



S·H·E

Schools for Health in Europe



ŠOLSKI PRIROČNIK EVROPSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL 2.0

December 2019

Metodološki vodnik, kako postati šola,
ki promovira zdravje

4	1. POGLAVJE – ZAKAJ NOVA IZDAJA ŠOLSKEGA PRIROČNIKA EVROPSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL?
6	1.1 Kaj je namen nove izdaje priročnika Evropske mreže zdravih šol?
7	1.2 Komu je namenjen ta priročnik?
	1.3 Kako je ta priročnik strukturiran?
8	2. POGLAVJE – ZAKAJ POSTATI ŠOLA, KI PROMOVIRA ZDRAVJE?
9	2.1 Kaj je promocija zdravja?
10	2.2 Kako je zdravje opredeljeno z vidika promocije zdravja?
12	2.3 Zakaj je promocija zdravja pomembna v šoli?
13	2.4 Kaj je promocija zdravja v šolah?
14	2.5 Celostni šolski pristop
15	2.6 Kaj deluje za šole, ki promovirajo zdravje?
16	3. POGLAVJE – KAKO V PETIH KORAKIH POSTATI ŠOLA, KI PROMOVIRA ZDRAVJE?
18	3.1 Prva faza: Začetek
25	3.2 Druga faza: Ocena izhodiščnega stanja
28	3.3 Tretja faza: Načrtovanje ukrepov
35	3.4 Četrta faza: Ukrepanje
37	3.5 Peta faza: Spremljanje in vrednotenje
38	4. POGLAVJE – KAKO SOOBLIKOVATI PROMOCIJO ZDRAVJA V ŠOLAH?
39	4.1 Zakaj vzpostavljati povezave med zdravimi okolji?
39	4.2 Kako lahko soustvarjanje koristi šolam, ki promovirajo zdravje?
41	4.3 Katere vrste dejavnosti je mogoče izvajati za spodbujanje soustvarjanja?
49	VIRI
53	PRILOGA
54	Priloga 1. Vrnimo se v preteklost, da bi razumeli ključne izzive in prednostne naloge
56	Priloga 2. Šolske akcijske smernice
73	Priloga 3. Orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje
77	Priloga 4. Razvoj pristopa, ki temelji na zdravih okoljih, v listinah in deklaracijah

ŠOLSKI PRIROČNIK EVROPSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL 2.0

Avtorji:

Teresa Vilaça (Universidade do Minho, Portugalska)

Emily Darlington (Université Claude Bernard Lyon 1, Francija)

María J. Miranda Velasco (Universidad de Extremadura, Španija)

Olgica Martinis (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Hrvaška)

Julien Masson (Université Claude Bernard Lyon 1, Francija)

Ob podpori:

Ingibjörg Guðmundsdóttir (Islandija)

Tineke Vansteenkiste (Belgija)

Luis Lopes (Portugalska)

Annamária Somhegyi (Madžarska)

Davor Černi (Hrvaška)

Peter Bentsen (Danska)

Datum objave:

December 2019

Objavila:

Evropska mreža zdravih šol (SHE),

Haderslev, Danska

Publikacija je na voljo na:

www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/

Zahvala:

Šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol – nova revidirana izdaja je prirejen po dokumentu »Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol«, katerega avtorji so mag. Erin Safarjan, mag. Goof Buijs in mag. Silvia de Ruiter, ki je bil objavljen decembra 2013, financirala pa ga je Evropska unija (donacija za poslovanje CB_FY2013).



1. POGLAVJE

ZAKAJ NOVA IZDAJA ŠOLSKEGA PRIROČNIKA EVROPSKE MREŽE ZDRA- VIH ŠOL?

Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol je bilo treba posodobiti zaradi trenutnih družbenih izzivov, s katerimi se srečujejo države, kot je bilo poudarjeno na peti evropski konferenci¹ o šolah, ki promovirajo zdravje. Kulturna in verska raznolikost, politična in gospodarska kriza, podnebne spremembe, vprašanja, povezana s spolom, in nenalezljive bolezni so nekatera od ključnih in aktualnih vprašanj, ki povzročajo spremembe v okoljskih in družbenih determinantah zdravja. Spoznanja, pridobljena na peti evropskih konferenci o šolah, ki promovirajo zdravje[1], potrjujejo pomembnost močne prihodnje zavezanosti ukrepom vseh članov Evropske mreže zdravih šol² (glejte spodaj).

Moskovska izjava – »Priporočila za ukrepanje« – Peta evropska konferenca o šolah, ki promovirajo zdravje

A. Priznavamo in potrjujemo uveljavljene vrednote in stebre Evropske mreže zdravih šol (SHE). Zlasti v časih, ko vladajo negotovosti in nejasnosti, šola, ki promovira zdravje, podpira neodtujljive demokratične vrednote. Ta temelj je podlaga za vse dejavnosti, ki promovirajo zdravje, v šolah ter odraža človeški in družbeni vidik, za katera sta značilna odprtost in medsebojno spoštovanje. [...]

B. Priznavamo, da so okolje, podnebje in zdravje tesno povezani in jih ni mogoče obravnavati ločeno. Podnebne in okoljske težave vplivajo na zdravje, odločitve in ukrepi v zvezi z zdravjem pa vplivajo na podnebje in okolje. Okoljske, podnebne in zdravstvene težave so posledica enakih temeljnih strukturnih determinant v družbah. Promocija zdravja in izobraževanje za trajnostni razvoj ali podnebne spremembe imajo skupne cilje in področja ukrepanja. (...)

C. Zagovarjamo pristop zdravja v vseh politikah. Zdravje je treba promovirati v vseh okoljih, v katerih mladi živijo in se ukvarjajo z vsakodnevnimi dejavnostmi. Čeprav imajo šole pomembno vlogo v življenjih mladih, promocije zdravja v šolah ni mogoče obravnavati ločeno od okoliške skupnosti. (...)

D. Priznavamo, da nenalezljive bolezni, vključno z duševnimi boleznimi, ogrožajo prihodnost zdravstvenih sistemov in sistemov socialnega varstva v številnih državah ter njihovih gospodarstev. Kot je poudarjeno v Pozivu iz Džakarte k ukrepanju o nenalezljivih boleznih iz leta 2011, je treba v nacionalnih zdravstvenih politikah in programih pozornost prednostno nameniti preprečevanju nenalezljivih boleznih. Če želimo obvladati vse večjo pojavnost nenalezljivih boleznih, moramo začeti zgodaj. Šole, ki promovirajo zdravje, so lahko ustrezen okvir za obravnavanje ciljev globalnega akcijskega načrta SZO za preprečevanje in nadzorovanje nenalezljivih boleznih, 2013–2020. (...)

1 Evropske konference o šolah, ki promovirajo zdravje, organizirane skupaj z mrežo SHE in partnerji mreže SHE, so odlična priložnost za izmenjavo, sistematiziranje in razširjanje spoznanj, ki so jih pridobili člani mreže SHE. Mnenja vseh udeležencev mreže SHE se upoštevajo za posodobitev in izpopolnitev stebrov, vrednot in strategij za ukrepanje mreže SHE. Ti stebri, vrednote in strategije so podlaga priročnika mreže SHE.

2 Od ustanovitve Evropske mreže zdravih šol (ki jo podpira SZO) imajo nacionalni koordinatorji mreže SHE, ki predstavljajo 33 držav iz Evrope in Srednje Azije, glavno vlogo pri zagotavljanju podpore šolam, ki promovirajo zdravje, v svojih državah z vzpostavljanjem stika in dialoga s šolskimi organi in šolskim osebjem. Nekaj let po ustanovitvi mreže je bil ustanovljen konzorcij raziskovalcev in raziskovalnih ustanov iz različnih držav v Evropi, imenovan »raziskovalna skupina mreže SHE«. Glavni cilj raziskovalne skupine mreže SHE je podpirati razvoj promocije zdravja v šolah v Evropi s spodbujanjem, omogočanjem in usklajevanjem konceptualnih, teoretičnih in empiričnih raziskav.

Glede na ta priporočila so potrebni skupni ukrepi, da se namesto osredotočanja samo na šole (en okvir) pozornost preusmeri na povezovanje šol s storitvami, športnimi klubi, bolnišnicami, delovnimi mesti itd. v okoliški skupnosti (celostni pristop, ki zajema več okolij). Ukrepi na ravni šole morajo biti vedno povezani z ukrepi v lokalni skupnosti. Ena od strategij, kako to storiti, je uporaba procesov soustvarjanja³.

1.1 Kaj je namen nove izdaje priročnika Evropske mreže zdravih šol?

Cilj tega priročnika je nacionalne/regionalne koordinatorje mreže SHE, ravnatelje, vodstvo šol, učitelje, drugo šolsko osebje, učence in partnerje skupnosti spodbuditi k sodelovanju pri razvoju šol, ki promovirajo zdravje. Odprte in prilagodljive metode, predstavljene v tem priročniku, kako postati šola, ki promovira zdravje, so zasnovane, da jih je mogoče preizkušati in spreminjati glede na zgodovinske in družbeno-kulturne posebnosti posameznega okvira in okolja.

Namen priročnika mreže SHE je spodbuditi procese in priložnosti za omogočanje, spodbujanje, podpiranje in usmerjanje individualnega kritičnega razmišljanja otrok in mladih ter kritičnega razmišljanja kot del skupin za soustvarjanje znanja, da bodo posamično in skupaj delovali za promocijo zdravja in okoljske trajnosti. Zato je treba otroke v vrtcih ter učence v osnovnih in srednjih šolah vključiti v vprašanja, ki se nanašajo na njihovo zdravje in okolje. Otroci in mladi morajo pod vodstvom odraslih moderatorjev razvijati svoje akcijske kompetence za ohranjanje svojega zdravja in izboljšanje pogojev za zdravje in okoljsko trajnost na območjih, kjer živijo in se izobražujejo.

Če povzamemo, je cilj tega priročnika:

1. uvesti koncept šol, ki promovirajo zdravje;
2. zagotoviti podporo in navdih nacionalnim/regionalnim koordinatorjem, oblikovalcem politik, ravnateljem, učiteljem, lokalnim izvajalcem in vsem drugim udeležencem, da njihova šola postane šola, ki promovira zdravje, ali da izboljšajo obstoječo šolo, ki promovira zdravje;
3. spodbujati nacionalne/regionalne oblasti in ministrstva, da si prizadevajo za izobraževalno okolje, v katerem vsi otroci in mladi sodelujejo pri učinkoviti promociji zdravja v šolah;
4. spodbujati oblikovanje jasnih politik, strategij in akcijskih načrtov za strokovni razvoj udeleženi deležnikov, da njihova šola postane šola, ki promovira zdravje, ali da izboljšajo obstoječo šolo, ki promovira zdravje;
5. spodbujati nacionalne/regionalne koordinatorje, ravnatelje, učitelje, lokalne izvajalce in vse druge udeležence, da skupaj sooblikujejo strategijo šol, ki promovirajo zdravje (celostni pristop, ki zajema več okolij);
6. podpirati šolo pri razvoju akcijske kompetence učencev za promocijo zdravja.

³ Soustvarjanje vključuje transdisciplinarno skupino, ki mora vključevati končne uporabnike in strokovnjake, ki imajo »formalno odgovornost« v procesu. Temelji na skupnem razumevanju razmer, ustvarjanju skupnega jezika, dialogu, kombiniranju in vzajemnosti spretnosti in soodvisnosti ter vključuje skupna pogajanja o ciljih. Osnovni cilj procesa je začeti proces sprememb, ki bi pripeljale do nove blaginje. [32]

1.2 Komu je namenjen ta priročnik?

Ta priročnik je namenjen nacionalnim/regionalnim koordinatorjem mreže SHE, ravnateljem, vodstvu šol, učiteljem, drugemu šolskemu osebju, učencem in drugim partnerjem, ki so vključeni v razvoj šol, ki promovirajo zdravje, od vrtca do osnovnih in srednjih šol. Uporablja se lahko ob podpori lokalnih/regionalnih uradnikov, pristojnih za zdravje in/ali izobraževanje, če je to potrebno in izvedljivo. Zaželeno je, da izobraževalna in zdravstvena uprava na nacionalni, regionalni ali lokalni ravni podpirata razvoj modela šol, ki promovirajo zdravje, predstavljenega v tem priročniku.

Čeprav je poudarek na lokalnih vrtcih ter osnovnih in srednjih šolah, bodo informacije morda koristne tudi za vse vključene v razvoj nacionalne politike šol, ki promovirajo zdravje, in za uporabo v drugih akademskih okoljih.

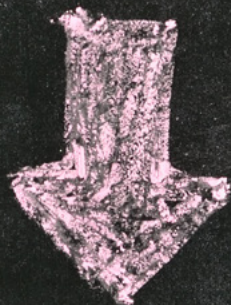
1.3 Kako je ta priročnik strukturiran?

Na začetku priročnika je predstavljen uvod pomembnih konceptov v zvezi s šolami, ki promovirajo zdravje, ki ga je mogoče razširiti v dokumentu Priročnik za učitelje – Ključni koncepti in dejavnosti: Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah [2], ki je na voljo na spletnem mestu mreže SHE. Prav tako je pomembno začeti s splošnim razumevanjem stebrov in vrednot mreže SHE ter prilagodljivim pristopom k promociji zdravja, ki ustreza potrebam in posebnostim okvira.

V drugem poglavju so opisana podrobna navodila, kako postati šola, ki promovira zdravje, v petih zaporednih fazah, ki predstavljajo stalen in ciklični proces. Ta proces je bil opisan v prejšnji različici spletnega priročnika mreže SHE. Člani mreže SHE so v povratnih informacijah poudarili, da je ta 5-stopenjski proces koristen za oblikovanje strategije za šole, ki promovirajo zdravje.

V tretjem poglavju se deležnike spodbuja, da uporabijo dejavnosti za sooblikovanje in soustvarjanje strategije šol, ki promovirajo zdravje, od začetka (skupna opredelitev težav) do konca (soustvarjanje rešitev).

Good Health



Good Life

2. POGLAVJE

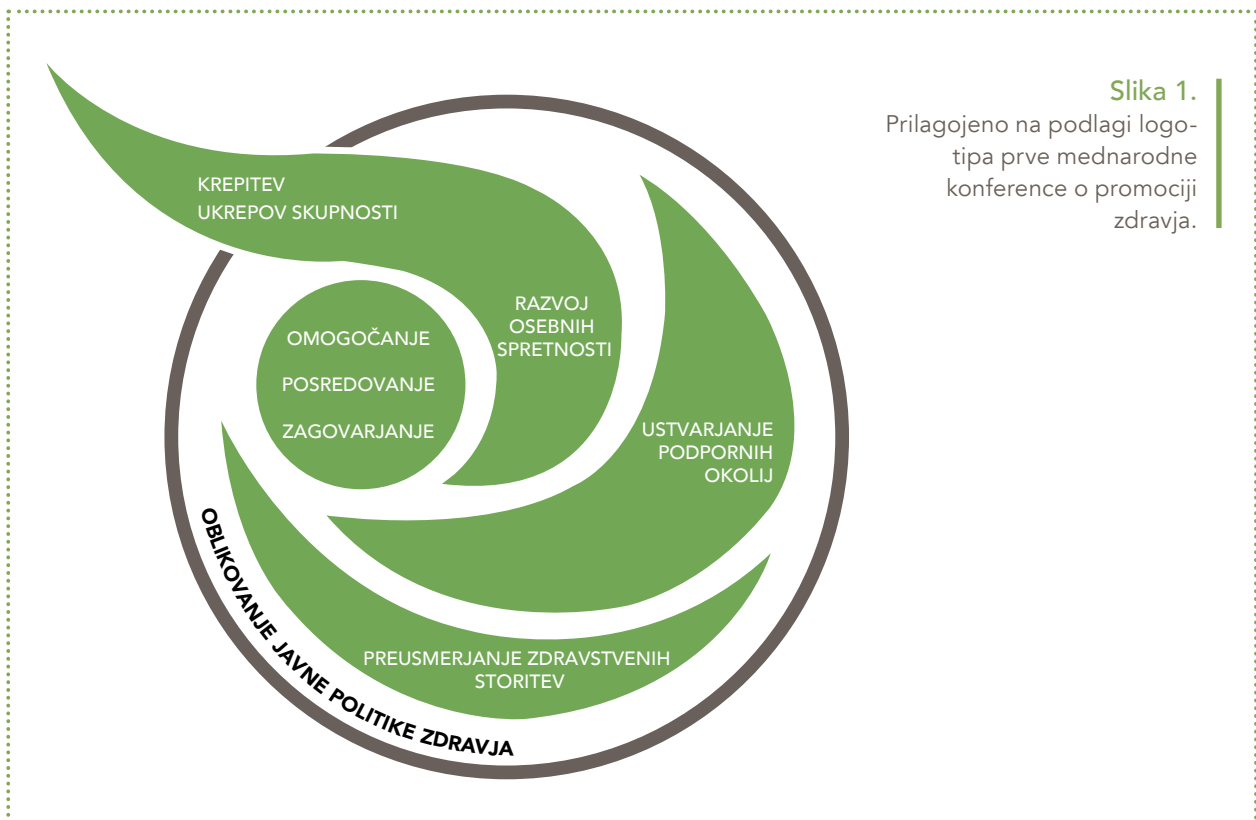
ZAKAJ POSTATI ŠOLA, KI PROMOVIRA ZDRAVJE?

2.1 Kaj je promocija zdravja?

Ottavska listina s prve mednarodne konference o promociji zdravja, ki je novembra 1986 potekala v Ottawi, navaja, da je promocija zdravja »proces, ki ljudem omogoča, da povečajo nadzor nad svojim zdravjem in ga izboljšajo« [3]. Listina tudi predvideva, da je treba zdravje obravnavati kot sredstvo, in ne kot cilj. Mir, zatočišče, izobraževanje, hrana, prihodki, stabilen ekosistem, trajnostni viri, socialna pravičnost in enakost so nujni pogoji za promocijo in ohranjanje zdravja.

Ustrezne in učinkovite strategije za promocije zdravja vključujejo (glejte sliko 1):

- Krepitev ukrepov skupnosti
- Razvoj osebnih spretnosti
- Ustvarjanje podpornih okolij
- Omogočanje, posredovanje, zagovarjanje
- Preusmerjanje zdravstvenih storitev



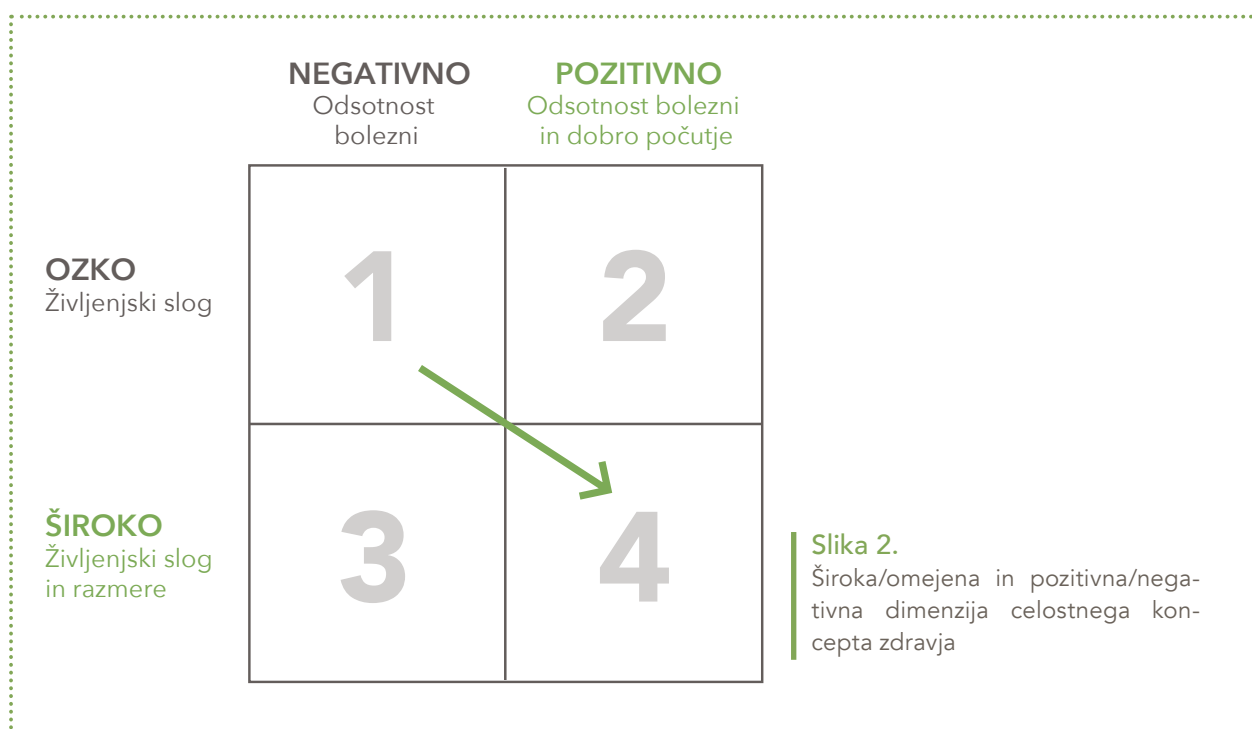
Ottavska listina navaja pet ključnih področij ukrepanja pri promociji zdravja (oblikovanje zdrave javne politike, ustvarjanje podpornih okolij za zdravje, krepitev ukrepov skupnosti za zdravje, razvoj osebnih spretnosti in preusmerjanje zdravstvenih storitev) in tri osnovne strategije promocije zdravja (omogočanje, posredovanje in zagovarjanje). Po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije logotip na sliki 1 predstavlja idejo, da je promocija zdravja celovit pristop, ki vključuje več strategij. Oblika logotipa promocije zdravja je odprta in prikazuje krila, ki segajo zunaj kroga in predstavljajo dejstvo, da se je področje promocije zdravja povečalo in razvilo. Sedanjost in prihodnost promocije zdravja pomeni doseganje novih deležnikov in partnerjev na vseh ravneh družbe, od lokalne do svetovne ravni.

