



S·H·E

Schools for Health in Europe



# ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ SHE 2.0

Δεκέμβριος 2019

Μεθοδολογικός Οδηγός για να γίνετε ένα  
σχολείο προαγωγής της υγείας

ISBN 978-87-971891-9-1

Ενημερώθηκε στις 28 Ιανουαρίου 2020

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - ΓΙΑΤΙ ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ SHE;</b>	<b>4</b>
1.1. Ποιος είναι ο σκοπός της νέας έκδοσης του εγχειριδίου SHE;	6
1.2. Σε ποιον απευθύνεται το εγχειρίδιο;	7
1.3. Πώς διαρθρώνεται το εγχειρίδιο;	7
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;</b>	<b>8</b>
2.1. Τι σημαίνει προαγωγή της υγείας;	9
2.2. Ποιος είναι ο ορισμός της υγείας από την σκοπιά της προαγωγής της υγείας;	10
2.3. Γιατί είναι σημαντική η προαγωγή της υγείας στα σχολεία;	12
2.4. Τι σημαίνει προαγωγή της υγείας στα σχολεία;	13
2.5. Ολιστική προσέγγιση προαγωγής της υγείας στο σχολείο	14
2.6. Ποιοι είναι οι παράγοντες αποτελεσματικότητας ενός Σχολείου Προαγωγής της Υγείας;	15
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΠΕΝΤΕ ΒΗΜΑΤΑ;</b>	<b>16</b>
3.1. Στάδιο 1: Τα πρώτα βήματα	18
3.2. Στάδιο 2: Εκτίμηση του σημείου εκκίνησης	25
3.3. Στάδιο 3: Κατάρτιση σχεδίου δράσης	28
3.4. Στάδιο 4: Ανάλυση δράσης	35
3.5. Στάδιο 5: Παρακολούθηση και αξιολόγηση	37
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝ-ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ;</b>	<b>38</b>
4.1. Γιατί να δημιουργήσουμε γέφυρες ανάμεσα σε υγιή περιβάλλοντα;	39
4.2. Πώς μπορούν τα σχολεία προαγωγής της υγείας να επωφεληθούν από τη συν-δημιουργία;	39
4.3. Τι είδους δραστηριότητες μπορούν να προάγουν τη συν-δημιουργία;	41
<b>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</b>	<b>49</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ</b>	<b>53</b>
Παράρτημα 1. Ας γυρίσουμε πίσω τον χρόνο, προκειμένου να κατανοήσουμε τις βασικές προκλήσεις και προτεραιότητες	54
Παράρτημα 2. Οδηγός συντονισμού σχολικών δράσεων	56
Παράρτημα 3. Εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE	73
Παράρτημα 4. Η Ανάπτυξη της προσέγγισης του υγιούς περιβάλλοντος μέσα από τους Χάρτες και τις Διακηρύξεις	77

# ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ SHE 2

## Συγγραφείς:

Teresa Vilaça (Πανεπιστήμιο του Μίνχο, Πορτογαλία)  
Emily Darlington (Πανεπιστήμιο Claude Bernard Lyon 1, Γαλλία)  
María J. Miranda Velasco (Πανεπιστήμιο της Εστρεμαδούρα, Ισπανία)  
Olgica Martinis (Κροατικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, Κροατία)  
Julien Masson (Πανεπιστήμιο Claude Bernard Lyon 1, Γαλλία)

## Με τη συμβολή των:

Ingibjörg Guðmundsdóttir (Ισλανδία)  
Tineke Vansteenkiste (Βέλγιο)  
Luís Lopes (Πορτογαλία)  
Annamária Somhegyi (Ουγγαρία)  
Davor Černi (Κροατία)  
Peter Bentsen (Δανία)

## Ημερομηνία δημοσίευσης:

Δεκέμβριος 2019

## Δημοσιεύθηκε από:

Ευρωπαϊκό Δίκτυο SHE - Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη,  
Haderslev, Δανία

## Η δημοσίευση είναι διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

[www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/](http://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/)

## Ευχαριστίες:

Σχολικό Εγχειρίδιο του δικτύου SHE - Η νέα αναθεωρημένη έκδοση αποτελεί προσαρμογή της έκδοσης «Ηλεκτρονικό σχολικό εγχειρίδιο του δικτύου SHE» από τους Erin Safarjan M.P.H., Goof Buijs M.Sc., Silvia de Ruiter M.Sc., που δημοσιεύθηκε το Δεκέμβριο 2013 και χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση (επιχορήγηση λειτουργίας CB\_FY2013).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.

# ΓΙΑΤΙ ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙ- ΔΙΟΥ SHE;

Όπως τονίστηκε στο 5ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο<sup>1</sup> για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας, η ανάγκη επικαιροποίησης του ηλεκτρονικού σχολικού εγχειριδίου SHE προέκυψε από τις τρέχουσες κοινωνικές προκλήσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωπες οι χώρες. Η πολιτιστική και θρησκευτική διαφορετικότητα, η πολιτική και οικονομική κρίση, η κλιματική αλλαγή, ζητήματα που άπτονται, μεταξύ άλλων, της διάστασης του φύλου και των μη μεταδοτικών ασθενειών, είναι κρίσιμα και επίκαιρα ζητήματα, που επηρεάζουν τους καθοριστικούς για την υγεία περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Τα διδάγματα του 5ου Ευρωπαϊκού Συνεδρίου για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας [1] επιβεβαιώνουν τη σημασία μιας ισχυρής μελλοντικής δέσμευσης για δράση από όλα τα μέλη του Δικτύου Σχολεία για την Υγεία 2 (βλ. παρακάτω).

## ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΤΗΣ ΜΟΣΧΑΣ - «ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ» - 5<sup>ο</sup> ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

A. Αναγνωρίζουμε και επιβεβαιώνουμε εκ νέου τις εδραιωμένες αξίες και τους άξονες του ευρωπαϊκού δικτύου SHE - Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη. Μάλιστα, σε καιρούς που χαρακτηρίζονται από αβεβαιότητα και ασάφειες, το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας ξεχωρίζει για τις αναπαλλοτρίωτες δημοκρατικές του αξίες. Αυτό αποτελεί τη βάση για οποιαδήποτε δράση προαγωγής της υγείας στα σχολεία και αντικατοπτρίζει μια ανθρώπινη και κοινωνική διάσταση που χαρακτηρίζεται από εξωστρέφεια και αμοιβαίο σεβασμό. (...)

B. Αναγνωρίζουμε ότι το περιβάλλον, το κλίμα και η υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους και δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν μεμονωμένα. Τα κλιματικά και περιβαλλοντικά προβλήματα επηρεάζουν την υγεία, ενώ, ταυτόχρονα, οι επιλογές και οι ενέργειες σχετικά με την υγεία έχουν αντίκτυπο στο κλίμα και το περιβάλλον. Τα περιβαλλοντικά προβλήματα και τα ζητήματα που αφορούν το κλίμα και την υγεία ορίζονται σε επίπεδο κοινωνίας από τους ίδιους θεμελιώδεις, διαρθρωτικούς καθοριστικούς παράγοντες. Η προαγωγή της υγείας και η εκπαίδευση για τη βιώσιμη ανάπτυξη ή την κλιματική αλλαγή έχουν κοινούς στόχους και πεδία δράσης. (...)

Γ. Υποστηρίζουμε μια θεώρηση που θα ενσωματώνει τη διάσταση της υγείας σε όλες τις πολιτικές. Η υγεία θα πρέπει να προάγεται σε όλα τα πλαίσια στα οποία οι νέοι άνθρωποι ζουν και ασκούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Παρόλο που το σχολείο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των νέων ανθρώπων, η προαγωγή της υγείας στα σχολεία δεν μπορεί να θεωρείται ανεξάρτητη από την υπόλοιπη κοινότητα. (...)

Δ. Αναγνωρίζουμε ότι οι μη μεταδοτικές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων των ψυχικών νοσημάτων, απειλούν το μέλλον των συστημάτων υγείας και πρόνοιας πολλών χωρών, αλλά και τις οικονομίες τους. Όπως υπογράμμιστηκε το 2011 στην Πρόσκληση για Δράση της Τζακάρτα σχετικά με τις μη μεταδοτικές ασθένειες, πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προτεραιότητα στις εθνικές πολιτικές και στα προγράμματα υγείας που αποσκοπούν στην πρόληψη των εν λόγω ασθενειών. Για να αντιμετωπιστούν τα αυξανόμενα κρούσματα μη μεταδοτικών ασθενειών, πρέπει να κινηθούμε εγκαίρως. Το σχολείο προαγωγής της υγείας μπορεί να αποτελέσει το κατάλληλο πλαίσιο για την επίτευξη των στόχων που θέτει το παγκόσμιο σχέδιο δράσης του Π.Ο.Υ. σε ό,τι αφορά την πρόληψη και τον έλεγχο των μη μεταδοτικών ασθενειών την περίοδο 2013-2020. (...)

1) Τα ευρωπαϊκά συνέδρια για τα σχολεία προαγωγής της υγείας, που συνδιοργανώνονται από το δίκτυο SHE και τους εταίρους του, αποτελούν μοναδική ευκαιρία για να μοιραστούμε, να συστηματοποιήσουμε και να διαδώσουμε τα διδάγματα που κατά καιρούς έχουν αντλήσει τα μέλη του. Το βήμα δίνεται σε όλους τους συμμετέχοντες του δικτύου και η άποψη όλων καταγράφεται, προκειμένου να επικαιροποιούνται και να αναβαθμίζονται οι άξονες, οι αξίες και οι στρατηγικές δράσης του SHE. Οι εν λόγω άξονες, αξίες και στρατηγικές δράσης αποτελούν τη βάση του εγχειριδίου SHE.

2) Από τη σύσταση του Ευρωπαϊκού Δικτύου των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας (με την υποστήριξη του Π.Ο.Υ.), οι εθνικοί συντονιστές του SHE, οι οποίοι εκπροσωπούν 33 χώρες της Ευρώπης και της Κεντρικής Ασίας, διαδραματίζουν τον πλέον ζωτικό ρόλο υποστηρίζοντας τα σχολεία των χωρών τους μέσω της διαρκούς επαφής και του διαλόγου με τους σχολικούς φορείς και τους επαγγελματίες των σχολείων. Λίγα χρόνια μετά τη δημιουργία του δικτύου, συστάθηκε «Η Ερευνητική Ομάδα του δικτύου SHE», μια κοινοπραξία ερευνητών και ερευνητικών κέντρων από διαφορετικές χώρες της Ευρώπης. Κύριος σκοπός της Ερευνητικής Ομάδας του δικτύου SHE είναι να βοηθήσει στην ανάπτυξη της προαγωγής της υγείας στα σχολεία της Ευρώπης, ενθαρρύνοντας, διευκολύνοντας και συντονίζοντας τη σχετική γνωσιακή, θεωρητική και εμπειρική έρευνα

Βάσει τούτων των συστάσεων, απαιτούνται δράσεις από κοινού, προκειμένου να πάψουμε να επικεντρωνόμαστε αποκλειστικά στα σχολεία (μοναδικό πλαίσιο) και να ενοποιήσουμε τα σχολεία με τις λοιπές κοινοτικές υπηρεσίες, αθλητικούς συλλόγους, νοσοκομεία, χώρους εργασίας, κ.λπ. (ολοκληρωμένη προσέγγιση πολλαπλών πλαισίων). Οι δράσεις σε επίπεδο σχολείου θα πρέπει πάντα να συνδέονται με δράσεις στην τοπική κοινότητα. Μία από τις στρατηγικές για να το επιτύχουμε αυτό είναι να κάνουμε χρήση των διαδικασιών συν-δημιουργίας<sup>3</sup>.

## 1.1. Ποιος είναι ο σκοπός της νέας έκδοσης του εγχειριδίου;

Σκοπός του παρόντος εγχειριδίου είναι να ενθαρρύνει τους εθνικούς/περιφερειακούς συντονιστές του δικτύου SHE, τους σχολικούς διευθυντές, τη σχολική διοίκηση, τους εκπαιδευτικούς, το υπόλοιπο εκπαιδευτικό προσωπικό, τους μαθητές αλλά και τους εταίρους στην κοινότητα να εμπλακούν στην ανάπτυξη σχολείων προαγωγής της υγείας. Οι ανοιχτές και ευέλικτες μέθοδοι που παρουσιάζονται στο παρόν εγχειρίδιο για το πώς ένα σχολείο μπορεί να γίνει σχολείο προαγωγής της υγείας είναι σχεδιασμένες ώστε να δοκιμαστούν και να τροποποιηθούν ανάλογα με τις ιστορικές και κοινωνικο-πολιτιστικές ιδιαιτερότητες κάθε πλαισίου και περιβάλλοντος.

Το εγχειρίδιο SHE αποσκοπεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης ως προς τις διαδικασίες και τις ευκαιρίες ενδυνάμωσης, ενθάρρυνσης, υποστήριξης και καθοδήγησης των παιδιών και των νέων, ώστε να αναπτύξουν κριτική σκέψη - ατομικά και ως μέλη ομάδων συν-δημιουργίας -, να δρουν ατομικά και συλλογικά για να προάγουν την υγεία και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Συνεπώς, τόσο τα παιδιά του νηπιαγωγείου όσο και οι μαθητές του δημοτικού, του γυμνασίου και του λυκείου θα πρέπει να εμπλέκονται στα ζητήματα που αφορούν στην υγεία τους και στο περιβάλλον. Με την καθοδήγηση ενήλικων διαμεσολαβητών, τα παιδιά και οι νέοι θα πρέπει να αναπτύξουν ικανότητες δράσης, με σκοπό τη διατήρηση της υγείας τους και τη βελτίωση των συνθηκών υγείας και περιβαλλοντικής βιωσιμότητας στο περιβάλλον όπου ζουν και μαθαίνουν.

### **Ανακεφαλαιώνοντας, το παρόν εγχειρίδιο αποσκοπεί:**

1. Να εισαγάγει την έννοια των σχολείων προαγωγής της υγείας.
2. Να παράσχει υποστήριξη και έμπνευση στους εθνικούς/περιφερειακούς συντονιστές, τους υπευθύνους χάραξης πολιτικής, τους σχολικούς διευθυντές, τους εκπαιδευτικούς, τους τοπικούς διαμεσολαβητές και όλους τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, ώστε ένα σχολείο να ενταχθεί στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας, ή να βελτιωθεί ένα υφιστάμενο σχολείο προαγωγής της υγείας.
3. Να ενθαρρύνει τις εθνικές κυβερνήσεις ή τις περιφερειακές αυτοδιοικήσεις και τα υπουργεία να εργαστούν όλοι για ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον στο οποίο όλα τα παιδιά και οι νέοι θα συμμετέχουν στην αποτελεσματική προαγωγή της υγείας στα σχολεία τους.
4. Να ενθαρρύνει το σχεδιασμό ξεκάθαρων πολιτικών, στρατηγικών και σχεδίων δράσης για την επαγγελματική ανάπτυξη όλων όσοι συμμετέχουν στην ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας ή στη βελτίωση ενός υφιστάμενου σχολείου προαγωγής της υγείας.
5. Να ενθαρρύνει τους εθνικούς/περιφερειακούς συντονιστές, τους σχολικούς διευθυντές, τους εκπαιδευτικούς, τους τοπικούς διαμεσολαβητές και όλους τους άλλους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν από κοινού τη στρατηγική προαγωγής της υγείας στο σχολείο (ολοκληρωμένη προσέγγιση πολλαπλών πλαισίων).
6. Να υποστηρίξει το σχολείο στην προσπάθειά του να αναπτύξει την πρακτική ικανότητα των μαθητών να προάγουν την υγεία τους.

---

<sup>3</sup> Η συν-δημιουργία απαιτεί μια διεπιστημονική ομάδα, η οποία θα πρέπει να περιλαμβάνει τους τελικούς χρήστες και τους επαγγελματίες που είναι «τυπικά υπεύθυνοι» στην εν λόγω διαδικασία. Βασίζεται στην κοινή αντίληψη μιας κατάστασης, στη δημιουργία μιας κοινής γλώσσας, στο διάλογο, το συνδυασμό και την ανταλλαγή δεξιοτήτων και στην αλληλεξάρτηση και προϋποθέτει την από κοινού διαπραγμάτευση των στόχων. Βασικός στόχος της διαδικασίας είναι να δρομολογηθεί μια διαδικασία αλλαγής, η οποία θα οδηγήσει σε μια νέα μορφή ευημερίας. [32]

## 1.2. Σε ποιον απευθύνεται το εγχειρίδιο;

Το εγχειρίδιο SHE απευθύνεται στους εθνικούς/περιφερειακούς συντονιστές του δικτύου SHE, τους σχολικούς διευθυντές, τη σχολική διοίκηση, τους εκπαιδευτικούς, το υπόλοιπο σχολικό προσωπικό, τους μαθητές αλλά και όλα τα πρόσωπα που εμπλέκονται στην ανάπτυξη σχολείων προαγωγής της υγείας, από το νηπιαγωγείο ως το λύκειο. Το παρόν εγχειρίδιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί, εφόσον είναι απαραίτητο και σκόπιμο, με την υποστήριξη τοπικών/περιφερειακών υγειονομικών ή/και εκπαιδευτικών στελεχών. Είναι, άλλωστε, επιθυμητό η ανάπτυξη του μοντέλου σχολείων προαγωγής της υγείας που προωθείται με το παρόν εγχειρίδιο να υποστηρίζεται τόσο από τις εκπαιδευτικές όσο και τις υγειονομικές αρχές σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο.

Αν και η έμφαση δίνεται περισσότερο στα τοπικά νηπιαγωγεία (προσχολική ηλικία), καθώς και στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, οι πληροφορίες ενδέχεται να φανούν χρήσιμες και σε όσους εμπλέκονται στη χάραξη εθνικής πολιτικής για τα σχολεία προαγωγής της υγείας, ενώ μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε άλλα ακαδημαϊκά περιβάλλοντα.

## 1.3. Πώς διαρθρώνεται το παρόν εγχειρίδιο;

Το εγχειρίδιο ξεκινά με μια εισαγωγή στις κύριες έννοιες που σχετίζονται με τα σχολεία προαγωγής της υγείας, οι οποίες μπορούν να επεκταθούν στο Υλικό για τους εκπαιδευτικούς - Βασικές έννοιες και δραστηριότητες: Μαθαίνοντας για την υγεία και την προαγωγή αυτής στα σχολεία [2], που διατίθεται στην ιστοσελίδα του δικτύου SHE. Είναι εξίσου σημαντικό να ξεκινήσουμε με μια κοινή αντίληψη ως προς τους άξονες και τις αξίες του δικτύου SHE, αλλά και με μια ευέλικτη προσέγγιση της προαγωγής της υγείας, η οποία θα συνάδει με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε πλαισίου.

Το δεύτερο μέρος περιγράφει βήμα-βήμα πώς ένα σχολείο μπορεί σε πέντε διαδοχικές φάσεις - οι οποίες αντιπροσωπεύουν μια διαρκή κυκλική διαδικασία - να γίνει σχολείο προαγωγής της υγείας. Η εν λόγω διαδικασία περιλαμβάνεται στην προηγούμενη έκδοση του ηλεκτρονικού εγχειριδίου του δικτύου SHE. Σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουμε λάβει από μέλη του δικτύου (feedback), η διαδικασία των 5 βημάτων ήταν χρήσιμη για να οργανωθεί η στρατηγική βάσει της οποίας κάποια σχολεία έγιναν σχολεία προαγωγής της υγείας.

Στο τρίτο μέρος, οι άμεσα ενδιαφερόμενοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν δραστηριότητες για να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν από κοινού μια στρατηγική σχολείου προαγωγής της υγείας από την αρχή (συνεργατική διατύπωση προβλημάτων) ως το τέλος (συν-δημιουργία λύσεων).

Good Health



Good Life

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. \_\_\_\_\_

# ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;

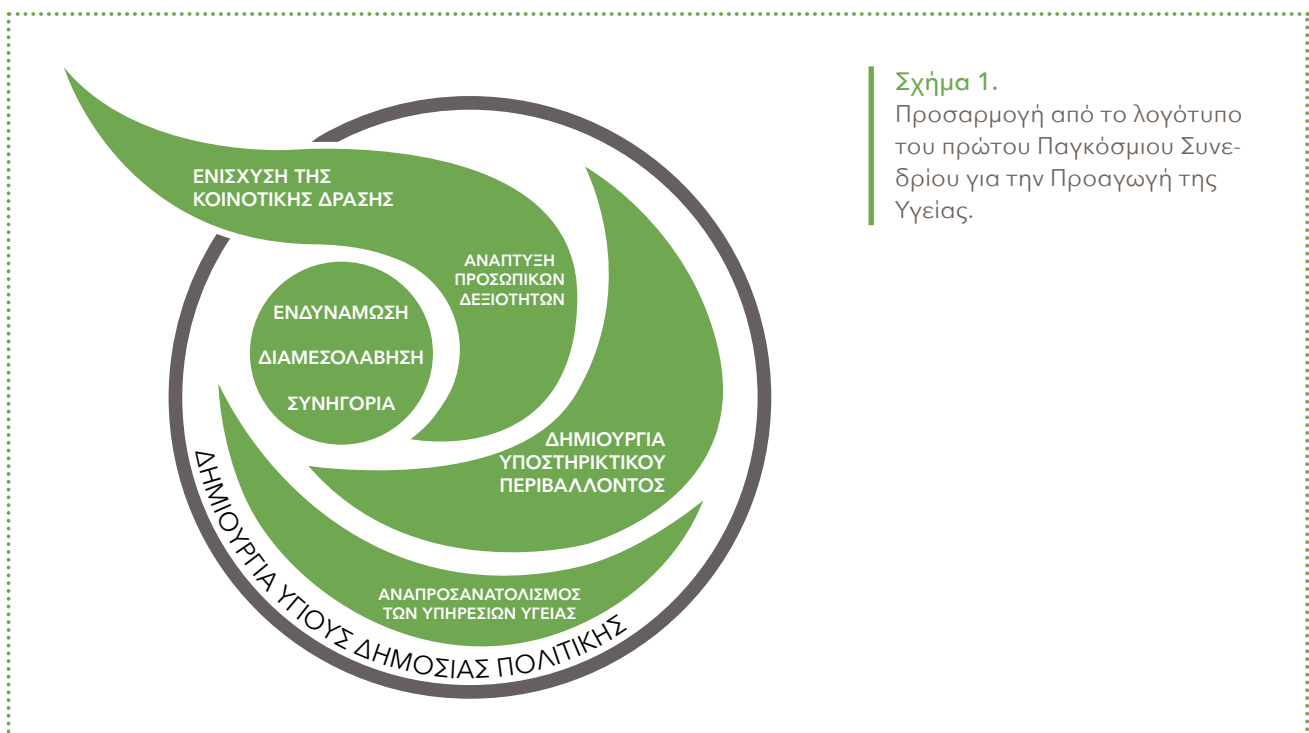


## 2.1. Τι σημαίνει προαγωγή της υγείας;

Σύμφωνα με τον Χάρτη της Οττάβας που προέκυψε από το Πρώτο Παγκόσμιο Συνέδριο για την Προαγωγή της Υγείας, το οποίο διεξήχθη στην Οττάβα το Νοέμβριο του 1986, προαγωγή της υγείας είναι η «διαδικασία που επιτρέπει στους ανθρώπους να βελτιώσουν την υγεία τους και να αυξήσουν τον έλεγχο πάνω σε αυτή» [3]. Ο Χάρτης, επιπλέον, ανέφερε ότι η υγεία πρέπει να αντιμετωπίζεται περισσότερο ως πόρος παρά ως επιδίωξη. Η ειρήνη, η ασφάλεια, η εκπαίδευση, η τροφή, το εισόδημα, ένα σταθερό οικοσύστημα, οι βιώσιμοι πόροι, η κοινωνική δικαιοσύνη και η ισότητα συγκαταλέγονται ανάμεσα στα απαραίτητα προαπαιτούμενα για να προάγουμε και να στηρίξουμε την υγεία.

**Κατάλληλες και αποτελεσματικές στρατηγικές για να προαχθεί η υγεία είναι, μεταξύ άλλων, οι παρακάτω (βλ. Σχήμα 1)**

- Ενίσχυση της κοινοτικής δράσης
- Ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων
- Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος
- Ενδυνάμωση, διαμεσολάβηση, συνηγορία
- Και αναπροσανατολισμός των υπηρεσιών υγείας



**Σχήμα 1.**

Προσαρμογή από το λογότυπο του πρώτου Παγκόσμιου Συνεδρίου για την Προαγωγή της Υγείας.

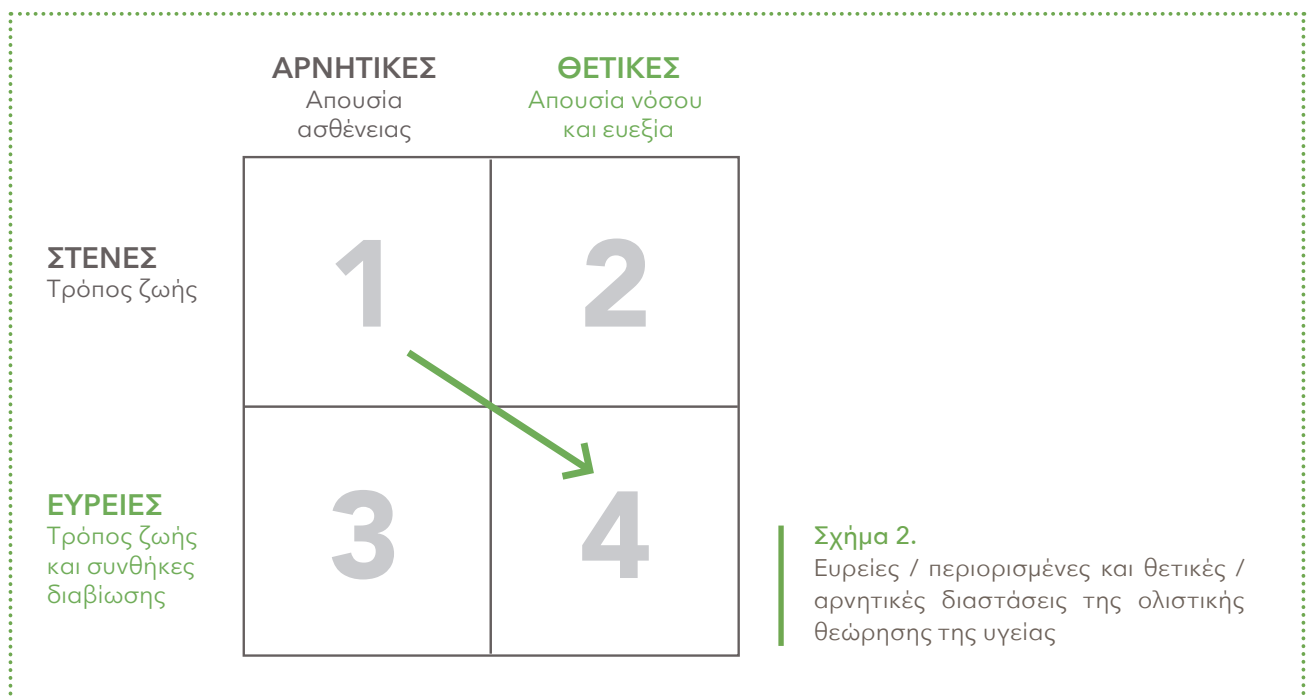
Ο Χάρτης της Οττάβας προτείνει πέντε βασικά πεδία δράσης στην Προαγωγή της Υγείας (θέσπιση υγειών νομοθεσιών, δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την υγεία, ενίσχυση της κοινοτικής δράσης για την υγεία, ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων και αναπροσανατολισμός των υπηρεσιών υγείας) και τρεις βασικές στρατηγικές Προαγωγής της Υγείας (ενδυνάμωση, διαμεσολάβηση και συνηγορία). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το λογότυπο του Σχήματος 1 αντικατοπτρίζει την ιδέα ότι η Προαγωγή της Υγείας είναι μια ευρεία προσέγγιση πολλαπλών στρατηγικών. Σε γενικές γραμμές, το σχέδιο του λογοτύπου της Προαγωγής της Υγείας είναι ανοιχτό, με τα φτερά να βγαίνουν έξω από τον κύκλο, γεγονός που συμβολίζει ότι το πεδίο της προαγωγής της υγείας έχει αναπτυχθεί και ενισχυθεί. Το παρόν και το μέλλον της προαγωγής της υγείας συνίσταται στην προσέγγιση νέων ενδιαφερόμενων φορέων και εταιρών, σε κάθε επίπεδο της κοινωνίας από την τοπική ως την παγκόσμια κλίμακα.

Η υγεία μας εξαρτάται τόσο από φυσικά όσο και από κοινωνικά συστήματα και από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ τους. Ως εκ τούτου, στον τομέα της προαγωγής της υγείας θα πρέπει να υιοθετήσουμε μια οικολογική κοινωνική προσέγγιση, αναγνωρίζοντας τις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στους περιβαλλοντικούς και τους κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία [4]. Υπό αυτή την έννοια, υποστηρίζουμε ότι οι παρεμβάσεις στο πεδίο της προαγωγής της υγείας βασίζονται σε τρεις βασικές αρχές [5]: τη συμμετοχή και τη συν-δημιουργία, τη θετική και διευρυμένη αντίληψη της υγείας, το σχολικό περιβάλλον και τις συνέργειες.

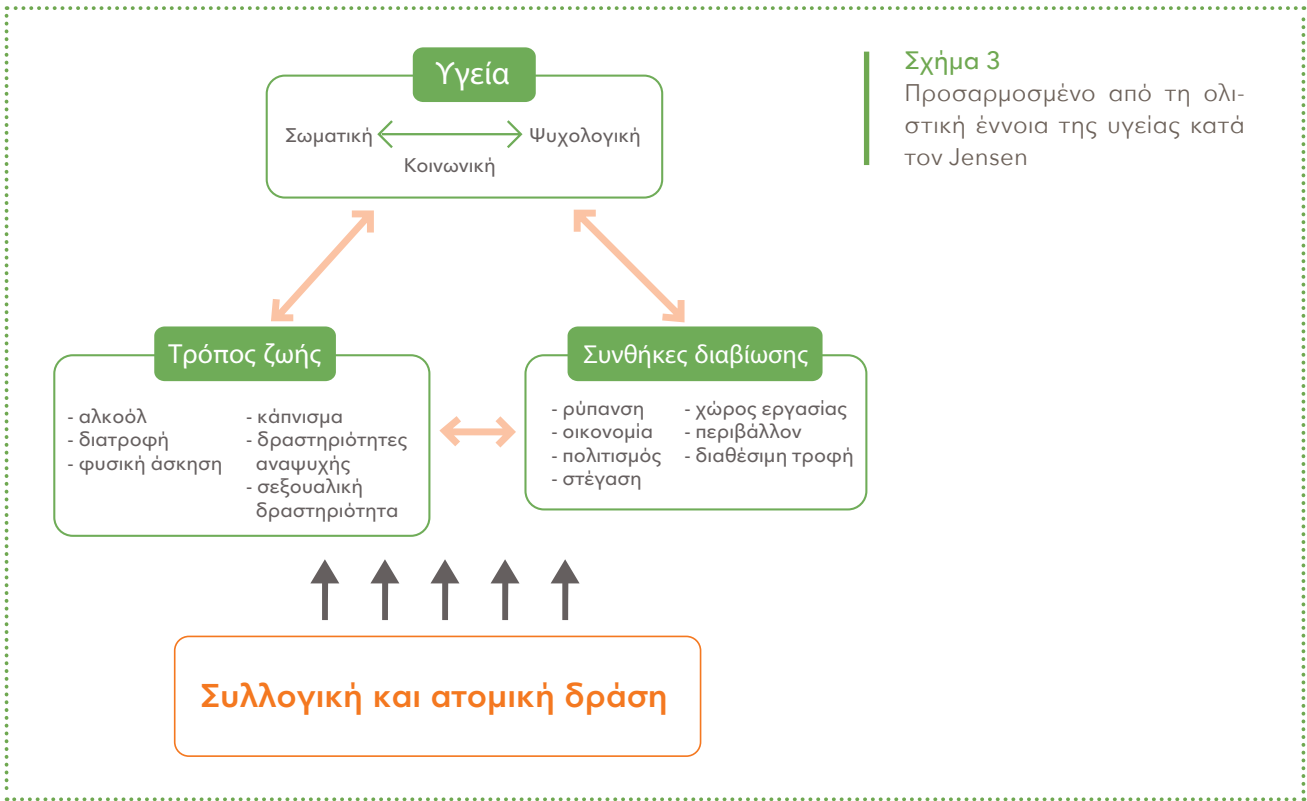
## 2.2. Ποιος είναι ο ορισμός της υγείας από την σκοπιά της προαγωγής της υγείας;

Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός ορισμός της υγείας. Εντούτοις, η υγεία μπορεί να οριστεί ως «η κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας» [6].

