



S·H·E

Schools for Health in Europe



# PORADNIK DLA SZKÓŁ SHE 2.0

Grudzień 2019

Poradnik metodyczny jak tworzyć  
szkołę promującą zdrowie

ISBN 978-87-972118-2-3

Aktualizacja 18 lipiec 2020

## 4 ROZDZIAŁ 1 – NOWY PORADNIK DLA SZKÓŁ SHE

- 6 1.1 Jaki jest cel wydania nowego poradnika SHE?
- 6 1.2 Dla kogo jest przeznaczony nowy poradnik?
- 7 1.3 Jaką strukturę ma poradnik?

## 8 ROZDZIAŁ 2 – DLACZEGO WARTO TWORZYĆ SZKOŁĘ PROMUJĄCĄ ZDROWIE?

- 9 2.1 Co to jest promocja zdrowia?
- 10 2.2 Definicja zdrowia z perspektywy promocji zdrowia.
- 12 2.3 Dlaczego promocja zdrowia jest ważna w szkole?
- 13 2.4 Co to jest promocja zdrowia w szkole?
- 14 2.5 Całościowe podejście do zdrowia w szkole.
- 15 2.6 Od czego zależy rozwój Szkoły Promującej Zdrowie?

## 16 ROZDZIAŁ 3 - JAK TWORZYĆ SZKOŁĘ PROMUJĄCĄ ZDROWIE W 5 ETAPACH?

- 18 3.1 Etap 1: Przygotowanie
- 25 3.2 Etap 2: Diagnoza stanu wyjściowego
- 28 3.3 Etap 3: Planowanie działań
- 35 3.4 Etap 4: Podejmowanie działań
- 37 3.5 Etap 5: Monitoring i ewaluacja

## 38 ROZDZIAŁ 4 – JAK WSPÓŁTWORZYĆ SZKOŁĘ PROMUJĄCĄ ZDROWIE?

- 39 4.1 Dlaczego warto tworzyć mosty między siedliskami zdrowia?
- 39 4.2 W jaki sposób szkoły promujące zdrowie mogą skorzystać ze strategii współtworzenia?
- 41 4.3 Jakiego rodzaju działania można podejmować w celu promowania strategii współtworzenia?

## 49 BIBLIOGRAFIA

## 53 ANEKS

- 54 Aneks 1. Cofnijmy się w czasie, aby zrozumieć kluczowe wyzwania i priorytety
- 56 Aneks 2. Szkolny plan działań
- 73 Aneks 3. Narzędzie Szybkiej Diagnozy SHE
- 77 Aneks 4. Rozwój podejścia siedliskowego w zakresie zdrowia w kartach i deklaracjach

## PORADNIK DLA SZKÓŁ SHE 2.0

Autorzy:

**Teresa Vilaça** (Uniwersytet w Minho, Portugalia)

**Emily Darlington** (Uniwersytet Claude Bernard Lyon 1, Francja)

**María J. Miranda Velasco** (Uniwersytet Estremadura, Hiszpania)

**Olgica Martinis** (Chorwacki Instytut Zdrowia Publicznego, Chorwacja)

**Julien Masson** (Uniwersytet Claude Bernard Lyon 1, Francja)

Współpraca:

**Ingibjörg Guðmundsdóttir** (Islandia)

**Tineke Vansteenkiste** (Belgia)

**Luis Lopes** (Portugalia)

**Annamária Somhegyi** (Węgry)

**Davor Černi** (Chorwacja)

**Peter Bentsen** (Dania)

Tłumaczenie i opracowanie:

**Valentina Todorovska-Sokołowska** – Krajowy koordynator programu  
**Szkoła Promująca Zdrowie w Polsce**

Współpraca:

**Maria Sokołowska**

**Data publikacji:**

Grudzień 2019

**Wydawca:**

Schools for Health in Europe Network Foundation (Fundacja Europejskiej Sieci Szkół dla Zdrowia w Europie), Haderslev, Dania

**Publikacja dostępna jest na stronie:**

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

**Podziękowania:**

Poradnik dla Szkół SHE (SHE School Manual) to nowe zaktualizowane wydanie E-poradnika dla Szkół SHE (SHE Online School Manual) autorstwa Erin Safarjan M.P.H., Goof Buijs M.Sc., Silvia de Ruiter M.Sc., opublikowanego w grudniu 2013 i dofinansowanego przez UE (CB\_FY2013 grant operacyjny).



ROZDZIAŁ 1.

# NOWY PORADNIK DLA SZKÓŁ SHE?

Potrzeba aktualizacji e-poradnika SHE (Schools for Health in Europe – „Szkoły dla Zdrowia w Europie”) wynika ze współczesnych wyzwań społecznych, z którymi różne kraje mają do czynienia, co zostało zaakcentowane podczas Piątej Konferencji Szkół Promujących Zdrowie<sup>1</sup>. Kulturowa i religijna różnorodność, polityczny i ekonomiczny kryzys, zmiana klimatu, kwestie związane ze społeczno-kulturową tożsamością płciową i nasilaniem się chorób niezakaźnych – to kluczowe i aktualne zagadnienia, które mają wpływ na środowiskowe i społeczne uwarunkowania zdrowotne.

V Europejska Konferencja Szkół Promujących Zdrowie potwierdziła znaczenie zaangażowania wszystkich członków SHE na rzecz aktywnego działania w przyszłości<sup>2</sup>.

### Stanowisko z Moskwy – Rekomendacje do działań - V Europejska Konferencja Szkół Promujących Zdrowie

**A.** Uznajemy i potwierdzamy ustanowione wartości i filary sieci „Szkoły dla Zdrowia w Europie”. Szczególnie obecnie, w czasach niepewności i wieloznaczności, „Szkoła Promująca Zdrowie” podtrzymuje ufność w niezbywalne wartości demokratyczne. Stanowią one podstawę do wszystkich działań w zakresie promocji zdrowia w szkołach uwzględniając perspektywę humanistyczną i społeczną, która charakteryzuje się otwartością i wzajemnym szacunkiem. (...)

**B.** Uznajemy, że środowisko, klimat oraz zdrowie są nierozłączne i nie można ich rozważać oddzielnie. Klimat i problemy środowiskowe wpływają na zdrowie ludzi, a ich wybory zdrowotne mają wpływ na klimat i środowisko. Kwestie środowiskowe, klimatyczne i zdrowotne mają w społeczeństwach wspólne podstawowe uwarunkowania. Promocja zdrowia i edukacja dla zrównoważonego rozwoju lub zmian klimatycznych mają wspólne cele i obszary działań. (...)

**C.** Jesteśmy orędownikami nowego, szerszego podejścia do kwestii zdrowia we wszystkich politykach. Zdrowie powinno być promowane we wszystkich środowiskach, w których młodzi ludzie żyją i są zaangażowani w codzienne działania. Chociaż szkoła pełni ważną rolę w życiu młodych ludzi, to promocja zdrowia w szkole powinna być rozpatrywana w powiązaniu z innymi działaniami w otaczającej społeczności. (...)

**D.** Dostrzegamy, że choroby niezakaźne, włączając w to choroby psychiczne, są zagrożeniem dla przyszłości wielu krajowych systemów zdrowia i opieki społecznej oraz ekonomii. Jak podkreślono w Karcie do Działania w zakresie Chorób Niezakaźnych z Dżakarty (Jakarta Call for Action on Noncommunicable Diseases) z 2011 r., chorobom tym należy nadać wysoki priorytet w krajowych politykach zdrowotnych i programach profilaktycznych. Trzeba zacząć działać wyprzedzająco, by przeciwdziałać tym chorobom. Szkoły promujące zdrowie to odpowiednie miejsca, w których można podejmować działania uwzględnione w opracowanym przez WHO Globalnym planie działań na rzecz prewencji i kontroli chorób niezakaźnych na lata 2013-2020.(...)

<sup>1</sup> Europejska konferencja szkół promujących zdrowie, współorganizowana przez SHE i partnerów SHE to wspaniała możliwość dzielenia się, systematyzowania i upowszechniania doświadczeń członków SHE. Głosy wszystkich uczestników są brane pod uwagę przy aktualizacji filarów, wartości i strategii do działań SHE. Poradnik opiera się na tych filarach, wartościach i strategiach.

<sup>2</sup> Krajowi koordynatorzy SHE, którzy reprezentują 33 kraje z Europy i Azji Centralnej, od momentu utworzenia Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie (ESSzPZ) wspieraną przez WHO, mają za zadanie wspierać nauczycieli oraz dyrektorów szkół. W kilka lat po utworzeniu ESSzPZ, konsorcjum złożone z badaczy i instytucji badawczych z wielu krajów Europy utworzyło SHE Research Group (Grupę Badawczą SHE). Głównym celem działań Grupy Badawczej SHE jest wspieranie rozwoju szkół promujących zdrowie w Europie poprzez wspomaganie, umożliwianie i koordynowanie konceptualnych, teoretycznych i empirycznych badań.

Jak wynika z przedstawionych rekomendacji, wspólne działania są niezbędne, aby można przejść od koncentrowania się na szkole jako pojedynczym siedlisku w kierunku integracji szkoły z lokalnym środowiskiem: klubami sportowymi, szpitalami, miejscami pracy, itd. (zintegrowane podejście w wielu siedliskach). Działania na poziomie szkoły zawsze powinny być powiązane z działaniami w lokalnym środowisku. Jedno z podejść pozwalających to zrealizować to działanie oparte na strategii współtworzenia<sup>3</sup>.

## 1.1 Jaki jest cel wydania nowego poradnika SHE?

Celem tego poradnika jest udzielenie wsparcia w tworzeniu szkoły promującej zdrowie krajowym i rejonowym koordynatorom sieci SHE, dyrektorom szkół, organom prowadzącym szkoły, nauczycielom, innym pracownikom szkół, uczniom oraz współpracownikom z lokalnego środowiska. Metody tworzenia szkoły promującej zdrowie zaprezentowane w tym poradniku są otwarte i elastyczne i skonstruowane tak, żeby mogły być sprawdzane i modyfikowane w zależności od historycznych i społeczno-kulturowych charakterystyk i kontekstu – uwarunkowań danego środowiska.

Poradnik ma być inspiracją dla procesu tworzenia szkoły promującej zdrowie z aktywnym udziałem dzieci i młodzieży, wspierać ich krytyczny stosunek do tego procesu (indywidualny i jako współpracującej grupy) oraz działania indywidualne i grupowe promujące zdrowie i zrównoważony rozwój. Zatem, dzieci z przedszkola i uczniowie ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych powinni być włączeni w kwestie, które dotyczą ich zdrowia i środowiska. Dzieci i młodzież przy wsparciu dorosłych, powinny mieć możliwość rozwijania kompetencji, w celu ochrony swojego zdrowia oraz polepszania warunków, które mają wpływ na zdrowie i zrównoważony rozwój tam, gdzie żyją i uczą się.

### **Podsumowując, ten poradnik ma na celu:**

1. Przedstawić koncepcję szkół promujących zdrowie.
2. Wesprzeć i zainspirować krajowych i rejonowych koordynatorów, decydentów, dyrekcje szkół, nauczycieli, sojuszników/partnerów z lokalnego środowiska i wszystkich innych zainteresowanych w tworzeniu szkoły promującej zdrowie lub w polepszeniu już istniejących szkół.
3. Zachęcić przedstawicieli krajowych i regionalnych władz w tym ministerstw do rozwijania edukacji środowiskowej, dzięki której wszystkie dzieci i młodzież wezmą udział w skutecznej realizacji edukacji zdrowotnej w swoich szkołach.
4. Zachęcić do tworzenia jasnych zasad, strategii i planów działań do udziału zainteresowanych podmiotów w tworzeniu i rozwoju szkół promujących zdrowie.
5. Wesprzeć krajowych i rejonowych koordynatorów, dyrekcje szkół, nauczycieli, sojuszników i partnerów z lokalnego środowiska i wszystkich innych zainteresowanych w tworzeniu wspólnej strategii szkoły promującej zdrowie (zintegrowane podejście do zdrowia w wielu siedliskach).
6. Wesprzeć szkoły w rozwijaniu kompetencji uczniów do działania w promocji zdrowia.

---

<sup>3</sup> Grupa współpracy to wielodyscyplinarny zespół, w skład którego wchodzi specjalści, którzy ponoszą „formalną odpowiedzialność” za proces tworzenia. Praca w tym zespole polega na wspólnym zrozumieniu sytuacji, tworzeniu wspólnego języka, dialogu, obustronnym kształtowaniu umiejętności, współzależności, wspólnym uzgadnianiu celów. Podstawowy cel to zainicjowanie zmian, które doprowadzą do wzrost dobrobytu. [32]

## 1.2 Dla kogo jest przeznaczony nowy poradnik?

Poradnik ten przeznaczony jest dla krajowych i rejonowych koordynatorów sieci SHE, dyrekcji szkół, nauczycieli i innych pracowników szkół, uczniów i innych partnerów, którzy są włączeni w tworzenie szkoły promującej zdrowie w przedszkolach, szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Poradnik może być wykorzystany do wsparcia lokalnych urzędników zajmujących się zdrowiem i edukacją. Ważne jest, żeby resorty edukacji i zdrowia na poziomie krajowym i lokalnym wspólnie wspierały rozwój modelu szkoły promującej zdrowie przedstawionego w tym poradniku.

Pomimo tego, że poradnik skupia się na przedszkolu, szkole podstawowej i ponadpodstawowej, informacje w nim zawarte mogą być pomocne także tym osobom, które są włączone w tworzenie krajowej polityki szkół promujących zdrowie oraz do wykorzystania przez studentów.

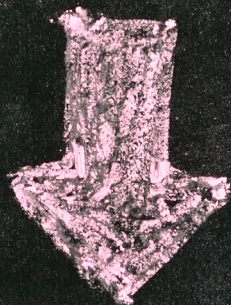
## 1.3 Jaką strukturę ma poradnik?

Poradnik zaczyna się wprowadzeniem istotnych koncepcji promocji zdrowia, które zostały dokładniej omówione w tekście Materials for teachers – Key concepts and activities: Learning about health and health promotion in schools (Materiały dla nauczycieli – Kluczowe koncepcje i działania: Wiedza o zdrowiu i promocji zdrowia w szkołach) [2], dostępnym na stronie internetowej SHE. Ważne jest, aby zacząć od wspólnego przeanalizowania i zrozumienia filarów i wartości SHE z uwzględnieniem elastycznego podejścia do promocji zdrowia, które powinno odpowiadać potrzebom i specyfice danego środowiska.

Druga część poradnika opisuje jak krok po kroku tworzyć szkołę promującą zdrowie w pięciu kolejnych etapach, które przedstawiają bieżący i cykliczny proces. Ten proces został opisany w poprzedniej wersji internetowego poradnika SHE. W informacjach zwrotnych, członkowie sieci SHE podkreślili, że ten 5-etapowy proces jest użyteczny w organizacji i opracowaniu strategii jak tworzyć szkołę promującą zdrowie.

W części trzeciej, osoby zainteresowane są zachęcane, aby wziąć udział we współtworzeniu strategii szkoły promującej zdrowie od samego początku (wspólne określenie problemu) do końca (wspólne rozwiązanie problemu).

Good Health



Good Life

ROZDZIAŁ 2. \_\_\_\_\_

DLACZEGO WARTO  
TWORZYĆ SZKOŁĘ  
PROMUJĄCĄ ZDROWIE?

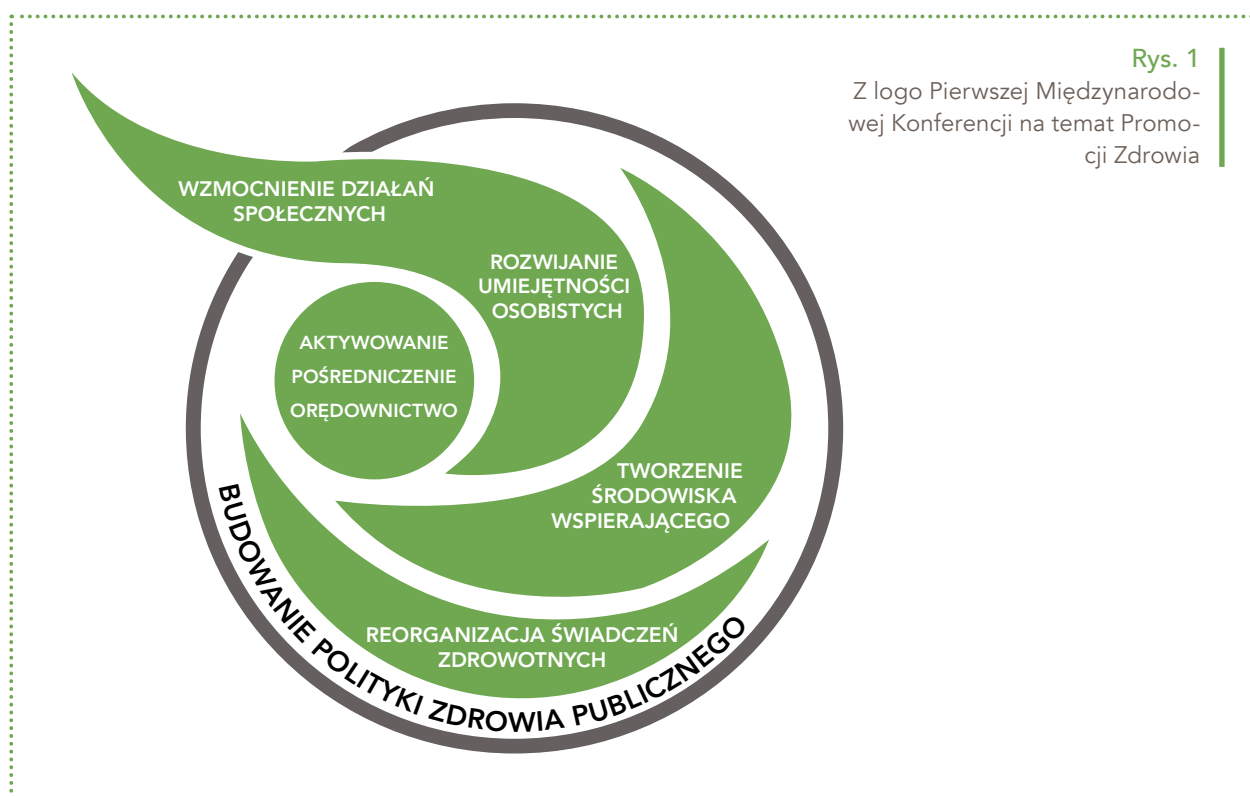


## 2.1 Co to jest promocja zdrowia?

Zgodnie z Kartą Ottawską z Pierwszej Międzynarodowej Konferencji Promocji Zdrowia w Ottawie w listopadzie 1986 roku, promocja zdrowia to "proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem oraz jego poprawę" [3]. Karta również zakłada, że zdrowie powinno być traktowane jako środek, zasób a nie jako cel. Pokój, schronienie, edukacja, jedzenie, zarobki, stabilny ekosystem, zrównoważony rozwój, sprawiedliwość społeczna i równość to niezbędne warunki, żeby promować i utrzymywać zdrowie.

**Odpowiednie i skuteczne strategie promowania zdrowia obejmują (zobacz rysunek 1):**

- Wzmocnienie działań społecznych
- Kształtowanie umiejętności osobistych
- Tworzenie środowiska wspierającego
- Aktywowanie, pośredniczenie, orędownictwo
- Reorientacja świadczeń zdrowotnych



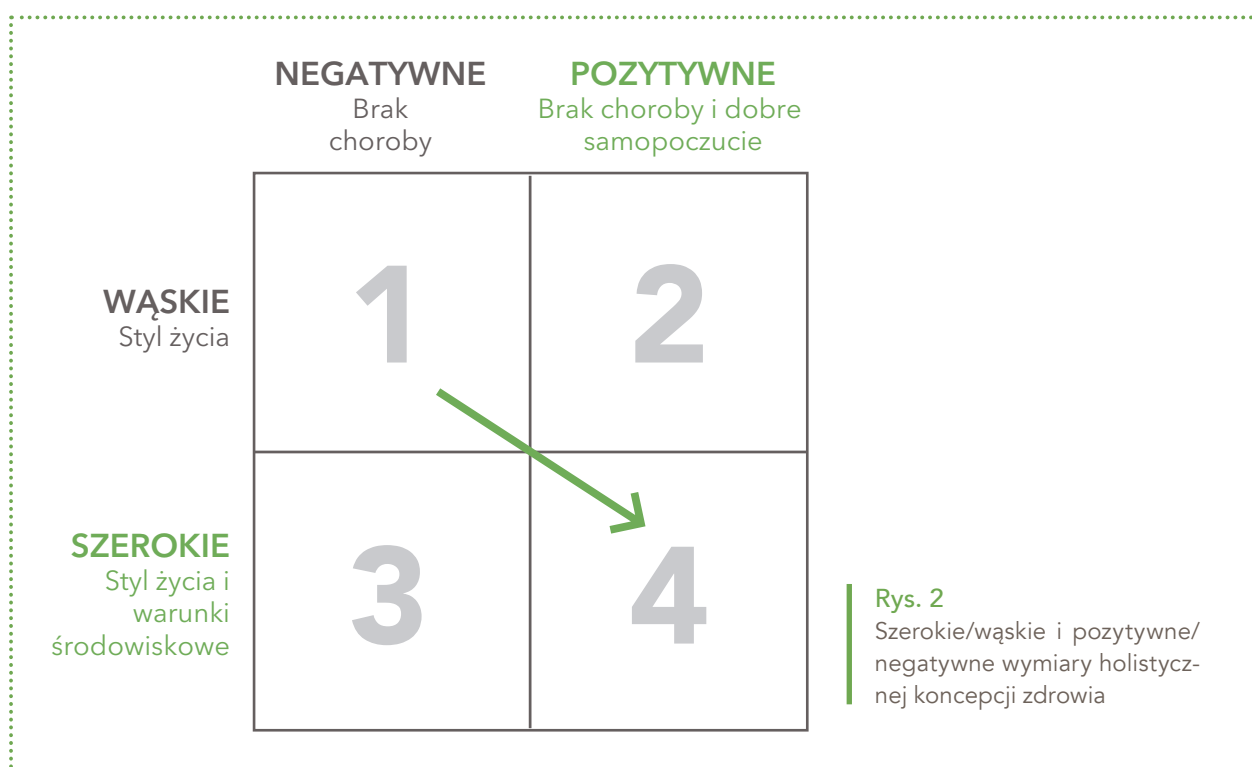
Karta Ottawska wyróżnia pięć kierunków działań w zakresie promocji zdrowia (określenie zdrowotnej polityki społecznej w państwie, tworzenie środowisk wspierających zdrowie, wzmocnianie działań społecznych w zakresie zdrowia, rozwijanie umiejętności osobistych i reorientacja świadczeń zdrowotnych) i trzy podstawowe strategie promocji zdrowia (aktywowanie, pośredniczenie, orędownictwo). Według WHO, logo w rys. 1 przedstawia ideę promocji zdrowia jako wszechstronne podejście wykorzystujące wiele różnych strategii. Zgodnie z ogólnym zamysłem, logo promocji zdrowia jest otwarte, zawiera skrzydła, które wychodzą poza koło co wskazuje na fakt, że obszar promocji zdrowia zwiększa się i rozwija. Celem promocji zdrowia, teraz i w przyszłości, jest pozyskanie nowych zainteresowanych sojuszników i partnerów, na wszystkich poziomach społecznych: od lokalnego do globalnego.

Nasze zdrowie zależy od naturalnych i społecznych systemów jak i od ich interakcji, dlatego musimy przyjąć eko-społeczne podejście w promocji zdrowia, uznając ważność interakcji ekologicznych i społecznych uwarunkowań zdrowia [4]. Stąd jesteśmy orędownikami założenia, że działania z zakresu promocji zdrowia mają trzy kluczowe zasady [5]: uczestnictwo i współtworzenie; pozytywna i wszechstronna koncepcja zdrowia; siedlisko i synergia.