Naše zdravje je odvisno od naravnih in družbenih sistemov ter njihovega medsebojnega delovanja, zato moramo pri promociji zdravja sprejeti ekološko-družbeni pristop, ki priznava medsebojno delovanje med ekološkimi in družbenimi determinantami zdravja [4]. V tem smislu zagovarjamo, da imajo ukrepi za promocijo zdravja tri ključna načela [5]: sodelovanje in soustvarjanje, pozitiven in širok koncept zdravja, okolje in sinergija.

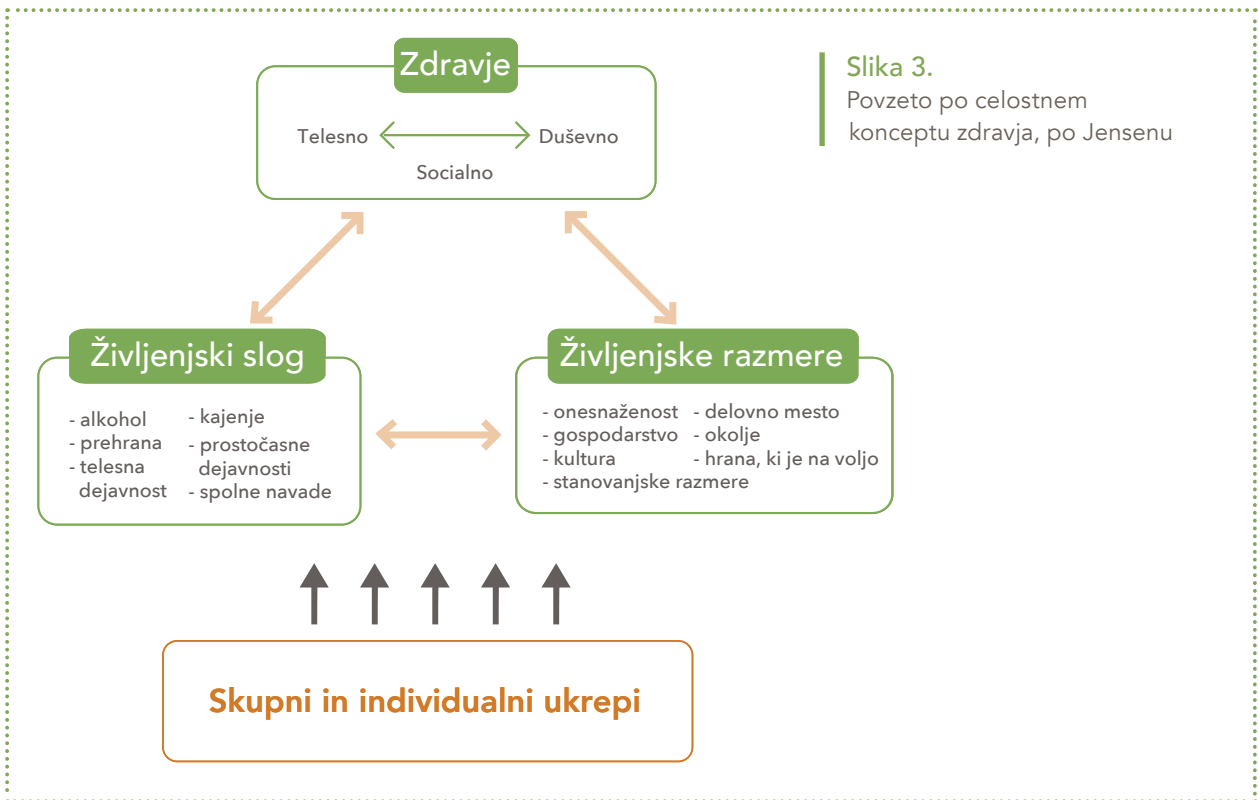
2.2 Kako je zdravje opredeljeno z vidika promocije zdravja?

Ni enotne opredelitve zdravja. Vendar je zdravje mogoče opisati kot »stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni ali nezmožnosti« [6].

Celostni koncept SZO uvaja subjektivno dimenzijo »stanja telesnega, duševnega in socialnega blagostanja«. Huber zagotavlja pozitivno opredelitev »zdravja« kot »sposobnosti prilagajanja in samostojnega nadziranja ob spoprijemanju s telesnimi in čustvenimi izzivi« [7]. V tem smislu je koristno razmisliti o izobraževalnih posledicah premika od negativnega koncepta zdravja kot »odsotnosti bolezni« k pozitivnemu in celostnemu konceptu zdravja. To pomeni upoštevanje dobrega počutja, ne da bi se pri tem zapostavil vidik bolezni (pozitivni koncept zdravja), ter življenjskih slogov in razmer (širok koncept zdravja).

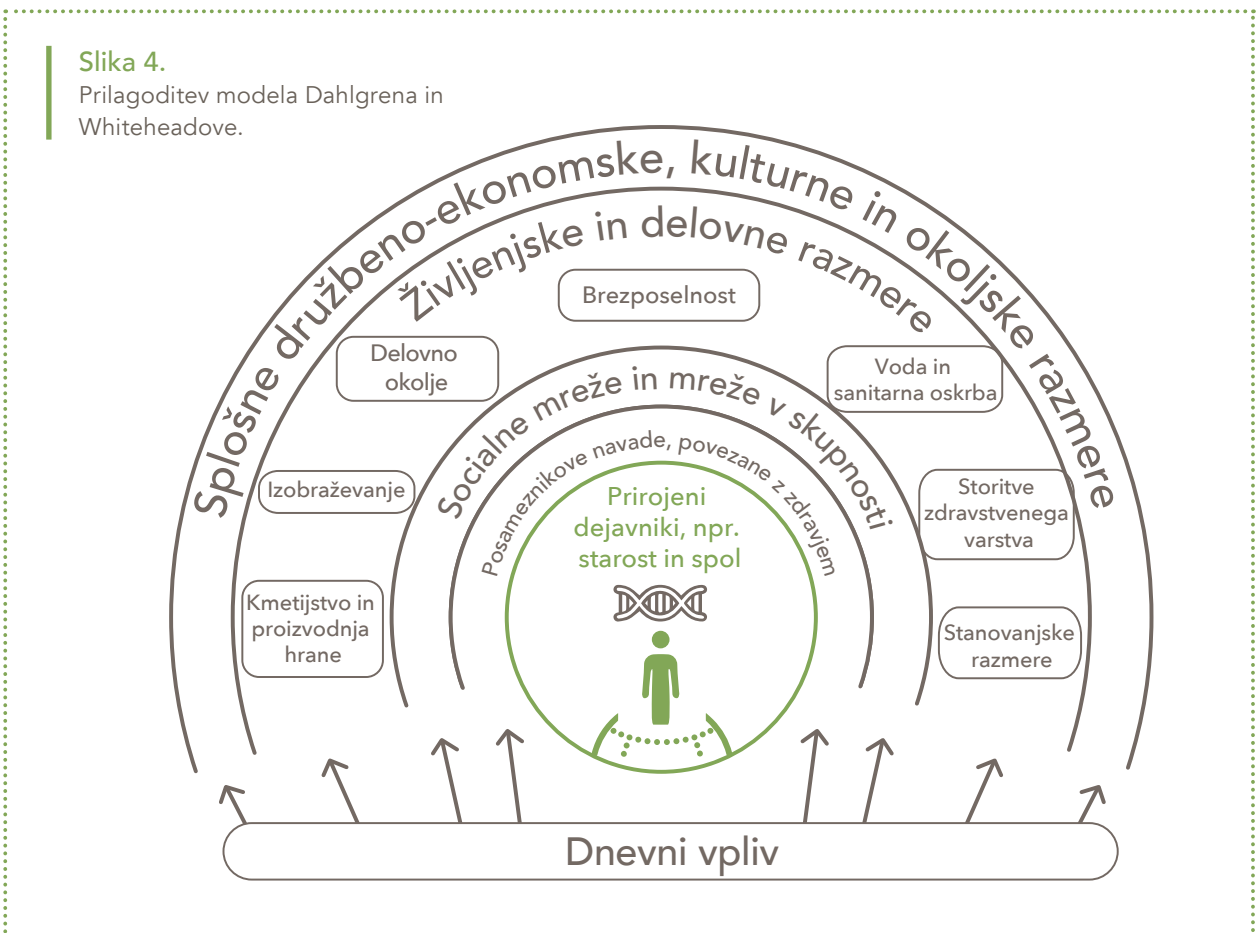


Vključevanje učencev v participativne in v ukrepe usmerjene projekte, ki obravnavajo zdravje v razredu, šoli in skupnosti, kaže, da je opredelitev celostnega zdravja trdno zasidrana v paradigmi demokratične vzgoje za zdravje. Jensen [8, 10] meni, da je koncept zdravja, ki ga je mogoče uporabiti kot podlago za poučevanje, celosten in usmerjen v ukrepe. Celostno usmerjanje vključuje dve vrsti celovitosti, in sicer obravnavanje človeka kot celote in v celotnem okolju (slika 3).



Slika 3.
Povzeto po celostnem konceptu zdravja, po Jensenu

Na zdravje ljudi vplivajo številne determinante, kot je predstavljeno v prilagoditvi modela Dahlgrena in Whiteheadove (slika 4):



Življenjski slog in razmere so pomembna dejavnika na področju zdravja [10]:

- **Življenjski slog** vključuje vedenja in navade, povezane z zdravjem, kot so prehrana, telesna dejavnost, družbeni odnosi, uživanje prepovedanih snovi in spolno vedenje. Posamezniki se pogosto lahko popolnoma svobodno odločajo o svojem življenjskem slogu.
- **Življenjske razmere** se nanašajo na okolje, v katerem ljudje živijo in delajo, ter na to, kako okolica in družba vplivata na življenje posameznika. Lahko so težke, vendar jih je mogoče spremeniti, zato si je pomembno prizadevati za njihovo izboljšanje.
- **Življenjski slog in razmere** so medsebojno povezani. Tako na primer življenje v varni soseski, kjer se otroci lahko igrajo zunaj, povečuje verjetnost, da bodo otroci dovolj telesno dejavni.

Zdravje je doseženo z vzajemnim delovanjem med ljudmi in njihovim okoljem. Zato promocija zdravja vključuje vedenje posameznikov in kakovost njihovih socialnih odnosov, okolja in razmer. Šole, ki promovirajo zdravje, odražajo, kako ti dejavniki na ravni posameznika in okolja vplivajo na zdravje in dobro počutje.

Učitelji lahko uporabijo ta celostni koncept zdravja, da strukturirajo svoje metode poučevanja, s katerimi bodo na primer lahko izboljšali duševno zdravje in hkrati spodbujali učno uspešnost (z razvojem socialnih spretnosti učencev). Temeljni cilj je zagotoviti, da učenci zapustijo šolo s pozitivnim mnenjem in pozitivnim odnosom do zdravja ter z razumevanjem razmerij med zdravjem in družbenim in fizičnim okoljem, v katerem morajo delovati kot državljani v demokratični družbi [10].

2.3 Zakaj je promocija zdravja pomembna v šoli?

Zdravje in izobraževanje sta medsebojno povezana [12,13]:

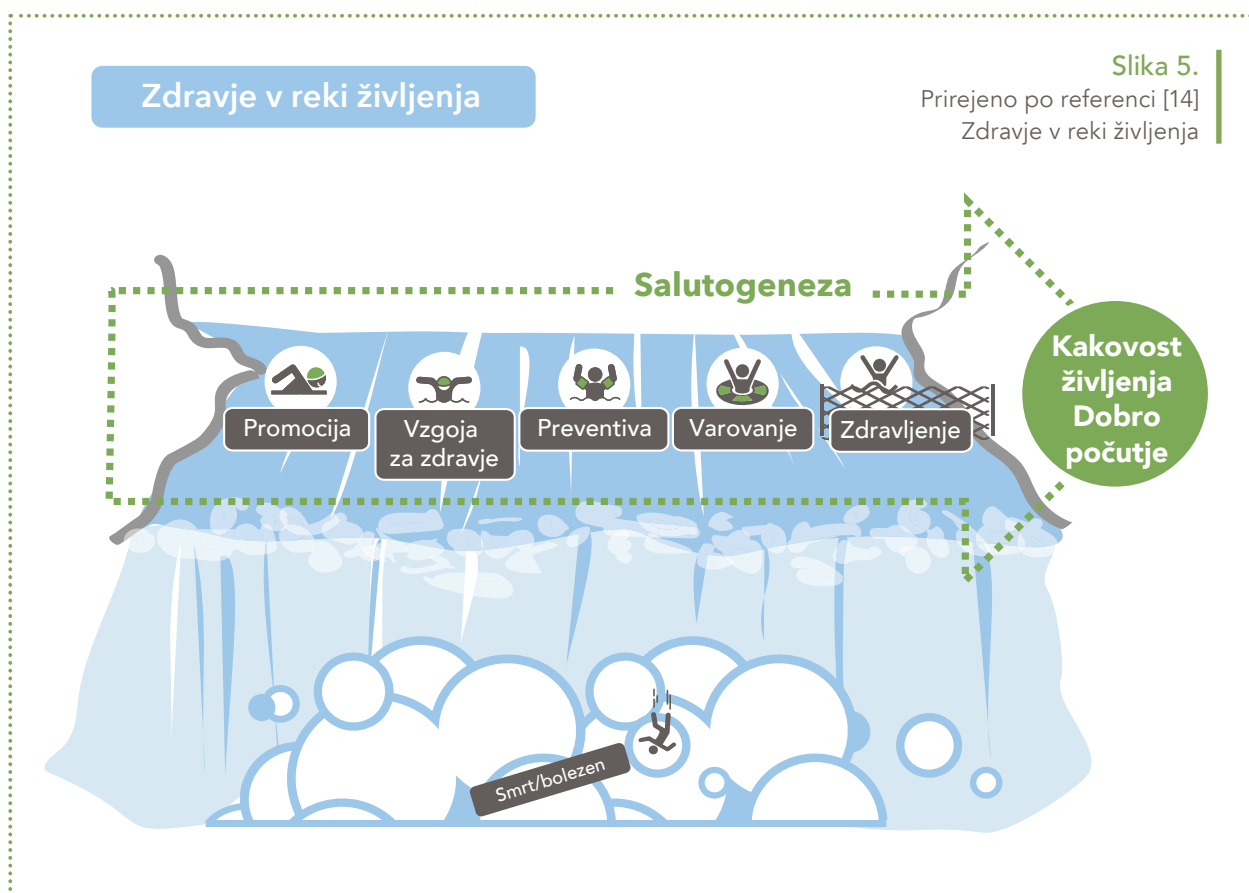
- zdravi otroci imajo večje učne zmogljivosti in manj izostankov od pouka;
- pri otrocih, ki obiskujejo šolo, je večja verjetnost, da bodo zdravi;
- pri učencih, ki so pozitivno povezani s svojo šolo in pomembnimi odraslimi, je manjša verjetnost za tvegana vedenja ter večja verjetnost, da bodo dosegli pozitivne učne rezultate;
- stopnja izobrazbe je pozitivno povezana z dolgoročno gospodarsko blaginjo in zdravstvenimi izidi;
- promocija zdravja in dobrega počutja šolskega osebja lahko privede do manjše odsotnosti z dela in večjega zadovoljstva pri delu;
- z dejavno promocijo zdravja šolskega osebja in učencev bo šolsko osebje lahko dajalo pozitiven zgled.

Zato vam lahko promocija zdravja na vaši šoli pomaga pri doseganju izobraževalnih, socialnih in kadrovskih ciljev vaše šole ter vpliva na zdravje celotne šolske skupnosti.

Dodatne informacije o tem, zakaj je promocija zdravja pomembna v šoli, preberite v informativnem listu 2 mreže SHE, ki je na voljo na spletnem mestu mreže SHE.

2.4 Kaj je promocija zdravja v šolah?

Promocijo zdravja v šolah je mogoče opisati kot »katero koli dejavnost, ki se izvaja za izboljšanje in/ali zaščito zdravja vseh v šolski skupnosti« [13]. Slika 5 predstavlja salutogeno razlago Ottavske listine [14].



Monika Eriksson in Bengt Lindstrom v delu A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter [13. str. 194] navajata, da »se reka pogosto uporablja kot metafora razvoja zdravja. Kot trdi Antonovsky, promocija zdravja z izogibanjem stresu ali gradnjo mostov, ki preprečujejo, da bi ljudje padli v reko, ni dovolj. Namesto tega se morajo ljudje naučiti plavati (Antonovsky 1987).«

V Ottavski listini je navedeno, da je »promocija zdravja proces, ki posameznikom in skupnostnim omogoča, da povečajo nadzor nad determinantami zdravja in tako izboljšajo zdravje za aktivno in produktivno življenje« [3]. »Salutogeni pogled pomeni krepitev zdravstvenega potenciala ljudi, tako da dobro zdravje postane orodje za produktivno in prijetno življenje« [13].

Promocija zdravja v šolah vključuje prizadevanja za vzpostavitev zdravega šolskega okolja, šolskih politik in učnega načrta, da postane bolj zdrava možnost dostopnejša. Prav tako vključuje vzgojo za zdravje oziroma to, kar poučujete v razredu.

Šola, ki promovira zdravje, je »šola, ki izvaja strukturiran in sistematičen načrt za zdravje, dobro počutje in razvoj socialnega kapitala vseh učencev ter pedagoškega in nepedagoškega osebja« (Marjorita Sormunen na peti konferenci mreže SHE). Šola, ki promovira zdravje, ni le šola, ki izvaja dejavnosti promocije zdravja, ampak uporablja celostni šolski pristop k zdravju.

Šola, ki promovira zdravje, obravnava zdravje in dobro počutje sistematično in celostno ter ima napisan šolski načrt ali politiko. Usmerjena je v ukrepe in temelji na sodelovanju, pri odločanju in dejavnostih pa ima dejavno vlogo celotna šolska skupnost, vključno z učenci, pedagoškim/nepedagoškim osebjem in starši. Poleg tega se osredotoča na krepitev zmogljivosti, ki je povezana z razvojem znanja, spretnosti in prizadevanj vseh članov šolske skupnosti za promocijo zdravja in dobrega počutja.

Več informacij poiščite v dokumentu Priročnik za učitelje – Ključni koncepti in dejavnosti: Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah, ki je dostopen v razdelku Modul o promociji zdravja v šolah na spletnem mestu mreže SHE [2].