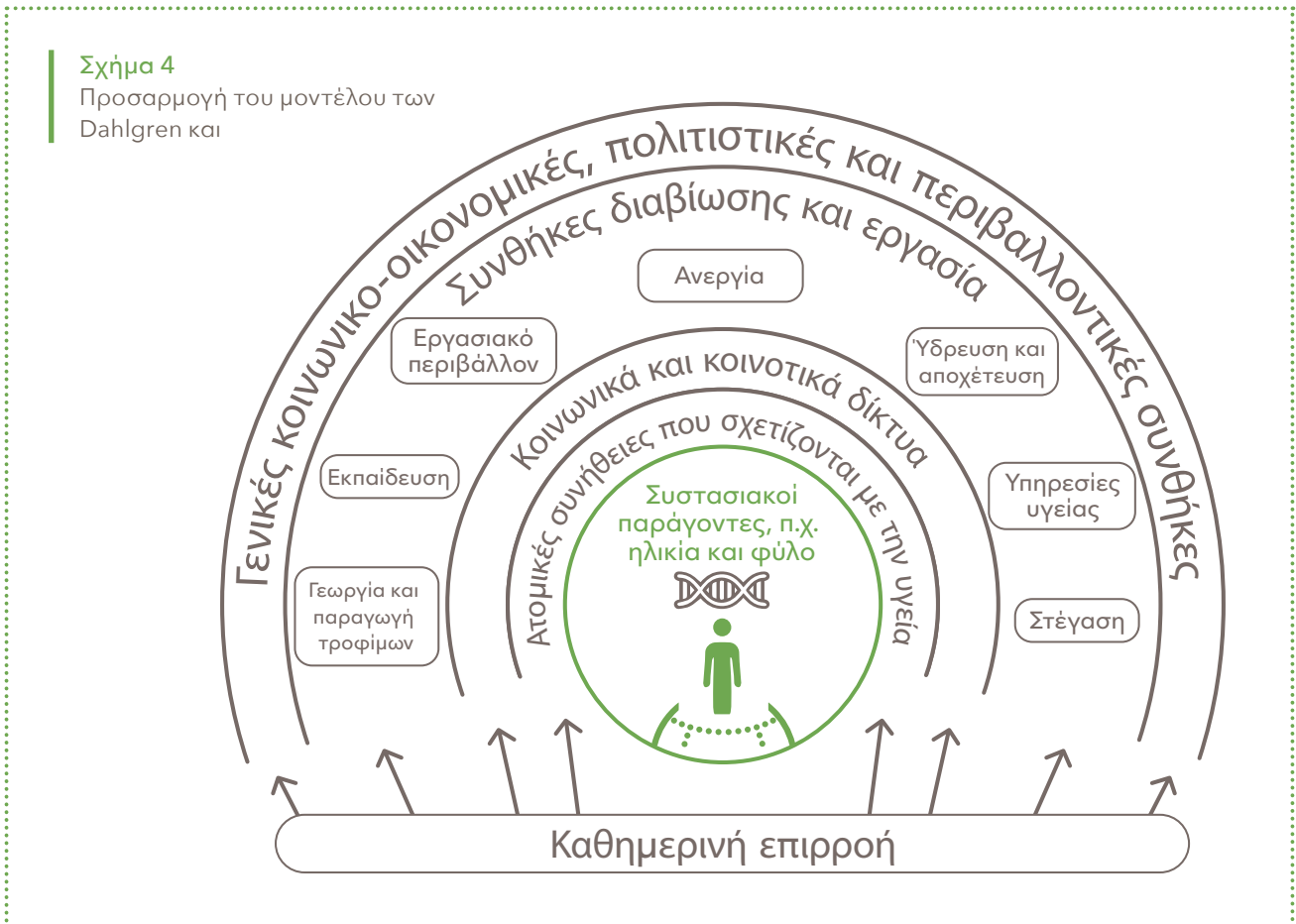
Η ολιστική θεώρηση του Π.Ο.Υ. ως προς την υγεία εισάγει μια υποκειμενική διάσταση στην «κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας». Ο Huber δίνει έναν θετικό ορισμό της «υγείας» ως «την ικανότητα προσαρμογής και αυτοδιαχείρισης στο πλαίσιο κοινωνικών, σωματικών και συναισθηματικών προκλήσεων» [7]. Υπό αυτή την έννοια, θα ήταν χρήσιμο να αναλογιστεί κανείς τις εκπαιδευτικές προεκτάσεις που μπορεί να έχει η εγκατάλειψη μιας αρνητικής θεώρησης της υγείας ως «απουσίας νόσου» υπέρ μιας θετικής και ολιστικής θεώρησης. Αυτό προϋποθέτει ότι επικεντρωνόμαστε στην ευεξία χωρίς, ωστόσο, να παραγνωρίζουμε τη σημασία της ασθένειας (θετική έννοια της υγείας) αλλά και στον τρόπο ζωής και τις συνθήκες διαβίωσης (ευρεία έννοια της υγείας).



Η εμπλοκή των μαθητών σε συμμετοχικά έργα προσανατολισμένα σε δράσεις που μελετούν την υγεία στην τάξη, στο σχολείο και στην κοινωνία υποδεικνύει ότι ο ορισμός του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ολιστική υγεία είναι σταθερά ενσωματωμένος στο δημοκρατικό μοντέλο αγωγής σε θέματα υγείας. Σύμφωνα με τον Jensen [8,10], η έννοια της υγείας που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως βάση για τη διδασκαλία είναι ολιστική και προσανατολισμένη στη δράση. Η ολιστική καθοδήγηση προϋποθέτει δύο είδη πληρότητας, ήτοι τη θεώρηση του ατόμου ως όλον σε ένα συνολικό περιβάλλον (Σχήμα 3).



Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την υγεία των ανθρώπων, όπως παρουσιάζεται σε αυτή την προσαρμογή του μοντέλου των Dahlgren και Whitehead (Σχήμα 4):



Ο τρόπος ζωής και οι συνθήκες διαβίωσης αποτελούν δύο σημαντικούς παράγοντες όσον αφορά την υγεία [10]:

- Στον **τρόπο ζωής** περιλαμβάνονται η συμπεριφορά και οι συνήθειες που σχετίζονται με την υγεία, όπως η διατροφή, η σωματική άσκηση, οι κοινωνικές επαφές, η χρήση ουσιών και η σεξουαλική συμπεριφορά. Συχνά, τα άτομα ασκούν επιρροή στις ίδιες τις επιλογές τους όσον αφορά τον τρόπο ζωής τους.
- Οι **συνθήκες διαβίωσης** αφορούν στο περιβάλλον μέσα στο οποίο οι άνθρωποι ζουν και εργάζονται, καθώς και το πώς επηρεάζεται η ζωή ενός ατόμου από το περιβάλλον περιβάλλον και την κοινωνία μέσα στην οποία ζει. Είναι δύσκολο, αλλά όχι ακατόρθωτο, να αλλάξουν οι συνθήκες διαβίωσης, και είναι σημαντική η προσπάθεια βελτίωσής τους.
- Ο **τρόπος ζωής και οι συνθήκες διαβίωσης** είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους. Για παράδειγμα, η ζωή σε μια ασφαλή γειτονιά, όπου υπάρχουν υπαίθριοι χώροι για παιχνίδι, αυξάνει τις πιθανότητες για επαρκή σωματική άσκηση των παιδιών.

Η υγεία επιτυγχάνεται ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ των ανθρώπων και του περιβάλλοντός τους. Συνεπώς, η προαγωγή της υγείας σχετίζεται τόσο με την ατομική μας συμπεριφορά όσο και με την ποιότητα των κοινωνικών μας σχέσεων, του περιβάλλοντος και των συνθηκών διαβίωσης. Στα σχολεία προαγωγής της υγείας αντανακλάται το πώς οι εν λόγω ατομικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν την υγεία και την ευεξία.

Αυτή την ολιστική θεώρηση της υγείας μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευτικοί, προκειμένου να δομήσουν τις διδακτικές μεθόδους τους, ώστε να ενισχύσουν π.χ. την ψυχική υγεία και ταυτόχρονα να προάγουν τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα (μέσω της ανάπτυξης των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών). Απώτερος στόχος είναι να διασφαλίσουμε ότι οι μαθητές θα φύγουν από το σχολείο με θετική άποψη και θετική στάση προς την υγεία, και έχοντας κατανοήσει τη σχέση μεταξύ της υγείας και του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος, εντός του οποίου καλούνται να λειτουργούν ως πολίτες μιας δημοκρατικής κοινωνίας [10].

### 2.3. Γιατί είναι σημαντική η προαγωγή της υγείας στα σχολεία;

Η υγεία και η παιδεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένες [12,13]:

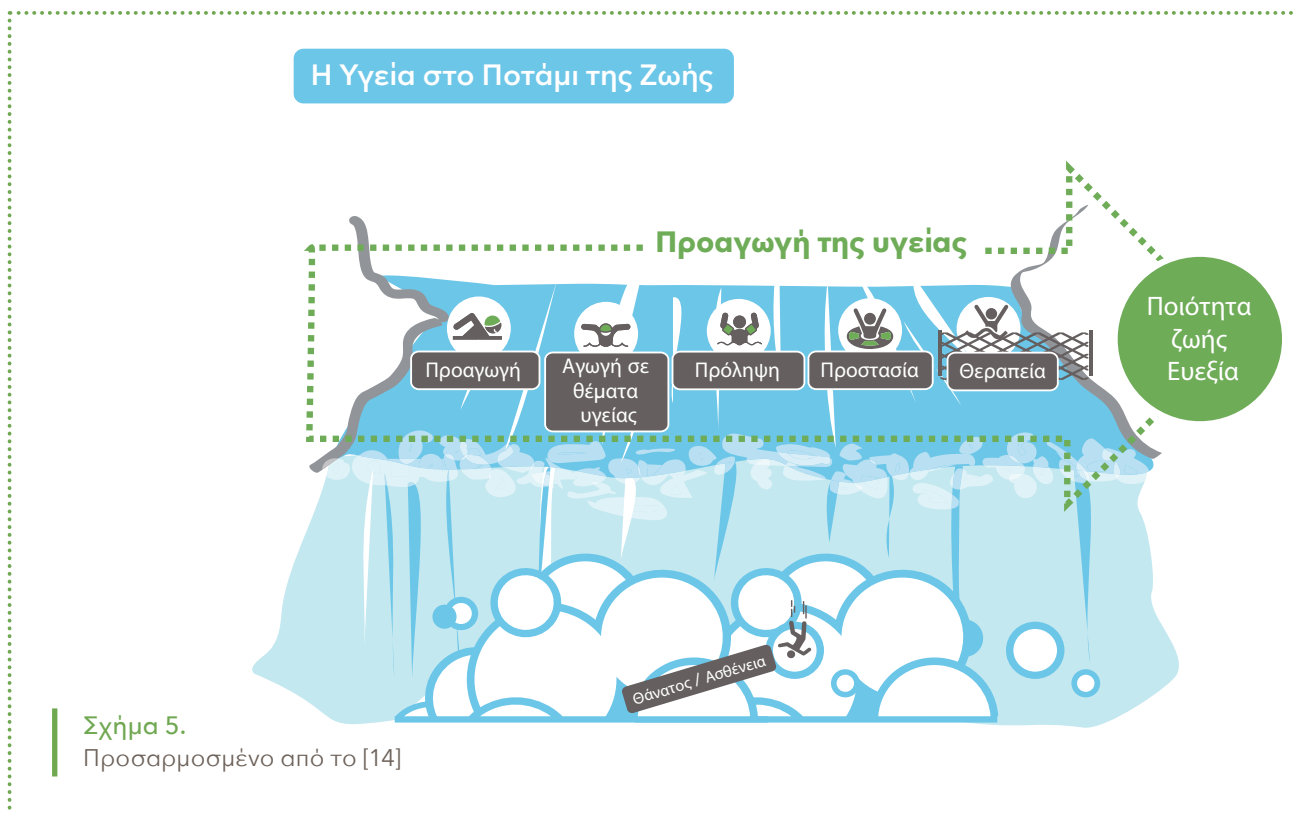
- Τα υγιή παιδιά έχουν μεγαλύτερη ικανότητα μάθησης και μεγαλύτερο ποσοστό φοίτησης στα σχολεία
- Τα παιδιά που πάνε στο σχολείο έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι υγιή
- Οι μαθητές που έχουν εποικοδομητική σχέση με το σχολείο τους και με τους ενήλικες έχουν λιγότερες πιθανότητες να υιοθετήσουν επικίνδυνες συμπεριφορές, ενώ έχουν περισσότερες πιθανότητες να αποκομίσουν θετικά μαθησιακά οφέλη
- Το υψηλό μορφωτικό επίπεδο έχει θετικό αντίκτυπο στη μακροχρόνια οικονομική ευημερία και στην υγεία
- Η προαγωγή της υγείας και της ευημερίας του σχολικού προσωπικού δύναται να οδηγήσει σε μείωση των απουσιών του προσωπικού και σε υψηλότερη επαγγελματική ικανοποίηση
- Προάγοντας ενεργά την υγεία του σχολικού προσωπικού και των μαθητών, το σχολικό προσωπικό μπορεί να λειτουργήσει ως θετικό πρότυπο

Συνεπώς, η προαγωγή της υγείας στο σχολείο σας μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά στο έργο σας για την επίτευξη των εκπαιδευτικών, κοινωνικών και στελεχικών στόχων, ενώ θα έχει θετικό αντίκτυπο στην υγεία του συνόλου της σχολικής κοινότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους λόγους για τους οποίους η προαγωγή της υγείας είναι σημαντική στα σχολεία, ανατρέξτε στο ενημερωτικό δελτίο 2 του SHE που διατίθεται στην ιστοσελίδα του δικτύου SHE.

## 2.4. Τι σημαίνει προαγωγή της υγείας στα σχολεία;

Η προαγωγή της υγείας στα σχολεία μπορεί να περιγραφεί ως «οποιαδήποτε δραστηριότητα στη σχολική κοινότητα που στόχο έχει τη βελτίωση ή/και την προστασία της υγείας όλων των μελών της» [13]. Το Σχήμα 5 απεικονίζει μια υγειογενή (salutogenic) ερμηνεία του Χάρτη της Οπτάβας [14].



Σύμφωνα με μια προάγουσα την υγεία (salutogenic) ερμηνεία του Χάρτη της Οπτάβας από τους Monica Eriksson και Bengt Lindstrom [13, σελ.194] «το ποτάμι έχει συχνά χρησιμοποιηθεί ως μεταφορά για την ανάπτυξη της υγείας. Σύμφωνα με τον Antonovsky, δεν αρκεί να προάγουμε την υγεία αποφεύγοντας το στρες ή οικοδομώντας γέφυρες, προκειμένου να εμποδίσουμε τους ανθρώπους να πέσουν στο ποτάμι. Αντ' αυτού, οι άνθρωποι πρέπει να μάθουν κολύμπι (Antonovsky 1987).»

Σύμφωνα με τον Χάρτη της Οπτάβας, «προαγωγή της υγείας είναι η διαδικασία που επιτρέπει στα άτομα και τις κοινότητες να αυξήσουν τον έλεγχο πάνω στους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία, ώστε βελτιώνοντας την υγεία να ζουν ενεργά και παραγωγικά [3].» Η υγειογενής (salutogenic) προσέγγιση συνεπάγεται την ενίσχυση του υγειονομικού δυναμικού των ανθρώπων, καθιστώντας την καλή υγεία εργαλείο για μια παραγωγική και ευχάριστη ζωή» [13].

Η προαγωγή της υγείας στα σχολεία περιλαμβάνει προσπάθειες για τη δημιουργία υγιούς σχολικού περιβάλλοντος, αλλά και σχολικών πολιτικών και προγραμμάτων διδασκαλίας που θα καταστήσουν περισσότερο προσβάσιμες τις πιο υγιείς εναλλακτικές. Επίσης περιλαμβάνει την αγωγή σε θέματα υγείας, οτιδήποτε δηλαδή μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο διδασκαλίας στην τάξη.

Ένα σχολείο προαγωγής της υγείας είναι ένα «σχολείο που εφαρμόζει ένα δομημένο και συστηματικό σχέδιο για την υγεία, την ευεξία και την ανάπτυξη του κοινωνικού κεφαλαίου όλων των μαθητών, αλλά και του προσωπικού, διδακτικού και μη» (Marjorita Sormunen στο 5ο συνέδριο του δικτύου SHE). Ένα σχολείο που προάγει την υγεία δεν περιορίζεται μόνο σε δραστηριότητες προαγωγής της υγείας. Εφαρμόζει μια ολιστική σχολική προσέγγιση για την προαγωγή της υγείας.

Ένα σχολείο προαγωγής της υγείας αντιμετωπίζει την υγεία και την ευεξία συστηματικά και ολοκληρωμένα, ενώ διαθέτει ένα γραπτό σχολικό σχέδιο ή πολιτική. Ο προσανατολισμός του είναι συμμετοχικός και περιστρέφεται γύρω από τη δράση: ολόκληρη η σχολική κοινότητα, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών, του διδακτικού/μη διδακτικού προσωπικού και των γονέων, συμμετέχει ενεργά στη λήψη αποφάσεων και στις δραστηριότητες. Επιπλέον, δίνει έμφαση στην ενίσχυση των ικανοτήτων που σχετίζονται με την ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων και τη δέσμευση όλων των μελών της σχολικής κοινότητας ότι θα προάγουν την υγεία και την ευεξία.

Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλώ συμβουλευτείτε τον ιστότοπο του δικτύου SHE στην Ενότητα σχετικά με την Προαγωγή της Υγείας στο Σχολείο, Υλικό για εκπαιδευτικούς - Βασικές έννοιες και δραστηριότητες: Μαθαίνοντας για την υγεία και την προαγωγή της υγείας στα σχολεία [2],

## 2.5. Ολιστική σχολική προσέγγιση

Το εγχειρίδιο υιοθετεί την ολιστική σχολική προσέγγιση σε ό,τι αφορά την προαγωγή της υγείας. Η προσέγγιση αυτή εστιάζει στην επίτευξη αποτελεσμάτων τόσο σε επίπεδο υγείας όσο και παιδείας, μέσω μιας συστηματικής και συμμετοχικής προσέγγισης με έμφαση στη δράση. Βασίζεται στα στοιχεία που αναδεικνύουν τι φαίνεται να λειτουργεί στην έρευνα και την πράξη της προαγωγής της υγείας.

Τα στοιχεία υποδεικνύουν ότι η ολιστική προσέγγιση της υγείας και της βιώσιμης ανάπτυξης στο σχολείο στην πραγματικότητα συνδέονται στενά κι αυτό αποδεικνύει ότι τόσο η υγεία των μαθητών όσο και το βιώσιμο περιβάλλον στο οποίο ζουν είναι θεμελιώδους σημασίας για τις σχολικές τους επιδόσεις. Ο St. Leger [13] υποστηρίζει ότι για τη στενότερη σύνδεση μεταξύ προαγωγής της υγείας και βιώσιμης ανάπτυξης χρειάζεται συνηγορία.

**Η ολιστική σχολική προσέγγιση της προαγωγής της υγείας αποτελείται από έξι συστατικά στοιχεία:**

<b>Συστατικό στοιχείο 1</b>	Οι σχολικές πολιτικές για την υγεία αποτελούν κείμενα με σαφή διατύπωση ή αποδεκτές πρακτικές και αποσκοπούν στην προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Οι πολιτικές αυτές μπορούν να ρυθμίζουν τα τρόφιμα που σερβίρονται στο σχολείο ή να περιγράφουν τρόπους πρόληψης ή αντιμετώπισης του ενδοσχολικού εκφοβισμού. Οι πολιτικές εντάσσονται στο σχέδιο του σχολείου.
<b>Συστατικό στοιχείο 2</b>	Το φυσικό περιβάλλον του σχολείου περιλαμβάνει τα κτήρια, το προαύλιο και τον περιβάλλοντα χώρο του σχολείου. Για παράδειγμα, η δημιουργία ενός υγιούς φυσικού περιβάλλοντος μπορεί να περιλαμβάνει τη διαμόρφωση του προαυλίου χώρου ώστε να γίνει πιο ελκυστικός για ψυχαγωγία και σωματική άσκηση.
<b>Συστατικό στοιχείο 3</b>	Το κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου αφορά στην ποιότητα των σχέσεων ανάμεσα στα μέλη της σχολικής κοινότητας, π.χ. μεταξύ των μαθητών και ανάμεσα στους μαθητές και το σχολικό προσωπικό. Το κοινωνικό περιβάλλον επηρεάζεται από τις κοινωνικές δεξιότητες των μελών της σχολικής κοινότητας, αλλά και τις σχέσεις με τους γονείς και την ευρύτερη κοινότητα.
<b>Συστατικό στοιχείο 4</b>	Οι ατομικές ικανότητες στον τομέα της υγείας και οι ικανότητες για δράση μπορούν να προάγονται μέσω του προγράμματος διδασκαλίας και μέσω δραστηριοτήτων που οδηγούν στην ανάπτυξη των γνώσεων και των δεξιοτήτων που βοηθούν τους μαθητές να ενισχύσουν τις ικανότητές τους και να αναλαμβάνουν δράσεις που σχετίζονται με την υγεία, την ευεξία και το μορφωτικό τους επίπεδο. Οι δράσεις πρέπει να εντάσσονται στην καθημερινή ζωή στο σχολείο. Θα πρέπει να αποσκοπούν, επί παραδείγματι, στην υγιεινή διατροφή, την καθημερινή φυσική άσκηση, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και γνώσεων σε θέματα υγείας.
<b>Συστατικό στοιχείο 5</b>	Οι ενδοκοινωνικοί δεσμοί είναι οι δεσμοί ανάμεσα στο σχολείο και τις οικογένειες των μαθητών, καθώς και ανάμεσα στο σχολείο και τις βασικές ομάδες/τα βασικά άτομα της ευρύτερης κοινότητας. Η διαβούλευση και η συνεργασία με τα ενδιαφερόμενα μέρη της κοινότητας θα εξασφαλίσει τη στήριξη των προσπαθειών του σχολείου προαγωγής της υγείας και προς της σχολικής κοινότητας όσον αφορά στις δράσεις προαγωγής της υγείας.
<b>Συστατικό στοιχείο 6</b>	Οι υπηρεσίες περιθάλψης είναι τοπικές και περιφερειακές υπηρεσίες που εδρεύουν στο σχολείο ή συνεργάζονται με αυτό και είναι αρμόδιες για την υγειονομική περίθαλψη των μαθητών και την προαγωγή της υγείας με την παροχή υπηρεσιών απευθείας στους μαθητές, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών με αναπηρία. Οι εργαζόμενοι στις υπηρεσίες περιθάλψης μπορούν να συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς για συγκεκριμένα θέματα όπως η υγιεινή και η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση.

Με παράλληλους στόχους την υγεία και την ευεξία, τα έξι συστατικά στοιχεία ενισχύουν το ένα το άλλο και συμβάλλουν στο να γίνονται οι προσπάθειές σας για προαγωγή της υγείας πιο αποτελεσματικές.

Για παράδειγμα, η συνήθεια της υγιεινής διατροφής μπορεί να προωθηθεί μέσω σχολικών πολιτικών που ρυθμίζουν τα τρόφιμα που σερβίρονται και διατίθενται στο σχολείο. Το κυλικείο του σχολείου μπορεί να σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να αποτελεί ένα θετικό κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον όπου οι μαθητές και το προσωπικό θα έρχονται για φαγητό και κοινωνικοποίηση. Εάν δημιουργηθεί ένα θετικό περιβάλλον, οι μαθητές και το προσωπικό είναι λιγότερο πιθανό να βγαίνουν για να γευματίσουν εκτός του χώρου του σχολείου, όπου είναι πιο επιρρεπείς σε λιγότερο υγιεινές επιλογές φαγητού. Επιπλέον, η διατροφή, η απόλαυση του φαγητού και οι γνώσεις σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές επιλογές μπορούν να διδαχθούν στην τάξη ομαδικά ή ατομικά. Η εμπλοκή των γονέων, των τοπικών εστιατορίων και άλλων επιχειρήσεων μπορεί να ενισχύσει περαιτέρω τις προσπάθειές σας.

Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλώ συμβουλευτείτε τον ιστότοπο του δικτύου SHE στην Ενότητα σχετικά με την Προαγωγή της Υγείας στο Σχολείο: Υλικό για εκπαιδευτικούς - Βασικές έννοιες και δραστηριότητες: Μαθαίνοντας για την υγεία και την προαγωγή αυτής στα σχολεία [2].

## 2.6. Ποιοι είναι οι παράγοντες αποτελεσματικότητας ενός Σχολείου Προαγωγής της Υγείας;

Παρατηρήθηκε ότι αρκετοί παράγοντες συμβάλλουν στη δημιουργία ενός αποτελεσματικού σχολείου προαγωγής της υγείας.

### Σε αυτούς περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων [13]:

- Η ανάπτυξη και διαφύλαξη της δημοκρατίας και της συμμετοχής στους κόλπους της σχολικής κοινότητας.
- Η διασφάλιση ότι τα μέλη της σχολικής κοινότητας, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών, του προσωπικού και των γονέων, θα έχουν το αίσθημα ότι αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ζωής του σχολείου.
- Η υιοθέτηση ολιστικής σχολικής προσέγγισης προαγωγής της υγείας αντί των παραδοσιακών προσεγγίσεων που συνεπάγονται δραστηριότητες αποκλειστικά στο περιβάλλον της τάξης ή μεμονωμένες παρεμβάσεις.
- Η δημιουργία κοινωνικού περιβάλλοντος ικανού να στηρίξει τις ανοιχτές και ειλικρινείς σχέσεις στους κόλπους της σχολικής κοινότητας.
- Να δημιουργηθεί ένα κλίμα στο πλαίσιο του οποίου θα καλλιεργούνται υψηλές προσδοκίες όσον αφορά τις κοινωνικές επαφές και τις ακαδημαϊκές επιτυχίες των μαθητών.
- Η εφαρμογή ποικίλων μαθησιακών και διδασκαλικών στρατηγικών, οι οποίες να συμβαδίζουν με διαφορετικούς τύπους μάθησης, συμπεριλαμβανομένης της παροχής της ίδιας πληροφορίας μέσα από διαφορετικά κανάλια (π.χ. σχολικό πρόγραμμα, πολιτική/κανόνες, δραστηριότητες εκτός τάξης).
- Η διερεύνηση των ζητημάτων υγείας στο πλαίσιο της ζωής των μαθητών και της μαθητικής κοινότητας.
- Η πεποίθηση ότι τα αποτελέσματα των σχολείων προαγωγής της υγείας αρχίζουν να διαφαίνονται μεσοπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα (3-4 χρόνια αφότου το σχολείο εξελιχθεί σε σχολείο προαγωγής της υγείας) και ότι η αποτελεσματική εφαρμογή είναι θεμελιώδους σημασίας για την επιτυχία.

Για περισσότερες πληροφορίες για το ιστορικό της προσέγγισης, βλ. Παράρτημα 1 «Ας γυρίσουμε πίσω τον χρόνο, για να καταλάβουμε τις βασικές προκλήσεις και προτεραιότητες».



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. \_\_\_\_\_

# ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΠΕΝΤΕ ΒΗΜΑΤΑ;



Ο Οδηγός που περιγράφεται στο παρόν κεφάλαιο αποτελεί αναθεωρημένη έκδοση του ηλεκτρονικού σχολικού εγχειριδίου του δικτύου SHE. Οι αλλαγές που έγιναν στην πρώτη έκδοση του Εγχειριδίου SHE, ήτοι στο ηλεκτρονικό εγχειρίδιο, προέκυψαν από τις απαντήσεις που έδωσαν τα μέλη του δικτύου σε συνεντεύξεις σχετικά με τη χρήση του εγχειριδίου και τις προτάσεις τους για βελτίωση. Όπως ανέφεραν οι Safarjan, Buijs and Ruitter (2013) ο παρών Οδηγός βασίζεται στο «HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity (Εργαλείο HEPS για τα Σχολεία: Οδηγός για την Ανάπτυξη Πολιτικής σχετικά με την Υγιεινή Διατροφή και τη Φυσική Άσκηση) και στο ολλανδικό ηλεκτρονικό Εγχειρίδιο για ένα υγιές γυμνάσιο (Manual healthy high school)» [15].

**Παρακάτω θα βρείτε κάποια παραδείγματα της ανατροφοδότησης που δόθηκε από τους ερευνητές του δικτύου SHE από διάφορες χώρες και της αξιολόγησης του οδηγού βήμα προς βήμα για το πώς να μετατρέψετε το σχολείο σας σε σχολείο προαγωγής της υγείας:**

“Όταν λάβαμε το εγχειρίδιο των πέντε βημάτων του SHE για το πώς να γίνουμε σχολείο προαγωγής της υγείας, ενθουσιαστήκαμε. Πρόκειται για μια πολύ καλή, μια φανταστική πηγή πληροφοριών. Είναι μια χαρά. Είναι μια εξαιρετική πηγή για όποιον από το τίποτα ξεκίνησε με στόχο να γίνει ένα σχολείο προαγωγής της υγείας. Δεν υπήρχε τίποτα διαθέσιμο σε εθνικό επίπεδο και ένας τρόπος να αρχίσεις να οργανώνεις ένα δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας είναι να έχεις ένα κοινό έγγραφο. Η ιδέα ήταν φανταστική και μας βοήθησε πολύ. (...) Γνωρίζω ότι στην Ισπανία χρησιμοποιείται τουλάχιστον σε αρκετές αυτόνομες κοινότητες»  
(Ερευνητής του δικτύου SHE από την Ισπανία, 2019)

“Θεωρώ ότι το σχολικό εγχειρίδιο του SHE είναι εξαιρετικά χρήσιμο και μια καλή αφετηρία για τα σχολεία μας. Νομίζω ότι θα ήταν σημαντικό να μετατρέψουμε το εγχειρίδιο SHE σε εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα. Στην Κροατία όλοι οι μαθητές έχουν κινητό τηλέφωνο και χρησιμοποιούν πολλές διαφορετικές εφαρμογές»  
(Ερευνητής του δικτύου SHE από την Κροατία, 2019)

Ο Οδηγός «5 βήματα για ένα σχολείο προαγωγής της υγείας» μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτεραιότητες της σχολικής σας κοινότητας. Είναι σχεδιασμένος ως υποστηρικτικό υλικό κατά τη διαδικασία μετεξέλιξης του σχολείου σας σε σχολείο προαγωγής της υγείας. Πρέπει να τονίσουμε και να αναγνωρίσουμε ότι **τα περισσότερα σχολεία ενδέχεται να έχουν κάνει αρκετή δουλειά όσον αφορά την προαγωγή της υγείας, όπως με τη διδασκαλία θεμάτων υγείας ως μέρος του σχολικού προγράμματος ή την υλοποίηση προγραμμάτων για την προαγωγή της κοινωνικής/συναισθηματικής υγείας.**

Οι πέντε φάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να δρομολογηθεί, να αναβαθμιστεί, να υποστηριχθεί και να ενθαρρυνθεί η προσπάθεια να μετατραπεί ένα σχολείο σε σχολείο προαγωγής της υγείας ή να παραμείνει τέτοιο. Αποσκοπεί στο να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε ένα εκτενέστερο σχέδιο δράσης, το οποίο θα σας βοηθήσει να υλοποιήσετε το δικό σας σχέδιο. Για τα σχολεία που ήδη προάγουν την υγεία, οι φάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση και την επικαιροποίηση του τρέχοντος σχεδίου προαγωγής της υγείας και των δραστηριοτήτων, με στόχο περαιτέρω βελτιώσεις και περισσότερη βιωσιμότητα.

