/bijlagen/>

- pārdomājiet, vai mērķa grupai un nospraustajiem mērķiem labāk atbilst pozitīvs vai negatīvs paziņojums;
- pārdomājiet, vai efektīvāks būs nopietns vai humoristisks paziņojums;
- sagatavojiet SMART paziņojumu;
- saistiet paziņojumus ar zināšanām, attieksmi un uzvedību;
- pārdomājiet, kā paziņojums var palīdzēt kļūt par veselību veicinošu skolu.

Piemēroti komunikācijas kanāli

Pareiza komunikācijas kanāla izvēle ir tikpat svarīga kā pats paziņojums. Izvēloties komunikācijas kanālu, vēlams pavaicāt sev, vai tas palīdzēs sasniegt komunikācijas mērķi. Kanālam jābūt piemērotam arī konkrētajai mērķa grupai. Ja skolēnu vecāki neizmanto internetu vai sociālos medijus, komunikācijas paziņojumus šai mērķa grupai nevar izplatīt, izmantojot tiešsaistes un sociālo mediju kanālus.

Daži komunikācijas kanāla piemēri:

- Brošūras, skrejlapas vai plakāti
- Skolas avīze
- Skolas mājaslapa
- Informatīvas sapulces (piemēram, skolas kopsapulce vai tikšanās ar skolotājiem un vecākiem)
- Preses relīze
- Sociālie mediji (Twitter, Facebook, Hyves)

4.5. Izvērtējuma plānošana

Veselību veicinošas skolas programmas izvērtēšana jāietver veselību veicinošas skolas rīcības plānā. Kad ir izvēlētas veselību veicinošas skolas prioritātes, mērķi un uzdevumi, kļūst skaidrāks, kas un cik ilgā laikā ir jāizvērtē.

Izvērtēšanas procesa soļi:¹⁷

Izvērtēšanas plānošana un veikšana sastāv no vairākiem posmiem:

1. **1. posms (kļūt par veselību veicinošu skolu):** Sāciet plānot programmas izvērtēšanu.
2. **1. posms:** Izlemiet, kurš veiks izvērtēšanu (piemēram, veselību veicinošas skolas darba grupas loceklis vai kādas vietējas vai reģionālas veselības aprūpes aģentūras izvērtētājs, vai vietējās augstskolas sociālo zinātņu, sabiedrības veselības vai pedagogijas fakultātes pārstāvis).
3. **2.–3. posms:** Izstrādājiet izvērtēšanas plānu, iekļaujot informāciju par izvērtēšanas modeli, termiņu, nepieciešamajiem resursiem un uzdevumu sadali.

¹⁷ RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs.
<http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/>

4. **3. posms:** Izvēlēties piemērotu izvērtēšanas metodi, piemēram, intervija, novērojumi vai aptauja. Izvērtēšanas metodes piemērotība ir atkarīga no vairākiem faktoriem, piemēram, pieejamā laika un resursiem un vērtējamā objekta. **Piezīme:** Skolas sākotnējā izvērtējuma rezultāti kalpo kā sākumpunkts veselību veicinošas skolas izvērtējumam.
5. **5. posms:** Veiciet izvērtējumu.
6. **5. posms:** Izmantojiet izvērtējuma rezultātus, lai veiktu pielāgojumus pašreizējā veselību veicinošas skolas programmā.

[Skolas rīcības plānotāja rīks](#) var palīdzēt sagatavot izvērtējuma plānu.

[\(Saite\) Jautājumi, plānojot izvērtēšanu](#)

Plānojot izvērtēšanu, vēlams ņemt vērā dažus ar izvērtēšanu saistītos jautājumus. Ja nolemjat uz tiem atbildēt izvērtējumā, ir jāizstrādā atbilstoši indikatori un mērīšanas metodes:

1. Cik lielā mērā aktivitātes ir noritējušas pēc plāna?
2. Cik lielā mērā ir sasniegti mērķi un uzdevumi?
3. Kādas ir grūtības un izaicinājumi un kā tos var risināt?
4. Kādu mācību var gūt no šo izaicinājumu pārvarēšanas?
5. Kāda ir skolas darbinieku attieksme pret jauno veselību veicinošas skolas praksi?
6. Kāda ir vecāku attieksme pret jauno veselību veicinošas skolas praksi?
7. Kāda ir skolēnu attieksme pret jauno veselību veicinošas skolas praksi?
8. Vai veselību veicinošas skolas gūtie panākumi ir izziņoti un atzīmēti?

[\(Saite\) Izvērtējuma veidi: Procesa, iznākuma un rezultāta](#)

Izvērtējuma veidi

Viens no veidiem, kā klasificēt izvērtējumu, ir: procesa, iznākuma un rezultāta izvērtējums.

Procesa izvērtējums mēra, cik lielā mērā veselību veicinošas skolas aktivitātes ir noritējušas pēc plāna. Šādā veidā var uzraudzīt veselību veicinošas skolas programmas īstenošanas progresu un procesu, izvērtēt, kas darbojas, kas nedarbojas un kāpēc. Kad ir zināms, kas nedarbojas un kāpēc, jūs varat veikt izmaiņas aktivitātēs, komunikācijā vai resursos, lai programma tiktu īstenota uzcītīgāk un efektīvāk. Tajā pašā laikā var atzīmēt arī panākumus.