2.5 Celostni šolski pristop

V priročniku je uporabljen celostni šolski pristop k promociji zdravja. Ta je osredotočen na doseganje zdravstvenih in izobraževalnih rezultatov s sistematičnim, participativnim in v ukrepe usmerjenim pristopom. Temelji na dokazih o tem, kaj se je v raziskavah in praksi promocije zdravja v šolah izkazalo za učinkovito.

Dokazi kažejo, da so celostni šolski pristopi k zdravju in trajnostnemu razvoju dejansko tesno povezani, kar pomeni, da sta zdravje učencev in trajnostna okolja, v katerih živijo, bistvena za njihove učne rezultate. St. Leger [13] trdi, da je treba zagovarjati tesno povezavo med promocijo zdravja in promocijo trajnostnih okolij.

Element 1	Politike zdravih šol so jasno opredeljeni dokumenti ali sprejete prakse, namenjene promociji zdravja in dobrega počutja. Te politike lahko urejajo, katera živila se smejo streči v šolah, ali opisujejo, kako preprečevati ali obravnavati trpinčenje v šolah. Politike so del šolskega načrta.
Element 2	Šolsko fizično okolje vključuje stavbe, zemljišče in okolico šole. Ustvarjanje zdravega fizičnega okolja lahko na primer vključuje oblikovanje privlačnejših šolskih igrišč za rekreacijo in telesno dejavnost.
Element 3	Šolsko socialno okolje se nanaša na kakovost odnosov med člani šolske skupnosti, na primer med učenci ter med učenci in šolskim osebjem. Na socialno okolje vplivajo socialne kompetence članov šolske skupnosti ter odnosi s starši in širšo skupnostjo.
Element 4	Posamezne zdravstvene spretnosti in akcijske kompetence je mogoče spodbujati z učnim načrtom in dejavnostmi za pridobitev znanja in spretnosti, ki učencem omogočajo, da razvijajo kompetence in sprejemajo ukrepe, povezane z zdravjem, dobrim počutjem in izobraževanjem. Ukrepe je treba vključiti v vsakdanje življenje šole. Cilj ukrepov mora biti na primer zdravo prehranjevanje, vsakodnevna telesna dejavnost, razvoj socialnih spretnosti in zdravstvena pismenost.
Element 5	Povezave znotraj skupnosti so povezave med šolo in družinami učencev ter šolo in ključnimi skupinami/posamezniki v okoliški skupnosti. Posvetovanje in sodelovanje z deležniki skupnosti podpira prizadevanja šole, ki promovira zdravje, in šolsko skupnost pri ukrepih na področju promocije zdravja.
Element 6	Zdravstvene službe so lokalne in regionalne službe znotraj šol ali povezane s šolami, ki so odgovorne za zdravstveno varstvo učencev in promocijo zdravja z zagotavljanjem neposrednih storitev učencem. To vključuje učence s posebnimi potrebami. Zdravstveni delavci lahko sodelujejo z učitelji pri posebnih vprašanjih, kot sta higiena in spolna vzgoja.

S hkratnim obravnavanjem zdravja in dobrega počutja na podlagi šestih elementov se ti elementi medsebojno krepijo in zagotavljajo, da bodo vaša prizadevanja za promocijo zdravja uspešnejša.

Tako se lahko na primer zdrave prehranjevalne navade promovirajo s šolskimi politikami, ki urejajo, katera živila se lahko strežejo in ponujajo v šolah. Šolska jedilnica je lahko zasnovana kot pozitivno socialno in fizično okolje, v katerem se učenci in osebje prehranjujejo in družijo. Z ustvarjanjem pozitivnega okolja je manjša verjetnost, da se bodo učenci in osebje prehranjevali zunaj šole, kjer je večja verjetnost, da bodo izbrali manj zdravo hrano. Poleg tega se lahko učenci v skupinah in posamično v razredu učijo o prehrani, odnosu do hrane in izbiri zdravih živil. Vključevanje staršev in lokalnih restavracij ter drugih podjetij lahko dodatno okrepi vaša prizadevanja v šolskem okolju.

Več informacij poiščite v dokumentu Priročnik za učitelje – Ključni koncepti in dejavnosti: Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah, ki je dostopen v razdelku Modul o promociji zdravja v šolah na spletnem mestu mreže SHE [2].

2.6 Kaj deluje za šole, ki promovirajo zdravje?

Ugotovljeno je, da k učinkovitosti šol, ki promovirajo zdravje, prispeva več dejavnikov.

Ti dejavniki vključujejo [13]:

- razvoj in ohranjanje demokracije in sodelovanja v šolski skupnosti;
- zagotavljanje, da imajo člani šolske skupnosti, vključno z učenci, osebjem in starši, občutek odgovornosti do življenja v šoli;
- upoštevanje celostnega šolskega pristopa k promociji zdravja namesto tradicionalnega pristopa, ki temelji samo na poučevanju v razredu, ali pristopa s posameznimi ukrepi;
- ustvarjanje socialnega okolja, ki podpira odprte in iskrene odnose v šolski skupnosti;
- ustvarjanje ozračja, v katerem obstajajo visoka pričakovanja glede socialnih odnosov in učnih dosežkov učencev;
- uporaba različnih strategij učenja in poučevanja z upoštevanjem različnih slogov učenja, vključno z zagotavljanjem enakih informacij po različnih kanalih (npr. učni načrt, politika/pravila, dejavnosti zunaj razreda);
- obravnavanje tem, povezanih z zdravjem, ki se pojavljajo v življenju učencev in skupnosti;
- upoštevanje, da se rezultati šole, ki promovira zdravje, pokažejo srednje- in dolgoročno (3–4 leta po tem, ko šola postane šola, ki promovira zdravje) in da je učinkovito izvajanje ključ do uspeha.

Več informacij o zgodovini pristopa preberite v prilogi 1 »Vrnimo se v preteklost, da bi razumeli ključne izzive in prednostne naloge«.



3. POGLAVJE

KAKO V PETIH KORAKIH POSTATI ŠOLA, KI PRO- MOVIRA ZDRAVJE?

Navodila, opisana v tem poglavju, so revidirana izdaja spletnega šolskega priročnika Evropske mreže zdravih šol. Spremembe prve različice priročnika mreže, tj. spletnega priročnika mreže SHE, so bile izvedene na podlagi rezultatov razgovorov s člani mreže SHE o njihovi uporabi priročnika in njihovih predlogov za izboljšave. Kot navajajo Safarjan, Buijs in Ruiter (2013), ta navodila temeljijo na dokumentu HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity ter nizozemskem spletnem priročniku za zdravo srednjo šolo [15].

Spodaj sta dva primera povratnih informacij raziskovalcev mreže SHE iz različnih držav, ki sta ovrednotila ta podrobna navodila o tem, kako postati šola, ki promovira zdravje:



Ko smo prejeli priročnik mreže SHE s petimi koraki, kako postati šola, ki promovira zdravje, smo bili v resnici zelo vznemirjeni, saj je to izjemen vir. Je odličen vir informacij za vse, ki niso imeli nobenih informacij, kako postati šola, ki promovira zdravje. V državi ni bilo nobene podpore, zato je skupni dokument eden od načinov, kako vzpostaviti mrežo šol, ki promovirajo zdravje. Zamisel je bila odlična in navodila so nam v veliko pomoč. [...] Vem, da se v Španiji uporablja vsaj v različnih avtonomnih skupnostih.»

(Raziskovalec mreže SHE iz Španije, 2019)



Mislím, da je šolski priročnik mreže SHE zelo koristen in dobro izhodišče za naše šole. Zdi se mi pomembno, da se priročnik mreže SHE preoblikuje v mobilno aplikacijo. Na Hrvaškem imajo vsi učenci mobilne telefone in uporabljajo številne različne aplikacije.»

(Raziskovalec mreže SHE iz Hrvaške, 2019)

Navodila »5 korakov do šole, ki promovira zdravje« se lahko uporabljajo na različne načine, odvisno od potreb in prednostnih nalog vaše šolske skupnosti. Njihov namen je zagotoviti podporo v procesu vzpostavitve šole, ki promovira zdravje. Pomembno je poudariti in priznati, da je **večina šol morda že opravilo veliko dela na področju promocije zdravja, na primer s poučevanjem zdravstvenih tem v sklopu učnega načrta ali izvajanjem projektov za promocijo socialnega/čustvenega zdravja.**

Pet faz, kako postati/ostati šola, ki promovira zdravje, je mogoče uporabiti za začetek, nadgradnjo, ohranjanje in spodbujanje procesa vzpostavitve in/ali ohranjanja šole, ki promovira zdravje. Namenjene so podpori pri oblikovanju celovitejšega akcijskega načrta, da boste lahko svoj projekt uporabili v praksi. Šole, ki so že šole, ki promovirajo zdravje, lahko faze uporabijo za ocenjevanje in posodobitev trenutnega šolskega načrta in dejavnosti za promocijo zdravja, da bi uvedle dodatne izboljšave in izboljšale trajnost.

Ta podrobna navodila, kako postati šola, ki promovira zdravje, so razdeljena na pet zaporednih faz, ki predstavljajo neprekinjen in ciklični proces (slika 6).

Slika 6.

Ključne faze za celostni šolski pristop k vzpostavitvi in ohranjanju šole, ki promovira zdravje



V idealnem primeru je to ciklični postopek, dejansko pa lahko takoj začnete s 4. korakom. To sicer ne pomeni težave, vendar upamo, da boste pri uporabi šolskega priročnika upoštevali tudi prejšnje korake.

Ta *navodila* ne vključujejo predlaganih zdravstvenih tem, ki bi jih lahko obravnavali v šoli, ki promovira zdravje. Izbira svoje zdravstvene teme je del procesa. O vsebini šole, ki promovira zdravje, se morate odločiti sami kot šola, in sicer v drugi fazi.

3.1 Prva faza: Začetek

➡ Ustvarjanje zaveze

Vaša odločitev, da postanete šola, ki promovira zdravje, lahko izhaja iz različnih razmer in jo lahko sprožijo različni akterji v vaši šolski skupnosti ali zunaj nje.

Na primer:

- Nacionalne ali regionalne zdravstvene ustanove v vaši državi so si zastavile cilj, da bodo pomagale šolam postati šole, ki promovirajo zdravje, in vam omogočile, da pridobite podporo in sodelovanje pri vzpostavljanju šole, ki promovira zdravje.
- Šolsko osebje opaža trend na področju zdravja (npr. duševno zdravje, uživanje prepovedanih snovi, trpinčenje ali čezmerna telesna teža) na vaši šoli in se odloči, da bo te težave obravnavalo s pristopom šole, ki promovira zdravje.
- Nekatere šole v vaši regiji ali državi so postale šole, ki promovirajo zdravje. Zaradi pozornosti, ki so je deležne, vaše šolsko osebje spozna prednosti vključevanja promocije zdravja v vašo šolsko skupnosti.

- Zdaj bi morala vladna izobraževalna/zdravstvena politika v šolah uvesti pristop šol, ki promovirajo zdravje, in zahtevati, da postanete šola, ki promovira zdravje.
- Starši učencev so v šoli opozorili na vprašanja o neki zdravstveni temi, npr. duševnem zdravju, življenjskih veščinah, kakovosti hrane, ki se ponuja. To težavo bi morali obravnavati in jo vključiti v pristop šole, ki promovira zdravje.
- Morali bi boljše organizirati in izboljšati obstoječe dejavnosti šole, ki promovira zdravje.
- Vaša motivacija je pomembna za razprave in odločitve, ki jih boste sprejemali, ko boste postali šola, ki promovira zdravje. Ne glede na to, kako je bila odločitev sprejeta, mora šola, ki promovira zdravje, vključevati šest elementov celostnega šolskega pristopa.

Zagotavljanje podpore vodstva šole

Začetna podpora in trajna zavezanost vodstva šole, uprave šole in ravnateljev sta ključnega pomena za vzpostavitev in ohranjanje šole, ki promovira zdravje. Uradniki, pristojni za zdravje in izobraževanje zunaj šole, so pomembni v tem procesu, vendar pa mora vodilno vlogo in odgovornost za šolo, ki promovira zdravje, prevzeti vodstvo šole v sodelovanju z drugimi člani šolske skupnosti (z zagotavljanjem podpore procesu, na primer z lokalnimi politikami, viri, usposabljanjem itd.).

Če je bila odločitev za vzpostavitev šole, ki promovira zdravje, sprejeta zunaj šole, mora biti vodstvo šole prepričano o koristih vzpostavitve šole, ki promovira zdravje, in izraziti svojo dolgoročno zavezanost.

Stalna in dejavna podpora vodstva šole je pomembna, saj je šola, ki promovira zdravje, dolgoročen in postopen proces, ki ga je treba načrtovati, izvajati, ocenjevati in izboljševati (slika 6).

- Za vzpostavitev podpore in pripravo akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje, boste morda potrebovali celo leto, prav tako pa je pomembno, da to podporo ohranjate skozi vse druge korake.

Za učinkovito obveščanje vodstva šole o koristih vzpostavitve šole, ki promovira zdravje, in za pridobitev podpore vodstva šole je zelo koristno pripraviti načrt obveščanja. Spodaj preberite, kako vodstvu šole predstaviti prednosti pristopa šol, ki promovirajo zdravje:

Ko se pripravljate na obveščanje vodstva šole o prednostih šol, ki promovirajo zdravje, je koristno razmisliti o naslednjih vprašanjih in oblikovati argumente za njihovo izpodbijanje ali obravnavo.

Kaj bi lahko vodstvo šole ali ravnatelja odvrnilo od odločitve o vzpostavitvi šole, ki promovira zdravje? **Na primer:**

- šola je že vključena v podobne programe, npr. trajnostna ali varna šola, in jo skrbi, da bi šola, ki promovira zdravje, zasenčila to, kar je že vzpostavljeno, ali zahtevala dodatno delo;*
- omejen čas/finančna sredstva;
- prepričanje, da promocija zdravja ni prednostna naloga za šolsko okolje;
- dvom o koristih za šolo.

Katere so prednostne naloge vodstva šole ali ravnatelja?

* Če ta primer velja za vašo šolo, preberite naslednje informacije (na naslednji strani):

Šole s podobnimi programi ali dejavnostmi



»Kaj, če je moja šola že vključena v podobne programe ali dejavnosti, ki so podobne šoli, ki promovira zdravje (npr. varna šola ali druge dejavnosti, povezane z zdravjem), in ravnatelj ali vodstvo šole noče uvesti dodatnih sprememb? Meni namreč, da bo vzpostavitev šole, ki promovira zdravje, preobremenila osebje in da bo celostni šolski pristop nadomestil trenutne dejavnosti šole.«

Predlog:

Šola, ki promovira zdravje, lahko zagotovi okvir za organiziranje takih drugih programov ali dejavnosti in tako prispeva k njihovi večji učinkovitosti. To je lahko pomembno sporočilo za vodstvo šole, ki je zaskrbljeno glede tega.

Več informacij o pripravi načrta obveščanja najdete v preglednici 2 – Načrtovanje obveščanja (in dokumentu Šolske akcijske smernice (priloga 2)).

➡ Pridobivanje podpore šolske skupnosti

Pridobitev podpore in soglasja šolske skupnosti je ključna za učinkovitost šole, ki promovira zdravje. Člani šolske skupnosti morajo imeti podobno vizijo o tem, kaj je šola, ki promovira zdravje, in kaj želijo doseči. Koristno je, če v celotni šolski skupnosti obstaja občutek odgovornosti in sodelovanja pri odločanju. Ravnatelji imajo lahko pomembno vlogo pri motiviranju drugih članov šolske skupnosti, npr. drugih učiteljev in šolskega osebja.

Predlogi za doseganje soglasja v šolski skupnosti [9]:

1. Organizirajte srečanje (npr. za osebje, starše in/ali učence) ali zbor šole. Na srečanjih lahko ravnatelj in predstavnik zdravstvene službe šolsko skupnost vključita v dialog o vzpostavitvi šole, ki promovira zdravje. To bi morala biti odprta razprava, v kateri lahko udeleženci izražajo svoja mnenja in pomisleke. Hkrati je to za vas priložnost, da predstavite prednosti vzpostavitve šole, ki promovira zdravje. Za pomoč pri pripravi srečanja/zbora preberite razdelek Načrtovanje obveščanja v dokumentu Šolske akcijske smernice (priloga 2).
2. Obiščite drugo šolo, ki promovira zdravje. Sodelavce, učence in njihove starše povabite, da si z vami ogledajo šolo, ki promovira zdravje. Tako bodo lažje spoznali prednosti pristopa šol, ki promovirajo zdravje. To jih lahko tudi motivira, da podprejo odločitev za vzpostavitev šole, ki promovira zdravje.

➡ Opredelitev in vključitev drugih deležnikov

Obstajajo tudi drugi posamezniki ali skupine zunaj šolske skupnosti, ki so zainteresirani in pomembni v procesu vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje. Ti deležniki so posamezniki ali skupine, kot so vodje skupnosti in lokalne javnozdravstvene ustanove, ki lahko pomagajo pri procesu vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje.

Opredelitev in vključitev teh deležnikov vam lahko zagotovi večjo podporo za šolo, ki promovira zdravje, v širši skupnosti (slika 7).

Kako in kdaj so drugi deležniki vključeni v proces vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje, je odvisno od vrste deležnikov in je prepuščeno vaši izbiri. Če vam deležniki lahko pomagajo pri tem, da postanete šola, ki promovira zdravje, je najbolje, da so vključeni že od samega začetka, in so lahko primerni kandidati za delovno skupino za promocijo zdravja na šoli. Deležnike lahko vključite v proces tudi pozneje.

Na primer:

Po izbiri prednostnih nalog šole, ki promovira zdravje, boste morali za izvedbo bistvenih sprememb morda sodelovati z deležniki zunaj šole.

Na primer:

Po pripravi osnutka načrta šole, ki promovira zdravje, bi bilo dobro, da se obrnete na deležnike zunaj šole (na primer vodji skupnosti) ter pridobite njihove povratne informacije in podporo. Lahko pa jih o načrtu šole, ki promovira zdravje, obvestite tudi v fazi ukrepanja (četrti faza) vzpostavitve šole, ki promovira zdravje.

Slika 7.

Primeri vključevanja drugih deležnikov

Poleg tega lahko vključitev lokalnih strokovnjakov na področju zdravja in vzpostavitev partnerstva z njimi vodita do učinkovitejše šole, ki promovira zdravje. Lokalni strokovnjaki na področju zdravja in izobraževanja lahko zagotavljajo nasvete in podporo pri razvoju, izvajanju in vrednotenju šole, ki promovira zdravje.

Vsaka šola ima svoje deležnike. Nekateri deležniki so skupni večini šol, drugi pa so specifični za posamezno šolo in prednostne naloge šolske skupnosti. Če želi šola na primer narediti pot do šole varnejšo za pešce in kolesarje, bi bile pomembni deležniki lokalne ali regionalne oblasti.

Primer: Pridobivanje podpore politikov

V nekaterih primerih je pomembno pridobiti podporo politikov, vendar je lahko prepričevanje lokalnih politikov, naj podprejo promocijo zdravja v šolah, velik izziv glede na to, da se koristi pogosto pokažejo na daljši rok. V Rotterdamu, mestu na Nizozemskem, so lokalne politike za podporo šoli, ki promovira zdravje, prepričali s sporočilom o »povečanju njihovega potenciala«. V tem pristaniškem mestu z visoko stopnjo osipa v šolah so lokalni politiki, ki so zainteresirani za izobraževanje, postali ambasadorji pristopa šole, ki promovira zdravje.

➡ Opredelitev razpoložljivih virov

S podporo vašim prizadevanjem za vzpostavitev šole, ki promovira zdravje, se bosta povečali učinkovitost in uspešnost vašega šolskega načrta in dejavnosti. Enako pomembno pa je zagotoviti dovolj virov za izvedbo zelenih sprememb.

Preden začnete pripravljati načrte za šolo, ki promovira zdravje, morate ugotoviti, kaj že počnete za promocijo zdravja v šoli in katere vire imate na voljo za nadaljnjo širitev in povečanje trenutnih prizadevanj.