Ο παρών βήμα προς βήμα οδηγός για το πώς ένα σχολείο μπορεί να μετατραπεί σε σχολείο προαγωγής της υγείας, παρουσιάζει πέντε διαδοχικές φάσεις - οι οποίες αντιπροσωπεύουν μια διαρκή κυκλική διαδικασία (Σχήμα 6).

### Σχήμα 6.

Φάσεις-κλειδιά για μια ολιστική σχολική προσέγγιση ως προς το πώς να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε ένα σχολείο προαγωγής της υγείας



Ιδανικά, πρόκειται για κυκλική διαδικασία. Στην πραγματικότητα, ωστόσο, μπορείτε να ξεκινήσετε από το βήμα 4. Αυτό δεν αποτελεί πρόβλημα, αν και ελπίζουμε ότι τα σχολεία που χρησιμοποιούν το εγχειρίδιο θα λάβουν υπόψη και τα προηγούμενα βήματα.

Ο Οδηγός αυτός δεν περιλαμβάνει προτεινόμενα θέματα υγείας με τα οποία θα ασχοληθείτε στο δικό σας σχολείο προαγωγής της υγείας. Η επιλογή των θεμάτων υγείας με τα οποία θα ασχοληθείτε αποτελεί μέρος της διαδικασίας. Το περιεχόμενο του δικού σας σχολείου προαγωγής της υγείας θα πρέπει να είναι προϊόν της δικής σας απόφασης ως σχολείου, την οποία θα λάβετε κατά τη φάση 2.

## 3.1. 1η Φάση: Τα πρώτα βήματα |

### ☞ Ανάληψη δέσμευσης

Η απόφασή σας να ενταχθείτε στο δίκτυο προαγωγής της υγείας μπορεί να απορρέει από διαφορετικές καταστάσεις και να οφείλεται σε διαφορετικούς παράγοντες εντός ή εκτός της σχολικής σας κοινότητας.

#### Για παράδειγμα:

- Οι εθνικές ή περιφερειακές υγειονομικές αρχές της χώρας σας έχουν θέσει ως στόχο τη συνδρομή των προσπαθειών ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας και σας προσεγγίζουν για να εξασφαλίσουν τη στήριξη και τη συνεργασία σας, με την ένταξή σας στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.
- Το σχολικό προσωπικό έχει διαπιστώσει ότι αναπτύσσεται μια τάση στα θέματα που σχετίζονται με την υγεία (π.χ. ψυχική υγεία, χρήση ουσιών, εκφοβισμός ή παχυσαρκία) στο σχολείο σας και αποφασίζουν να αντιμετωπίσουν αυτά τα προβλήματα υιοθετώντας την προσέγγιση των σχολείων προαγωγής της υγείας.
- Συγκεκριμένα σχολεία της περιοχής ή της χώρας σας έχουν ενταχθεί στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Η προσοχή που απολαμβάνουν έχει ως αποτέλεσμα το προσωπικό του σχολείου σας να αντιληφθεί τα πλεονεκτήματα της ενσωμάτωσης της προαγωγής της υγείας στη σχολική σας κοινότητα.
- Εναπόκειται τώρα στην πολιτική της κυβέρνησής σας για την παιδεία και την υγεία, να υιοθετήσει την προσέγγιση προαγωγής της υγείας στα σχολεία και, συνεπώς, να υπαγορεύσει την εξέλιξη του σχολείου σας σε σχολείο προαγωγής της υγείας.

- Οι γονείς των μαθητών στο σχολείο σας έχουν διαμαρτυρηθεί για ένα συγκεκριμένο θέμα υγείας, όπως η ψυχική υγεία, οι δεξιότητες διαβίωσης, η ποιότητα του φαγητού που προσφέρεται. Θέλετε να αντιμετωπίσετε αυτό το πρόβλημα και να το εντάξετε στην προσέγγιση των σχολείων προαγωγής της υγείας.
- Θέλετε να οργανώσετε καλύτερα και να βελτιώσετε τις υφιστάμενες δραστηριότητες προαγωγής της υγείας του σχολείου.
- Η κινητοποίησή σας είναι σημαντική για τη συζήτηση και τις αποφάσεις που θα λάβετε όταν ενταχθείτε στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Ανεξαρτήτως πώς έχετε οδηγηθεί σε αυτή την απόφαση, το σχολείο προαγωγής της υγείας πρέπει να περιλαμβάνει τα έξι συστατικά στοιχεία της ολιστικής σχολικής προσέγγισης.

## Εξασφάλιση της στήριξης της διεύθυνσης του σχολείου

Η αρχική στήριξη και η βιώσιμη δέσμευση των επικεφαλής, της διοίκησης και των διευθυντών του σχολείου είναι καθοριστικής σημασίας για την ένταξη και παραμονή στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Αν και οι υπηρεσίες Υγείας και Παιδείας εκτός σχολείου διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία, οι επικεφαλής του σχολείου πρέπει να αναλάβουν ηγετικό ρόλο και την ευθύνη για το σχολείο προαγωγής της υγείας, σε συνεργασία με άλλα μέλη της σχολικής κοινότητας, π.χ. παρέχοντας εγγυήσεις υποστήριξης της διαδικασίας, όπως τοπικές πολιτικές, πόρους, κατάρτιση, κ.λπ.

Εάν η συζήτηση για ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας είναι πρωτοβουλία εξωσχολικών παραγόντων, η διεύθυνση του σχολείου πρέπει να πειστεί σχετικά με τα πλεονεκτήματα της ένταξης και να εκφράσει τη μακροπρόθεσμη δέσμευσή της.

Η συνεχής και ενεργή στήριξη της διεύθυνσης του σχολείου είναι σημαντική, καθώς το σχολείο προαγωγής της υγείας αποτελεί μια μακροχρόνια και εξελισσόμενη διεργασία, η οποία περιλαμβάνει το σχεδιασμό, τη διεκπεραίωση, την αξιολόγηση και τη βελτίωση (Σχήμα 6).

- Μπορεί να χρειαστεί να περάσει ένας ολόκληρος χρόνος για να εξασφαλίσετε στήριξη και να καταρτίσετε το σχέδιο δράσης σας για το σχολείο προαγωγής της υγείας. Ταυτόχρονα, είναι εξίσου σημαντικό να διατηρήσετε αυτή τη στήριξη σε όλα τα βήματα της διαδικασίας.

Για να προβάλλετε αποτελεσματικά τα πλεονεκτήματα της ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας στους επικεφαλής του σχολείου σας και να εξασφαλίσετε τη στήριξή τους, είναι πολύ χρήσιμο να αναπτύξετε ένα σχέδιο επικοινωνίας. Δείτε παρακάτω πώς να μεταλαμπαδεύετε στους επικεφαλής του σχολείου τα πλεονεκτήματα της προσέγγισης των σχολείων προαγωγής της υγείας:

Όταν ετοιμάζετε την παρουσίαση των πλεονεκτημάτων των σχολείων προαγωγής υγείας για τους επικεφαλής των σχολείων, θα ήταν χρήσιμο να επεξεργαστείτε τα ακόλουθα ερωτήματα και να διαμορφώσετε την επιχειρηματολογία σας για να τα αντικρούσετε ή να τα απαντήσετε.

Τι θα μπορούσε να αποτρέψει τη διοίκηση του σχολείου ή τον σχολικό διευθυντή από το να αποφασίσει την ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας; **Για παράδειγμα:**

- Το σχολείο συμμετέχει ήδη σε παρεμφερή προγράμματα, π.χ. αποτελεί βιώσιμο ή ασφαλές σχολείο, και εκφράζεται η ανησυχία ότι το σχολείο προαγωγής της υγείας θα επισκιάσει τις δράσεις που εφαρμόζονται ήδη ή ότι θα χρειαστεί επιπλέον δουλειά \*
- Περιορισμένος χρόνος/χρηματοδότηση
- Υπάρχει η πεποίθηση ότι η προαγωγή της υγείας δεν αποτελεί προτεραιότητα για το σχολείο
- Δεν έχουν πειστεί για τα οφέλη που μια τέτοια εξέλιξη συνεπάγεται για το σχολείο

Ποιες είναι οι προτεραιότητες της διοίκησης του σχολείου ή του σχολικού διευθυντή;

\* Εάν το σχολείο σας ανήκει σε αυτή την κατηγορία, ίσως οι παρακάτω πληροφορίες σας φανούν χρήσιμες: (βλ. επόμενη σελίδα)

## Σχολεία με παρεμφερή προγράμματα και δραστηριότητες



«Κι αν το σχολείο μου συμμετέχει ήδη σε παρεμφερή προγράμματα ή δραστηριότητες με αυτές του σχολείου προαγωγής της υγείας (π.χ. ασφαλές σχολείο ή άλλες δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία) και οι σχολικοί διευθυντές ή η διοίκηση του σχολείου διστάζουν να προβούν σε περαιτέρω αλλαγή; Νιώθουν ότι η ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας θα επιβαρύνει υπερβολικά την ομάδα και ότι η ολιστική προσέγγιση προαγωγής της υγείας στο σχολείο θα αντικαταστήσει τις τρέχουσες δραστηριότητές τους.»

### Πρόταση:

Το σχολείο προαγωγής της υγείας μπορεί να παρέχει ένα πλαίσιο για την οργάνωση αυτών των υπόλοιπων προγραμμάτων ή δραστηριοτήτων, πράγμα που θα τους επιτρέψει να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά. Αυτό αποτελεί ένα σημαντικό επικοινωνιακό μήνυμα προς τους προβληματισμένους επικεφαλής του σχολείου.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εκπόνηση ενός επικοινωνιακού σχεδίου, βλ. Πίνακα 2 - Σχεδιασμός της επικοινωνίας (και τον Οδηγό συντονισμού σχολικών δράσεων (Παράρτημα 2)

## ➡ Εξασφάλιση στήριξης από τη σχολική κοινότητα

Η εξασφάλιση της στήριξης και της συναίνεσης της σχολικής σας κοινότητας είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα του σχολείου προαγωγής της υγείας. Τα μέλη της σχολικής κοινότητας θα πρέπει να έχουν ένα κοινό όραμα σχετικά με το τι είναι το σχολείο προαγωγής της υγείας και τι θέλουν να επιτύχουν. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα ένα αίσθημα ευθύνης και συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων. Οι σχολικοί διευθυντές μπορούν να διαδραματίσουν έναν σημαντικό ρόλο στην κινητοποίηση των υπόλοιπων μελών της σχολικής κοινότητας, π.χ. των υπόλοιπων εκπαιδευτικών και του σχολικού προσωπικού.

### Προτάσεις για οικοδόμηση της συναίνεσης εντός της σχολικής σας κοινότητας [9]:

1. Διοργάνωση μιας συνάντησης (π.χ. για το προσωπικό, τους γονείς ή/και τους μαθητές) ή μιας σχολικής συνέλευσης. Στις συναντήσεις, ο σχολικός διευθυντής και ο υγειονομικός εκπρόσωπος μπορούν να καλέσουν τη σχολική σας κοινότητα να συμμετάσχει σε έναν διάλογο σχετικά με την ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Θα πρέπει να είναι μια ανοιχτή συζήτηση, στη διάρκεια της οποίας οι συμμετέχοντες θα μπορούν να μοιράζονται τις απόψεις και τους προβληματισμούς τους. Ταυτόχρονα, θα έχετε την ευκαιρία να παρουσιάσετε τα πλεονεκτήματα της ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Όταν ετοιμάζεστε για τη συνάντηση/συνέλευση, συμβουλευτείτε το Εγχειρίδιο «Σχεδιασμός της επικοινωνίας» και τον Οδηγό συντονισμού σχολικών δράσεων (Παράρτημα 2).
2. Επισκεφτείτε ένα άλλο σχολείο προαγωγής της υγείας. Πάρτε τους συναδέλφους σας, τους μαθητές σας και τους γονείς τους και πηγαίνετε να δείτε ένα σχολείο προαγωγής της υγείας. Αυτό θα τους βοηθήσει να αντιληφθούν τα πλεονεκτήματα του σχολείου προαγωγής της υγείας. Τέλος, μπορεί να τους δώσει τα κατάλληλα κίνητρα ώστε να στηρίξουν την απόφαση για ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.

## ➡ Εντοπισμός και εμπλοκή άλλων ενδιαφερόμενων μερών

Υπάρχουν και άλλα άτομα ή ομάδες, εκτός της σχολικής κοινότητας, που εκδηλώνουν ενδιαφέρον και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Τα εν λόγω ενδιαφερόμενα μέρη είναι άτομα ή ομάδες, όπως οι τοπικοί ηγέτες και οι τοπικές δημόσιες υπηρεσίες περίθαλψης, οι οποίοι μπορούν να συνδράμουν τη διαδικασία ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.

Ο εντοπισμός και η εμπλοκή αυτών των άμεσα ενδιαφερομένων μπορεί να εξασφαλίσει ισχυρότερη στήριξη στο σχολείο προαγωγής της υγείας στους κόλπους μιας ευρύτερης κοινότητας (Σχήμα 7).

Το πώς και το πότε θα εμπλακούν αυτοί οι άμεσα ενδιαφερόμενοι στη διαδικασία της ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας εξαρτάται από το είδος του φορέα και αποτελεί ουσιαστικά δική σας απόφαση. Εάν το ενδιαφερόμενο μέρος μπορεί να σας βοηθήσει να ενταχθείτε στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας, θα πρέπει -ιδανικά- να εμπλακεί από την αρχή και να πληροί τις προϋποθέσεις για να αποτελεί ένα καλό δυνητικό μέλος της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας. Μπορείτε, επίσης, να εμπλέξετε τα ενδιαφερόμενα μέρη και σε μεταγενέστερο στάδιο της διαδικασίας.

**Για παράδειγμα:**

Μόλις επιλεγούν οι προτεραιότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας, ίσως είναι απαραίτητο να συνεργαστείτε με ενδιαφερόμενα μέρη εκτός σχολείου προκειμένου να δρομολογήσετε τις ουσιαστικές αλλαγές που απαιτούνται.

**Για παράδειγμα:**

Όταν θα έχετε στα χέρια σας το προσχέδιο για το σχολείο προαγωγής της υγείας, ενδεχομένως θα θελήσετε να επικοινωνήσετε με ενδιαφερόμενα μέρη εκτός σχολείου (π.χ. ηγέτες της κοινότητας) ζητώντας τα σχόλια και τη στήριξή τους. Εναλλακτικά, μπορεί να επιλέξετε να τους ενημερώσετε σχετικά με το σχέδιο του σχολείου προαγωγής της υγείας στο στάδιο της Ανάληψης δράσης (4ο στάδιο) της ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.

**Σχήμα 7.**

Παραδείγματα εμπλοκής άλλων άμεσα

Επιπλέον, η εμπλοκή τοπικών εμπειρογνομόνων σε θέματα υγείας και η ανάπτυξη μιας συνεργασίας μαζί τους, μπορεί να σας βοηθήσει να ενισχύσετε την αποτελεσματικότητά σας ως σχολείο προαγωγής της υγείας. Οι τοπικοί εμπειρογνώμονες σε θέματα υγείας και εκπαίδευσης μπορούν να παρέχουν συμβουλές και στήριξη κατά την ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση του σχολείου προαγωγής της υγείας.

Κάθε σχολείο έχει τους δικούς της άμεσα ενδιαφερομένους, όσους, δηλαδή εργάζονται για την προαγωγή της υγείας. Κάποιοι εξ αυτών είναι κοινί στα περισσότερα σχολεία και κάποιοι άλλοι αφορούν ειδικά το εκάστοτε σχολείο και τις προτεραιότητες της σχολικής κοινότητας. Για παράδειγμα, εάν ένα σχολείο επιθυμεί να καταστήσει μια διαδρομή προς το σχολείο ασφαλέστερη για πεζούς και ποδηλάτες, τότε η τοπική ή περιφερειακή αυτοδιοίκηση θα αποτελούσε σημαντικό ενδιαφερόμενο μέρος.

**Παράδειγμα: Εξασφάλιση πολιτικής στήριξης**

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η εξασφάλιση της στήριξης των πολιτικών του τόπου είναι σημαντική. Εντούτοις, μπορεί να αποδειχθεί δύσκολο εγχείρημα να πείσετε τους πολιτικούς του τόπου σας, καθώς τα οφέλη γίνονται συνήθως αισθητά σε πιο μακροπρόθεσμη βάση. Στο Ρότερνταμ της Ολλανδίας, οι ντόπιοι πολιτικοί πείστηκαν να στηρίξουν τα σχολεία προαγωγής της υγείας χάρη στο μήνυμα για «μεγιστοποίηση της δυναμικής». (Σε αυτό το μεγάλο λιμάνι, όπου τα ποσοστά εγκατάλειψης στο γυμνάσιο κινούνται σε υψηλά επίπεδα, οι τοπικοί άρχοντες που ήταν ευαισθητοποιημένοι σε θέματα παιδείας έγιναν πρεσβευτές της προσέγγισης των σχολείων προαγωγής της υγείας.

**➡ Εντοπισμός διαθέσιμων πόρων**

Η εξασφάλιση στήριξης στις προσπάθειές σας για ένταξη στο δίκτυο των σχολείων προαγωγής της υγείας θα καταστήσουν το σχέδιο και τις δραστηριότητες του σχολείου σας πιο αποτελεσματικές και αποδοτικές. Ταυτόχρονα, εξίσου σημαντικό είναι να έχετε εξασφαλίσει επαρκείς πόρους για να υλοποιήσετε τις αλλαγές που θέλετε να κάνετε.

Προτού ξεκινήσετε να σχεδιάζετε το σχολείο προαγωγής της υγείας, θα πρέπει να εξετάσετε αυτά που ήδη κάνετε σχετικά με την προαγωγή της υγείας στο σχολείο σας, καθώς και τους πόρους που διαθέτετε για να αναπτύξετε και να βελτιώσετε περαιτέρω τις τρέχουσες προσπάθειές σας.

**Οι πόροι περιλαμβάνουν:**

- Ανθρώπινους πόρους, όπως σχολικό προσωπικό, γονείς, ανθρώπους της κοινότητας σε θέσεις κλειδιά και εξωσχολικούς εμπειρογνώμονες που συμμετέχουν ήδη σε δραστηριότητες του σχολείου σας.
- Οικονομικούς πόρους, συμπεριλαμβανομένης της χρηματοδότησης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ένταξη και παραμονή στο δίκτυο των σχολείων προαγωγής της υγείας.

**Στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας θα διαπιστώσετε ενδεχομένως ότι:**

- Μπορείτε να σχεδιάσετε και να υλοποιήσετε το σχολείο προαγωγής της υγείας με περιορισμένους πόρους και ότι διαθέτετε τους αναγκαίους πόρους.
- Δεν διαθέτετε επαρκείς πόρους. Θα χρειαστεί να κινητοποιήσετε ανθρώπινο κεφάλαιο ή να βρείτε τρόπους εξεύρεσης χρημάτων ή να αιτηθείτε χρηματοδότηση.
- Υπάρχει ενδεχομένως ένα περιφερειακό ή εθνικό πρόγραμμα που μπορεί να σας βοηθήσει να εξασφαλίσετε πρόσθετους ανθρώπινους ή οικονομικούς πόρους.
- Οι δραστηριότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας θα πρέπει να περιοριστούν ανάλογα με τους διαθέσιμους πόρους σας.

## ➡ Σύσταση ομάδας εργασίας

Η σύσταση της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας αποτελεί ένα σημαντικό πρώτο βήμα για την προετοιμασία σας προκειμένου να ενταχθείτε στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Ο ρόλος της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας είναι να καθοδηγεί τη σχολική κοινότητα στην ένταξη και παραμονή στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. (Πλαίσιο 1)

Σημείωση: δεν είναι πάντοτε απαραίτητο να συσταθεί μια νέα ομάδα εργασίας. Μια εναλλακτική προσέγγιση είναι να ενσωματωθεί η θεματική της προαγωγής της υγείας σε υπάρχουσα ομάδα εργασίας, π.χ. την σχολική ομάδα εργασίας για το περιβάλλον. Αυτή είναι η περίπτωση της Φλάνδρας, όπου τα σχολεία διαθέτουν πληθώρα ομάδων εργασίας.

### Πλαίσιο 1 - Τι κάνει η ομάδα εργασίας;

Ο ρόλος της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας είναι να καθοδηγεί τη σχολική κοινότητα στην ένταξη και παραμονή στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.

- Η ομάδα εργασίας κάνει μια εκτίμηση των υφιστάμενων πολιτικών και πρακτικών που αφορούν στην υγεία προκειμένου να προσδιορίσει τις ανάγκες και τις προτεραιότητες της σχολικής κοινότητας.
- Η ομάδα εργασίας καθοδηγεί τη σχολική κοινότητα σε όλα τα στάδια της ανάπτυξης και διατήρησης του σχολείου προαγωγής της υγείας.
- Η ομάδα εργασίας στηρίζει τη συνεχή δέσμευση της σχολικής κοινότητας για την ένταξη και παραμονή στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.

Η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας μπορεί να απαρτίζεται από εκπροσώπους της σχολικής σας κοινότητας και να περιλαμβάνει, επίσης, σημαντικά ενδιαφερόμενα μέρη εκτός σχολείου. Το Πλαίσιο 2 υποδεικνύει τα πιθανά ερωτήματα που θα σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τα υποψήφια μέλη της ομάδας εργασίας. Αυτά ενδέχεται να περιλαμβάνουν και σημαντικούς εξωσχολικούς εταίρους.

## Πλαίσιο 2 - Ερωτήματα για τον προσδιορισμό δυνητικών μελών της ομάδας εργασίας

1. Ποιοι ανήκουν ή εκπροσωπούν τη σχολική σας κοινότητα και με ποιες αντιλήψεις/γνώσεις μπορούν να συνεισφέρουν στις δραστηριότητες που περιγράφονται στο Τι κάνει η ομάδα εργασίας; (Πλαίσιο 1)
2. Υπάρχουν οργανώσεις/άτομα εκτός της σχολικής σας κοινότητας που πρέπει να συμμετέχουν στην ομάδα εργασίας; Σκεφτείτε ποιες σχετικές γνώσεις απουσιάζουν από τη σχολική κοινότητα.
3. Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος τους ή τι θα μπορούσαν να προσφέρουν στην ομάδα εργασίας;
4. Ποια είναι τα πιο σχετικά και ευαίσθητοποιημένα μέλη εντός και εκτός της σχολικής σας κοινότητας;
5. Μπορούν τα μέλη αυτά να αφιερώσουν τον απαραίτητο χρόνο για να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες του ρόλου τους και -ιδανικά- να παραμείνουν για τα επόμενα σχολικά έτη;

Τα δυνητικά μέλη εκπροσωπούν τη σχολική σας κοινότητα, χαίρουν σεβασμού και είναι αρμόδια ή τρέφουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τον τομέα της προαγωγής της υγείας στα σχολεία, ενώ έχουν ισχυρά κίνητρα να συμμετέχουν.

### Στα μέλη της ομάδας εργασίας ενός σχολείου προαγωγής της υγείας μπορεί να περιλαμβάνονται:

- Ο σχολικός διευθυντής
- Επικεφαλής εκπαιδευτικός
- Μαθητές (οι απόφοιτοι/εκείνοι που φοιτούν τώρα)
- Γονείς
- Εκπαιδευτικοί που διδάσκουν Αγωγή Υγείας
- Επισκέπτης υγείας/ιατρικό προσωπικό
- Σχολικός κοινωνικός λειτουργός ή ψυχολόγος
- Προσωπικό φυσικής αγωγής
- Διοικητικά στελέχη ή διοικητικό συμβούλιο
- Εμπειρογνώμονες για την υγεία/εκπαίδευση

Μόλις συσταθεί η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας, είναι σημαντικό να ορισθεί ένας συντονιστής που θα οργανώνει τις δραστηριότητες τις ομάδας. Συντονιστής θα πρέπει να αναλάβει κάποιος που θα μπορεί να αφιερώνει χρόνο και να ανταπεξέρχεται επαρκώς στον ηγετικό του ρόλο. Θα απολαμβάνει τη στήριξη ολόκληρης της σχολικής κοινότητας και θα έχει την ικανότητα να επιφέρει αλλαγές στο σχολείο. Ενδέχεται να προσφερθεί ο ίδιος να γίνει συντονιστής ή να του ζητηθεί να αναλάβει αυτόν τον ρόλο. Το Πλαίσιο 3 δίνει συμβουλές για τη σύσταση της ομάδας εργασίας.

## Πλαίσιο 3 - Συμβουλές για τη σύσταση της ομάδας εργασίας

Είναι προτιμότερο να διατηρήσετε την ομάδα εργασίας σας μικρή, κατά προτίμηση με 5 έως 8 συμμετέχοντες. Σε μια μεγαλύτερη ομάδα, είναι πιο δύσκολο να επιτυγχάνεται συναίνεση, ενώ χρειάζονται και περισσότεροι ανθρώπινοι πόροι. Ταυτόχρονα, είναι αναγκαίο να λαμβάνετε τα σχόλια, τη στήριξη και τη βοήθεια των εκπαιδευτικών όλων των βασικών ομάδων στόχευσης.

Είναι σημαντικό να εμπλέξετε ενεργά τους μαθητές στη διαδικασία ανάπτυξης, διεξαγωγής της λειτουργίας και αξιολόγησης του σχολείου προαγωγής της υγείας. Η αντίληψη των μαθητών είναι σημαντική και εάν τους δώσετε ενεργό ρόλο στην υλοποίηση, θα ενισχύσετε το αίσθημα της ευθύνης και της δέσμευσής τους για την υιοθέτηση και συνεχιζόμενη εφαρμογή των νέων πολιτικών και πρακτικών. Η ενεργή συμμετοχή των μαθητών είναι ζωτικής σημασίας για τις δραστηριότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας.

Μόλις συσταθεί η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας, είναι σημαντικό να επιβεβαιώσετε τον ρόλο κάθε μέλους και τη δέσμευσή του να ανταπεξέλθει στο ρόλο του. Επιπλέον, τα μέλη πρέπει να συμφωνήσουν πόσο συχνά θα συναντώνται και πόση ώρα αναμένεται να διαρκεί κάθε συνάντηση. Βλ. τον Οδηγό συντονισμού σχολικών δράσεων (Παράρτημα 2, σελ. 56) για πίνακες που θα σας βοηθήσουν να ολοκληρώσετε τα σημαντικά αυτά βήματα.

Το έγγραφο Οδηγός συντονισμού σχολικών δράσεων μπορεί να σας βοηθήσει κατά τη σύσταση της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας.

Ενδέχεται να υπάρχει ήδη κάποια σχολική επιτροπή ή άλλη ομάδα η οποία να μπορεί να λειτουργήσει ως ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας. Το Πλαίσιο 4 παρέχει ένα παράδειγμα μιας ομάδας εργασίας, η οποία βασίζεται στο πρόγραμμα «My dear Pinocchio»: The Italian Way to the Health Promoting School [16,17].

#### Πλαίσιο 4 - Παράδειγμα σύστασης ομάδας εργασίας και διεξαγωγής εργασιών

**Τα σχολεία στην περιοχή της Λομβαρδίας στην Ιταλία, τα οποία δέχθηκαν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα σχολείων προαγωγής της υγείας «My dear Pinocchio» (Αγαπημένο μου Πινόκιο), έπρεπε να ακολουθήσουν τα ακόλουθα τρία βήματα:**

1. Να εξασφαλίσουν επίσημη έγκριση από τη σχολική επιτροπή
2. Να συμπεριλάβουν μια περιγραφή του στόχου ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας τόσο στο σχέδιο του σχολείου όσο και στον ιστότοπο του σχολείου
3. Να συστήσουν μια ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας που θα απαρτίζεται από εκπαιδευτικούς, μέλη του προσωπικού, γονείς, μαθητές και προσωπικό της υγείας

**Η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας επιφορτίστηκε με τα εξής καθήκοντα:**

1. Προσδιορισμό και έρευνα σχετικά με την κατάσταση της υγείας στο σχολείο
2. Καθορισμό των προτεραιοτήτων του σχολείου προαγωγής της υγείας με τη βοήθεια της σχολικής κοινότητας
3. Υποβολή προτάσεων σχετικά με τους στόχους, τους σκοπούς και τις δράσεις για την υλοποίηση των προτεραιοτήτων για την υγεία
4. Ένταξη θεμάτων/τομέων επικέντρωσης σχετικά με την υγεία στο επίσημο σχολικό πρόγραμμα με τη βοήθεια συμμετοχικών διδακτικών μεθόδων
5. Ένταξη θεμάτων/τομέων επικέντρωσης σχετικά με την υγεία στην πολιτική του σχολείου, το περιβάλλον και τις υπηρεσίες περιθαλψής
6. Συμμετοχή στη διαδικασία ενδυνάμωσης με εμπλοκή της σχολικής και ευρύτερης κοινότητας για προαγωγή της συμμετοχικότητας
7. Αξιολόγηση των δραστηριοτήτων του σχολείου προαγωγής της υγείας σε συνεργασία με εμπειρογνώμονα αξιολόγησης από πανεπιστήμιο ή υπηρεσία περιθαλψής της περιοχής.

Η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας συναντιόταν τουλάχιστον μία φορά τον μήνα, ανάλογα με τις ανάγκες. Στην πρώτη συνάντηση, συζητήθηκε το σχέδιο επικοινωνίας με στόχο να προβληθούν τα πλεονεκτήματα της ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας -ακολούθησαν συναντήσεις παρακολούθησης προκειμένου να σχεδιαστούν όλα τα στάδια της ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.

## ➡ Έναρξη σχεδιασμού της επικοινωνίας

Η επικοινωνία αποτελεί σημαντικό μέρος κάθε σταδίου της διαδικασίας ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Εντός της σχολικής κοινότητας, η μετάδοση των σωστών μηνυμάτων και η χρήση των σωστών καναλιών θα σας βοηθήσει να εξασφαλίσετε στήριξη για το σχολείο προαγωγής της υγείας. Θα σας βοηθήσει να αποσαφηνίσετε τα σημαντικά βήματα της διαδικασίας και να διασφαλίσετε ότι η σχολική κοινότητα θα έχει αίσθημα ευθύνης έναντι της υλοποίησης και των αποτελεσμάτων. Επίσης, είναι σημαντικό να έχετε μια καλή επικοινωνία με τα ενδιαφερόμενα μέρη εκτός σχολικής κοινότητας, π.χ. να τους ενημερώνετε σχετικά με το σχολείο προαγωγής της υγείας, να εξασφαλίσετε τη στήριξή τους και ενδεχομένως να ζητήσετε την αρωγή τους.

Τα μηνύματα και τα κανάλια που θα χρησιμοποιηθούν εξαρτώνται από την ομάδα στόχευσης και μπορούν να διαφέρουν ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεστε. Για παράδειγμα, τα μηνύματα που θέλετε να μεταδώσετε στη σχολική κοινότητα θα διαφέρουν ανάλογα με το εάν βρίσκεστε απλώς στο στάδιο της έναρξης ή βρίσκεστε στο στάδιο της κατάρτισης σχεδίου δράσης.



