

SHE



Schools for Health in Europe

MES

Mokyklos europiečių sveikatai



5 žingsniai sveikatą stiprinančios mokyklos link

Elektroninis vadovas mokykloms



Pavadinimas

„5 žingsniai sveikatą stiprinančios mokyklos link. Elektroninis vadovas mokykloms“.

Autoriai

Erin Safarjan

Dr. Goof Buijs

Dr. Silvia de Ruiter

Į lietuvių kalbą išvertė

Daiva Žeromskienė

Adaptavo

Dr. Aldona Jociutė

Dalia Sabaliauskienė

Padėka

„5 žingsniai sveikatą stiprinančios mokyklos link. Elektroninio vadovo mokykloms“ turinys yra paremtas leidiniu „HEPS priemonė mokykloms: sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo politikos plėtojimo mokykloje vadovas“ (angl. HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity) ir elektroniniu Nyderlanduose išleistu sveikos mokyklos vadovu „Manual healthy high school“ (oland. Handleiding Gezonde School Middelbaar Beroepsonderwijs). Įvadiniai skyriai „Kodėl sveikatos stiprinimas yra svarbus mokykloje?“ ir „Kokie yra sveikatą stiprinančių mokyklų sėkmės įrodymai?“ bei skyrius „Šeši visuminio požiūrio į sveikatos stiprinimą mokykloje komponentai“ yra paremti dokumentu „Sveikatos stiprinimas mokykloje: nuo įrodymų iki veiksmų“ (angl. Promoting health in schools: From evidence to action).

Finansavimas

Ši publikacija parengta įgyvendinant CBO-FY2013 dotacijos veiklą pagal Europos Sąjungos Sveikatos programą. Nei Europos Sąjunga, nei bet kuris kitas jos vardu veikiantis asmuo nėra atsakingas už šio leidinio turinį.

Publikavimo data

2013 metų gruodis.

Šis leidinys išverstas į lietuvių kalbą ir adaptuotas Lietuvai pagal 2014-06-02 vertimo sutartį Nr. GB/II/2014 108/SMLPC2014/14.

Šį dokumentą galima rasti SHE interneto svetainėje www.schoolsforhealth.eu/for-schools.

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



© CBO, Utrecht, 2013. Jokia šio leidinio dalis negali būti naudojama be raštiško autorių sutikimo. Prašymai dėl paveikslukų ar teksto naudojimo turi būti siunčiami el. paštu she@cbo.nl.

Dėkojame už bendradarbiavimą ir pastabas tobulinant „5 žingsniai sveikatą stiprinančios mokyklos link. Elektroninį vadovą mokykloms“ ir jo papildomų priemonių lietuvišką versiją: dr. Aurelijai Paulauskienei, dr. Jurgitai Kulaitienei, dr. Juditai Černiauskienei, Ritai Garškaitei, Vladui Ravkai, Jurgitai Vingilienei, Onai Gervienei, Birutei Leikienei, Donatai Gintalaitei, Astai Simonaitienei, Tomai Kosteckaitei.

Turinys

1 skyrius. Įvadas.....	6
1.1. Koks yra Vadovo tikslas ir tikslinė grupė?.....	6
1.2. Kokia yra Vadovo struktūra?	6
1.3. Kaip Vadovas gali būti naudojamas?	7
1.4. Kas yra sveikata?.....	7
1.5. Kas yra sveikatos stiprinimas mokykloje?.....	8
1.6. Kodėl sveikatos stiprinimas yra svarbus mokykloje?.....	8
1.7. Kokie yra sveikatą stiprinančių mokyklų sėkmės įrodymai?	9
1.8. Visuminis požiūris į sveikatos stiprinimą mokykloje	10
2 skyrius. 1 etapas. Pradžia	11
2.1. Įsipareigojimas.....	11
2.2. Mokyklos vadovų parama	11
2.3. Mokyklos bendruomenės paramos užsitikrinimas	12
2.4. Suinteresuotų asmenų nustatymas ir įtraukimas	13
2.5. Turimų išteklių įvertinimas	13
2.6. Darbo grupės sudarymas	14
2.7. Komunikacijos planavimas	15
3 skyrius. 2 etapas. Esamos situacijos vertinimas	16
3.1. Esamos situacijos vertinimas.....	16
3.2. Prioritetų nustatymas.....	17
4.1. Veiklos planavimas	18
4.2. Tikslai ir uždaviniai	19
4.3. Rodikliai	20
4.4. Komunikacijos planavimas	20
4.5. Vertinimo planavimas	22
4.6. Programos rengimas ir tobulinimas.....	23
5 skyrius. 4 etapas. Veikla	24
5.1. Programos paskelbimas	24
5.2. Programos komponentų integravimas į kasdienę veiklą	24
6 skyrius. 5 etapas. Monitoravimas ir vertinimas	25
1 priedas. Papildoma informacija. Įvadas	28
1.1. Šeši visuminio požiūrio į sveikatos stiprinimą mokykloje komponentai	28
2 priedas. Papildoma informacija. 1 etapas.....	29

2.1. Klausimai, padėsiantys sveikatą stiprinančių mokyklų privalumus pristatyti mokyklos vadovams.....	29
2.2. Kitų suinteresuotų asmenų įtraukimas.....	29
2.3. Pavyzdys: politikų paramos užsitikrinimas.....	30
2.4. Darbo grupės vaidmuo	30
2.5. Klausimai, padėsiantys atpažinti potencialius darbo grupės narius	30
2.6. Patarimai sudarant darbo grupę	31
2.7. Pavyzdys: darbo grupės tikslų nustatymas ir jų įgyvendinimas.....	31
3 priedas. Papildoma informacija. 2 etapas	33
3.1. Klausimai, padedantys įvertinti esamą situaciją	33
3.2. Prioritetų pasirinkimo seminaras	33
4 priedas. Papildoma informacija. 3 etapas	35
4.1. Klausimai, padėsiantys rengti programą	35
4.2. Pavyzdys: patyčių ir smurto prevencija mokykloje	35
4.3. Pavyzdys: veiksmų plano sudarymas.....	36
4.4. Klausimai, padėsiantys suplanuoti vertinimą	36
4.5. Programos struktūros komponentų vertinimas	37
4.6. Klausimai, padėsiantys rengiant ir tobulinant programą.....	38
5 priedas. Papildoma informacija. 4 etapas	39
5.1. Programos paskelbimas	39
5.2. Klausimai, kuriuos reikėtų aptarti prieš pradėdant veiklą.....	39

1 skyrius. Įvadas

1.1. Koks yra Vadovo tikslas ir tikslinė grupė?

Koks yra Vadovo tikslas?

1. Pateikti informaciją apie sveikatą stiprinančias mokyklas.
2. Padėti kurti sveikatą stiprinančią mokyklą arba tobulinti jau esančios mokyklos veiklą.

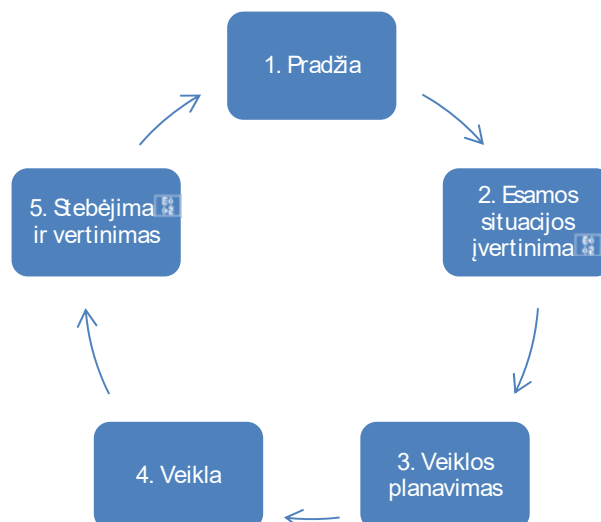
Kam jis skirtas?

„5 žingsniai sveikatą stiprinančios mokyklos link. Elektroninis vadovas mokykloms“ (toliau – Vadovas) yra skirtas ikimokyklinio, bendrojo ugdymo mokyklų vadovams, mokytojams ir kitiems darbuotojams, kurie įgyvendina sveikatą stiprinančių mokyklų veiklą arba norėtų į ją įsitraukti. Juo naudojantis galima pasitelkti ir savivaldybės sveikatos ar švietimo sektoriaus specialistus.

Nors leidinio turinys orientuotas į bendrojo ugdymo mokyklas, ši informacija gali būti naudinga ir tiems, kas dalyvauja vystant nacionalinę sveikatą stiprinančių mokyklų politiką, taip pat rengia specialistus.

1.2. Kokia yra Vadovo struktūra?

Vadovas žingsnis po žingsnio, nuosekliai, per 5 etapus apibrėžia sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo procesą. Kaip matyti iš pateikto paveikslėlio (1 paveikslas), etapai yra išdėstyti paeiliui ir sudaro ciklą. Vadovą sudaro 5 skyriai, skirti kiekvienam programos rengimo etapui aptarti. Kiekvieno skyriaus pradžioje pateikiamos pagrindinės sąvokos ir veiksmai. Šie 5 etapai apima pagrindinius veiksmus, kuriuos reikia aptarti kuriant sveikatą stiprinančią mokyklą.



1 paveikslas. Pagrindiniai visuminio požiūrio į mokyklą etapai, kuriant ir plėtojant sveikatą stiprinančią mokyklą

Vadovas turi du pagalbinius dokumentus, kurie padeda atlikti tam tikrų etapų užduotis:

F0 E1 Greitojo sveikatos stiprinimo veiklos mokykloje vertinimo priemonė gali būti naudojama 2 etape. Ji padės įvertinti esamą mokyklos situaciją atsižvelgiant į jos politiką ir praktiką bei padės apsispręsti, į ką sutelkti dėmesį sveikatą stiprinančioje mokykloje. Ši priemonė prieinama SHE interneto svetainėje (<http://www.schools-for-health.eu/she-network>) kaip Vadovo dalis.

F0 E1 Mokyklos veiksmų planavimo priemonė naudojama kartu su Vadovu 1, 2 ir 3 proceso etapuose. Ji gali padėti kuriant sveikatą stiprinančios mokyklos programą.

Pastaba. Vadove pateiktos sveikatos sritys nėra privalomos. Šių sričių pasirinkimas ir yra sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo proceso dalis. Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos kryptis turi pasirinkti pati mokyklos bendruomenė. Šis sprendimas priimamas 2 etape.

1.3. Kaip Vadovas gali būti naudojamas?

Vadovas gali būti naudojamas daugelyje skirtingų sričių, priklausomai nuo mokyklos prioritetų ir poreikių. Jis gali padėti kurti sveikatą stiprinančią mokyklą. Dauguma mokyklų daug daro sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo srityse: įtraukia sveikatos temas į ugdymo programas, įgyvendina projektus, stiprinančius socialinę ir emocinę sveikatą.

Šie penki etapai, apibrėžiantys, kaip kurti ir palaikyti sveikatą stiprinančią mokyklą, gali būti naudojami kuriant ir kitas panašias programas, projektus arba juos įgyvendinant.

Mokykloms, kurios jau yra sveikatą stiprinančios, Vadovas gali padėti įsivertinti pasiekimus ir tobulinti turimą sveikatą stiprinančios mokyklos programą ir veiklas, gerinti jų kokybę.

Pastaba. Tam tikra informacija arba patarimai gali netikti konkrečiai mokyklai. Siūloma Vadove pateiktą informaciją kiekvienai konkrečiai mokyklai taikyti kūrybiškai.