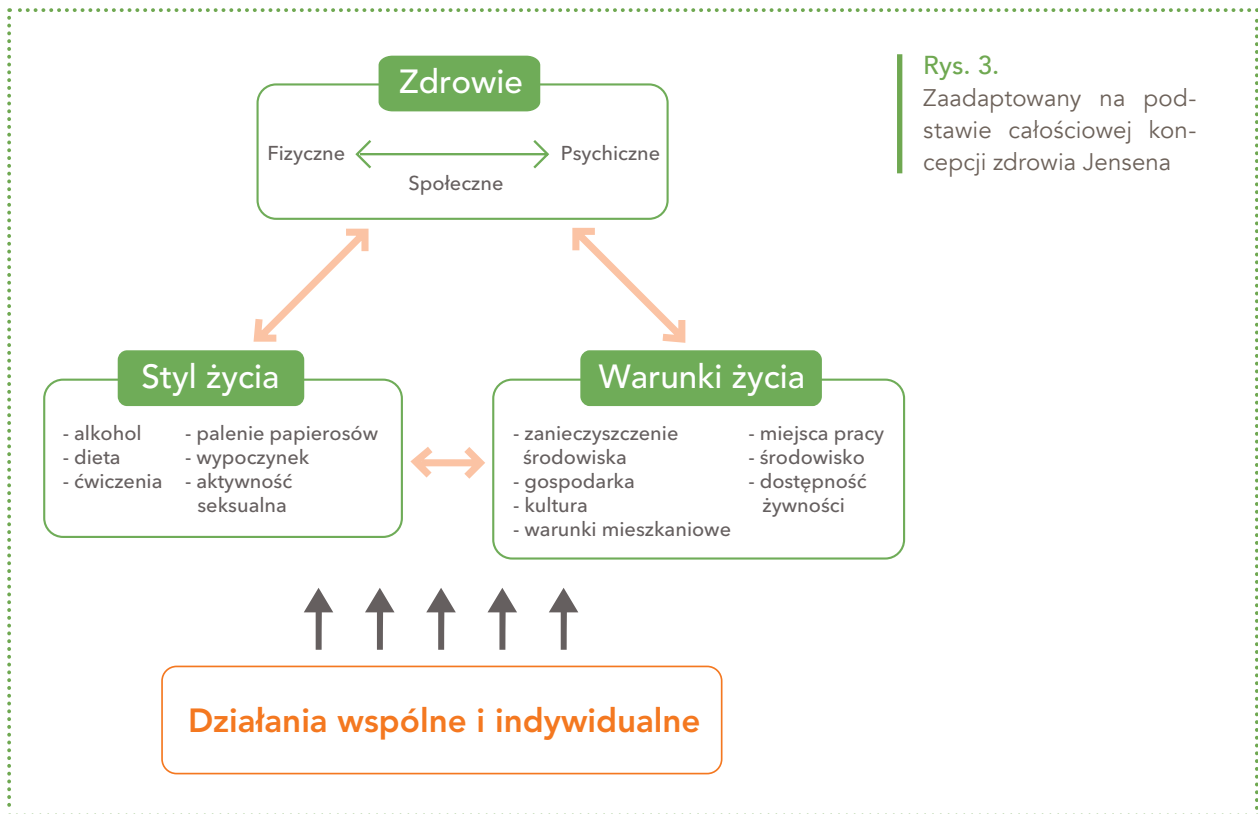
## 2.2 Definicja zdrowia z perspektywy promocji zdrowia

Nie ma jednej definicji zdrowia. Niemniej, zdrowie może być opisane jako “stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności” [6].

Holistyczna koncepcja zdrowia WHO wprowadza subiektywny wymiar zdrowia jako “stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”. Huber przedstawia pozytywną definicję “zdrowia” jako “zdolność do adaptacji i radzenia sobie z wyzwaniami społecznymi, fizycznymi i emocjonalnymi” [7]. W tym kontekście, korzystnie jest pomyśleć co dla edukacji oznacza przestawienia się z negatywnej koncepcji zdrowia rozumianej jako „brak choroby” w kierunku koncepcji pozytywnej i holistycznej. To oznacza pracę nad dobrym samopoczuciem z uwzględnieniem perspektywy choroby (pozytywna koncepcja zdrowia) oraz nad stylem i warunkami życia (szeroki zakres koncepcji zdrowia).

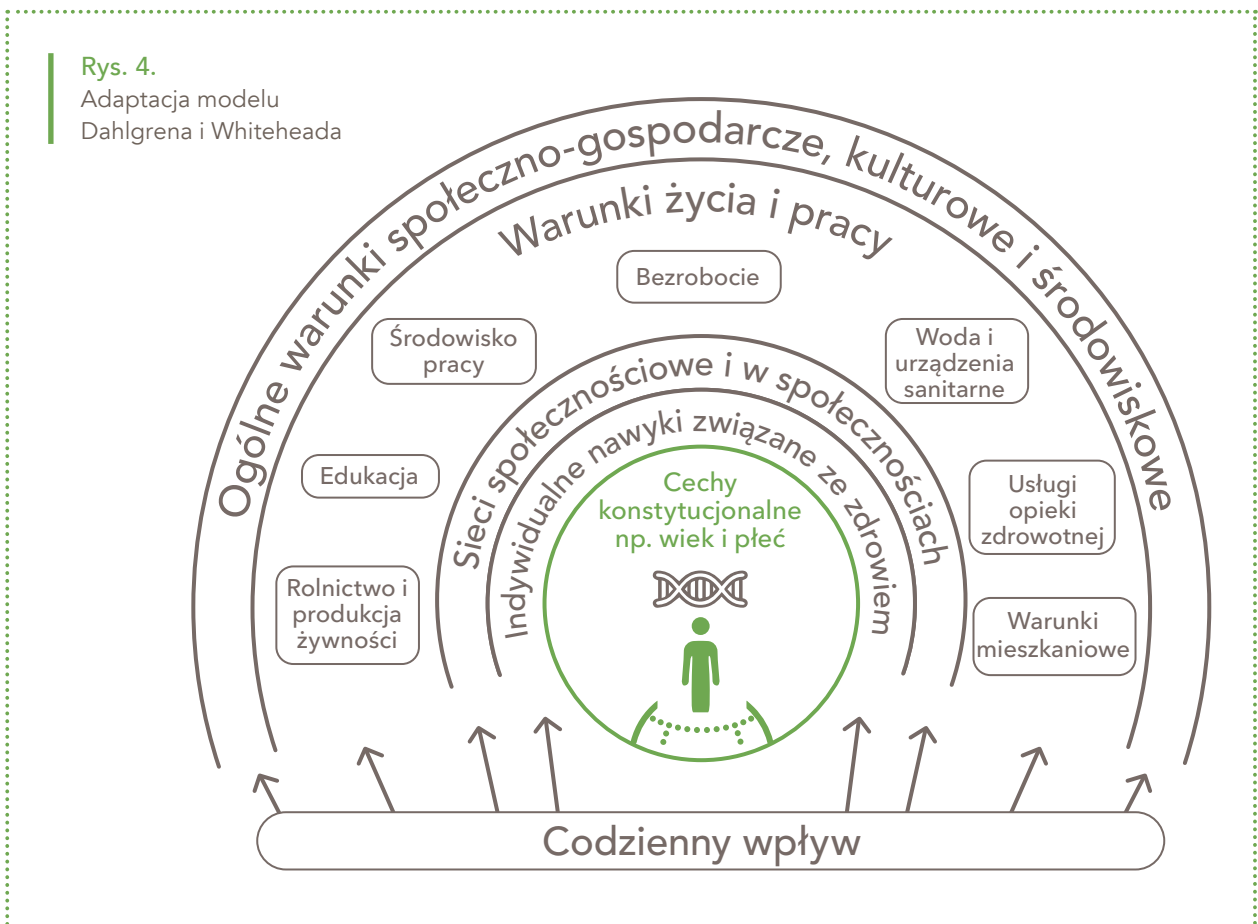


Udział uczniów w projektach zdrowotnych nastawionych na uczestnictwo oraz ich zaangażowanie w działania w klasie, w szkole i w środowisku pokazuje, że definicja zdrowia ujęta holistycznie jest mocno osadzona w paradygmacie demokratycznego podejścia do edukacji zdrowotnej. Według Jensena [8,10] koncepcja zdrowia, która może być podstawą w edukacji, jest holistyczna i nastawiona na działanie. To holistyczne podejście obejmuje dwa aspekty całości: jednostka jako całość i jako element środowiska (rys. 3).



Rys. 3.  
Zaadaptowany na podstawie całościowej koncepcji zdrowia Jensena

Jest wiele uwarunkowań, które wpływają na zdrowie ludzi, tak jak to zostało przedstawione w modelu Dahlgren and Whitehead (rys. 4):



Rys. 4.  
Adaptacja modelu Dahlgrena i Whiteheada

## Styl życia i warunki życia to dwa istotne czynniki zdrowia [10]:

- **Styl życia** obejmuje zachowania zdrowotne i nawyki, takie jak: sposób odżywiania się, ćwiczenia, relacje społeczne, stosowanie używek i zachowania seksualne. Jednostki zwykle mają wpływ na to jakich dokonują wyborów związanych z ich stylem życia.
- **Warunki życia** odnoszą się do siedlisk, gdzie ludzie żyją i pracują jak i do tego, jak szersze środowiska i społeczeństwa, mają wpływ na życie jednostki. Warunki środowiskowe są trudne, ale nie niemożliwe do zmiany, stąd ważne jest, żeby podejmować próby zmieniania ich na lepsze.
- **Styl życia i warunki życia** są ze sobą wzajemnie powiązane. Na przykład, zamieszkiwanie w bezpiecznym sąsiedztwie, gdzie są place zabaw dla dzieci, zwiększy prawdopodobieństwo, że dzieci będą wystarczająco aktywne fizycznie.

**Zdrowie** można zachować poprzez interakcję pomiędzy ludźmi a ich środowiskiem. Stąd, w promocji zdrowia istotne jest zachowanie jednostek i jakość ich relacji społecznych oraz warunki życia. Szkoły promujące zdrowie zwracają uwagę na to, jak te indywidualne i środowiskowe czynniki wpływają na zdrowie i dobre samopoczucie.

Holistyczna koncepcja zdrowia może być wykorzystana przez nauczycieli w wyborze ich metod nauczania, tak aby równocześnie wzmacniać zdrowie psychiczne i promować osiągnięcia edukacyjne (poprzez kształtowanie kompetencji społecznych uczniów). Podstawowy cel to zapewnienie, że uczniowie ukończą szkołę z pozytywnym nastawieniem do zagadnienia zdrowia i zrozumieniem związku pomiędzy zdrowiem a społecznym i fizycznym środowiskiem, gdy będą funkcjonować jako obywatele w demokratycznym społeczeństwie [10].

## 2.3 Dlaczego promocja zdrowia jest ważna w szkole?

### Zdrowie i edukacja są ze sobą wzajemnie powiązane [12,13]:

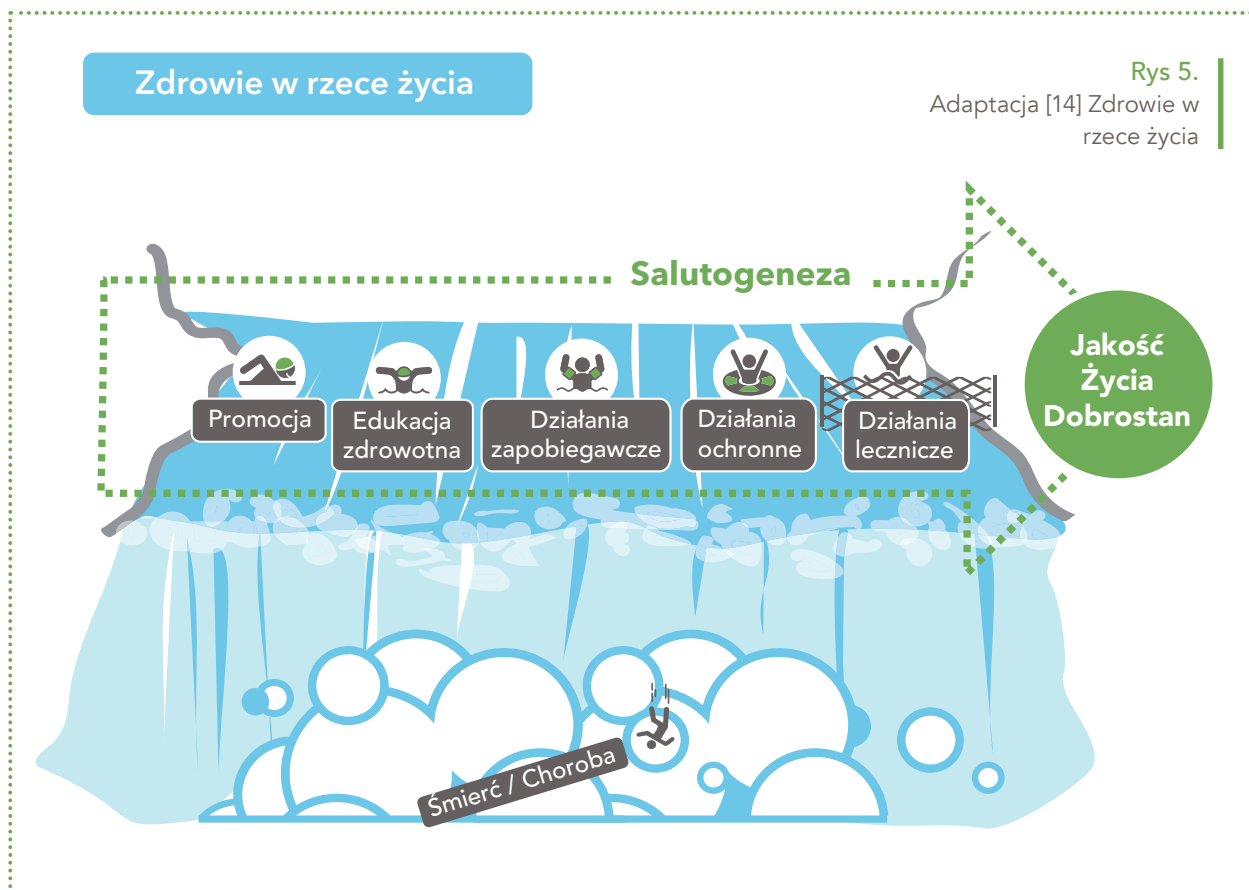
- Zdrowe dzieci lepiej się uczą i chętniej uczęszczają do szkoły
- Jest duże prawdopodobieństwo, że dzieci, które chodzą do szkoły są zdrowe
- Jest mniej prawdopodobne, że uczniowie, którzy lubią szkołę i swoich nauczycieli będą podejmować zachowania ryzykowne i nie będą uzyskiwać pozytywnych wyników w nauce
- Osiągnięcia edukacyjne młodzieży są pozytywnie powiązane z efektami długoterminowymi: dobrobytem ekonomicznym i poziomem zdrowia
- Promocja zdrowia i dobrego samopoczucia pracowników szkoły może doprowadzić do zmniejszenia nieobecności oraz zwiększenia satysfakcji z pracy
- Poprzez aktywne promowanie zdrowia pracowników szkół oraz uczniów, pracownicy szkoły mogą stać się pozytywnymi wzorami do naśladowania

W związku z powyższym, promocja zdrowia w szkole może być wsparciem w osiąganiu celów edukacyjnych i społecznych oraz celów pracowników a także wpływać na zdrowie całej społeczności szkolnej.

Więcej informacji o tym, dlaczego promocja zdrowia jest istotna w szkole, można znaleźć w SHE factsheet 2 (Arkusze informacyjny 2) dostępny na stronie SHE.

## 2.4 Co to jest promocja zdrowia w szkole?

Promocja zdrowia w szkole może być opisana jako „każde działania podejmowane w celu poprawienia i/lub ochrony zdrowia każdego członka społeczności szkolnej” [13]. Rys. 5 przedstawia salutogenetyczne podejście Karty Ottawskiej [14].



W salutogenetycznym podejściu Karty Ottawskiej Moniki Eriksson oraz Bengta Lindstroma [13, p.194] użyta została „metafora przyrównująca kwestię rozwoju zdrowia do rzeki. Według Antonovskyego, nie wystarczy promować zdrowie poprzez unikanie stresu albo budowanie mostów, aby uchronić ludzi przed wpadnięciem do rzeki. Odpowiednie podejście w tej sytuacji to nauczyć ludzi pływać (Antonovsky 1987).”

Zgodnie z Kartą Ottawską, „promocja zdrowia jest to proces umożliwiający ludziom i społeczności zwiększenie kontroli nad czynnikami zdrowia oraz jego poprawę [3].” „Podejście salutogenetyczne sugeruje rozwijanie potencjału zdrowotnego ludzi jako narzędzia dla wydajnego i przyjemnego życia” [13].

Promocja zdrowia w szkole obejmuje działania podejmowane w celu tworzenia zdrowego środowiska szkolnego, szkolnej polityki i programu nauczania, żeby wybory prozdrowotne były bardziej dostępne. Promocja zdrowia obejmuje również edukację zdrowotną, czyli to o czym nauczamy w klasie.

Szkoła promująca zdrowie to „szkoła, która w sposób zintegrowany i systematyczny realizuje plan na rzecz zdrowia, dobrego samopoczucia i rozwoju kapitału społecznego wszystkich uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych” (wystąpienie Marjority Sormunen podczas V Konferencji SHE). Szkoła promująca zdrowie to nie tylko szkoła, która podejmuje prozdrowotne działania. To szkoła, która wprowadza całościowe podejście do zdrowia.

Szkoła promująca zdrowie koncentruje się na zdrowiu i budowaniu dobrego samopoczucia w sposób systematyczny i zintegrowany oraz uwzględnia promocję zdrowia w dokumentach szkoły. Jest nastawiona na działania i aktywne uczestnictwo wszystkich członków społeczności szkolnej, uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców, wszyscy biorą aktywny udział w podejmowaniu decyzji i działań. Ponadto, kładzie nacisk na rozwijanie potencjału zdrowotnego poprzez zwiększenie wiedzy o zdrowiu, umiejętności i zaangażowania wszystkich członków społeczności szkolnej w promowanie zdrowia i dobrego samopoczucia

Więcej informacji można znaleźć na stronie SHE w: Module on School Health Promotion, Materials for teachers - Key concepts and activities: Learning about health and health promotion in schools (Moduł dotyczący promocji zdrowia w szkole, Materiały dla nauczycieli - Kluczowe koncepcje i działania: Wiedza o zdrowiu i promocji zdrowia w szkołach) [2].

## 2.5 Całościowe podejście do zdrowia w szkole

W poradniku przedstawione jest całościowe podejście do promocji zdrowia w szkole. To podejście ukierunkowane jest na dobre efekty zdrowotne i edukacyjne osiągnięte w sposób systematyczny poprzez działania i aktywne uczestnictwo. Koncepcja ta bazuje na dowodach z badań naukowych i praktyki szkół promujących zdrowie.

Zgromadzone dowody pokazują, że całościowe podejście do zdrowia i zrównoważonego rozwoju są ze sobą wzajemnie powiązane; zdrowie uczniów i zrównoważone środowisko, w którym żyją mają decydujący wpływ na wyniki nauczania. St. Leger [13] uważa, że wsparcia wymaga skoordynowanie promocji zdrowia z kwestią zrównoważonego rozwoju środowisk.

**Całościowe podejście do promocji zdrowia w szkole składa się z sześciu elementów:**

<b>Element 1</b>	Polityka szkoły dotycząca promocji zdrowia to czytelnie sformułowany dokument lub przyjęte praktyki zaprojektowane dla promocji zdrowia i dobrego samopoczucia. Ta polityka szkoły może regulować jakie jedzenie będzie serwowane w stołówce szkolnej lub może opisywać jak reagować w sytuacji prześladowania w szkole. Polityka szkoły w zakresie promocji zdrowia powinna być częścią szkolnego programu.
<b>Element 2</b>	Środowisko fizyczne szkoły obejmuje budynek, teren szkolny oraz otoczenie szkoły. Na przykład, w ramach tworzenia zdrowego środowiska fizycznego można dostosować teren szkoły tak aby lepiej służył rekreacji i aktywności fizycznej.
<b>Element 3</b>	Środowisko społeczne szkoły odnosi się do jakości relacji pomiędzy członkami społeczności szkolnej, w tym pomiędzy uczniami oraz pomiędzy uczniami z jednej strony a pracownikami szkoły z drugiej. Klimat szkoły zależy od umiejętności społecznych członków społeczności szkolnej oraz relacji z rodzicami i innymi przedstawicielami lokalnego środowiska.
<b>Element 4</b>	Osobiste umiejętności zdrowotne oraz kompetencje do działania mogą być kształtowane poprzez program nauczania i poprzez działania, które zwiększają wiedzę i umiejętności uczniów oraz umożliwiają im rozwijanie kompetencji i podejmowanie działań dla zdrowia, dobrego samopoczucia i osiągnięć edukacyjnych. Takie działania powinny być częścią codziennego życia szkoły, np. w takich obszarach jak zdrowe żywienie, codzienna aktywność fizyczna, kształtowanie umiejętności społecznych i świadomość zdrowia.
<b>Element 5</b>	Współpraca ze środowiskiem lokalnym to współpraca z rodzinami uczniów oraz z ważnymi grupami/osobami z tego środowiska. Konsultacje i współpraca z partnerami wzmocni szkoły promujące zdrowie i szkolne środowisko w podejmowaniu działań w zakresie promocji zdrowia.
<b>Element 6</b>	Opieka zdrowotna w szkole na poziomie lokalnym i rejonowym jest odpowiedzialna za ochronę zdrowia uczniów i promocję zdrowia poprzez bezpośrednie dostarczanie usług zdrowotnych. Obejmuje ona przede wszystkim uczniów ze specjalnymi potrzebami. Pracownik służby zdrowia może również współpracować z nauczycielami w odniesieniu do specyficznych zagadnień takich jak higiena czy edukacja seksualna.

Podejmowanie działań służących zdrowiu i dobremu samopoczuciu w obszarze przedstawionych sześciu komponentów jednocześnie, powoduje, że wzmacniają się one nawzajem i pomogą skuteczniej promować zdrowie.

Na przykład, zdrowe odżywianie można promować poprzez politykę szkolną, która reguluje, jakie produkty mogą być podawane i udostępniane w szkole. Stołówka szkolna może być zaprojektowana tak, aby była pozytywnym środowiskiem społecznym i fizycznym, w którym uczniowie i pracownicy mogą zarówno jeść jak i integrować się. Tworząc pozytywne środowisko spożywania posiłków, uczniowie i pracownicy będą mniej skłonni do kupowania niezdrowego jedzenia. Ponadto, wiedza o odżywianiu, znaczeniu wyborów zdrowej żywności może być przekazywana i nauczana w klasie, indywidualnie i grupowo. Zaangażowanie rodziców oraz lokalnych restauracji i innych firm może jeszcze bardziej wzmocnić wysiłki z zakresu promocji zdrowia w środowisku szkolnym.

Więcej informacji można znaleźć na stronie SHE w: Module on School Health Promotion, Materials for teachers - Key concepts and activities: Learning about health and health promotion in schools (Moduł dotyczący promocji zdrowia w szkole, Materiały dla nauczycieli - Kluczowe koncepcje i działania: Wiedza o zdrowiu i promocji zdrowia w szkołach) [2].

## 2.6 Od czego zależy rozwój Szkoły Promującej Zdrowie?

Jest kilka czynników, które przyczyniają się do skuteczności szkół promujących zdrowie.

### Czynniki te obejmują [13]:

- Rozwój i wspieranie demokracji i uczestnictwa w społeczności szkolnej.
- Zapewnienie, aby członkowie społeczności szkolnej, w tym uczniowie, pracownicy i rodzice, mieli poczucie współodpowiedzialności za to co się dzieje w szkole.
- Zastosowanie całościowego podejścia do promocji zdrowia zamiast tradycyjnego ukierunkowanego tylko na działania w klasie lub pojedynczą akcję.
- Tworzenie środowiska społecznego, które wspiera otwarte i uczciwe relacje w ramach środowiska szkolnego.
- Tworzenie klimatu, w którym istnieją wysokie oczekiwania co do relacji społecznych uczniów i osiągnięć edukacyjnych.
- Korzystanie z różnorodnych strategii uczenia się i nauczania, w celu uwzględnienia różnych stylów uczenia się, w tym dostarczania tych samych informacji z wykorzystaniem różnych sposobów i okazji (np. program nauczania, polityka szkoły/zasady, działania poza klasą).
- Badanie zagadnień zdrowotnych w kontekście życia uczniów i społeczności.
- Pamiętanie o tym, że efektów w szkołach promujących zdrowie można się spodziewać w perspektywie średnio- i długoterminowej (3-4 lata po tym, jak stała się szkołą promującą zdrowie) i że skuteczne wdrożenie tej strategii jest kluczem do sukcesu.