Για παράδειγμα, όταν θέλετε να εξασφαλίσετε τη στήριξη των μελών της σχολικής κοινότητας και των ενδιαφερόμενων μερών εκτός σχολείου, είναι χρήσιμο να καταρτίσετε από την αρχή ένα σχέδιο επικοινωνίας. Σε αυτό το σχέδιο θα καθορίσετε τους επικοινωνιακούς σας στόχους, τα μηνύματα που θέλετε να μεταδώσετε και τα κανάλια που θέλετε να χρησιμοποιήσετε για κάθε ομάδα στόχευσης. Το σχέδιο θα σας βοηθήσει να είστε πιο οργανωμένοι και αποτελεσματικοί.

Μπορεί το σχολικό προσωπικό να σας βοηθήσει στην κατάρτιση του σχεδίου επικοινωνίας. Συμβουλευτείτε το έγγραφο Οδηγός συντονισμού σχολικών δράσεων (Παράρτημα 2, σελ. 56) για περισσότερες πληροφορίες και για να ξεκινήσετε.

## Έναρξη σχεδιασμού της αξιολόγησης

Όταν συστήνετε την ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας, καλό θα ήταν να ξεκινήσετε τον σχεδιασμό της αξιολόγησης. Μπορεί να σας φαίνεται πρώιμο, αλλά μια καλά σχεδιασμένη και ουσιαστική αξιολόγηση προϋποθέτει έγκαιρο σχεδιασμό. Θα βοηθήσει την όλη υλοποίηση να εξελιχθεί καλύτερα.

Μόλις οριστικοποιηθεί η ομάδα εργασίας, ένα από τα πρώτα καθήκοντα που θα κληθεί να εκτελέσει είναι να αποφασίσει ποιος θα κάνει την αξιολόγηση.

- Την αξιολόγηση θα τη συντονίσουν και θα τη διεξάγουν τα μέλη της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας;
- Μήπως προτιμάτε να απευθυνθείτε σε έναν εξωσχολικό αξιολογητή; Για παράδειγμα, ένας εξωτερικός αξιολογητής μπορεί να προέρχεται από μια τοπική ή περιφερειακή υπηρεσία περίθαλψης ή από ένα πανεπιστήμιο της περιοχής και συγκεκριμένα από τα τμήματα Κοινωνικής Επιστήμης, Δημόσιας Υγείας ή Εκπαίδευσης.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα βήματα της διαδικασίας αξιολόγησης, ανατρέξτε στην ενότητα *Σχεδιασμός της αξιολόγησης*.

Μόλις οριστικοποιηθεί ο αξιολογητής ή η ομάδα αξιολόγησης, θα ήταν σκόπιμο να ξεκινήσετε τον σχεδιασμό της αξιολόγησης, π.χ. να προσδιορίσετε τις δραστηριότητες που πρέπει να διεξαχθούν, πότε, από ποιον και με τι προϋπολογισμό. Τα επιμέρους στοιχεία του σχεδίου αξιολόγησης, όπως το τι θα πρέπει να αξιολογηθεί και ποιες μέθοδοι πρέπει να ακολουθηθούν, μπορούν να προσδιοριστούν αργότερα, όταν θα έχετε εκτιμήσει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το σχολείο σας και θα έχετε θέσει τις προτεραιότητές σας. Το σχέδιο αξιολόγησης είναι μέρος του συνολικού σχεδίου δράσης σας.

## 3.2 2η Φάση: Εκτίμηση του σημείου εκκίνησης

### Εκτίμηση του σημείου εκκίνησης

Σε αυτό το στάδιο της διαδικασίας ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας, η εκτίμηση της κατάστασης της υγείας στο σχολείο σας αποτελεί βασικό σημείο εκκίνησης και περιλαμβάνει τον προσδιορισμό των πολιτικών και πρακτικών του σχολείου σας που αφορούν στην υγεία και την ευεξία, προκειμένου να καθοριστούν οι προτεραιότητες και οι ανάγκες της σχολικής σας κοινότητας. Περιλαμβάνει, επίσης, την εκτίμηση των οργανωτικών, φυσικών και ατομικών παραγόντων και κατά πόσο οι παράγοντες αυτοί ενθαρρύνουν ή δυσχεραίνουν τις δραστηριότητες προαγωγής της υγείας του σχολείου.

Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε χρήση του *Εργαλείου ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE* (Αντίγραφο του Εργαλείου ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE θα βρείτε στο Παράρτημα 3 (σελ. 73) ή μπορείτε να το κατεβάσετε και να το συμπληρώσετε ηλεκτρονικά στον ιστότοπο του SHE, προκειμένου να βοηθηθείτε στο να κάνετε την εκτίμησή σας ή να επιλέξετε τη στρατηγική σας. Το Εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE περιλαμβάνει μια σειρά ερωτημάτων που σχετίζονται με την ολιστική σχολική προσέγγιση.

Η συζήτηση και επίτευξη γενικής συναίνεσης επί αυτών των ζητημάτων θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε ποιες είναι οι ανάγκες και οι προτεραιότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας. Η υλοποίηση αυτής της εκτίμησης όσον αφορά το σχολείο σας θα σας βοηθήσει να καθορίσετε ένα σημείο εκκίνησης για την ανάπτυξη, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση του σχολείου προαγωγής της υγείας.

Εάν αποφασίσετε να βασισθείτε στο *εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE*, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους εκτίμησης. Για παράδειγμα, μπορεί να λειτουργήσει ως σημείο εκκίνησης για συζήτηση και να ακολουθήσει ένα εργαστήριο καθορισμού προτεραιοτήτων: με το εργαστήριο καθορισμού προτεραιοτήτων, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι οι προτεραιότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας συμπίπτουν με τις προτεραιότητες της σχολικής σας κοινότητας.

Πριν χρησιμοποιήσετε το εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE ή οποιαδήποτε άλλη μέθοδο εκτίμησης, είναι χρήσιμο να συζητήσετε στο πλαίσιο της ομάδας εργασίας ενός σχολείου προαγωγής της υγείας, ερωτήματα όπως αυτά που αναφέρονται στο Πλαίσιο 5. Τα ερωτήματα αυτά μπορούν να σας βοηθήσουν να αρχίσετε να σκέφτεστε και να εκτιμήσετε το σημείο εκκίνησης του σχολείου σας.

#### Πλαίσιο 5 - Ερωτήματα που θα σας βοηθήσουν να εκτιμήσετε το σημείο εκκίνησης

1. Υφίσταται ήδη κάποια πολιτική στο σχολείο που να εστιάζει στην προαγωγή της υγείας της σχολικής κοινότητας; Εάν ναι, είναι γνωστή και χρησιμοποιείται ευρέως από το σχολικό προσωπικό/τη σχολική κοινότητα; Βρίσκεται σε εφαρμογή;
2. Έχει θέσει προτεραιότητες το σχολείο σας σχετικά με την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας;
3. Ποιες πρακτικές εφαρμόζει ήδη το σχολείο σας αναφορικά με την προαγωγή της υγείας; Διαφέρουν σε επίπεδο σχολικής βαθμίδας ή εκπαιδευτικού; Περικλείουν ολόκληρη τη σχολική κοινότητα;
4. Ποιοι είναι οι οργανωτικοί παράγοντες που διευκολύνουν ή δυσχεραίνουν τις δραστηριότητες προαγωγής της υγείας από τους μαθητές και το προσωπικό του σχολείου; Για παράδειγμα, η πεποίθηση ότι αυτή είναι μια δουλειά αποκλειστικά για τους εκπαιδευτικούς της υγείας και όχι για ολόκληρο το σχολείο.
5. Ποιοι είναι οι φυσικοί παράγοντες που διευκολύνουν ή δυσχεραίνουν τις δραστηριότητες προαγωγής της υγείας από τους μαθητές και το προσωπικό του σχολείου;
6. Ποιοι είναι οι παράγοντες σε επίπεδο ατόμου, όπως οι νοοτροπίες, οι απόψεις ή ο χρόνος, που διευκολύνουν ή δυσχεραίνουν τις δραστηριότητες προαγωγής της υγείας από τους μαθητές και το προσωπικό του σχολείου;
7. Υπάρχουν διαφορές στην κατάσταση υγείας των ατόμων εντός της σχολικής σας κοινότητας λόγω εθνικών, θρησκευτικών ή κοινωνικοοικονομικών διαφορών; Εάν ναι, ποιες είναι αυτές οι διαφορές και πώς μπορούν να γεφυρωθούν;
8. Υπάρχουν ενδιαφερόμενα μέρη εκτός της σχολικής σας κοινότητας που στηρίζουν ήδη τις προσπάθειες προαγωγής της υγείας του σχολείου σας; Εάν ναι, ποια είναι αυτά και τι ρόλο διαδραματίζουν;
9. Ποιοι είναι οι ανθρωπικοί και οικονομικοί πόροι που έχετε ήδη στη διάθεσή σας για να στηρίξετε τις προσπάθειες προαγωγής της υγείας;
10. Οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων σε τοπικό/περιφερειακό/εθνικό επίπεδο, στηρίζουν τις προσπάθειές σας;

Αντίγραφο του Εργαλείου *ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE* μπορείτε να βρείτε στο Παράρτημα 3 (σελ. 73) ή να το κατεβάσετε και να το συμπληρώσετε ηλεκτρονικά στον ιστότοπο του SHE.

## Καθορισμός προτεραιοτήτων

Ένα αποτελεσματικό σχολείο προαγωγής της υγείας υιοθετεί μια ευρεία προσέγγιση όσον αφορά την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό για εσάς να θέσετε προτεραιότητες με βάση τα σχετικά

με την υγεία θέματα στα οποία θέλετε να επικεντρωθείτε. Σας συνιστούμε να επικεντρωθείτε σε 2-3 θέματα σχετικά με την υγεία, παρουσιάζοντας ένα θέμα κάθε χρονιά, προκειμένου να διασφαλίσετε ότι το σχολείο μπορεί να ασχοληθεί και να συνεχίσει να ασχολείται αποτελεσματικά με τα εν λόγω θέματα. Οι προτεραιότητες εξαρτώνται, φυσικά, από το πλαίσιο στη χώρα σας. Στην Ουγγαρία, επί παραδείγματι, τα σχολεία πρέπει να επικεντρώνονται και στους 4 βασικούς άξονες της προαγωγής της υγείας (υγιεινή διατροφή, καθημερινή φυσική άσκηση, ενίσχυση της ψυχικής υγείας, ανάπτυξη γνώσεων σε θέματα υγείας). Ο ορισμός προτεραιοτήτων στην Ουγγαρία υπακούει στους τρόπους βελτίωσης της εκπλήρωσης των 4 στόχων δράσης.

Η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο όσον αφορά τον καθορισμό της προτεραιότητας των θεμάτων σχετικά με την υγεία. Εντούτοις, ο ειδικός ρόλος τους θα εξαρτηθεί από το σχολείο. Η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας μπορεί να αποφασίσει ποια θέματα σχετικά με την υγεία θα επιλεγούν. Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιήσει το εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE και να προβεί σε περαιτέρω συζητήσεις, να επιλέξει προτεραιότητες και στη συνέχεια να ζητήσει τα σχόλια των υπόλοιπων μελών της σχολικής κοινότητας προτού οριστικοποιήσει τις επιλογές της.

## Εργαστήριο καθορισμού προτεραιοτήτων

Εναλλακτικά, η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας μπορεί να διαδραματίσει εποπτικό ρόλο, συνδράμοντας τη σχολική κοινότητα στον καθορισμό προτεραιοτήτων. Η προσέγγιση αυτή μπορεί να λάβει τη μορφή ενός εργαστηρίου καθορισμού προτεραιοτήτων (Πλαίσιο 6).

### Πλαίσιο 6 - Εργαστήριο καθορισμού προτεραιοτήτων

#### Σκοπός του εργαστηρίου καθορισμού προτεραιοτήτων είναι:

- Η εξασφάλιση περαιτέρω στήριξης από τη σχολική κοινότητα για ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας
- Η επίτευξη συναίνεσης και αισθήματος ευθύνης για τους τομείς επικέντρωσης και τις προτεραιότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας
- Η συζήτηση και επιλογή τομέων προτεραιότητας

Ο ρόλος της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας: Ένα ή δύο μέλη από την ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας μπορούν να λειτουργούν ως υπεύθυνοι εργαστηρίου. Αναπτύσσουν μια στρατηγική επιλογής και προσέγγισης δυνητικών συμμετεχόντων στο εργαστήριο και οργανώνουν το(τα) εργαστήριο(α). Ολόκληρη η ομάδα εργασίας ψηφίζει επί των τελικών θεμάτων σχετικά με την υγεία, τα οποία θα συμπεριληφθούν στο σχολείο προαγωγής της υγείας, με βάση τα αποτελέσματα του εργαστηρίου.

Πώς λειτουργεί το εργαστήριο: Τα μέλη της σχολικής κοινότητας επιλέγονται ή προσφέρονται οικειοθελώς να συμμετέχουν στο εργαστήριο. Χωρίζονται σε ομάδες σχολικού προσωπικού, γονέων και μαθητών.

#### Προτείνουμε να οργανώσετε τη λειτουργία του εργαστηρίου σε τρία στάδια:

1. Εισαγωγή: Ενημερώνετε τους συμμετέχοντες σχετικά με το αποτέλεσμα της εκτίμησης του σχολείου και παρουσιάζετε συνοπτικά τη λειτουργία του εργαστηρίου αναφορικά με τους στόχους και τη διαδικασία καθορισμού προτεραιοτήτων για την υγεία.
2. Καθορισμός προτεραιοτήτων: Οι συμμετέχοντες του εργαστηρίου καθοδηγούνται από τον επικεφαλής του εργαστηρίου προκειμένου να επιλέξουν προτεραιότητες για την υγεία.
3. Επίλογος: Οι συμμετέχοντες επιλέγουν, ως ομάδα, 3-5 προτεραιότητες για την υγεία, την υλοποίηση των οποίων θα επιδιώξουν τα επόμενα 3-5 χρόνια, παρουσιάζοντας ένα θέμα ανά χρονιά.

Κατά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, κάθε ομάδα παρουσιάζει τις τελικές προτεραιότητες για την υγεία. Ο υπεύθυνος ή οι υπεύθυνοι του εργαστηρίου συγκεντρώνει(ουν) τα αποτελέσματα και τα υποβάλει(ουν) στην ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας προκειμένου να συζητηθούν και να καθοριστούν οι τελικές προτεραιότητες. Το εργαστήριο μπορεί να ολοκληρωθεί σε 1,5-2 ώρες.

### Εμπλοκή των μαθητών

Ανάλογα με την ηλικία των μαθητών και την ικανότητά τους να κατανοήσουν και να συμμετέχουν στον καθορισμό προτεραιοτήτων για την υγεία, θα ήταν ίσως σκόπιμο να συμμετέχουν σε μια ομάδα του εργαστηρίου. Αυτό έγκειται στη δική σας κρίση. Εάν συμμετέχουν μαθητές, το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί στο επίπεδο της ανάπτυξής τους.

Εναλλακτικά, ίσως είναι πιο ενδεδειγμένο να ζητήσετε από τον εκπαιδευτικό των μαθητών να αφιερώσει κάποια ώρα στην τάξη για τον καθορισμό προτεραιοτήτων, η οποία θα περιλαμβάνει ανταλλαγή ιδεών (brainstorming), ταξινόμηση ανά προτεραιότητα και, στο τέλος, επιλογή δύο ή τριών προτεραιοτήτων.

Στο εργαστήριο καθορισμού προτεραιοτήτων, τα μέλη της σχολικής κοινότητας που έχουν επιλεγεί χωρίζονται σε ομάδες σχολικού προσωπικού, γονιών και μαθητών και, με την καθοδήγηση των επικεφαλής του εργαστηρίου, θέτουν προτεραιότητες και επιλέγουν τα θέματα σχετικά με την υγεία τα οποία θα υποδείξουν στο σχολείο προαγωγής της υγείας. Στη συνέχεια, η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας χρησιμοποιεί τα αποτελέσματα του(των) εργαστηρίου(ων) για να οριστικοποιήσει τα θέματα σχετικά με την υγεία.

## ➡ Σχόλια μέσω ερωτηματολογίου

Αντί για το εργαστήριο καθορισμού προτεραιοτήτων, τα μέλη της σχολικής κοινότητας μπορούν να συμπληρώσουν ένα γραπτό ερωτηματολόγιο, στο οποίο θα υποδεικνύουν πόσο σημαντικά είναι για τα ίδια, διάφορα θέματα σχετικά με την υγεία. Μετά τη συγκέντρωση των αποτελεσμάτων, τα δύο ή τρία θέματα με την υψηλότερη βαθμολογία θα συμπεριληφθούν στους τομείς προτεραιότητας του σχολείου προαγωγής της υγείας. Αφού θέσετε τις προτεραιότητες, ενδέχεται να διαπιστώσετε ότι η επιδίωξη των προτεραιοτήτων σας μπορεί να προϋποθέτει τη συμμετοχή στο σχολείο προαγωγής της υγείας ενδιαφερόμενων μερών εκτός σχολείου, π.χ. εμπειρογνομόνων για ειδικά θέματα σχετικά με την υγεία.

## 3.3. 3η Φάση: Κατάρτιση σχεδίου δράσης

### ➡ Κατάρτιση σχεδίου δράσης

Μόλις εκτιμήσετε το σημείο εκκίνησης του σχολείου σας και προσδιορίσετε τις ανάγκες και τις προτεραιότητες της σχολικής σας κοινότητας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες για να καταρτίσετε το σχέδιο δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας.

Σε αυτό το στάδιο, τα μέλη της σχολικής σας κοινότητας εργάζονται από κοινού προκειμένου να αποφασίσουν για το μέλλον του σχολείου προαγωγής της υγείας, δηλαδή πού θέλουν να επικεντρωθούν, τι θέλουν να πετύχουν και με ποιον τρόπο και χρονοδιάγραμμα.

Συνιστάται η επικέντρωση σε μία προτεραιότητα ανά σχολική χρονιά. Αυτό σημαίνει ότι, την πρώτη σχολική χρονιά, θα δρομολογηθούν δραστηριότητες που σχετίζονται με την προτεραιότητα Α. Τη δεύτερη σχολική χρονιά, οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την προτεραιότητα Α θα συνεχιστούν και θα τεθούν σε εφαρμογή νέες δραστηριότητες που σχετίζονται με την προτεραιότητα Β. Την τρίτη σχολική χρονιά, οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τις προτεραιότητες Α και Β θα συνεχιστούν και θα τεθούν σε εφαρμογή νέες δραστηριότητες που σχετίζονται με την προτεραιότητα Γ. Η συνέχιση των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με κάθε προτεραιότητα μπορεί να περιλαμβάνει τον τακτικό έλεγχο του κατά πόσο μια συγκεκριμένη δραστηριότητα που τέθηκε σε εφαρμογή εξακολουθεί να υλοποιείται. Όταν οι προτεραιότητες χωρίζονται σε στάδια κατ' αυτόν τον τρόπο, ο χρόνος που αφιερώνεται στις προτεραιότητες που εφαρμόστηκαν νωρίτερα θα είναι λιγότερος και οι δραστηριότητες θα επικεντρώνονται περισσότερο στη διατήρηση/βελτίωση παρά στην εφαρμογή νέων δεδομένων.

## Ανάπτυξη σχεδίου δράσης

Το επόμενο βήμα για να μετατρέψετε τις ιδέες του σχολείου προαγωγής της υγείας σε πράξεις είναι η ανάπτυξη ενός στέρεου σχεδίου δράσης. Το σχέδιο δράσης θα σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους και τους αντικειμενικούς σκοπούς του σχολείου προαγωγής της υγείας και να αξιολογήσετε την επιτυχία του. Περιλαμβάνει έναν κατάλογο με στρατηγικές και δραστηριότητες που θα χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη των σκοπών και των αντικειμενικών στόχων εντός ενός χρονοδιαγράμματος που θα αφορά στην εφαρμογή τους. Θα ήταν, επίσης, χρήσιμο να καταγράψετε τα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε και να ορίσετε τον υπεύθυνο για την υλοποίηση συγκεκριμένων δραστηριοτήτων (Πλαίσιο 7).

### Πλαίσιο 7 - Τι θα πρέπει να εξετάσετε όταν καταρτίζετε το σχέδιό σας

**Όταν καταρτίζετε το σχέδιο δράσης σας, είναι σημαντικό να αναλογιστείτε τα εξής:**

1. Τα χαρακτηριστικά, τις ανάγκες και τις προτεραιότητες της σχολικής σας κοινότητας
2. Το σχέδιο δράσης/οι δραστηριότητες του σχεδίου δράσης πρέπει να συνάδουν με τον εκτιμώμενο χρόνο ολοκλήρωσης και τους ανθρώπινους και οικονομικούς πόρους που έχετε στη διάθεσή σας.
3. Τα καθήκοντα, οι ρόλοι και το χρονοδιάγραμμα της δράσης πρέπει να περιγράφονται και να τεκμηριώνονται με σαφήνεια. Ο Οδηγός συντονισμού σχολικών δράσεων μπορεί να σας βοηθήσει να καθορίσετε τα επιμέρους στοιχεία προτού συντάξετε το κείμενο του σχεδιασμού.
4. Κάθε φορά θα πρέπει να παρουσιάζεται περιορισμένος αριθμός δραστηριοτήτων και τομέων επικέντρωσης. Η υλοποίηση υπερβολικά πολλών αλλαγών μεμιάς μπορεί να επιβαρύνει σημαντικά το σχολικό προσωπικό, με αποτέλεσμα πτώση της ποιότητας και εξασθένηση της κινητοποίησης

Το σχέδιο δράσης θα περιλαμβάνει, επίσης, μια στρατηγική προετοιμασίας της σχολικής κοινότητας για την εφαρμογή του σχολείου προαγωγής της υγείας παρέχοντας, για παράδειγμα, στο σχολικό προσωπικό σχετική κατάρτιση επαγγελματικής ανάπτυξης.

Προτού αναπτύξετε το σχέδιο δράσης, σας προτείνουμε να έρθετε σε επαφή με εμπειρογνώμονες της εκπαίδευσης ή της δημόσιας υγείας της περιοχής σας, οι οποίοι θα σας καθοδηγήσουν στη διαμόρφωση ενός ρεαλιστικού σχεδίου.

Μπορείτε να αναπτύξετε το δικό σας βιώσιμο σχέδιο δράσης με τη βοήθεια του Οδηγού συντονισμού σχολικών δράσεων (Παράρτημα 2).

## ➡ Σκοποί και στόχοι

Η ανάπτυξη ξεκάθαρων και εύλογων σκοπών και στόχων σας βοηθά να αποσαφηνίσετε τους στόχους του σχολείου για την επόμενη σχολική χρονιά και τα προσεχή 3-5 έτη. Οι σκοποί και οι στόχοι θέτουν, επίσης, τις βάσεις για την αξιολόγηση: αποτελούν τη βάση για τον καθορισμό του κατά πόσο ένα σχολείο προαγωγής της υγείας εφαρμόζεται με επιτυχία και έχει επιτύχει τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα.

- **Σκοπός** είναι η συνολική επιθυμητή βελτίωση της υγείας και της ευεξίας και πρέπει να βασίζεται στους επιλεγμένους τομείς προτεραιότητας. Τα σχολεία μπορούν επίσης να θέτουν σκοπούς που αφορούν στις γνώσεις, τις δεξιότητες και το περιβάλλον, στοιχεία που θα επηρεάσουν την υγεία και την ευεξία.
- Οι **στόχοι** είναι σκοποί που αναλύονται σε μετρήσιμες δραστηριότητες και αποτελέσματα τα οποία αναμένεται να οδηγήσουν σε επίτευξη των σκοπών.

Οι στόχοι πρέπει να είναι SMART (έξυπνοι), δηλ. Specific (συγκεκριμένοι), Measurable (μετρήσιμοι), Achievable (εφικτοί), Relevant (σχετικοί) και να συνοδεύονται από ένα Timeframe (χρονοδιάγραμμα) με βάση το οποίο θα υλοποιηθούν. Οι στόχοι SMART θα σας βοηθήσουν να καταστρώσετε το σχέδιο αξιολόγησής σας.

## ☞ Στόχοι υλοποίησης και αποτελεσμάτων

Υπάρχουν δύο είδη στόχων: οι στόχοι υλοποίησης και οι στόχοι αποτελεσμάτων.

- **Οι στόχοι υλοποίησης** είναι δραστηριότητες που θα λάβουν χώρα με στόχο την επίτευξη των σκοπών, π.χ. ένας συγκεκριμένος αριθμός μαθημάτων κατάρτισης εκπαιδευτικών που σχετίζονται με την προαγωγή της υγείας ή ο αριθμός των μαθητών που συμμετείχαν στο εργαστήριο καθορισμού προτεραιοτήτων. Οι στόχοι υλοποίησης αντιστοιχούν στην αξιολόγηση της υλοποίησης.
- **Οι στόχοι αποτελεσμάτων** αφορούν σε μετρήσιμα αποτελέσματα και αποτελούν την πιο συγκεκριμένη εκδοχή του σκοπού, η οποία καθορίζει κατά πόσο ο σκοπός έχει επιτευχθεί. Για παράδειγμα, στόχος αποτελεσμάτων μπορεί να είναι μια μετρήσιμη αλλαγή στην κατάσταση της υγείας ή τη συναισθηματική ευεξία των μαθητών ή του προσωπικού, ή στις γνώσεις, τις δεξιότητες και το περιβάλλον των μαθητών. Οι στόχοι αποτελεσμάτων αφορούν στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.

Συμβουλευτείτε τα συστατικά στοιχεία της ολιστικής σχολικής προσέγγισης κατά τον καθορισμό των στόχων και των σκοπών. Ιδανικά, θα προσεγγίσετε τις προτεραιότητές σας μέσω πολλών εξ αυτών -αν όχι όλων- των καναλιών. Με αυτόν τον τρόπο, θα διασφαλίσετε ότι το σχολείο προαγωγής της υγείας είναι αποτελεσματικό και ενταγμένο στη δομή του σχολείου ώστε να διασφαλίζεται η βιωσιμότητά του.

Θα πρέπει να είστε ρεαλιστές κατά τον καθορισμό του χρονοδιαγράμματος για την επίτευξη των στόχων και το επίπεδο των προσδοκώμενων αλλαγών. Σε αυτή τη διαδικασία μπορούν να σας βοηθήσουν εμπειρογνώμονες της υγείας ή και της εκπαίδευσης εκτός της σχολικής κοινότητας. Το Πλαίσιο 8 περιγράφει ένα σχέδιο που αφορά στον ενδοσχολικό εκφοβισμό και τη βία.

### Πλαίσιο 8 - Ένα παράδειγμα αντιμετώπισης του ενδοσχολικού εκφοβισμού και της βίας

Η ανησυχητική αύξηση των περιστατικών ενδοσχολικού εκφοβισμού και βίας ώθησε τον διευθυντή του 24ου δημοτικού σχολείου στον Πειραιά να καλέσει ερευνητές και στελέχη της υγείας από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού να συνδράμουν στην ανάπτυξη ενός σχεδίου σχολείων προαγωγής της υγείας. Το σημείο εκκίνησης του σχολείου εκτιμήθηκε σε συνεργασία με ερευνητές και εκπαιδευτικούς του σχολείου.

Βασικός στόχος του σχολείου προαγωγής της υγείας ήταν να αναπτύξει ένα φιλικό σχολείο που θα δίνει έμφαση στην κατανόηση, την ευγένεια και τον σεβασμό μεταξύ των μαθητών, των γονιών και των εκπαιδευτικών του σχολείου. Ο στόχος επελέγη σε συνεργασία με τους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς και τα στελέχη της υγείας. Οι μαθητές επέλεξαν και υλοποίησαν τις δραστηριότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας με την καθοδήγηση του διδακτικού προσωπικού.

#### Δράσεις:

- Οι μαθητές, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών, διερεύνησαν τα βιώματα και τα αισθήματα της σχολικής κοινότητας αναφορικά με τον εκφοβισμό
- Οι μαθητές περιέγραψαν το όραμά τους για ένα σχολείο προώθησης της υγείας
- Οι μαθητές έγραψαν ιστορίες και έφτιαξαν ζωγραφίες για θετικά και αρνητικά σχολικά γεγονότα
- Οι μαθητές συμμετείχαν σε παιχνίδια ρόλων και θεατρικές παραστάσεις που αφορούσαν στην επικοινωνία, τη φιλία και την επίλυση προβλημάτων
- Οι μαθητές εργάστηκαν για να καταστήσουν το σχολείο τους ένα συναισθηματικά ευχάριστο περιβάλλον που παρέχει επιβράβευση
- Πέντε εκπαιδευτικοί του σχολείου έλαβαν κατάρτιση εννέα ωρών σχετικά με τη σύσταση και την αξιολόγηση του σχολείου προαγωγής της υγείας, την ανάπτυξη δεξιοτήτων που αφορούν στην προαγωγή της υγείας στο σχολείο και στην εφαρμογή μεθόδων ενεργούς μάθησης
- Το σχολείο προαγωγής της υγείας γιορτάστηκε με ένα φεστιβάλ και μια έκθεση με την οποία τα έργα των μαθητών παρουσιάστηκαν στη σχολική κοινότητα

## ☞ Δείκτες

Ένας δείκτης μπορεί να παρομοιαστεί με πινακίδα: σας δείχνει «εάν βρίσκεστε στο σωστό δρόμο, πόσο δρόμο έχετε διανύσει και πόσο δρόμο έχετε ακόμη μπροστά σας». [18]. Με άλλα λόγια, οι δείκτες σας βοηθούν να μετρή-

σετε την πρόοδο του σχολείου προαγωγής της υγείας, τι απόσταση έχετε καλύψει και πόσο μακριά θα πρέπει να πάτε προκειμένου να επιτύχετε τους σκοπούς και τους στόχους σας. Οι δείκτες αντιπροσωπεύουν την ανάπτυξη του προγράμματος/των δραστηριοτήτων και τη διαδικασία υλοποίησης ή τα αποτελέσματα/την απόδοση: χρησιμοποιούνται στην παρακολούθηση και αξιολόγηση του σχολείου προαγωγής της υγείας. Οι δείκτες πρέπει να είναι SMART (έξυπνοι), δηλ. Specific (συγκεκριμένοι), Measurable (μετρήσιμοι), Achievable (εφικτοί), Relevant (σχετικοί) και να συνοδεύονται από ένα Timeframe (χρονοδιάγραμμα) με βάση το οποίο θα υλοποιηθούν.

- Εάν έχετε καταρτίσει ένα καλό σχέδιο, το κλειδί της επιτυχίας του σχολείου προαγωγής της υγείας είναι η διεξαγωγή των δράσεων με ολοκληρωμένο και συστηματικό τρόπο.
- Οι περισσότεροι στόχοι θα επιτευχθούν εντός 3-4 ετών από την ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.

## ➡ Σχεδιασμός της επικοινωνίας

Η επικοινωνία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε όλα τα στάδια της διαδικασίας ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Για παράδειγμα, η καλή επικοινωνία είναι σημαντική για:

- Την εξασφάλιση της στήριξης των μελών του σχολείου και της τοπικής κοινότητας και τη διατήρηση αυτής της στήριξης προς το σχολείο προαγωγής της υγείας.
- Την υπόδειξη των υπευθύνων για κάθε δραστηριότητα, π.χ. κατά την εκπόνηση του σχεδίου δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας και τη διασφάλιση της έγκαιρης ολοκλήρωσης των δραστηριοτήτων.

Ένα σχέδιο επικοινωνίας μπορεί να σας βοηθήσει σημαντικά ώστε να επικοινωνείτε αποτελεσματικά στις διαφορετικές καταστάσεις. Τα βήματα του σχεδίου επικοινωνίας [19,20]:

1. Καθορισμός ξεκάθαρων επικοινωνιακών στόχων
2. Διαμόρφωση ξεκάθαρων και απλών μηνυμάτων
3. Επιλογή κατάλληλων καναλιών επικοινωνίας
4. Περιγραφή όλων των δραστηριοτήτων επικοινωνίας
5. Κατάρτιση προϋπολογισμού για τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων επικοινωνίας

Τα πρώτα τρία βήματα περιγράφονται σε αυτό το κεφάλαιο: Μπορείτε να γράψετε τα βασικά συστατικά στοιχεία του επικοινωνιακού σας σχεδίου στο πλαίσιο του Οδηγού συντονισμού σχολικών δράσεων (Παράρτημα 2).