1.4. Kas yra sveikata?

Nėra vieno tikslaus sveikatos sąvokos apibrėžimo. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) pateiktame apibrėžime sakoma „Sveikata yra visiškos fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės būseną, o ne vien ligos ar negalios nebuvimas“ [1].

Plačiąja prasme gyvenimo būdas ir gyvenimo sąlygos yra du svarbūs sveikatos veiksniai [2]:

- Gyvenimo būdas apima sveiką gyvenseną ir įpročius, tokius kaip sveika mityba, fizinis aktyvumas, narkotinių ir psichotropinių medžiagų nevartojimas, seksualinis gyvenimas. Asmenys dažniausiai patys pasirenka gyvenimo būdą.

- Gyvenimo sąlygos (aplinka) – tai sąlygos, kuriomis žmonės gyvena ir dirba. Jos priklauso nuo supančios aplinkos ir visuomenės įtakos individo gyvenimui. Gyvenimo sąlygos gali būti sunkiai pakeičiamos, bet tai nėra neįmanoma. Svarbu, kad būtų mėginama jas pagerinti.
- Gyvenimo būdas ir sąlygos yra tarpusavyje susiję. Pavyzdžiui, gyvenimas saugiame rajone, kur lauke yra vietų vaikams žaisti, didina tikimybę, kad vaikai bus pakankamai fiziškai aktyvūs.

Sveikata yra pasiekama per žmonių ir aplinkos ryšį. Todėl sveikatos stiprinimas apima ir individualų elgesį, socialinių santykių kokybę, aplinką ir gyvenimo sąlygas. Sveikatą stiprinančios mokyklos atspindi šių individualių ir aplinkos faktorių įtaką sveikatai ir gerovei.

1.5. Kas yra sveikatos stiprinimas mokykloje?

Sveikatos stiprinimas mokykloje gali būti apibrėžiamas kaip „bet kokia veikla, kuri gerina ir (ar) saugo kiekvieno mokyklos bendruomenės nario sveikatą“ [3].

Sveikatos stiprinimas mokyklose apima mokyklos politiką, sveikatos ugdymą, mokymo planus bei pastangas sukurti sveiką mokyklos fizinę ir socialinę aplinką.

Sveikatą stiprinančioje mokykloje vyrauja visuminis požiūris į mokyklą, reiškiantis daugiau nei sveikatą stiprinančių priemonių įgyvendinimą. Tai nuoseklus mokyklos politikos ir praktikos ryšys, kurį suvokia ir pripažįsta visa mokyklos bendruomenė. Sveikatą stiprinančioje mokykloje įgyvendinama sisteminė ir integruota veikla, nukreipta į sveikatos ir gerovės puoselėjimą ir aprašyta mokyklos dokumentuose, lemiančiuose mokyklos politiką: strateginiame plane, veiklos plane ir ugdymo plane. Tai reiškia, kad sveikatos ugdymas integruotas į bendrojo lavinimo mokyklos bendrąsias programas; plėtojama sveikos mokyklos politika (integracinis pobūdis); puoselėjama mokyklos fizinė ir socialinė aplinka; ugdomi gyvenimo įgūdžiai; sukuriami veiksmingi ryšiai tarp šeimos ir mokyklos; gerinamas sveikatos paslaugų prieinamumas. Taikoma į veiklą orientuota ir visos mokyklos bendruomenės aktyviu dalyvavimu grindžiama žinių, gebėjimų ir įgūdžių formavimo sistema. Visa mokyklos bendruomenė susitaria dėl prioritetų, veiklos ir dalyvauja priimant sprendimus, vykdant veiklą bei ją vertinant.

1.6. Kodėl sveikatos stiprinimas yra svarbus mokykloje?

Sveikata ir švietimas yra tarpusavyje susiję [3]:

- Sveiki vaikai geriau mokosi ir geriau lanko mokyklą.
- Vaikai, kurie lanko sveikatą stiprinančią mokyklą, yra sveikesni.
- Mokiniai, kurie turi ryšį su savo mokykla ir jiems svarbiais suaugusiaisiais (mokytojais, tėvais), mažiau linkę rizikingai elgtis ir pasiekia geresnių mokymosi rezultatų.

- Mokymosi pasiekimai yra tiesiogiai susiję su ilgalaikiu ekonominiu klestėjimu ir geresne sveikata.
- Rūpinantis mokyklos darbuotojų sveikata ir gerove galima padidinti jų pasitenkinimą darbu.
- Aktyviai stiprinant mokyklos darbuotojų sveikatą, jie gali tapti sveikos gyvensenos pavyzdžiu mokiniams.

Taigi sveikatos stiprinimas mokykloje gali padėti pasiekti geresnių mokymo ir mokymosi, socialinių ir profesinių tikslų ir tuo pačiu daryti įtaką visos mokyklos bendruomenės sveikatai.

Papildomos informacijos apie sveikatos stiprinimo mokyklose svarbą galite rasti atmintinėje, kuri skelbiama MES (SHE) interneto svetainėje www.schoolsforhealth.eu/for-schools (SHE factsheet 2).

1.7. Kokie yra sveikatą stiprinančių mokyklų sėkmės įrodymai?

Yra žinomi keli veiksniai, prisidedantys prie efektyvaus sveikatos stiprinimo mokyklose [3]:







- Demokratijos ir dalyvavimo principo mokyklos bendruomenėje plėtojimas ir palaikymas.
- Mokyklos bendruomenės narių – mokinių, darbuotojų ir tėvų – bendruomeniškumo ir šeiminiškumo jausmas ir tikėjimas, kad jie gali keisti mokyklos, o tuo pačiu ir savo gyvenimą.
- Taikomas visuminio požiūrio į mokyklą principas, ne tik tradicinis sveikatos ugdymas ar atskiros intervencijos.
- Socialinės aplinkos, paremtos atvirais ir sąžiningais ryšiais tarp mokyklos bendruomenės narių, kūrimas.
- Mikroklimato, skatinančio mokinių tarpusavio ryšius ir gerinančio jų akademinis pasiekimus, kūrimas.
- Skirtingų mokymo ir mokymosi strategijų naudojimas, taikant įvairius mokymosi būdus ir metodus (pavyzdžiui, bendrojo ugdymo programos, popamokinė veikla).
- Sveikatos klausimų (problemų) nagrinėjimas, neatsiejant jų nuo mokinių gyvenimo ir bendruomenės.

Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos rezultatai pamatomi tik po ilgo laiko, neretai po 5 metų nuo sveikatą stiprinančios mokyklos sukūrimo (kai kuriuose šaltiniuose nurodoma, kad po 3–4 metų). Programos efektyvus įgyvendinimas yra sėkmingos mokyklos sveikatos stiprinimo veiklos prielaida.

1.8. Visuminis požiūris į sveikatos stiprinimą mokykloje

Vadove yra pateikiamas visuminis požiūris į sveikatos stiprinimą. Šio požiūrio esmė – siekti geresnių sveikatos ir mokymosi rezultatų per sistemingą veiklą, paremtą visuotiniu bendruomenės dalyvavimu. Vadove remiamasi moksliniais įrodymais ir sveikatą stiprinančių mokyklų praktika.

Visuminis požiūris į sveikatos stiprinimą mokykloje gali būti suskirstytas į šešis komponentus:

-  mokyklos politika;
-  fizinė mokyklos aplinka;
-  socialinė mokyklos aplinka;
-  individualūs sveikatos įgūdžiai ir kompetencijos;
-  bendruomeniniai ryšiai;
-  sveikatos paslaugos mokykloje.

Daugiau informacijos apie šiuos šešis komponentus galima rasti Vadovo 1 priede, 1.1 poskyryje „Šeši visuminio požiūrio į sveikatos stiprinimą mokykloje komponentai“. Šiame priede prie kiekvieno iš šešių komponentų pateikiamos nuorodos į atitinkamas sveikatos stiprinimo sritis ir rodiklius.

DĖMESIO! Lietuvoje apibrėžiant visuminį požiūrį į sveikatą stiprinančių mokyklą remiasi šešiomis veiklos sritimis, pateiktomis metodinėse rekomendacijose ikimokyklinio ugdymo mokykloms [15], bendrojo ugdymo mokykloms [13].

Šie šeši komponentai ir juos atitinkančios veiklos sritys vieni kitus papildo ir padaro efektyvesnius sveikatos stiprinimo procesus mokykloje.

Pavyzdžiui, sveika mityba gali būti skatinama per mokyklos politiką, reguliuojančią, koks maistas gali būti tiekiamas ir (ar) gaminamas mokykloje. Mokyklos valgykloje gali būti sukurta socialinei veiklai palanki aplinka, kad į ją mokiniai ir darbuotojai ateitų ne tik pavalgyti, bet ir pabendrauti. Sukūrus tokią aplinką, mokiniai ir darbuotojai mažiau eis pietauti už mokyklos ribų, kur didesnė galimybė pasirinkti mažiau sveikatai palankius produktus. Be to, sveikos mitybos ir sveikatai palankaus maisto pasirinkimo gali būti mokoma pamokų metu, popamokinėje veikloje arba individualiai. Šioje veikloje gali padėti visuomenės sveikatos priežiūros ar kiti specialistai, dirbantys mokykloje (pavyzdžiui, mokyklos psichologas, socialinis pedagogas, mokytojai ir kt.). Įtraukus tėvus ir vietinių maitinimo įstaigų specialistus bei verslo atstovus, taip pat galima padidinti mokyklos rezultatus sveikatos stiprinimo srityje.

Žiūrėti priedą:

- 1 priedas. Papildoma informacija. Įvadas.
 - 1.1. Šeši visuminio požiūrio į sveikatos stiprinimą mokykloje komponentai.

2 skyrius. 1 etapas. Pradžia

2.1. Įsipareigojimas

Mokyklos apsisprendimas tapti sveikata stiprinančia mokykla gali būti nulemtas įvairių situacijų ir inicijuotas skirtingų asmenų, tiek iš mokyklos bendruomenės, tiek iš išorės. Pavyzdžiui:

- Nacionalinės arba savivaldybių sveikatos priežiūros atstovai (*pavyzdžiui, savivaldybių visuomenės sveikatos biuru, asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistai, savivaldybių gydytojai*) išsikėlė tikslą padėti mokykloms tapti sveikata stiprinančiomis ir pasiūlė pagalbą ir bendradarbiavimą viso proceso metu.
- Mokyklos administracija ar darbuotojai pastebėjo sveikatos problemų augimo tendencijas mokykloje (pavyzdžiui, psichinės sveikatos, narkotikų vartojimo, patyčių arba antsvorio) ir nusprendė pakeisti situaciją.
- Kai kurios mokyklos savivaldybėje jau tapo sveikata stiprinančiomis. Jų pasiektas rezultatas paskatino mokyklos bendruomenę suvokti sveikatos stiprinimo privalumus ir jų siekti savo mokyklos bendruomenėje.
- Tokia yra nacionalinė ir (ar) savivaldybės švietimo politika – siekti, kad kiekviena mokykla taptų sveikata stiprinančia mokykla.
- Mokinių tėvai iškėlė klausimus dėl konkrečių sveikatos problemų (*pavyzdžiui, psichinės sveikatos, gyvenimo įgūdžių, tiekiamo maisto kokybės*). Prie šių problemų sprendimo gali prisidėti sveikata stiprinanti mokykla.
- Norite geriau organizuoti ir tobulinti sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje.