Więcej informacji o historii podejścia można znaleźć w Aneksie 1 "Cofnijmy się w czasie, aby zrozumieć kluczowe wyzwania i priorytety".



## ROZDZIAŁ 3. \_\_\_\_\_

# JAK TWORZYĆ SZKOŁĘ PROMUJĄCĄ ZDROWIE W PIĘCIU ETAPACH?



Przewodnik opisany w tym rozdziale jest nową wersją „Szkolnego e-poradnika SHE” (*SHE Online School Manual*). Zmiany naniesione w pierwszej wersji e-poradnika SHE, zostały wprowadzone na podstawie wywiadów z członkami SHE na temat korzystania z poradnika i ich sugestii poprawy. Jak wskazują Safarjan, Buijs i Ruiters (2013) ten przewodnik jest oparty na publikacjach *HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity* (HEPS Narzędzie dla Szkół: Przewodnik tworzeniu polityki szkolnej w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej) i *The Dutch online Manual healthy high school* (Holenderski e-poradnik Zdrowa szkoła ponadpodstawowa) [15].

**Oto kilka przykładów informacji zwrotnych oraz zasad określonych w tym przewodniku, przez naukowców SHE z różnych krajów, jak krok po kroku tworzyć szkołę promującą zdrowie:**

**///** *Kiedy otrzymaliśmy pięcioetapową instrukcję SHE, jak tworzyć szkołę promującą zdrowie, prawda była taka, że było to bardzo ekscytujące, ponieważ otrzymaliśmy bardzo dobrą, po prostu fantastyczną pomoc. Instrukcja jest dobrze opracowana. Jest to znakomita pomoc dla tych, którzy nie mieli żadnych źródeł do tworzenia szkoły promującej zdrowie. W kraju nie było nic, a jednym ze sposobów na rozpoczęcie organizowania sieci szkół promujących zdrowie było posiadanie tego wspólnego dokumentu. Pomysł był fantastyczny i bardzo pomocny (...) Wiem, że w Hiszpanii jest on używany w różnych społecznościach autonomicznych”*  
(Pracownik naukowy SHE z Hiszpanii, 2019)

**///** *Uważam, że poradnik szkolny jest bardzo przydatny i stanowi dobry punkt wyjścia dla naszych szkół. Myślę, że ważne jest, aby przekształcić poradnik SHE w aplikację mobilną. W Chorwacji wszyscy uczniowie mają telefony komórkowe i korzystają z wielu różnych aplikacji”*  
(Pracownik naukowy SHE z Chorwacji, 2019)

Przewodnik “5 kroków jak tworzyć szkołę promującą zdrowie” może być używany na różne sposoby w zależności od potrzeb i priorytetów społeczności szkolnej. Ma on na celu udzielenie wsparcia w procesie tworzenia szkoły promującej zdrowie. Ważne jest, aby podkreślić, **że większość szkół robi bardzo dużo na rzecz promocji zdrowia, np. naucza o zagadnieniach zdrowotnych w ramach programu nauczania lub realizuje projekty promujące zdrowie społeczne/emocjonalne.**

Pięć etapów, dotyczących tworzenia i rozwoju szkoły promującej zdrowie, może być wykorzystanych do inicjowania, wzmocnienia, podtrzymywania i inspirowania tego procesu. Celem jest wspieranie opracowania bardziej kompleksowego planu działania w celu zrealizowania własnego projektu w praktyce. W przypadku szkół, które już są szkołami promującymi zdrowie, etapy mogą być wykorzystane do oceny i aktualizacji obecnego planu i działań szkoły promującej zdrowie, dla wprowadzenia dalszych ulepszeń i podtrzymywania.

Ten przewodnik krok po kroku przedstawia, jak tworzyć szkołę promującą zdrowie w pięciu kolejnych etapach, które stanowią bieżący i cykliczny proces (rys. 6).

### Rysunek 6.

Kluczowe etapy dla całościowego podejścia szkoły do tworzenia i rozwoju szkoły promującej zdrowie



Za idealną uznajemy sytuację, gdy realizowany jest cały cykl działań, ale w rzeczywistości często pojawia się chęć, aby od razu zacząć od kroku 4. Nie jest to problem sam w sobie, ale mamy nadzieję, że korzystając z poradnika szkoły uwzględnią również wcześniejsze kroki.

Ten Przewodnik nie zawiera sugestii jakimi tematami zdrowotnymi, mają się zająć szkoły promujące zdrowie. Wybór tych tematów jest częścią całego procesu. Na drugim etapie pracy to szkoła decyduje jakimi zagadnieniami zajmie się w ramach szkoły promującej zdrowie.

## 3.1 Etap 1: Przygotowanie

### ➡ Podjęcie zobowiązania

Decyzja, aby stać się szkołą promującą zdrowie, może wynikać z różnych powodów i może być zainicjowana przez różne podmioty społeczności szkolnej lub poza nią.

#### Na przykład:

- Krajowe lub regionalne władze resortu zdrowia w Twoim kraju mają na celu pomóc szkołom w stawianiu się szkołami promującymi zdrowie proponując wsparcie i współpracę w tym procesie.
- Pracownicy szkoły zauważają problemy z obszaru zdrowia w Twojej szkole (np. zdrowie psychiczne, zażywanie substancji psychoaktywnych, prześladowanie i zastraszanie lub nadwaga) i decydują się na rozwiązywanie tych problemów korzystając ze strategii/podejścia szkoły promującej zdrowie.
- Konkretnie szkoły w Twoim regionie lub kraju stały się szkołami promującymi zdrowie. Zauważenie ich osiągnięć, prowadzi pracowników Twojej szkoły do uświadomienia sobie zalet włączenia promocji zdrowia do działań szkoły.

- Zadaniem polityki edukacyjnej i zdrowotnej rządu jest upowszechnianie podejścia szkoły promującej zdrowie we wszystkich szkołach.
- Rodzice uczniów zgłaszali kwestie związane z konkretnymi problemami zdrowotnymi, na przykład zdrowiem psychicznym, umiejętnościami życiowymi, jakością oferowanej żywności. Można rozwiązać te problemy poprzez zastosowanie podejścia szkoły promującej zdrowie.
- Chcesz lepiej organizować i podnosić na wyższy poziom istniejące działania w ramach szkoły promującej zdrowie. Twoja motywacja jest ważna dla dyskusji i decyzji, które podejmiesz, stając się szkołą promującą zdrowie. Niezależnie od tego, w jaki sposób decyzja została podjęta, Twoja szkoła promująca zdrowie powinna realizować sześć elementów całościowego podejścia do szkoły.

## Zapewnienie wsparcia ze strony dyrekcji

Początkowe wsparcie i stałe zaangażowanie dyrektorów ma zasadnicze znaczenie dla tworzenia i rozwoju szkoły promującej zdrowie. Pomimo tego, że pracownicy służby zdrowia i edukacji spoza szkoły są ważni w tym procesie, dyrektorzy szkół powinni odgrywać wiodącą rolę i brać odpowiedzialność za tworzenie szkoły promującej zdrowie we współpracy z innymi członkami społeczności szkolnej, np: zapewnienie gwarancji wsparcia dla procesu w postaci szkolnej polityki, odpowiednich zasobów, szkolenia itp.

Jeśli decyzja o tworzeniu szkoły promującej zdrowie pochodzi spoza szkoły, kierownictwo szkoły powinno być przekonane o korzyściach płynących z tworzenia szkoły promującej zdrowie i wyrazić swoje długoterminowe zaangażowanie.

Stale i aktywne wsparcie dyrekcji szkoły jest ważne, ponieważ szkoła promująca zdrowie jest procesem długoterminowym, rozwijającym się, który wymaga planowania, realizacji, ewaluacji i doskonalenia podejmowanych działań (rys. 6).

- Pozyskanie wsparcia i przygotowanie planu działań szkoły promującej zdrowie może zająć rok. Ważne jest również utrzymanie tego wsparcia we wszystkich innych etapach pracy.

W celu skutecznego ukazania korzyści płynących z tworzenia szkoły promującej zdrowie dyrekcji szkoły i uzyskania jej wsparcia, bardzo pomocne jest planowanie dobrej komunikacji i przepływu informacji. Zobacz poniżej, jak komunikować się z dyrektorami szkół na temat korzyści podejścia szkół promujących zdrowie:

Przygotowując się do przekazania dyrektorom szkół korzyści płynących z tworzenia szkoły promującej zdrowie, warto rozważyć następujące pytania i przygotować argumenty, aby je obalić lub wesprzeć.

Co może uniemożliwić dyrekcji szkoły poparcie decyzji dotyczącej tego, żeby szkoła stała się szkołą promującą zdrowie? **Na przykład:**

- Szkoła jest już zaangażowana w podobne programy, np. zrównoważoną lub bezpieczną szkołę i obawia się, że szkoła promująca zdrowie przyćmi to, co już istnieje lub może wymagać dodatkowej pracy \*
- Ograniczony czas/finansowanie
- Przekonanie, że promocja zdrowia nie jest priorytetem dla środowiska szkolnego
- Brak przekonania o korzyści dla szkoły

Jakie są priorytety dyrekcji szkoły?

\*Jeśli ten przykład dotyczy Twojej szkoły, możesz zobaczyć następujące informacje: (następna strona)

## Szkoły z podobnymi programami lub zajęciami



*“Co zrobić, jeśli moja szkoła jest już zaangażowana w podobne programy lub działania z zakresu promocji zdrowia (np. bezpieczna szkoła) a dyrektora szkoły jest niechętna do wprowadzania kolejnej zmiany? Dyrektor uważa, że tworzenie szkoły promującej zdrowie przeciążyłoby zespół i że całościowe podejście do zdrowia zdominuje ich obecne działania.”*

### Propozycja argumentów

Szkoła promująca zdrowie może stanowić ramy do realizacji innych programów lub działań. Przyczyni się to do zwiększenia ich skuteczności. Może to być ważny argument dla dyrekcji szkoły.

Więcej informacji, jak opracować plan przepływu informacji, można znaleźć w tabeli 2 – Plan dobrej komunikacji i przepływu informacji oraz Szkolny plan działań (Aneks 2)

## ➡ Uzyskanie wsparcia społeczności szkolnej

Uzyskanie wsparcia i konsensusu społeczności szkolnej ma kluczowe znaczenie dla skuteczności szkoły promującej zdrowie. Członkowie społeczności szkolnej muszą dzielić podobną wizję tego, czym jest szkoła promująca zdrowie i co chcą osiągnąć. To jest możliwe, gdy istnieje poczucie współodpowiedzialności i zaangażowania w podejmowanie decyzji wśród całej społeczności szkolnej. Dyrekcja szkoły może odegrać ważną rolę w motywowaniu w tym zakresie członków społeczności szkolnej, na przykład innych nauczycieli i pracowników szkoły.

### Propozycje dotyczące budowania konsensusu w społeczności szkolnej [9]:

1. Zorganizuj spotkanie (np. dla pracowników, rodziców i/lub uczniów) lub apel szkolny. Na spotkaniu dyrektor szkoły i przedstawiciel służby zdrowia mogą zainicjować dialog na temat tworzenia szkoły promującej zdrowie. Powinna to być otwarta dyskusja, w której uczestnicy mogą dzielić się swoimi opiniami i obawami. Jednocześnie jest to również okazja do zaprezentowania korzyści płynących z tworzenia szkoły promującej zdrowie. Przygotowując się do spotkania, możesz wykorzystać takie dokumenty jak Plan dobrej komunikacji i przepływu informacji oraz Szkolny plan działań (Aneks 2).
2. Odwiedź inną szkołę promującą zdrowie. Zachęcenie kolegów, uczniów i ich rodziców do odwiedzenia szkoły promującej zdrowie może pomóc im dostrzec korzyści z bycia taką szkołą. W efekcie może zmotywować ich do wspierania decyzji, aby stać się szkołą promującą zdrowie.

## ➡ Zaangażowanie innych zainteresowanych stron (pozyskiwanie partnerów i sojuszników)

Poza społecznością szkolną będą inne zainteresowane osoby lub grupy, które są ważne dla procesu tworzenia szkoły promującej zdrowie. Zainteresowane strony to osoby lub grupy, liderzy społeczności i lokalne służby zdrowia publicznego, które mogłyby pomóc w procesie tworzenia szkoły promującej zdrowie.

Zaangażowanie tych podmiotów przyczyni się do wsparcia szkoły promującej zdrowie w ramach lokalnego środowiska (rys. 7).

W jaki sposób i kiedy te zainteresowane podmioty zostaną zaangażowane w proces tworzenia szkoły promującej zdrowie, zależy od tego jaki jest obszar działania tych podmiotów i jaka będzie decyzja szkoły. Jeśli zainteresowane strony mogą pomóc w tworzeniu szkoły promującej zdrowie, powinny być zaangażowane od samego początku i dobrze by było, aby ich przedstawiciele wchodzili w skład szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia.

**Na przykład:**

Po wybraniu priorytetów szkoły promującej zdrowie, współpraca z podmiotami zewnętrznymi może być konieczna, aby móc przeprowadzić istotne zmiany.

**Na przykład:**

Po przygotowaniu wersji roboczej planu działań szkoły promującej zdrowie można skontaktować się z zainteresowanymi podmiotami spoza szkoły (np. liderzy społeczności) aby uzyskać od nich informację zwrotną i wsparcie. Można też ograniczyć się do poinformowania ich o planie działań w zakresie szkoły promującej zdrowie w ramach czwartego etapu (podejmowanie działań) procesu tworzenia szkoły promującej zdrowie.

**Rys. 7.**

Przykłady angażowania innych partnerów

Ponadto, zaangażowanie lokalnych ekspertów w dziedzinie zdrowia i nawiązanie z nimi partnerstwa może doprowadzić do tego, że działania szkoły promującej zdrowie będą bardziej skuteczne. Lokalni eksperci w dziedzinie zdrowia i edukacji mogą udzielać porad i wsparcia w opracowywaniu, wdrażaniu i ewaluacji szkoły promującej zdrowie.

Każda szkoła ma swoich własnych partnerów i sojuszników. Niektórzy z nich będą się zajmować większością szkół, a inni - konkretną szkołą i jej priorytetami. Na przykład, jeśli szkoła chce, aby droga do szkoły stała się bezpieczniejsza dla pieszych lub rowerzystów, samorząd lokalny będzie ważnym partnerem w realizacji tego celu.

**Przykład: Zdobycie poparcia polityków**

W niektórych przypadkach uzyskanie poparcia lokalnych polityków jest ważne, ale przekonanie ich do wspierania promocji zdrowia w szkołach może być trudne, biorąc pod uwagę, że efektów można spodziewać się w dłuższej perspektywie. W Rotterdamie w Holandii, lokalni politycy zostali przekonani do wspierania szkół promujących zdrowie poprzez wykorzystanie komunikatu „wzmocnienie ich własnego potencjału”[7]. W tym mieście portowym z wysokimi wskaźnikami porzucania nauki, lokalni politycy zainteresowani lepszym wykształceniem uczniów, zostali ambasadorami podejścia szkół promujących zdrowie.

## ➡ Rozpoznanie dostępnych zasobów

Mając wsparcie w tworzeniu szkoły promującej zdrowie, szkolny plan dotyczący działań w tym zakresie zostanie sprawniej opracowany. Równie ważne jest posiadanie wystarczających zasobów do przeprowadzenia zmian, które chcemy osiągnąć.

Zanim zaczniesz planowanie tworzenia szkoły promującej zdrowie, trzeba przyjrzeć się temu, co już zostało zrobione w odniesieniu do promocji zdrowia w szkole i jakie zasoby są do dyspozycji, aby dalej rozwijać i udoskonalać podejmowane działania.

Te zasoby obejmują:

- Zasoby ludzkie, takie jak pracownicy szkoły, rodzice, ważne osoby w społeczności i eksperci zewnętrzeni, którzy są już zaangażowani w działania w szkole.
- Środki finansowe, w tym fundusze, które mogą być wykorzystane w procesie tworzenia i rozwoju szkoły promującej zdrowie.

Może okazać się, że:

- Możesz planować i realizować szkołę promującą zdrowie, gdy posiadasz zasoby, których potrzebujesz lub zdecydować się na to z ograniczonymi zasobami.
- Obecnie nie masz wystarczających zasobów. Musisz zmobilizować kapitał ludzki i/lub znaleźć sposób, aby zebrać pieniądze lub ubiegać się o finansowanie.
- Istnieje regionalny lub krajowy program, który może pomóc w uzyskaniu dodatkowych zasobów ludzkich lub finansowych.
- Działania z zakresu szkoły promującej zdrowie zależą i mogą być ograniczone w oparciu o aktualne zasoby.

## Powołanie szkolnego zespołu promocji zdrowia

Powołanie szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia jest ważnym pierwszym krokiem w przygotowaniu do tworzenia szkoły promującej zdrowie. Rolą zespołu ds. promocji zdrowia w szkole jest koordynowanie pracy społeczności szkolnej w tworzeniu i upowszechnianiu szkoły promującej zdrowie (ramka 1).

Uwaga: nie zawsze konieczne jest założenie nowego zespołu. Możliwe jest też włączenie promocji zdrowia do istniejącego już zespołu, np. szkolnego zespołu do spraw środowiska. Tak jest na przykład we Flandrii, gdzie szkoły mają wiele zespołów.

### Ramka 1 – Jak jest zadanie szkolnego zespołu promocji zdrowia?

Rolą szkolnego zespołu promocji zdrowia jest koordynowanie działań społeczności szkolnej w tworzeniu i upowszechnianiu szkoły promującej zdrowie.

- Zespół ocenia obecną politykę i praktyki szkoły związane ze zdrowiem w celu określenia potrzeb i priorytetów społeczności szkolnej.
- Zespół prowadzi społeczność szkolną przez wszystkie etapy tworzenia i upowszechniania szkoły promującej zdrowie.
- Zespół wspiera ciągłe zaangażowanie społeczności szkolnej w tworzenie i rozwój szkoły promującej zdrowie.

W szkolnym zespole promocji zdrowia są przedstawiciele społeczności szkolnej oraz partnerzy spoza szkoły. Ramka 2 pokazuje możliwe pytania dotyczące rozpoznania potencjalnych członków szkolnego zespołu, w którego skład mogą również wchodzić zainteresowane podmioty spoza szkoły.

### Ramka 2 – Pytania dotyczące rozpoznania potencjalnych członków szkolnego zespołu promocji zdrowia

1. Kto z przedstawicieli społeczności szkolnej może być wzięty pod uwagę, aby zapewnić odpowiedni poziom działaniom wymienionym w tabeli „Jakie są zadania zespołu szkolnego” (ramka 1)
2. Czy istnieją organizacje/osoby spoza społeczności szkolnej, które powinny być w tym zespole? Trzeba się zastanowić nad pozyskaniem odpowiedniej wiedzy fachowej, której może brakować w społeczności szkolnej.
3. Jaka może być ich rola lub ich wkład w pracę zespołu szkolnego?
4. Kto jest najbardziej odpowiednim i zmotywowanym członkiem zarówno w społeczności szkolnej, jak i poza nią?
5. Czy te osoby mogą teraz i w perspektywie najbliższych kilku lat szkolnych poświęcić czas niezbędny do pełnienia swojej roli?

Potencjalni członkowie zespołu, którzy będą reprezentować społeczność szkolną, to osoby, które są kompetentne i cieszą się szacunkiem, ale także takie osoby, które są szczególnie zainteresowane promocją zdrowia w szkole oraz zmotywowane do uczestnictwa w zespole.

### W składzie szkolnego zespołu promocji zdrowia mogą wchodzić:

- Dyrektor szkoły
- Uczniowie
- Rodzice
- Nauczyciel, który naucza o edukacji zdrowotnej
- Pielęgniarka szkolna/szkolny lekarz
- Psycholog
- Nauczyciel wychowania fizycznego
- Przedstawiciel organu prowadzącego szkołę
- Eksperti zdrowia i edukacji spoza szkoły

Po utworzeniu szkolnego zespołu promocji zdrowia ważne jest, aby powołać koordynatora, który zorganizuje działania zespołu. Koordynatorem powinien być ktoś, kto może podjąć zobowiązanie czasowe i może kompetentnie objąć tę rolę przywódczą. Koordynator powinien mieć wsparcie całej społeczności szkolnej i zdolność do wprowadzania zmian w szkole. Może to być osoba, która zgłosi się na ochotnika, lub zostanie poproszona o to, aby zostać koordynatorem. Ramka 3 zawiera kilka wskazówek dotyczących tworzenia szkolnego zespołu.

### Ramka 3 – Wskazówki dotyczące tworzenia szkolnego zespołu

Zaleca się, żeby szkolny zespół promocji zdrowia składał się z 5-8 członków. W większej grupie osiągnięcie konsensusu może być trudniejsze i wymaga większych zasobów ludzkich. Konieczne jest uzyskanie przez zespół akceptacji, wsparcia i pomocy wszystkich przedstawicieli głównych grup społeczności szkolnej.

Ważne jest aktywne zaangażowanie uczniów w proces przygotowywania, realizacji i ewaluacji działań w ramach szkoły promującej zdrowie. Punkt widzenia uczniów jest bardzo ważny i nadanie im aktywnej roli w tym procesie zwiększy ich poczucie odpowiedzialności i zaangażowanie w przyjęcie i dalsze przestrzeganie wypracowanych zasad i praktyk. Aktywne uczestnictwo uczniów ma kluczowe znaczenie dla działań w szkołach promujących zdrowie.

Po utworzeniu szkolnego zespołu promocji zdrowia, ważne jest, by określić rolę każdego członka i jego zaangażowanie. Ponadto, członkowie powinni uzgodnić, jak często będą się spotykać i jak długo każde posiedzenie ma trwać (zapoznaj się z pomocnymi tabelami w Szkolnym planie działań - Aneks 2).

Dokument Szkolny plan działań może być pomocny w tworzeniu szkolnego zespołu promocji zdrowia.

W szkole może już istnieć grupa do spraw promocji zdrowia. W ramce 4 przedstawiony jest przykład pracy takiego zespołu na podstawie programu Mój drogi Pinokio: Włoska droga do szkoły promującej zdrowie [16,17].

#### Ramka 4 – Przykład utworzenia szkolnego zespołu i wykonywania zadań

**Szkoły w regionie Lombardia we Włoszech, które zgodziły się wziąć udział w programie „Mój drogi Pinokio, szkoła promująca zdrowie”, zostały poproszone o wykonanie następujących trzech kroków:**

1. Uzyskanie formalnej zgody rady pedagogicznej szkoły
2. Opisanie celu tworzenia szkoły promującej zdrowie zarówno w planie szkolnym, jak i na stronie internetowej szkoły
3. Utworzenie szkolnego zespołu promocji zdrowia, składającego się z nauczycieli, pracowników, rodziców, uczniów i urzędników służby zdrowia

**Szkolny zespół promocji zdrowia miał za zadanie:**

1. Zdefiniować i zbadać stan zdrowia w szkole
2. Wybrać priorytety szkoły promującej zdrowie przy pomocy społeczności szkolnej
3. Zaproponować cele ogólne, cele szczegółowe i działania mające na celu realizację priorytetów zdrowotnych
4. Zintegrować tematy zdrowotne/obszary fokusowe z formalnym programem nauczania z wykorzystaniem aktywnych metod nauczania
5. Zintegrować tematy zdrowotne/obszary fokusowe z polityką szkolną, ochroną środowiska i usługami zdrowotnymi
6. Angażować się w proces upodmiotowienia, który obejmuje szkołę i społeczność lokalną oraz promuje aktywne uczestnictwo
7. Przeprowadzić ewaluację działań i wyników szkoły promującej zdrowie we współpracy z ekspertem-ewaluatorem lokalnego uniwersytetu lub służby zdrowia.