## ➡ Καθορισμός ξεκάθαρων επικοινωνιακών στόχων

Είναι σημαντικό να έχετε ξεκάθαρους επικοινωνιακούς στόχους ως βάση για τις δραστηριότητες επικοινωνίας σας. Οι επικοινωνιακοί στόχοι είναι αυτοί που θέλετε να επιτύχετε μέσα από τα μηνύματα επικοινωνίας σας [20].

- Οι στόχοι πρέπει να σχετίζονται με τη γνώση, τη νοοτροπία και τη συμπεριφορά της ομάδας στόχευσης.
- Οι στόχοι πρέπει να είναι SMART (έξυπνοι), Specific (συγκεκριμένοι), Measurable (μετρήσιμοι), Achievable (εφικτοί), Relevant (σχετικοί) και να συνοδεύονται από ένα Timeframe (χρονοδιάγραμμα), βάσει του οποίου θα υλοποιηθούν.

Για παράδειγμα, ένας στόχος όσον αφορά τη γνώση για την ομάδα στόχευσης του σχολικού προσωπικού είναι: Όλοι όσοι ανήκουν στο σχολικό προσωπικό έχουν συνειδητοποιήσει τα οφέλη της ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας εντός των τριών πρώτων μηνών της διαδικασίας σχεδιασμού.

Παραδείγματα πιθανών ομάδων στόχευσης:

- Μαθητές
- Σχολική επιτροπή
- Διδακτικό και μη διδακτικό προσωπικό
- Γονείς
- Επαγγελματίες της υγείας στο σχολείο (π.χ. σχολικός κοινωνικός λειτουργός και επισκέπτης υγείας)

- Τοπικές υπηρεσίες περίθαλψης
- Τοπικά μέσα ενημέρωσης
- Τοπικοί ηγέτες

## Διαμόρφωση ξεκάθαρων και απλών μηνυμάτων

Μόλις θέσετε τους στόχους της επικοινωνίας σας, είναι σημαντικό να διαμορφώσετε ξεκάθαρα και περιεκτικά μηνύματα για τις ομάδες στόχευσης με βάση τους στόχους επικοινωνίας.

Σας προτείνουμε να αφιερώσετε όσο χρόνο χρειάζεται για να διαμορφώσετε τα σωστά μηνύματα. Θα ήταν πολύ χρήσιμο να ανατρέξετε στις έρευνες που υποδεικνύουν ποια μηνύματα είναι αποτελεσματικά. Στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε θετικά μηνύματα. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε ότι «οι μαθητές θα είναι πιο υγιείς» ή «οι μαθητές θα αρρωσταίνουν πιο σπάνια».

### **Μερικές συμβουλές για να δημιουργείτε πιο αποτελεσματικά μηνύματα:**

- Σκεφτείτε εάν ένα θετικό ή ένα αρνητικό μήνυμα θα ήταν πιο ενδεδειγμένο για τις ομάδες στόχευσης και τους στόχους σας
- Σκεφτείτε κατά πόσο ένα σοβαρό ή ένα χιουμοριστικό μήνυμα θα ήταν πιο αποτελεσματικό
- Φροντίστε τα μηνύματα να είναι SMART
- Συσχετίστε τα μηνύματα με τη γνώση, τη νοοτροπία ή τη συμπεριφορά
- Σκεφτείτε πώς τα μηνύματα μπορούν να σας λειτουργήσουν υποστηρικτικά όσον αφορά την ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας

## Επιλογή κατάλληλων καναλιών επικοινωνίας

επικοινωνίας, θα ήταν χρήσιμο να αναρωτηθείτε εάν θα σας βοηθήσει να επιτύχετε τον στόχο επικοινωνίας. Το κανάλι θα πρέπει, επίσης, να ενδείκνυται για τη συγκεκριμένη ομάδα στην οποία στοχεύετε. Εάν οι γονείς των μαθητών σας δεν χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα κανάλια ηλεκτρονικής επικοινωνίας και κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι κατάλληλα για τη μετάδοση των μηνυμάτων επικοινωνίας στη συγκεκριμένη ομάδα.

### **Ορισμένα παραδείγματα καναλιών επικοινωνίας είναι:**

- Ενημερωτικά έντυπα, φυλλάδια ή αφίσες
- Σχολικά ενημερωτικά δελτία
- Ιστότοπος σχολείου
- Ενημερωτικές συναντήσεις (π.χ. σχολική συνέλευση ή συναντήσεις με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς)
- Δελτίο τύπου
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Twitter, Facebook, Instagram)

Σημείωση: μπορείτε να δώσετε έμφαση στις ανεπίσημες επαφές, μιλώντας με τους ανθρώπους αυτοπροσώπως στην έξοδο του σχολείου, π.χ. τους ευπαθείς γονείς που είναι δύσκολο να προσεγγίσετε μέσω άλλων καναλιών.

## Σχεδιασμός της αξιολόγησης

Στο πλαίσιο του σχεδίου δράσης σας για το σχολείο προαγωγής της υγείας, θα πρέπει να υπάρχει σχεδιασμός για την αξιολόγηση του σχολείου προαγωγής της υγείας. Όταν επιλέξετε τις προτεραιότητες, τους στόχους και τους σκοπούς του δικού σας σχολείου προαγωγής της υγείας, θα έχετε μια πιο πλήρη εικόνα σχετικά με το τι θέλετε να αξιολογήσετε και βάσει ποιου χρονοδιαγράμματος.



## ➡ Τα βήματα της διαδικασίας αξιολόγησης

Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση μιας αξιολόγησης περιλαμβάνουν διάφορα στάδια, τα οποία έχουν ως εξής [21]:

- 1ο στάδιο (ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας): Ξεκινά ο σχεδιασμός για την αξιολόγηση του προγράμματος
- 1ο στάδιο: Αποφασίζετε ποιος θα διεξάγει την αξιολόγηση (π.χ. τα μέλη της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας ή εξωτερικός αξιολογητής από τοπική ή περιφερειακή υπηρεσία περίθαλψης ή αξιολογητής από τα πανεπιστημιακά τμήματα Κοινωνικής Επιστήμης, Δημόσιας Υγείας ή Εκπαίδευσης)
- 2ο-3ο στάδιο: Αναπτύσσετε ένα σχέδιο αξιολόγησης που περιλαμβάνει αναλυτικά στοιχεία σχετικά με τον σχεδιασμό, το χρονοδιάγραμμα, τους αναγκαίους πόρους και την ανάθεση των καθηκόντων της αξιολόγησης
- 3ο στάδιο: Επιλέγετε μια κατάλληλη μέθοδο αξιολόγησης, όπως συνεντεύξεις, παρατηρήσεις ή ερωτηματολόγια. Η καταλληλότητα της μεθόδου αξιολόγησης θα εξαρτηθεί από διάφορους παράγοντες, όπως π.χ. τον χρόνο και τους πόρους που έχετε στη διάθεσή σας και τι είναι αυτό το οποίο μετράτε. Παρακαλώ σημειώστε ότι τα αποτελέσματα της αρχικής εκτίμησης του σημείου εκκίνησης του σχολείου λειτουργούν ως το σημείο εκκίνησης για την αξιολόγηση του σχολείου προαγωγής της υγείας.
- 5ο στάδιο: Διεξάγετε την αξιολόγηση
- 6ο στάδιο: Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα της αξιολόγησης για να προσαρμόσετε το υπάρχον σχολείο προαγωγής της υγείας και γνωστοποιήστε τα αποτελέσματα σε όλους τους εταίρους σας.

Ο ακόλουθος πίνακας (Πλαίσιο 9) βασίζεται στο πρόγραμμα που εκπόνησε ένα σχολείο στην Ελβετία για το σχολείο προαγωγής της υγείας, προκειμένου να μπορέσει να αξιολογήσει το πρόγραμμά του [21].

Πλαίσιο 9				
Παράδειγμα: Προσδιορισμός του σχεδίου δράσης				
	Τι θέλουμε να αλλάξουμε; (ποιοτικός στόχος)	Πώς βλέπουμε την αλλαγή; (δείκτης)	Πώς θέλουμε να επιτύχουμε τους στόχους; (δράσεις)	Πότε και πώς μετράμε την αλλαγή; (αξιολόγηση)
Στόχος 1	Να ενισχύσουμε τη συμμετοχή των μαθητών και των γονιών	Οι μαθητές συμμετέχουν στις αποφάσεις, οι γονείς έχουν επίσημο εκπρόσωπο	Καθιέρωση ενός σχολικού συμβουλίου ή μιας συνάντησης γονέων και μια μέθοδο καταγραφής και σχολιασμού του περιεχομένου των συζητήσεων με το σύνολο του σχολείου/τον σχολικό διευθυντή	Στη λήξη του σχολικού έτους, το έργο του μαθητικού συμβουλίου θα αξιολογηθεί και το καλοκαίρι του δεύτερου έτους θα έχει φανεί πώς πήγαν οι συναντήσεις γονέων
Στόχος 2	Πρόληψη της βίας, αντιμετώπιση των συγκρούσεων και των δύσκολων καταστάσεων με εποικοδομητικό τρόπο	Οι μαθητές αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις με διάλογο και ίσως με τη στήριξη τρίτου, ουδέτερου ατόμου	Πρόγραμμα ειρηνοποιών με στόχο την καλλιέργεια του διαλόγου μεταξύ των μαθητών και του μεταξύ τους σεβασμού	Αξιολόγηση σε μηνιαία βάση στη συνάντηση του προγράμματος ειρηνοποιών και γραπτή αξιολόγηση μετά από δύο χρόνια

Κατά τον σχεδιασμό της αξιολόγησης, θα ήταν χρήσιμο να εξετάσετε τα ακόλουθα ερωτήματα.

**Εάν επιλέξετε να απαντήσετε σε αυτά τα ερωτήματα στην αξιολόγησή σας, θα πρέπει να καταρτίσετε τους αντίστοιχους δείκτες και τις μεθόδους μέτρησης:**

1. Σε ποιο βαθμό εκπονήθηκαν οι δραστηριότητες σύμφωνα με τον σχεδιασμό;
2. Σε ποιο βαθμό έχουν επιτευχθεί οι στόχοι και οι σκοποί;
3. Ποιες είναι οι δυσκολίες και οι προκλήσεις και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν;
4. Τι μαθήματα μπορούμε να αποκομίσουμε από την αντιμετώπιση των προκλήσεων;
5. Πώς αντιμετωπίζει τις πρακτικές του σχολείου προαγωγής της υγείας το σχολικό προσωπικό;
6. Πώς αντιμετωπίζουν τις πρακτικές του σχολείου προαγωγής της υγείας οι γονείς;
7. Πώς αντιμετωπίζουν τις πρακτικές του σχολείου προαγωγής της υγείας οι μαθητές;
8. Έχουν ανακοινωθεί και γιορταστεί τα επιτεύγματα του σχολείου προαγωγής της υγείας;

## Τύποι αξιολόγησης: Υλοποίηση, αποτελέσματα και απόδοση

Ένας τρόπος να κατηγοριοποιήσετε τους τύπους αξιολόγησης είναι με βάση την υλοποίηση, τα αποτελέσματα και την απόδοση.

Με την **αξιολόγηση υλοποίησης** μετράτε τον βαθμό στον οποίο οι δραστηριότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας υλοποιούνται σύμφωνα με τον σχεδιασμό. Είναι ένας τρόπος να παρακολουθείτε την πρόοδο και την υλοποίηση του προγράμματος του σχολείου προαγωγής της υγείας και, στο πλαίσιο αυτό, να εκτιμάτε τι λειτουργεί, τι δεν λειτουργεί και γιατί. Όταν συνειδητοποιήσετε ότι κάτι δεν λειτουργεί, και τους λόγους που ευθύνονται για αυτό, θα μπορείτε να προβείτε σε αλλαγές στις δραστηριότητες, την επικοινωνία ή τους πόρους, ώστε η υλοποίηση του προγράμματος να εκτελείται πιο πιστά και αποτελεσματικά. Ταυτόχρονα, θα μπορείτε να γιορτάζετε τα επιτεύγματα.

**Με την αξιολόγηση αποτελεσμάτων μετράτε τις βραχυπρόθεσμες αλλαγές. Για παράδειγμα:**

- Επίτευξη πιο υποστηρικτικού περιβάλλοντος
- Προσθήκη ενότητας όσον αφορά την προαγωγή της υγείας στον ιστότοπο του σχολείου
- Διοργάνωση βραδιάς γονέων για την προαγωγή της υγείας
- Πρόβλεψη για τη στάθμευση των ποδηλάτων
- Παροχή υγιεινών επιλογών στο κυλικείο του σχολείου
- Ευαισθητοποίηση της σχολικής κοινότητας σχετικά με τις υγιεινές επιλογές και τον υγιή τρόπο ζωής

Τα αποτελέσματα είναι απόρροια των δραστηριοτήτων που υλοποιεί το σχολείο προαγωγής της υγείας. Τα πορίσματα της αξιολόγησης υλοποίησης και αποτελεσμάτων παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για τις τροποποιήσεις που θα γίνουν στο σχέδιο και στο πρόγραμμα στο μέσον της διάρκειάς του [22].

Με την **αξιολόγηση απόδοσης** μετράτε τον βαθμό στον οποίο έχουν επιτευχθεί οι στόχοι ή/και οι δείκτες απόδοσης ή πόσο αποτελεσματικό αποδείχθηκε το σχολείο προαγωγής της υγείας όσον αφορά τη θετική του επίδραση στην υγεία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Οδηγό συντονισμού σχολικών δράσεων (Παράρτημα 2), για να συμπληρώσετε το δικό σας σχέδιο αξιολόγησης.

## Κατάρτιση και επανεξέταση του σχεδίου

Η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας είναι υπεύθυνη για την κατάρτιση του σχεδίου δράσης του σχολείου. Εντούτοις, σας προτείνουμε να διατηρείτε τη σχολική κοινότητα ενήμερη με τρόπο απλό και ξεκάθαρο σχετικά με τη διαδικασία. Επίσης, προτού οριστικοποιήσετε το σχέδιο δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας, είναι καλό να ζητήσετε σχόλια από διάφορα μέλη της σχολικής κοινότητας. Με αυτόν τον τρόπο, δια-

σφαλιζεται ένα αίσθημα ευθύνης και δέσμευσης έναντι του σχεδίου και της εκπόνησής του. Ίσως είναι πιο εύκολο να λάβετε σχόλια μέσω ερωτηματολογίων που θα έχουν προσαρμοστεί ανάλογα με τους διάφορους αποδέκτες (δηλ. μαθητές, διδακτικό/μη διδακτικό προσωπικό και γονείς).

Θα χρειαστεί χρόνος για τη συλλογή και ενσωμάτωση των σχολίων. Ο χρόνος αυτός θα πρέπει να προβλέπεται στο σχέδιο δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας.

Μόλις συγκεντρωθούν όλα τα σχόλια επί του προσχεδίου, η ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας θα πρέπει να συζητήσει τα σχόλια και να προβεί στις απαραίτητες αλλαγές.

Κατά την κατάρτιση και επανεξέταση του σχεδίου δράσης σας, θα ήταν ίσως χρήσιμο να θέσετε ερωτήματα, όπως εκείνα που υποδεικνύονται στο Πλαίσιο 10. Τα ερωτήματα αυτά θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε το σχέδιό σας.

#### Πλαίσιο 10 - Ερωτήματα προς συζήτηση κατά την κατάρτιση και επανεξέταση του σχεδίου σας

- Οι τομείς επικέντρωσης και οι στόχοι που έχετε επιλέξει είναι βασισμένοι στο πλαίσιο του σχολείου προαγωγής της υγείας και στις αξίες του σχολείου σας;
- Οι τομείς προτεραιότητας και οι στόχοι που έχετε επιλέξει βασίζονται στις τρέχουσες ανάγκες και προτεραιότητες της σχολικής σας κοινότητας για την υγεία, καθώς και στο όραμα για μελλοντική ανάπτυξη του σχολείου;
- Πώς επηρεάζουν οι προτεινόμενοι στόχοι και σκοποί τους διδακτικούς στόχους, τους στόχους του σχολείου και την οργάνωση των καθημερινών δραστηριοτήτων;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό το σχέδιο/οι δραστηριότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας τις υφιστάμενες πολιτικές του σχολείου;
- Διαβουλευτήκατε επαρκώς με τα μέλη της σχολικής σας κοινότητας, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών, κατά τη διαδικασία ανάπτυξης του σχεδίου;
- Υπάρχουν ειδικές ομάδες μαθητών ή συστατικά στοιχεία της σχολικής ζωής όπου θα έπρεπε να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο σχέδιο/πρόγραμμα του σχολείου προαγωγής της υγείας, όπως υποδεικνύει η εκτίμηση αναγκών (εκτίμηση του σημείου εκκίνησης); Εάν ναι, έχετε δώσει την πρέπουσα σημασία στο σχέδιο δράσης σας;
- Έχετε αναλύσει και εφαρμόσει συστηματικά όλες τις συστάσεις και τα σχόλια ούτως ώστε το σχέδιο να αντανακλά τις επιθυμίες της σχολικής κοινότητας;
- Εμπίπτουν στην κατηγορία SMART οι προτεινόμενοι στόχοι και σκοποί; Αντανακλούν τα σχόλια της σχολικής σας κοινότητας;

### 3.4. 4ο στάδιο: Ανάλυση δράσης

#### ➡ Διαδώστε το τελικό σας σχέδιο

Η ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας αποτελεί μια συλλογική διαδικασία, στην οποία συμμετέχει ολόκληρη η σχολική κοινότητα. Επομένως, η κοινοποίηση του τελικού σχεδίου του σχολείου προαγωγής της υγείας και ο εορτασμός για την ολοκλήρωσή του αποτελεί μέρος της διαδικασίας. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι οι εμπλεκόμενοι έχουν την ευκαιρία να εκτιμήσουν τους καρπούς της προσπάθειάς τους. Δίνεται, επίσης, μια ευκαιρία για ενημέρωση και εξασφάλιση περαιτέρω στήριξης από τα ενδιαφερόμενα μέρη εκτός της σχολικής κοινότητας. Είναι σημαντική η επιλογή των αποδεκτών και των μέσων διανομής του τελικού σχεδίου του σχολείου προαγωγής της υγείας ως μέρος του σχεδίου επικοινωνίας.

Ο **Οδηγός συντονισμού σχολικών δράσεων** (Παράρτημα 2) μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε σχετικά με την επικοινωνιακή στρατηγική σας.

Τα κανάλια που επιλέγετε να χρησιμοποιήσετε για να ενημερώσετε τα μέλη της σχολικής κοινότητας και τα ενδιαφερόμενα μέρη εκτός σχολείου σχετικά με το σχέδιο του σχολείου προαγωγής της υγείας διαφέρουν ανάλογα με το σχολείο και την ομάδα στόχευσης.

### Ωστόσο, μερικά πιθανά κανάλια είναι τα εξής:

- Μοιράστε το σχέδιο σε όλους τους γονείς και το σχολικό προσωπικό, αναρτήστε το στον ιστότοπο του σχολείου και διαφημίστε το στο σχολικό ενημερωτικό δελτίο
- Οργανώστε ενημερωτικές συναντήσεις για να παρουσιάσετε και να συζητήσετε το σχέδιο του σχολείου προαγωγής της υγείας
- Ενημερώστε τους μαθητές μέσα από συναντήσεις με τα μαθητικά συμβούλια, συζητήσεις στην τάξη, σχολικές συνελεύσεις, αφίσες και άλλες μεθόδους οπτικής επικοινωνίας
- Τηρήστε πίνακα σημειώσεων για την προαγωγή της υγείας
- Οργανώστε εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης, όπως για παράδειγμα στο κυλικείο του σχολείου
- Επιδώξτε τη συμμετοχή των τοπικών μέσων ενημέρωσης για ενίσχυση της ευαισθητοποίησης της τοπικής (παρακείμενης) κοινότητας σε θέματα υγείας

## ➡ Το σχέδιο ενσωματώνεται στις καθημερινές πρακτικές

Προκειμένου να επιτύχετε τους στόχους και τους σκοπούς του σχολείου προαγωγής της υγείας, θα πρέπει να ενσωματώσετε το σχέδιο στην καθημερινή ζωή της σχολικής κοινότητας. Για να υλοποιήσετε το σχέδιό σας, θα πρέπει να εφαρμόσετε τις στρατηγικές που προβλέπει το σχέδιο δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας. Ως εκ τούτου, οι συγκεκριμένες δραστηριότητες που σχετίζονται με κάθε σκοπό θα πρέπει να οργανωθούν και να ανατεθούν, καθώς και να εξασφαλιστούν επαρκείς πόροι.

Σε αυτό το στάδιο της διαδικασίας, ίσως επιθυμείτε να εξασφαλίσετε μεγαλύτερη στήριξη από τους γονείς, τους μαθητές και τους τοπικούς συνεργάτες/ενδιαφερόμενα μέρη εκτός της σχολικής κοινότητας. Το Πλαίσιο 11 παρέχει συμβουλές για την ανάληψη δράσης.

### Πλαίσιο 11- Συμβουλές για ανάληψη δράσης

- Συνιστάται να θέσετε στόχους-ορόσημα [8]. Οι στόχοι-ορόσημα σας δίνουν τη δυνατότητα να αξιολογείτε την υλοποίηση της δράσης καθ' όλη τη διάρκεια του σχεδίου και να κάνετε τις αντίστοιχες προσαρμογές.
- Ο αποτελεσματικός συντονισμός και η επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας σε αυτή τη διαδικασία. Με αυτόν τον τρόπο, διασφαλίζεται ότι οι προκλήσεις έχουν εντοπιστεί και επιλυθεί, οι απαραίτητες δράσεις έχουν δρομολογηθεί και ολοκληρωθεί έγκαιρα και μπορούν οι εμπλεκόμενοι να γιορτάσουν τα επιτεύγματά τους. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να μοιραστείτε με τους εμπλεκόμενους τις εμπειρίες, την πρόοδο και τις προκλήσεις.
- Όταν μοιράζεστε με τη σχολική σας κοινότητα τα παραδείγματα ορθής πρακτικής που αφορούν στη διαδικασία ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας, διασφαλίζετε ότι όλοι κατανοούν πλήρως το όραμα, την υλοποίηση και το αποτέλεσμα, ενώ μπορείτε να προσελκύσετε το ενδιαφέρον τους σε αυτά που έχουν επιτευχθεί, θέτοντας τις βάσεις για δημόσιο διάλογο που θα έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση του σχολείου προαγωγής της υγείας.

### Κατά την ανάληψη δράσης, είναι σημαντικό να σας απασχολήσουν τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τα μέλη της σχολικής σας κοινότητας έχουν αίσθημα ευθύνης έναντι του σχεδίου για το σχολείο προαγωγής της υγείας και δέσμευσης όσον αφορά στην υλοποίησή του;
- Έχετε προβάλλει το σχολείο προαγωγής της υγείας στην τοπική κοινότητα;
- Έχετε εμπνεύσει στο σχολικό προσωπικό την αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να εκπονήσει το σχέδιό σας;
- Έχετε στη διάθεσή σας επαρκή χρόνο και επαρκείς ανθρώπινους και οικονομικούς πόρους για να υλοποιήσετε το σχέδιό σας;
- Έχετε παρουσιάσει και προβάλλει με σαφήνεια τα καθήκοντα, τους στόχους και τα χρονοδιαγράμματα;
- Έχετε προβλέψει ένα σύστημα παροχής συνεχούς στήριξης και κινήτρων στο προσωπικό κατά τη διαδικασία υλοποίησης;
- Έχετε σκεφτεί πώς θα ενημερώσετε και θα κινητοποιήσετε τους καινούργιους μαθητές, εργαζόμενους και εκπαιδευτικούς σχετικά με το σχολείο προαγωγής της υγείας;

- Υπάρχουν οι προϋποθέσεις για να συνεχιστεί η διεξαγωγή των δραστηριοτήτων του σχολείου προαγωγής της υγείας σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα;

### 3.5. 5ο στάδιο: Παρακολούθηση και αξιολόγηση

#### Παρακολούθηση και αξιολόγηση

**Μέσω της παρακολούθησης και της αξιολόγησης αντλείτε σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το σχέδιο και τις δραστηριότητες του σχολείου προαγωγής της υγείας, όπως, για παράδειγμα:**

- Η πρόοδος επί των συνεχιζόμενων δραστηριοτήτων
- Οι προκλήσεις και τα επιτεύγματα κατά την εκπόνηση του σχεδίου σας
- Η αποτελεσματικότητα του σχολείου προαγωγής της υγείας σε σχέση με τους επιδιωκόμενους στόχους και σκοπούς
- Η καταλληλότητα του σχολείου προαγωγής της υγείας για τη σχολική κοινότητα διαχρονικά

Οι προτεραιότητες, οι ανάγκες και τα επιθυμητά αποτελέσματα σε μια σχολική κοινότητα μπορούν να αλλάξουν. Αυτό σημαίνει ότι ο σχεδιασμός, η προσαρμογή και η υλοποίηση του σχεδίου σας για το σχολείο προαγωγής της υγείας αποτελεί μια συνεχιζόμενη διαδικασία. Απαιτεί έλεγχο, αξιολόγηση και επανεξέταση σε τακτικά διαστήματα, τουλάχιστον κάθε 3-4 χρόνια.

Παρακαλώ σημειώστε ότι η ιδέα της αξιολόγησης μπορεί να εκληφθεί ως αρνητική εμπειρία από το σχολικό προσωπικό και τα υπόλοιπα μέλη της σχολικής κοινότητας. Μπορεί να αισθάνονται ότι κρίνονται. Είναι σημαντικό να τους επισημάνετε τα οφέλη της παρακολούθησης και της αξιολόγησης. Αποτελεί μια εμπειρία μάθησης, μια ευκαιρία για βελτίωση.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. \_\_\_\_\_

# ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝ-ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ;

## 4.1. Γιατί να δημιουργήσουμε γέφυρες ανάμεσα σε υγιή περιβάλλοντα;

Ένα περιβάλλον για την υγεία είναι «ο τόπος ή το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο οι άνθρωποι ασκούν καθημερινές δραστηριότητες κατά τις οποίες διαφορετικοί περιβαλλοντικοί, οργανωτικοί και προσωπικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν και επηρεάζουν την υγεία και την ευεξία. (...) Τα περιβάλλοντα συνήθως προσδιορίζονται ως πλαίσια που έχουν φυσικά όρια, μια σειρά ανθρώπων με προκαθορισμένους ρόλους και μια οργανωτική δομή [23]. Περιβάλλοντα όπως το σχολείο, το σπίτι και η κοινότητα αποτελούν τα πλαίσια που επιδρούν στην υγεία. Ως εκ τούτου, η προσέγγιση βάσει περιβάλλοντος (setting approach) αποτελεί πλέον μία από τις θεμελιώδεις διεθνείς αρχές και επίκεντρο της προσοχής για το σχεδιασμό και την εφαρμογή της προαγωγής της υγείας [24].

Ανατρέξτε στο Παράρτημα 4, για να ενημερωθείτε για την ιστορία της προσέγγισης βάσει περιβάλλοντος μέσα από τους Καταστατικούς Χάρτες και τις Διακηρύξεις.

Τα σχολεία, οι πόλεις και οι κοινότητες αποτελούν ζωτικής σημασίας περιβάλλοντα για την υγεία. Η υγεία διαμορφώνεται στα περιβάλλοντα της καθημερινής ζωής, στις γειτονιές και τις κοινότητες μέσα στις οποίες οι άνθρωποι ζουν, αγαπούν, εργάζονται, ψωνίζουν και παίζουν [29].

Τα σχολεία προαγωγής της υγείας μπορούν να δημιουργήσουν γέφυρες ανάμεσα στα προγράμματα που υλοποιούνται σε υγιή περιβάλλοντα και τα δίκτυα της τοπικής κοινότητας, ή/και να λειτουργήσουν ως καταλύτες για την ανάπτυξη μιας σειράς από προγράμματα για υγιή περιβάλλοντα στις κοινότητές τους. Κατά τη διαδικασία αυτή, μπορούν να εμπλέξουν από την αρχή, ήτοι από τον εντοπισμό των αναγκών και προτεραιοτήτων της σχολικής κοινότητας, τους βασικούς φορείς, τις οργανώσεις ή τους άμεσα ενδιαφερομένους στη δική τους συνεργατική διατύπωση και επίλυση των προβλημάτων.

## 4.2 Πώς μπορούν τα σχολεία προαγωγής της υγείας να επωφεληθούν από τη συν-δημιουργία;

Συν-δημιουργία στο πλαίσιο των σχολείων προαγωγής της υγείας σημαίνει να καλείται η σχολική κοινότητα (συνήθως οι μαθητές, το διδακτικό και μη διδακτικό προσωπικό, ο διευθυντής του σχολείου, ο Σύλλογος Γονέων, ο Σύλλογος Μαθητών), μαζί με εμπειρογνώμονες ή/και άμεσα ενδιαφερομένους (π.χ. έναν διατροφολόγο, έναν νοσηλεύτη, έναν εκπρόσωπο του δήμου, έναν εκπρόσωπο της τοπικής αγοράς ή έναν εκπρόσωπο του τοπικού αθλητικού σωματείου, κ.λπ.) να συμμετέχουν στη διαδικασία σχεδιασμού ή επίλυσης προβλημάτων. Στόχος της διαδικασίας είναι να παραχθούν αμοιβαία αποδεκτά αποτελέσματα σχετικά με την προαγωγή της υγείας. Κατά συνέπεια, η συν-δημιουργία είναι μορφή συνεργατικής καινοτομίας, αφού οι ιδέες ανταλλάσσονται και βελτιώνονται, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσεται με συνεργατικό τρόπο νέα αξία (έννοιες, λύσεις, προϊόντα και υπηρεσίες).

Τα σχολεία πρέπει να ορίζουν ή να εκπαιδεύουν τους διαμεσολαβητές (π.χ. υπεύθυνος δάσκαλος της τάξης, υπεύθυνος αγωγής σε θέματα υγείας, η ομάδα του τμήματος αγωγής υγείας, ο εκπρόσωπος της τάξης), οι οποίοι θα έχουν το καθήκον να κατευθύνουν αυτή την ανοιχτή διαδικασία διάδρασης, συνεργασίας και ανταλλαγής γνώσης μεταξύ των συμμετεχόντων στην ομάδα συν-δημιουργίας. Μέσω της εν λόγω διαδικασίας, οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε έναν διάλογο με σκοπό να ορίσουν και να επιλύσουν από κοινού τα προβλήματα σε ένα κοινό, μη ιεραρχικό περιβάλλον κατανεμημένου χαρακτήρα.

Στη συν-δημιουργική διαδικασία προαγωγής της υγείας μέσω της ολιστικής σχολικής προσέγγισης, όλες οι ιδέες και οι γνώσεις (επιστημονικές ή εξειδικευμένες) είναι ισότιμες και έγκυρες και αποτιμώνται μέσα από μια συμμετοχική και διαλογική, βιώσιμη, κυκλική διαδικασία (Σχήμα 8).