Priimant sprendimą kurti sveikata stiprinančią mokyklą labai svarbi yra motyvacija. Nepriklausomai nuo to, kas paskatino priimti šį sprendimą, sveikata stiprinanti mokykla turi remtis visais šešiais visuminio požiūrio į sveikatos stiprinimą mokykloje komponentais.

2.2. Mokyklos vadovų parama

Pirminė mokyklos direktoriaus, administracijos, metodininkų parama ir nuolatinis palaikymas yra itin svarbūs kuriant sveikata stiprinančią mokyklą. Nors sveikatos ir švietimo sektorių specialistai už mokyklos ribų taip pat yra svarbūs šiame procese, mokyklos vadovai turėtų imtis pagrindinio vaidmens ir atsakomybės stiprinant sveikata ir bendradarbiaujant su kitais mokyklos bendruomenės nariais.


Jei sprendimas tapti sveikata stiprinančia mokykla ateina iš išorės, mokyklos vadovybė turėtų būti įtikinta tokio sprendimo privalumais ir turėtų prisiimti ilgalaikius įsipareigojimus.

Nuolatinis ir aktyvus mokyklos vadovų palaikymas yra svarbus, nes virsmas sveikata stiprinančia mokykla yra ilgalaikis ir nepertraukiamas procesas, kuris turi būti planuojamas, vykdomas, vertinamas ir tobulinamas (žiūrėkite 1 paveikslą Vadovo 1.2 poskyryje).

-  Procesas gali užtrukti visus metus, kol gausite reikiamą paramą ir parengsite sveikata stiprinančios mokyklos programą.
-  Kai jau turėsite parengtą programą, labai svarbu visus veiksmus atlikti iki galo, nes tai užtikrina sveikata stiprinančios mokyklos sėkmę.
-  Dauguma tikslų bus pasiekti praėjus 5 metams (pagal kai kuriuos šaltinius, po 3–4 metų ar anksčiau) po sveikata stiprinančios mokyklos sukūrimo.

Siekiant tinkamai pristatyti sveikata stiprinančios mokyklos privalumus mokyklos vadovams ir gauti jų paramą, labai svarbu susidaryti komunikacijos planą. Daugiau informacijos apie tai rasite Vadovo 4.4 poskyryje „Komunikacijos planavimas“. Taip pat peržiūrėkite priemonės „Mokyklos veiksmų planavimas“ 4.3 poskyrį „Komunikacijos planavimas“.

Žiūrėti priedus:

-  2 priedas. Papildoma informacija. 1 etapas.
 - o 2.1. Klausimai, padėsiantys sveikata stiprinančių mokyklų privalumus pristatyti mokyklos vadovams.

2.3. Mokyklos bendruomenės paramos užsitikrinimas

Norint, kad sveikata stiprinanti mokykla veiktų sėkmingai, būtinas mokyklos bendruomenės pritarimas. Mokyklos bendruomenės nariai turi turėti vienodą sveikata stiprinančios mokyklos viziją ir vieningai siekti tų pačių tikslų. Jausmas, kad gali pats paveikti sprendimus ir kad esi įtrauktas į visos bendruomenės veiklą, labai padeda siekti tikslo.

Mokyklos direktorius, pavaduotojas ugdymui, metodininkas, mokykloje dirbantis visuomenės sveikatos specialistas atlieka svarbų vaidmenį motyvuojant kitus mokyklos bendruomenės narius: kitus mokytojus ar mokyklos darbuotojus ir tėvus.

Patarimai, kaip susitarti su mokyklos bendruomene [2]:

1. Organizuokite mokyklos susirinkimus (pavyzdžiui, darbuotojų, tėvų ir mokinių). Susirinkimuose direktoriaus pavaduotojas ugdymui ir sveikatos priežiūros specialistas ar kiti specialistai turėtų įtraukti mokyklos bendruomenę į diskusiją apie sveikata stiprinančios mokyklos kūrimą. Tai turėtų būti atvira diskusija, kurioje dalyviai galėtų laisvai išreikšti savo nuomonę ir norus. Tuo pačiu turėsite galimybę išdėstyti sveikata stiprinančios mokyklos privalumus. Ruoštis susirinkimui padės Vadovo 4.4 poskyris „Komunikacijos planavimas“ ir Vadovo papildoma priemonė „Mokyklos veiksmų planavimas“.

2. Kartu su kolegomis, mokiniais ir jų tėvais aplankykite kitą savo savivaldybės mokyklą, jau turinčią sveikatą stiprinančios mokyklos statusą. Taip jie patys pamatys sveikatą stiprinančios mokyklos privalumus. Tai gali motyvuoti pasirenkant sveikatą stiprinančios mokyklos kelią.


2.4. Suinteresuotų asmenų nustatymas ir įtraukimas

Už mokyklos bendruomenės ribų taip pat yra daug asmenų, kurie suinteresuoti ir yra svarbūs kuriant sveikatą stiprinančią mokyklą. Tai gali būti bendruomenės lyderiai, savivaldybių visuomenės sveikatos biurų, švietimo centrų, savivaldybių švietimo, socialinių skyrių specialistai, savivaldybių gydytojai, jaunimo organizacijų atstovai, aukštųjų mokyklų atstovai, galintys prisidėti kuriant sveikatą stiprinančią mokyklą.

Minėti suinteresuoti asmenys gali padėti mokyklai, ketinančiai tapti sveikatą stiprinančia, gauti paramą iš išorės. Be to, savivaldybės specialistų įtraukimas ir partnerystė gali padaryti sėkmingesnę patį sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo procesą. Taip pat jie gali patarti ir padėti kuriant, įgyvendinant ir vertinant sveikatą stiprinančios mokyklos veiklą.

Pastaba. Kiekviena mokykla gali pasitelkti skirtingus suinteresuotus asmenis. Kai kurie iš jų yra bendri daugeliui mokyklų, kiti specifiniai pagal tam tikrus mokyklos ir bendruomenės prioritetus. Pavyzdžiui, jei norima, kad kelias į mokyklą būtų saugesnis važiuoti dviračiu ir eiti pėsčiomis, patys tinkamiausi suinteresuoti asmenys būtų vietos ir atitinkamų nacionalinių institucijų atstovai.

Žiūrėti priedus:



-  2 priedas. Papildoma informacija. 1 etapas.
 - o 2.2. Kitų suinteresuotų asmenų įtraukimas.
 - o 2.3. Pavyzdys: politikų paramos užsitikrinimas.

2.5. Turimų išteklių įvertinimas

Visuomenės ir suinteresuotų asmenų parama prisidės prie mokyklos sėkmės bei programos veiksmingumo. Taip pat norint įvykdyti tam tikras permainas svarbu turėti reikiamų išteklių.

Prieš pradėdami įgyvendinti sveikatą stiprinančios mokyklos politiką, turite išsiaiškinti, kas jau daroma mokykloje sveikatos srityje ir kokie ištekliai jums yra prieinami, kad galėtumėte toliau plėsti sveikatinimo veiklą ir pagerinti esamus pasiekimus.

Ištekliai skirstomi į:

-  **Žmogiškuosius išteklius.** Tai mokyklos darbuotojai, tėvai ir už mokyklos bendruomenės ribų esantys specialistai, kurie jau yra įtraukti į mokyklos veiklas.
-  **Finansinius išteklius.** Tai ištekliai, įskaitant fondus, kurie gali būti naudojami kuriant ir palaikant sveikatą stiprinančią mokyklą.

Identifikavus išteklius, gali paaiškėti, kad:

- Galite planuoti ir vykdyti savo sveikatą stiprinančios mokyklos veiklą su minimaliais ištekliais ir turite išteklius, kurių jums reikia.
- Neturite pakankamų išteklių ir reikia sutelkti daugiau žmonių, rasti būdą, kaip gauti daugiau pinigų, arba kreiptis dėl paramos.
- Galbūt egzistuoja nacionalinės ar savivaldybės lygmens programos, padėsiančios jums rasti žmogiškųjų arba finansinių išteklių (pavyzdžiui, valstybinės ar savivaldybių visuomenės sveikatos programų rėmimo specialiosios programos, galima panaudoti 2 proc. tėvų sumokėto gyventojų pajamų mokesčio, įvairių fondų, draugijų paramą ir t. t.).
- Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos turės būti apribotos priklausomai nuo turimų išteklių.

2.6. Darbo grupės sudarymas

Sveikatos stiprinimo veiklą organizuojančios grupės (toliau – darbo grupė) sudarymas yra pirmas ir labai svarbus žingsnis rengiantis tapti sveikatą stiprinančia mokykla. Tokia darbo grupė gali būti sudaryta iš mokyklos bendruomenės narių, į ją galima įtraukti keletą suinteresuotų asmenų esančių už mokyklos ribų (tokių pavyzdžių yra kitose Europos šalyse).

Mokyklos bendruomenės nariai turi būti gerbiami ir kompetentingi arba suinteresuoti sveikatos stiprinimu mokykloje ir norintys dalyvauti.

Darbo grupės nariais gali būti:


- mokyklos direktorius;
- direktoriaus pavaduotojas ugdymui;
- mokiniai (esami / buvę);
- tėvai;
- mokytojai, dėstantys sveikatos dalyką;
- mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistas;
- mokyklos socialinis pedagogas ar psichologas;
- kiti mokytojai (kūno kultūros, biologijos, technologijų ir kt. mokytojai, suinteresuoti šia veikla);
- sveikatos ir švietimo specialistai, esantys už mokyklos ribų.

Sudarius darbo grupę taip pat svarbu yra išrinkti žmogų (pavyzdžiui, darbo grupės pirmininką), kuris bus atsakingas už grupės koordinavimą. Tai turėtų būti asmuo, kuris gali skirti tam pakankamai laiko ir prisiimti lyderio vaidmenį. Jis turi turėti visos mokyklos bendruomenės paramą ir galimybę daryti įtaką permainingoms mokykloje. Jis gali pasisiūlyti būti lyderiu pats arba būti paprašytas užimti šias pareigas.

Vadovo papildoma priemonė „Mokyklos veiksmų planavimas“ gali padėti sudarant darbo grupę.

Pastaba. Mokykloje jau gali būti sudaryta panaši darbo grupė (pavyzdžiui, Vaiko gerovės komisija), kuri gali atlikti ir sveikatos stiprinimo veiklos organizavimo funkcijas, arba ši grupė gali būti papildyta naujais nariais.

Žiūrėti priedus:

 2 priedas. Papildoma informacija. 1 etapas.

- 2.4. Darbo grupės veikla.
- 2.5. Klausimai, padedantys atpažinti potencialius darbo grupės narius.
- 2.6. Patarimai kuriant darbo grupę.
- 2.7. Pavyzdys: darbo grupės tikslų nustatymas ir įgyvendinimas.

2.7. Komunikacijos planavimas

Komunikacija yra svarbi kiekvieno sveikata stiprinančios mokyklos kūrimo etapo dalis. Gerai parengus pranešimus ir tinkamai juos pateikus galima užsitikrinti mokyklos bendruomenės narių pritarimą tapti sveikata stiprinančia mokykla. Komunikacija padės išgryninti svarbius proceso žingsnius ir užtikrinti vienodą mokyklos bendruomenės narių supratimą apie visą procesą ir jo rezultatus. Taip pat svarbu palaikyti gerą ryšį su suinteresuotais asmenimis, esančiais už mokyklos ribų, pavyzdžiui, informuoti juos apie sveikata stiprinančios mokyklos kūrimą, paprašyti paramos ir galbūt pagalbos.