Viri vključujejo:

- človeške vire, kot so šolsko osebje, starši, ključne osebe v skupnosti in zunanji strokovnjaki, ki so že vključeni v dejavnosti na vaši šoli;
- finančne vire, vključno s finančnimi sredstvi, ki se lahko uporabijo v procesu vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje.

Pri tem boste morda ugotovili, da:

- lahko šolo, ki promovira zdravje, načrtujete in izvajate z omejenimi viri in da imate potrebne vire;
- trenutno nimate dovolj virov. Izkoristiti morate človeški kapital in/ali najti način za pridobitev denarja ali zaprositi za financiranje;
- obstaja regionalni ali nacionalni program, ki vam je lahko v pomoč pri pridobivanju dodatnih človeških ali finančnih virov;
- bo treba dejavnosti šole, ki promovira zdravje, omejiti glede na vaše trenutne vire.

Vzpostavitev delovne skupine

Vzpostavitev delovne skupine za promocijo zdravja na šoli je pomemben prvi korak pri pripravah, da postanete šola, ki promovira zdravje. Vloga delovne skupine za promocijo zdravja na šoli je usmerjanje šolske skupnosti pri vzpostavljanju in ohranjanju šole, ki promovira zdravje. (okvir 1).

Opomba: včasih ni treba vzpostaviti nove delovne skupine. Drug pristop je, da se promocija zdravja vključi v obstoječo delovno skupino, npr. delovno skupino za okolje v šoli. Primer je Flandrija, kjer imajo šole več delovnih skupin.

Okvir 1 – Kaj počne delovna skupina?

Vloga delovne skupine za promocijo zdravja na šoli je usmerjanje šolske skupnosti pri vzpostavljanju in ohranjanju šole, ki promovira zdravje.

- Delovna skupina oceni trenutne politike in prakse šole, povezane z zdravjem, da določi potrebe in prednostne naloge šolske skupnosti.
- Delovna skupina vodi šolsko skupnost skozi vse faze razvoja in ohranjanja šole, ki promovira zdravje.
- Delovna skupina podpira nadaljnja prizadevanja šolske skupnosti za vzpostavitev in ohranjanje šole, ki promovira zdravje.

Delovno skupino za promocijo zdravja na šoli lahko sestavljajo predstavniki iz vaše šolske skupnosti, lahko pa vključuje tudi pomembne deležnike zunaj šole. V okviru 2 so navedena morebitna vprašanja za določitev potencialnih članov delovne skupine, lahko pa ta vključuje tudi pomembne deležnike zunaj šole.

Okvir 2 – Vprašanja za določitev potencialnih članov delovne skupine

1. Kdo pripada vaši šolski skupnosti ali je reprezentativen zanjo in kakšno perspektivo/vpogled lahko zagotovi glede dejavnosti, navedenih pri vprašanju »Kaj počne delovna skupina«? (okvir 1).
2. Ali obstajajo organizacije/posamezniki zunaj vaše šolske skupnosti, ki bi morali biti vključeni v delovno skupino? Razmislite, katerih pomembnih strokovnih znanj primanjkuje v šolski skupnosti.
3. Kakšna je lahko njihova vloga ali kaj lahko prispevajo k delovni skupini?
4. Kdo so najpomembnejši in najbolj motivirani člani v vaši šolski skupnosti in zunaj nje?
5. Ali lahko ti člani zdaj in v naslednjih nekaj šolskih letih posvetijo dovolj časa izpolnjevanju svoje vloge?

Potencialni člani predstavljajo vašo šolsko skupnost, uživajo ugled in so pristojni ali posebej zainteresirani za področje promocije zdravja v šolah ter motivirani za sodelovanje.

Člani delovne skupine za promocijo zdravja na šoli so lahko:

- direktor ali ravnatelj šole,
- predstavnik učiteljev,
- učenci (nekdanji/sedanji),
- starši,
- učitelj, ki poučuje vzgojo za zdravje,
- izvajalec vzgoje za zdravje/šolski zdravniki,
- šolski svetovalni delavec ali psiholog,
- učitelj športne vzgoje,
- šolski predstavniki ali upravni odbori,
- strokovnjaki za zdravje/izobraževanje zunaj šole.

Po vzpostavitvi delovne skupine za promocijo zdravja na šoli je treba imenovati koordinatorsko osebo, ki bo organiziral dejavnosti skupine. Koordinator mora biti oseba, ki ima na voljo dovolj časa in je sposobna prevzeti vodilno vlogo. Imeti mora podporo celotne šolske skupnosti in zmožnost uvesti spremembe v šoli. Lahko se javi prostovoljno ali pa nekoga prosite, da prevzame to vlogo. V okviru 3 je navedenih nekaj nasvetov za vzpostavitev delovne skupine.

Okvir 3 – Nasveti za vzpostavitev delovne skupine

Priporočljivo je, da je delovna skupina majhna, in sicer naj po možnosti šteje od 5 do 8 članov. V večji skupini je lahko težje doseči soglasje in je potrebnih več človeških virov. Hkrati je treba pridobiti mnenja, podporo in pomoč vseh predstavnikov glavnih ciljnih skupin.

Pomembno je, da se učenci dejavno vključijo v proces razvoja, izvajanja in vrednotenja šole, ki promovira zdravje. Učenci prispevajo pomemben vidik in z njihovo dejavno vlogo v procesu se poveča njihov občutek odgovornosti in zavezanosti sprejemanju in nadaljnjem spremljanju novih politik in praks. Dejavno sodelovanje učencev je ključno za dejavnosti šole, ki promovira zdravje.

Po vzpostavitvi delovne skupine za promocijo zdravja na šoli je pomembno potrditi vloge vseh članov in njihovo zavezanost vlogi. Poleg tega se morajo člani dogovoriti, kako pogosto se bodo sestajali in koliko časa bodo predvidoma trajali sestanki. Glejte dokument Šolske akcijske smernice (priloga 2, str. 56), ki vsebuje preglednice za izvedbo teh pomembnih korakov.

Pri oblikovanju delovne skupine za promocijo zdravja na šoli vam je lahko v pomoč dokument *Šolske akcijske smernice*.

Morda že imate šolski odbor ali drugo skupino, ki lahko služi kot delovna skupina za promocijo zdravja na šoli. V okviru 4 je prikazan primer delovne skupine, ki temelji na italijanskem programu šole, ki promovira zdravje, z naslovom *Moj dragi Ostržek* [16,17].

Okvir 4 – Primer vzpostavitve delovne skupine in izvajanja nalog

Šole v italijanski pokrajini Lombardija, ki so privolile v sodelovanje v programu Moj dragi Ostržek, so bile zaprosene, naj upoštevajo naslednje tri korake:

1. pridobitev uradne odobritve šolskega sveta;
2. zagotovitev opisa namena vzpostavitve šole, ki promovira zdravje, v šolskem načrtu in na spletnem mestu šole;
3. oblikovanje delovne skupine za promocijo zdravja na šoli, ki jo sestavljajo učitelji, osebje, starši, učenci in uradniki, pristojni za zdravje.

Delovna skupina za promocijo zdravja na šoli, je bila odgovorna za naslednje naloge:

1. opredelitev in ugotavljanje zdravstvenega stanja na njihovi šoli;
2. določitev prednostnih nalog šole, ki promovira zdravje, ob pomoči šolske skupnosti;
3. predlaganje namenov, ciljev in ukrepov za obravnavanje prednostnih nalog na področju zdravja;
4. vključitev zdravstvenih tem/ključnih področij v uradni učni načrt s participativnimi metodami učenja;
5. vključitev zdravstvenih tem/ključnih področij v šolsko politiko, okoljske in zdravstvene storitve;
6. sodelovanje pri postopku pooblaščenja, ki vključuje šolo in zunanjo skupnost ter spodbuja udeležbo;
7. vrednotenje dejavnosti in rezultatov šole, ki promovira zdravje, v sodelovanju s strokovnjakom za vrednotenje z lokalne univerze ali zdravstvene ustanove.

Delovna skupina za promocijo zdravja na šoli se je po potrebi sestajala najmanj enkrat na mesec. Na prvem sestanku je obravnavala načrt obveščanja o prednostih vzpostavitve šole, ki promovira zdravje, za šolsko skupnost; na naslednjih sestankih je skupina načrtovala vse faze vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje.

Začetek načrtovanja obveščanja

Komuniciranje je pomemben del vsake faze vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje. V šolski skupnosti boste s širjenjem pravih sporočil in uporabo pravih kanalov pridobili podporo za šolo, ki promovira zdravje. To vam bo olajšalo pojasnjevanje pomembnih korakov v procesu, lahko pa tudi zagotovi občutek odgovornosti za proces in rezultate. Enako pomembno je dobro komuniciranje z deležniki zunaj šolske skupnosti, denimo za obveščanje o šoli, ki promovira zdravje, pridobivanje podpore in morebitno prošnjo za njihovo pomoč.

Katera sporočila in kanale boste uporabili, je odvisno od ciljne skupine in faze, v kateri ste. Tako bodo na primer sporočila, namenjena šolski skupnosti, na začetku procesa drugačna kot v fazi načrtovanja ukrepov.

Na začetku, ko želite pridobiti podporo članov šolske skupnosti in zunanjih deležnikov, je koristno pripraviti načrt obveščanja. V tem načrtu določite komunikacijske cilje, sporočila, ki jih želite posredovati, in kanale, ki jih želite uporabiti za vsako ciljno skupino. To bo pripomoglo k večji organiziranosti in učinkovitosti.

Na vaši šoli je morda osebje, ki vam lahko pomaga pripraviti načrt obveščanja. Za več informacij in začetek glejte dokument Šolske akcijske smernice (priloga 2, str. 56).

Začetek načrtovanja vrednotenja

Priporočljivo je, da začnete vrednotenje načrtovati že med oblikovanjem delovne skupine za promocijo zdravja na šoli. Morda se to zdi zgodaj, vendar dobro premišljeno in smiselno vrednotenje zahteva zgodnje načrtovanje. S tem bo celoten proces potekal bolj gladko.

Ko vzpostavite delovno skupino, je lahko ena prvih nalog, da določite, kdo bo opravil vrednotenje.

- Ali bodo vrednotenje usklajevali in opravili člani delovne skupine za promocijo zdravja na šoli?
- Ali boste raje najeli zunanega strokovnjaka za vrednotenje? Zunanji strokovnjak za vrednotenje je lahko na primer iz lokalne ali regionalne zdravstvene ustanove ali z lokalne univerze – oddelka za družbene vede, javno zdravje ali izobraževanje.

Za več informacij o korakih postopka vrednotenja glejte razdelek *Načrtovanje vrednotenja*.

Po izbiri strokovnjaka ali skupine za vrednotenje se je dobro lotiti načrtovanja vrednotenja, na primer katere dejavnosti bo treba izvesti in kdaj, kdo jih bo izvedel ter kakšen je vaš proračun. Ko ocenite stanje v šoli in izberete prednostne naloge, lahko določite podrobnosti načrta vrednotenja, na primer, kaj bo predmet vrednotenja in katere metode boste uporabili. Načrt vrednotenja je del splošnega akcijskega načrta.

3.2 Druga faza: Ocena izhodiščnega stanja

Ocena izhodiščnega stanja

V tej fazi vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje, je glavno izhodišče ocena stanja zdravja v šoli, kar vključuje opredelitev trenutnih politik in praks, povezanih z zdravjem in dobrim počutjem, za določitev prednostnih nalog in potreb vaše šole. Vključuje tudi oceno organizacijskih, fizičnih in osebnih dejavnikov ter kako ti dejavniki spodbujajo in ovirajo dejavnosti promocije zdravja v šoli.

Pri tem ocenjevanju lahko uporabite *orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje* (najdete ga v prilogi 3 (str. 73), lahko pa ga prenesete s spletnega mesta mreže SHE ali ga tam izpolnite) ali pa izberete svojo strategijo. *Orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje* sestavlja sklop vprašanj, povezanih s celostnim šolskim pristopom.

Razpravljanje in doseganje soglasja o teh vprašanjih vam lahko koristi pri določanju potreb in prednostnih nalog vaše šole, ki promovira zdravje. Takšna ocena šole vam lahko olajša določitev izhodišča za razvoj, spremljanje in vrednotenje vaše šole, ki promovira zdravje.

Če se odločite uporabiti *orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje*, ga lahko uporabljate v kombinaciji z drugimi metodami ocenjevanja. Služi lahko na primer kot izhodišče za razpravo, ki ji lahko sledi delavnica o določanju prednostnih nalog za vašo šolo. S tako delavnico lahko zagotovite, da bodo prednostne naloge vaše šole, ki promovira zdravje, prednostne naloge vaše šolske skupnosti.

Pred uporabo orodja mreže SHE za hitro ocenjevanje ali katere koli druge metode ocenjevanja je koristno, da delovna skupina za promocijo zdravja na šoli najprej obravnava vprašanja, kakršna so navedena v okviru 5. Ta lahko spodbudijo razmišljanje o izhodiščnem stanju vaše šole in so vam lahko v pomoč pri oceni stanja.

Okvir 5 – Vprašanja za pomoč pri ocenjevanju izhodiščnega stanja

1. Ali že imate šolsko politiko, ki se osredotoča na promocijo zdravja v šolski skupnosti? Če jo imate, ali je splošno znana in ali jo osebje/šolska skupnost uporablja? Ali se trenutno uporablja?
2. Ali imate trenutne prednostne naloge v zvezi s promocijo zdravja in dobrega počutja na vaši šoli?
3. Kakšne so vaše trenutne prakse glede promocije zdravja na vaši šoli? Ali se razlikujejo glede na razred ali učitelja? Ali vključujejo celotno šolsko skupnost?
4. Kateri organizacijski dejavniki spodbujajo ali ovirajo dejavnosti promocije zdravja, ki jih na vaši šoli izvajajo učenci in osebje? To je lahko na primer prepričanje, da je to naloga le učiteljev vzgoje za zdravje, in ne naloga celotne šole.
5. Kateri fizični dejavniki spodbujajo ali ovirajo dejavnosti promocije zdravja, ki jih na vaši šoli izvajajo učenci in osebje?
6. Kateri dejavniki na ravni posameznikov, kot so vedenja, prepričanja ali čas, spodbujajo ali ovirajo dejavnosti promocije zdravja, ki jih na vaši šoli izvajajo učenci in osebje?
7. Ali v vaši šolski skupnosti obstajajo etnične, verske ali socialno-ekonomske razlike v vedenju, povezanem z zdravjem? Če obstajajo, katere so te razlike in kako jih je mogoče obravnavati?
8. Ali vaša prizadevanja za promocijo zdravja na šoli trenutno podpirajo deležniki zunaj vaše šolske skupnosti? Če jih, kdo so ti deležniki in kakšna je njihova vloga?
9. Koliko človeških in finančnih virov imate trenutno na voljo za prizadevanja na področju promocije zdravja?
10. Ali lokalni/regionalni/nacionalni oblikovalci politik podpirajo vaš projekt?

V prilogi 3 (str. 73) je *orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje*, lahko pa ga prenesete s spletnega mesta mreže SHE kopijo ali ga tam izpolnite.

Določanje prednostnih nalog

Učinkovita šola, ki promovira zdravje, uporablja širok pristop k promociji zdravja in dobrega počutja. Hkrati je pomembno, da določite prednostne naloge glede tega, na katere zdravstvene teme se boste osredotočili. Predlagamo, da se osredotočite na dve do tri zdravstvene teme, in sicer da uvedete eno temo na leto in tako zagotovite njihovo učinkovito izvajanje in nadaljevanje. Seveda so prednostne naloge odvisne od razmer v državi. Tako se morajo šole na Madžarskem na primer osredotočati na vse štiri osnovne naloge promocije zdravja (zdravo prehranjevanje, vsakodnevna telesna dejavnost, krepitev duševnega zdravja, razvoj zdravstvene pismenosti). Na Madžarskem se prednostne naloge določijo glede na to, kako izboljšati izvajanje štirih ciljev ukrepov.

Delovna skupina za promocijo zdravja na šoli ima lahko pomembno vlogo pri prednostnem razvrščanju zdravstvenih tem, vendar je njena specifična vloga odvisna od šole. Zdravstvene teme bo morda sama izbrala. Tako lahko na primer uporabi orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje in se nadalje posvetuje, da izbere okvirne prednostne naloge, ter nato zaprosi druge člane šolske skupnosti za povratne informacije pred končno izbiro.

Delavnica o določanju prednostnih nalog

Delovna skupina za promocijo zdravja na šoli ima lahko tudi nadzorno vlogo pri pomaganju šolski skupnosti pri določanju prednostnih nalog. Ta pristop se lahko izvaja v obliki delavnice o določanju prednostnih nalog (okvir 6).

Okvir 6 – Delavnica o določanju prednostnih nalog

Namen delavnice o določanju prednostnih nalog je:

- pridobiti dodatno podporo šolske skupnosti za vzpostavitev šole, ki promovira zdravje;
- doseči soglasje glede poudarka in prednostnih nalog šole, ki promovira zdravje, ter občutek odgovornosti zanje;
- obravnavanje in izbira prednostnih področij.

Vloga delovne skupine za promocijo zdravja na šoli: eden ali dva člana delovne skupine za promocijo zdravja na šoli lahko prevzmeta vlogo vodij delavnice ter pripravita strategijo za izbiro potencialnih udeležencev delavnice in vzpostavitev stika z njimi ter organizacijo delavnic. Vsi člani delovne skupine na podlagi rezultatov na delavnici glasujejo o končnih zdravstvenih temah, ki bodo vključene v šolo, ki promovira zdravje.

Kako potekajo delavnice: člani šolske skupnosti so izbrani ali se prostovoljno javijo za sodelovanje na delavnici. Razdeljeni so v skupine šolskega osebja, staršev in učencev.

Predlagamo, da delavnico izvedete v treh delih:

1. uvod: udeleženci so obveščeni o rezultatih ocenjevanja šole in prejmejo pregled poteka delavnic skupaj s cilji in postopkom določanja prednostnih nalog v zvezi z zdravjem;
2. določanje prednostnih nalog: udeleženci ob usmerjanju vodje delavnice določijo več prednostnih nalog v zvezi z zdravjem;
3. zaključek: udeleženci v skupini izberejo 3–5 prednostnih nalog v zvezi z zdravjem, ki naj bi se obravnavale v naslednjih 3–5 letih, pri čemer se vsako leto uvede ena tema.

Ob zaključku delavnice lahko vsaka skupina predstavi svoje končne prednostne naloge na področju zdravja. Vodja ali vodje delavnice zberejo rezultate in jih predložijo delovni skupini za promocijo zdravja na šoli, ki jih obravnava in dokončno določi prednostne naloge. Delavnica lahko traja 1,5–2 uri.

Vključitev učencev

Učencev morda ni primerno vključiti v delavnico, odvisno od njihove starosti ter sposobnosti razumevanja in sodelovanja pri določanju prednostnih nalog na področju zdravja. O tem morate presoditi sami. Če učenci sodelujejo pri delavnici, jo je treba prilagoditi njihovi stopnji razvoja.

Morda je primerneje, da učitelja prosite, naj v razredu pripravi učno uro, na kateri bodo učenci določili prednostne naloge, kar vključuje zbiranje idej, prednostno razvrščanje in na koncu izbiro dveh ali treh prednostnih nalog.

Na delavnici o določanju prednostnih nalog so člani šolske skupnosti razdeljeni v skupine šolskega osebja, staršev in učencev, vodje delavnic pa jih usmerjajo pri določanju prednostnih nalog in izbiri zdravstvenih tem, ki jih je treba obravnavati v šoli, ki promovira zdravje. Delovna skupina za promocijo zdravja na šoli nato uporabi rezultate delavnice/delavnic za dokončno oblikovanje zdravstvenih tem.

Povratne informacije na podlagi vprašalnika

Namesto delavnice o določanju prednostnih nalog lahko člani šolske skupnosti izpolnijo pisni vprašalnik, v katerem navedejo, kako pomembne so zanje različne zdravstvene teme. Po zbiranju rezultatov so dve ali tri najvišje ocenjene teme vključene kot prednostna področja šole, ki promovira zdravje.