### Σχήμα 8.

Φάσεις κλειδιά για τη χρήση της συν-δημιουργίας στην ολιστική σχολική



Ο διαμεσολαβητής πρέπει να συντάσσει και να σχεδιάζει τη θεματολογία των συναντήσεων εκ των προτέρων («ποιος», «τι», «γιατί» και «πού», να αποφασίζει «πώς» θα διεξαχθεί), διευκρινίζοντας τους στόχους και την αναμενόμενη διάρκεια κάθε δραστηριότητας, συν-δημιουργώντας κοινά αποδεκτούς κανόνες, προκειμένου να βρεθούν οι κατάλληλοι τρόποι αλληλεπίδρασης των εμπλεκόμενων κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, διατηρώντας τη συζήτηση ενεργή, παρακολουθώντας τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, κηρύσσοντας τη λήξη των συναντήσεων και ανανεώνοντας τις δράσεις για την επόμενη συνάντηση ή για το μέλλον.

Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων [25], οι κοινά αποδεκτοί κανόνες θέτουν τους κατάλληλους τρόπους αλληλεπίδρασης των εμπλεκόμενων κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας συν-δημιουργίας (π.χ. οι μαθητές μιας τάξης με τους εκπαιδευτικούς, ένας ιατρός από το τοπικό Κέντρο Υγείας με τον εκπρόσωπο του Δημοτικού συμβουλίου).

Βλ. παραδείγματα στο Πλαίσιο 12.



## Πλαίσιο 12 - Παραδείγματα ομαδικών κανόνων μιας κοινότητας συν-δημιουργίας

### Οι συμμετέχοντες καλούνται:

- Να συνεισφέρουν στην κοινότητα συν-δημιουργίας μέσω των εμπειριών, των δεξιοτήτων και του χρόνου τους.
- Να καταναίμουν τους ηγετικούς ρόλους και να μοιράζονται συλλογικά την ευθύνη της διαχείρισης της κοινότητας συν-δημιουργίας.
- Να συμμετέχουν σε γόνιμες και μη επιθετικές συζητήσεις και ανταλλαγές ιδεών και εμπειριών.
- Να επιδεικνύουν σεβασμό και να χρησιμοποιούν την κατάλληλη γλώσσα στις ομαδικές συζητήσεις.
- Να ακούν τους υπολοίπους και να απαντούν με ανοιχτό μυαλό και εποικοδομητική διάθεση.
- Να έχουν τη διάθεση να μοιράζονται τις προκλήσεις, τα διδάγματα, τους περιορισμούς/φραγμούς που ανακύπτουν, αλλά και τις επιτυχίες.
- Να μη φοβούνται να προκαλούν ο ένας τον άλλο με σεβασμό, θέτοντας ερωτήματα.
- Να απέχουν από προσωπικές επιθέσεις.
- Να δεσμεύονται να αξιοποιούν τα πλεονεκτήματα του καθενός.
- Να δεσμεύονται να βοηθήσουν τους άλλους να βελτιώσουν στοιχεία που χρήζουν περαιτέρω ανάπτυξης.
- Να χρησιμοποιούν σύντομες, σαφείς προτάσεις και να αποφεύγουν τη χρήση ασαφών διατυπώσεων άνευ εξήγησης.
- Να δεσμεύονται να αναζητούν ευκαιρίες συναίνεσης ή συμβιβασμού και δημιουργικές λύσεις.
- Να είναι πρόθυμοι να συνεισφέρουν σε ένα κλίμα επίλυσης προβλημάτων.
- Να προωθούν τους προσωπικούς και επαγγελματικούς τους στόχους μέσω της συμμετοχής τους στην κοινότητα συν-δημιουργίας.

Θα ήταν χρήσιμο οι διαμεσολαβητές να διαθέτουν δεξιότητες που ευνοούν την προαγωγή του ανοιχτού διαλόγου, ήτοι [25]: i) να συμμετέχουν στη συζήτηση με την ομάδα συν-δημιουργίας με τρόπο ανοιχτό, συμμετοχικό, διαφανή και σε κατανοητή γλώσσα, διευκρινίζοντας ζητήματα, παρουσιάζοντας διαφορετικές οπτικές γωνίες και γεφυρώνοντας τις διαφορές, ii) να επιδεικνύουν εκτίμηση για τους άμεσα ενδιαφερόμενους και τις ιδέες τους, iii) να προωθούν τον αμοιβαίο σεβασμό στους κόλπους της ομάδας, iv) να χρησιμοποιούν ουσιαστικά ανοιχτές ερωτήσεις, με σκοπό την προαγωγή ανοιχτών συζητήσεων, να αποζητούν να ακούσουν την άποψη ή τις ανησυχίες του συνομιλητή, να ζητούν περισσότερες λεπτομέρειες, να συνεισφέρουν στην εξεύρεση λύσεων στα προβλήματα, ή να διαπραγματεύονται, v) να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να εξακολουθούν να μιλούν, vi) να ανταποκρίνονται στις παρατηρήσεις που διατυπώνουν οι άμεσα ενδιαφερόμενοι, vii) να μην επιβάλλουν ποτέ μια λύση στην ομάδα, viii) να είναι ενεργοί ακροατές, προκειμένου να βελτιώνεται η επικοινωνία και να μη φοβούνται να συζητούν αμφιλεγόμενα και ευαίσθητα θέματα, ix) να εκμαιεύουν διαφορετικές απόψεις και να αποτιμούν τις διαφορετικές οπτικές.

Στο πλαίσιο της διαδικασίας συν-δημιουργίας στα σχολεία προαγωγής της υγείας εκτιμάται η ανταλλαγή διαφορετικών και εξίσου έγκυρων απόψεων (των μαθητών, των εκπαιδευτικών, του μη διδακτικού προσωπικού, του διευθυντή και εμπειρογνομόνων ή άμεσα ενδιαφερόμενων από την τοπική κοινότητα) σε πνεύμα συνεργατικό, αφού έτσι συνυφαίνεται και εμβαθύνεται η κοινή αντίληψη των θεμάτων προαγωγής της υγείας.

### 4.3 Τι είδους δραστηριότητες μπορούν να προάγουν τη συν-δημιουργία;

Για να εμψυχήσουμε στα σχολεία την επιθυμία χρήσης της συν-δημιουργίας κατά τη μετουσίωσή τους σε βιώσιμα σχολεία προαγωγής της υγείας ή τη διατήρηση αυτής τους της ιδιότητας, θα περιγραφούν παρακάτω κάποιες δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί και δοκιμαστεί στο πλαίσιο του έργου Co-creating Welfare [26].

Παρακάτω θα βρείτε μια επιλογή φύλλων εργασίας από το έργο Co-creating Welfare: Εκπαιδευτικό υλικό για την προετοιμασία επαγγελματιών εν όψει της συν-δημιουργίας λύσεων σε συνεργασία με τους πολίτες [27].<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Η παρούσα εργασία έχει λάβει άδεια σύμφωνα με τη Διεθνή Άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0. Για να δείτε αντίγραφο της εν λόγω άδειας, παρακαλώ επισκεφθείτε τον ιστότοπο <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1 - Δημιουργία κοινής αντίληψης της συν-δημιουργίας μέσω της Δραστηριότητας

### Σκοπός:

Το Coventry University Cube (CUbe) είναι ένα κουτί εύκολο στη χρήση (με όγκο μικρότερο των 30cm<sup>3</sup>), που στο πλαίσιο μιας ομάδας περνά από χέρι σε χέρι μεταξύ των μελών της. Το CUbe (στα ελληνικά κύβος) είναι ένα εργαλείο σύλληψης ιδεών από όλους κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης με σκοπό τη γέννηση ιδεών. Αυτό ισχύει και για πρόσωπα που ενδεχομένως να μην είναι συνήθως σε θέση να μοιράζονται τις σκέψεις τους. Η επιφάνεια του CUbe προορίζεται για τη γραφή και το σχέδιο. Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να γράψει/σχεδιάσει πάνω στην επιφάνεια αυτή.

Καθώς το CUbe κυκλοφορεί από χέρι σε χέρι, προκύπτουν γρήγορες ιδέες μέσα από μία ζωνρή συζήτηση και έπειτα αυτές σημειώνονται, προκειμένου να καταγραφούν πάνω στον κύβο. Μπορούν να γίνουν συσχετίσεις μεταξύ των ιδεών που αποτυπώνονται στο CUbe, ανεξαρτήτως σε ποια πλευρά του κύβου αυτές αναγράφονται (π.χ. οι άνθρωποι μπορούν να σχεδιάσουν τόξα ανάμεσα σε δυο σημειώσεις στο CUbe). Μόλις το «τεχνούργημα» ανοίξει σε επίπεδη επιφάνεια, μπορεί να σαρωθεί, ούτως ώστε να παραχθεί ένα γράφημα, το οποίο θα μπορεί εύκολα να σταλεί με μέιλ σε όποιον συμμετείχε στην άσκηση.

Είναι προτιμότερο αυτή η δραστηριότητα να διεξαχθεί σε διαφορετικά σημμένο περιβάλλον από εκείνο στο οποίο είναι συνηθισμένοι οι συμμετέχοντες, επί παραδείγματι: Αν οι συμμετέχοντες συνήθως κάθονται γύρω από ένα τραπέζι για να συζητήσουν, τότε στην περίπτωση αυτή συνιστούμε να είναι όρθιοι, ώστε η εμπειρία να είναι πιο ενεργή και ζωντανή. Ενδεχομένως να επιλέξετε ένα διαφορετικό σημείο της αίθουσας στο οποίο θα σταθείτε, ή, ακόμα, να φύγετε από το δωμάτιο και να βρείτε έναν εναλλακτικό χώρο (π.χ. μία λιγότερο επίσημη αίθουσα ή σε εξωτερικό χώρο).

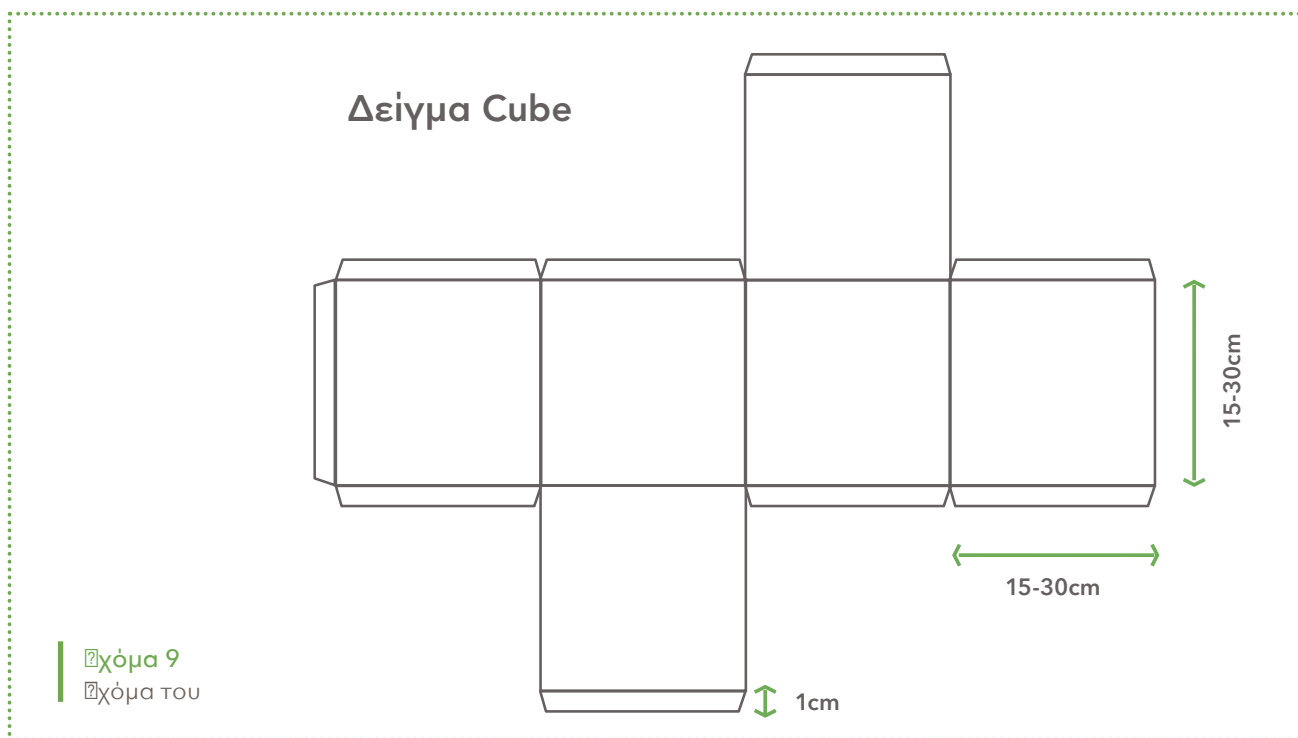
### Διαδικασία:

- Τα 30 λεπτά είναι ο μέγιστος συνιστώμενος χρόνος για την άσκηση CUbe. Σκοπός της άσκησης είναι να αποτελέσει μια σύντομη, έντονη εμπειρία που θα ενθαρρύνει την ταχεία, μεγαλόφωνη σύλληψη ιδεών κι όχι μια εμμονή στη σκέψη.
- Πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα, θα πρέπει να επεξηγηθεί σύντομα στην ομάδα η ερώτηση προς συζήτηση (μέγιστος χρόνος 2 λεπτά).
- Εάν η ομάδα είναι μεγάλη, διαιρέστε την σε μικρότερες.
- Είναι προτιμότερες ομάδες των 6 ατόμων, αλλά η άσκηση μπορεί να γίνει και με ομάδες από 4 έως 8 άτομα, αν απαιτείται. Σημειώστε ότι οι τετραμελείς ομάδες απαιτούν περισσότερο συντονισμό, για να διασφαλιστεί ότι κατά τη διάρκεια της άσκησης θα εμπλακούν όλοι ισότιμα. Εάν τα μέλη της ομάδας ξεπερνούν τα 8, απαιτείται περισσότερος έλεγχος από το συντονιστή και ενδέχεται να μην έχουν όλοι την ευκαιρία να συνεισφέρουν ισότιμα στο πλαίσιο των 30 λεπτών.

### Πώς να συντονίσει κανείς την δραστηριότητα του CUbe:

- Πριν ξεκινήσετε, εξηγήστε ότι η άσκηση θα διαρκέσει 30 λεπτά. Αφού παρέλθει η μισή ώρα, ο συντονιστής θα αποσύρει το CUbe.
- Κάντε μια εισαγωγή στο θέμα (μέγιστη διάρκεια: 2 λεπτά)
- Δώστε σε κάθε ομάδα 1 CUbe. Δώστε της επίσης ένα στυλό (αν το προτιμά, η ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα δικό της).
- Χρησιμοποιήστε μια παρουσίαση Power Point με προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα, τα οποία θα υποδεικνύουν το χρόνο που έχει παρέλθει. Ο εκπαιδευτής μπορεί να έχει ηχογραφήσει ένα μήνυμα ανά διαφάνεια, προκειμένου να αναγγέλλεται το εκάστοτε χρονικό διάστημα, αλλιώς θα πρέπει να υπάρχει ανάλογη γραφική ένδειξη. Ο εκπαιδευτής μπορεί να προσαρμόσει το χρονικό διάστημα, ώστε ο χρόνος που αναπαρίσταται να είναι ο υπολειπόμενος κι όχι εκείνος που έχει παρέλθει. Ορισμένοι εκπαιδευτές προτιμούν να συντονίσουν χωρίς τη χρήση της παρουσίασης. Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει ο εκπαιδευτής να αναγγέλλει την αλλαγή χρονικού διαστήματος στην ομάδα.

- Ξεκινήστε την 30λεπτη άσκηση.
- Ενημερώστε την ομάδα όταν απομένουν 10, 5 ή 2 λεπτά.
- Με το πέρας 30 λεπτών αναγγείλετε ότι η δραστηριότητα έληξε. Αποσύρετε το CUbe.
- Κλείστε την παρουσίαση Power Point.
- Ξεδιπλώστε τον κύβο από το τρισδιάστατο σχήμα του σε δισδιάστατο σχήμα σταυρού. Σαρώστε ή τραβήξτε το φωτογραφία και στείλτε την στην ομάδα.



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2 - Ξεκινώντας τη διαδικασία συν-δημιουργίας μέσα από τη συνεργατική διατύπωση προβλήματος με την τεχνική Fishbowl

### Σκοπός

Η τεχνική fishbowl αναπτύχθηκε κατά κύριο λόγο στην κλινική ψυχολογία ως μια νέα συν-δημιουργική δεξαμενή σκέψης (co-creative think tank) που βοηθούσε τους ανθρώπους να φτάσουν από την ενόραση στις ιδέες κι έπειτα στην αξιολόγηση αυτών των ιδεών σε μία μόνο συνεδρία.

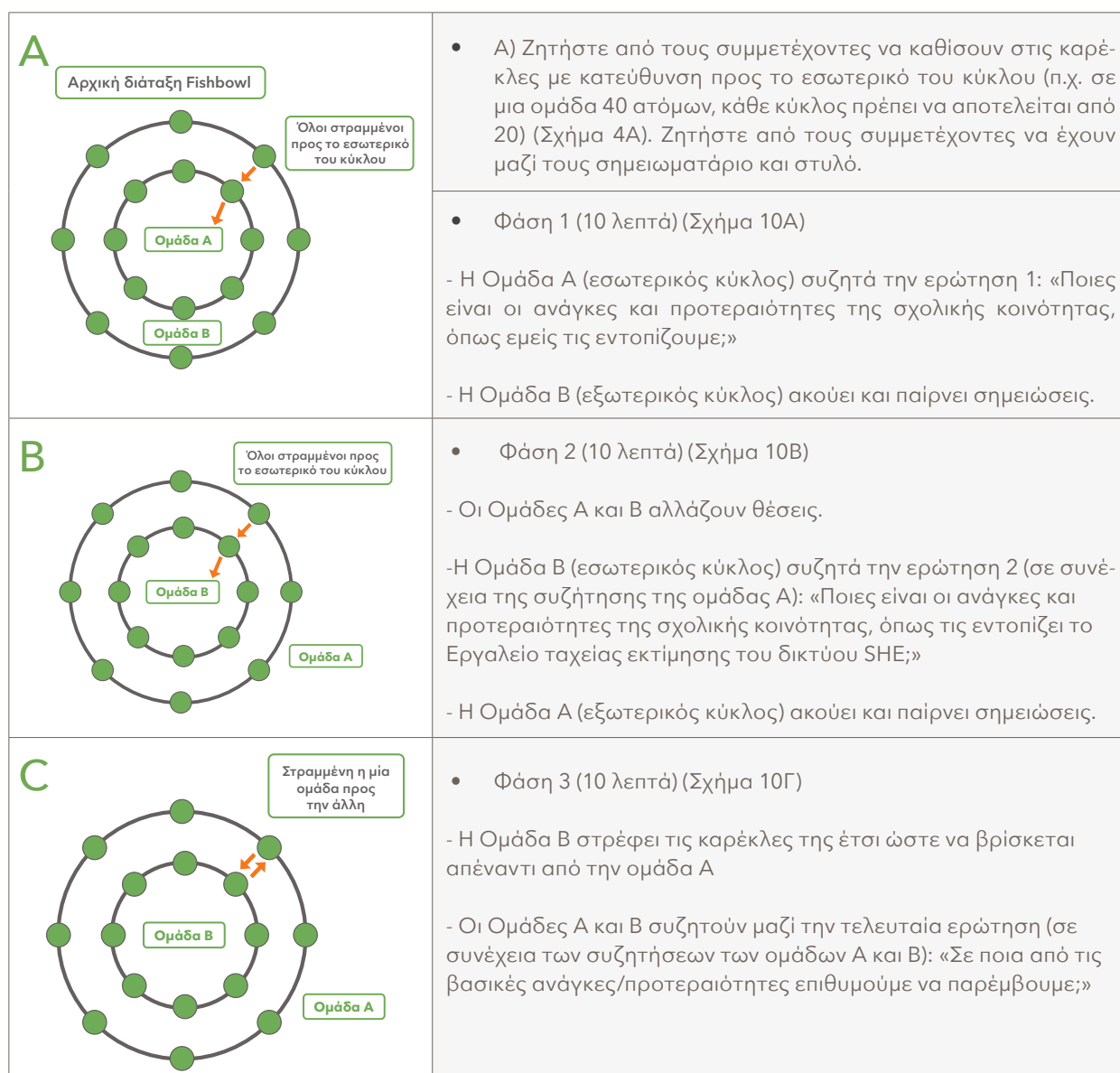
Στην παραδοσιακή τεχνική Goldfish Bowl, μια μικρή ομάδα ανθρώπων συζητά σχετικά με ένα σενάριο ή μια μελέτη περίπτωσης, ενόσω μια εξωτερική ομάδα ανθρώπων σε κύκλο την παρατηρεί και προβληματίζεται από τη δική της σκοπιά και σε ατομικό επίπεδο σχετικά με το θέμα συζήτησης. Κατόπιν οι ομάδες εναλλάσσονται, τα μέλη της εξωτερικής ομάδας μπαίνουν στη μέση και μοιράζονται τις δικές τους σκέψεις σχετικά με το τι είδαν, άκουσαν και ένωσαν κατά τη διάρκεια της συζήτησης. Τέλος, ολόκληρη η ομάδα συζητά το θέμα, καταγράφοντας τα βασικά διδάγματα και αντλώντας συμπεράσματα.

Η τεχνική fishbowl είναι μια τεχνική που επιτρέπει ταυτόχρονα την εσωτερική και την εξωτερική παρατήρηση. Εναλλάσσοντας τις οπτικές παρατήρησης, αυξάνεται το εύρος των προοπτικών. Η συλλογή των διαφόρων προοπτικών κατά τη λήξη του fishbowl παρέχει πλήθος δεδομένων και χρήσιμες πληροφορίες.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να διεξαγάγει κανείς τη δραστηριότητα του fishbowl. Μία εξ αυτών περιγράφεται στο παρόν φύλλο εργασίας. Η παρούσα μέθοδος επελέγη, γιατί προβλέπει ότι όλοι οι συμμετέχοντες βρίσκονται μαζί σε μία αίθουσα, ασχολούμενοι με μία δραστηριότητα και έχουν όλοι την ευκαιρία να μιλήσουν, να ακούσουν και να λάβουν αποφάσεις. Ενθαρρύνει τον προβληματισμό και προωθεί την κατανόηση των μεμονωμένων προοπτικών.

## Διαδικασία

Μέσα στην αίθουσα οι καρέκλες πρέπει να στηθούν έτσι ώστε να σχηματίζουν δύο κύκλους (ή οποιοδήποτε σχήμα ταιριάζει περισσότερο στη διάταξη της αίθουσας). Οι καρέκλες στον εσωτερικό και τον εξωτερικό κύκλο πρέπει να είναι ισάριθμες.



Σχήμα 10.

Different phases of the fishbowl technique implementation to collaborative problem formulation

## Εναλλακτικοί τρόποι χρήσης της τεχνικής fish bowl

1. Η τεχνική fishbowl μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τέτοιο τρόπο, ώστε η ομάδα Α να είναι ένα είδος συν-δημιουργών (π.χ. μαθητές) και η ομάδα Β διαφορετικός τύπος συν-δημιουργών (π.χ. εκπαιδευτικοί, εμπειρογνώμονες). Σε αυτό το σενάριο, συνήθως οι ομάδες Α και Β καλούνται να συζητήσουν το ίδιο ερώτημα στις φάσεις 1 και 2 (αυτό συχνά βοηθά να υπογραμμιστούν οι ανάγκες και οι περιορισμοί των συμμετεχόντων σε επίπεδο μεμονωμένης ομάδας), ενώ στη φάση 3 ενώνονται με σκοπό να συμφωνήσουν επί της βασικής ανάγκης/προτεραιότητας (ή εφόσον αυτό εφαρμόζεται σε άλλη φάση να συμφωνήσουν επί κοινών λύσεων), λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τους περιορισμούς που έχουν συζητηθεί).
2. Εφόσον υπάρχει περιορισμός στο χώρο, μπορείτε να χωρίσετε την αίθουσα και να σχηματίσετε μικρότερες ομάδες (επί παραδείγματι γύρω από τα υφιστάμενα τραπέζια).

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3 - Διαχείριση της διαδικασίας συν-δημιουργίας με ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ LEGO (@Agnes\_Crepet)

### Σκοπός

Αυτή η δραστηριότητα LEGO έχει σχεδιαστεί για να προωθήσει τη συν-δημιουργία λύσεων και για τη συν-δημιουργία μιας άσκησης/ενός εργαλείου αξιολόγησης με χρήση του design thinking. Το επίκεντρο της προσοχής στην εν λόγω άσκηση θα είναι: «Πώς μπορούμε να αξιολογήσουμε ένα έργο που είναι προϊόν συν-δημιουργίας; Πώς



### Διαδικασία

Εάν εργάζεστε με πολύ μεγάλη ομάδα, χωριστείτε σε ομάδες 10-12 ατόμων.

## ΒΗΜΑ 1: Προωθώντας την ενσυναίσθηση και προσδιορίζοντας τις ανάγκες - 20 λεπτά συνολικά

### Στόχος του παρόντος βήματος:

**Να δώσουμε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να μπουν στη θέση των χρηστών/ασθενών/πολιτών.**

- Κάθε συμμετέχων καλείται να δημιουργήσει 2 χαρακτήρες, οι οποίοι αντιπροσωπεύουν τους
- χρήστες/πολίτες με τους οποίους εργάζεται. (Βλ. το Φύλλο Εργασίας Χαρακτήρων για έμπνευση) (10 λεπτά).
- Χρησιμοποιήστε τουβλάκια Lego για να αναπαραστήσετε τον χαρακτήρα και αυτοκόλλητες σημειώσεις για να περιγράψετε συνοπτικά το άτομο.
- Όταν δημιουργηθούν όλοι οι χαρακτήρες, ζητήστε από τους παρισταμένους να παρουσιάσουν τους χαρακτήρες που επιδόσαν. Ο συντονιστής γράφει στον πίνακα τα βασικά
- ζητήματα/προβλήματα/διακυβεύματα ταυτόχρονα.
- Στο τέλος της φάσης αυτής, οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει τι είδους πρόβλημα αντιμετωπίζουν,
- ποιο ζήτημα επιχειρούν να λύσουν (10 λεπτά).

## Υπόδειγμα Χαρακτήρα

ΟΝΟΜΑ		ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ		
ΗΛΙΚΙΑ		ΚΙΝΗΤΡΑ (Σκιασμένα πεδία)	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ	
ΦΥΛΟ		Κίνητρο	Εξωστρεφής	Εσωστρεφής
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ		Φόβος	Διαισθητικός	Διαίσθηση
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ		Επίτευγμα	Σκεπτόμενος	Συναίσθημα
ΤΟΠΟΣ		Ανάπτυξη	Επικριτικός	Αντίληψη
		Δύναμη	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	
ΕΙΚΟΝΑ		Κοινωνική	Πληροφορική και Διαδίκτυο	
		ΣΤΟΧΟΙ (που το άτομο ελπίζει να επιτύχει)	Λογισμικό	
		-	Εφαρμογές για κινητά	
		-	Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης	
		-	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (θετικά ή αρνητικά χαρακτηριστικά, κοινωνικό στίγμα, κ.λπ.)	
		-		
		ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΕΙΣ/ΜΑΤΑΙΩΣΕΙΣ (Τα επίπονα σημεία που θα ήθελε να αποφύγει)		
		-		
		-		
			ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ				

#### **ΒΗΜΑ 2: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ - 20 λεπτά**

- Κάθε ομάδα 10-12 ατόμων χωρίζεται σε επιμέρους ομάδες των 3-4.
- Κατόπιν, προβαίνουν στη σύλληψη ιδεών με σκοπό την εύρεση λύσης στο πρόβλημα που καταγράφηκε στο βήμα 1 και δημιουργούν το σχετικό πρωτότυπο (μέγιστος χρόνος 15-20 λεπτά).

#### **ΒΗΜΑ 3: ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ - 15 λεπτά**

- Κάθε ομάδα των 3-4 ατόμων παρουσιάζει την ιδέα της στην ομάδα των 10 σε 3 λεπτά.
- Κατόπιν, κάθε συμμετέχων αναδεικνύει τα δυνατά σημεία, τις ιδέες που του άρεσαν, καθώς και τα αδύναμα σημεία ή τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν. Αυτή η διαδικασία πραγματοποιείται πολύ γρήγορα (1 λεπτό κατ' άτομο).

#### **ΒΗΜΑ 4: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ - 15 λεπτά**

- Κάθε ομάδα των 3-4 ατόμων δουλεύει και πάλι στο πρωτότυπό της, λαμβάνοντας υπόψη τα σχόλια που έγιναν.
- Από την πιο πάνω διαδικασία προκύπτουν νέες ιδέες και ένα νέο πρωτότυπο. (μέγιστος χρόνος 15 λεπτά)

#### **ΒΗΜΑ 5: ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ - 15 λεπτά**

- Κάθε ομάδα των 3-4 ατόμων παρουσιάζει την ιδέα της στην ομάδα των 10 σε 3 λεπτά.
- Κατόπιν, κάθε συμμετέχων αναδεικνύει τα δυνατά σημεία, τις ιδέες που του άρεσαν, καθώς και τα αδύναμα σημεία ή τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν. Αυτή η διαδικασία πραγματοποιείται πολύ γρήγορα (1 λεπτό κατ' άτομο).

#### **ΒΗΜΑ 6: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ - 15 λεπτά**

- Έπειτα, ολόκληρη η ομάδα διαμορφώνει από κοινού μια νέα λύση.

## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4 - Διάχυση και Επικοινωνία της διαδικασίας συν-δημιουργίας και των αποτελεσμάτων μέσω παρουσίασης Pecha Kucha**

### **Σκοπός**

Η λέξη Pecha Kucha είναι ιαπωνική και σημαίνει «κουβεντούλα». Πρόκειται για ένα στυλ παρουσίασης στο οποίο 20 διαφάνειες προβάλλονται για 20 δευτερόλεπτα η καθεμία. Αυτό σημαίνει ότι η παρουσίασή σας διαρκεί συνολικά 6 λεπτά και 40 δευτερόλεπτα. Αυτή η μορφή διατηρεί τις παρουσιάσεις περιεκτικές και γρήγορες, ενώ ταυτόχρονα σας ενθαρρύνει να σκεφτείτε πώς να μεταδώσετε το μήνυμά σας στο κοινό σας με πιο δημιουργικό τρόπο.

Η μέθοδος Pecha Kucha είναι αποτελεσματική όταν μια ιδέα πρέπει να παρουσιαστεί σε πολύ σύντομο χρόνο. Η άσκηση επικεντρώνεται στο πώς ο προσωπικός ενθουσιασμός μπορεί να μεταμορφωθεί και να καταστεί ορατός στο πλαίσιο μιας μεγαλύτερης ομάδας/οργάνωσης. Μια παρουσίαση Pecha Kucha μπορεί να βοηθήσει με αυτό τον τρόπο να εμπλέξετε άλλους ανθρώπους, να μοιραστείτε γνώσεις, να ανακαλύψετε νέες προοπτικές, κ.λπ.

### **Διαδικασία**

- 10 λεπτά: Ο συντονιστής παρουσιάζει σύντομα ποιος είναι ο σκοπός, πώς φτιάχνεται μια παρουσίαση Pecha Kucha και παρέχει ίσως και ένα παράδειγμα. Κατά την προετοιμασία μιας παρουσίασης Pecha Kucha για πρώτη φορά, δεν αποκλείεται να νιώσει κανείς απογοητευμένος λόγω της «σφικτής» διάταξης και της προσπάθειας να τηρήσει το χρονισμό μεταξύ ομιλίας και διαφανειών. Αυτή η πληροφορία καλό θα ήταν να δοθεί στους συμμετέχοντες, ώστε να είναι προετοιμασμένοι για αυτή την αίσθηση «απογοήτευσης».
- 50 λεπτά: Κάθε ομάδα που δημιούργησε την κοινή αφήγηση στη δραστηριότητα Story Cubes ετοιμάζει μία παρουσίαση. Λόγω των χρονικών περιορισμών, ενδέχεται να πρέπει να μειωθεί η παρουσίαση σε λιγότερο από 20 διαφάνειες.