Pranešimai, komunikacijos būdai, kuriuos naudosite, priklauso nuo tikslinės grupės ir gali skirtis priklausomai nuo to, kuriame etape esate. Pavyzdžiui, pranešimai, kuriais norite palaikyti ryšį su mokyklos bendruomene ir kurie siunčiami dar tik pradėjus kurti sveikata stiprinančią mokyklą, skirsis nuo tų, kuriuos siūsite jau planuodami veiksmus.

Komunikacijos planas padės jau pačioje pradžioje gauti mokyklos bendruomenės narių ir kitų partnerių pritarimą ir paramą. Jame pasižymėsite savo komunikacijos tikslus, tekstus, kuriuos platinsite, ir metodus, kuriuos naudosite dirbdami su kiekviena tiksline grupe. Tai padės jums būti labiau organizuotiems ir pasiekti sėkmę.

Mokykloje gali būti darbuotojų, galinčių padėti rengiant tokį komunikacijos planą. Daugiau informacijos rasite Vadovo 4.4 poskyryje „Komunikacijos planavimas“ ir Vadovo papildomos priemonės „Mokyklos veiksmų planavimas“ 4.3 poskyryje.

2.8. Vertinimo planavimas

Sudarant darbo grupę, rekomenduojama taip pat planuoti ir vertinimą. Gali atrodyti, kad tai kiek per anksti, bet gerai apgalvotas ir sėkmingas vertinimas reikalauja išankstinio planavimo. Tai pagerins viso proceso eigą.

Kai sudarysite darbo grupę, viena iš pirmųjų užduočių bus rasti žmogų, atsakingą už veiklos vertinimą. Reikia išsiaiškinti, ar darbo grupės nariai gali koordinuoti ir atlikti

vertinimą. Gal yra darbo grupės narių, dalyvaujančių kitose mokyklos veiklos kokybės vertinimo veiklose, ar už mokyklos ribų esančių specialistų, galinčių prisidėti vertinant mokyklos sveikatos stiprinimo veiklą.

Daugiau informacijos apie vertinimo planavimo etapus rasite Vadovo 4.5 poskyryje „Vertinimo planavimas“.

Kai tik bus paskirtas vertinimo grupės vadovas ir suburta vertinimo komanda, reikia pradėti planuoti patį vertinimą, pavyzdžiui, kokios veiklos turi būti atliktos, kada, kas atsakingas už jas ir koks yra jūsų biudžetas. Vertinimo plano detalės, tokios kaip ką vertinti, kokius metodus naudoti, gali būti nustatytos vėliau, kai įvertinsite savo mokyklos situaciją ir nustatysite prioritetus. Jūsų vertinimo planas turi būti programos dalis.

3 skyrius. 2 etapas. Esamos situacijos vertinimas

3.1. Esamos situacijos vertinimas


Šiame sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo etape sveikatos situacijos vertinimas yra pagrindinis atskaitos taškas. Jis apima esamos mokyklos politikos ir veiksmų, susijusių su sveikata ir gerove, analizę bei mokyklos prioritetų ir poreikių nustatymą. Taip pat įvertinami organizaciniai, fizinės aplinkos ir asmeniniai veiksniai, nustatoma, kaip šie veiksniai skatina arba trukdo planuoti mokyklos sveikatinimo veiklas.

Galite pasirinkti Vadovo priemonę „Greitasis sveikatos stiprinimo veiklos vertinimas“, kuri padės atliekant esamos situacijos analizę. Ji sudaryta iš klausimų, susijusių su visuminiu požiūriu į mokyklą. Šių klausimų aptarimas ir bendras sutarimas padės nuspręsti, kokie yra mokyklos poreikiai ir prioritetai. Vertinimas gali padėti rasti atskaitos tašką kuriant, stebint ir vertinant sveikatą stiprinančios mokyklos veiklą.

Priemonę „Greitasis sveikatos stiprinimo veiklos vertinimas“ taip pat galima naudoti kartu su kitais vertinimo metodais. Pavyzdžiui, pagal šią priemonę atlikto vertinimo rezultatai gali būti panaudoti pradinei diskusijai, o vėliau – prioritetų pasirinkimo seminare. Seminaro metu galima pasitikrinti, ar jūsų sveikatą stiprinančios mokyklos prioritetai

Pastaba. Vadovo papildomą priemonę „Greitasis sveikatos stiprinimo veiklos vertinimas“ galima rasti tinklalapyje <http://www.schools-for-health.eu/she-network>.

Žiūrėti priedus:

-  3 priedas. Papildoma informacija. 2 etapas.
 - 3.1. Klausimai, padedantys įvertinti esamą situaciją.
 - 3.2. Prioritetų pasirinkimo seminaras.

3.2. Prioritetų nustatymas

Sveikatą stiprinančios mokyklos sėkmė priklauso nuo plataus požiūrio į sveikatos ir gerovės skatinimą. Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis tvarkos apraše (Žin., 2010, Nr. 74-3758; 2007, Nr. 91-3656) numatyta, kad sveikatos ugdymas turi apimti šias sveikatos sritis: fizinis aktyvumas ir kūno kultūra; sveika mityba; tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo bei nelaimingų atsitikimų, traumų, streso, prievartos, patyčių prevencija; rengimas šeimai ir lytiškumo ugdymas; užkrečiamųjų ligų prevencija; vartojimo kultūros ugdymas.

Iš jų galima nusistatyti svarbiausias, prioritetines sveikatos sritis ir, esant reikalui, per metus susitelkti ties 2 ar 3 sveikatos sritimis. Taip bus lengviau užtikrinti, jog mokykla sėkmingai jas įgyvendins.

Darbo grupė atlieka svarbų vaidmenį pasirenkant sveikatos sritis, bet grupės vaidmuo priklauso ir nuo pačios mokyklos. Ji gali nuspręsti, kokios sveikatos sritys yra svarbiausios, bet grupės sprendimai priklauso nuo mokyklos.

Pavyzdžiui, darbo grupė gali pasinaudoti Vadovo papildoma priemone „Greitasis sveikatos stiprinimo veiklos vertinimas“ ir pateikti mokyklos bendruomenei pasiūlymus dėl prioritetinių sveikatos sričių, aptarti jas su bendruomene ir išklausti jos narių nuomonę prieš priimdama galutinį sprendimą.

Prioritetų pasirinkimo seminaras

Kitas galimas variantas – kai darbo grupė padeda mokyklos bendruomenei pačiai nusistatyti prioritetus. Šiuo tikslu galima organizuoti prioritetų pasirinkimo seminarą.


Seminaro metu dalyviai suskirstomi į grupes (pavyzdžiui, mokyklos darbuotojai, tėvai ir mokiniai), kurios, padedamos moderatorių, nustato, jų nuomone, sveikatą stiprinančiai mokyklai svarbius prioritetus. Remdamasi seminaro rezultatais, darbo grupė galutinai nustato prioritetines sveikatos sritis.

Klausimynas grįžtamajam ryšiui nustatyti

Vietoj prioritetų pasirinkimo seminaro mokyklos bendruomenės nariai gali užpildyti klausimyną, kuriame nurodo, kokios sveikatos sritys jiems yra svarbios. Apibendrinus rezultatus, 2 ar 3 dažniausiai paminėtos sritys yra įvardijamos kaip sveikatą stiprinančios mokyklos prioritetinės veiklos sritys.

Pastaba: Nustačius prioritetus, gali paaiškėti, kad reikia pagalbos suinteresuotų asmenų, esančių už mokyklos bendruomenės ribų, pavyzdžiui, tam tikros srities sveikatos specialistų.

Žiūrėti priedus:

 3 priedas. Papildoma informacija. 2 etapas.

- 3.1. Klausimai, padedantys įvertinti esamą situaciją.
- 3.2. Prioritetų pasirinkimo seminaras.

4 skyrius. 3 etapas. Veiklos planavimas

4.1. Veiklos planavimas

Išanalizavus mokyklos esamą situaciją, bendruomenės prioritetus ir poreikius galima rengti sveikatą stiprinančios mokyklos programą.

Šiame etape mokyklos bendruomenės nariai kartu lemia savo sveikatą stiprinančios mokyklos ateitį, pavyzdžiui, į ką nori sutelkti dėmesį, ką nori pasiekti ir per kokį laikotarpį.

Rekomenduojama susitelkti ties vienu prioritetu (esminiu pokyčiu) per vienerius mokslo metus. Tai reiškia, kad pirmais mokslo metais daugiau dėmesio galima skirti veikloms, susijusioms su prioritetu A. Antrais metais veiklos, susijusios su prioritetu A, bus tęsiamos, o šalia jų prisidės prioriteto B veiklos. Trečiaisiais mokslo metais veiklos, susijusios su prioritetais A ir B bus tęsiamos, o prie jų prisidės veiklos, susijusios su prioritetu C. Tęsiant kiekvieno prioriteto veiklas, galima pradėti ir reguliary stebėjimą, ar viskas vyksta taip, kaip buvo suplanuota. Taip dirbant, prioritetams, kurie buvo įtraukti anksčiau, bus galima skirti mažiau laiko, o veiklos labiau koncentruosis į naujus prioritetus ir jų tobulinimą.

Programos rengimas


Igyvendinant sveikatą stiprinančios mokyklos idėjas rengiama konkreti programa. Tokia programa padės pasiekti sveikatą stiprinančios mokyklos tikslus ir uždavinius bei įvertinti pasiekimus. Programoje numatomos konkrečios priemonės, atsakingi vykdytojai ir terminai bei laukiami rezultatai.

Pastaba. Programa taip pat turi apimti ir strategiją, kaip paruošti mokyklos bendruomenę sveikatą stiprinančios mokyklos programos įgyvendinimui, pavyzdžiui, užtikrinant mokyklos darbuotojų kvalifikacijos tobulinimą.

Prieš rengiant programą patartina pasitarti su savivaldybės švietimo arba visuomenės sveikatos specialistais, kad šie padėtų sukurti realistišką programą.

Rengiant programą gali padėti Vadovo papildoma priemonė „Mokyklos veiksmų planavimas“.


Žiūrėti priedus:


 4 priedas. Papildoma informacija. 3 etapas.


- 4.1. Klausimai, kuriuos reikėtų apsvarstyti rengiant programą.


4.2. Tikslai ir uždaviniai

Aiškus tikslas ir realūs uždaviniai padeda nustatyti sveikatą stiprinančios mokyklos siekius ne tik artimiausiems mokslo metams, bet ir 3–5 mokslo metams į priekį. Tikslai ir uždaviniai taip pat ruošia dirvą vertinimui. Vertinimas parodo, ar pasiekti uždaviniai, ar sveikatą stiprinančios mokyklos veikla buvo sėkminga.

 Tikslas yra galutinis norimas gauti rezultatas sveikatos stiprinimo srityje ir turėtų būti pagrįstas nusistatytais prioritetais.

 Uždaviniai detalizuoja tikslą ir yra tarpiniai rezultatai.

 Uždaviniai turi būti specifiški ir konkretūs, išmatuojami ir įvertinami, atitinkantys tikslinės grupės interesus, pasiekiami, realūs ir apibrėžti laike (angl. SMART – *Specific, Measurable, Achievable, Relevant and have a Timeframe*).

 Gerai suformuluoti uždaviniai palengvina vertinimo plano rengimą, ypač nustatant vertinimo rodiklius.

Procesas ir rezultatai

Uždaviniai gali būti dvejopo pobūdžio: orientuoti į veiklos procesą ir galutinius rezultatus.