Po določitvi prednostnih nalog boste morda ugotovili, da boste za obravnavanje vaših prednostnih nalog morali v šolo, ki promovira zdravje, vključiti zunanje deležnike, na primer strokovnjake za določeno zdravstveno temo.

3.3 Tretja faza: Načrtovanje ukrepov

Načrtovanje ukrepov

Potem ko ocenite izhodiščno stanje vaše šole ter opredelite potrebe in prednostne naloge vaše šolske skupnosti, lahko te informacije uporabite za pripravo akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje.

V tej fazi člani šolske skupnosti sodelujejo pri odločanju o prihodnosti šole, ki promovira zdravje, in sicer opredelijo, na kaj se želijo osredotočiti, kaj želijo doseči, kako ter v kakšnem časovnem okviru.

Priporočljivo se je osredotočiti na izvajanje ene prednostne naloge na šolsko leto. To pomeni, da se v prvem šolskem letu izvajajo dejavnosti, povezane s prednostno nalogo A. V drugem šolskem letu se še naprej izvajajo dejavnosti, povezane s prednostno nalogo A, in se začnejo izvajati nove dejavnosti, povezane s prednostno nalogo B. V tretjem šolskem letu se še naprej izvajajo dejavnosti, povezane s prednostnima nalogama A in B, začnejo pa se izvajati tudi dejavnosti, povezane s prednostno nalogo C. Nadaljnje izvajanje dejavnosti, povezanih z vsako prednostno nalogo, lahko vključuje redno preverjanje, ali se določena dejavnost, ki je bila uvedena, še izvaja. S takšnim postopnim uvajanjem prednostnih nalog se skrajša čas, porabljen za prednostne naloge, ki so bile uvedene prej, dejavnosti pa so bolj osredotočene na ohranjanje/izpopolnjevanje kot na uvajanje novosti.

Priprava akcijskega načrta

Naslednji korak pri uresničevanju zamisli za šolo, ki promovira zdravje, je priprava konkretnega akcijskega načrta. Z njim boste lažje dosegli namen in cilje šole, ki promovira zdravje, ter ocenili njen uspeh. Vključuje seznam strategij in dejavnosti, ki se bodo uporabljale za doseganje namena in ciljev, skupaj s časovnim razporedom njihovega izvajanja. Koristno je lahko tudi, da navedete, katero gradivo boste uporabljali in kdo bo odgovoren za izvajanje posameznih dejavnosti (okvir 7).

Okvir 7 – Kaj je treba upoštevati pri pripravi načrta

Pri pripravi akcijskega načrta je treba upoštevati naslednje:

1. značilnosti, potrebe in prednostne naloge šolske skupnosti;
2. pri dejavnostih v akcijskem načrtu je treba upoštevati predvideni čas zaključka ter razpoložljive človeške in finančne vire;
3. naloge, vloge in roki za ukrepanje morajo biti jasno določeni in dokumentirani. Šolske akcijske smernice so vam lahko v pomoč pri pripravi podrobnosti pred pripravo načrta;
4. naenkrat se uvede le omejeno število dejavnosti in ključnih področij. Izvajanje prevelikega števila dejavnosti hkrati lahko preobremeni šolsko osebje ter s tem zmanjša kakovost in motivacijo.

Akcijski načrt bi moral vključevati tudi strategijo za pripravo šolske skupnosti na izvajanje načrta šole, ki promovira zdravje, na primer zagotoviti ustrezno strokovno usposabljanje za šolsko osebje.

Pred pripravo akcijskega načrta se je priporočljivo povezati z regionalnimi strokovnjaki za izobraževanje ali javno zdravstvo glede nasvetov za oblikovanje realnega načrta.

Na podlagi dokumenta *Šolske akcijske smernice* (priloga 2) lahko pripravite svoj trajnostni akcijski načrt.

➡ Namen in cilji

Če določite jasne in razumne namene in cilje, boste ustvarili jasno predstavo o ciljih šole, ki promovira zdravje, v naslednjem šolskem letu in prihodnjih 3–5 šolskih letih. Nameni in cilji pomenijo tudi temelje za vrednotenje; so podlaga za ugotavljanje, ali je bila šola, ki promovira zdravje, uspešno izvedena in ali je dosegla načrtovane rezultate.

- **Nameni** so splošno željeno izboljšanje zdravja in dobrega počutja ter bi morali temeljiti na izbranih prednostnih področjih. Šole lahko določijo tudi namene, povezane z znanjem, spretnostmi in okoljem, ki bodo vplivali na zdravje in dobro počutje.
- **Cilji** so nameni, razdeljeni na merljive dejavnosti in izide, s katerimi naj bi bili doseženi nameni.

Cilji bi morali biti konkretni, merljivi, dosegljivi, ustrezni in časovno opredeljeni (SMART). Takšni cilji vam olajšajo pripravo načrta vrednotenja.

Cilji, povezani s procesom in rezultati

Obstajata dve vrsti ciljev: cilji, povezani s procesom, in cilji, povezani z rezultati.

- **Cilji, povezani s procesom**, so dejavnosti, ki se bodo izvajale za doseganje namenov, na primer določeno število usposabljanj za učitelje, povezanih s promocijo zdravja, ali število učencev, ki so sodelovali na delavnici o določanju prednostnih nalog. Cilji, povezani s procesom, ustrezajo vrednotenju procesa.
- **Cilji, povezani z rezultati**, so merljivi rezultati, bolj specifične različice namena, ki določajo, ali je bil namen dosežen. Tako je lahko na primer cilj, povezan z rezultati, merljiva sprememba vedenja učencev/osebja v zvezi z zdravjem ali čustvenega dobrega počutja, znanja, spretnosti in okolja učencev. Cilji, povezani z rezultati, ustrezajo vrednotenju rezultatov.

Pri določanju namenov in ciljev upoštevajte elemente celostnega šolskega pristopa. Idealno bi bilo, če bi se prednostnih nalog lotili po več teh kanalih ali celo vseh. Tako boste lažje zagotovili, da bo vaša šola, ki promovira zdravje, učinkovita in strukturno vključena v šolo, kar bo zagotovilo njeno trajnost.

Pri določanju roka za izpolnitev ciljev in ravni pričakovanih sprememb bodite realistični. Pri tem vam lahko pomagajo zunanji strokovnjaki na področju zdravja in/ali izobraževanja. V okviru 8 je opisan primer načrta v zvezi s trpinčenjem in nasiljem v šoli.

Okvir 8 – Primer obravnavanja trpinčenja in nasilja v šoli

Ravnatelj na 24. osnovni šoli v Pireju v Grčiji se je zaradi vznemirjajočega trenda trpinčenja in nasilja v šoli odločil, da bo za pomoč pri pripravi načrta šole, ki promovira zdravje, zaprosil raziskovalce in promotorje zdravja z Inštituta za zdravje otrok. Izhodiščno stanje šole je bilo ocenjeno v sodelovanju z raziskovalci in učitelji na šoli. Glavni cilj šole, ki promovira zdravje, je bil razviti prijazno šolo s poudarkom na razumevanju, pristnosti in spoštovanju med učenci šole, starši in učitelji. Cilj je bil določen v sodelovanju z učenci, učitelji in promotorji zdravja. Učenci so izbrali in izvajali dejavnosti šole, ki promovira zdravje, pod vodstvom učiteljev.

Dejavnosti:

- učenci so pod vodstvom učiteljev opravili raziskavo o izkušnjah in stališčih šolske skupnosti glede trpinčenja;
- učenci so opisali svojo vizijo šole, ki promovira zdravje;
- učenci so pisali zgodbe in risali na temo pozitivnih in negativnih šolskih dogodkov;
- učenci so igrali vloge in pripravili gledališke predstave na temo komuniciranja, prijateljstva in reševanja težav;
- učenci so si prizadevali, da bi bila šola čustveno prijetno in zadovoljujoče okolje;
- Pet učiteljev se je udeležilo 9-urnega usposabljanja, povezanega z vzpostavljanjem in vrednotenjem šole, ki promovira zdravje, razvojem spretnosti, povezanih s promocijo zdravja v šoli, in izvajanjem metod aktivnega učenja;
- šola, ki promovira zdravje, je organizirala festival in razstavo, kjer so bila dela učencev predstavljena šolski skupnosti.

Kazalniki

Kazalnik lahko primerjamo s prometnim znakom, saj »kaže, ali ste na pravi poti, koliko ste prepotovali in kako dolga pot je še pred vami« [18]. Z drugimi besedami, kazalniki omogočajo, da merite napredek šole, ki promovira zdravje, kaj ste že dosegli in kaj morate še storiti, da bi dosegli namene in cilje. Kazalniki odražajo razvoj programa/dejavnosti in proces izvajanja ali učinke/rezultate ter se uporabljajo pri spremljanju in vrednotenju šole, ki promovira zdravje.

Kazalniki morajo biti konkretni, merljivi, dosegljivi, ustrezni in časovno opredeljeni (SMART).

Včasih se lahko za kazalnike uporabijo cilji, včasih pa je treba oblikovati ločene kazalnike. To je odvisno od tega, kako zapleteni, konkretni in merljivi so vaši cilji.

- Po pripravi dobrega načrta je za uspeh šole, ki promovira zdravje, ključno celovito in sistematično izvajanje ukrepov.
- Večina ciljev bo dosežena v 3–4 letih po vzpostavitvi šole, ki promovira zdravje.

Načrtovanje obveščanja

Obveščanje ima pomembno vlogo v vseh fazah vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje. Dobro komuniciranje je na primer pomembno pri:

- pridobivanju in ohranjanju podpore članov šolske in okoliške skupnosti za šolo, ki promovira zdravje;
- določanju, kdo je odgovoren za katero dejavnost, na primer pri izvajanju akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje, in zagotavljanju, da so dejavnosti pravočasno zaključene.

Za učinkovito komuniciranje v različnih okoliščinah je zelo koristen načrt obveščanja.

Koraki pri pripravi načrta obveščanja [19, 20]:

1. Določite jasne komunikacijske cilje.
2. Oblikujte jasna in preprosta sporočila.
3. Izberite učinkovite komunikacijske kanale.
4. Opišite vse komunikacijske dejavnosti.
5. Določite proračun za izvajanje komunikacijskih dejavnosti.

Prvi trije koraki so opisani v tem poglavju. Ključne elemente vašega načrta obveščanja lahko vpišete v dokument Šolske akcijske smernice (priloga 2).

Določitev jasnih komunikacijskih ciljev

Pomembno je, da imate jasne komunikacijske cilje kot osnovo za komunikacijske dejavnosti. Komunikacijski cilji so tisto, kar želite doseči s komunikacijskimi sporočili [20].

- Cilji se morajo nanašati na znanje, odnos in vedenje ciljne skupine.
- Cilji morajo biti konkretni, merljivi, dosegljivi, ustrezni in časovno opredeljeni (SMART).

Tako je na primer za šolsko osebje ciljne skupine določen naslednji cilj, povezan z znanjem: vsi člani šolskega osebja se v prvih treh mesecih procesa načrtovanja zavedajo koristi vzpostavitve šole, ki promovira zdravje.

Primeri ciljnih skupin:

- učenci,
- šolski svet,
- pedagoško in nepedagoško osebje,
- starši,
- strokovnjaki za zdravje v šolah (na primer socialni pedagog in izvajalec vzgoje za zdravje),
- lokalne ustanove za zdravje,
- lokalni mediji,
- vodje lokalne skupnosti.

Oblikovanje jasnih in preprostih sporočil

Potem ko določite komunikacijske cilje, je treba na podlagi komunikacijskih ciljev oblikovati jasna in jedrnata sporočila za ciljne skupine.

Priporočamo, da si vzamete dovolj časa za oblikovanje ustreznih sporočil. Zelo koristno je lahko, če preberete raziskave o tem, katera sporočila so učinkovita. V večini primerov je bolje uporabiti pozitivno sporočilo. Sporočilo se lahko na primer glasi »učenci bodo bolj zdravi« ali »učenci bodo redkeje bolni«.

Nekaj nasvetov za oblikovanje učinkovitih sporočil:

- razmislite, ali je za vašo ciljno skupino in cilje primernejše pozitivno ali negativno sporočilo;
- razmislite, ali je treba uporabiti resno sporočilo ali bi bila učinkovitejša uporaba humorja;
- sporočila naj bodo specifična, merljiva, dosegljiva, ustrezna in časovno opredeljena (SMART);
- sporočila naj se nanašajo na znanje, odnos ali vedenje;
- razmislite o tem, kako vam lahko sporočila pomagajo pri tem, da postanete šola, ki promovira zdravje.

Izbira učinkovitih komunikacijskih kanalov

Učinkovit komunikacijski kanal je enako pomemben kot samo sporočilo. Pri izbiri komunikacijskega kanala je lahko koristno, da se vprašate, ali vam bo olajšal doseganje komunikacijskega cilja. Kanal mora biti primeren tudi za vašo specifično ciljno skupino. Če starši vaših učencev ne uporabljajo interneta ali družbenih omrežij, spletni kanali in kanali družbenih omrežij niso primerni za širjenje komunikacijskih sporočil v tej skupini.

Nekateri primeri kanalov za obveščanje so:

- brošure, letaki ali plakati,
- šolski časopisi,
- spletno mesto šole,
- informativna srečanja (na primer učiteljski zbor šole ali srečanja učiteljev in staršev),
- sporočila za javnost,
- družbena omrežja (Twitter, Facebook, Instagram).

Opomba: prednost lahko date neformalnemu stikom. Ranljive starše, s katerimi je težko vzpostaviti stik po drugih kanalih, lahko na primer osebno nagovorite pri vходу v šolo.

Načrtovanje vrednotenja

Vrednotenje šole, ki promovira zdravje, je treba načrtovati kot del akcijskega načrta šole. Po določitvi prednostnih nalog, namenov in ciljev šole, ki promovira zdravje, imate boljšo predstavbo o tem, kaj želite ovrednotiti in kakšen je časovni okvir.

Koraki v postopku vrednotenja

Pri načrtovanju in izvedbi vrednotenja obstaja več korakov, in sicer [21]:

1. v prvi fazi (vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje): začnite načrtovati vrednotenje programa;
2. v prvi fazi: določite, kdo bo opravil vrednotenje (na primer člani delovne skupine za promocijo zdravja na šoli ali zunanji strokovnjak za vrednotenje iz lokalne ali regionalne agencije za zdravje; strokovnjak za vrednotenje z univerze, oddelka za družbene vede, javno zdravstvo ali izobraževanje);
3. v drugi do tretji fazi: pripravite načrt vrednotenja, vključno s podrobnostmi o obliki vrednotenja, časovnem okviru, potrebnih virih in dodelitvi nalog;
4. v tretji fazi: izberite ustrezno metodo vrednotenja, kot so razgovori, opazovanja ali vprašalniki. Ustreznost metode vrednotenja je odvisna od več dejavnikov, na primer od tega, koliko časa in virov imate na voljo in kaj želite ovrednotiti. Upoštevajte, da rezultati prvotne ocene izhodiščnega stanja šole služijo kot izhodišče za vrednotenje šole, ki promovira zdravje;
5. v peti fazi: opravite vrednotenje;
6. v peti fazi: uporabite rezultate vrednotenja, da prilagodite obstoječi program šole, ki promovira zdravje, in rezultate sporočite vsem partnerjem.

Spodnja preglednica (okvir 9) temelji na shemi, ki jo je za ovrednotenje svojega programa za promocijo zdravja pripravila šola v Švici [21].

Polje 9 – Primer: Priprava akcijskega načrta				
	Kaj želimo spremeniti? (cilj, povezan s kakovostjo)	Kako vidimo spremembo? (kazalnik)	Kako želimo doseči cilje? (ukrepi)	Kdaj in kako merimo spremembo? (vrednotenje)
Cilj 1	Povečati udeležbo učencev in staršev	Učenci so vključeni v sprejemanje odločitev; starši imajo uradno pooblastilo	Vzpostavitev sveta učencev ali organiziranje srečanja staršev ter metoda za zapisovanje vsebine srečanj in poročanje celotni šoli/ravnatelju	Ob koncu šolskega leta se oceni delo sveta učencev; poleti naslednje leto bo jasno, kako učinkovita so bila srečanja staršev
Cilj 2	Preprečevanje sporov, ki vključujejo nasilje, in težkih situacij na konstruktiven način	Učenci se s težkimi situacijami spoprijemajo s pogovorom, morda s podporo tretje, nevtralne osebe	Projekt vzpostavljanja miru, katerega cilj je okrepiti dialog med učenci in povečati medsebojno spoštovanje	Mesečno vrednotenje na sestanku otrok, vključenih v projekt vzpostavljanja miru, in pisno vrednotenje po dveh letih

Pri načrtovanju vrednotenja je koristno proučiti naslednja vprašanja.

Če se odločite, da boste pri vrednotenju nanje odgovorili, morate oblikovati ustrezne kazalnike in metode merjenja:

1. V kolikšni meri se izvajajo dejavnosti v skladu z načrtom?
2. V kolikšni meri so bili doseženi nameni in cilji?
3. Kakšne so težave in izzivi ter kako jih je mogoče premagati?
4. Kaj se je mogoče naučiti iz premagovanja izzivov?
5. Kakšen je odnos šolskega osebja do novih praks šole, ki promovira zdravje?
6. Kakšen je odnos staršev do novih praks šole, ki promovira zdravje?
7. Kakšen je odnos učencev do novih praks šole, ki promovira zdravje?
8. Ali ste o uspehih šole, ki promovira zdravje, poročali in jih proslavili?

Vrste vrednotenja: vrednotenje procesa, učinka in izida

Vrednotenje lahko razlikujemo glede na proces, učinke in rezultate.

Vrednotenje procesa meri, v kolikšni meri se izvajajo dejavnosti glede na zastavljeni načrt. S tem se spremlja napredek in proces programa šole, ki promovira zdravje, pri čemer se tudi oceni, kaj deluje in kaj ne ter zakaj. Ko ugotovite, kaj ne učinkuje in zakaj ne, lahko uvedete spremembe pri dejavnostih, komuniciranju in virih, da se bo program izvajal zanesljiveje in učinkoviteje. Hkrati pa lahko proslavljate uspeh.

Vrednotenje učinka meri kratkoročne spremembe. Na primer:

- okolje, ki zagotavlja večjo podporo,
- dodan razdelek za promocijo zdravja na spletnem mestu šole,
- večer za starše o promociji zdravja,
- ureditev kolesarnice,
- ponudba zdrave prehrane v šolski menzi,
- boljše znanje o zdravi prehrani in zdravem življenjskem slogu.

Učinki so rezultati dejavnosti šole, ki promovira zdravje. Rezultati procesa in vrednotenje učinkov zagotavljajo koristne informacije za vmesne spremembe načrta in programa [22].

Vrednotenje rezultatov meri, ali so bili doseženi predvideni rezultati in/ali kazalniki oziroma kako učinkovita je šola, ki promovira zdravje, pri pozitivnem vplivanju na zdravje. Na podlagi dokumenta Šolske akcijske smernice (priloga 2) lahko izdelate svoj načrt vrednotenja.

Priprava in dopolnitev akcijskega načrta

Za pripravo akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje, je odgovorna delovna skupina za promocijo zdravja na šoli, vendar vam svetujemo, da šolsko skupnost na preprost in jasen način obveščate o napredku. Pred dokončnim oblikovanjem akcijskega načrta so koristne tudi povratne informacije različnih članov šolske skupnosti. To zagotavlja občutek odgovornosti in zavezanosti načrtu ter njegovo izvedbo. Povratne informacije boste morda lažje pridobili z vprašalnikom, prilagojenim različnim anketirancem (tj. učencem, pedagoškemu/nepedagoškemu osebju in staršem).

Upoštevajte, da je za pridobitev in uporabo povratnih informacij potreben čas. Ta čas je treba upoštevati pri akcijskem načrtu šole, ki promovira zdravje.

Po pridobitvi povratnih informacij o osnutku načrta mora delovna skupina za promocijo zdravja na šoli obravnavati povratne informacije in izvesti potrebne spremembe.

Pri pripravi in dopolnitvi akcijskega načrta vam lahko koristi, če obravnavate vprašanja, navedena v okviru 10. Na podlagi teh vprašanj lahko izboljšate načrt.