### Για να ετοιμάσετε μια παρουσίαση Pecha Kucha, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα::

- Ξεκινήστε αναζητώντας το μήνυμα που θέλετε να μεταδώσετε. Ενδεχομένως να θέλετε να μοιραστείτε με το κοινό σας πολλά μηνύματα, αλλά λόγω της περιοριστικής διάταξης θα πρέπει να επιλέξετε κάποια μόνο εξ αυτών.
- Κατόπιν, φτιάξτε την ιστορία σας. Για κάθε διαφάνεια έχετε το χρόνο που αντιστοιχεί σε περίπου 2 ή 3 προτάσεις του προγράμματος word. Μπορείτε να επιλέξετε να αφιερώσετε περισσότερες από μία διαφάνειες σε ένα συγκεκριμένο σημείο ή θέμα - αυτό εξαρτάται από εσάς.
- Σε μια παρουσίαση Pecha Kucha μπορείτε να βάλετε εικόνες, φωτογραφίες, κινούμενα σχέδια, λέξεις-κλειδιά, κ.λπ. Αποφύγετε το πολύ κείμενο στις διαφάνειες, αφού το κοινό δεν θα έχει το χρόνο να το διαβάσει. Να θυμάστε: Οι εικόνες είναι πιο εύγλωπτες από τις λέξεις.
- Έπειτα δημιουργήστε τις διαφάνειές σας. Σας συνιστούμε να ρυθμίσετε την προβολή των διαφανειών προκειμένου να αλλάζουν αυτόματα κάθε 20 δευτερόλεπτα. Έτσι θα καταφέρετε να τηρήσετε την πυκνή μορφή της παρουσίασης. Τώρα ήρθε η ώρα να κάνετε λίγη πρακτική με την παρουσίασή σας. Η πρακτική είναι πολύ σημαντική και χρήσιμη. Στην αρχή ενδέχεται να νιώσετε αγχωμένοι λόγω της μορφής της παρουσίασης, αλλά μην απελπίζεστε. Στην πορεία θα είναι όλο και ευκολότερο και θα καταφέρετε να δημιουργήσετε εξαιρετικές παρουσιάσεις. Το κοινό σας θα χαίρεται να παρακολουθεί και να ακούει τις αξιοσημείωτες παρουσιάσεις σας και τα μηνυματά σας
- Μπορείτε να βρείτε εξαιρετικές παρουσιάσεις Pecha Kucha στο YouTube, από τις οποίες θα μπορείτε αντλήσετε έμπνευση για τον τρόπο παρουσίασης. Καλή επιτυχία με το νέο, δημιουργικό κι αποτελεσματικό στυλ των παρουσιάσεών σας!
- 60 λεπτά. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στο εξής την αφήγησή της σε όλη την ομάδα των παρισταμένων. Το feedback από τους συμμετέχοντες και τον συντονιστή επικεντρώνεται στο πώς γεννάται η ιδέα της παρουσίασης και τι θα μπορούσε να περιλαμβάνει στο επόμενο βήμα.



# ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ



- [1] Ευρωπαϊκό Δίκτυο SHE - Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (2019).  
*Η Διακήρυξη της Μόσχας: Health, wellbeing and education in times of uncertainty (Υγεία, ευεξία και εκπαίδευση σε καιρούς αβεβαιότητας)*. Διαθέσιμο στο σύνδεσμο:  
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/conference-statements>
- [2] Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., & Schulz, A. (2019).  
*Learning about health and health promotion in schools: Materials for Teachers - Key concepts and activities (Μαθαίνοντας για την υγεία και την προαγωγή της υγείας στα σχολεία: Υλικό για εκπαιδευτικούς - Βασικές έννοιες και δραστηριότητες)*. Haderslev, Δανία: Ευρωπαϊκό Δίκτυο SHE - Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:  
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources>
- [3] Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (1986).  
Καταστατικός Χάρτης της Οπτάβας για την Προαγωγή της Υγείας. Γενεύη: Π.Ο.Υ. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:  
<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- [4] Hancock T. (2015).  
Population health promotion 2.0: an eco-social approach to public health in the Anthropocene (Προαγωγή της υγείας του πληθυσμού 2.0: μια οικολογική-κοινωνική προσέγγιση στη δημόσια υγεία του Ανθρωποκαινου). *Can J Public Health*, 106(4):e252-5.
- [5] Jensen, B.B. (2019).  
Health Promotion, Version 2.0 - Key principles and challenges. (Προαγωγή της Υγείας, Έκδοση 2.0 - Βασικές αρχές και προκλήσεις). Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:  
<https://www.ntnu.edu/documents/1268773379/1281392859/01-Trondheim+25.9.18+bbj+finals.pdf>
- [6] [6] Προοίμιο του καταστατικού του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, όπως υιοθετήθηκε από τη Διεθνή Διάσκεψη για την Υγεία, Νέα Υόρκη, 19 Ιουνίου - 22 Ιουλίου 1946, υπεγράφη στις 22 Ιουλίου 1946 από τους εκπροσώπους 61 κρατών (Επίσημα αρχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, υπ' αριθ. 2, σελ. 100) και τέθηκε σε εφαρμογή στις 7 Απριλίου 1948.  
Ο ορισμός δεν έχει τροποποιηθεί από το 1948.
- [7] Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., & Schnabel, P. (2011).  
*How should we define health?*. (Πώς θα πρέπει να ορίσουμε την υγεία;). *Bmj*, 343, d4163
- [8] Jensen, B. B. (1997).  
A case of two paradigms within health education. (Η παρουσία δύο συστημάτων στο πλαίσιο της αγωγής για την υγεία). *Health Education Research*, 12 (4), 419-428.
- [9] Simovska, V., Dadaczynski, K., Viia, N.G., Tjomsland, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., & Buijs, G. (2010).  
*HEPS Εργαλείο για τα Σχολεία: Ένας Οδηγός για την ανάπτυξη σχολικής πολιτικής αναφορικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση*. Woerden: NIGZ.
- [10] Jensen, B. B. (1995).  
Concepts and models in a democratic health education (Έννοιες και μοντέλα σε μια δημοκρατική αγωγή για την υγεία). Στο B. B. Jensen, (Ed.). *Research in environmental and health education (Έρευνα στην περιβαλλοντική αγωγή και την αγωγή σε θέματα υγείας)* (σελ.151-169). Κοπεγχάγη: Research Centre for Environmental and Health Education.(Ερευνητικό Κέντρο για την Περιβαλλοντική Αγωγή και την Αγωγή σε θέματα υγείας). The Danish University of Education

[11] Jensen, B. B. (1994).

Health promoting schools in Denmark: an action competence approach to health education (Τα σχολεία προαγωγής της υγείας στη Δανία: μια προσέγγιση της αγωγής υγείας εστιασμένη στην ικανότητα δράσης). Στο C. Chu & K. R. Simpson (Eds.). *Ecological public health: from vision to practice* (σελ.132-141). Canadá e Australia: Ινστιτούτο Εφηρμοσμένης Περιβαλλοντικής Έρευνας, Πανεπιστήμιο Griffith & Κέντρο για την Προαγωγή της Υγείας, Τορόντο, Καναδάς.

[12] St. Leger, L. (2015).

Πρόλογος. Στο S. Venka, & P. Mannix- McNamara (eds.). *Schools for Health and Sustainability: Theory, Research and Practice* (Σχολεία για την Υγεία και την Βιωσιμότητα: Θεωρία, Έρευνα και Πρακτική (σελ.v-viii). Dordrecht, Heidelberg, New York, London Springer.

[13] St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010)

*Promoting Health in Schools: from Evidence to Action* (Προάγοντας την Υγεία στα Σχολεία: από τα Στοιχεία στη Δράση). Μια έκδοση της Διεθνούς Ένωσης Προαγωγής της Υγείας και Εκπαίδευσης (IUHPE). Διαθέσιμη στο σύνδεσμο: <http://www.iuhpe.org/index.html>

[14] Eriksson, M., & Lindström, B. (2008).

Μια υγειογενής (salutogenic) ερμηνεία του Χάρτη της Οπτάβας. *Health Education Research*, 23 (2), 190-199.

[15] Safarjan, E., Buijs, G., & Ruiter, S. de (2013).

Ηλεκτρονικό σχολικό εγχειρίδιο του δικτύου SHE. 5 βήματα για ένα σχολείο προαγωγής της υγείας. Διαθέσιμο στο σύνδεσμο:

<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/health-promoting-school-manuals/english>

[16] Bruinen, G. (2009).

Effective and efficient health promotion in schools; the Rotterdam experience (Αποτελεσματική και αποδοτική προαγωγή της υγείας στα σχολεία. Η εμπειρία του Ρότερνταμ). Στο G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simonska V. (Ed.)

P. & Simonska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice* (Καλύτερα σχολεία μέσω της υγείας: μαθαίνοντας από την πρακτική). *Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania* (Περιπτώσιολογικές μελέτες που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της τρίτης Ευρωπαϊκής Διάσκεψης για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας, που έλαβε χώρα στο Βίλνιους, Λιθουανία), 15-17 Ιουνίου 2009 (σελ. 33-35). Ολλανδία: Ολλανδικό Ινστιτούτο Προαγωγής της Υγείας, NIGZ Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<http://www.academischewerkplaatslimburg.nl/wp-content/uploads/131109-Better-schools-through-health.pdf>

[17] 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 («Αγαπημένο μου Πινόκιο»: η ιταλική προσέγγιση του σχολείου προαγωγής της υγείας). Στο G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simonska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania* (Καλύτερα σχολεία μέσω της υγείας: μαθαίνοντας από την πρακτική. Περιπτώσιολογικές μελέτες που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της τρίτης Ευρωπαϊκής Διάσκεψης για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας, που έλαβε χώρα στο Βίλνιους, Λιθουανία), 15-17 Ιουνίου 2009 (σελ. 22-24). Ολλανδία: Ολλανδικό Ινστιτούτο Προαγωγής της Υγείας, NIGZ Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<http://www.academischewerkplaatslimburg.nl/wp-content/uploads/131109-Better-schools-through-health.pdf>

[18] 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* (Σχολεία Προαγωγής της Υγείας - ορισμός και ρόλος των δεικτών στα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας: μια πηγή για την ανάπτυξη δεικτών) (σελ. 41-60). Κοπεγχάγη: IPC, Περιφερειακό Γραφείο για την Ευρώπη Π.Ο.Υ.

[19] RIVM (2013).

Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>

[20] RIVM (2013).

Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. Διαθέσιμη στο

<https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>

[21] Lanfranconi, E. (2006).

A self-evaluation tool for linking health-promoting schools with school development in Switzerland (Ένα εργαλείο αυτο-αξιολόγησης για να συνδεθούν τα σχολεία προαγωγής της υγείας με τη σχολική ανάπτυξη στην Ελβετία). Στο V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Eds.), *Health Promoting Schools: a resource for developing indicators* (σελ.159-168). Κοπεγχάγη: IPC, Περιφερειακό Γραφείο για την Ευρώπη Π.Ο.Υ

[22] Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2008).

*School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health* (Πλαίσιο Πολιτικής για τα Σχολεία: υλοποίηση της παγκόσμιας στρατηγικής του Π.Ο.Υ. σε θέματα διατροφής, σωματικής άσκησης και υγείας). Γενεύη: Τμήμα Τύπου Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/43923>

[23] Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (1998).

Health Promotion Glossary. Geneva: World Health Organization Press. Retrieved from:

<http://www.who.ch/hep>.

[24] Kokko, S., Green, L.W., & Kannas, L. (2013).

A review of settings-based health promotion with applications to sports clubs (Επισκόπηση της προαγωγής της υγείας βάσει πλαισίου με εφαρμογές σε αθλητικούς ομίλους). *Health Promotion International*, 29(3), 494-509. doi:10.1093/heapro/dat046

[25] Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (2016).

*Public Health Information Network Communities of Practice. Resource Kit* (Δίκτυο Πληροφοριών για τη Δημόσια Υγεία - Κοινότητες Πρακτικής. Resource Kit). Ατλάντα: CDC. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<https://www.cdc.gov/phcommunities/resourcekit/index.html>

[26] *Co-creating Welfare (Συν-δημιουργώντας την Ευημερία) (2019)*.

Διαθέσιμο στο σύνδεσμο: <http://ccw.southdenmark.eu/>

[27] Anastacio, Z., Bernard, S., Carvalho, G., Christensen, F., Darlington, E., Hansen, H., ... Vilaça, T. (2019).

*Co-creating Welfare - Training Course Material Preparing Professionals to Co-Create Welfare Solutions with Citizens (Συν-δημιουργώντας την Ευημερία - Εκπαιδευτικό Υλικό προετοιμασίας Επαγγελματιών για την από κοινού Διαμόρφωση Λύσεων με τους Πολίτες)*. Braga, Πορτογαλία: Universidade do Minho. Instituto de Educação Centro de Investigaçāo em Estudos da Criança.

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.



# Παράρτημα 1.

## Ας γυρίσουμε πίσω τον χρόνο, προκειμένου να κατανοήσουμε τις βασικές προκλήσεις και προτεραιότητες

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας (ENHPS) διεξήγαγε το πρώτο του συνέδριο για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας στη Θεσσαλονίκη, το 1997. Το ψήφισμα που παρήχθη από το εν λόγω Συνέδριο, με τίτλο «Επένδυση στην Εκπαίδευση, την Υγεία και τη Δημοκρατία» αναφέρει ότι «κάθε παιδί και νέος στην Ευρώπη έχει το δικαίωμα - και θα πρέπει να έχει επίσης την ευκαιρία - να μορφώνεται σε ένα σχολείο προαγωγής της υγείας» (ENHPS, Περιφερειακό Γραφείο για την Ευρώπη Π.Ο.Υ., 1997, σελ. 1). Οι παράγοντες που είναι καθοριστικοί τόσο για την εκπαίδευση όσο και για την υγεία είναι στενά συνυφασμένοι μεταξύ τους. Η προσέγγιση με βάση το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας (HPS) αποτελεί επένδυση τόσο στην εκπαίδευση όσο και στην υγεία, καθώς και στρατηγική για τη μείωση των ανισοτήτων.

Σε συνέχεια αυτού, η δεύτερη Ευρωπαϊκή Διάσκεψη για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας προωθεί το πρόγραμμα δράσης του Egmont (the Egmont Agenda): Ένα Νέο Εργαλείο για την Καθιέρωση και την Ανάπτυξη της προαγωγής της Υγείας στα Σχολεία και σε Σχετικούς Τομείς ανά την Ευρώπη (ENHPS, Περιφερειακό Γραφείο για την Ευρώπη, ΠΟΥ, 2002), όπου υπογραμμίζεται ότι οι συνθήκες υγείας, ο προγραμματισμός και η αξιολόγηση είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη και τη στήριξη των σχολείων προαγωγής της υγείας. Τα στοιχεία δείχνουν πόσο επιτυχείς και βιώσιμες μπορούν να είναι οι προσεγγίσεις HPS και πώς αυτές μπορούν να στηριχθούν περαιτέρω με πολιτικές που παγιώνουν τη σύνδεση μεταξύ υγείας και σχολείων.

Το Ψήφισμα του Βιλνιους: Το «Better Schools through Health» (Καλύτερα Σχολεία μέσω της Υγείας) (3η Ευρωπαϊκή Διάσκεψη για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας, Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη, 2009) υπογραμμίζει ότι η εκπαίδευση και η υγεία έχουν κοινά διακυβεύματα. Εάν συγκεράσουν τους στόχους αυτούς, τα σχολεία θα γίνουν πιο κατάλληλοι χώροι για τα παιδιά και τους νέους, ώστε να απολαμβάνουν τη μάθηση, τη διδασκαλία και την εργασία. Τα σχολεία, ως σημείο κλειδί για την υπόλοιπη κοινότητα είναι χώροι που μπορούν να συνεισφέρουν στην μείωση των ανισοτήτων στον τομέα της υγείας<sup>5</sup>. Επιπλέον, είναι ζωτικής σημασίας η συνέργεια μεταξύ των άμεσα ενδιαφερομένων από διαφορετικά συναφή πεδία πολιτικής, π.χ. της νεολαίας, των κοινωνικών και περιβαλλοντικών πολιτικών και της βιώσιμης ανάπτυξης.

Η Διακήρυξη του Odense: «Το αλφαβητάρι για την Ισότητα, την Εκπαίδευση και την Υγεία» (4η Ευρωπαϊκή Διάσκεψη του Odense /Δανία - Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη, 2013), αναγνώρισε τις βασικές αξίες και τους άξονες της προαγωγής της υγείας στα σχολεία ως σημαντική συνεισφορά στην επίτευξη των στόχων και σκοπών του πλαισίου πολιτικής του Π.Ο.Υ. για την υγεία και την ευεξία στην Ευρώπη, την Υγεία 2020, και τη στρατηγική EU2020 για βιώσιμη ανάπτυξη χωρίς αποκλεισμούς. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας συνεισφέρουν στη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας του ευρωπαϊκού πληθυσμού. Τα Σχολεία μπορούν να συνεισφέρουν στην ανάπτυξη του τρόπου ζωής και των ικανοτήτων των παιδιών και των νέων όσον αφορά στην υγεία.

Η τελευταία Ευρωπαϊκή Διάσκεψη έλαβε χώρα στη Μόσχα - Ρωσική Ομοσπονδία στις 20-22 Νοεμβρίου 2019 (5η Ευρωπαϊκή Διάσκεψη για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας).

---

<sup>5</sup> Add a definition of what health inequities are

Περισσότεροι από 450 συνέδριοι από 40 χώρες συμμετείχαν στις εργασίες της διάσκεψης. Η Διακήρυξη της Μόσχας: «Υγεία, Ευεξία και Εκπαίδευση: Οικοδομώντας ένα Βιώσιμο Μέλλον» αναγνώρισε και επιβεβαίωσε εκ νέου τη σημασία των αξιών και αξόνων του ευρωπαϊκού δικτύου SHE - Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη, για τη συνεισφορά τους στην αντιμετώπιση των ανισοτήτων στον κλάδο της υγείας και τη βελτίωση της υγείας, ευεξίας και ακαδημαϊκής επίδοσης παιδιών και νέων. Δόθηκε έμφαση στο γεγονός ότι οι πρόσφατες κοινωνικές αλλαγές «δεν θα πρέπει να αντιμετωπιστούν ξεχωριστά από την προαγωγή της υγείας στο σχολείο, σκοπός της οποίας είναι να υποστηριχθούν οι νέοι άνθρωποι να αναπτύξουν αυτόνομα έναν υγιή τρόπο ζωής και να μπορέσουν να συν-διαμορφώσουν το δικό τους κοινωνικό, φυσικό και οικολογικό περιβάλλον και τους καθοριστικούς για την υγεία παράγοντες με τρόπο θετικό και βιώσιμο» (Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη, 2019, σελ. 1).

## ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (1991).

The Sundsvall Statement on Supportive Environments for Health (Η Διακήρυξη του Sundsvall για τα Υποστηρικτικά Περιβάλλοντα στην Υγεία). Διαθέσιμη στο σύνδεσμο

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/sundsvall/en/>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (1997).

Η Διακήρυξη της Τζακάρτα για την Προώθηση της Προαγωγής της Υγείας στον 21ο αιώνα. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2005).

Ο καταστατικός Χάρτης της Μπανγκόκ για την Προαγωγή της Υγείας σε έναν Παγκοσμιοποιημένο Κόσμο. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

[https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok\\_charter/en/](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/)

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2009).

Η Διακήρυξη του Ναϊρόμπι για Πρόσκληση σε Δράση Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/en/>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας & Φινλανδία. Υπουργείο Κοινωνικών Υποθέσεων και Υγείας (2013). Η Υγεία σε όλες τις πολιτικές: Διακήρυξη του Ελσίνκι Πλαίσιο για εθνική δράση. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/112636>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2016).

Η Διακήρυξη της Σαγκάης για την προαγωγή της υγείας στο πλαίσιο της Ατζέντας 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/shanghai-declaration.pdf?ua=1>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2016).

Προάγοντας την υγεία για την επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης. Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:

<https://www.youtube.com/watch?v=T8qMwDxpwOs#action=share>

---

6 e.g. wars and violence, and climate change alter the environmental and societal determinants of health significantly

## Παράρτημα 2. Οδηγός συντονισμού σχολικών δράσεων

### Εισαγωγή

Η μετατροπή ενός σχολείου σε σχολείο προαγωγής της υγείας είναι ενδιαφέρουσα και σημαντική διαδικασία. Απαιτεί χρόνο και καλή προετοιμασία, αλλά τελικά θα σας οδηγήσει στη δημιουργία ενός πιο αποτελεσματικού και αποδοτικού σχολείου προαγωγής της υγείας.

Η εμπειρία μας διδάσκει ότι ενδέχεται να χρειαστεί ένα ολόκληρο σχολικό έτος για να εκπονηθεί το σχέδιο δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας. Ο *Οδηγός συντονισμού σχολικών δράσεων* είναι σχεδιασμένος για να σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, να περιγράψετε π.χ. τους στόχους και τις δράσεις σας και να ορίσετε ποιος θα φέρει ευθύνη για τι. Κατά τον τρόπο αυτό, σας βοηθά να καταστήσετε τη διαδικασία ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας πιο αποτελεσματική, να οργανώσετε την επικοινωνία σας και να προχωρήσετε γρήγορα και σωστά με την υλοποίηση του σχεδίου σας.

Οι πέντε φάσεις για την ένταξη και παραμονή στο δίκτυο των σχολείων προαγωγής της υγείας απεικονίζονται στο παρακάτω διάγραμμα (Διάγραμμα 1). Όπως φαίνεται από τα τόξα στο διάγραμμα, η διαδικασία είναι διαρκής και κυκλική. Το παρόν έγγραφο επικεντρώνεται στις τρεις πρώτες φάσεις της διαδικασίας, ούτως ώστε να σας βοηθήσει να αναπτύξετε το δικό σας σχέδιο δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας.

Παρόλο που ο *Οδηγός συντονισμού σχολικών δράσεων* περιλαμβάνει κάποια παραδείγματα εννοιών-κλειδιά που θα σας βοηθήσουν στην κατάρτιση του σχεδίου δράσης, δεν παρέχει αναλυτικές εξηγήσεις. Για πρόσθετες πληροφορίες μπορείτε να ανατρέξετε στις αντίστοιχες φάσεις και ενότητες του Ηλεκτρονικού σχολικού εγχειριδίου του δικτύου SHE: 5 βήματα για ένα σχολείο προαγωγής της υγείας.

#### Διάγραμμα 1.

Φάσεις-κλειδιά για μια ολιστική σχολική προσέγγιση ως προς το πώς να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε ένα σχολείο προαγωγής της υγείας





## 2. 1η Φάση: Τα πρώτα βήματα: Σύσταση ομάδας εργασίας

### 2.1. Καταμερισμός ρόλων και καθηκόντων

Αφού συστήσετε μια ομάδα εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας, είναι χρήσιμο να ορίσετε και να επιβεβαιώσετε ρόλους/ευθύνες και καθήκοντα για τα μέλη της ομάδας. Η συμπλήρωση του παρακάτω πίνακα μπορεί να σας βοηθήσει στη διαδικασία αυτή.

**Ρόλοι και καθήκοντα:**

*Μέλη της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας*

ΟΝΟΜΑ	Θέση	Καθήκοντα	Ρόλοι / ευθύνες	Ώρες απασχόλησης ανά σχολικό έτος
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

## 2.2. Καθορισμός προγράμματος συναντήσεων

Η εκπόνηση μιας ατζέντας για τις συναντήσεις της επόμενης σχολικής χρονιάς, βοηθά να διασφαλίσετε ότι τα μέλη της ομάδας εργασίας θα είναι διαθέσιμα για συναντήσεις σε τακτική βάση και σε βάθος χρόνου. Ταυτόχρονα, μπορεί να αποτρέψει τυχόν παρανοήσεις και να διευκρινίζει τους ρόλους-κλειδιά.

### Ατζέντα συναντήσεων της ομάδας εργασίας του σχολείου προαγωγής της υγείας

Ποιος θα συντονίζει τις συναντήσεις;

Ποιος θα παίρνει σημειώσεις/τηρεί πρακτικά των συναντήσεων;

Πόσο συχνά θα συνέρχεται;

Ποιες θεματικές θα καλύπτονται κατά τη διάρκεια των συναντήσεων;

Πότε θα συναντιέστε (ποιες ημερομηνίες);

Πού θα συναντιέστε;

Ποια θα είναι η διάρκεια των συναντήσεων;

## 3. 2η Φάση: Εκτίμηση του σημείου εκκίνησης

### 3.1. Ορισμός προτεραιοτήτων και καταγραφή τους

Αφού έχετε αξιολογήσει την τρέχουσα κατάσταση στην οποία βρίσκεται το σχολείο σας αναφορικά με την προαγωγή της υγείας, μπορείτε να αρχίσετε να σκέπτεστε ποιες είναι οι προτεραιότητες και οι προκλήσεις στο θέμα αυτό και πώς θα θέλατε να τις προσεγγίσετε.

Όταν επιλέξετε τα πεδία/θεματικές προτεραιότητες του σχολείου σας, μπορείτε να τις περιλάβετε στον παρακάτω πίνακα, προκειμένου να τεκμηριώσετε τις επιλογές σας.

Οι προτεραιότητες προαγωγής της υγείας στο σχολείο σας
1.
2.
3.
4.
5.

## 4. 3η Φάση: Κατάρτιση σχεδίου δράσης

### 4.1. Σκοποί και στόχοι

Αφού έχετε ορίσει τις προτεραιότητες του σχολείου σας για την προαγωγή της υγείας, είναι σημαντικό να αποφασίσετε τους αντίστοιχους σκοπούς και στόχους σας. Ως «σκοπός» νοείται η συνολική επιθυμητή βελτίωση της υγείας και της ευεξίας και πρέπει να βασίζεται στους επιλεγμένους τομείς προτεραιότητας. Ως στόχοι νοούνται οι σκοποί που αναλύονται σε μετρήσιμες δραστηριότητες και αποτελέσματα τα οποία αναμένεται να οδηγήσουν σε επίτευξη των σκοπών.

#### Παράδειγμα 1.

Μια ολιστική σχολική προσέγγιση: σκοποί και στόχοι για την πρόληψη και αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού

#### Προτεραιότητα: Πρόληψη και αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού

##### Σκοποί για την προτεραιότητα

1. Η ανάπτυξη μιας σχολικής πολιτικής για την αντιμετώπιση και την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού
2. Η καταγραφή των κρουσμάτων σχολικού εκφοβισμού
3. Η διαμόρφωση ενός κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να συζητείται ανοιχτά και να καταγγέλλεται
4. Η κατάρτιση των εκπαιδευτικών και του λοιπού διδακτικού προσωπικού, για να αναγνωρίζουν πιο εύκολα και να αντιμετωπίζουν το σχολικό εκφοβισμό
5. Η εκπαίδευση των μαθητών σε θέματα σχολικού εκφοβισμού στο πλαίσιο της διδασκαλίας στην τάξη

##### Στόχοι για την προτεραιότητα

1. Μέσα στα επόμενα δύο έτη θα έχει ολοκληρωθεί μια ολοκληρωμένη\* πολιτική για τον σχολικό εκφοβισμό.
2. Έως το τέλος του επόμενου έτους θα έχει καθιερωθεί ένα σύστημα για τον εντοπισμό και την καταγραφή των κρουσμάτων σχολικού εκφοβισμού.
3. Θα διαμορφωθεί ένα κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο οι μαθητές και το προσωπικό του σχολείου θα νιώθουν ότι απολαμβάνουν τον σεβασμό κι ότι είναι ελεύθεροι να καταγγείλουν κρούσματα σχολικού εκφοβισμού.
4. Το διδακτικό και υπόλοιπο κύριο προσωπικό του σχολείου θα έχει παρακολουθήσει ειδική επιμόρφωση για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού.
5. Το διδακτικό και υπόλοιπο προσωπικό του σχολείου θα ξέρει πώς να αντιμετωπίσει περιστατικά σχολικού εκφοβισμού, πώς πρέπει να καταγγέλλονται και σε ποιον.
6. Οι μαθητές θα ξέρουν γιατί ο σχολικός εκφοβισμός είναι επιβλαβής και επίσης θα γνωρίζουν σε ποιον να απευθυνθούν αν οι ίδιοι ή συμμαθητές τους πέσουν θύματα εκφοβισμού.

\*αναγνώρισης και κατάλληλης επίπληξης των μαθητών που αναγνωρίζονται ως θύτες του εκφοβισμού, με σκοπό να καθίσταται ευκολότερη η αποκάλυψη περιστατικών εκφοβισμού και η αντιμετώπιση των αιτιών αυτού

Στους παρακάτω πίνακες μπορείτε να καταγράψετε τους σκοπούς και τους στόχους του δικού σας σχολείου προαγωγής της υγείας βάσει των προτεραιοτήτων που έχετε επιλέξει. Εάν έχετε περισσότερες από τρεις προτεραιότητες, μπορείτε να προσθέσετε κι άλλους πίνακες

### Προτεραιότητα 1.

Σκοπός/οί για την προτεραιότητα 1

Στόχοι για την προτεραιότητα 1

### Προτεραιότητα 2.

Σκοπός/οί για την προτεραιότητα 2

Στόχοι για την προτεραιότητα 2

## Προτεραιότητα 3.

Σκοπός/οί για την προτεραιότητα 3

Στόχοι για την προτεραιότητα 3

### 4.2. Δείκτες

Με τη βοήθεια δεικτών, μπορείτε να προσδιορίσετε αν βρίσκεστε στο σωστό δρόμο, πόσο προοδεύσατε και πόση προσπάθεια ακόμη απαιτείται, προκειμένου να επιτύχετε τους σκοπούς και τους στόχους σας. Η σύγκριση των δεικτών σας με το προσχέδιο του σχεδίου δράσης θα σας χρησιμεύσει για να το εξειδικεύσετε περαιτέρω.

#### Παράδειγμα 2.

Δείκτες: Διάδοση της έννοιας του σχολείου προαγωγής της υγείας.

Σκοποί	Δείκτες
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Να διαχυθεί/διαδοθεί η έννοια των σχολείων προαγωγής της υγείας στα μέλη της σχολικής κοινότητας.</li><li>2. Να προωθηθεί το αίσθημα γνώσης της έννοιας αυτής μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι νέοι εκπαιδευτικοί, το υπόλοιπο προσωπικό του σχολείου, οι μαθητές και οι γονείς γνωρίζουν την έννοια αυτή και την στρατηγική ένταξης και παραμονής στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.</li><li>• Το διδακτικό και το υπόλοιπο κύριο προσωπικό έχει αποκτήσει πρόσβαση σε δημοσιεύσεις και άλλο υλικό αναφορικά με την έννοια του σχολείου προαγωγής της υγείας και την προαγωγή της υγείας στο σχολείο εν γένει.</li><li>• Το κύριο προσωπικό του σχολείου έχει συμμετάσχει σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες για το σχολείο προαγωγής της υγείας, όπως υποδεικνύεται στο σχέδιο</li><li>• Το σχολικό προσωπικό, οι μαθητές και οι γονείς νιώθουν ότι έχουν επαρκή γνώση της έννοιας του σχολείου προαγωγής της υγείας, ώστε να μπορούν να διεξαγάγουν τις σχολικές δραστηριότητες προαγωγής της υγείας.</li></ul>

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να καταγράψετε τους δείκτες που έχει υιοθετήσει το σχολείο σας, οι οποίοι αντιστοιχούν στους σκοπούς και τους στόχους σας.

Σκοποί/Στόχοι	Δείκτες

## 5. Σχεδιασμός της επικοινωνίας

Η επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας σε όλες τις φάσεις της διαδικασίας ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Η μετάδοση των σωστών μηνυμάτων και η χρήση των σωστών καναλιών θα σας βοηθήσει να εξασφαλίσετε στήριξη για το σχολείο προαγωγής της υγείας στο πλαίσιο της σχολικής κοινότητας. Θα σας βοηθήσει να αποσαφηνίσετε τα σημαντικά βήματα της διαδικασίας και να διασφαλίσετε ότι η σχολική κοινότητα ενστερνίζεται τη διαδικασία και τα αποτελέσματα. Ένα σχέδιο επικοινωνίας θα αποδειχθεί πολύ χρήσιμο, ώστε να επικοινωνείτε αποτελεσματικά στις διαφορετικές καταστάσεις. Στους παρακάτω πίνακες μπορείτε να καταγράψετε τα σημαντικά συστατικά στοιχεία του σχεδίου επικοινωνίας σας (3).