Į veiklos procesą orientuoti uždaviniai parodo, kokios turėtų būti vykdomos veiklos arba koks turėtų būti indėlis, siekiant galutinių rezultatų. Pavyzdžiui, tam tikram skaičiui mokytojų organizuoti mokymus sveikatos stiprinimo tema arba tam tikrą skaičių mokinių įtraukti į prioritetų nustatymo seminarą. Šio pobūdžio uždaviniai yra susiję su proceso vertinimu.

Į galutinius rezultatus orientuoti uždaviniai parodo, kokios veiklos turėtų būti vykdomos siekiant tikslo. Tokiu pavyzdžiu galėtų būti išmatuojamas mokinių ar personalo elgsenos ar emocinės gerovės pokytis.


Pastaba. Prieš pradėdant formuluoti tikslus ir uždavinius, rekomenduotina perskaityti Vadovo 1 priedo poskyrį 1.1 „Šeši visuminio požiūrio į sveikatos stiprinimą mokykloje komponentai“. Siektina, kad tikslai būtų susieti su visais šešiais arba kiek įmanoma daugiau komponentų. Tai parodytų, kad sveikatos stiprinimas yra efektyvus, įsitvirtinęs mokyklos struktūroje, o tai reiškia, kad sveikatos stiprinimo veikla bus vykdoma ir ateityje.

Svarbu pasirinkti realius uždavinių įgyvendinimo terminus bei numatyti realų siektiną pokyčių lygį. Šiame procese mokyklai gali padėti sveikatos ir (ar) švietimo sistemose dirbantys specialistai.

Žiūrėti priedus:

 1 priedas. Papildoma informacija. Įvadas.

- 1.1. Šeši visuminio požiūrio į sveikatos stiprinimą mokykloje komponentai.

 4 priedas. Papildoma informacija. 3 etapas.

- 4.2. Pavyzdys: patyčių ir smurto prevencija mokykloje.

4.3. Rodikliai

Rodiklis gali būti palygintas su kelio ženklu. Jis parodo, ar esate teisingame kelyje, kaip toli nukeliavote ir kiek dar reikia eiti [4]. Kitaip sakant, rodikliai padeda išmatuoti sveikatą stiprinančios mokyklos pažangą, t. y., kaip toli pažengėte siekdami užsibrėžtų tikslų ir uždavinių. Jie naudojami stebėti ir vertinti sveikatą stiprinančios mokyklos veiklą. Rodikliai atspindi programų / veiklų įgyvendinimą arba pasiektus rezultatus.



Rodikliai turi būti specifiški ir konkretūs, išmatuojami ir įvertinami, atitinkantys tikslinės grupės interesus, pasiekiami, realūs ir apibrėžti laike (angl. SMART – *Specific, Measurable, Achievable, Relevant and have a Timeframe*).

Pastaba: Kartais uždaviniai taip suformuluojami, kad jie gali prilygti rodikliams, bet gali prireikti sukurti atskirus rodiklius. Tai priklauso nuo to, kokie sudėtingi, specifiniai ir išmatuojami yra uždaviniai.

DĖMESIO! Lietuvos sveikatą stiprinančios mokyklos naudojami rodikliais, pateiktais metodinėse rekomendacijose [13], [15]. Planuojant ir vertinant veiklą mokyklos savarankiškai pasirenka rodiklius.

4.4. Komunikacijos planavimas

Komunikacija atlieka svarbų vaidmenį visuose sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo etapuose. Pavyzdžiui, gera komunikacija svarbi:

-  Ieškant paramos sveikatą stiprinančiai mokyklai tarp mokyklos ir vietos bendruomenės narių ir tą paramą išlaikant.
-  Nurodant, kas yra atsakingas už tam tikras veiklas, pavyzdžiui, rengiant sveikatą stiprinančios mokyklos programą ir užtikrinant, kad visos joje suplanuotos veiklos būtų įvykdomos laiku.

Efektyviai komunikacijai skirtingose situacijose labai praverčia komunikacijos planas.

Komunikacijos plano žingsniai [5]:


1. Išsikelkite aiškius komunikacijos tikslus.
2. Parenkite aiškius ir paprastus pranešimus.
3. Pasirinkite tinkamus komunikacijos metodus.
4. Aprašykite visas komunikacijos veiklas.
5. Susidarykite komunikacijos veiklų įgyvendinimo biudžetą.

Pastaba. Pirmi trys žingsniai yra aprašomi šiame Vadove. Galite užsirašyti pagrindinius savo komunikacijos plano komponentus į lenteles, esančias Vadovo papildomos priemonės „Mokyklos veiksmų planavimas“ 4.3 poskyryje „Komunikacijos planavimas“, ir į 4.5 poskyrio 11 lentelę „Sveikatą stiprinančios mokyklos komunikacijos planas“.

Išsikelkite aiškius komunikacijos tikslus [6]









Svarbu išsikelti aiškius komunikacijos tikslus, kurie bus komunikacijos veiksmų pagrindas. Komunikacijos tikslai yra tai, ko siekiama pranešimais.

 Tikslas turėtų būti orientuotas į atitinkamos tikslinės grupės žinias, nuostatas ir elgesį.

 Tikslas taip pat turėtų būti specifiškas ir konkretus, išmatuojamas ir įvertinamas, atitinkantis tikslinės grupės interesus, pasiekiamas, realus ir apibrėžtas laike (angl. SMART – *Specific, Measurable, Achievable, Relevant and have a Timeframe*).

Pavyzdžiui, pranešimo, orientuoto į žinias ir skirto mokyklos darbuotojams, turinys galėtų būti toks: „visi mokyklos darbuotojai supažindinami su sveikatą stiprinančios mokyklos privalumais per tris pirmus planavimo mėnesius“.

Galimų tikslinių grupių pavyzdžiai:



-  mokiniai;
-  mokyklos vadovybė;
-  mokytojai ir kitas mokyklos personalas;
-  tėvai;
-  mokyklos sveikatos priežiūros specialistai, socialiniai darbuotojai;
-  vietinių asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistai, visuomenės sveikatos centrų, visuomenės sveikatos biurų darbuotojai;
-  vietinė žiniasklaida;
-  bendruomenės lyderiai.




Parenkite aiškius ir paprastus pranešimus

Išsikėlus komunikacijos tikslus, svarbu sukurti aiškius ir trumpus pranešimus tikslinėms grupėms.

Reikėtų skirti pakankamai laiko tinkamiems pranešimams parengti. Galima pasinaudoti pranešimais, kurie buvo įvertinti kaip efektyvūs. Daugumoje situacijų geriau yra naudoti pozityvius pranešimus. Pavyzdžiui, jūs galite sakyti, kad „mokiniai bus sveikesni“ arba „mokiniai rečiau sirgs“.

Keli patarimai, kaip sukurti efektyvius pranešimus:







-  Pagalvokite, pozityvus ar neigiamas pranešimas yra tinkamesnis tikslinei grupei ir iškeltiems tikslams.
-  Pagalvokite, ar labiau tiks rimtas pranešimas, ar labiau padėtų humoras.

-  Pranešimus kurkite specifiskus ir konkrečius, išmatuojamus ir įvertinamus, atitinkančius tikslinės grupės interesus, pasiekiamus, realius ir apibrėžtus laike (angl. SMART – *Specific, Measurable, Achievable, Relevant and have a Timeframe*).
-  Susiekite pranešimus su žiniomis, požiūriu ar elgesiu.
-  Pagalvokite, kaip pranešimai gali padėti kuriant sveikatą stiprinančią mokyklą.

Pasirinkite tinkamus komunikacijos kanalus, būdus

Geras komunikacijos būdas yra toks pat svarbus kaip ir pats pranešimas. Renkantis komunikacijos būdą pagalbėti gali atsakymas į klausimą, ar jis padės pasiekti užsibrėžtą komunikacijos tikslą. Būdas turėtų tikti pasirinktai tikslinei grupei. Pavyzdžiui, jei jūsų mokinių tėvai nenaudoja interneto ar socialinių tinklų, jie yra netinkami norint perduoti pranešimus šiai tikslinei grupei.

Keli komunikacijos būdų pavyzdžiai:

-  lankstinukai, skrajutės ar plakatai;
-  mokyklos naujienlaiškiai;
-  mokyklos interneto svetainė;
-  informaciniai susirinkimai (pavyzdžiui, bendri tėvų ir mokytojų susirinkimai);
-  spauda;
-  socialiniai tinklai („Twitter“, „Facebook“).

4.5. Vertinimo planavimas

Sveikatą stiprinančios mokyklos vertinimo veikla turėtų būti sveikatą stiprinančios mokyklos programos dalis. Tik nusistačius sveikatą stiprinančios mokyklos prioritetus, tikslus ir uždavinius geriau suvokiama, ką norima vertinti, kada vertinimą atlikti ir kiek laiko tam reikės skirti.

Vertinimo proceso žingsniai [5]

Yra keli vertinimo planavimo ir vykdymo žingsniai:

1. **Jau 1 etape**, rengiant sveikatą stiprinančios mokyklos programą, pradedamas planuoti jos vertinimas.
2. **1 etape** taip pat nusprendžiama, kas atliks vertinimą (pavyzdžiui, vertinimą galėtų atlikti darbo grupės nariai ar išorinis vertintojas, dirbantis socialinės krypties mokslo ir (ar) mokymo įstaigoje, visuomenės sveikatos ar švietimo sektoriuje).
3. **2–3 etapuose** parengiamas vertinimo planas, kuriame numatomas vertinimo tipas (proceso, indėlio ir (ar) rezultatų vertinimas), atlikimo terminai, reikalingi ištekliai, pasiskirstoma užduotimis.
4. **Toliau 3 etape** pasirenkamas vertinimo metodas (apklausa, dokumentų turinio analizė, tyrimai ir pan. Pavyzdžiui, jei pasirenkamas apklausos metodas, patikslinama, ar tai bus anketa, interviu, klausimai). Vertinimo metodo

tinkamumas priklauso nuo kelių aplinkybių: kiek turite laiko ir išteklių ir ką vertinate.

Pastaba: Pirminio mokyklos situacijos vertinimo rezultatai gali būti pradiniu atskaitos tašku vertinant sveikatą stiprinančios mokyklos veiklą ir padarytą pažangą.


DĖMESIO! Galima naudotis klausimynu ir anketomis įvairiems mokyklos bendruomenės nariams [14].

5. **4 etape** atliekamas vertinimas.

6. **5 etape**, atsižvelgiant į vertinimo rezultatus, jei reikia, koreguojama sveikatą stiprinančios mokyklos programa.

Vadovo papildomoje priemonėje „Mokyklos veiksmų planavimas“ yra 6 pavyzdys ir 9 pavyzdinė lentelė, kuri palengvins vertinimo planavimą – pakaks ją užpildyti.

Žiūrėti priedus:

 4 priedas. Papildoma informacija. 3 etapas.

- 4.4. Klausimai, padėsiantys suplanuoti vertinimą.
- 4.5. Programos struktūros komponentų vertinimas.

4.6. Programos rengimas ir tobulinimas


Sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje organizuojanti grupė yra atsakinga už sveikatą stiprinančios mokyklos programos parengimą. Apie šį procesą paprastu ir aiškiu būdu informuokite mokyklos bendruomenę.

Prieš užbaigdami sveikatą stiprinančios mokyklos programą, gaukite grįžtamąjį ryšį iš įvairių mokyklos bendruomenės narių. Jie žinos, kad gali turėti įtakos rengiant ir įgyvendinant programą. Grįžtamąjį ryšį galima gauti panaudojus klausimynus, pritaikytus skirtingiems respondentams (t. y., mokiniams, mokytojams, kitiems mokyklos darbuotojams ir tėvams).