Szkolny zespół promocji zdrowia spotykał się raz w miesiącu w razie potrzeby. Na pierwszym spotkaniu członkowie zespołu wykorzystali swój plan dobrej komunikacji i przepływu informacji, aby przekazać społeczności szkolnej korzyści płynące z tworzenia szkoły promującej zdrowie. Potem mieli spotkania uzupełniające, aby zaplanować wszystkie etapy tworzenia szkoły promującej zdrowie.

## Planowanie dobrej komunikacji i przepływu informacji

Komunikacja jest ważnym elementem każdego etapu tworzenia szkoły promującej zdrowie. Przekazywanie właściwych komunikatów i korzystanie z odpowiednich kanałów upowszechniania informacji w społeczności szkolnej pomoże uzyskać wsparcie dla szkoły promującej zdrowie. Pozwoli to wyjaśnić ważne kroki w procesie i wykazać, że społeczność szkolna jest odpowiedzialna zarówno za przebieg procesu jak i wyniki. Ważne jest również, aby zapewnić dobrą komunikację z zainteresowanymi podmiotami spoza społeczności szkolnej, np. poinformować ich o tworzeniu szkoły promującej zdrowie, uzyskać ich wsparcie i ewentualnie poprosić o pomoc.

Wykorzystywane wiadomości i sposoby przekazywania informacji zależą od grupy docelowej i mogą się różnić w zależności od etapu, w którym znajduje się tworzenie szkoły promującej zdrowie. Na przykład, inne informacje przekazywane będą w okresie przygotowawczym a inne, gdy już planowane są działania.



Utworzenie planu dobrej komunikacji i przepływu informacji od początku wspólnych działań pomoże uzyskać wsparcie członków społeczności szkolnej i zewnętrznych zainteresowanych podmiotów. W tym planie przedstawiasz swoje cele komunikacji, informacje, które chcesz przekazać i sposoby przekazu, których chcesz użyć dla każdej grupy docelowej. Taki sposób przygotowania planu, pomoże działać w sposób bardziej zorganizowany i skuteczny.

Pracownicy szkoły mogą pomóc w stworzeniu takiego planu. Więcej danych na ten temat znaleźć można w dokumencie Szkolny plan działań (Aneks 2).

## Planowanie ewaluacji

Podczas tworzenia szkolnego zespołu promocji zdrowia zaleca się planowanie ewaluacji. Może się wydawać, że jest na to za wcześnie, ale dobrze przemyślana i efektywna ewaluacja wymaga wczesnego planowania. Dzięki temu, cały proces ewaluacji będzie lepiej przygotowany.

Po utworzeniu zespołu promocji zdrowia, jednym z pierwszych zadań może być podjęcie decyzji, kto przeprowadzi ewaluację:

- Czy zespół do spraw promocji zdrowia będzie koordynować i przeprowadzać ewaluację?
- Czy lepiej będzie zaangażować ewaluatora spoza szkoły? Na przykład, zewnętrzny ewaluator może być osobą z lokalnej służby zdrowia lub z departamentu nauk społecznych/zdrowia publicznego/edukacji lokalnego uniwersytetu.

Aby uzyskać więcej informacji na temat kroków w procesie ewaluacji, zobacz część Planowanie ewaluacji.

Po utworzeniu zespołu ewaluacyjnego, dobrym pomysłem jest rozpoczęcie planowania ewaluacji, np. jakie działania powinny być podjęte, kiedy, kto się podejmie tych działań i ile środków jest przeznaczonych na ten cel. Szczegóły planu ewaluacji, co należy ewaluować i jakimi metodami można określić później, podczas diagnozowania środowiska szkoły i wybierania priorytetów. Plan ewaluacji jest częścią ogólnego planu działania.

## 3.2 Etap 2: Diagnoza stanu wyjściowego

### Diagnoza stanu wyjściowego

Na tym etapie tworzenia szkoły promującej zdrowie, diagnozowanie stanu wyjściowego szkoły stanowi ważny punkt wyjścia. W celu wyłonienia szkolnych priorytetów i potrzeb zaczynamy od rozpoznawania aktualnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia w społeczności szkolnej w powiązaniu z polityką szkoły i dotychczasowymi praktykami. Diagnoza obejmuje również identyfikowanie czynników organizacyjnych, fizycznych i osobowych oraz tego, w jaki sposób one zachęcają lub utrudniają tworzenie szkoły promującej zdrowie.

Na tym etapie działań można skorzystać z Narzędzia szybkiej diagnozy SHE (zobacz Aneks 3), pobierając kopię lub wypełniając ją online na stronie internetowej SHE, dokonując w ten sposób diagnozy lub wybrać własną strategię. Narzędzie szybkiej diagnozy SHE składa się z szeregu pytań związanych z całościowym podejściem do promocji zdrowia w szkole.

Omawianie i osiągnięcie konsensusu w kwestiach wynikających z diagnozy ma pomóc w podjęciu decyzji, jakie są potrzeby i priorytety szkoły w zakresie tworzenia szkoły promującej zdrowie. Dokonanie tej oceny szkoły ma pomóc w ustaleniu punktu wyjścia w procesie tworzenia, monitorowania i ewaluacji szkoły promującej zdrowie.

Narzędzie szybkiej diagnozy SHE może być stosowane w połączeniu z innymi metodami diagnozy. Na przykład, może służyć jako punkt wyjścia do dyskusji i być kontynuowane w ramach warsztatów mających na celu wyłonienie priorytetów. Poprzez te warsztaty można zapewnić, że priorytet szkoły promującej zdrowie to priorytet społeczności szkolnej.

Przed skorzystaniem z Narzędzia szybkiej diagnozy SHE lub jakiegokolwiek innej metody diagnozy, jako zespół do spraw promocji zdrowia, warto najpierw omówić pytania, które są opisane w ramce 5. Pytania mogą pomóc w zastanowieniu się i diagnozowaniu stanu wyjściowego szkoły.

#### Ramka 5 – Pomocne pytania w diagnozowaniu stanu wyjściowego szkoły

1. Czy jest prowadzona szkolna polityka, która koncentruje się na promowaniu zdrowia społeczności szkolnej? Jeśli tak, czy jest znana i stosowana przez członków społeczności szkolnej? Czy jest obecnie stosowana?
2. Czy istnieją jakieś aktualne priorytety w zakresie promocji zdrowia i dobrego samopoczucia w szkole?
3. Jakie są obecne działania dotyczące promocji zdrowia w szkole? Czy różnią się one w zależności od poziomu klasy lub osoby nauczyciela? Czy obejmują one całą społeczność szkolną?
4. Jakie czynniki organizacyjne promują bądź utrudniają działania promujące zdrowie w szkole przez uczniów i pracowników? Na przykład, przekonanie, że jest to zadanie dla nauczycieli edukacji zdrowotnej, a nie dla całej szkoły.
5. Jakie czynniki fizyczne promują lub utrudniają działania promujące zdrowie w szkole przez uczniów i pracowników?
6. Jakie czynniki indywidualne, takie jak postawy, przekonania lub poświęcany czas, promują lub utrudniają działania promujące zdrowie w szkole przez uczniów i pracowników?
7. Czy istnieją różnice etniczne, religijne lub społeczno-ekonomiczne wpływające na zachowania zdrowotne w społeczności szkolnej? Jeśli tak, jakie to są różnice i w jaki sposób można się do nich odnieść?
8. Czy istnieją zainteresowane podmioty spoza społeczności szkolnej, które obecnie wspierają wysiłki na rzecz promocji zdrowia w szkole? Jeśli tak, kim są i jakie są ich role?
9. Jakie są obecne zasoby ludzkie i finansowe, które szkoła ma do dyspozycji, żeby wzmocnić swoje działania w zakresie promocji zdrowia?
10. Czy lokalni/krajowi decydenci wspierają projekt szkoły promującej zdrowie?

Można skorzystać z Narzędzia szybkiej diagnozy SHE (zobacz Aneks 3), pobierając kopię lub wypełniając ją online na stronie internetowej SHE.

## Ustalanie priorytetów

Skuteczna szkoła promująca zdrowie przyjmuje szerokie podejście do promowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Jednocześnie ważne jest, aby ustalić priorytety dotyczące zagadnień z zakresu zdrowia, na których należy się skupić. Zalecamy skoncentrowanie się na dwóch lub trzech zagadnieniach zdrowotnych, wprowadzając jeden z nich rocznie, aby zapewnić, że szkoła będzie mogła skutecznie je realizować i kontynuować. Oczywiście, priorytety zależą od specyficznych uwarunkowań w danym kraju, na przykład na Węgrzech szkoły

zajmują się 4 podstawowymi zadaniami z zakresu promocji zdrowia (zdrowe odżywianie, codzienna aktywność fizyczna, poprawa zdrowia psychicznego, rozwijanie świadomości zdrowia).

Szkolny zespół promocji zdrowia może odegrać ważną rolę w ustalaniu priorytetów w kwestiach zdrowotnych, ale ich specyfika będzie zależeć od szkoły. Zespół promocji zdrowia może zdecydować i wybrać tematy zdrowotne. Na przykład, można skorzystać z Narzędzia szybkiej diagnozy SHE i dalszej dyskusji, aby wybrać wstępne priorytety, a następnie poprosić innych członków społeczności szkolnej o opinie przed podjęciem decyzji o wyborze priorytetów.

## Warsztaty dotyczące wyboru priorytetów

Zespół do spraw promocji zdrowia w szkole może odegrać wiodącą rolę we wspieraniu społeczności szkolnej przy ustalaniu priorytetów. Podejście to może przybrać formę warsztatów (ramka 6).

### Ramka 6 – Warsztaty dotyczące wyboru priorytetów

#### Celem warsztatów wyznaczenia priorytetów jest:

- Uzyskać dalsze wsparcie ze strony społeczności szkolnej dla tworzenia szkoły promującej zdrowie
- Osiągnąć poczucie współodpowiedzialności za szkołę promującą zdrowie i konsensus w sprawie priorytetów
- Omówić i wybrać obszary priorytetowe

Rola szkolnego zespołu promocji zdrowia: jeden lub dwóch członków zespołu promocji zdrowia może/mogą pełnić funkcję lidera/ów warsztatów. Powinni oni opracować strategię wyboru i sposób dotarcia do potencjalnych uczestników warsztatów a następnie zorganizować warsztaty. W oparciu o wyniki warsztatów, cały zespół promocji zdrowia głosuje nad ostatecznymi obszarami zdrowia, które należy uwzględnić w szkole promującej zdrowie. Jak pracuje się podczas warsztatów: do wzięcia udziału w warsztatach, wybierani są członkowie społeczności szkolnej lub wolontariusze. Są oni podzieleni według grup: pracownicy szkoły, rodzice i uczniowie.

#### Proponujemy przeprowadzenie warsztatu w trzech częściach:

1. Wprowadzenie: Uczestnicy są informowani o wynikach diagnozy szkoły i otrzymują informacje o tym, jak przebiega praca warsztatowa wraz z celami i sposobem wyboru priorytetów zdrowotnych.
2. Ustalanie priorytetów: Uczestnicy dyskutują nad wyborem priorytetów, aby przyjąć do realizacji kilka priorytetów zdrowotnych.
3. Wniosek: Jako grupa, uczestnicy wybierają od 3-5 priorytetów, którymi będą się zajmować w ciągu następnych 3-5 lat, wybierając jeden z nich na pierwszy rok.

Po zakończeniu warsztatów każda grupa może przedstawić swoje priorytety odnoszące się do zdrowia. Prowadzący warsztaty opracowują wyniki i przedstawiają je zespołowi promocji zdrowia w celu przedyskutowania i ostatecznego wyboru priorytetów. Warsztaty można przeprowadzić w ciągu 1,5-2 godzin.

#### Włączenie uczniów

Nie zawsze właściwe może być włączenie uczniów do grupy warsztatowej ze względu na ograniczenia wynikające z wieku i zdolności uczniów do świadomego uczestniczenia w ustalaniu priorytetów zdrowotnych. Będzie trzeba to uwzględnić podejmując decyzję. Jeśli uczniowie wezmą udział w warsztatach, powinny być one dostosowane do ich poziomu rozwoju.

Czasami bardziej właściwe może być, zachęcenie nauczyciela uczniów, aby poprowadził warsztaty wyboru priorytetów w klasie, polegające na burzy mózgów, ustalaniu priorytetów i ostatecznym wyborze dwóch lub trzech priorytetów.

W warsztatach dotyczących wyboru priorytetów, członkowie społeczności szkolnej podzieleni są na grupy (pracownicy szkoły, rodzice i uczniowie) i pod kierunkiem liderów warsztatów starają się ustalić priorytety czyli wybrać zagadnienia/obszary z zakresu zdrowia, które mają być przepracowane w szkole promującej zdrowie. Na podstawie wyników, szkolny zespół promocji zdrowia wybiera priorytetowe zagadnienia/obszary z zakresu zdrowia.

## Kwestionariusz

Zamiast warsztatów służących ustalaniu priorytetów, członkowie społeczności szkolnej mogą wypełnić pisemny kwestionariusz, w którym wskażą, w jakim stopniu różne problemy i zagadnienia zdrowotne są dla nich ważne. Po zebraniu wyników, dwa lub trzy zagadnienia zdrowotne, najczęściej wymieniane, zostaną uwzględniane jako priorytetowe obszary szkoły promującej zdrowie. Po ustaleniu tych priorytetów może się okazać, że podjęcie działań wymagać będzie zaangażowania zewnętrznych partnerów, np. ekspertów z konkretnego obszaru zdrowia.

## 3.3 Etap 3: Planowanie działań



### Planowanie działań

Po dokonaniu diagnozy stanu wyjściowego i zidentyfikowaniu potrzeb i priorytetów społeczności szkolnej, wykorzystujemy uzyskane informacje, aby stworzyć plan działania szkoły promującej zdrowie.

Na tym etapie członkowie społeczności szkolnej współpracują ze sobą, aby zdecydować o przyszłości szkoły promującej zdrowie i starają się ustalić: na czym trzeba skupić uwagę, co szkoła chce osiągnąć, w jaki sposób i w jakich ramach czasowych.

Zaleca się realizację jednego priorytetu na rok szkolny. Oznacza to, że w pierwszym roku realizowane są działania związane z priorytetem A. W drugim roku szkolnym kontynuowane będą działania związane z priorytetem A, a wprowadzone zostaną też nowe działania związane z priorytetem B. W trzecim roku szkolnym kontynuowane będą działania związane z priorytetem A i B, a wprowadzone w życie zostaną działania związane z priorytetem C. Kontynuowanie działań związanych z każdym priorytetem może obejmować regularne sprawdzanie, czy te rozwiązania, które zostały wprowadzone, są nadal realizowane. Poprzez stopniowe wprowadzanie w ten sposób priorytetów, zmniejszy się ilość czasu poświęcanego na realizację priorytetów, które zostały wprowadzone wcześniej. Równocześnie działania będą bardziej skoncentrowane na udoskonaleniu tego co już zostało osiągnięte niż na wprowadzeniu nowych zagadnień.

### Opracowanie planu działań

Kolejnym krokiem w przekształcaniu pomysłów dotyczących szkoły promującej zdrowie w działania, jest opracowanie konkretnego planu działania. Plan działania pomaga osiągnąć cele i założenia szkoły promującej zdrowie oraz ocenić efekty. Zawiera on wykaz strategii i działań, które zostaną wykorzystane do osiągnięcia celów i założeń, wraz z harmonogramem ich wdrażania. Przydatne może być również zapisanie jakie materiały będą używane i kto będzie odpowiedzialny za prowadzenie określonych działań (ramka 7).

## Ramka 7 – Co należy wziąć pod uwagę podczas opracowania planu

**Podczas pisania planu działania ważne jest, aby wziąć pod uwagę następujące kwestie:**

1. Charakterystyka, potrzeby i priorytety społeczności szkolnej
2. Działania powinny być tak zaplanowane, aby zostały zrealizowane w przewidywanym czasie i z uwzględnieniem dostępnych zasobów ludzkich i środków finansowych
3. Zadania, role i harmonogram działań powinny być jasno określone i udokumentowane. Szkolny plan działań może być pomocny w określeniu szczegółów przed opracowaniem dokumentu planowania
4. Należy wprowadzić ograniczoną liczbę działań i obszarów zaplanowanych do realizacji w jednym czasie. Przeprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie może przeciążać personel szkolny, obniżając jakość i motywację

Plan działania powinien również obejmować strategię przygotowania społeczności szkolnej do wdrożenia planu szkoły promującej zdrowie, na przykład zapewnienie pracownikom szkoły udziału w szkoleniach.

Przed opracowaniem planu działania wskazane jest, aby skontaktować się z ekspertami z zakresu edukacji lub zdrowia publicznego w celu uzyskania wskazówek w zakresie opracowywania realistycznego planu.

Na podstawie Szkolnego planu działań (Aneks 2) można opracować własny plan działania.

## ➡ Cele i zadania

Opracowanie jasnych i rozsądnych celów pomaga określić kierunki rozwoju szkoły promującej zdrowie w ciągu następnego roku szkolnego i w nadchodzących 3-5 latach szkolnych. Cele i zadania wyznaczają co będzie poddane ewaluacji; są one podstawą do ustalenia, czy szkoła promująca zdrowie została pomyślnie wdrożona i czy osiągnęła zamierzone rezultaty.

- **Cele** związane są z pożądaną poprawą zdrowia i dobrostanu, powinny opierać się na wybranych obszarach priorytetowych. Szkoły mogą również wyznaczać cele związane z wiedzą, umiejętnościami i środowiskiem, które będą miały wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie.
- **Zadania** to cele szczegółowe podzielone na wymierne działania i wyniki, które mają pozwolić osiągnąć cele ogólne.

Cele powinny być SMART, czyli szczegółowe, wymierne, osiągalne, istotne i mieć ramy czasowe, w których zostaną osiągnięte. Cele SMART pomagają w tworzeniu planu ewaluacji.

## Cele dotyczące procesu i cele dotyczące wyników

**Istnieją dwa rodzaje celów, cele dotyczące procesu i cele dotyczące wyników:**

- **Cele szczegółowe/zadania** związane z realizacją procesu wprowadzania zmian są to działania, które zostaną wdrożone, aby osiągnąć cele ogólne np. określona liczba szkoleń dla nauczycieli związanych z promocją zdrowia lub liczba uczniów, którzy wzięli udział w warsztatach dotyczących wyboru priorytetów. Cele związane z realizacją procesu odpowiadają ewaluacji procesu.

- **Cele dotyczące wyników** to wymierne efekty, bardziej szczegółowe wersje celu ogólnego, które określają, czy cel został osiągnięty. Na przykład, może to być wymierna zmiana zachowań zdrowotnych uczniów/pracowników lub poprawa dobrostanu emocjonalnego, wiedzy, umiejętności, a także środowiska uczniów. Cele dotyczące wyników odpowiadają ewaluacji wyników.

Trzeba się zastanowić nad elementami całościowego podejścia do zdrowia w szkole, gdy określamy cele i zadania. Najlepiej, jednak, gdy priorytety realizuje się stopniowo, a nie wszystkie naraz. Pomoże to w zapewnieniu, że szkoła promująca zdrowie jest skuteczna i pasuje do struktur szkoły, która ją wspiera.

Trzeba być realistą przy wyborze ram czasowych potrzebnych na realizację celów i oczekiwanego poziomu zmian. Ekspertki w dziedzinie zdrowia i edukacji spoza społeczności szkolnej mogą pomóc w tym procesie. W ramce 8 podany jest przykład planu dotyczącego przeciwdziałania prześladowaniu i przemocy w szkole.

### Ramka 8 – Przykład radzenia sobie z prześladowaniem i przemocą w szkole

W Szkole Podstawowej nr 24 w Pireus w Grecji pojawił się alarmujący sygnał świadczący o nasileniu prześladowania i przemocy. To zachęciło dyrektora szkoły, żeby zaprosić naukowców i promotorów zdrowia z Instytutu Zdrowia Dziecka do pomocy w opracowaniu planu szkoły promującej zdrowie. Stan wyjściowy szkoły został zdiagnozowany we współpracy z naukowcami i nauczycielami szkolnymi.

Głównym celem szkoły promującej zdrowie było stworzenie przyjaznej szkoły podkreślającej zrozumienie, autentyczność, szacunek wśród uczniów, rodziców i nauczycieli. Cel został wybrany we współpracy z uczniami, nauczycielami i promotorami zdrowia. Uczniowie wybrali i przeprowadzili działania w ramach szkoły promującej zdrowie pod kierunkiem kadry nauczycielskiej.

#### Działania:

- Uczniowie, we współpracy z nauczycielami, prowadzili badania nad doświadczeniem i emocjami społeczności szkolnej w zakresie zjawiska prześladowania w szkole
- Uczniowie przedstawili swoją wizję szkoły promującej zdrowie
- Uczniowie pisali, opowiadania i sporządzali rysunki zarówno pozytywnych, jak i negatywnych wydarzeń szkolnych
- Uczniowie odgrywali role i przygotowali spektakle teatralne związane z komunikacją, przyjaźnią i rozwiązywaniem problemów
- Uczniowie pracowali nad tym, aby szkoła była emocjonalnie przyjemnym i satysfakcjonującym środowiskiem
- Pięciu nauczycieli szkół, przeszło dziewięciogodzinne szkolenie związane z tworzeniem i ewaluacją szkoły promującej zdrowie, rozwijaniem umiejętności związanych z promocją zdrowia w szkole i praktykowaniem metod aktywnego uczenia się
- Szkoła promująca zdrowie świętowała organizując festiwal i wystawę, aby zaprezentować pracę uczniów społeczności szkolnej

## Wskaźniki

Wskaźnik można porównać ze znakiem drogowym, „pokazuje, czy jesteś na właściwej drodze, jak daleko przejechałeś i jak daleko jeszcze musisz się posunąć” [18]. Innymi słowy, wskaźniki pomagają zmierzyć postępy szkoły promującej zdrowie: jak daleko już zaszliście i jak daleko jeszcze musicie się posunąć, aby osiągnąć cele. Wskaźniki odzwierciedlają program/proces opracowywania i wdrażania działań jak również osiągnięte wyniki, są one wykorzystywane do monitorowania i prowadzenia ewaluacji w szkole promującej zdrowie.

Wskaźniki powinny być SMART (szczegółowe, wymierne, osiągalne, istotne i mieć ramy czasowe, w których zostaną osiągnięte).

Czasami zadania mogą służyć jako wskaźniki, ale czasami trzeba będzie utworzyć oddzielne wskaźniki. Będzie to zależało od tego, jak złożone, konkretne i wymierne są cele.

- Gdy zostaje opracowany właściwy plan, prowadzenie działań w sposób kompletny i systematyczny jest kluczem do sukcesu szkoły promującej zdrowie.
- Większość celów zostanie osiągnięta w ciągu 3-4 lat od utworzenia szkoły promującej zdrowie.

## Planowanie dobrej komunikacji i przepływu informacji

Komunikacja odgrywa ważną rolę na wszystkich etapach tworzenia szkoły promującej zdrowie. **Na przykład, ważna jest w:**

- Uzyskaniu wsparcia dla szkoły promującej zdrowie ze strony członków szkoły i otaczającej społeczności oraz utrzymaniu tego wsparcia.
- Ustalaniu, kto jest odpowiedzialny za konkretne działania, w trakcie realizacji szkolnego planu działań szkoły promującej zdrowie oraz kontrolowaniu czy, działania są zakończone na czas.

Aby skutecznie komunikować się w każdej sytuacji, bardzo przydatny może być plan dobrej komunikacji i przepływu informacji.

**Etapy opracowywania planu dobrej komunikacji i przepływu informacji [19,20]:**

1. Określić jasne cele dotyczące komunikacji
2. Przekazywać klarowne i proste informacje
3. Wybrać dobre sposoby przekazywania informacji
4. Opisać wszystkie działania z zakresu komunikacji
5. Ustanowić budżet na realizację działań z zakresu komunikacji

Pierwsze trzy kroki są opisane w tym rozdziale. Kluczowe elementy planu dobrej komunikacji i przepływu informacji można zapisać w szkolnym planie działań (Aneks 2).