Okvir 10 – Vprašanja, ki jih je treba obravnavati pri pripravi in dopolnitvi načrta

- Ali izbrana ključna področja in cilji temeljijo na okviru in vrednotah šole, ki promovira zdravje?
- Ali izbrana prednostna področja in cilji temeljijo na trenutnih zdravstvenih potrebah in prednostnih nalogah vaše šolske skupnosti ter na viziji za prihodnji razvoj šole?
- Kako bodo predlagani nameni in cilji vplivali na učne cilje, šolske cilje in organizacijo vsakodnevnih dejavnosti?
- Kako bodo ta načrt oziroma dejavnosti šole, ki promovira zdravje, vplivali na obstoječo politiko šole?
- Ali ste se med procesom priprave načrta dovolj posvetovali s člani šolske skupnosti, vključno z učenci?
- Ali je treba v načrtu/programu šole, ki promovira zdravje, katerim skupinam učencev ali elementom šolskega življenja nameniti posebno pozornost, kot kaže ocena potreb (ocena vašega izhodiščnega stanja)? Če je odgovor pritrdilen, ali ste jim v akcijskem načrtu namenili dovolj pozornosti?
- Ali so bili vsi predlogi in pripombe sistematično analizirani in uporabljeni, da bi odražali želje šolske skupnosti?
- Ali so predlagani nameni in cilji konkretni, merljivi, dosegljivi, ustrezni in časovno opredeljeni (SMART) ter odražajo povratne informacije šolske skupnosti?

3.4 Četrta faza: Ukrepanje

▣ → Obveščanje o končnem načrtu

Vzpostavitev šole, ki promovira zdravje, je proces sodelovanja v okviru celotne šolske skupnosti. Zato je razdeljevanje in proslavljanje končnega šolskega načrta šole, ki promovira zdravje, del procesa. To daje vsem udeleženi možnost, da uživajo v sadovih svojega dela. Poleg tega je to priložnost za obveščanje in pridobivanje dodatne podpore deležnikov zunaj šolske skupnosti. Pomembno se je odločiti, kako in komu razdeliti končni načrt šole, ki promovira zdravje, kot del načrta obveščanja.

Dokument **Šolske akcijske smernice** (priloga 2) vam je lahko v pomoč pri izbiri strategije komuniciranja.

Načini, ki jih izberete za obveščanje članov šolske skupnosti in deležnikov zunaj šolske skupnosti o končnem načrtu šole, ki promovira zdravje, se razlikujejo glede na šolo in ciljno skupino.

Vendar pa so mogoči naslednji načini:

- razpošiljanje načrta vsem staršem in šolskemu osebju z objavo na spletnem mestu šole in oglaševanjem v šolskem časopisu;

- organiziranje informativnih srečanj za predstavitev načrta šole, ki promovira zdravje, in razpravljanje o njem;
- obveščanje učencev na sestankih sveta učencev, z razpravami v razredu, na zborih šole, s plakati in drugimi načini vizualne komunikacije;
- oglasna deska šole, ki promovira zdravje;
- organiziranje dogodkov, namenjenih ozaveščanju, na primer v šolski jedilnici;
- vključitev lokalnih medijev v ozaveščanje lokalne (okoliške) skupnosti o načrtu in obveščanje medijev o težavah, povezanih z zdravjem.

Vključitev načrta v vsakdanjo prakso

Za doseganje namenov in ciljev šole, ki promovira zdravje, mora načrt postati del vsakdanjega življenja šolske skupnosti. Da bi lahko načrt prenesli v prakso, morate izvesti strategije iz vašega akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje. Skladno s tem je treba organizirati posebne dejavnosti, povezane z vsakim ciljem, jih dodeliti in zanje zagotoviti dovolj virov.

V tej fazi procesa bi lahko pridobili dodatno podporo staršev, učencev in lokalnih partnerjev/deležnikov zunaj šolske skupnosti. V okviru 11 so navedeni nasveti za ukrepanje.

Okvir 11 – Nasveti za ukrepanje

- Priporočljivo je, da si postavite mejnike. [8] Ti omogočajo, da ocenite proces ukrepanja na poti do cilja in izvedete ustrezne prilagoditve.
- Učinkovito usklajevanje in komuniciranje je v tej fazi procesa ključno, saj zagotavlja, da so izzivi opredeljeni in rešeni, da so sprejeti in pravočasno izvedeni potrebni ukrepi ter da lahko proslavljate uspeh. Zato je pomembno, da si vzamete čas za obveščanje o izkušnjah, napredku in izzivih.
- Izmenjava primerov dobre prakse procesa vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje, s šolsko skupnostjo lahko tudi zagotavlja, da so vsi dobro seznanjeni z vizijo, procesom in rezultati; to spodbuja interes za doseženo in sproži razpravo, ki vodi do izboljšav šole, ki promovira zdravje.

Pri sprejemanju ukrepov je pomembno, da obravnavate naslednjo skupino vprašanj:

- Ali imajo člani vaše šolske skupnosti občutek odgovornosti za načrt šole, ki promovira zdravje, in so zavezani njegovemu izvajanju?
- Ali ste šolo, ki promovira zdravje, promovirali v lokalni skupnosti?
- Ali je vaše šolsko osebje prepričano v svoje sposobnosti za izvajanje načrta?
- Ali je za ustrezno izvajanje vašega načrta na voljo dovolj časa ter človeških in finančnih virov?
- Ali ste naloge, cilje in roke jasno predstavili in sporočili?
- Ali imate vzpostavljen sistem za zagotavljanje stalne podpore in motivacije za osebje med izvajanjem ukrepov?
- Ali ste proučili, kako boste obveščali in motivirali nove učence, osebje in učitelje o šoli, ki promovira zdravje?
- Ali so določeni pogoji za nadaljnje izvajanje dejavnosti šole, ki promovira zdravje, v daljšem obdobju?

3.5 Peta faza: Spremljanje in vrednotenje

Spremljanje in vrednotenje

Spremljanje in vrednotenje zagotavljata ključne informacije o načrtu in dejavnostih šole, ki promovira zdravje, vključno z:

- napredkom tekočih dejavnosti;
- izzivi in uspehom izvajanja načrta;
- učinkovitostjo šole, ki promovira zdravje, glede na namene in cilje, predvidene na področju zdravja;
- ustreznostjo šole, ki promovira zdravje, za šolsko skupnost na dolgi rok.

Prednostne naloge, potrebe in želeni rezultati v šolski skupnosti se lahko spreminjajo. Zato je načrtovanje, prilagajanje in izvajanje načrta šole, ki promovira zdravje, neprekinjen proces. Zahteva redno spremljanje, vrednotenje ter dopolnitev, in sicer vsaj vsaka 3–4 leta.

Upoštevajte, da lahko šolsko osebje in drugi člani šolske skupnosti zamisel vrednotenja pojmujejo kot negativno izkušnjo. Lahko imajo občutek, da se jih ocenjuje. Zato je pomembno predstaviti prednosti spremljanja in vrednotenja. To je učna izkušnja in priložnost za izboljšave.



4. POGLAVJE

KAKO SOOBLIKOVATI PROMOCIJO ZDRAVJA V ŠOLAH?

4.1 Zakaj vzpostavljati povezave med zdravimi okolji?

Okolje za zdravje je »kraj ali družbeni kontekst, v katerem se ljudje vključujejo v dnevne dejavnosti, pri katerih medsebojno delujejo okoljski, organizacijski in osebni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. [...] Okolja je običajno mogoče prepoznati po tem, da imajo fizične meje, skupino ljudi z opredeljenimi vlogami in organizacijsko strukturo« [23]. Okolja, kot so šola, dom in skupnost oblikujejo okvire, znotraj katerih se vpliva na zdravje, tako da je pristop okolij postal eden bistvenih mednarodnih temeljev ter je v središču pozornosti pri načrtovanju in izvajanju promocije zdravja [24].

Ozadje pristopa, ki temelji na okoljih, v listinah in deklaracijah je opisana v prilogi 4.

Šole, mesta in skupnosti so ključna okolja za zdravje. Zdravje nastaja v okoljih vsakdanjega življenja – v soseskah in skupnostih, v katerih ljudje živijo, ljubijo, delajo, nakupujejo in se igrajo [29].

Šole, ki promovirajo zdravje, bi lahko vzpostavile povezave med programi zdravih okolij in mrežami v lokalni skupnosti in/ali delovale kot pobudnice razvoja vrste programov zdravih okolij v svojih skupnostih tako, da bi že od začetka opredeljevanja potreb in prednostnih nalog šolske skupnosti vključevale ključne ustanove, organizacije ali deležnike v skupno opredelitev in reševanje problemov.

4.2 Kako lahko soustvarjanje koristi šolam, ki promovirajo zdravje?

Soustvarjanje v kontekstu šol, ki promovirajo zdravje, se nanaša na dejstvo, da šolsko skupnost (običajno učence, učitelje, nepedagoško osebje, ravnatelja, svet staršev, svet učencev), skupaj s strokovnjaki in/ali deležniki (na primer nutricionistom, medicinsko sestro, predstavnikom občine, predstavnikom občinske tržnice ali predstavnikom lokalnega športnega kluba), povabimo k sodelovanju pri oblikovanju postopka reševanja problemov. Cilj takšnega postopka je doseči rezultat v zvezi s promocijo zdravja, ki bo imel vzajemno priznano vrednost. Zato je soustvarjanje oblika skupne inovativnosti, saj se zamisli skupaj izmenjujejo in izboljšujejo, da se razvije nova vrednost (koncepti, rešitve, izdelki in storitve).

Šole morajo določiti kompetentne moderatorje (npr. razredni učitelj, izobraževalec na področju zdravja, skupina za vzgojo za zdravje, predsednik razreda) ali jih usposobiti za izvajanje tega odprtega postopka komunikacije, sodelovanja in izmenjave znanj med udeleženci skupine za soustvarjanje, pri čemer udeležene strani vzpostavijo dialog, da skupaj opredelijo in rešujejo probleme v skupnem nehierarhičnem distributivnem okolju.

V procesu soustvarjanja promocije zdravja s celostnim šolskim pristopom imajo vse zamisli in znanja (znanstveno in kontekstualno) enako veljavo in vrednost v celotnem participativnem in dialoškem trajnostnem cikličnem procesu (slika 8).

Slika 8.

Ključna faze uporabe soustvarjanja v celostnem šolskem pristopu



Moderator mora vnaprej pripraviti in načrtovati dnevni red sestanka («kdo», «kaj», «zakaj» in «kje», da določi, «kako» se bo sestanek izvajal) ter pojasniti cilje in navesti predvideni čas vsake dejavnosti, soustvariti pravila skupnosti za opredelitev ustreznih načinov medsebojne komunikacije med sestanki, spodbujati razpravo, spremljati čas dejavnosti, zaključiti sestanek in obnoviti ukrepe za naslednji sestanek ali za prihodnost.

Po navedbah Centrov za nadzor in preprečevanje bolezni [25] pravila skupnosti vzpostavijo ustrezne načine medsebojne komunikacije med sestanki skupine za soustvarjanje (npr. učenci v razredu z učitelji, zdravnik iz lokalnega zdravstvenega doma in predstavnik mestnega sveta).

Glejte primere v polju 12.

Polje 12 – Primeri skupinskih pravil skupnosti za soustvarjanje

Udeležence pozivamo:

- S svojimi izkušnjami, spretnostmi in časom prispevajte k skupnosti soustvarjanja.
- Porazdelite obveznosti vodenja in skupaj upravljajo skupnost soustvarjanja.
- Vključujte se v pronicljive in neogrožajoče razprave o zamislih in izkušnjah.
- V skupinskih razpravah bodite spoštljivi in uporabljajte primeren jezik.
- Poslušajte drug drugega ter brez predsodkov in konstruktivno odgovarjajte.
- Bodite pripravljene spregovoriti o izzivih, pridobljenih izkušnjah, omejitvah/ovirah, s katerimi se srečujete, in uspehih.
- Naj vas ne bo strah nasprotovati drug drugemu s postavljanjem vprašanj.
- Vzdržite se osebnih napadov.
- Prizadevajte si izhajati iz prednosti vsakega člana.
- Prizadevajte si pomagati drugim, da izboljšajo področja, ki jih morajo nadalje razviti.
- Uporabljajte kratke, jasne stavke in se izogibajte težko razumljivim izrazom brez razlage.
- Prizadevajte si iskati priložnosti za soglasje ali kompromis in ustvarjalne rešitve.
- Bodite pripravljene prispevati k ozračju reševanja problemov.
- Spodbujajte doseganje osebnih in poklicnih ciljev s sodelovanjem v skupnosti soustvarjanja.

Koristno je, da imajo moderatorji spretnosti za spodbujanje odprte razprave, kar pomeni, da [25]: (i) na sestankih začnejo odprto, participativno, transparentno in nežargonsko razpravo s skupino za soustvarjanje, v kateri se pojasnijo vprašanja, navedejo stališča in združijo razlike; (ii) cenijo deležnike in njihove zamisli; (iii) spodbujajo vzajemno spoštovanje med člani skupine; (iv) uporabljajo zlasti odprta vprašanja, s katerimi razvijajo odprte razprave, ugotavljajo mnenje ali pomisleke drugih oseb, odkrivajo več podrobnosti, pomagajo pri iskanju rešitev težav ali pogajanjih; (v) udeležence spodbujajo, naj nadaljujejo pogovore; (vi) se odzivajo na pripombe deležnikov; (vii) skupini nikoli ne vsiljujejo rešitev; (viii) aktivno poslušajo, da izboljšajo komunikacijo ter obravnavajo sporna in težka vprašanja; (ix) pridobijo več mnenj in cenijo nasprotna mnenja.

Soustvarjanje v šolah, ki promovirajo zdravje, ceni sodelovalno izmenjavo različnih in enako veljavnih stališč (učencev, učiteljev, nepedagoškega osebja, ravnatelja in strokovnjakov ali deležnikov v lokalni skupnosti), s čimer se oblikuje novo in bolj skupno razumevanje promocije zdravja.

4.3 Katere vrste dejavnosti je mogoče izvajati za spodbujanje soustvarjanja?

Opisanih bo nekaj dejavnosti, ki so bile zasnovane in preizkušene v okviru projekta Co-creating Welfare (Soustvarjanje dobrega počutja) [26], da bi šole spodbudile k uporabi soustvarjanja pri postopkih vzpostavljanja in ohranjanja šole, ki promovira zdravje.

Spodaj je predstavljen izbor delovnih listov iz dokumenta Co-creating Welfare: Training course material preparing professionals to co-create welfare solutions with citizens [27] ⁴.

⁴ To delo je na voljo pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna licenca. Za ogled kopije te licence obiščite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

DELOVNI LIST 1 – Ustvarjanje skupnega razumevanja soustvarjanja z dejavnostjo CUbe

Namen:

Coventry University Cube (CUbe) je kocka (velikosti največ 30 cm³), ki si jo je mogoče preprosto podajati v skupini. Kocka je orodje, ki se lahko pri vaji za ustvarjanje idej uporablja za zbiranje zamisli vseh udeležencev, tudi tistih, ki običajno ne morejo izraziti svojih mnenj. Površina kocke omogoča pisanje in risanje. Vsak udeleženec lahko na površino kocke napiše/nariše svojo zamisel.

Med podajanjem kocke lahko v optimistični razpravi hitro nastajajo zamisli, ki se zapisujejo na kocko. Med zamislimi, zapisanimi na kocki, je mogoče vzpostaviti povezave, ne glede na to, na kateri strani kocke so zapisane (to pomeni, da lahko udeleženci narišejo puščico med dvema zapisoma na kocki). Ko kocko odprete, jo lahko optično preberete, da nastane grafika, ki jo lahko udeležencem dejavnosti preprosto pošljete po e-pošti.

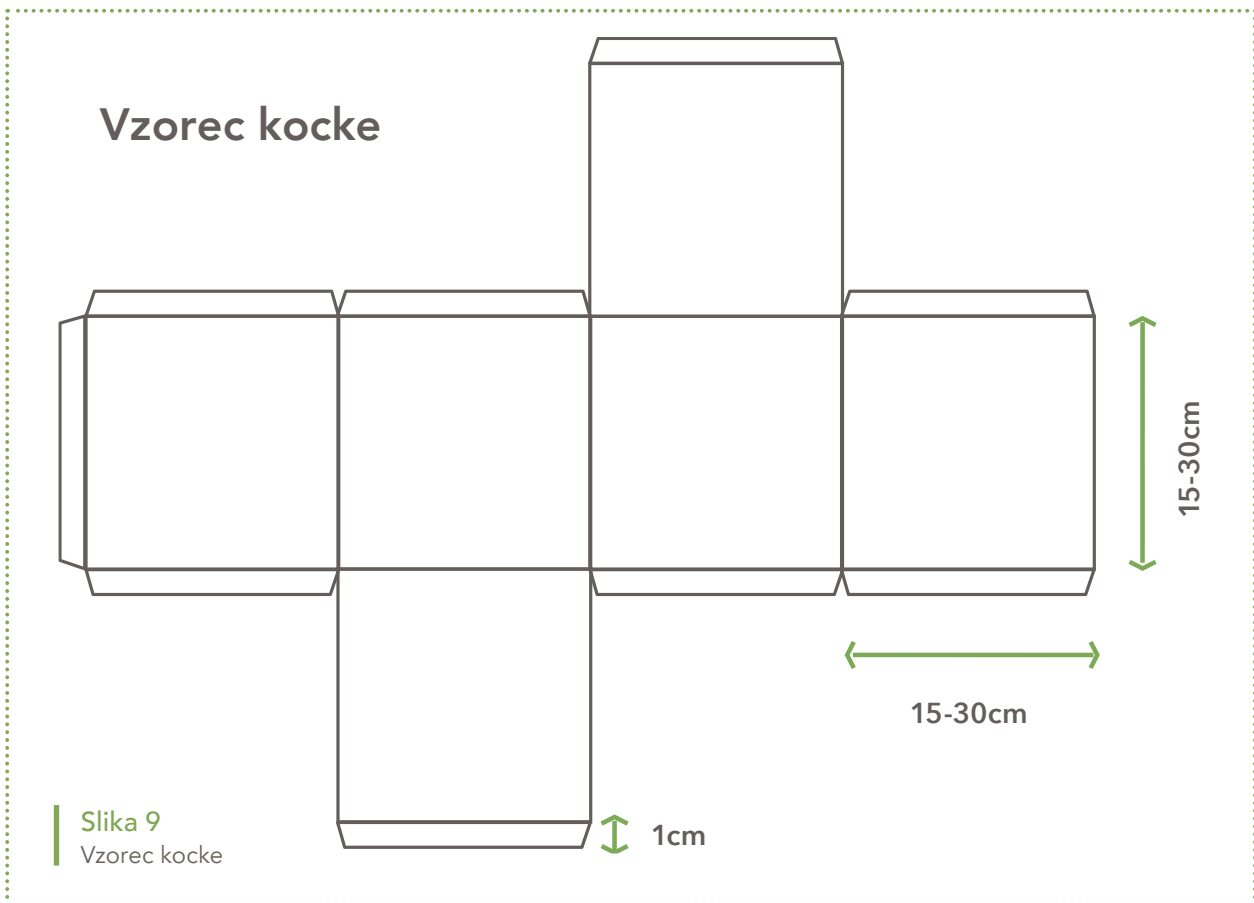
Najbolje je, če to dejavnost izvajate v drugačnih okoliščinah, kot so jih udeleženci vajeni, na primer: če udeleženci običajno razpravljajo tako, da sedijo za okroglo mizo, priporočamo, da stojijo, da bo to poglobljena in aktivna izkušnja. Lahko izberete drug kotic v prostoru ali pa prostor zapustite in poiščete drugo mesto (npr. manj uraden prostor ali na prostem).