Pastaba: Klausimyno užpildymas ir analizė užims laiko, tad šis laikas turėtų būti įskaičiuotas į sveikatą stiprinančios mokyklos programos rengimo laiką.

Gavusi atsakymų rezultatus, darbo grupė juos aptaria ir padaro, jei reikia, programos pakeitimus.

Žiūrėti priedus:

 4 priedas. Papildoma informacija. 3 etapas.

- 4.6. Klausimai, padėsiantys rengiant ir tobulinant programą.

5 skyrius. 4 etapas. Veikla


5.1. Programos paskelbimas

Sveikatą stiprinančiose mokyklose vyksta bendradarbiavimo procesas, kuriame dalyvauja visa mokyklos bendruomenė. Programos galutinio varianto paskelbimas yra proga kartu pasidžiaugti pasiekimais, pasimėgauti savo darbo vaisiais. Tai galimybė informuoti suinteresuotus asmenis, esančius už mokyklos ribų, ir užsitikrinti tolesnę jų paramą.

Komunikacijos plane turi būti įvardyta, kam ir kaip pristatyti sveikatą stiprinančios mokyklos programą.

Vadovo papildomos priemonės „Mokyklos veiksmų planavimas“ 4.3 poskyryje „Komunikacijos planavimas“ ir pačiame Vadove galite rasti informacijos, padėsiančios susikurti komunikacijos strategiją.

Žiūrėti priedus:

-  5 priedas. Papildoma informacija. 4 etapas.
 - 5.1. Programos paskelbimas.

5.2. Programos komponentų integravimas į kasdienę veiklą

Norint įgyvendinti sveikatą stiprinančios mokyklos tikslą ir uždavinius reikia, kad programa taptų mokyklos kasdienės veiklos dalimi, t. y. būtų įdiegta į praktiką.

Šiame etape jums gali prireikti papildomos tėvų, mokinių ir vietinių partnerių, esančių už mokyklos bendruomenės ribų, paramos.

Patarimai imantis veiklos:

- Tikslinga iš anksto numatyti terminus, kada bus įvykdytos veiklos ir pasiekti rezultatai [2].
- Šiame etape yra svarbus efektyvus veiksmų koordinavimas ir komunikacija. Tai užtikrina, kad iššūkiai yra identifikuojami ir sprendžiami, būtini veiksmai atliekami laiku ir džiaugiamasi sėkme. Dėl šios priežasties yra svarbu, kad skirtumėte laiko dalijimuisi patirtimi, sėkme ir iššūkiais.
- Dalijimasis sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo gerosios patirties pavyzdžiais su visa mokyklos bendruomene užtikrina, kad kiekvienas iš jų gerai supranta viziją, procesą ir rezultatą. Taip pat tai gali skatinti susidomėjimą tuo, kas jau pasiekta, ir diskusijas, padėsiančias tobulinti sveikatą stiprinančios mokyklos veiklą.





Žiūrėti priedus:

- 5 priedas. Papildoma informacija. 4 etapas.
 - 5.2. Klausimai, kuriuos reikėtų aptarti prieš pradėdant veiklą.

DĖMESIO! Galite pasinaudoti šeštos veiklos srities apie sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos sklaidą vertinimo, atlikto pagal metodines rekomendacijas ikimokyklinio ugdymo mokykloms [15]; bendrojo ugdymo mokykloms [13], rezultatais.

6 skyrius. 5 etapas. Monitoravimas ir vertinimas

Stebėjimas ir vertinimas suteikia būtinos informacijos apie sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos programą ir veiklą, įskaitant:

-  pažangą, kuri padaryta vykdant programą;
-  iššūkius ir sėkmę vykdant programą;
-  sveikatą stiprinančios mokyklos pasiekimus, susijusius su iškeltais tikslais ir uždaviniais;
-  sveikatą stiprinančios mokyklos priimtinumą mokyklos bendruomenei.

Prioritetai, poreikiai ir siejami rezultatai gali keistis. Dėl to sveikatą stiprinančios mokyklos programos kūrimas, pritaikymas ir vykdymas yra nenutrūkstamas procesas. Jis reikalauja nuolatinio stebėjimo, vertinimo ir peržiūrėjimo bent jau kas 5 metus [16], nors galima ir dažniau – kas 3–4 metus.

Pastaba: Mintis, kad sveikatą stiprinančios mokyklos veikla yra vertinama, gali nepatikti mokyklos darbuotojams ir kitiems mokyklos bendruomenės nariams. Jie gali jaustis tarsi teisiami, todėl ypač svarbu, kad pasidalytumėte stebėjimo ir vertinimo nauda. Tai viena iš mokymosi patirčių ir veiklos tobulinimo galimybių.

7. Naudota literatūra

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
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>
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 Buijs G., 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
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 Buijs G., 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
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 Buijs G., 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 Barnekow V., 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
 13. Jociūtė A., Sabaliauskienė D., Mačiūnas E. Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo rodikliai ir jų taikymas. Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2007
 14. Jociūtė A., Sabaliauskienė D. Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo praktinis vadovas, 2008
 15. Jociūtė A., Sabaliauskienė D. Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo rodikliai ir jų taikymas ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2011
 16. Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis tvarkos aprašas (Žin., 2010, Nr. 74-3758; 2007, Nr. 91-3656)

1 priedas. Papildoma informacija. Įvadas

1.1. Šeši visuminio požiūrio į sveikatos stiprinimą mokykloje komponentai

DĖMESIO! Lietuvos sveikatą stiprinančios mokyklos, remiantis Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis tvarkos aprašu [16], programose numato tokias veiklos sritis: sveikatos stiprinimo veiklos valdymo struktūra, politika ir kokybės garantavimas, psichosocialinė aplinka, fizinė aplinka, žmogiškieji ir materialieji ištekliai, sveikatos ugdymas, sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos sklaida.

Visuminis požiūris į sveikatą stiprinančią mokyklą gali būti suskirstytas į šešis komponentus [3]:

- 1. Mokyklos politika** – tai aiškiai dokumentuose apibrėžta veikla arba priimta praktika, skirta stiprinti sveikatą ir gerovę. Ši politika yra mokyklos strateginio plano dalis, ji atsispindi veiklos programose, dalykų ar ugdymo sričių planuose ir t. t.
Ši politika taip pat gali nustatyti, koks maistas gali būti pateikiamas mokykloje arba kaip mažinti ir užkirsti kelią patyčioms mokykloje.
- 2. Fizinė mokyklos aplinka** apima pastatus, žemės sklypą ir mokyklos aplinką. Pavyzdžiui, sveikos fizinės aplinkos kūrimas gali apimti mokyklos sklypo pritaikymą poilsiui ir fiziniam aktyvumui.
- 3. Socialinė mokyklos aplinka** susijusi su ryšių tarp mokyklos bendruomenės narių kokybe, pavyzdžiui, tarp mokinių, tarp mokinių ir mokyklos darbuotojų. Socialinei mokyklos aplinkai įtaką daro ryšiai su tėvais ir platesne bendruomene.
- 4. Individualūs sveikatos įgūdžiai ir kompetencijos** gali būti stiprinami per ugdymo planus ir veiklas, suteikiančias žinių bei ugdančias gebėjimus, kurie leidžia mokiniams įgyti kompetencijų ir imtis veiksmų, susijusių su sveikata, gerove bei ugdymo pasiekimais.
- 5. Bendruomeniniai ryšiai** yra ryšiai tarp mokyklos ir mokinių šeimų, tarp mokyklos ir vietos bendruomenės grupių bei asmenų. Konsultavimasis ir bendradarbiavimas su suinteresuotais asmenimis gali sustiprinti mokyklos sveikatos stiprinimo pastangas ir paremti mokyklos bendruomenės vykdomas sveikatos stiprinimo veiklas.
- 6. Sveikatos paslaugos** yra savivaldybių arba nacionaliniu lygmeniu mokyklai teikiamos paslaugos: mokinių sveikatos apsauga ir sveikatos stiprinimas. Jos teikiamos neišskiriant specialiųjų poreikių mokinių. Sveikatos sistemos darbuotojai gali dirbti kartu su mokytojais tam tikrais sveikatos klausimais, pavyzdžiui, higienos, lytinio švietimo ir kitais.

2 priedas. Papildoma informacija. 1 etapas

2.1. Klausimai, padėsiantys sveikatą stiprinančių mokyklų privalumus pristatyti mokyklos vadovams

Ruošiantis pristatyti sveikatą stiprinančios mokyklos privalumus mokyklos vadovybei gali padėti toliau pateiktų klausimų apsvaistymas ir argumentų suradimas arba paneigimas.

1. Kas gali padėti išvengti trukdžių mokyklos vadovui, administracijai, mokyklos tarybai ar visuomenės sveikatos priežiūros specialistui, dirbančiam mokykloje, įgyvendinti sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo idėją?

Pavyzdžiui:

- a. Mokykla jau yra įsitraukusi į panašaus pobūdžio programas, tokias kaip „Olweus programa“, „Saugi mokykla“, „Sveikatos želmanėliai“, ir yra bijoma, kad sveikatą stiprinanti mokykla gali užgožti tai, kas jau pasiekta, arba pareikalauti papildomo darbo (jei šis pavyzdys tinka jūsų mokyklai, jus gali sudominti toliau esanti informacija).
 - b. Laiko ir lėšų trūkumas.
 - c. Įsitikinimas, kad sveikatos stiprinimas nėra prioritetinga mokyklos veiklos sritis.
 - d. Netikėjimas sveikatą stiprinančios mokyklos nauda.
2. Kokie yra mokyklos administracijos, mokyklos tarybos, direktoriaus pavaduotojo ugdymui ar visuomenės sveikatos priežiūros specialisto prioritetai?

Mokyklos, vykdančios panašias programas ar veiklas

Jei mokykla jau yra įsitraukusi į panašią sveikatos stiprinimo programą ar veiklą (pavyzdžiui, veiklos, susijusios su sveikata), mokyklos administracija, mokyklos taryba, direktoriaus pavaduotojas ugdymui ar visuomenės sveikatos priežiūros specialistas gali priešintis sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimui. Jiems gali pasirodyti, kad visuminis požiūris į mokyklą pakeis jau vykdomas veiklas.

Atvirkščiai, sveikatą stiprinanti mokykla turi žymiai platesnį požiūrį į sveikatinimo procesą mokykloje ir gali suteikti pagrindą, sujungti į vieną visumą bei padėti įgyvendinti kitas programas ar veiklas, padėti joms tapti efektyvesnėmis. Tai gali būti svarbus komunikacijos pranešimas susirūpinusiems mokyklos vadovams.

2.2. Kitų suinteresuotų asmenų įtraukimas

Kaip ir kada suinteresuoti asmenys bus įtraukiami į sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo procesą, priklauso nuo jūsų sprendimo. Jei suinteresuotas asmuo gali padėti kuriant sveikatą stiprinančią mokyklą, geriausia, kad jis būtų įtrauktas pačioje pradžioje

ir taptų sveikata stiprinančios mokyklos darbo grupės nariu. Bet taip pat suinteresuotus asmenis galima įtraukti ir proceso eigoje.

Pavyzdžiui:

- Nustačius savo sveikata stiprinančios mokyklos prioritetus, bendradarbiavimas su suinteresuotais asmenimis, esančiais už mokyklos ribų, gali būti būtinas norint įgyvendinti svarbius pokyčius.
- Kai jau turite juodraštinį sveikata stiprinančios mokyklos programos variantą, galite susisiekti su suinteresuotais asmenimis, esančiais už mokyklos ribų (pavyzdžiui, su bendruomenės lyderiais, savivaldybės atstovais), kad sužinotumėte jų nuomonę ir gautumėte pritarimą. Antra vertus, jūs galite tik informuoti juos apie savo sveikata stiprinančios mokyklos programą 4 veiklos etape (viešindami programą).