## Jasne cele dotyczące komunikacji

Ważne jest, aby mieć jasne cele będące podstawą budowy dobrej komunikacji i tego co chcemy osiągnąć dzięki wymianie informacji [20].

- Cele powinny odnosić się do wiedzy, postaw lub zachowań grupy docelowej.
- Cele powinny być SMART (konkretne, wymierne, osiągalne, istotne i mające ramy czasowe, w których zostaną osiągnięte).

Przykład celu związanego z wiedzą grupy docelowej - pracowników szkoły: Wszyscy pracownicy szkoły zyskają świadomość korzyści płynących z tworzenia szkoły promującej zdrowie w ciągu pierwszych trzech miesięcy procesu planowania.

**Przykłady możliwych grup docelowych:**

- Uczniowie
- Rada szkoły
- Nauczyciele i pracownicy niepedagogiczni
- Rodzice
- Pracownicy szkolnej służby zdrowia (np. pielęgniarka szkolna)
- Lokalne służby zdrowia
- Lokalne media
- Liderzy społeczności lokalnej

## Klarowne i proste przekazy/komunikaty

Po sformułowaniu celów dotyczących komunikacji ważne jest, aby wypracować jasne i zwięzłe przekazy dla grup docelowych.

Zalecamy zastanowienie się nad tworzeniem właściwych przekazów. Pomocne może się okazać badanie, które z nich lepiej spełniają swoją rolę. W większości sytuacji lepiej jest użyć pozytywnego komunikatu. Na przykład, mówiąc, że „uczniowie będą zdrowsi” lub „uczniowie będą rzadziej chorować”.

### **Poniżej kilka wskazówek dotyczących tworzenia skutecznych komunikatów:**

- Przeanalizować, czy pozytywny, czy negatywny przekaz jest bardziej odpowiedni dla grup docelowych i przyjętych celów
- Zastanowić się, czy należy użyć poważnego komunikatu, czy skuteczniejszy byłby w określonej sytuacji humor
- Przekazywać komunikaty SMART
- Komunikaty powinny być powiązane z wiedzą, postawą lub zachowaniem odbiorców
- Zastanowić się nad tym, jakie komunikaty mogą nam pomóc w tworzeniu szkoły promującej zdrowie

## Wybór odpowiednich kanałów i sposobów przekazu

Dobra ścieżka komunikacji jest tak samo ważna jak sam przekaz. Przy wyborze środków przekazu, należy zastanowić się czy w określony sposób dotrzemy z przekazem do danego odbiorcy. Sposób przekazu informacji powinien być odpowiedni dla konkretnej grupy docelowej. Jeśli rodzice uczniów nie korzystają z Internetu lub mediów społecznościowych, to nie będą to odpowiednie środki przekazywania informacji dla tej konkretnej grupy.

### **Poniżej kilka przykładów środków przekazu informacji:**

- Broszury, ulotki lub plakaty
- Biuletyny szkolne
- Strona internetowa szkoły
- Spotkania informacyjne (np. Rada szkoły lub spotkanie z nauczycielami i rodzicami)
- Informacje prasowe
- Media społecznościowe (Twitter, Facebook, Instagram)

Uwaga: możliwe jest też nawiązanie kontaktów nieformalnych. Przykładem może być zwracanie się osobiście przy bramie szkoły do rodziców znajdujących się w trudnej sytuacji, do których trudno dotrzeć w inny sposób.



## Planowanie ewaluacji

Ewaluacja działań w szkole promującej zdrowie powinna być zaplanowana jako część planu działań szkoły promującej zdrowie. Kiedy już są wybrane priorytety i cele szkoły promującej zdrowie, łatwiej jest określić co chcemy ewaluować i w jakim zakresie czasowym.



## Kroki/etapy w procesie ewaluacji

Istnieje kilka kroków w planowaniu i przeprowadzaniu ewaluacji, tak jak poniżej [21]:

1. **Etap 1 (tworzenie szkoły promującej zdrowie):** Rozpoczęcie planowania ewaluacji programu.
2. **Etap 1:** Podjęcie decyzji o tym, kto przeprowadzi ewaluację (członkowie szkolnego zespołu promocji zdrowia czy ewaluator zewnętrzny, którym może być przedstawiciel lokalnej służby zdrowia, wydziału nauk społecznych, zdrowia publicznego czy edukacji lokalnego uniwersytetu).
3. **Etap 2-3:** Opracowanie planu ewaluacji obejmującego szczegółowe informacje na temat projektu ewaluacji, ram czasowych, niezbędnych zasobów i podziału zadań.
4. **Etap 3:** Wybieranie odpowiednich metod ewaluacji, takich jak wywiady, obserwacje lub kwestionariusze. Wybór metod ewaluacji będzie zależał od kilku czynników, np. ile masz czasu i jakie zasoby i co jest przedmiotem pomiaru i oceny. Należy zauważyć, że wyniki wstępnej ewaluacji służą jako punkt wyjścia dla ewaluacji szkoły promującej zdrowie.
5. **Etap 5:** Przeprowadzenie ewaluacji.
6. **Etap 5:** Wykorzystanie z wyników ewaluacji, aby wprowadzać odpowiednie zmiany w istniejącej szkole promującej zdrowie oraz przekazać wyniki wszystkim partnerom.

Poniższa tabela (ramka 9) przedstawia przykład działań jakie podjęła szkoła promująca zdrowie w Szwajcarii w celu uzyskania możliwości ewaluacji swojego programu [21].

Ramka 9 - Przykład: Rozpisanie planu działań				
	Co chcemy zmienić? (cel)	Jak zauważymy zmianę? (wskaźnik)	W jaki sposób chcemy osiągnąć cel? (działania)	Kiedy i w jaki sposób zmierzmy zmiany? (ewaluacja)
<b>Cel 1</b>	Zwiększyć uczestnictwo uczniów i rodziców	Uczniowie są zaangażowani w podejmowanie decyzji; rodzice mają swoich przedstawicieli w radzie szkoły	Utworzenie samorządu uczniowskiego, zorganizowanie spotkania rodziców. Przekazanie informacji szkole/dyrektorowi szkoły o podjętych działaniach	Pod koniec roku szkolnego, praca samorządu uczniowskiego powinna być poddana ewaluacji, latem następnego roku będzie jasne jak działają zebrania rodziców
<b>Cel 2</b>	Unikać przemocy, rozwiązywać konflikty i trudne sytuacje w sposób konstruktywny	Uczniowie reagują na trudne sytuacje poprzez nawiązanie dialogu, także przy wsparciu neutralnej osoby trzeciej	Projekt Peacemaker, którego celem jest budowanie wzajemnego szacunku i dobrej komunikacji/dialogu w środowisku uczniów	Comiesięczna ewaluacja na spotkaniach uczniów, którzy biorą udział w projekcie i pisemna ewaluacja po dwóch latach

Przy planowaniu ewaluacji, pomocne mogą być poniższe pytania.

**Jeśli szkoła decyduje się odpowiedzieć na nie w ramach swojej ewaluacji, trzeba będzie opracować odpowiednie wskaźniki i metody pomiaru:**

1. W jakim zakresie działania zostały zrealizowane zgodnie z planem?
2. W jakim stopniu cele zostały osiągnięte?
3. Jakie są trudności i wyzwania oraz w jaki sposób można sobie z nimi poradzić?
4. Jakie wnioski można wyciągnąć z pokonywania trudności?
5. Jakie są postawy pracowników szkoły wobec nowych działań w szkole promującej zdrowie?
6. Jakie są postawy rodziców wobec nowych działań w szkole promującej zdrowie?
7. Jakie są postawy uczniów wobec nowych działań w szkole promującej zdrowie?
8. Czy sukcesy szkoły promującej zdrowie zostały nagłośnione i czy świętowano sukcesy?

## Typy ewaluacji: procesu, wyników i efektów

Jednym ze sposobów klasyfikacji typów ewaluacji jest ewaluacja procesu, wyników i efektów.

**Ewaluacja procesu** mierzy w jakim stopniu działania szkoły promującej zdrowie są prowadzone zgodnie z planem. Jest to sposób na monitorowanie postępów i procesu programu szkoły promującej zdrowie i w ten sposób, aby ocenić, co działa, a co nie działa i dlaczego. Gdy już wiemy, co nie działa i dlaczego, możemy wprowadzić zmiany w działaniach, przekazie lub zasobach, aby proces programu był skuteczniej wykonywany. Jednocześnie można świętować sukcesy.

**Ewaluacja wyników mierzy krótkoterminowe zmiany. Na przykład:**

- Bardziej wspierające środowisko
- Zakładka promocji zdrowia dodana do strony internetowej szkoły
- Spotkania rodziców na temat promocji zdrowia
- Zapewnienie miejsca na przechowywanie rowerów
- Zapewnienie zdrowych posiłków w stołówce szkolnej
- Zwiększona wiedza na temat dokonywania zdrowych wyborów i zdrowego stylu życia

Efekty są wynikiem działań szkoły promującej zdrowie. Wyniki ewaluacji procesu dostarczą nam przydatne informacje dotyczące możliwych zmian w połowie realizacji planu i programu [22].

**Ewaluacja efektów** mierzy, w jakim stopniu osiągnięto cele lub wskaźniki lub jak skutecznie szkoła promująca zdrowie może wpływać na zdrowie. Korzystając ze szkolnego planu działań (Aneks 2), można wypełnić swój własny plan ewaluacji.

## Przygotowanie i poprawianie planu

Szkolny zespół promocji zdrowia jest odpowiedzialny za przygotowanie planu działań szkoły promującej zdrowie, ale radzimy informować społeczność szkolną o postępach w prosty i jasny sposób. Dobrze jest również uzyskać informacje zwrotne od różnych członków społeczności szkolnej przed sfinalizowaniem planu działań w zakresie zdrowia. Zapewnia to poczucie odpowiedzialności i zaangażowanie w przygotowanie i realizację planu. Może być łatwiej uzyskać informacje zwrotne w formie kwestionariuszy dostosowanych do różnych respondentów (np. uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, rodziców).

Należy pamiętać, że uzyskanie i zastosowanie informacji zwrotnych potrzebuje trochę czasu. Czas ten należy obliczyć w planie działania szkoły promującej zdrowie.

Po zebraniu wszystkich informacji zwrotnych na temat projektu planu, zespół promocji zdrowia powinien przedyskutować wszystkie informacje zwrotne i wprowadzić niezbędne zmiany.

Podczas przygotowania i poprawiania planu, pomocne może być omówienie pytań wskazane w ramce 10. Pytania mogą pomóc udoskonalić plan.

#### Ramka 10 - Pytania do omówienia podczas opracowania i poprawiania planu

- Czy wybrane obszary i cele oparte są na filarach szkoły promującej zdrowie i szkolnych wartościach?
- Czy wybrane obszary priorytetowe i cele są oparte na aktualnych potrzebach zdrowotnych społeczności szkolnej, wybranych priorytetach jak również na wizji przyszłego rozwoju szkoły?
- W jaki sposób proponowane cele i zadania wpłyną na realizację nauczania, inne zadania szkolne i organizację codziennych czynności w szkole?
- W jaki sposób plan/działania szkoły promującej zdrowie wpłynie/-ną na istniejącą politykę szkolną?
- Czy członkowie społeczności szkolnej, w tym uczniowie w wystarczającym stopniu uczestniczyli w procesie opracowywania planu?
- Czy istnieją określone grupy uczniów lub elementy życia szkolnego, które powinny być szczególnie uwzględnione w planie/programie szkoły promującej zdrowie, jak wynikało z diagnozy potrzeb (ocena stanu wyjściowego)? Jeśli tak, czy zostało to odpowiednio zaakcentowane w planie działania?
- Czy wszystkie sugestie i uwagi były systematycznie analizowane i wykorzystane w celu uwzględnienia życzeń społeczności szkolnej?
- Czy proponowane cele i zadania SMART odzwierciedlają opinie społeczności szkolnej?

### 3.4 Etap 4: Podejmowanie działań

#### ☞ Upowszechnianie informacji o ostatecznym planie

Tworzenie szkoły promującej zdrowie jest procesem opartym na współpracy, realizowanym przez całą społeczność szkolną. W związku z tym, przyjęcie jak i upowszechnianie ostatecznego planu szkoły promującej zdrowie, jest częścią procesu. Daje to wszystkim zaangażowanym szansę docenienia owoców swojej pracy. Jest to również okazja do informowania i uzyskiwania dalszego wsparcia ze strony partnerów spoza społeczności szkolnej. Ważne jest, aby zdecydować, komu i w jaki sposób przekazać ostateczny plan szkoły promującej zdrowie w ramach planu dobrej komunikacji i przepływu informacji.

**Szkolny plan działań** może pomóc w podjęciu decyzji dotyczącej wyboru określonego sposobu przekazu informacji.

Sposoby przekazu, dotyczące informowania członków społeczności szkolnej i zainteresowanych stron spoza tej społeczności o ostatecznym planie szkoły promującej zdrowie, będą różne w zależności od szkoły i grupy docelowej, które wybierze szkoła.

### **Możliwe ścieżki/kanały mogą być następujące:**

- Upowszechnić plan wśród wszystkich rodziców i pracowników szkoły, publikując go na stronie internetowej szkoły i informując o tym w biuletynie szkolnym
- Zorganizować spotkania informacyjne w celu przedstawienia i omówienia planu szkoły promującego zdrowie
- Informować uczniów poprzez spotkania samorządu uczniowskiego, dyskusje w klasie, apele szkolne, plakaty i inne metody komunikacji wizualnej
- Utworzyć tablicę ogłoszeń szkoły promującej zdrowie
- Zorganizować wydarzenia podnoszące świadomość przyjętych w planie założeń, na przykład w stołówce szkolnej
- Zaangażować lokalne media w podnoszenie świadomości społeczności lokalnej na temat planu i informowanie ich o problemach zdrowotnych

## **Podjęmowanie działań na podstawie planu**

Aby osiągnąć cele szkoły promującej zdrowie, trzeba zadbać o to, aby plan stał się częścią codziennego życia społeczności szkolnej. Aby przekształcić plan w codzienną praktykę, trzeba określić odpowiednie strategie w planie działania szkoły promującej zdrowie. W związku z tym, dla konkretnych działań związanych z każdym celem trzeba zapewnić: organizację, delegowanie zadań oraz wystarczające środki i zasoby.

Na tym etapie procesu, można uzyskać dodatkowe wsparcie od rodziców, uczniów i lokalnych partnerów spoza społeczności szkolnej.

W ramce 11 przedstawione są różne wskazówki dotyczące podejmowania działań.

### **Ramka 11 – Wskazówki dotyczące podejmowania działań**

- Wskazane jest, żeby ustalić kamienie milowe [8] całego procesu zmian. Kamienie milowe umożliwiają ewaluację procesu, działania „po drodze” i odpowiednie wprowadzanie korekty.
- Skuteczna koordynacja i komunikacja mają kluczowe znaczenie na tym etapie procesu. Dzięki temu identyfikowane i rozwiązywane są problemy/trudności, podejmowane i wykonywane są na czas niezbędne działania oraz istnieje możliwość świętowania sukcesów. Wskazaniem jest, aby poświęcić czas na dzielenie się doświadczeniami, sukcesami i trudnościami.
- Dzielenie się z całą społecznością szkolną przykładami dobrych praktyk procesu tworzenia szkoły promującej zdrowie pomaga, każdemu w dobrym zrozumieniu jej wizji, procesów i efektów. Dzięki temu można wzmacniać zainteresowanie tym, co osiągnięto i wywołać dyskusję prowadzącą do wprowadzania dalszych udoskonaleń w zakresie szkoły promującej zdrowie.

### **Przy podejmowaniu działań warto stawiać sobie następujące pytania:**

- Czy członkowie społeczności szkolnej mają poczucie odpowiedzialności za plan szkoły promującej zdrowie i czują się zobowiązani do wprowadzenia go w życie?
- Czy szkoła promująca zdrowie była promowana w społeczności lokalnej?
- Czy pracownicy szkoły są pewni swoich możliwości dotyczących realizacji planu?
- Czy jest wystarczająco dużo czasu, zasobów ludzkich i finansowych, aby odpowiednio zrealizować plan?
- Czy zadania, cele i harmonogramy są jasno przedstawione i przekazane?
- Czy istnieje system zapewniający pracownikom wsparcie i motywację w trakcie procesu działania?

- W jaki sposób poinformować o szkole promującej zdrowie i zaangażować w ten proces nowych uczniów, pracowników i nauczycieli?
- Czy istnieją warunki do dalszego prowadzenia działań szkoły promującej zdrowie w dłuższej perspektywie?

### 3.5. Etap 5: Monitoring i ewaluacja

#### Monitoring i ewaluacja

**Monitoring i ewaluacja dostarczają niezbędnych informacji na temat planu i działań szkoły promującej zdrowie, takich jak:**

- Postępy w trakcie realizacji działań
- Wyzwania i sukcesy w realizacji planu
- Skuteczność szkoły promującej zdrowie w odniesieniu do zamierzonych celów zdrowotnych
- Niezbędność szkoły promującej zdrowie dla społeczności szkolnej w określonym czasie

Priorytety, potrzeby i pożądane rezultaty w społeczności szkolnej mogą ulec zmianie. Dlatego planowanie, dostosowywanie i realizacja planu szkoły promującej zdrowie to ciągły proces. Wymaga to wielokrotnego monitorowania, ewaluacji i rewizji, co najmniej raz na 3-4 lata.

Należy zauważyć, że pomysł bycia ewaluowanym może być postrzegany jako negatywne doświadczenie ze strony pracowników szkoły i innych członków społeczności szkolnej. Mogą mieć oni wrażenie, że są oceniani. Ważne jest, aby poinformować o korzyściach płynących z monitoringu i ewaluacji. To doświadczenie uczenia się, szansa na poprawę.



ROZDZIAŁ 4. \_\_\_\_\_

# JAK WSPÓŁTWORZYĆ SZKOŁĘ PROMUJĄCĄ ZDROWIE?

#### 4.1. Dlaczego warto tworzyć mosty między siedliskami zdrowia?

Siedliskiem dla zdrowia jest „miejsce lub kontekst społeczny, w którym ludzie angażują się w codzienne działania, a w których czynniki środowiskowe, organizacyjne i osobiste wzajemnie na siebie oddziałują wpływając na zdrowie i samopoczucie. (...) Siedliska można zwykle określić jako teren posiadający granice fizyczne, grupę osób o zdefiniowanych rolach oraz strukturę organizacji [23]. Siedliska, takie jak szkoła, dom i społeczność, mają konteksty, które wpływają na zdrowie. Stąd, podejście siedliskowe stało się jednym z podstawowych fundamentów i centrum uwagi, gdy chodzi o planowanie i wdrażanie promocji zdrowia [24].

W Aneksie 4 można znaleźć więcej informacji o historii podejścia siedliskowego poprzez analizę takich dokumentów jak karty i deklaracje.

Szkoły, miasta i społeczności lokalne są kluczowymi siedliskami dla zdrowia. Zdrowie jest tworzone w siedliskach i warunkach życia codziennego - w dzielnicach i społecznościach, w których ludzie żyją, kochają, pracują, robią zakupy, bawią się [29].

Szkoła promująca zdrowie może budować pomosty między programami zdrowych siedlisk a sieciami społeczności lokalnej i/lub działać jak katalizator dla rozwoju szeregu programów zdrowotnych w swoich środowiskach. Można to osiągnąć poprzez angażowanie kluczowych instytucji, organizacji lub zainteresowanych osób do wspólnego formułowania i rozwiązywania problemów, zaczynając od identyfikacji potrzeb i priorytetów społeczności szkolnej.

#### 4.2. W jaki sposób szkoły promujące zdrowie mogą skorzystać ze strategii współtworzenia?

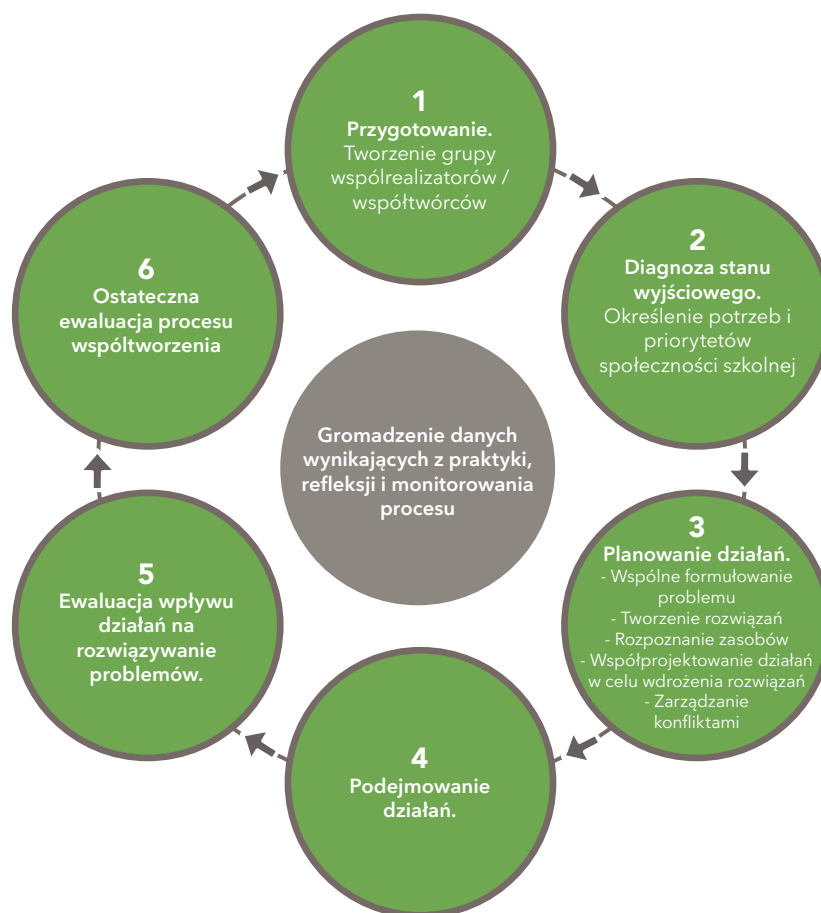
Współtworzenie w kontekście szkoły promującej zdrowie oznacza zapraszanie społeczności szkolnej (zazwyczaj są to: uczniowie, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni, dyrektorzy szkół, rada rodziców, samorząd uczniowski) wraz z ekspertami i/lub innymi zainteresowanymi (takimi jak dietetyk, pielęgniarka, przedstawiciel samorządu, przedstawiciel lokalnego klubu sportowego itp.) do wzięcia udziału w procesie diagnozowania i rozwiązywania problemów. Celem takiego działania jest osiągnięcie wspólnego, zwielokrotnionego rezultatu w zakresie promocji zdrowia. Dlatego współtworzenie jest formą innowacji opartej na współpracy, w ramach której, powstają wspólne pomysły stale udoskonalane w celu wspólnego osiągnięcia nowej wartości (konceptje, rozwiązania, produkty i usługi).

Szkoły muszą ustalić, kto ma kompetencje lub będzie przeszkolony do pełnienia roli moderatora (np. wychowawca klasy, edukator zdrowia, zespół edukacji zdrowotnej, lider uczniów) tego otwartego procesu interakcji, współpracy i dzielenia się wiedzą między uczestnikami procesu. Ważne, aby dialog mający na celu wspólne definiowanie i rozwiązywanie problemów, w jaki angażują się uczestniczące strony, odbywał się w równym, niezhierarchizowanym środowisku.

W procesie współtworzenia w promocji zdrowia z wykorzystaniem całościowego podejścia szkoły do zdrowia, wszystkie pomysły i wiedza (naukowa lub wynikająca z doświadczenia) są równie ważne i cenione w całym cyklicznym procesie, który bazuje na uczestnictwie i dialogu (rys. 8).