Iznākuma izvērtējums mēra īstermiņa procesus un izmaiņas.

Piemēram:

- atbalstošāka vide;
- skolas mājaslapai pievienota veselības veicināšanas sadaļa;
- vecāku vakari par veselības veicināšanas tēmu;
- velosipēdu novietņu ierīkošana;
- veselīgas pārtikas nodrošināšana skolas ēdnīcā;
- plašākas zināšanas par veselīgas izvēles izdarīšanu un veselīgu dzīvesveidu.

Iznākums ir veselību veicinošas skolas īstenoto aktivitāšu rezultāts. Procesa un iznākuma izvērtējuma rezultāti sniedz noderīgu informāciju, lai izdarītu plāna un programmas starpposma grozījumus.¹⁸

Rezultāta izvērtējums mēra, cik lielā mērā ir sasniegti rezultāta mērķi un/vai indikatori, vai cik efektīvi veselību veicinoša skola ir atstājusi pozitīvu ietekmi uz veselību.

4.6. Plāna izstrāde un pārskatīšana

Veselību veicinošas skolas darba grupa ir atbildīga par veselību veicinošas skolas rīcības plāna izstrādi, bet ir ieteicams skolas saimi informēt par progresu vienkāršā un skaidrā veidā. Pirms veselību veicinošas skolas rīcības plāna apstiprināšanas ir vēlams saņemt atsauksmes no dažādiem skolas saimes locekļiem. Tas nodrošinās skolas saimes piederības izjūtu plānam un apņemšanos īstenot to. Iegūt atsauksmes par plānu var būt vieglāk, rīkojot aptauju un pielāgojot anketu dažādām respondentu grupām (skolēniem, skolotājiem, skolas darbiniekiem un vecākiem).

Piezīme: lai saņemtu un pēc tam pielietotu atsauksmes, nepieciešams laiks. Šis laiks jāparedz veselību veicinošas skolas rīcības plānā.

Kad ir apkopotas visas atsauksmes par plāna projektu, veselību veicinošas skolas darba grupai jāpārrunā tās un jāveic nepieciešamās izmaiņas plānā.

[\(Saite\) Pārrunājami jautājumi izstrādājot un pārskatot plānu](#)

Izstrādājot un pārskatot rīcības plānu, vēlams pārrunāt dažus jautājumus. Jautājumi var būt noderīgi plāna uzlabošanai.

- Vai izvēlētās aktuālās tēmas un mērķi balstās uz veselību veicinošas skolas sistēmu un skolas vērtībām?
- Vai izvēlētās prioritārās jomas un mērķi balstās uz skolas saimes pašreizējām ar veselību saistītajām vajadzībām un prioritātēm, kā arī skolas turpmākas attīstības vīziju?

¹⁸ Pasaules Veselības organizācija (2008) "School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health" ISBN 978 92 4 159686 2

- Kā izvēlētie mērķi un uzdevumi ietekmēs mācību mērķus, skolas mērķus un ikdienas aktivitātes?
- Kā veselību veicinošas skolas plāns/ aktivitātes ietekmēs esošo skolas politiku?
- Vai skolas saimes locekļi, ieskaitot skolēnus, ir bijuši pietiekami lielā mērā iesaistīti plāna izstrādes procesā?
- Vai ir konkrētas skolēnu grupas vai skolas dzīves elementi, kam veselību veicinošas skolas plānā vai programmā jāpievērš īpaša uzmanība, kā norādīts vajadzību izvērtējumā (sākumpunkta izvērtējums)? Ja ir, vai tām ir pievērsta īpaša uzmanība arī rīcības plānā?
- Vai visi ieteikumi un komentāri ir sistemātiski izanalizēti un ņemti vērā, lai atspoguļotu skolas saimes vēlmes?
- Vai izvēlētie mērķi un uzdevumi ir SMART un atspoguļo skolas saimes atsauksmes?

5. 4. posms: Rīcība

5.1. Galīgā plāna izplatīšana

Lai kļūtu par veselību veicinošu skolu, jāiesaistās un jāsadarbojas visai skolas saimei. Tāpēc arī veselību veicinošas skolas galīgā plāna izplatīšana ir daļa no šī procesa. Tas ļauj visām iesaistītajām pusēm izvērtēt sava darba augļus. Tā ir arī iespēja informēt ieinteresētās puses ārpus skolas saimes un gūt to atbalstu.

Lēmums par to, kā un kam izplatīt veselību veicinošas skolas galīgo plānu, ir daļa no komunikācijas plāna.

Skolas rīcības plānotāja rīka sadaļa *Komunikācijas plānošana* un rokasgrāmata var palīdzēt izstrādāt komunikācijas stratēģiju.

(Saite) Kanāli galīgā plāna izplatīšanai

Kanāli, kuri tiks izvēlēti, lai informētu skolas saimes locekļus un ieinteresētās puses par veselību veicinošas skolas galīgo plānu, būs atkarīgi no skolas un mērķa grupas.