2.3. Pavyzdys: politikų paramos užsitikrinimas

Tam tikrais atvejais politikų parama yra svarbi. Šis procesas gali būti sunkus, nes sveikata stiprinančios mokyklos privalumai išryškėja tik per ilgą laiką.

Pavyzdžiui, Nyderlandų mieste Roterdame vietiniams politikams buvo pateikta informacija, kuri įtikino paremti sveikata stiprinančios mokyklos kūrimo idėją [7]. Šiame uostamiestyje, kuriame dideli mokyklų nelankymo rodikliai, vietiniai politikai sutiko palaikyti sveikata stiprinančių mokyklų kūrimo iniciatyvą.

2.4. Darbo grupės vaidmuo

Darbo grupės vaidmuo yra vadovauti mokyklos bendruomenei sveikata stiprinančios mokyklos kūrimo ir veiklos procese.

- Darbo grupė atlieka mokyklos esamos politikos ir praktikos, susijusios su sveikata, vertinimus, siekdama nustatyti mokyklos bendruomenės poreikius ir prioritetus.
- Darbo grupė kreipia mokyklos bendruomenės veiklą reikiama linkme visuose sveikata stiprinančios mokyklos kūrimo ir įgyvendinimo etapuose.
- Darbo grupė remia mokyklos bendruomenės įsipareigojimą kurti ir palaikyti sveikata stiprinančią mokyklą.

2.5. Klausimai, padėsiantys atpažinti potencialius darbo grupės narius

1. Kas priklauso mokyklos bendruomenei arba reprezentuoja ją ir kokias perspektyvas bei išvalgas jie galėtų suteikti veikloms, minimoms Vadovo 2 priedo 2.4 poskyryje „Darbo grupės vaidmuo“?
2. Ar už mokyklos ribų yra organizacijų arba asmenų, kurie turėtų būti įtraukti į darbo grupę (*pavyzdžiui, tėvai, savivaldybių visuomenės sveikatos biurų,*

savivaldybių švietimo skyrių, švietimo centrų specialistai)? Pagalvokite apie naudingą gerąją patirtį, kurios neturi jūsų mokyklos bendruomenė.

3. Koks galėtų būti jų vaidmuo ir kuo jie galėtų prisidėti?
4. Kas yra tinkamiausi ir labiausiai motyvuoti potencialūs darbo grupės nariai mokyklos bendruomenėje ir už jos ribų?
5. Ar gali šie žmonės skirti pakankamai laiko, reikalingo šiam vaidmeniui, dabar ir, idealiu atveju, keletą ateinančių mokslo metų?

2.6. Patarimai sudarant darbo grupę

Rekomenduojama sudaryti nedidelę darbo grupę, geriausia iš 5–7 narių. Esant didesnei grupei gali būti sunku pasiekti susitarimus. Tuo pat metu yra būtina žinoti pagrindinės tikslinės grupės narių nuomonę, gauti pritarimą ir paramą.

Svarbu į visus sveikatos stiprinimo veiklos mokykloje planavimo, įgyvendinimo ir vertinimo procesus aktyviai įtraukti mokinius. Suteikus aktyvų vaidmenį mokiniams sustiprinamas jų priklausymo mokyklai jausmas ir įsipareigojimas laikytis naujos mokyklos politikos ir praktikos. Aktyvus mokinių dalyvavimas yra esminis sveikatą stiprinančios mokyklos ypatumas.

Sudarius darbo grupę, svarbu pasiskirstyti vaidmenimis ir gauti jos narių sutikimą. Be to, nariai turi susitarti, kaip dažnai bus rengiami susirinkimai ir kaip ilgai jie truks.

Žiūrėti priedus:

Galima užpildyti papildomos Vadovo priemonės „Mokyklos veiksmų planavimas“ 2.1 ir 2.2 poskyrių 1 ir 2 lenteles.

2.7. Pavyzdys: darbo grupės tikslų nustatymas ir jų įgyvendinimas

Italijos regiono Lombardijos mokykloms, dalyvavusioms sveikatą stiprinančių mokyklų programoje „Mano brangusis Pinokis“* buvo pasiūlyta vadovautis šiais žingsniais:

1. Gauti formalų mokyklos vadovybės pritarimą.
2. Pasirūpinti, kad sveikatą stiprinančios mokyklos tikslas būtų aprašytas mokyklos veiklos plane ir mokyklos tinklalapyje.
3. Sudaryti sveikatą stiprinančios mokyklos darbo grupę iš mokytojų, kitų darbuotojų, tėvų, mokinių ir sveikatos specialistų.

Sveikatą stiprinančios mokyklos darbo grupė buvo atsakinga už šias užduotis:

1. Įvertinti sveikatos situaciją mokykloje.
2. Padedant mokyklos bendruomenei pasirinkti sveikatą stiprinančios mokyklos prioritetus.

3. Pasirinktiems sveikatos prioritetams nustatyti tikslus, uždavinius ir veiklas.
4. Integruoti sveikatos sritis į formalią bendrojo ugdymo programą ir ugdymo procese taikyti aktyvaus dalyvavimo metodus.
5. Integruoti sveikatos temas/sritis į mokyklos politiką, jas susieti su palankios sveikatai fizinės ir psichosocialinės aplinkos kūrimu bei sveikatos priežiūros paslaugomis.
6. Skatinti mokyklos bendruomenę įsitraukti į sveikatinimo veiklą ir aktyviai joje dalyvauti.
7. Įvertinti sveikatą stiprinančios mokyklos veiklas ir rezultatus bendradarbiaujant su mokslo bei mokymo įstaigų, savivaldybės visuomenės sveiktos centrų, savivaldybės visuomenės sveiktos biurų specialistais.

Pavyzdžiui, Lombardijos sveikatą stiprinančių mokyklų darbo grupės susitikdavo bent kartą per mėnesį. Pirmame susirinkime jos aptarė komunikacijos planą, kaip išaiškinti sveikatą stiprinančios mokyklos privalumus mokyklos bendruomenei. Vėliau rengė susirinkimus, kuriuose planuodavo visus tolesnius sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo etapus.

*Šis pavyzdys grindžiamas atveju, aprašytu leidinyje „My dear Pinocchio: The Italian way to the health promoting school, a case study in Better schools through health: Learning from practice“ [8].

3 priedas. Papildoma informacija. 2 etapas




3.1. Klausimai, padedantys įvertinti esamą situaciją

Prieš naudojant Vadovo priemonę „Greitasis sveikatos stiprinimo veiklos mokykloje vertinimas“ ar bet kokią kitą vertinimo metodą, darbo grupei reikėtų aptarti toliau pateiktus klausimus. Klausimai gali padėti apmąstant ir vėliau vertinant esamą situaciją. Siūloma atsakyti į pateiktus klausimus ir juos aptarti:

1. Ar jau turite mokyklos politiką, susijusią su mokyklos bendruomenės sveikatos stiprinimu? Jei taip, ar ji žinoma mokyklos bendruomenei, ar jie ją įgyvendina? Ar ji įgyvendinama šiuo metu?
2. Ar turite su sveikatos stiprinimu bei gerove susijusių mokyklos prioritetų?
3. Kokia sveikatos stiprinimo veikla vykdoma mokykloje? Ar ji skiriasi atskirose klasėse? Ar ji įtraukia visą mokyklos bendruomenę?
4. Kokie organizaciniai veiksniai skatina arba trukdo mokinių ir mokytojų vykdomoms sveikatos stiprinimo veikloms mokykloje? Pavyzdžiui, įsitikinimas, kad tai yra tik sveikatos ugdymo specialistų, sveikatos priežiūros specialistų, o ne visos mokyklos veikla.
5. Kokie fizinės aplinkos veiksniai skatina arba trukdo mokiniams ir mokytojams vykdyti sveikatos stiprinimo veiklas mokykloje? Pavyzdžiui, mokyklos teritorija, patalpos, apšvietimas ir t. t.
6. Kokie individualūs veiksniai, tokie kaip požiūris, įsitikinimai ar laikas, skatina arba trukdo mokiniams ar mokytojams vykdyti sveikatos stiprinimo veiklas mokykloje?
7. Ar yra religinių, etninių ar socioekonominių sveikatos elgsenos skirtumų mokyklos bendruomenėje? Jei taip, kokie yra šie skirtumai ir kaip į tai atsižvelgiama?
8. Ar yra suinteresuotų asmenų už mokyklos bendruomenės ribų, kurie jau dabar palaiko sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimą? Jei taip, kas jie ir kokie jų vaidmenys?
9. Kokius turite žmogiškuosius ir finansinius išteklius, kuriuos galite naudoti kurdami sveikatą stiprinančią mokyklą?

3.2. Prioritetų pasirinkimo seminaras

Prioritetų pasirinkimo seminaro tikslai:

-  Įgyti mokyklos bendruomenės paramą kuriant sveikatą stiprinančią mokyklą.
-  Pasiiekti sutarimą dėl sveikatą stiprinančios mokyklos prioritetų ir sričių, į kurias ji turėtų susitelkti.
-  Aptarti ir pasirinkti prioritetines sritis.

Darbo grupės vaidmuo

Vienas ar du sveikatą stiprinančios mokyklos darbo grupės nariai gali būti seminaro vadovais. Jie sukuria potencialių dalyvių pasirinkimo ir paties seminaro organizavimo strategiją. Remdamasi seminaro rezultatais darbo grupė balsuoja dėl galutinių sveikatos sričių, kurios galėtų būti įtrauktos į sveikatą stiprinančios mokyklos programą.

Kaip vyksta seminaras? Mokyklos bendruomenės nariai yra paskiriami arba patys pareiškia norą dalyvauti seminare. Jie suskirstomi į mokyklos personalo, tėvų ir mokinių grupes.

Siūloma organizuoti trijų dalių seminarą [9]:

1. **Ižanga.** Dalyviai supažindinami su mokyklos esamos situacijos vertinimo rezultatais, jiems paaiškinama, kaip seminaro metu bus dirbama iškeliant tikslus ir nustatant sveikatos prioritetus.
2. **Prioritetų nustatymas.** Seminaro vadovas vadovauja grupių darbui, skatindamas dalyvius pasirinkti keletą sveikatos prioritetų.
3. **Išvados.** Kiekviena seminaro dalyvių grupė pasirenka 3–5 sveikatos prioritetus, kurie bus įgyvendinti per ateinančius 3–5 metus, įtraukiant po vieną (ar kelias) temą per metus.

Seminaro pabaigoje kiekviena grupė pristato savo galutinius sveikatos prioritetus. Seminaro vadovas ar vadovai surenka rezultatus ir pateikia juos darbo grupei, kad ji juos aptartų ir nustatytų galutinius sveikatos prioritetus. Seminaro trukmė – 1,5–2 valandos.

Mokinių įtraukimas

Priklausomai nuo mokinių amžiaus ir gebėjimų suvokti ir dalyvauti nustatant sveikatą stiprinančios mokyklos prioritetus, būtų naudinga juos įtraukti į seminarą. Jei dalyvauja mokiniai, seminaras turėtų būti pritaikytas prie jų suvokimo ir žinių lygio.

Kaip alternatyva gali būti mokytojo vedami užsiėmimai klasėje, apimantys minčių lietu, kurių metu iškeliami prioritetai, nustatomas jų eiliškumas ir iš jų parenkami 2–3 svarbiausi.