**Rys.8.**

Kluczowe etapy wykorzystania współtworzenia w całościowym podejściu do zdrowia w szkole



Moderator musi z wyprzedzeniem przygotować i zaplanować program spotkań ("kto", "co", "dlaczego", "gdzie" i "jak" przeprowadzić spotkanie), wyjaśnić cele i przewidywany czas każdego działania, zachęcić do współtworzenia zasad współpracy zapewniających odpowiednie interakcje podczas spotkań, podtrzymywać zaangażowanie w dyskusję, monitorować przebieg spotkania, zamknąć spotkanie reasumując wnioski dotyczące działań w okresie do następnego spotkania lub na dalszą przyszłość.

Według danych Centers for Disease Control and Prevention (Centrów Kontroli Chorób i Profilaktyki) [25], wypracowane zasady współpracy decydują o prawidłowych interakcjach podczas spotkań grupy współtwórców (będą to np. uczniowie w klasie z nauczycielami, lekarz z lokalnego centrum zdrowia i przedstawiciel samorządu).

W ramce 12 przedstawione są przykłady reguł grupowych.



## Ramka 12 - Przykłady reguł grupowych dla zespołu współtwórców/współrealizatorów

### Uczestnicy są zapraszani do:

- Udziału we współtworzeniu społeczności przekazując swoje doświadczenia, umiejętności i czas,
- Rozdzielania obowiązków przywódczych i wspólne zarządzanie społecznością,
- Angażowania się we wnikliwe i bezpieczne dyskusje na temat różnych pomysłów i doświadczeń,
- Szanowania się wzajemnie i używania odpowiedniego języka w dyskusjach zespołowych,
- Słuchania i wymiany zdań w sposób otwarty i konstruktywny,
- Dzielenia się wyzwaniami, doświadczeniami, ograniczeniami/barierami i sukcesami,
- Nieobawiania się krytyki wyrażanej z szacunkiem poprzez zadawanie pytań,
- Powstrzymania się od ataków osobistych,
- Zaangażowania się w budowanie mocnych stron każdego członka zespołu,
- Pomocy innym w ulepszaniu tych obszarów, które wymagają dalszego rozwoju,
- Używania krótkich, jasnych zdań i unikania używania niejasnych wyrażeń bez wyjaśnienia,
- Poszukiwania możliwości konsensusu lub kompromisu oraz kreatywnych rozwiązań,
- Udziału w rozwiązywaniu problemów,
- Promowania ich osobistych i zawodowych celów poprzez uczestnictwo w zespole współrealizatorów / współtwórców.

Pomocne jest, aby moderatorzy posiadali umiejętności promowania otwartego dialogu, poprzez [25]: i) angażowanie się w otwartą, partycypacyjną, przejrzystą i wolną od żargonu rozmowę na spotkaniach z zespołem współtwórców, wyjaśnianie poruszanych kwestii, wydobywanie różnych punktów widzenia i syntetyzowanie różnic, ii) docenianie uczestników i ich pomysłów, iii) promowanie wzajemnego szacunku wśród członków zespołu, iv) wykorzystywanie otwartych pytań do rozwijania otwartych rozmów, zwracanie uwagi na opinie lub obawy innych, pytanie o więcej szczegółów, udzielania pomocy w znalezieniu rozwiązań problemów lub negocjowania, v) zachęcanie uczestników do kontynuowania dyskusji, vi) reagowanie na uwagi uczestników, vii) nie narzucanie zespołowi określonego rozwiązania, viii) bycie aktywnym słuchaczem w celu poprawy komunikacji i możliwości podejmowania kontrowersyjnych i trudnych kwestii, ix) zachęcanie do przedstawiania wiele punktów widzenia i docenianie przeciwstawnych opinii.

Współtworzenie w szkołach promujących zdrowie oznacza wzajemną wymianę wielu równie ważnych punktów widzenia (uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, dyrekcji, ekspertów, osób zainteresowanych z lokalnej społeczności), które przenikając się wzajemnie prowadzą do wypracowania nowego, wspólnego porozumienia dotyczącego promocji zdrowia.

### 4.3. Jakiego rodzaju działania można podejmować w celu promowania strategii współtworzenia?

W celu zainspirowania szkół do wykorzystywania strategii współtworzenia w budowaniu i rozwoju szkoły promującej zdrowie, opiszemy niektóre działania opracowane i przetestowane w ramach projektu Co-creating Welfare project (Współtworzenie Opieki Społecznej) [26].

Poniżej znajduje się wybór arkuszy z projektu Co-creating Welfare: Training course material preparing professionals to co-create welfare solutions with citizens (Współtworzenie Opieki Społecznej: Materiały szkoleniowe przygotowujące specjalistów do współtworzenia rozwiązań socjalnych z obywatelami) [27]<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Ta praca jest na licencji the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Aby wyświetlić kopię tej licencji, odwiedź stronę <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

## ARKUSZ 1 – Droga do zrozumienia procesu współtworzenia poprzez działanie CUbe

### Cel:

Kostka Uniwersytetu Coventry (*The Coventry University Cube - CUbe*) jest łatwym w użyciu pudełkiem (nie większe niż 30cm<sup>3</sup>), przekazywanym sobie przez uczestników grupy. CUbe jest narzędziem do zbierania pomysłów od wszystkich w sesji generowania pomysłów, nawet od tych, którzy zwykle nie są w stanie przekazać swoich przemyśleń. Powierzchnia CUbe jest przeznaczona do pisania i szkicowania. Każdy uczestnik będzie miał możliwość coś napisać/narysować na powierzchni pudełka.

W czasie, gdy CUbe jest przekazywany od jednej osoby do drugiej, nowe pomysły mogą być generowane przez dyskusję, a następnie zapisywane, ponieważ chodzi o stworzenie pełnej dokumentacji na kostce. Możliwe jest również wykonywanie połączeń od jednego pomysłu zapisanego na CUbe do innego, niezależnie od tego, po której stronie pudełka powstał (np. uczestnicy mogą rysować strzałki między dwoma notatkami na CUbe). Po otwarciu pudełka i ułożeniu płasko można go zeskanować w celu stworzenia grafiki, którą można wysłać pocztą e-mail do osób, które brały udział w zajęciach.

Zaleca się, żeby to ćwiczenie było przeprowadzone w innych warunkach niż te, do których uczestnicy są przyzwyczajeni, np. jeśli zazwyczaj siadają przy stole, gdy omawiają różne kwestie, zalecamy, by do tego ćwiczenia wstali, aby było to aktywne doświadczenie. Można wybrać do jego wykonania inną część pokoju lub można opuścić pokój i znaleźć inną przestrzeń (np. w mniej formalnym pomieszczeniu lub na zewnątrz).

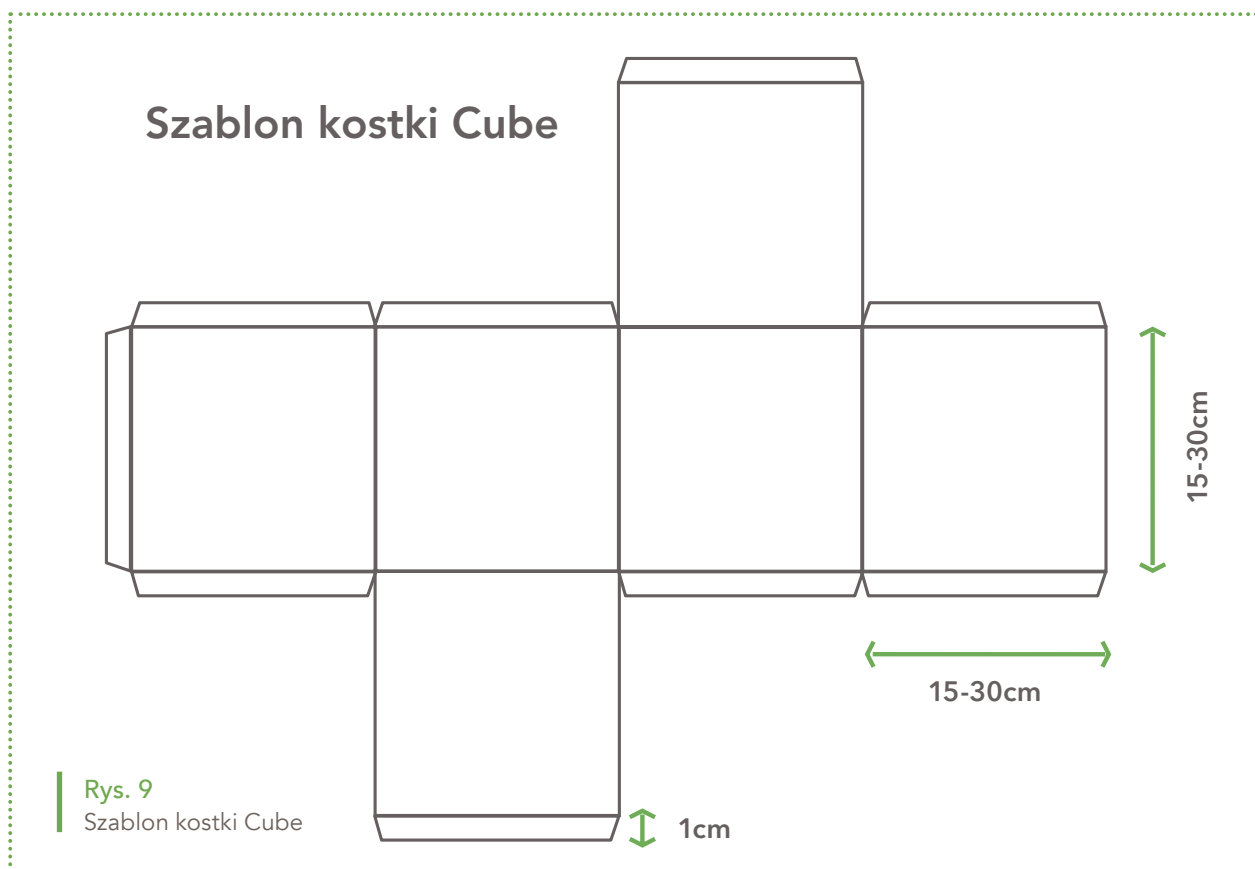
### Proces:

- 30 minut to maksymalny zalecany czas dla aktywności z użyciem pudełka CUbe. Sesja ma być krótkim, intensywnym doświadczeniem, ma zachęcić do szybkiego, głośnego generowania pomysłów, nie pozwalając na długie zastanawianie się.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy krótko wyjaśnić jaki problem będzie analizowany w grupie (maksymalnie 2 minuty).
- Większą grupę należy podzielić na mniejsze zespoły.
- Najlepiej byłoby pracować z zespołem 6 osobowym, ale w razie potrzeby można to zrobić z grupami złożonymi z 4 do 8 osób. Należy pamiętać, że zespoły 4 osobowe wymagają większego udziału moderatora, aby zapewnić równomierne zaangażowanie uczestników w czasie całej sesji. Więcej niż 8 osób wymaga natomiast większej kontroli od moderatorów i może utrudnić równoważne zaangażowanie wszystkich uczestników w wyznaczonych 30 minutach.

### Jak moderować pracę z CUbe:

- Przed rozpoczęciem ćwiczenia wyjaśnij, że sesja potrwa 30 minut. Po tym czasie CUbe zostanie zabrany przez moderatora.
- Przedstaw problem/pytanie (maksymalnie 2 minuty).
- Przygotuj określone pudełka, po jednym na drużynę oraz długopis (zespół może również użyć własnego).
- Użyj prezentacji Power Pointa z wstępnie ustawionymi interwałami czasowymi, które wskazywać będą czas, który upłynął w trakcie pracy zespołu. Na każdym slajdzie można nagrać plik audio, ogłaszający upływ czasu albo umieścić na slajdach wskazówkę graficzną. Trener może sam zdecydować czy wskazać czas który pozostał do końca ćwiczenia czy czas, który upłynął. Trener może wybrać moderowanie bez dodatkowego wsparcia w postaci prezentacji. W takim przypadku trener będzie musiał informować grupę o odstępach czasowych.
- Rozpocznij 30-minutową sesję.
- Poinformuj zespół, kiedy pozostało do końca pracy 10 minut, 5 minut i 2 minuty.

- Po 30 minutach ogłosz, że sesja jest zakończona. Zbierz pudełka CUbe.
- Zakończ prezentację Power Point.
- Otwórz CUbe tak aby od kształtu sześcianu 3D przeszedł do kształtu krzyża 2D. Zeskanuj lub zrób zdjęcie, aby udostępnić je zespołowi.



## ARKUSZ 2 - Inicjowanie procesu współtworzenia poprzez wspólne sformułowanie problemu za pomocą techniki Akwarium (Fishbowl)

### Cel

Technika „akwarium” została wypracowana w praktyce psychologii klinicznej jako nowy rodzaj twórczej grupy dyskusyjnej pomagający uczestnikom uzyskać wgląd w problem, generować pomysły rozwiązań oraz dokonywać oceny tych pomysłów podczas jednej sesji.

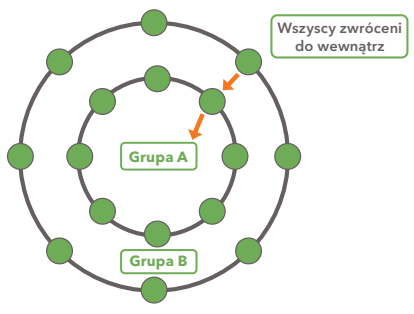
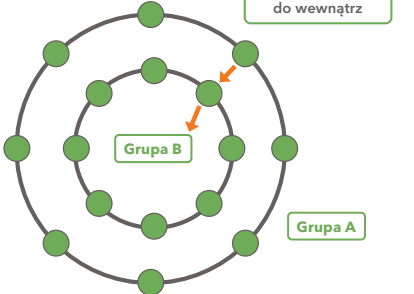
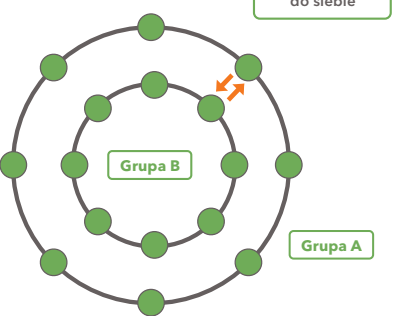
W tradycyjnej technice *Goldfish Bowl* niewielka grupa osób dyskutuje nad scenariuszem lub studium przypadku i jest obserwowana przez osoby znajdujące się na zewnątrz, które przysłuchują się dyskusji i analizują ją indywidualnie z własnej perspektywy. Następnie grupy wymieniają się: osoby, które były na zewnątrz wchodziły do środka i dzielą się swoimi przemyśleniami na temat tego, co zobaczyły, usłyszały i czuły podczas dyskusji. Na koniec cała grupa omawia poruszane kwestie, starając się sprecyzować kluczowe wyniki i wnioski.

Technika „akwarium” pozwala na jednoczesną obserwację wewnętrzną i zewnętrzną. Umożliwia to poszerzenie perspektywy poprzez wymianę punktów widzenia. Spojrzenie wspólne z różnej perspektywy na zakończenie techniki „akwarium”, zapewnia bogaty zakres danych i lepszy wgląd w problem.

Istnieje wiele różnych wersji wykonywania techniki „akwarium”, a poniższy arkusz przedstawia jeden ze sposobów, który można wykorzystać. Ta metoda została wybrana, ponieważ obejmuje działaniem wszystkich uczestników przebywających razem w jednym pomieszczeniu i pozwala każdemu na wypowiedzanie się, słuchanie i podejmowanie decyzji. Zachęca do refleksji i promuje zrozumienie indywidualnych punktów widzenia.

## Proces

W pomieszczeniu należy ustawić krzesła w dwóch kręgach (lub w dowolny kształt, który mieści się w pokoju) z taką samą ilością krzesel w kręgu wewnętrznym i zewnętrznym.

<p><b>A</b> "Akwarium" rozpoczęcie pracy</p>  <p>Wszyscy zwróceni do wewnątrz</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A) Poproś wszystkich uczestników, aby usiedli na krzesłach zwróceni twarzami do wewnątrz (np. grupa 40 osób powinna mieć po 20 w każdym kręgu (rys. 4A)). Poproś uczestników, aby mieli przy sobie notatniki i długopisy.</li></ul>
<p><b>B</b></p>  <p>Wszyscy zwróceni do wewnątrz</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etap 2 (10 min.) (rys. 10B)<ul style="list-style-type: none"><li>- Grupy A i B zamieniają się miejscami.</li><li>- Grupa B (wewnętrzny krąg) omawia wspólnie 2 pytanie (w świetle dyskusji grupy A): "jakie są potrzeby i priorytety społeczności szkolnej określone w Narzędziu szybkiej diagnozy SHE?"</li><li>- Grupa A (zewewnętrzny krąg) słucha i robi notatki.</li></ul></li></ul>
<p><b>C</b></p>  <p>Zwróceni twarzą do siebie</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etap 3 (10 min.) (rys. 10C)<ul style="list-style-type: none"><li>- Grupa B obraca swoje krzesła w kierunku grupy A</li><li>- Grupy A i B wspólnie omawiają ostatnie pytanie (w świetle dyskusji grupy A i B): "Jaka jest główna potrzeba/priorytet, którą/y chcemy uwzględnić w swoich działaniach?"</li></ul></li></ul>

Rys 10.

Różne fazy wdrażania techniki „akwarium” (fishbowl) w celu wspólnego formułowania problemu

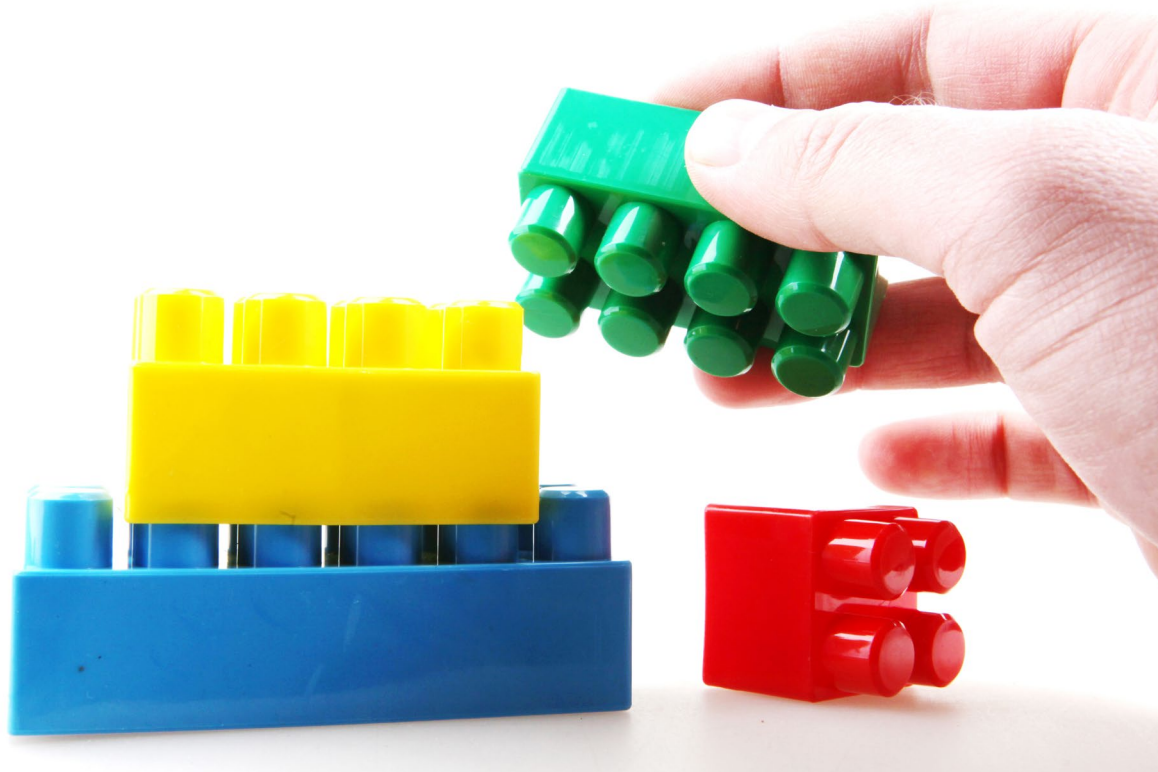
### Alternatywne sposoby realizacji techniki „akwarium”

1. Tą technikę można również wykorzystać w taki sposób, że grupa A złożona jest z przedstawicieli jednej zbiorowości współrealizatorów (np. uczniów), a grupa B przedstawicieli innej zbiorowości (np. nauczycieli, ekspertów). W tym scenariuszu zazwyczaj grupy A i B są proszone o omówienie tego samego pytania podczas etapu 1 i 2 (często pomaga to uwypuklić potrzeby i ograniczenia osób reprezentujących różne zbiorowości) a następnie spotkają się one na etapie 3, aby uzgodnić i wybrać główną potrzebę/priorytet biorąc pod uwagę omawiane potrzeby i ograniczenia.
2. Jeśli masz ciasne pomieszczenie, możesz spróbować podzielić pokój i zorganizować mniejsze grupy (na przykład wokół stojących stołów).

## ARKUSZ 3 - Zarządzanie procesem współtworzenia za pomocą klocków LEGO (@Agnes\_Crepet)

### Cel

Opisywana aktywność z zastosowaniem klocków LEGO miała na celu promowanie współtworzenia rozwiązania i ewaluacji/narzędzia za pomocą myślenia projektowego. Podczas tego działania koncentrowano uwagę na dwóch zagadnieniach: „Jak możemy ocenić współtworzony projekt? Jak możemy ocenić korzyści płynące ze współtworzenia?”



### Proces

Jeśli pracujesz z wieloma osobami, podziel ich na grupy 10-12 osobowe.

### KROK 1: Promowanie empatii i definiowanie problemów – 20 minut

#### Cel tego kroku:

**zachęcenie uczestników, aby wyobrazili sobie, że zostali postawieni w sytuacji innej osoby (np. pacjentów, obywateli).**

- Każdy uczestnik jest proszony o wymyślenie/stworzenie 2 postaci, które będą reprezentować w tym ćwiczeniu osoby, z którymi oni pracują (pomocny może być arkusz Profil Osobowy) (10 minut).
- Zachęć uczestników, aby stworzyli symboliczny model każdej z tych postaci używając klocków Lego i karteczek samoprzylepnych, aby podać krótki ich opis.
- Po utworzeniu modeli i charakterystyk postaci, poproś wszystkich o zaprezentowanie ich. W trakcie prezentacji moderator zapisuje na tablicy główne problemy jakie pojawiły się w wypowiedziach uczestników.
- Pod koniec tej fazy uczestnicy powinni mieć jasny ogląd, z jakim rodzajem problemu mają do czynienia, jaki problem będą starali się rozwiązać (10 minut).

## Arkuszy Profil Osobowy

IMIĘ		Profil Osobowy		
WIEK		MOTYWY	OSOBOWOŚĆ	
PŁEĆ		Zachęta	Ekstawertyk	Introwertyk
ZAWÓD		Obawa	Bazowanie na zmysłach	Bazowanie na intuicji
STATUS		Osiągnięcie	Myślenie	Uczucie
MIEJSCE		Rozwój	Osądzenie	Postrzeganie
		Władza	TECHNOLOGIA	
WIZERUNEK		Społeczny	IT i Internet	
		CELE (które, osoba ma nadzieje osiągnąć)	Oprogramowania	
		-	Aplikacje mobilne	
		-	Sieci społecznościowe	
		-	CECHY (pozytywne lub negatywne cechy, stygmaty itd.)	
		-		
		BARIERY/PRZESZKODY (wrażliwe punkty, których osoba chciałaby uniknąć)		
		-		
		-		
		BIO		
OBSERWACJE				

## KROK 2: WSTĘPNE POMYSŁY ROZWIĄZYWANIA PROBLEMU / PROTOTYPOWANIE – 20 minut

- Każda drużyna licząca 10-12 osób dzieli się na zespoły 3-4 osobowe.
- Uczestnicy zespołów generują wstępne pomysły w celu rozwiązania problemu rozpoznanego podczas kroku 1 (maks. 15-20 minut).