Iespējamie kanāli ir:

- izplatīt plānu vecākiem un skolas darbiniekiem, publicējot to skolas mājaslapā un reklamējot skolas avīzē;
- rīkot informatīvas tikšanās, kur iepazīstināt ar veselību veicinošas skolas plānu un pārrunāt to;
- informēt skolēnus skolēnu padomes sapulcēs, klases diskusijās, skolas kopsapulcēs, izmantojot plakātus un citus vizuālās komunikācijas līdzekļus;
- izveidot veselību veicinošas skolas ziņojumu dēli;

- rīkot informatīvus pasākumus, piemēram, skolas ēdnīcā;
- iesaistīt vietējos medijus vietējās sabiedrības informēšanā par plānu un informēt to par veselības jautājumiem.

5.2. Plāna īstenošana kā ikdienas prakse

Lai sasniegtu veselību veicinošas skolas mērķus un izpildītu uzdevumus, nepieciešams plāna īstenošanu padarīt par daļu no skolas saimes ikdienas dzīves. Lai plānu ieviestu dzīvē, veselību veicinošas skolas rīcības plānā nepieciešams izstrādāt konkrētas stratēģijas. Tāpat uzdevumu izpildei nepieciešams organizēt un deleģēt konkrētas aktivitātes, kā arī nodrošināt tām nepieciešamos resursus.

Šajā posmā var būt nepieciešama vecāku, skolēnu un ieinteresēto pušu papildu palīdzība.

Padomi rīcībai:

- Ir vēlams noteikt starpposma mērķus.¹⁹ Starpposma mērķi ļauj izvērtēt rīcības progresu darba gaitā un veikt nepieciešamās izmaiņas.
- Šajā posmā ir ļoti svarīga efektīva koordinācija un komunikācija. Tā garantē, ka problēmas tiek identificētas un atrisinātas un nepieciešamās darbības tiek veiktas un pabeigtas laikā, lai nodrošinātu panākumu gūšanu. Šī iemesla dēļ ir svarīgi veltīt laiku pieredzes, progresa un problēmu analīzei.
- Daloties pieredzē ar visu skolas saimi par labo praksi, kas īstenota, lai kļūtu par veselību veicinošu skolu, var panākt, ka vīzija, process un iznākums visiem ir labi saprotams. Tas var veicināt interesi par to, kas ir sasniegts, un rosināt diskusijas, kas var novest pie uzlabojumiem veselību veicinošas skolas plānā.

(Saite) Jautājumi, kas jāņem vērā rīkojoties

- Vai skolas saimes locekļiem ir piederības izjūta veselību veicinošas skolas plānam un apņemšanās to īstenot?
- Vai jūsu veselību veicinošās skola ir popularizēta vietējā sabiedrībā?
- Vai skolas darbinieki ir pārliecināti par savām spējām īstenot plānu?
- Vai plāna pienācīgai īstenošanai ir pietiekami laika, finanšu resursi un cilvēkresursi?
- Vai uzdevumi, mērķi un grafiki ir izklāstīti vienkārši un skaidri?

¹⁹ Simovska, V., Dadaczynski, K., Viia, N.G., Tjomsland, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., Buijs, G. (2010). HEPS rīks skolām: *A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity*. Woerden, NIGZ.

- Vai ir izstrādāta sistēma, kā sniegt nepārtrauktu atbalstu un nodrošināt darbinieku motivāciju plāna īstenošanas gaitā?
- Vai ir izplānots, kā jaunie skolēni, skolas darbinieki un skolotāji tiks informēti par jūsu veselību veicinošo skolu un motivēti tajā iesaistīties?
- Vai ir piemēroti apstākļi, lai veselību veicinošas skolas aktivitātes īstenotu ilgtermiņā?

6. 5. posms: Uzraudzība un izvērtējums

6.1. Uzraudzība un izvērtējums

Uzraudzība un izvērtējums sniedz svarīgu informāciju par veselību veicinošas skolas plānu un aktivitātēm, ieskaitot:

- pašreizējo aktivitāšu progresu;
- ar plāna īstenošanu saistītajām problēmām un panākumiem;
- veselību veicinošas skolas efektivitāti saistībā ar nospraustajiem ar veselību saistītajiem mērķiem un uzdevumiem;
- veselību veicinošas skolas programmas atbilstību skolas saimei laika gaitā.

Skolas prioritātes, vajadzības un vēlamie iznākumi var mainīties. Tāpēc veselību veicinošas skolas plāna izstrāde, pielāgošana un īstenošana ir nepārtraukts process. Tam nepieciešama regulāra (vismaz ik pēc 3–4 gadiem) uzraudzība, izvērtēšana un pārskatīšana.

Piezīme: skolas darbiniekiem un citiem skolas saimes locekļiem izvērtēšana var saistīties ar kaut ko negatīvu. Viņiem var likties, ka tiek tiesāti. Ir svarīgi iepazīstināt viņus ar uzraudzības un izvērtēšanas dotajiem ieguvumiem. Tā ir mācību pieredze un iespēja veikt uzlabojumus.