4 priedas. Papildoma informacija. 3 etapas

4.1. Klausimai, padėsiantys rengti programą

Rengiant programą yra svarbu apsvarstyti šiuos dalykus:

1. Mokyklos bendruomenės ypatybės, poreikiai ir prioritetai.
2. Ar programoje numatytos priemonės yra realios, tinkamai išdėstytos laike, paremtos turimais žmogiškaisiais ir finansiniais ištekliais?
3. Ar užduotys, vaidmenys ir laikas veikloms atlikti aiškiai apibrėžti ir pagrįsti dokumentais? Prieš rengiant programą vertėtų perskaityti Vadovo papildomą priemonę „Mokyklos veiksmų planas“.
4. Į programą turėtų būti įtrauktas ribotas veiklų skaičius. Vienu metu vykdant daug pokyčių galima pernelyg apkrauti darbu mokyklos darbuotojus ir taip sumažinti jų darbo kokybę bei motyvaciją.

4.2. Pavyzdys: patyčių ir smurto prevencija mokykloje

Aukštas patyčių ir smurto mokykloje lygis paskatino 24-osios Pirėjo (Graikija) [10] pradinės mokyklos vyr. mokytoją pasikviesti mokslininkus ir sveikatos priežiūros specialistus iš Vaiko sveikatos instituto padėti parengti sveikatą stiprinančios mokyklos planą. Mokyklos situacijos analizė buvo atlikta bendradarbiaujant su tyrėjais ir mokytojais.

Pagrindinis sveikatą stiprinančios mokyklos uždavinys – sukurti draugišką mokyklą, kurioje pabrėžiamas supratingumas, nuoširdumas ir pasitikėjimas tarp mokinių, tėvų ir mokytojų. Šis uždavinys buvo pasirinktas kartu su mokiniais, mokytojais ir sveikatos priežiūros specialistais.

Mokiniai rinkosi ir vykdė sveikatą stiprinančios mokyklos veiklas padedami mokytojų.

Veiklos:

- Vadovaujami mokytojų mokiniai atliko patyčių, patiriamų mokyklos bendruomenėje, tyrimą.
- Mokiniai sukūrė savo sveikatą stiprinančios mokyklos viziją.
- Mokiniai rašė istorijas ir piešė piešinius apie pozityvius ir negatyvius mokyklos įvykius.
- Mokiniai vaidino spektakliuose, kuriuose nagrinėtos komunikacijos, draugystės ir problemų sprendimo temos.
- Mokiniai kūrė emociškai malonią ir pasitenkinimą teikiančią aplinką.

- 5 mokyklos mokytojai dalyvavo 9 valandų mokymuose, skirtuose sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimui ir vertinimui, plėtojo sveikatos ugdymo žinių pritaikymo praktikoje gebėjimus, susijusius su sveikatą stiprinančia mokykla, ir įvaldė aktyvaus ugdymo metodus.
- Sveikatą stiprinančios mokyklos sėkmė buvo paminėta šventėje ir parodoje, kurioje mokyklos bendruomenei pristatyti mokinių darbai.

4.3. Pavyzdys: veiksmų plano sudarymas

Toliau pateikiama lentelė yra paremta schema, kurią sukūrė viena Šveicarijos sveikatą stiprinanti mokykla [13].

	Ką mes norime pakeisti? (į kokybę orientuotas tikslas)	Kaip mes pamatysime pokytį? (rodiklis)	Kaip mes norime pasiekti tikslą? (veiklos)	Kaip ir kada mes įvertinsime pokyčius? (vertinimas)
1 tikslas	Didinti mokinių ir tėvų dalyvavimą	Mokiniai įtraukti į sprendimų priėmimą; tėvams suteikti oficialūs įgaliojimai veikti	Sudaryti mokyklos tarybą ar surengti tėvų susirinkimą, jį protokoluoti, įrašinėti ir perteikti ten aptartą informaciją visai mokyklos bendruomenei	Mokslo metų pabaigoje bus įvertintas mokinių tarybos darbas; antrų metų vasarą bus aišku, ar buvo naudingi tėvų susirinkimai
2 tikslas	Išvengti smurto – spręsti konfliktus ir sudėtingas situacijas konstruktyviu būdu	Mokiniai sprendžia sudėtingas situacijas dialogo metu, galbūt padedant trečiam neutraliam asmeniui	Taikdario projektas, kurio tikslas yra paskatinti mokinių dialogą ir pagarbą vieni kitiems	Kasmėnesinis Taikdario projekte dalyvaujančių vaikų susirinkimas ir raštiškas įvertinimas po dvejų metų

4.4. Klausimai, padėsiantys suplanuoti vertinimą

Toliau pateikti klausimai gali labai praversti planuojant vertinimą. Jei nuspręsite į juos atsižvelgti vertinimo metu, turėsite numatyti atitinkamus rodiklius ir pasirinkti vertinimo metodus. Klausimai:

1. Kokia apimtimi buvo įvykdytos suplanuotos veiklos?
2. Kokia apimtimi buvo pasiekti tikslai ir uždaviniai?
3. Kokių kilo sunkumų ir iššūkių ir kaip jie buvo sprendžiami?
4. Ko galima pasimokyti iš kilusių iššūkių?
5. Koks yra mokyklos darbuotojų požiūris į vykdomas sveikatą stiprinančios mokyklos veiklas?
6. Koks tėvų požiūris į vykdomas sveikatą stiprinančios mokyklos veiklas?
7. Koks mokinių požiūris į vykdomas sveikatą stiprinančios mokyklos veiklas?
8. Ar sveikatą stiprinančios mokyklos pasiekimai buvo aptarti ir pažymėti?

4.5. Programos struktūros komponentų vertinimas







Vertinimo tipai

Vienas būdas nustatyti vertinimo tipą yra suskirstyti jį į proceso (veiklos), indėlio ir rezultato komponentus.

Proceso vertinimas leidžia pamatyti, kokia apimtimi buvo vykdomos suplanuotos sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos. Tai būdas sekti sveikatą stiprinančios mokyklos programos įgyvendinimo eigą ir tuo pačiu vertinti veiklą, patikrinti, kas nesiseka ir kodėl. Kai tai žinoma, galima pakeisti veiklą, komunikaciją ar išteklius ir užtikrinti geresnę ir efektyvesnę programos eigą. Taip pat verta pasidžiaugti pasiekimais.

Indėlio vertinimas matuoja trumpalaikę veiklą ir pokyčius.

Pavyzdžiui:

-  palankesnė fizinė aplinka;
-  interneto tinklalapyje yra skyrius apie sveikatos stiprinimą mokykloje;
-  vyksta sveikatos stiprinimo vakarai tėvams;
-  prie mokyklos įrengtos dviračių saugojimo aikštelės;
-  sudaryta galimybė pasirinkti sveiką maistą mokyklos valgykloje;
-  pagerėjusios žinios apie sveiką pasirinkimą ir sveiką gyvenseną.

Indėlis yra sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos rezultatas. Proceso ir indėlio vertinimo rezultatai suteikia naudingos informacijos, reikalingos programos tobulinimui [12].

Rezultato vertinimas parodo, kokia apimtimi buvo pasiekti tikslai ir (ar) rodikliai ir kiek teigiamos įtakos bendruomenės sveikatai turėjo sveikatą stiprinančios mokyklos programa.

4.6. Klausimai, padėsiantys rengiant ir tobulinant programą

Rengiant ir tobulinant programą gali būti naudinga atsakyti ir aptarti toliau pateiktus klausimus. Klausimai:

- Ar pasirinkote tinkamas sveikatos sritis ir tikslus, pagrįstus sveikatą stiprinančios mokyklos idėjomis ir vertybėmis?
- Ar pasirinkote prioritetas sritis ir tikslus, pagrįstus dabartiniais mokyklos bendruomenės poreikiais ir prioritetais, taip pat mokyklos ateities vizija?
- Kokios įtakos pasiūlyti tikslai ir uždaviniai turi mokymo uždaviniams, bendriems mokyklos tikslams ir kasdienei mokyklos veiklai?
- Kaip ši sveikatą stiprinančios mokyklos programa paveiks dabartinę mokyklos politiką?
- Ar rengiant šią programą buvo pakankamai konsultuojamasi su mokyklos bendruomenės nariais, tarp jų ir mokiniais?
- Ar mokykloje yra specifinių mokinių grupių ar mokyklos gyvenimo aspektų, kuriems reikėtų ypatingo dėmesio sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos programoje (kas buvo nustatyta atliekant esamos situacijos analizę)? Jei taip, ar programoje jiems yra skiriamas pakankamas dėmesys?
- Ar visi pasiūlymai ir komentarai buvo sistemingai išanalizuoti ir į juos atsižvelgta, siekiant kuo geriau atspindėti mokyklos bendruomenės poreikius?
- Ar pasiūlyti tikslai ir uždaviniai yra specifiški ir konkretūs, išmatuojami ir įvertinami, atitinkantys tikslinės grupės interesus, pasiekiami, realūs ir apibrėžti laike (angl. SMART – *Specific, Measurable, Achievable, Relevant and have a Timeframe*)?

5 priedas. Papildoma informacija. 4 etapas

5.1. Programos paskelbimas

Būdai, kuriuos pasirinksite informuodami mokyklos bendruomenės narius ir suinteresuotus asmenis už mokyklos ribų apie galutinę sveikatą stiprinančios mokyklos programą, gali keistis priklausomai nuo tikslinės grupės. Toliau pateikiami keli galimi variantai:

- Sveikatą stiprinančios mokyklos programą paskelbkite mokyklos interneto svetainėje ir (ar) mokyklos naujienlaiškyje, kad su ja susipažintų mokyklos bendruomenės nariai.
- Pristatykite ir aptarkite sveikatą stiprinančios mokyklos programą informaciniuose susirinkimuose.
- Informuokite mokinius per mokinių tarybos susirinkimus, diskusijas klasėse, mokyklos susirinkimus, naudokite plakatus ir kitus vizualios komunikacijos metodus.
- Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklai viešinti skirkite vietos skelbimų lentoje.
- Organizuokite programos viešinimo renginius, pavyzdžiui, mokyklos valgykloje.
- Įtraukite vietos žiniasklaidą, siekdami didesnio savivaldybės bendruomenės supratimo apie šią programą, ir informuokite apie jos rezultatus.

5.2. Klausimai, kuriuos reikėtų aptarti prieš pradėdant veiklą

- Ar jūsų mokyklos bendruomenės nariai jaučiasi atsakingi už programos įgyvendinimą?
- Ar pranešėte apie savo sveikatą stiprinančią mokyklą vietos ar savivaldybės bendruomenei?
- Ar jūsų mokyklos personalas pajėgus įvykdyti sveikatą stiprinančios mokyklos programą?
- Ar yra pakankamai laiko, žmonių ir lėšų tinkamai įvykdyti sveikatą stiprinančios mokyklos programą?
- Ar aiškiai pristatyti ir aptarti programos tikslai, veikla ir jos įgyvendinimo terminai?
- Ar turite sistemą, padėsiančią užtikrinti nuolatinį paramos sveikatinimo veiklas vykdančiai mokyklos bendruomenei ir motyvacijos palaikymą?
- Ar apsvarstėte, kaip apie sveikatą stiprinančią mokyklą informuosite naujus mokinius ir darbuotojus ir kaip juos motyvuosite dalyvauti?
- Ar yra tinkamos sąlygos toliau tęsti sveikatą stiprinančios mokyklos veiklas?