## KROK 3: POWTARZANIE / ANALIZA ROZWIĄZANIA PROBLEMU – 15 minut

- Zespoły 3-4 osobowe przedstawiają swój pomysł całej grupie 10 osobowej w ciągu 3 minut.
- Następnie każdy uczestnik grupy przedstawia mocne i słabe strony zaprezentowanych pomysłów, akcentując, które rozwiązania im się podobały, a także jakie zmiany proponuje wprowadzić. Odbywa się to bardzo szybko (1 minuta na osobę).

## KROK 4: DALSZA PRACA NAD ROZWIĄZANIEM PROBLEMU / PROTOTYPOWANIE – 15 minut

- Każdy z zespołów 3-4 osobowych pracuje nad swoim rozwiązaniem ponownie, biorąc pod uwagę informacje zwrotne jakie uzyskali od całej grupy.
- Następnie tworzą nowe pomysły i nową propozycję rozwiązania problemu. (maks. 15 minut)

## KROK 5: POWTARZANIE / ANALIZA ROZWIĄZANIA PROBLEMU – 15 minut

- Każdy zespół 3-4 osobowy przedstawia swój nowy pomysł grupie 10 osób w ciągu 3 minut.
- Następnie każdy uczestnik przedstawia mocne punkty prezentacji, pomysły, które mu się podobały, a także słabsze punkty lub zmiany, które należy wprowadzić. Odbywa się to bardzo szybko (1 minuta na osobę).

## KROK 6: PRACA NAD OSTATECZNYM ROZWIĄZANIEM PROBLEMU / PROTOTYPOWANIE – 15 minut

- Cała grupa tworzy ostateczne rozwiązanie.

## ARKUSZ 4 - Upowszechnianie i przekazywanie procesu współtworzenia oraz jego wyników za pomocą Pecha Kucha

### Cel

Słowo Pecha Kucha pochodzi z języka japońskiego i oznacza „gadugadu”. Jest to również styl prezentacji, w którym każdy z 20 slajdów jest wyświetlanych przez 20 sekund – co oznacza, że prezentacja trwa łącznie 6 minut i 40 sekund. Ten format sprawia, że prezentacje są zwięzłe i dynamiczne, a także zachęcają do bardziej kreatywnego przemyślenia, jak dotrzeć z informacją do odbiorców.

Metoda Pecha Kucha jest skuteczna, gdy trzeba przedstawić pomysł w bardzo krótkim czasie. Ćwiczenie koncentruje się na tym, jak osobisty entuzjazm może być przekazany i widoczny dla większej grupy/organizacji. Prezentacja w Pecha Kucha może pomóc w bardzo konkretny sposób zaangażować innych ludzi, dzielić się wiedzą, uzyskać nowe perspektywy itp.

### Proces

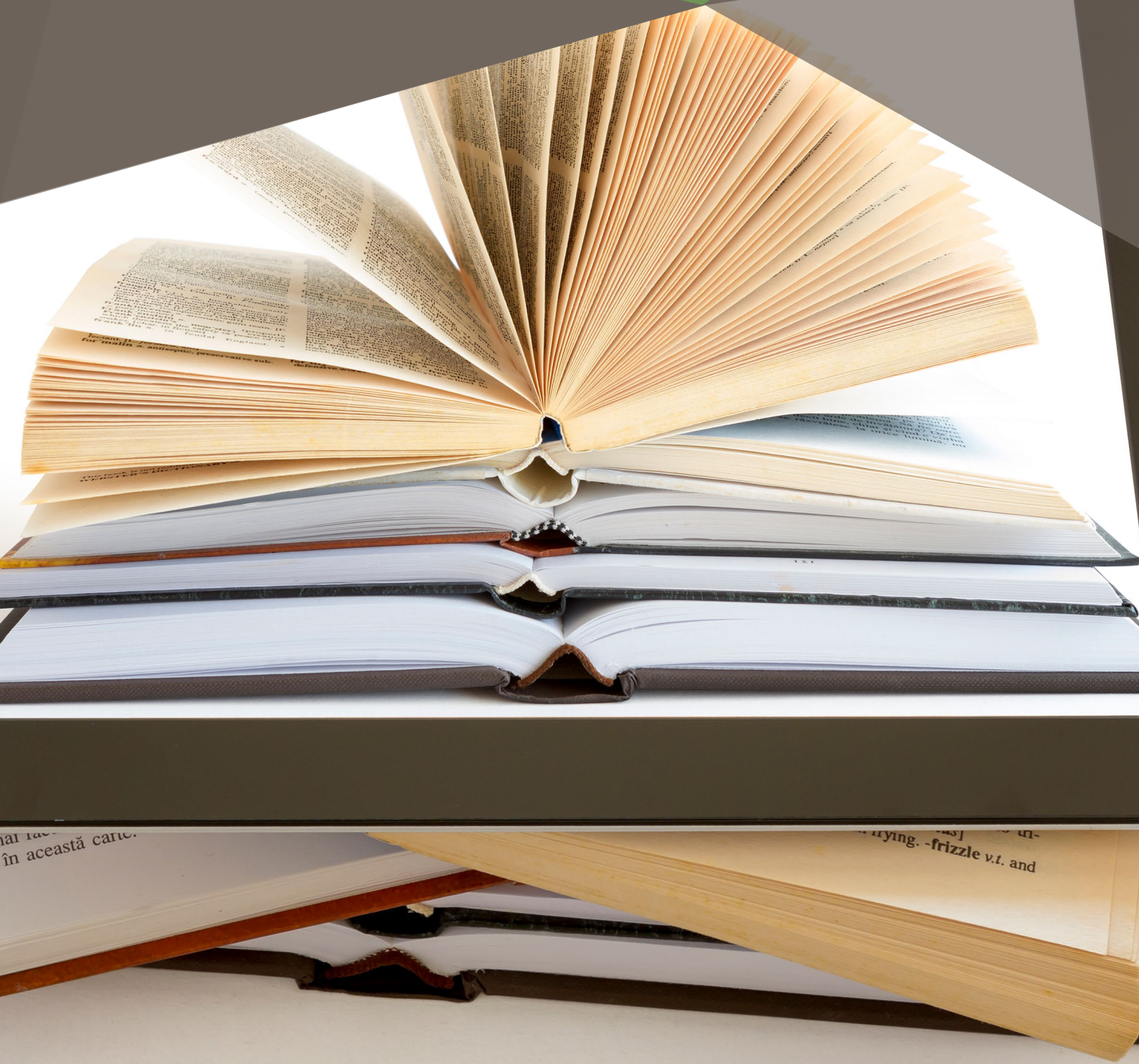
- 10 minut: Krótka prezentacja przedstawiona przez moderatora, w jakim celu i w jaki sposób warto zastosować metodę Pecha Kucha (być może prezentacja jednego przykładu). Podczas dokonywania prezentacji Pecha Kucha po raz pierwszy, może pojawić się napięcie wynikające z trudności zrównoważenia czasu przeznaczanego na wypowiedź, a prezentację slajdów. Należy uprzedzić uczestników, aby byli przygotowani na taką sytuację.
- 50 minut: Każda grupa, która tworzyła wspólną narrację podczas aktywności w Story Cubes, przygotowuje jedną prezentację. Ze względu na limit czasowy uczestnicy mogą być zmuszeni skrócić swoją prezentację do mniej niż 20 slajdów.

### Przełącz uczestnikom następujące wskazówki, aby mogli zrobić prezentację Pecha Kucha

- Zaczynaj od analizy, jaka ma być Twoja wiadomość/co chciałbyś przekazać odbiorcom. Możesz mieć wiele informacji, które chciałbyś udostępnić innym odbiorcom, ale ze względu na ograniczony czas będziesz musiał wybrać kilka z nich.
- Następnie zbuduj swoją historię/wypowiedź. Dla każdego slajdu możesz przeznaczyć tyle czasu, ile odpowiada około 2 lub 3 zdaniom zapisanym w programie Word. Możesz wykorzystać więcej niż jeden slajd omawiając określony problem lub temat – decyzja zależy od Ciebie.
- Przygotowując Pecha Kucha, możesz umieścić na slajdach obrazy, zdjęcia, bajki, hasła, itp. Unikaj zbyt wielu słów na slajdach, ponieważ odbiorcy nie będą mieli czasu, aby je przeczytać. Pamiętaj: obrazy mówią głośniej niż słowa.
- Następnie utwórz slajdy. Aby zmieścić się w czasie, zachęcamy do ustawienia pokazu slajdów, by automatycznie zmieniły się po 20 sekundach. Poświęć trochę czasu, aby przećwiczyć swoją prezentację. Ta metoda wymaga praktyki, na początku możesz odczuwać stres wynikający z ograniczeń czasowych, ale nie poddawaj się. Stopniowo będzie coraz łatwiej, po nabraniu wprawy zrobisz kilka świetnych prezentacji. Twoi odbiorcy będą chcieli słuchać i oglądać prezentację, a wiadomości, które chcesz przekazać, zostaną zapamiętane.
- Inspiracją dla Ciebie, może być kilka świetnych prezentacji Pecha Kucha, które możesz znaleźć na YouTube. Powodzenia w pracy nad nowym, kreatywnym i skutecznym stylem prezentacji.
- 60 minut. Każda grupa przedstawia swoją prezentację dla całej grupy uczestników. Informacja zwrotna od uczestników i moderatora koncentruje się na tym, jak prezentacja jest pomyślana i co prezentacja może zawierać w następnym kroku.



# BIBLIOGRAFIA.



- [1] Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE) (2019).  
*The Moscow Statement: Health, wellbeing and education in times of uncertainty.* Źródło:  
<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.* Haderslev, Denmark: Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE). Źródło:  
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources>
- [3] World Health Organization (1986).  
Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: WHO. Źródło:  
<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. *Can J Public Health*, 106(4):e252–5.
- [5] Jensen, B.B. (2019).  
Health Promotion, Version 2.0 - Key principles and challenges. Źródło:  
<https://www.ntnu.edu/documents/1268773379/1281392859/01-Trondheim+25.9.18+bbj+finals.pdf>
- [6] Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. The definition has not been amended since 1948
- [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?*. *Bmj*, 343, d4163
- [8] Jensen, B. B. (1997).  
A case of two paradigms within health education. *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 Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity.* Woerden: NIGZ.
- [10] Jensen, B. B. (1995).  
Concepts and models in a democratic health education. In B. B. Jensen, (Ed.). *Research in environmental and health education* (pp.151-169). Copenhagen: Research Centre for Environmental and Health Education. The Danish University of Education.
- [11] Jensen, B. B. (1994).  
Health promoting schools in Denmark: an action competence approach to health education. In C. Chu & K. R. Simpson (Eds.). *Ecological public health: from vision to practice* (pp.132-141). Canada e Australia: Institute of Applied Environmental Research, Griffith University & Centre for Health Promotion, Toronto, Canada.

- [12] St. Leger, L. (2015).  
Foreword. In S. Venka, & P. Mannix- McNamara (eds.). *Schools for Health and Sustainability: Theory, Research and Practice* (pp.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*. An International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) publication. Źródło: <http://www.iuhpe.org/index.html>
- [14] Eriksson, M., & Lindström, B. (2008).  
A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health promotion international*, 23(2), 190-199
- [15] Safarjan, E., Buijs, G., & Ruiter, S. de (2013).  
*SHE online School Manual. 5 steps to a health promoting school*. Źródło:  
<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. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009* (pp. 33-35). Netherlands: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Źródło:  
<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. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009* (pp. 22-24). Netherlands: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Źródło:  
<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* (pp. 41-60). Copenhagen: IPC, WHO regional Office for Europe.
- [19] RIVM (2013).  
Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. Źródło:  
<https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>
- [20] RIVM (2013).  
Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. Źródło:  
<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. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Eds.), *Health Promoting Schools: a resource for developing indicators* (pp.159-168). Copenhagen: IPC, WHO regional Office for Europe.

- [22] World Health Organization (2008).  
*School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health*.  
Geneva: World Health Organization Press. Źródło: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43923>
- [23] World Health Organization (1998).  
Health Promotion Glossary. Geneva: World Health Organization Press. Źródło:  
<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. *Health Promotion International*,  
29(3), 494–509. doi:10.1093/heapro/dat046
- [25] Centres for Disease Control and Prevention (2016).  
*Public Health Information Network Communities of Practice. Resource Kit*. Atlanta: CDC. Źródło:  
<https://www.cdc.gov/phcommunities/resourcekit/index.html>
- [26] *Co-creating Welfare* (2019).  
Źródło: <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*. Braga, Portugal: Universidade do Minho. Instituto de Educação Centro de Investigação em Estudos da Criança.

ANEKS.



# Aneks 1.

## Cofnijmy się w czasie, aby zrozumieć kluczowe wyzwania i priorytety

Europejska Sieć Szkół Promujących Zdrowie (*The European Network of Health Promoting Schools - ENHPS*) zorganizowała pierwszą konferencję „Szkół Promujących Zdrowie” w Salonikach w Grecji w 1997 roku. W rezolucji z tej konferencji pt. „Inwestycje w edukację, zdrowie i demokrację” stwierdza się, że „każde dziecko i młoda osoba w Europie ma prawo i powinna mieć możliwość kształcenia w szkole promującej zdrowie” (ENHPS, Regionalne Biuro WHO dla Europy, 1997, str. 1). Determinanty zarówno edukacji, jak i zdrowia są ze sobą ściśle powiązane. Podejście Szkoły Promującej Zdrowie jest inwestycją zarówno w edukację, jak i zdrowie, a także odpowiednią strategią zmniejszania nierówności.

Druga Europejska Konferencja Szkół Promujących Zdrowie Egmont Agenda: Nowe narzędzie pomagające w budowaniu i rozwijaniu promocji zdrowia w szkołach i sektorach pokrewnych w całej Europie (ENHPS, Regionalne Biuro WHO dla Europy, 2002), kładzie nacisk na zdrowe warunki, planowanie i ewaluację jako niezbędne do rozwoju i utrzymania szkół promujących zdrowie. Dowody pokazują, jak skuteczne i zrównoważone może być podejście szkół promujących zdrowie i w jaki sposób takie podejścia mogą być wspierane przez polityki, które ustanawiają proces w dziedzinie zdrowia i szkół.

Rezolucja z Wilna „Lepsze szkoły dzięki zdrowiu” (*Better Schools Through Health - III Europejska Konferencja Szkół Promujących Zdrowie, Szkoły dla Zdrowia w Europie, 2009*) podkreśla, że edukacja i zdrowie mają wspólne interesy.

Jeśli szkoły podzielają taki pogląd, staną się lepszym miejscem dla dzieci i młodzieży, by mogły cieszyć się nauką, nauczaniem i pracą. Szkoły jako kluczowy element lokalnej społeczności, są siedliskami, które mogą przyczynić się do zmniejszenia nierówności zdrowotnych<sup>5</sup>. Niezbędna jest współpraca między interesariuszami/partnerami z innych właściwych obszarów polityki, na przykład polityki młodzieżowej, społecznej i środowiskowej oraz zrównoważonego rozwoju.

W Stanowisku z Odense „Nasze ABC dla Równości, Edukacji i Zdrowia” (*Our ABC for Equity, Education and Health - IV Europejska Konferencja w Odense/Dania – Szkoły dla Zdrowia w Europie, 2013*), uznano podstawowe wartości i filary szkoły promującej zdrowie za silny wkład w realizację celów polityki WHO na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia w Europie pn. Zdrowie 2020 (*Health 2020*) i Strategii UE 2020 na rzecz zrównoważonego wzrostu gospodarczego sprzyjającego włączeniu społecznemu. Szkoły mogą przyczynić się do rozwoju kompetencji dzieci i młodzieży związanych ze zdrowiem i stylem życia.

Ostatnia konferencja europejska odbyła się w dniach 20-22 listopada 2019 r. w Moskwie – Federacji Rosyjskiej (V Europejska Konferencja Szkół Promujących Zdrowie). W konferencji wzięło udział ponad 450 uczestników z 40 krajów. W Stanowisku moskiewskim „Zdrowie, dobrostan i edukacja: budowanie zrównoważonej przyszłości” uznano i potwierdzono znaczenie wartości i filarów Fundacji Sieci Szkół dla Zdrowia w Europie jako znaczącego wkładu w rozwiązanie problemu nierówności w zdrowiu i poprawy zdrowia, dobrego samopoczucia i osiągnięć dzieci i młodzieży. Nacisk położono na fakt, że ostatnie zmiany społeczne<sup>6</sup> „nie powinny być postrzegane jako odseparowane od promocji zdrowia w szkołach. Celem jest wspieranie młodych ludzi w rozwijaniu zdrowego i samodzielnego stylu życia oraz umożliwienie im współtworzenia środowiska społecznego, fizycznego i ekologicznego oraz determinantów zdrowia w sposób pozytywny i zrównoważony” (*Schools for Health in Europe, 2019, str.1*).

---

<sup>5</sup> Nierówność zdrowotna odnosząca się do sytuacji poszczególnych grup ludności jest niepotrzebna, niesprawiedliwa, ale jest możliwa do uniknięcia  
<sup>6</sup> np. wojny, przemoc oraz zmiany klimatu znacząco zmieniają środowiskowe i społeczne uwarunkowania zdrowotne

## BIBLIOGRAFIA

World Health Organization (1991).

The Sundsvall Statement on Supportive Environments for Health. Źródło:

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

World Health Organization (1997).

The Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. Źródło:

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

World Health Organization (2005).

The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World. Źródło:

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

World Health Organization (2009).

Nairobi Call To Action Declaration. Źródło:

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

World Health Organization & Finland. Ministry of Social Affairs and Health (2013).

Health in all policies: Helsinki statement. Framework for country action. Źródło:

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

World Health Organization (2016).

Shanghai Declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development.

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

World Health Organization (2016).

Promoting health to delivering on the Sustainable Development Goals. Źródło:

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

## Aneks 2. Szkolny plan działań

### Wprowadzenie

Tworzenie szkoły promującej zdrowie jest interesującym i ważnym procesem. Zajmuje ono dużo czasu, a dobre przygotowanie jest ważne, aby ostatecznie udało się stworzyć bardziej efektywne i skuteczne szkoły promującej zdrowie.

Z naszego doświadczenia wynika, że realizacja planu szkoły promującej zdrowie może trwać przez cały rok szkolny. Szkolny plan działań ma pomóc w tym procesie, opisać cele i działania oraz określić, kto i za co będzie odpowiedzialny. W ten sposób, proces tworzenia szkoły promującej zdrowie będzie przebiegał sprawniej, można będzie lepiej zorganizować przekaz oraz skuteczniej realizować plan.

Na poniższym rysunku przedstawiono 5 etapów tworzenia i rozwoju szkoły promującej zdrowie (rys. 1). Jak wynika ze strzałek na rysunku, proces ma charakter stały i cykliczny. Dokument ten koncentruje się na pierwszych trzech etapach całego procesu, aby pomóc w opracowaniu własnego planu działania szkoły promującej zdrowie.

Szkolny plan działań zawiera kilka przykładów kluczowych pojęć, które pomogą Ci wykonać plan działania, natomiast kompleksowe wyjaśnienia nie są uwzględniane.

Dodatkowe informacje można znaleźć w poradniku SHE online school manual: 5 steps to a health promoting school (E-poradnik SHE: 5 kroków do szkoły promującej zdrowie).

#### Rysunek 1.

Kluczowe etapy dla całościowego podejścia do zdrowia w tworzeniu i rozwoju szkoły promującej zdrowie.





## 2. Etap 1: Przygotowanie: Tworzenie zespołu

### 2.1. Ustalenie ról i zadań

Po utworzeniu szkolnego zespołu promocji zdrowia, pomocne jest rozdzielenie i przyjęcie ról/obowiązków i zadań członków zespołu. Wypełnienie poniższej tabeli może pomóc w tym procesie.

Role i zadania:

*członkowie szkolnego zespołu promocji zdrowia*

Imię i nazwisko	Stanowisko	Zadania	Role / obowiązki	Godziny pracy na rok szkolny
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

## 2.2. Ustanowienie porządku spotkań

Ustanowienie porządku spotkań na następny rok szkolny pomaga zapewnić udział członków grupy roboczej w regularnych spotkaniach przez dłuższy czas. Może również zapobiegać nieporozumieniom oraz określa kluczowe role.

### Porządki spotkań szkolnego zespołu promocji zdrowia

Kto poprowadzi spotkania?

Kto będzie nagrywał protokoły ze spotkania/sporządzał notatki?

Jak często będą się odbywać spotkania?

Co będzie omawiane podczas spotkań?

Kiedy będą się odbywać spotkania (w jakich terminach)?

Gdzie będą się odbywać spotkania?

Jak długo będą trwać spotkania?

## 3. Etap 2: Diagnoza stanu wyjściowego

### 3.1. Ustalanie i zapisywanie priorytetów

Po dokonaniu diagnozy aktualnej sytuacji szkoły w zakresie promocji zdrowia, można zacząć myśleć o tym, jakie są priorytety i wyzwania szkoły promującej zdrowie oraz kiedy rozpocząć działania.

Wybrane priorytetowe obszary/tematy dotyczące szkoły można uwzględnić w poniższej tabeli, tworząc pomocny dokument.

Priorytety szkoły promującej zdrowie
1.
2.
3.
4.
5.

## 4. Etap 3: Planowanie działań

### 4.1. Cele i zadania

Po określeniu priorytetów dla szkoły promującej zdrowie, ważne jest, aby zdecydować o odpowiednich celach i zadaniach. Cele to ogólna pożądana poprawa zdrowia i dobrego samopoczucia, która odnosi się do wybranych obszarów priorytetowych. Zadania są celami szczegółowymi opisującymi wymierne działania i wyniki, które prowadzą do osiągnięcia celów.

#### Przykład 1.

Całościowe podejście szkoły: cele i zadania zapobiegania prześladowaniu i radzenie sobie z nim

#### Priorytet: Zapobieganie prześladowaniu i radzenie sobie z nim

##### Cele

1. Opracowanie polityki szkolnej w zakresie zapobiegania i radzenia sobie z prześladowaniem
2. Dokumentowanie przypadków prześladowania
3. Tworzenie środowiska społecznego, w którym można otwarcie omówić i zgłaszać przypadki prześladowania
4. Szkolenie nauczycieli i innych pracowników w celu lepszego rozpoznania i radzenia sobie z prześladowaniem w szkole
5. Edukowanie uczniów na temat prześladowania w klasie

##### Zadania

1. Kompleksowa\* polityka dotycząca prześladowania obowiązuje w ciągu najbliższych dwóch lat.
2. Istnieje środowisko społeczne, w którym uczniowie i pracownicy szkoły czują się szanowani i gdzie jest zgoda na zgłaszanie przypadków prześladowania.
3. Nauczyciele i inni kluczowi pracownicy szkoły wzięli udział w kursie dotyczącym rozpoznania i radzenia sobie z prześladowaniem w szkole.
4. Nauczyciele i inni pracownicy szkoły wiedzą, jak muszą reagować na przypadki prześladowania, jak należy je zgłaszać i komu.
5. Uczniowie wiedzą, dlaczego prześladowanie jest szkodliwe i wiedzą, kogo muszą powiadomić, gdy oni lub inni uczniowie są zastraszani.

\* rozpoznać i odpowiednio upominać uczniów zidentyfikowanych jako prześladowców; ułatwić zgłaszanie prześladowania i zająć się przyczynami zastraszania

W poniższych tabelach możesz zapisać cele i zadania szkoły promującej zdrowie w oparciu o wybrane priorytety. Jeśli masz więcej niż trzy priorytety, można dodać dodatkowe tabele.

### Priorytet 1.

Cel(e)

Zadania

### Priorytet 2.

Cel(e)

Zadania

### Priorytet 3.

Cel(e)

Zadania

#### 4.2. Wskaźniki

Za pomocą wskaźników możesz określić, czy jesteś na właściwej drodze, jak daleko zaszedłeś i co jeszcze powinieneś zrobić, aby zrealizować swoje cele i zadania. Porównanie wskaźników z projektem planu działania może dodatkowo pomóc w udoskonaleniu planu.