### 5.1. Καθορισμός ξεκάθαρων επικοινωνιακών στόχων

Οι επικοινωνιακοί στόχοι είναι αυτοί που θέλετε να πετύχετε μέσα από τα μηνύματα επικοινωνίας σας.

#### Παράδειγμα 3. Επικοινωνιακοί στόχοι για το σχολικό προσωπικό:

**Στόχος 1 (γνώση):** Όλοι όσοι ανήκουν στο σχολικό προσωπικό έχουν συνειδητοποιήσει τα οφέλη της ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας εντός των τριών πρώτων μηνών της διαδικασίας σχεδιασμού.

**Στόχος 2 (στάση):** Να πείσετε τη διοίκηση του σχολείου (τον σχολικό διευθυντή/επικεφαλής εκπαιδευτικό) ότι η ένταξη στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας θα έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία και το μορφωτικό επίπεδο των μαθητών, καθώς και στη λειτουργία και την εικόνα του σχολείου.

**Στόχος 3 (συμπεριφορά):** Το 75% του σχολικού προσωπικού κατ' ελάχιστον εμπλέκεται ενεργά στην ανάπτυξη και την υλοποίηση του σχολείου προαγωγής της υγείας για τα ερχόμενα 3-5 έτη.

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να καταγράψετε τους στόχους στον τομέα της επικοινωνίας που έχει υιοθετήσει το σχολείο ανά ομάδα στόχευσης.

Στόχοι επικοινωνίας	
Ομάδα στόχευσης/αποδέκτης	Στόχοι



## 5.2. Διαμόρφωση ξεκάθαρων και απλών μηνυμάτων

Τα μηνύματα επικοινωνίας είναι εκείνα που θέλετε να μεταδώσετε σε συγκεκριμένα μέλη της σχολικής κοινότητας ή σε άτομα/ομάδες εκτός αυτής, πάντα αναφορικά με το σχολείο προαγωγής της υγείας σας.

### Παράδειγμα 4. Μηνύματα επικοινωνίας

Στόχοι επικοινωνίας	
Ομάδα στόχευσης/αποδέκτης	Ομάδα στόχευσης/αποδέκτης
Διοίκηση σχολείου	Οι δράσεις του σχολείου προαγωγής της υγείας μπορούν να βελτιώσουν την εικόνα του σχολείου στην κοινότητα
Επικεφαλής εκπαιδευτικός	Οι δράσεις του σχολείου προαγωγής της υγείας μπορούν να βελτιώσουν τόσο την υγεία και την ευεξία ολόκληρης της σχολικής κοινότητας, όσο και το μορφωτικό επίπεδο των μαθητών
Τοπικά μέσα ενημέρωσης	Το σχολείο μας βρίσκεται στη διαδικασία ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας, προκειμένου να προάγει/βελτιώσει την υγεία και την ευεξία ολόκληρης της σχολικής κοινότητας και να ενισχύσει περαιτέρω το μορφωτικό επίπεδο των μαθητών μας

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να καταγράψετε τα μηνύματα επικοινωνίας σας ανά ομάδα στόχευσης. Πιθανότατα τα μηνύματά σας ανά ομάδα στόχευσης θα διαφέρουν ανάλογα με τη φάση της διαδικασίας. Ίσως είναι χρήσιμο να χωρίσετε τα μηνύματα ανά φάση/χρονική περίοδο.

Μηνύματα επικοινωνίας	
Ομάδα στόχευσης/αποδέκτης	Μήνυμα

### 5.3. Επιλογή κατάλληλων καναλιών επικοινωνίας

Τα κανάλια επικοινωνίας είναι το μέσο για τη διάδοση των μηνυμάτων επικοινωνίας σας. Η μέθοδος/το κανάλι που θα επιλέξετε εξαρτάται από μία σειρά παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των προτιμήσεων της ομάδας στόχευσης, του χρονικού περιθωρίου που έχετε στη διάθεσή σας για τη διάχυση του μηνύματος και του κόστους. Στον παρακάτω πίνακα, μπορείτε να δείτε παραδείγματα πιθανών καναλιών επικοινωνίας για μαθητές και γονείς.

Κανάλια επικοινωνίας							
Ομάδα στό- χευσης	Κανάλια						
	Σχολικά ενη- μερωτικά δελτία	Ιστότοπος σχολείου	Ενημερωτικές συναντήσεις	Δελτίο τύπου	Μέσα κοινω- νικής δικτύ- ωσης	Έντυπο υλικό (π.χ. αφίσες / φυλλάδια)	...
Μαθητές							
Γονείς							

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να καταγράψετε τα κανάλια επικοινωνίας που έχετε επιλέξει ανά ομάδα στό-  
χευσης.

Κανάλια επικοινωνίας							
Ομάδα στό- χευσης	Κανάλια						
	Σχολικά ενη- μερωτικά δελτία	Ιστότοπος σχολείου	Ενημερωτι- κές συναντή- σεις	Δελτίο τύπου	Μέσα κοινω- νικής δικτύ- ωσης	Έντυπο υλικό (π.χ. αφίσες / φυλλάδια)	...

## 6. Σχεδιασμός της αξιολόγησης

Η αξιολόγηση αποτελεί σημαντικό μέρος της διαδικασίας ένταξης και παραμονής στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας. Η αξιολόγησή σας (τι, πότε και πώς) εξαρτάται από τα υπόλοιπα συστατικά στοιχεία του σχεδίου σας στο σχολείο προαγωγής της υγείας, π.χ. της στρατηγικής επικοινωνίας που έχετε επιλέξει, καθώς και των προτεραιοτήτων, στόχων και σκοπών του σχολείου σας. Η δημιουργία σκοπών, στόχων, δράσεων και δεικτών SMART (συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, σχετικών και χρονικά δεσμευτικών) θα σας επιτρέψει να αξιολογήσετε το δικό σας σχολείο προαγωγής της υγείας.

### 6.1. Επιλογή των ερωτήσεων και της μεθόδου αξιολόγησης

#### Παράδειγμα - Ερωτήσεις και μέθοδος αξιολόγησης

Ερωτήσεις αξιολόγησης	Μέθοδος αξιολόγησης
1. Σε ποιο βαθμό υλοποιήθηκαν οι δράσεις του σχολείου προαγωγής της υγείας σύμφωνα με το σχεδιασμό;	π.χ. παρατήρηση, τεκμηρίωση, ερωτηματολόγιο, ή/και συνεντεύξεις του σχολικού προσωπικού και των μαθητών
2. Ποιες δράσεις επικοινωνίας έλαβαν χώρα;	π.χ. παρατήρηση, τεκμηρίωση, ερωτηματολόγιο, ή/και συνεντεύξεις του σχολικού προσωπικού και των μαθητών
3. Σε ποιο βαθμό υλοποιήθηκαν οι δράσεις επικοινωνίας σύμφωνα με τον σχεδιασμό;	π.χ. παρατήρηση, ερωτηματολόγιο, ή/και συνεντεύξεις του σχολικού προσωπικού και των μαθητών
4. Σε ποιο βαθμό έχουν επιτευχθεί οι σκοποί και οι στόχοι του προγράμματος;	π.χ. συγκρίνετε το σημείο εκκίνησης με τα αποτελέσματα, προκειμένου να αξιολογήσετε την πρόοδο (ποσοτική αλλαγή) με τη βοήθεια των ερωτηματολογίων και της τεκμηρίωσης
5. Σε ποιο βαθμό έχουν επιτευχθεί οι στόχοι επικοινωνίας;	π.χ. ερωτηματολόγιο ή συνεντεύξεις του σχολικού προσωπικού και των μαθητών
6. Ποια είναι η στάση του σχολικού προσωπικού και των γονέων προς τις νέες πρακτικές του σχολείου προαγωγής της υγείας;	π.χ. ερωτηματολόγιο, ή συνεντεύξεις του σχολικού προσωπικού και των γονέων

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να καταγράψετε τις δικές σας ερωτήσεις και τη μέθοδο αξιολόγησης που υιοθετήσατε.

Ερωτήσεις αξιολόγησης	Μέθοδος αξιολόγησης

## 7. Συνδέοντας όλες τις πληροφορίες: Το σχέδιο δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας

Τώρα που έχετε αποτυπώσει όλα τα επιμέρους συστατικά στοιχεία του σχεδίου δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας, μπορείτε να τα συνδυάσετε, ώστε να ολοκληρώσετε το σχέδιό σας, συμπεριλαμβάνοντας ένα χρονοδιάγραμμα για τις δράσεις, ορίζοντας ποιος είναι υπεύθυνος για τι και τον προϋπολογισμό των δράσεων.

Οι παρακάτω τρεις πίνακες μπορούν να σας βοηθήσουν να συνδυάσετε τα συστατικά στοιχεία σε ένα ενιαίο σχέδιο δράσης, συμπεριλαμβανομένου του σχεδίου επικοινωνίας και της αξιολόγησης.

**Πίνακας 1: Το σχέδιο δράσης του σχολείου προαγωγής της υγείας**

Σκοποί	Στόχοι	Κριτήρια επιτυχίας/ δείκτες	Καθήκοντα/ δραστηριότητες	Μέλη-κλειδιά του προσωπικού και αρμοδιότητες	Πόροι και κόστος	Χρονοδιάγραμμα

Πίνακας 2: Το σχέδιο επικοινωνίας του σχολείου προαγωγής της υγείας

Ομάδα/ες στόχευσης	Στόχος/οι	Μήνυμα/μηνύματα	Δράσεις	Κανάλι/α	Μέλη-κλειδιά και αρμοδιότητες	Πόροι/κόστος (ανθρώπινοι και χρηματοοικονομι- κοί πόροι)	Χρόνοι (φάση και διάρκεια)

### Πίνακας 3: Το σχέδιο αξιολόγησης του σχολείου προαγωγής της υγείας

Δείκτες / Ερωτήσεις αξιολόγησης	Μέθοδος αξιολόγησης	Καθήκοντα / δράσεις	Μέλη-κλειδιά του προσωπικού & αρμοδιότητες	Πόροι & κόστος	Χρονοδιάγραμμα

## Υλικό για προβληματισμό κατά τον ορισμό των προτεραιοτήτων και την εκπόνηση του σχεδίου δράσης

1. **Εντοπισμός υφιστάμενων πολιτικών για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία**
  - a. Εντοπισμός περιφερειακών πολιτικών για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία
  - b. Εντοπισμός των υφιστάμενων πόρων σε επίπεδο περιφερειακής εκπαιδευτικής διοίκησης με σκοπό να υποστηριχθούν οι πρωτοβουλίες αγωγής σε θέματα υγείας στα σχολεία
  - c. Αξιολόγηση της δέσμευσης της διοίκησης / θεσμού / δήμου για την ανάπτυξη του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας
  - d. Αξιολόγηση της δέσμευσης της εκπαιδευτικής διοίκησης για ανάπτυξη και παρακολούθηση του σχεδίου για το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας
  - e. Εντοπισμός του τμήματος που είναι αρμόδιο σε επίπεδο περιφέρειας για το συντονισμό των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας Καθώς και το/τα αρμόδιο/α άτομο/α
  - f. Εντοπισμός υποστηρικτικών συστημάτων για την αξιολόγηση και παρακολούθηση της προαγωγής της υγείας στα σχολεία
  
2. **Απαραίτητες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη σχεδίου δράσης**
  - a. Ρητή συμπερίληψη του σχεδίου δράσης του δικτύου SHE στο εκπαιδευτικό σχέδιο του σχολείου
  - b. Εντοπισμός υφιστάμενων πόρων για την ανάπτυξη του σχεδίου δράσης SHE
  - c. Σαφής καθορισμός της σχέσης ανάμεσα στο πρόγραμμα διδασκαλίας και το σχέδιο δράσης του δικτύου SHE
  - d. Οργάνωση κύκλων κατάρτισης σε καινοτόμες μεθοδολογίες, με σκοπό την ενίσχυση της συμμετοχής ολόκληρου του σχολείου

## Παραπομπές για το Παράρτημα 2

1. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Projectplan.  
<http://www.gezondeschool.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>
  
2. Woynarowska, B. & Sokolowska, M. (2006). A national framework for developing and evaluating health-promoting schools in Poland (Εθνικό πλαίσιο για την ανάπτυξη και την αξιολόγηση των σχολείων προαγωγής της υγείας στην Πολωνία). In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Ed.). Health-promoting schools: a resource for developing indicators (118- 125)(Σχολεία προαγωγής της υγείας: μία πηγή για την κατάρτιση δεικτών (118 - 125) Διεθνής Επιτροπή Σχεδιασμού, ENHPS (Ευρωπαϊκό Δίκτυο των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας)
  
3. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan.  
<http://www.gezondeschool.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>



# Παράρτημα 3. Εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE

## Εισαγωγή

Κατά τη φάση 2 της ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας, αξιολογείτε τις τρέχουσες πολιτικές και πρακτικές του σχολείου σας όσον αφορά στην προαγωγή της υγείας, προκειμένου να προσδιορίσετε τις ανάγκες και τις προτεραιότητες της σχολικής σας κοινότητας.

Το Εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει στην εν λόγω αξιολόγηση. Το εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE περιλαμβάνει μια σειρά ερωτήσεων που σχετίζονται με την ολιστική σχολική προσέγγιση. Απαντώντας στις ερωτήσεις αυτές, μπορείτε να εντοπίσετε τους τομείς στους οποίους το σχολείο σας τα πάει καλά, εκείνους που χρήζουν βελτίωσης και τα σημεία στα οποία θα θέλατε ως σχολείο προαγωγής της υγείας να επικεντρωθείτε.

Το Εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE μπορεί να χρησιμοποιηθεί και μετά τη θέση σε λειτουργία του σχολείου προαγωγής της υγείας. Μπορείτε να συγκρίνετε τις απαντήσεις που είχατε από την πρώτη αξιολόγηση με εκείνες της δεύτερης, προκειμένου να εκτιμήσετε την πρόοδο του σχολείου σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να προβείτε σε περαιτέρω προσαρμογές στο δικό σας σχολείο προαγωγής της υγείας.

## Οδηγίες

Συνιστούμε, ως ομάδα εργασίας για τα σχολεία προαγωγής της υγείας, να συζητήσετε τις ερωτήσεις που συνθέτουν το εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE και να καταλήξετε σε συμφωνία.

### Κάθε ερώτηση θα πρέπει να προσεγγίζεται με δυο τρόπους:

1. **Τρέχουσα:** η τρέχουσα κατάσταση του σχολείου βάσει τριπλής διαβάθμισης, όπου, 1= δεν ισχύει, 2= ισχύει μερικώς, 3 = ισχύει απολύτως. Βλ. τις αριστερές στήλες στο εργαλείο αξιολόγησης με τίτλο *τρέχουσα*
2. **Προτεραιότητα:** πως αξιολογείται το ζήτημα από την σχολική κοινότητα, βάσει τριπλής διαβάθμισης, όπου, 1 = χαμηλή/καθόλου προτεραιότητα, 2 = μεσαία προτεραιότητα, 3 = υψηλή προτεραιότητα. Βλ. τις δεξιές στήλες στο εργαλείο αξιολόγησης με τίτλο *προτεραιότητα*.

Τα αποτελέσματα των αξιολογήσεων μπορούν να ερμηνευθούν αναλύοντας τη βαθμολογία για κάθε ερώτηση σε αναφορά με την *τρέχουσα* κατάσταση και το επίπεδο προτεραιότητας ή εξάγοντας το μέσο όρο ανά *τρέχουσα* κατάσταση και το μέσο όρο ανά επίπεδο προτεραιότητας ανά τομέα. Τα πεδία με χαμηλή βαθμολογία/μέσο όρο στην *τρέχουσα* κατάσταση του σχολείου και υψηλή βαθμολογία/μέσο όρο στο επίπεδο *προτεραιότητας* θα μπορούσαν να αποτελέσουν το επίκεντρο για τη μελλοντική δράση στη διαδικασία ένταξης στο δίκτυο σχολείων προαγωγής της υγείας.

## Εργαλείο ταχείας εκτίμησης του δικτύου SHE

### Η τρέχουσα κατάσταση στο σχολείο σας:

1 = δεν ισχύει, 2 = ισχύει μερικώς, 3 = ισχύει απολύτως

### Η προτεραιότητά σας:

1 = χαμηλή/καθόλου προτεραιότητα, 2 = μεσαία προτεραιότητα, 3 = υψηλή προτεραιότητα

	Τρέχουσα			Προτεραιότητα		
	1	2	3	1	2	3
<b>1. Προσανατολισμός</b>						
1.1 Το σχολείο μας έχει μια γενική εικόνα της τρέχουσας κατάστασης αναφορικά με την υγεία (συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας) και την ευεξία των μαθητών.						
1.2 Το σχολείο μας έχει μια γενική εικόνα της τρέχουσας κατάστασης αναφορικά με την υγεία (συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας) και την ευεξία του διδακτικού/μη διδακτικού προσωπικού .						
1.3 Το σχολείο μας είναι σε θέση να εκτιμήσει τις τρέχουσες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία (διατροφή και σωματική άσκηση, σεξουαλική δραστηριότητα, κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα, ναρκωτικά και υγιεινή) των μαθητών μας βάσει ηλικίας, περιβάλλοντος και φύλου.						
1.4 Το σχολείο μας έχει προβεί σε αξιολόγηση των αναγκών και επιθυμιών των μαθητών μας, του διδακτικού και μη διδακτικού προσωπικού μας σε σχέση με την υγεία και την ευεξία (π.χ. έρευνα, κουτιά ευχών).						
1.5 Ολόκληρη η σχολική κοινότητα γνωρίζει ποιος είναι υπεύθυνος στο σχολείο για θέματα υγείας συμπεριλαμβανομένης της προαγωγής της υγείας.						
	Τρέχουσα			Προτεραιότητα		
	1	2	3	1	2	3
<b>2. Πολιτική υγιούς σχολείου</b>						
2.1 Το σχολείο μας διαθέτει γραπτή πολιτική για την υγεία και την ευεξία μαθητών και προσωπικού - διδακτικού και μη - η οποία περιλαμβάνει την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας και την πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας.						
2.2 Η υγεία και η ευεξία συνδέονται με τους εκπαιδευτικούς στόχους του σχολείου μας.						
2.3 Η υγεία και η ευεξία αποτελούν τμήμα του προγράμματος διδασκαλίας του σχολείου μας.						
2.4 Η προσέγγιση του σχολείου μας όσον αφορά στην υγεία και την ευεξία αντανακλά τις απόψεις, επιθυμίες και ανάγκες του συνόλου της σχολικής κοινότητας (μαθητών, διδακτικού/μη διδακτικού προσωπικού και γονέων).						
2.5 Το διδακτικό/μη διδακτικό προσωπικό και οι γονείς ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στο σχεδιασμό και την υλοποίηση των σχολικών δράσεων που αφορούν στην υγεία.						

	Τρέχουσα			Προτεραιότητα		
	1	2	3	1	2	3
<b>3. Φυσικό περιβάλλον του σχολείου</b>						
3.1 Οι σχολικές εγκαταστάσεις, όπως η αυλή/γήπεδο, οι τάξεις, οι τουαλέτες, το κυλικείο και οι διάδρομοι είναι φιλικές προς τους μαθητές, ασφαλείς, καθαρές και προάγουν την υγιεινή (διαθέτοντας αρκετό σαπούνι και χαρτί χεριών στις τουαλέτες) για όλους τους μαθητές.						
3.2 Οι σχολικές εγκαταστάσεις, όπως η αυλή/γήπεδο, οι τάξεις, οι τουαλέτες, το κυλικείο και οι διάδρομοι είναι κατάλληλες για την ηλικία, το φύλο των μαθητών και για τους μαθητές με ειδικές ανάγκες.						
3.3 Οι μαθητές και το προσωπικό έχουν πρόσβαση στις σχολικές εγκαταστάσεις για σωματική άσκηση και εκτός του σχολικού ωραρίου.						
3.4 Όλες οι αθλητικές εγκαταστάσεις και το κυλικείο του σχολείου πληρούν κοινά πρότυπα ασφαλείας και υγιεινής.						
3.5 Η διαδρομή προς το σχολείο μας είναι ασφαλής και έχει σχεδιαστεί για να ενθαρρύνει τους μαθητές να αθλούνται (π.χ. ποδηλασία ή περπάτημα).						
3.6 Όλα τα σχολικά μας κτήρια έχουν ικανοποιητική θερμοκρασία, επαρκή φωτισμό και αερισμό.						
3.7 Το σχολικό κυλικείο, το σχολικό κατάστημα και οι αυτόματοι πωλητές προσφέρουν τρόφιμα και ποτά τα οποία είναι υγιεινά, οικονομικά προσβάσιμα και πληρούν τα εθνικά διατροφικά πρότυπα.						
	Τρέχουσα			Προτεραιότητα		
	1	2	3	1	2	3
<b>4. Κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου</b>						
4.1 Οι σχολικές εγκαταστάσεις μας, όπως το κυλικείο, η αυλή/το γήπεδο, οι τάξεις και οι διάδρομοι έχουν σχεδιαστεί έτσι, ώστε να είναι ευχάριστες και να προάγουν την κοινωνικότητα.						
4.2 Το σχολείο μας διοργανώνει ανά τακτά χρονικά διαστήματα συλλογικές δράσεις, όπως εβδομάδες δραστηριοτήτων, φεστιβάλ, διαγωνισμούς και ομίλους πρωινού, οι οποίες έστω εν μέρει είναι σχεδιασμένες για να προάγουν την υγεία και την ευεξία.						
4.3 Η αγωγή υγείας και οι δράσεις προαγωγής της υγείας, συμπεριλαμβανομένων των ευκαιριών για πρακτική και ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι των εξωσχολικών προγραμμάτων.						
4.4 Στο σχολείο είναι πάντα διαθέσιμο ένα άτομο εμπιστοσύνης για όλους τους μαθητές οι οποίοι έχουν ανάγκη να μιλήσουν με κάποιον κατ' ιδίαν, όποτε επιθυμούν να μοιραστούν τις ανησυχίες ή τις σκέψεις τους.						
4.5 Στο σχολείο επικρατεί πάντα μια φιλική κι ευχάριστη ατμόσφαιρα, όπου όλοι οι μαθητές και το διδακτικό/μη διδακτικό προσωπικό νιώθουν άνεση και σεβασμό.						
4.6 Σχολικοί επαγγελματίες στον τομέα της υγείας (επισκέπτης υγείας, σχολικός κοινωνικός λειτουργός ή ψυχολόγος) εμπλέκονται στην προαγωγή της υγείας είτε σε ατομική βάση είτε σε επίπεδο σχολείου και εργάζονται από κοινού με τη διοίκηση του σχολείου, προκειμένου να ενσωματωθούν οι θεματικές υγείας στο διδακτικό πρόγραμμα και στην σχολική πολιτική.						
4.7 Το σχολείο μας διαθέτει υποστηρικτικό σύστημα (υπηρεσίες και εγκαταστάσεις) για τους μαθητές με ειδικές μαθησιακές, αναπτυξιακές και σωματικές ανάγκες.						
4.8 Το σχολείο μας διαθέτει σύστημα ανίχνευσης και παραπομπής των μαθητών με ειδικές ανάγκες σε εξωτερικούς επαγγελματίες, εφόσον οι εν λόγω ανάγκες εκτείνονται πέραν του πεδίου εξειδίκευσης του σχολείου.						

	Τρέχουσα			Προτεραιότητα		
	1	2	3	1	2	3
<b>5. Ικανότητες στον τομέα της υγείας</b>						
5.1 Το σχολείο μας εφαρμόζει προγράμματα τα οποία επικεντρώνονται στις ατομικές ικανότητες και τη γνώση επί θεματικών υγείας, συμπεριλαμβανομένης της προαγωγής της ψυχικής υγείας.						
5.2. Το σχολείο μας έχει θεσπίσει σαφείς κανόνες που προάγουν την υγιή συμπεριφορά.						
5.3 Τα σχολικά μαθήματα και τα διαλείμματα περιλαμβάνουν τακτικά διαλείμματα δραστηριοτήτων.						
	Τρέχουσα			Προτεραιότητα		
	1	2	3	1	2	3
<b>6. Δεσμοί με την κοινότητα</b>						
6.1 Οι γονείς των μαθητών μας συμμετέχουν ενεργά στη σχολική κοινότητα.						
6.2 Το σχολείο μας έχει αναπτύξει δεσμούς με τους τοπικούς εταίρους, όπως αθλητικούς και νεανικούς συλλόγους, κοινοτικές ή περιφερειακές υγειονομικές υπηρεσίες, υπηρεσίες συμβουλευτικής, ασφαλιστικές εταιρείες, εστιατόρια, τοπικά καταστήματα, κ.λπ.						
6.3 Το σχολείο μας διοργανώνει τακτικές επισκέψεις σε τοπικούς εταίρους/παραγοντες, θέλοντας να εμφυσήσει στους μαθητές την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση, να προάγει την συναισθηματική και κοινωνική τους υγεία και ανάπτυξη, κ.λπ.						
	Τρέχουσα			Προτεραιότητα		
	1	2	3	1	2	3
<b>7. Υγιές σχολικό προσωπικό</b>						
7.1 Το σχολείο μας προσφέρει τακτικά προγράμματα επιμόρφωσης και ενίσχυσης ικανοτήτων του διδακτικού προσωπικού στον τομέα της προαγωγής της υγείας και της ευεξίας της σχολικής κοινότητας.						
7.2 Διατίθενται επαρκείς πόροι, ώστε το προσωπικό του σχολείου να έχει πρόσβαση σε σύγχρονο υλικό που άπτεται θεμάτων υγείας, συμπεριλαμβανομένης και της προαγωγής της ψυχικής υγείας.						
7.3 Το σχολείο μας προάγει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής, ένα λογικό φόρτο εργασίας, ενώ προσφέρει ένα περιβάλλον ανοιχτό στη συζήτηση των εργασιακών προβλημάτων και του εργασιακού στρες.						
7.4 Τα καινούργια μέλη του προσωπικού του σχολείου μας λαμβάνουν καθοδήγηση και εκπαίδευση, που θα τα βοηθήσει στην επαγγελματική τους ανέλιξη.						
7.5 Το σχολείο διαθέτει πρωτόκολλο για την αντιμετώπιση των συστηματικών απουσιών του προσωπικού και την υποστήριξη του προσωπικού κατά την επανένταξη και προσαρμογή του μετά από περίοδο αναρρωτικής άδειας.						
7.6 Το σχολείο μας στηρίζει το σχολικό προσωπικό στην προσπάθειά του να υιοθετήσει και να διατηρήσει έναν υγιή τρόπο ζωής, π.χ. δημιουργώντας ένα περιβάλλον προαγωγής του υγιεινού τρόπου ζωής.						

## Παράρτημα 4

### Η Ανάπτυξη της προσέγγισης του υγιούς περιβάλλοντος μέσα από τους Καταστατικούς Χάρτες και τις Διακηρύξεις

Ο Καταστατικός Χάρτης της Οπτάβας για την Προαγωγή της Υγείας (Π.Ο.Υ., 1986) [3] υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι δημιουργούν και βιώνουν την υγεία στα πλαίσια της καθημερινής τους ζωής, στα οποία μαθαίνουν, εργάζονται, παίζουν και αγαπούν.

Η Διακήρυξη του Sundsvall για τα Υποστηρικτικά Περιβάλλοντα στην Υγεία (Π.Ο.Υ., 1991) [23] ενίσχυσε την έννοια του Υγιούς Περιβάλλοντος και υποστήριξε ότι:

- Πρέπει να καταστήσουμε το περιβάλλον - το φυσικό, το κοινωνικό, το οικονομικό και το πολιτικό - υποστηρικτικό προς την υγεία.
- Όλοι έχουν το δικό τους ρόλο να διαδραματίσουν στη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος προς την υγεία.

Η Διακήρυξη της Τζακάρτα για την Προώθηση της Προαγωγής της Υγείας στον 21ο αιώνα (Π.Ο.Υ., 1997) [24] αναγνωρίζει ως προαπαιτούμενα για την υγεία τα εξής:

- ειρήνη, στέγη, εκπαίδευση, κοινωνική ασφάλιση, κοινωνικές σχέσεις, φαγητό, εισόδημα, χειραφέτηση των γυναικών, ένα σταθερό οικοσύστημα, βιώσιμη χρήση των πόρων, κοινωνική δικαιοσύνη, σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και ισότητα.
- Τα «Περιβάλλοντα για την υγεία» αποτελούν την οργανωτική βάση της υποδομής που απαιτείται για την προαγωγή της υγείας. Η ανάδυση νέων προκλήσεων για την υγεία υποδεικνύει ότι πρέπει να δημιουργηθούν νέα, διαφορετικά δίκτυα, ώστε να επιτευχθεί η διατομεακή συνεργασία. Τα εν λόγω δίκτυα θα πρέπει να υποστηρίζονται στο εσωτερικό των χωρών και μεταξύ αυτών και να διευκολύνουν την ανταλλαγή πληροφοριών ως προς το ποιες στρατηγικές έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές και σε ποια πλαίσια.

Ο καταστατικός Χάρτης της Μπανγκόκ (ΠΟΥ, 2005) [25]

Η Διακήρυξη του Ναϊρόμπι για Πρόσκληση σε Δράση (Π.Ο.Υ., 2009) [26]

Η Διακήρυξη του Ελσίνκι για την Υγεία σε όλες τις πολιτικές (Π.Ο.Υ., 2013) [27]

Η Διακήρυξη της Σαγκάης για την προαγωγή της υγείας στο πλαίσιο της Ατζέντας 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη (Π.Ο.Υ., 2016) [28]

ISBN 978-87-971891-9-1

# ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ SHE 2.0

Μεθοδολογικός Οδηγός για να γίνετε  
ένα σχολείο προαγωγής της υγείας

**Συγγραφείς:**

**Teresa Vilaça**

(Πανεπιστήμιο του Μίνχο, Πορτογαλία)

**Emily Darlington**

(Πανεπιστήμιο Claude Bernard Lyon 1, Γαλλία)

**María J. Miranda Velasco**

(Πανεπιστήμιο Εστρεμαδούρας, Ισπανία)

**Olgica Martinis**

(Κροατικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, Κροατία)

**Julien Masson**

(Πανεπιστήμιο Claude Bernard Lyon 1, Γαλλία)

**Acknowledgements:**

Σχολικό Εγχειρίδιο του δικτύου SHE - Η νέα αναθεωρημένη έκδοση αποτελεί προσαρμογή της έκδοσης «Ηλεκτρονικό σχολικό εγχειρίδιο του δικτύου SHE» από τους Erin Safarjan M.P.H., Goof Buijs M.Sc., Silvia de Ruiter M.Sc., που δημοσιεύθηκε το Δεκέμβριο 2013 και χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση (επιχορήγηση λειτουργίας CB\_FY2013).

**Ημερομηνία δημοσίευσης:**

Δεκέμβριος 2019

**Δημοσιεύθηκε από:**

Ευρωπαϊκό Δίκτυο SHE - Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη, Haderslev, Δανία

**Η δημοσίευση είναι διαθέσιμη στο σύνδεσμο:**

[www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/how-be-health-promoting-school/](http://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/how-be-health-promoting-school/)



Η παρούσα έκθεση χρηματοδοτήθηκε από επιχορήγηση λειτουργίας στο πλαίσιο του Προγράμματος Υγείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014-2020)



S · H · E

Schools for Health in Europe

[www.schoolsforhealth.org](http://www.schoolsforhealth.org)