##### Przykład 2.

Wskaźniki: Upowszechnianie koncepcji szkoły promującej zdrowie

Cele	Wskaźniki
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Upowszechnianie koncepcji szkoły promującej zdrowie wśród członków społeczności szkolnej.</li><li>2. Promowanie wiedzy o koncepcji szkoły promującej zdrowie wśród członków społeczności szkolnej.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nowi nauczyciele, inni pracownicy szkoły, uczniowie i rodzice są informowani o koncepcji i strategii tworzenia i rozwoju szkoły promującej zdrowie</li><li>• Nauczyciele i inni kluczowi pracownicy otrzymali dostęp do publikacji i innych materiałów dotyczących koncepcji szkoły promującej zdrowie i promocji zdrowia w szkole</li><li>• Kluczowi pracownicy szkoły uczestniczyli w szkoleniach z zakresu szkoły promującej zdrowie, jak wskazano w planie</li><li>• Pracownicy szkoły, uczniowie i rodzice uważają, że ich wiedza na temat koncepcji i planu szkoły promującej zdrowie jest zadowalająca dla podejmowania działań prozdrowotnych w szkole</li></ul>

W poniższej tabeli możesz zapisać wskaźniki swojej szkoły, które odpowiadają Twoim celom lub zadaniom.

Cele/Zadania	Wskaźniki

## 5. Plan dobrej komunikacji i przekazu informacji

Komunikacja ma kluczowe znaczenie dla każdego etapu tworzenia szkoły promującej zdrowie. W społeczności szkolnej, przekazywanie właściwych wiadomości i korzystanie z odpowiednich kanałów i sposobów przekazu pomoże uzyskać wsparcie dla szkoły promującej zdrowie. Pozwoli to wyjaśnić ważne kroki w tym procesie i zapewnić, że społeczność szkolna będzie czuła się współodpowiedzialna za proces i wyniki. Aby skutecznie komunikować się w różnych sytuacjach, bardzo przydatny będzie plan dobrej komunikacji i przepływu informacji. W poniższych tabelach można zapisać ważne elementy tego planu (3).

### 5.1 Przygotuj jasne cele przekazu

Cele komunikacyjne są tym, co chcemy osiągnąć za pomocą przekazywanych informacji.

**Przykłady 3. Cele komunikacyjne w odniesieniu do pracowników szkoły:**

**Cel 1 (wiedza):** Wszyscy pracownicy szkoły będą świadomi korzyści płynących z tworzenia szkoły promującej zdrowie w ciągu pierwszych trzech miesięcy procesu tworzenia.

**Cel 2 (postawy):** Przekonać dyrekcję szkoły, że tworzenie szkoły promującej zdrowie będzie miało pozytywny wpływ na zdrowie i poziom wykształcenia uczniów oraz na funkcjonowanie i wizerunek szkoły.

**Cel 3 (zachowanie):** Co najmniej 75% pracowników szkoły będzie aktywnie uczestniczyć w rozwoju i wdrażaniu szkoły promującej zdrowie w ciągu najbliższych 3-5 lat.

W poniższej tabeli możesz zapisać cele komunikacyjne/przekazu swojej szkoły według grupy docelowej.

Cele komunikacyjne przekazu	
Grupa docelowa/adresat	Cele



## 5.2 Przygotuj jasne i proste informacje

Wiadomości komunikacyjne to informacje, które chcesz przekazać konkretnym członkom społeczności szkolnej lub osobom spoza szkoły na temat twojej szkoły promującej zdrowie.

### Przykład 4. Wiadomości komunikacyjne

Cele komunikacyjne przekazu	
Grupa docelowa/adresat	Grupa docelowa/adresat
Organ prowadzący szkołę	Działania szkoły promującej zdrowie mogą poprawić wizerunek szkoły w środowisku
Dyrektor szkoły	Działania w szkole promującej zdrowie mogą poprawić zarówno zdrowie, jak i samopoczucie całej społeczności szkolnej oraz poziom wykształcenia uczniów
Media lokalne	Nasza szkoła jest w trakcie tworzenia szkoły promującej zdrowie w celu promowania/poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia całej społeczności szkolnej oraz dalszego promowania poziomu wykształcenia naszych uczniów

W poniższej tabeli można zapisać własne wiadomości komunikacyjne odpowiednio do danej grupy docelowej. Prawdopodobnie będziesz mieć różne informacje dla każdej grupy na różnych etapach procesu. Pomocne może być podzielenie informacji, zgodnie z przedziałami czasowymi.

Wiadomości komunikacyjne	
Grupa docelowa/adresat	Wiadomość

### 5.3 Zdecydować o wyborze odpowiednich kanałów/sposobów przekazu

Kanały komunikacji są sposobem rozpowszechniania wiadomości komunikacyjnych. Wybrany sposób zależy od kilku czynników, w tym od preferencji grupy docelowej, przedziału czasowego, w którym musisz rozpowszechniać wiadomości oraz kosztów. W poniższej tabeli przedstawiono przykłady możliwych sposobów przekazu informacji dla uczniów i rodziców.

Sposoby przekazu informacji							
Grupa docelowa	Sposoby						
	Biuletyn szkoły	Internetowa strona szkoły	Spotkania informacyjne	Materiały prasowe	Media społecznościowe	Drukowane materiały (np. plakaty, ulotki)	...
Uczniowie							
Rodzice							

W poniższej tabeli można wskazać wybrane kanały komunikacji według grupy docelowej

Sposoby przekazu informacji							
Grupa docelowa	Sposoby						
	Biuletyn szkoły	Internetowa strona szkoły	Spotkania informacyjne	Materiały prasowe	Media społecznościowe	Drukowane materiały (np. plakaty, ulotki)	...

## 6. Planowanie ewaluacji

Ewaluacja jest ważnym elementem procesu tworzenia i rozwoju szkoły promującej zdrowie. Twoja ewaluacja (co, kiedy i jak) zależy od innych elementów planu szkoły promującej zdrowie, w tym strategii przekazu informacji, priorytetów, celów i zadań do realizacji. Tworzenie celów, zadań i wskaźników SMART (konkretnych, mierzalnych, osiągalnych, istotnych i związanych z czasem) pozwoli dokonać ewaluacji szkoły promującej zdrowie.

### 6.1 Wybór pytań i metod ewaluacji

#### Przykład – Pytania i metody ewaluacji

Ewaluacyjne Pytania	Ewaluacyjne metody
1. W jakim stopniu działania z zakresu szkoły promującej zdrowie zostały wdrożone zgodnie z planem?	np. obserwacja, dokumentacja, kwestionariusz i/lub wywiady z pracownikami szkoły i uczniami
2. Jakie podjęto działania służące upowszechnianiu informacji?	np. obserwacja, dokumentacja, kwestionariusz i/lub wywiady z pracownikami szkoły i uczniami
3. W jakim stopniu działania komunikacyjne były prowadzone zgodnie z planem?	np. obserwacja, kwestionariusz i/lub wywiady z pracownikami szkoły i uczniami
4. W jakim stopniu cele i zadania programu zostały osiągnięte?	np. ocenić postęp (zmiana ilościowa) poprzez porównanie stanu wyjściowego z osiągniętymi wynikami przy użyciu kwestionariuszy i analizy dokumentacji
5. W jakim stopniu cele związane z upowszechnianiem informacji zostały osiągnięte?	np. kwestionariusz lub wywiad z pracownikami szkoły i uczniami
6. Jakie są postawy pracowników szkoły i rodziców wobec nowych praktyk szkoły promującej zdrowie?	np. kwestionariusz lub wywiad z pracownikami szkoły i uczniami

W poniższej tabeli można zapisać własne pytania i metody ewaluacji.

Pytania ewaluacyjne	Metoda ewaluacyjna

## 7. Połączenie wszystkich elementów: Plan działań szkoły promującej zdrowie

Po zapisaniu kluczowych elementów planu działania szkoły promującej zdrowie, możesz połączyć wszystkie elementy, aby zapisać w całości swój plan, w tym ramy czasowe działań, kto jest odpowiedzialny za to i jaki jest twój budżet przeznaczony na działania.

Poniższe trzy tabele mogą pomóc w umieszczeniu elementów w jednym planie działania, w tym w planie dobrej komunikacji i przepływu informacji oraz ewaluacji.

Tabela 1: Plan działań szkoły promującej zdrowie

Cele	Zadania	Kryteria sukcesu / wskaźniki	Działania	Osoba odpowiedzialna / zadanie	Zasoby i koszty	Termin realizacji

Tabela 2: Plan dobrej komunikacji i przekazu informacji szkoły promującej zdrowie

Grupa docelowa	Cele	Wiadomości	Działania	Kanały przekazu	Osoba i zadania	Zasoby/koszty (ludzkie i finansowe)	Termin (etap i czas realizacji)

Tabela 3: Plan ewaluacji szkoły promującej zdrowie

Wskaźniki / Pytania ewaluacyjne	Metoda ewaluacji	Zadania/działania	Osoba odpowiedzialna	Zasoby i koszty	Czas realizacji

## Do rozważenia przy ustalaniu priorytetów i planu działania

### 1. Rozpoznanie istniejącej polityki szkoły promującej zdrowie

- a. Zapoznanie się z regionalną polityką promocji zdrowia w szkołach
- b. Określenie istniejących zasobów na rzecz wsparcia projektów edukacji zdrowotnej w szkole w regionalnej administracji edukacyjnej
- c. Ocena zaangażowania administracji/institucji/gminy w rozwój Szkoły Promującej Zdrowie
- d. Ocena zobowiązań administracji edukacyjnej w zakresie wspierania rozwoju i monitorowania planu Szkoły Promującej Zdrowie
- e. Ustalenie jaki wydział jest odpowiedzialny za koordynację programu Szkoła Promująca Zdrowie w regionie. Zidentyfikowanie osoby odpowiedzialnej
- f. Rozpoznanie systemów wsparcia w celu ewaluowania i monitorowania promocji zdrowia w szkołach

### 2. Warunki wstępne do opracowania planu działania

- a. Uwzględnienie szkolnego planu działań w planie edukacyjnym szkoły
- b. Określenie istniejących zasobów dotyczących potrzeby opracowania szkolnego planu działań
- c. Szczegółowe opisanie związku między programem nauczania a szkolnym planem działań
- d. Zorganizowanie szkolenia w zakresie innowacyjnych metod zachęcających do aktywnego uczestnictwa całej szkoły w tworzeniu szkoły promującej zdrowie

## Bibliografia do Aneksu 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. 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). International Planning Committee, ENHPS
3. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan.  
<http://www.gezondeschool.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>



## Aneks 3. Narzędzie Szybkiej Diagnozy SHE

### Wprowadzenie

W drugim etapie tworzenia szkoły promującej zdrowie, oceniasz bieżącą politykę szkolną i praktyki szkoły związane z promocją zdrowia, aby określić potrzeby i priorytety społeczności szkolnej.

Narzędzie Szybkiej Diagnozy SHE zostało zaprojektowane, aby pomóc w dokonaniu tej oceny. Składa się ono z szeregu pytań odnoszących się do całościowego działania szkoły na rzecz promocji zdrowia. Odpowiedź na te pytania może pomóc określić, co szkoła już robi dobrze, jakie obszary wymagają poprawy i na czym trzeba się skupić w szkole promującej zdrowie.

Narzędzie Szybkiej Diagnozy SHE może być również stosowane po wprowadzeniu programu szkoły promującej zdrowie. Możesz porównać swoje odpowiedzi z pierwszego etapu diagnozy i odpowiedzi z kolejnego etapu, aby określić postępy szkoły, a to może pomóc we wprowadzaniu dalszych zmian.

### Instrukcje

W jaki sposób szkolny zespół promocji zdrowia powinien omówić pytania z Narzędzia Szybkiej Diagnozy SHE, aby osiągnąć konsensus.

**Do każdego pytania należy podejść na dwa sposoby, każde pytanie należy rozpatrywać w dwóch aspektach:**

1. **Aktualnie:** obecna sytuacja szkoły w trzypunktowej skali, 1= nie, 2= częściowo tak, 3 = zdecydowanie tak. Zobacz kolumny po lewej stronie w narzędziu diagnozy oznaczonym jako aktualnie.
2. **Priorytet:** społeczność szkolna odpowiada na pytanie w trzypunktowej skali, 1 = niski/brak priorytetu, 2 = średni priorytet, 3 = wysoki priorytet. Zobacz kolumny po prawej stronie w narzędziu oceny oznaczonym jako priorytet.

Wyniki oceny można interpretować, analizując wynik dla każdego pytania w odniesieniu do aktualnej sytuacji i poziomu priorytetu lub obliczając średki adekwatne dla bieżącej sytuacji i średki potrzebne dla poziomu priorytetu w przypadku określonej sekcji. Obszary, które mają niską średnią w kategorii aktualna sytuacja szkoły, jak i wysoką średnią w kategorii priorytet mogą być przedmiotem przyszłych działań w procesie tworzenia szkoły promującej zdrowie.

## Narzędzie Szybkiej Diagnozy SHE

### Twoja obecna sytuacja:

1= nie; 2= częściowo tak; 3 = zdecydowanie tak

### Twój priorytet:

1 = niski/brak priorytetu, 2 = średni priorytet, 3 = wysoki priorytet

	Aktualnie			Priorytet		
	1	2	3	1	2	3
<b>1. Diagnoza</b>						
1.1 Nasza szkoła ma obraz obecnej sytuacji w zakresie zdrowia uczniów (w tym zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego) oraz dobrego samopoczucia.						
1.2 Nasza szkoła ma obraz obecnej sytuacji w zakresie stanu zdrowia nauczycieli i pracowników niepedagogicznych (w tym zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego) i dobrego samopoczucia.						
1.3 Nasza szkoła może ocenić obecne zachowania zdrowotne (jedzenie i aktywność fizyczna, aktywność seksualna, picie, palenie tytoniu, narkotyki i higiena) naszych uczniów z uwzględnieniem wieku, pochodzenia i płci.						
1.4 Nasza szkoła przeprowadziła diagnozę potrzeb i życzeń uczniów, kadry nauczycielskiej i pracowników niepedagogicznych w zakresie zdrowia i dobrego samopoczucia (np. ankieta, pola życzeń).						
1.5 Cała społeczność szkolna wie, kto jest odpowiedzialny za tematy zdrowotne w szkole, w tym za promocję zdrowia psychicznego.						
	Aktualnie			Priorytet		
	1	2	3	1	2	3
<b>2. Polityka zdrowotna szkoły</b>						
2.1 Nasza szkoła ma dokument opisujący politykę w zakresie zdrowia i dobrostanu uczniów oraz pracowników szkoły, w tym dotyczącą promowania zdrowia i dobrego samopoczucia oraz zapobiegania problemom zdrowotnym i radzenia sobie z nimi.						
2.2 Zdrowie i dobre samopoczucie są powiązane z celami edukacyjnymi naszej szkoły.						
2.3 Zdrowie i dobre samopoczucie są częścią programu nauczania naszej szkoły.						
2.4 Podejście naszej szkoły do zdrowia i dobrego samopoczucia odzwierciedla poglądy, życzenia i potrzeby całej społeczności szkolnej (uczniów, pracowników szkoły i rodziców).						
2.5 Uczniowie, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni oraz rodzice są zachęceni do udziału w planowaniu i wdrażaniu działań związanych ze zdrowiem.						

	Aktualnie			Priorytet		
	1	2	3	1	2	3
<b>3. Szkolne środowisko fizyczne</b>						
3.1 Obiekty szkolne, takie jak plac zabaw, sale lekcyjne, toalety, stołówka i korytarze są przyjazne dla uczniów, bezpieczne, czyste i promują higienę (wystarczająca ilość mydła do mycia rąk i ręczników papierowych w toaletach) wszystkich uczniów.						
3.2 Obiekty szkolne, takie jak plac zabaw, sale lekcyjne, toalety, stołówka i korytarze są dostosowane do wieku, płci oraz uczniów o specjalnych potrzebach.						
3.3 Uczniowie i pracownicy mają dostęp do obiektów szkolnych służących do aktywności fizycznej poza godzinami pracy szkoły.						
3.4 Wszystkie obiekty przeznaczone do aktywności fizycznej oraz stołówka szkoły spełniają wspólne normy bezpieczeństwa i higieny.						
3.5 Droga do szkoły jest bezpieczna i pozwala na zachęcanie uczniów do aktywności fizycznej (np. jazdy na rowerze lub przychodzenia pieszo).						
3.6 We wszystkich budynkach szkolnych jest utrzymywana odpowiednia temperatura, oświetlenie i wentylacja.						
3.7 Stołówka szkolna, sklep szkolny i automaty oferują żywność i napoje, które są zdrowe i niedrogie oraz spełniają krajowe normy żywieniowe.						
	Aktualnie			Priorytet		
	1	2	3	1	2	3
<b>4. Szkolne środowisko społeczne</b>						
4.1 Obiekty szkolne, takie jak stołówka, plac zabaw, sale lekcyjne i korytarze sprzyjają dobremu samopoczuciu i relacjom towarzyskim.						
4.2 Szkoła oferuje regularne wspólne zajęcia, takie jak tygodnie projektowe, festiwale, konkursy i kluby śniadaniowe, które przynajmniej częściowo mają na celu promowanie zdrowia i dobrego samopoczucia.						
4.3 Edukacja zdrowotna i działania szkoły promującej zdrowie, w tym możliwości praktykowania i rozwijania umiejętności życiowych, są ujęte w zajęciach pozalekcyjnych.						
4.4 W szkole dostępna jest zawsze zaufana osoba dla wszystkich uczniów, którzy mają potrzebę prywatnej rozmowy, gdy chcą podzielić się obawami lub przemyśleniami.						
4.5 W szkole zawsze panuje przyjazna i pogodna atmosfera, w której wszyscy uczniowie i pracownicy szkoły czują się komfortowo i są szanowani.						
4.6 Pracownicy służby zdrowia (pielęgniarka szkolna, pracownicy socjalni lub psycholog) biorą udział w indywidualnej i ogólnej promocji zdrowia w szkole i współpracują z dyrekcją szkoły w celu włączenia zagadnień zdrowotnych do programu nauczania i polityki szkolnej.						
4.7 W szkole obowiązuje system wsparcia (usługi i zakwaterowanie) dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, rozwojowych i fizycznych.						
4.8 Szkoła posiada system rozpoznania i kierowania uczniów o specjalnych potrzebach do specjalistów zewnętrznych, jeśli potrzeby ucznia wykraczają poza zakres wiedzy specjalistycznej szkoły.						

	Aktualnie			Priorytet		
	1	2	3	1	2	3
<b>5. Umiejętności zdrowotne</b>						
5.1 Nasza szkoła realizuje programy, które koncentrują się na indywidualnych umiejętnościach i znajomości zagadnień zdrowotnych, w tym promocji zdrowia psychicznego.						
5.2 Nasza szkoła ma jasne zasady, które promują zdrowe zachowania.						
5.3 Aktywne przerwy są regularnie włączane do praktyki szkolnej.						
	Aktualnie			Priorytet		
	1	2	3	1	2	3
<b>6. Kontakty ze środowiskiem</b>						
6.1 Rodzice uczniów w szkole są aktywnymi uczestnikami życia społeczności szkolnej.						
6.2 Szkoła nawiązała kontakt z lokalnymi partnerami, takimi jak kluby sportowe i młodzieżowe, lokalne agencje zdrowia, usługi doradcze, zakłady ubezpieczeń zdrowotnych, restauracje, lokalne sklepy itp.						
6.3 Szkoła organizuje regularne wizyty u lokalnych partnerów, aby zachęcić uczniów do zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, promowania ich zdrowia i rozwoju emocjonalnego lub społecznego itp.						
	Aktualnie			Priorytet		
	1	2	3	1	2	3
<b>7. Zdrowi pracownicy szkoły</b>						
7.1 Szkoła oferuje regularne szkolenia nauczycieli i budowanie potencjału związanego z promowaniem zdrowia i dobrego samopoczucia społeczności szkolnej.						
7.2 Dostępne są wystarczające środki, aby zapewnić pracownikom szkoły aktualne materiały na temat zdrowia, w tym promocję zdrowia psychicznego.						
7.3 Szkoła promuje równowagę między pracą a życiem prywatnym, rozsądne obciążenie pracą oraz zapewnia możliwość bezpiecznej dyskusji na temat problemów zawodowych i stresu.						
7.4 Nowi pracownicy szkoły otrzymują profesjonalne wsparcie i szkolenia, które pomogą im w ich rozwoju zawodowym.						
7.5 Szkoła posiada protokół dotyczący radzenia sobie z powtarzającymi się nieobecnościami pracowników oraz pomocy powracającym pracownikom szkoły w reintegracji i dostosowaniu się po okresie zwolnienia lekarskiego.						
7.6 Szkoła wspiera pracowników szkoły w osiąganiu i utrzymywaniu zdrowego stylu życia, np. poprzez tworzenie zdrowego środowiska wzmacniającego.						

## Aneks 4

### Rozwój podejścia siedliskowego w zakresie zdrowia w kartach i deklaracjach

Karta Ottawska na rzecz Promocji Zdrowia (WHO, 1986) [3] opowiada się za tym, aby zdrowie było tworzone i przeżywane przez ludzi w warunkach ich codziennego życia; gdzie uczą się, pracują, bawią się i kochają.

Stanowisko z Sunsdvall w sprawie Tworzenia Środowisk Wspierających Zdrowie (WHO, 1991) [23] wzmacnia koncepcję zdrowych siedlisk twierdząc, że:

- Musimy sprawić, by środowisko fizyczne, społeczne i gospodarcze oraz środowisko polityczne - wspierało zdrowie.
- Każdy ma swoją rolę w tworzeniu środowisk wspierających zdrowie

The Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century (WHO, 1997) [24] assumes as prerequisites for health:

- pokój, schronienie, edukacja, zabezpieczenie społeczne, stosunki społeczne, żywność, dochody, wzmocnienie pozycji kobiet, stabilny ekosystem, zrównoważone wykorzystanie zasobów, sprawiedliwość społeczna, poszanowanie praw człowieka i równość.
- "Zdrowe siedliska" stanowią podstawę organizacyjną infrastruktury potrzebnej do promocji zdrowia. Nowe wyzwania zdrowotne oznaczają, że aby osiągnąć współpracę międzyresortową należy stworzyć nowe i zróżnicowane sieci. Sieci takie powinny zapewniać wzajemną pomoc w obrębie państw i między państwami oraz ułatwiać wymianę informacji na temat strategii, które okazały się skuteczne, w określonych siedliskach.

Karta z Bangkoku na rzecz Promocji Zdrowia w Globalnym Świecie (WHO, 2005) [25]

Deklaracja z Nairobi na rzecz Promocji Zdrowia (WHO, 2009) [26]

Stanowisko z Helsinek na rzecz Zdrowia we Wszystkich Politykach (WHO, 2013) [27]

Deklaracja z Szanghaju na rzecz Promocji Zdrowia w Agendzie Zrównoważonego Rozwoju 2030 (WHO, 2016) [28]

ISBN 978-87-972118-2-3

# PORADNIK DLA SZKÓŁ SHE 2.0

Poradnik metodyczny jak tworzyć  
szkołę promującą zdrowie

**Autorzy:**

**Teresa Vilaça**

(Uniwersytet w Minho, Portugalia)

**Emily Darlington**

(Uniwersytet Claude Bernard Lyon 1, Francja)

**María J. Miranda Velasco**

(Uniwersytet Estremadura, Hiszpania)

**Olgica Martinis**

(Chorwacki instytut Zdrowia Publicznego, Chorwacja)

**Julien Masson**

(Uniwersytet Claude Bernard Lyon 1, Francja)

**Podziękowania:**

Poradnik dla Szkół SHE 2.0 (*SHE Online School Manual 2.0*) to nowe zaktualizowane wydanie E-poradnika dla Szkół SHE (*SHE Online School Manual*) autorstwa Erin Safarjan M.P.H., Goof Buijs M.Sc., Silvia de Ruiter M.Sc., opublikowanego w grudniu 2013 i dofinansowanego przez UE (CB\_FY2013 Grant operacyjny).

**Data publikacji:**

Grudzień 2019

**Wydawca:**

Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE – Fundacja Szkoły dla Zdrowia w Europie), Haderslev, Dania

**Publikacja dostępna jest na stronie:**

[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/)



Niniejsza publikacja otrzymała dofinansowanie z Funduszy Europejskich dla Zdrowia (2014-2020)



S · H · E

Schools for Health in Europe

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