Postopek:

- Najdaljši priporočeni čas dejavnosti s kocko je 30 minut. Vaja naj bo kratka, udarna izkušnja za spodbujanje hitrega, glasnega ustvarjanja zamisli, ne pa razmišljanja o mnenjih.
- Pred začetkom dejavnosti skupini na kratko razložite vprašanje, ki naj ga raziščejo (največ 2 minuti).
- Večjo skupino razdelite v manjše skupine.
- Najbolje je, da oblikujete skupine po 6 udeležencev, po potrebi pa lahko dejavnost izvedete tudi v skupinah od 4 do 8 udeležencev. Zavedajte, da skupine s 4 udeleženci potrebujejo več spodbude, da boste zagotovili enakomerno vključenost udeležencev. Skupine z več kot 8 udeleženci zahtevajo več nadzora moderatorjev in prispevki v skupini v dodeljenih 30 minutah morda ne bodo enakomerno porazdeljeni.

Kako spodbuditi dejavnost s kocko:

- Pred začetkom dejavnosti razložite, da bo vaja trajala 30 minut. Po tem času bo moderator vzel kocko.
- Predstavite vprašanje (največ 2 minuti).
- Vsaki skupini dajte eno kocko in pisalo (če udeleženci želijo, lahko uporabijo svoje pisalo).
- Uporabite PowerPointovo predstavitev z vnaprej določenimi časovnimi intervali, ki prikazujejo pretečen čas. Predavatelj lahko za vsak diapozitiv posname zvočno datoteko, ki oznanja interval. Lahko pa je ta prikazan grafično. Predavatelj lahko interval prilagodi tako, da se namesto pretečenega časa prikazuje preostali čas. Nekateri predavatelji raje spodbudijo razpravo brez dodatne podpore predstavitve. V tem primeru mora predavatelj skupinam sporočati časovne intervale.
- Začnite 30-minutno vajo.
- Skupino obvestite, ko je do konca še 10, 5 in 2 minuti.
- Po pretečenih 30 minutah sporočite, da je vaja končana. Vzemite kocko.
- Končajte PowerPointovo predstavitev.
- Kocko odprite tako, da iz tridimenzionalne oblike nastane dvodimenzionalna mreža. Optično preberite ali fotografirajte mrežo in jo delite s skupinami.



DELOVNI LIST 2 – Začetek postopka soustvarjanja s skupno opredelitvijo problemov s tehniko akvarija

Namen

Tehnika akvarija je bila pretežno razvita v klinični psihologiji kot nov soustvarjalni možganski trust, ki ljudem pomaga, da z eno vajo pridejo od uvida do zamisli in na koncu do vrednotenja teh zamisli.

Pri tradicionalni dejavnosti akvarija za zlato ribico majhna skupina ljudi razpravlja o scenariju ali študiji primera, medtem pa jo opazuje zunanji krog ljudi, ki s svojega vidika razmišlja o razpravi. Skupini se nato zamenjata, pri čemer zunanja skupina pride na sredino in izrazi svoja razmišljanja o tem, kaj je videla, slišala in občutila med razpravo. Na koncu celotna skupina razpravlja o vprašanju ter zapiše ključna spoznanja in zaključke.

Tehnika akvarija omogoča hkratno notranje in zunanje opazovanje. S spreminjanjem vidikov opazovanja je mogoče povečati nabor stališč. Z zbiranjem stališč ob koncu dejavnosti akvarija se pridobi obsežen nabor podatkov in boljši vpogled.

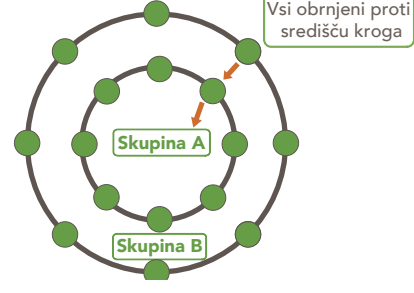
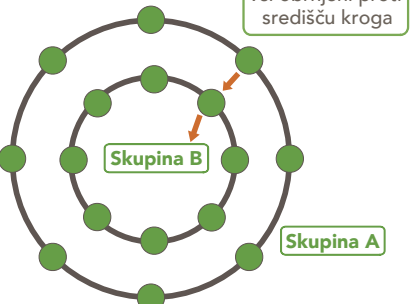
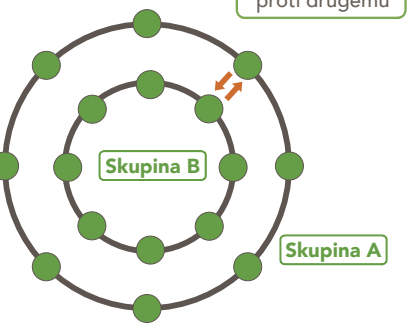
Obstajajo različne možnosti izvedbe dejavnosti akvarija, ta delovni list pa ponuja eno od možnosti. Ta način smo izbrali, ker vse udeležence združuje v eni dejavnosti in vsem daje priložnost, da govorijo, poslušajo in sprejemajo odločitve. Spodbuja razmišljanje in razumevanje stališč posameznikov.

Postopek

V prostoru postavite stole v dva kroga (ali kakršno koli obliko, ki ustreza prostoru) tako, da je v notranjem in zunanjem krogu enako število stolov.

Slika 10.

Različne faze izvajanja tehnike akvarija za skupno opredelitev problemov

<p>A</p> <p>Priprava za začetek izvajanja tehnike akvarija</p>  <p>Vsi obrnjeni proti središču kroga</p>	<ul style="list-style-type: none">• A) Vsem udeležencem naročite, naj se usedejo na stole tako, da so obrnjeni proti središču kroga (npr. pri skupini 40 oseb bi moralo v vsakem krogu sedeti 20 oseb) (slika 4A). Udeležencem naročite, naj s sabo vzamejo zvezke in pisala. <p>1. faza (10 minut) (slika 10A)</p> <ul style="list-style-type: none">– Skupina A (notranji krog) skupaj razpravlja o vprašanju 1: »Katere so potrebe in prednostne naloge šolske skupnosti, ki jih opredeljujemo?«– Skupina B (zunanji krog) posluša in si zapisuje informacije.
<p>B</p>  <p>Vsi obrnjeni proti središču kroga</p>	<p>2. faza (10 minut) (slika 10B)</p> <ul style="list-style-type: none">– Skupini A in B zamenjata mesti.– Skupina B (notranji krog) skupaj razpravlja o vprašanju 2 (ob upoštevanju razprave skupine A): »Katere so potrebe in prednostne naloge šolske skupnosti, ki smo jih opredelili z orodjem mreže SHE za hitro ocenjevanje?«– Skupina A (zunanji krog) posluša in si zapisuje informacije.
<p>C</p>  <p>Obrnjeni drug proti drugemu</p>	<p>3. faza (10 minut) (slika 10C)</p> <ul style="list-style-type: none">– Skupina B obrne stole tako, da gledajo proti skupini A.– Skupini A in B skupaj razpravljata o končnem vprašanju (ob upoštevanju razprav skupin A in B): »Katera je glavna potreba/prednostna naloga, glede katere moramo ukrepati?«

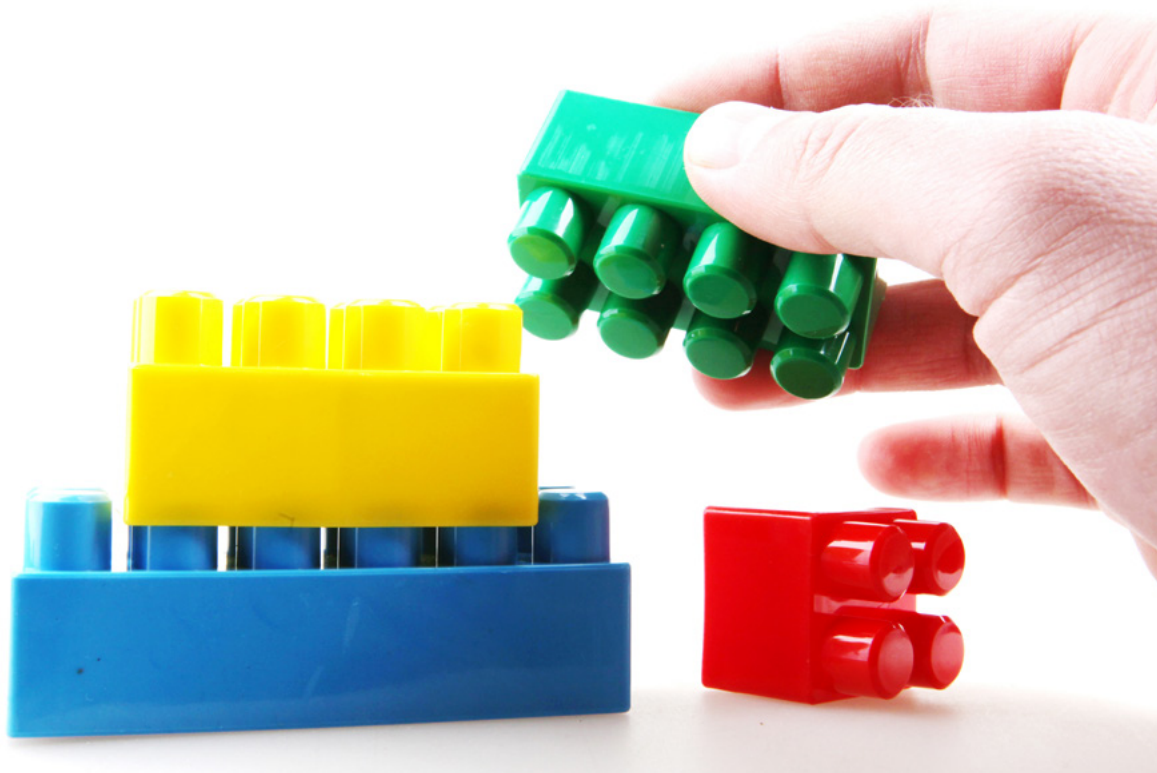
Drugi načini izvajanja tehnike akvarija

1. Tehnika akvarija se uporablja tudi tako, da skupino A sestavlja ena vrsta soustvarjalcev (npr. učenci), skupino B pa drugačna vrsta soustvarjalcev (npr. učitelji, strokovnjaki). V tem scenariju skupini A in B običajno dobita navodilo, naj razpravljata o istem vprašanju v 1. in 2. fazi (to pogosto poudari potrebe in omejitve ljudi v ločenih skupinah), nato pa se v 3. fazi združita, da se dogovorita o glavni potrebi/prednostni nalogi (če se to izvede v kateri drugi fazi, se skupaj dogovorita o rešitvah), pri čemer upoštevata obravnavane potrebe in omejitve.
2. Če nimate dovolj prostora, lahko sobo razdelite in oblikujete manjše skupine (na primer za obstoječimi mizami).

DELOVNI LIST 3 – Upravljanje procesa soustvarjanja z dejavnostjo z LEGO kockami (@Agnes_Crepet)

Namen

Ta dejavnost z LEGO kockami je bila zasnovana za spodbujanje soustvarjanja rešitve in soustvarjanje dejavnosti/orodja za vrednotenje z oblikovalskim razmišljanjem. Glavni poudarek te dejavnosti je: »Kako lahko ovrednotimo soustvarjen projekt? Kako lahko ovrednotimo prednosti soustvarjanja?«



Postopek

Če imate veliko skupino udeležencev, jih razdelite v skupine po 10–12 oseb.

1. KORAK: Spodbujanje empatije in opredelitev potreb – skupaj 20 minut

Namen tega koraka:

omogočanje udeležencem, da se postavijo v vlogo uporabnikov/pacientov/državljanov.

- Vsakega udeleženca prosite, naj ustvari 2 osebi, ki predstavljata uporabnike/državljanje, s katerimi dela (za navdih glejte vzorec osebe) (10 minut).
- Uporabite lego kocke, ki predstavljajo osebo, in samolepilne listke s kratkim opisom osebe.
- Ko vsi udeleženci ustvarijo osebe, jih prosite, naj predstavijo svoji osebi. Moderator hkrati na tablo zapisuje glavna vprašanja/probleme/koristi.
- Po koncu te faze bi udeleženci morali dobro razumeti, s kakšno vrsto problema se srečujejo in katero vprašanje poskušajo rešiti (10 minut).

Vzorec osebe

IME		VZOREC OSEBE	
STAROST		MOTIVACIJA (osenčite polje)	OSEBNOST
SPOL		Spodbuda	Ekstrovertiranost Introvertiranost
POKLIC		Strah	Čutenje Intuicija
STATUS		Dosežki	Razmišljanje Občutenje
LOKACIJA		Rast	Presojanje Sprejemanje
		Moč	TEHNOLOGIJA
SLIKA		Družbena	IT in internet
		CILJI (ki jih oseba želi doseči)	Programska oprema
		–	Mobilne aplikacije
		–	Družbena omrežja
		–	ZAŠČITNI ZNAKI (pozitivne ali negativne lastnosti, stigmatizacija itd.)
		–	
		FRUSTRACIJE (glavne točke, ki se jim želi izogniti)	
		–	
		–	
		BIOGRAFIJA	
PRIPOMBE			

2. KORAK: IZDELAVA PROTOTIPA – 20 minut

- Vsako skupino z 10–12 osebami razdelite na skupini s 3–4 osebami.
- Nato oblikujejo zamisli, da bi našle rešitev problema, opredeljenega v 1. koraku, in izdelajo prototip rešitve (največ 15–20 minut).

3. KORAK: PROCES PONAVLJANJA – 15 minut

- Vsaka skupina s 3–4 osebami svojo zamisel v 3 minutah predstavi skupini 10 oseb.
- Nato vsak udeleženec navede prednosti, zamisli, ki so mu bile všeč, in slabosti ali potrebne spremembe. To se opravi zelo hitro (1 minuta na osebo).

4. KORAK: IZDELAVA PROTOTIPA – 15 minut

- Vsaka skupina s 3–4 osebami znova pripravlja prototip, pri čemer upošteva pripombe.
- Nato ustvarijo nove zamisli in nov prototip (največ 15 minut).

5. KORAK: PROCES PONAVLJANJA – 15 minut

- Vsaka skupina s 3–4 osebami svojo zamisel v 3 minutah predstavi skupini 10 oseb.
- Nato vsak udeleženec navede prednosti, zamisli, ki so mu bile všeč, in slabosti ali potrebne spremembe. To se opravi zelo hitro (1 minuta na osebo).

6. KORAK: IZDELAVA PROTOTIPA – 15 minut

- Celotna skupina nato skupaj izdelava prototip nove rešitve.

DELOVNI LIST 4 – Razširjanje procesa soustvarjanja in njegovih rezultatov ter obveščanje o njem z metodo Pecha Kucha

Namen

Pecha Kucha je japonski izraz za klepet. Je tudi slog predstavitve, pri katerem se 20 diapozitivov prikazuje po 20 sekund – to pomeni, da vaša predstavitev skupaj traja 6 minut in 40 sekund. Ta oblika zagotavlja jedrnatost in hitro predstavitve, hkrati pa vas spodbuja, da bolj ustvarjalno razmišljate o tem, kako svoja sporočila posredovati občinstvu.

Metoda Pecha Kucha je učinkovita, kadar morate zamisel predstaviti v zelo kratkem času. Vaja se osredotoča na to, kako preoblikovati osebno navdušenje in ga predstaviti večji skupini/organizaciji. Predstavitve z metodo Pecha Kucha je lahko koristna, da na zelo konkreten način vključite druge osebe, podate znanje, pridobite nove vidike itd.

Postopek

- 10 minut: Moderator na kratko predstavi, kaj je namen vaje, kako izvajati metodo Pecha Kucha in morda navede en primer. Ob prvi predstavitvi po metodi Pecha Kucha imajo udeleženci navadno težave zaradi omejenega časa ter zagotavljanja ujemanja med govorom in diapozitivi. To lahko poveste udeležencem, da jih pripravite na to.
- 50 minut: Vsaka skupina, ki je pri dejavnosti s kockami za pripovedovanje zgodb ustvarila skupno zgodbo, pripravi eno predstavitve. Zaradi časovne omejitve bodo udeleženci morda morali skrajšati svoje predstavitve na manj kot 20 diapozitivov.

Za predstavitev po metodi Pecha Kucha:

- Naprej ugotovite, kaj je vaše sporočilo. Morda imate več sporočil za občinstvo, vendar jih boste zaradi omejenega časa morali izbrati samo nekaj.
- Nato ustvarite zgodbo. Čas za vsak diapozitiv ustreza približno dvema ali trem stavkom, zapisanim v urejevalniku besedil. Za posebno točko ali temo lahko izberete več kot en diapozitiv – to je vaša odločitev.
- Za predstavitev z metodo Pecha Kucha lahko na diapozitive dodate slike, fotografije, stripe, iztočnice itd. Na diapozitive ne dodajajte preveč besed, saj občinstvo ne bo imelo časa, da bi jih prebralo. Ne pozabite: slike so zgovornejše od besed.
- Nato ustvarite diapozitive. Da ne presežete časovne omejitve, vam priporočamo, da diaprojekcijo nastavite tako, da samodejno vsakih 20 sekund zamenja diapozitiv. Zdaj je čas, da vadite svojo predstavitev. Morda boste na začetku v stresu zaradi oblike predstavitve, vendar ne obupajte. Z vajo bo to postalo lažje in izvedli boste odlične predstavitve. Občinstvo vas bo z veseljem poslušalo ter si zapomnilo predstavitve in sporočila.
- Za navdih lahko na YouTubu poiščete nekaj odličnih predstavitev po metodi Pecha Kucha. Veliko sreče pri novem, ustvarjalnem in učinkovitem slogu predstavitve.
- 60 minut. V nadaljevanju vsaka skupina predstavi svojo zgodbo celotni skupini udeležencev. Povratne informacije udeležencev in moderatorja se osredotočajo na to, kako dojemajo predstavitev in kaj bi predstavitev lahko vsebovala v naslednjem koraku.

VIRI. _____



- [1] Evropska mreža zdravih šol (SHE) (2019).
The Moscow Statement: Health, wellbeing and education in times of uncertainty. Pridobljeno na:
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/conference-statements>
- [2] Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., in Schulz, A. (2019).
Learning about health and health promotion in schools: Materials for Teachers – Key concepts and activities. Haderslev, Danska: Evropska mreža zdravih šol (SHE). Pridobljeno na:
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources>
- [3] Svetovna zdravstvena organizacija (1986).
Ottavska listina za promocijo zdravja. Ženeva: SZO. Pridobljeno na:
<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. Pridobljeno na:
<https://www.ntnu.edu/documents/1268773379/1281392859/01-Trondheim+25.9.18+bbj+finals.pdf>
- [6] Preambula ustave Svetovne zdravstvene organizacije, ki je bila sprejeta na Mednarodni konferenci o zdravju v New Yorku med 19. junijem in 22. julijem 1946 ter so jo 22. julija 1946 podpisali predstavniki 61 držav (Uradne evidence Svetovne zdravstvene organizacije, št. 2, str. 100) in je začela veljati 7. aprila 1948. Definicija ni bila spremenjena od leta 1948.
- [7] Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., in 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., in 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. V: B. B. Jensen, (ur.). *Research in environmental and health education* (str. 151–169). København: 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. V: C. Chu in K. R. Simpson (ur.). *Ecological public health: from vision to practice* (str. 132–141). Canada e Australia: Institute of Applied Environmental Research, Griffith University & Centre for Health Promotion, Toronto, Kanada.

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

Predgovor. V: S. Venka in P. Mannix- McNamara (ur.). *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. Publikacija Mednarodne zveza za promocijo in izobraževanje o zdravju (IUHPE). Pridobljeno na: <http://www.iuhpe.org/index.html>

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

A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health promotion international*, 23(2), 190–199

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

SHE online School Manual. 5 steps to a health promoting school. Pridobljeno na:

<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. V: G. Buijs, A. Jociute, P. Paulus in V. Simovska (ur.), *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* (str. 33–35). Nizozemska: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Pridobljeno na:

<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, L., Sequi, C., in Germani, T. (2009).

»My dear Pinocchio«: The Italian way to the health promoting school. V: G. Buijs, A. Jociute, P. Paulus in V. Simovska (ur.), *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* (str. 22–24). Nizozemska: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Pridobljeno na:

<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., in Young, I. (2006).

Health-promoting schools—definition and role of indicators in Health Promoting Schools: a resource for developing indicators (str. 41–60). København: IPC, Regionalni urad SZO za Evropo.

[19] RIVM (2013).

Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. Pridobljeno na:

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

[20] RIVM (2013).

Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. Pridobljeno na:

<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. V: V. Barnekow, G. Buijs, S. Clift, B. B. Jensen, P. Paulus, D. Rivett in I. Young (ur.), *Health Promoting Schools: a resource for developing indicators* (str. 159–168). København: IPC, Regionalni urad SZO za Evropo.

[22] Svetovna zdravstvena organizacija (2008).

School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Ženeva: World Health Organization Press. Pridobljeno na: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43923>

[23] Svetovna zdravstvena organizacija (1998).

Health Promotion Glossary. Ženeva: World Health Organization Press. Pridobljeno na: <http://www.who.ch/hep>.

[24] Kokko, S., Green, L. W., in 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. Pridobljeno na: <https://www.cdc.gov/phcommunities/resourcekit/index.html>

[26] *Co-creating Welfare* (2019).

Pridobljeno na: <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-Creat Welfare Solutions with Citizens*. Braga, Portugalska: Universidade do Minho. Instituto de Educação Centro de Investigação em Estudos da Criança.



Priloga 1

Vrnimo se v preteklost, da bi razumeli ključne izzive in prednostne naloge

Evropska mreža zdravih šol (ENHPS) je prvo konferenco o šolah, ki promovirajo zdravje, organizirala leta 1997 v Solunu v Grčiji. V resoluciji s te konference, naslovljene »Vlaganje v izobraževanje, zdravje in demokracijo« je navedeno, da »imajo vsi otroci in mladi v Evropi pravico in bi morali imeti možnost izobraževanja v šoli, ki promovira zdravje« (ENHPS, Regionalni urad SZO za Evropo, 1997, str. 1). Determinante izobraževanja in zdravja so neločljivo povezane. Pristop šol, ki promovirajo zdravje, je naložba v izobraževanje in zdravje ter ustrezna strategija za zmanjšanje neenakosti.

Rezultat druge evropske konferenci o šolah, ki promovirajo zdravje, je dokument z naslovom »Agenda iz Egmonda: novo orodje za lažjo vzpostavitev in razvoj promocije zdravja v šolah in povezanih sektorjih v Evropi« (ENHPS, Regionalni urad SZO za Evropo, 2002), ki poudarja zdravstvene razmere, načrtovanje in vrednotenje kot bistvene elemente za vzpostavitev in ohranjanje šol, ki promovirajo zdravje. Dokazi kažejo, kako uspešni in trajnostni so lahko pristopi šol, ki promovirajo zdravje, in kako lahko politike, ki v zdravstvu in šolah vzpostavljajo proces, podpirajo te pristope.

V dokumentu »Vilenska resolucija: boljše šole skozi zdravje« (Tretja evropska konferenca o šolah, ki promovirajo zdravje, Evropska mreža zdravih šol, 2009) je poudarjeno, da imata izobraževanje in zdravje skupne interese. Če šole poenotijo te interese, postanejo boljši kraji za otroke in mlade, kjer bodo uživali v učenju, poučevanju in delu. Šole kot ključni element v okoliški skupnosti so najboljše okolje za prispevanje k zmanjšanju neenakosti v zdravstvu.⁵ Sodelovanje med deležniki z drugih ustreznih področij, na primer mla-dinske, socialne in okoljske politike ter trajnostnega razvoja, je bistveno.

Dokument »Izjava iz Odenseja: abeceda enakosti, izobraževanja in zdravja« (Četrta evropska konferenca v Odenseju na Danskem – Evropska mreža zdravih šol, 2013) priznava, da temeljne vrednote in stebri promocije zdravja v šolah pomembno prispevajo k doseganju namenov in ciljev okvira politike SZO za zdravje in dobro počutje v Evropi (Zdravje 2020) in strategije EU2020 za vključujočo in trajnostno rast. Šole, ki promovirajo zdravje, prispevajo k izboljšanju zdravja in dobrega počutja evropskega prebivalstva. Šole lahko prispevajo k razvoju z zdravjem povezanih kompetenc in življenjskega sloga pri otrocih in mladih.

Zadnja evropska konferenca je potekala od 20. do 22. novembra 2019 v Moskvi v Rusiji (Peta evropska konferenca o šolah, ki promovirajo zdravje). Konference se je udeležilo več kot 450 udeležencev iz 40 držav. Dokument »Moskovska izjava: zdravje, dobro počutje in izobraževanje: oblikovanje trajnostne prihodnosti« priznava in potrjuje pomemben prispevek vrednot in stebrov Evropske mreže zdravih šol (SHE) pri obravnavanju neenakosti v zdravju ter izboljšanju zdravja, dobrega počutja in učne uspešnosti otrok in mladih. Dokument poudarja dejstvo, da se nedavne družbene spremembe⁶ »ne smejo obravnavati ločeno od promocije zdravja v šolah, katere namen je zagotoviti podporo mladim pri razvoju zdravega in samostojnega načina življenja ter jim omogočiti, da pozitivno in trajnostno soustvarjajo socialna, fizična in ekološka okolja in determinante zdravja (Evropska mreža zdravih šol, 2019, str. 1).

⁵ Neenakost v zdravju se nanaša na neenakosti v zdravju skupin prebivalstva, ki so nepotrebne in se jim je mogoče izogniti, hkrati pa so tudi neupravičene in nepravične.

⁶ Vojne in nasilje ter podnebne spremembe na primer bistveno spreminjajo okoljske in družbene determinante zdravja.

VIRI

Svetovna zdravstvena organizacija (1991).

The Sundsvall Statement on Supportive Environments for Health. Pridobljeno na:

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

Svetovna zdravstvena organizacija (1997).

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

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

Svetovna zdravstvena organizacija (2005).

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

https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/

Svetovna zdravstvena organizacija (2009).

Nairobi Call To Action Declaration. Pridobljeno na:

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

World Health Organization in Finska. Ministrstvo za socialne zadeve in zdravje (2013).

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

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

Svetovna zdravstvena organizacija (2016).

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

Pridobljeno na:

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

Svetovna zdravstvena organizacija (2016).

Promoting health to delivering on the Sustainable Development Goals. Pridobljeno na:

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

Priloga 2 Šolske akcijske smernice

Uvod

Postati šola, ki promovira zdravje, je zanimiv in pomemben proces. Zahteva čas in dobro pripravo, vendar na koncu vodi do vzpostavitve učinkovitejše in uspešnejše šole, ki promovira zdravje.

Po naših izkušnjah lahko priprava akcijskega načrta za šolo, ki promovira zdravje, traja tudi celo šolsko leto. Šolske akcijske smernice so oblikovane za pomoč pri tem procesu, na primer pri opisu ciljev in ukrepov ter določanju, kdo bo za kaj odgovoren. Smernice vam bodo olajšale proces vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje, organiziranje komuniciranja in učinkovito izpolnjevanje svojega načrta.

Na spodnji shemi (shema 1) je prikazanih pet faz vzpostavitve in ohranjanja šole, ki promovira zdravje. Kot kažejo puščice na sliki, je proces neprekinjen in ciklični. Dokument se osredotoča na prve tri faze tega procesa, katerih namen je zagotoviti pomoč pri pripravi lastnega akcijskega načrta za promocijo zdravja.

Ker šolske akcijske smernice vključujejo nekaj zgledov ključnih konceptov za pomoč pri izpolnitvi akcijskega načrta, izčrpna pojasnila niso vključena. Dodatne informacije so opisane pri ustreznih fazah in v razdelkih v spletnem šolskem priročniku Evropske mreže zdravih šol: Pet korakov do šole, ki promovira zdravje.

Shema 1.

Ključne faze za celostni šolski pristop k vzpostavitvi in ohranjanju šole, ki promovira zdravje



2. Prva faza: Začetek: vzpostavitev delovne skupine

2.1 Določanje vlog in nalog

Po vzpostavitvi delovne skupine za promocijo zdravja na šoli je koristno dodeliti ter potrditi vloge/obveznosti in naloge za člane delovne skupine. Pri tem si lahko pomagate tako, da izpolnite spodnjo preglednico.

Vloge in naloge:

člani delovne skupine za šolo, ki promovira zdravje

Ime	Funkcija	Naloge	Vloge/ obveznosti	Potreben čas (ure na šolsko leto)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

2.2 Oblikovanje dnevnega reda srečanja

Oblikovanje dnevnega reda za vsa srečanja v naslednjem šolskem letu zagotavlja, da se lahko člani delovne skupine redno sestajajo daljše obdobje. Preprečuje lahko tudi nesporazume pri komunikaciji in razjasni ključne vloge.

Dnevni red delovne skupine za promocijo zdravja na šoli
Kdo bo vodil sestanke?
Kdo bo pisal zapisnik/delal zapiske?
Kako pogosto se boste sestajali?
Kaj boste obravnavali na sestankih?
Kdaj se boste sestali (na katere datume)?
Kje se boste sestajali?
Kako dolgo bodo trajali sestanki?

3. Druga faza: Ocena izhodiščnega stanja

3.1 Določanje prednostnih nalog in njihovo zapisovanje

Ko ste ocenili trenutno stanje šole v zvezi s promocijo zdravja, lahko začnete razmišljati o prednostnih nalogah in izzivih šole, ki promovira zdravje, ter o tem, kako se jih boste lotili.

Ko izberete prednostna področja/teme svoje šole, jih lahko vpišete v spodnjo preglednico za evidenco.

Prednostne naloge vaše šole, ki promovira zdravje
1.
2.
3.
4.
5.

4. Tretja faza: Načrtovanje ukrepov

4.1 Namen in cilji

Ko ste določili prednostne naloge šole, ki promovira zdravje, morate določiti ustrezne namene in cilje. Nameni se nanašajo na želeno splošno izboljšavo na področju zdravja in dobrega počutja ter morajo temeljiti na izbranih prednostnih področjih. Cilji so merljive dejavnosti in rezultati, s katerimi naj bi bili nameni doseženi.

Primer 1

Celostni šolski pristop: nameni in cilji za preprečevanje in obravnavanje trpinčenja

Prednostna naloga: preprečevanje in obravnavanje trpinčenja

Nameni prednostne naloge

1. Razviti šolsko politiko za obravnavanje in preprečevanje trpinčenja.
2. Dokumentirati primere trpinčenja.
3. Vzpostaviti socialno okolje, v katerem se bo mogoče odkrito pogovarjati in poročati o primerih trpinčenja.
4. Učitelje in drugo šolsko osebje usposobiti za lažje prepoznavanje in obravnavanje trpinčenja v šoli.
5. Učence poučiti o trpinčenju v razredu.

Cilji prednostne naloge

1. V naslednjih dveh letih bo vzpostavljena celovita* politika o trpinčenju.
2. V naslednjem letu bo vzpostavljen sistem za prepoznavanje in dokumentiranje primerov trpinčenja.
3. Vzpostavljeno je družbeno okolje, v katerem se učenci in šolsko osebje počutijo spoštovane in lahko prijavljajo primere trpinčenja.
4. Učitelji in drugo ključno šolsko osebje so opravili tečaj o prepoznavanju in obravnavanju trpinčenja v šoli.
5. Učitelji in drugo šolsko osebje vedo, kako se morajo odzvati na trpinčenje, kako ga prijaviti in komu.
6. Učenci so poučeni o tem, zakaj je trpinčenje škodljivo in komu morajo povedati, če so sami ali drugi učenci trpinčeni.

* Za prepoznavanje in ustrezno kaznovanje učencev, ki trpinčijo druge učence; za lažje prijavljanje trpinčenja in obravnavanje vzrokov trpinčenja.

V spodnje preglednice lahko vpišete namene in cilje svoje šole v zvezi s promocijo zdravja na podlagi izbranih prednostnih nalog. Če imate več kot tri prednostne naloge, lahko dodate nove preglednice.

Prednostna naloga 1

Nameni prednostne naloge 1

Cilji prednostne naloge 1

Prednostna naloga 2

Nameni prednostne naloge 2

Cilji prednostne naloge 2

Prednostna naloga 3

Nameni prednostne naloge 3

Cilji prednostne naloge 3

4.2 Kazalniki

S kazalniki lahko ugotovite, ali ste na pravi poti, kaj ste dosegli in kaj morate še storiti, da bi dosegli zastavljene namene in cilje. Primerjava kazalnikov z osnutkom akcijskega načrta vam lahko tudi olajša izpopolniti načrt.

Primer 2

Kazalniki: Širitev koncepta šole, ki promovira zdravje

Nameni	Kazalniki
<ol style="list-style-type: none">1. Širiti koncept šole, ki promovira zdravje, med člani šolske skupnosti.2. Spodbujati občutek seznanjenosti s konceptom šole, ki promovira zdravje, med člani šolske skupnosti.	<ul style="list-style-type: none">• Novi učitelji, drugo šolsko osebje, učenci in starši so obveščeni o konceptu in strategiji za vzpostavitev in ohranjanje šole, ki promovira zdravje.• Učitelji in drugo ključno osebje imajo dostop do publikacij in drugih gradiv v zvezi s konceptom šole, ki promovira zdravje.• Ključno šolsko osebje se je udeležilo usposabljanja za šolo, ki promovira zdravje, kot je navedeno v načrtu.• Šolsko osebje, učenci in starši menijo, da je njihovo poznavanje koncepta in načrta šole, ki promovira zdravje, zadovoljivo za izvajanje dejavnosti na njihovi šoli.

V spodnjo preglednico lahko vpišete kazalnike šole, ki se ujemajo z nameni in cilji.

Nameni/cilji	Kazalniki

5. Načrtovanje obveščanja

Komuniciranje je bistveno za vsako fazo vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje. V okviru šolske skupnosti boste lahko s posredovanjem pravih sporočil in uporabo pravih komunikacijskih kanalov pridobili podporo za šolo, ki promovira zdravje. Tako boste razjasnili pomembne korake v procesu in zagotovili, da bo imela šolska skupnost občutek odgovornosti za proces in rezultate. Za učinkovito komuniciranje v različnih situacijah je zelo koristno pripraviti načrt komuniciranja. V spodnje preglednice lahko vpišete pomembne elemente svojega načrta komuniciranja (3).

5.1 Določitev jasnih komunikacijskih ciljev

Komunikacijski cilji določajo, kaj želite doseči s komunikacijskimi sporočili.

Primer 3 Komunikacijski cilji za šolsko osebje:

Cilj 1 (znanje): Vsi člani šolskega osebja se v prvih treh mesecih procesa načrtovanja zavedajo koristi vzpostavitve šole, ki promovira zdravje.

Cilj 2 (odnos): Prepričati vodstvo šole (direktorja/ravnatelja šole), da bo imela vzpostavitev šole, ki promovira zdravje, pozitiven učinek na zdravje in doseženo stopnjo izobrazbe učencev ter na delovanje in ugled šole.

Cilj 3 (vedenje): V naslednjih 3–5 letih bo vsaj 75 % šolskega osebja dejavno vključenega v razvoj in izvajanje šole, ki promovira zdravje.

V spodnjo preglednico lahko vpišete komunikacijske cilje šole po ciljnih skupinah.

Komunikacijski cilji	
Ciljna skupina/prejemnik	Cilji

5.2 Oblikovanje jasnih in preprostih sporočil

Komunikacijska sporočila so sporočila, ki jih želite posredovati določenim članom šolske skupnosti ali posameznikom/skupinam zunaj šolske skupnosti v zvezi z vašo šolo, ki promovira zdravje.

Primer 4. Komunikacijska sporočila

Komunikacijski cilji	
Ciljna skupina/prejemnik	Ciljna skupina/prejemnik
Vodstvo šole	Dejavnosti šole, ki promovira zdravje, lahko izboljšajo ugled šole v skupnosti.
Ravnatelj	Dejavnosti šole, ki promovira zdravje, lahko izboljšajo zdravje in dobro počutje celotne šolske skupnosti ter doseženo stopnjo izobrazbe učencev.
Lokalni mediji	Naša šola je v postopku vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje, z namenom spodbujanja/izboljšanja zdravja in dobrega počutja celotne šolske skupnosti ter nadaljnega spodbujanja izobraževanja med učenci.

V spodnjo preglednico lahko vpišete svoja komunikacijska sporočila po ciljnih skupinah. Za ciljno skupino boste imeli v različnih fazah procesa verjetno različna sporočila. Morda vam bo v pomoč, če sporočila razdelite po fazah/rokih.

Komunikacijska sporočila	
Ciljna skupina/prejemnik	Sporočilo

5.3 Izbira učinkovitih komunikacijskih kanalov

Komunikacijski kanali so sredstvo za širjenje vaših komunikacijskih sporočil. Izbrana metoda ali kanal, bosta odvisna od več dejavnikov, vključno z željami vaše ciljne skupine, rokom, v katerem morate razširiti sporočilo, in stroški. V naslednji preglednici so navedeni primeri komunikacijskih kanalov za učence in starše.

Komunikacijski kanali							
Ciljna skupina	Kanali						
	Šolski časopisi	Spletno mesto šole	Informativna srečanja	Sporočila za javnost	Družbena mediji	Tiskano gradivo (npr. plakati, letaki)	...
Učenci							
Starši							

V spodnji preglednici lahko označite izbrane komunikacijske kanale po ciljnih skupinah.

Komunikacijski kanali							
Ciljna skupina	Kanali						
	Šolski časopisi	Spletno mesto šole	Informativna srečanja	Sporočila za javnost	Družbena mediji	Tiskano gradivo (npr. plakati, letaki)	...

6. Načrtovanje vrednotenja

Vrednotenje je pomemben del procesa vzpostavljanja in ohranjanja šole, ki promovira zdravje. Vaše vrednotenje (kaj, kdaj in kako) je odvisno od drugih elementov vašega načrta šole, ki promovira zdravje, vključno s strategijo komuniciranja ter prednostnimi nalogami, nameni in cilji šole, ki promovira zdravje. Z določitvijo konkretnih, merljivih, dosegljivih, ustreznih in časovno opredeljenih ciljev (SMART), namenov/ciljev, dejavnosti in kazalnikov boste lahko opravili vrednotenje svoje šole, ki promovira zdravje.

6.1 Izbira vprašanj za vrednotenje in metode vrednotenja

Primer – vprašanja za vrednotenje in metode vrednotenja

Vprašanja za vrednotenje	Metoda vrednotenja
1. V kakšnem obsegu se dejavnosti šole, ki promovira zdravje, izvajajo glede na načrt?	Na primer opazovanje, dokumentacija, vprašalnik in/ali razgovori s šolskim osebjem in dijaki.
2. Kakšne komunikacijske dejavnosti so bile izvedene?	Na primer opazovanje, dokumentacija, vprašalnik in/ali razgovori s šolskim osebjem in dijaki.
3. V kakšnem obsegu so bile komunikacijske dejavnosti izvedene glede na načrt?	Na primer opazovanje, vprašalnik in/ali razgovori s šolskim osebjem in dijaki.
4. V kakšnem obsegu so bili doseženi nameni in cilji programa?	Na primer primerjava med izhodiščnim stanjem in izmerjenimi rezultati za oceno napredka (količinske spremembe) z vprašalniki in dokumentacijo.
5. V kakšnem obsegu so bili doseženi komunikacijski cilji?	Na primer vprašalnik ali razgovori s šolskim osebjem in dijaki.
6. Kakšen je odnos šolskega osebja in staršev do novih praks šole, ki promovira zdravje?	Na primer vprašalnik ali razgovor s šolskim osebjem in starši.

V spodnjo preglednico lahko vpišete vprašanja za vrednotenje in metode vrednotenja.

Vprašanja za vrednotenje	Metoda vrednotenja

7. Združevanje: Akcijski načrt šole, ki promovira zdravje

Ko ste zapisali ključne elemente akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje, lahko vse skupaj združite, da dokončate načrt, vključno z roki dejavnosti, navedbo, kdo je odgovoren za kaj, in kakšen je vaš proračun za dejavnosti.

Naslednje tri preglednice so vam lahko v pomoč pri združevanju elementov v en akcijski načrt, vključno z vašim komunikacijskim načrtom in načrtom vrednotenja.

Preglednica 1: akcijski načrt šole, ki promovira zdravje

Nameni	Cilji	Merila uspešnosti/kazalniki	Naloge/dejavnosti	Ključno osebje in odgovornosti	Viri in stroški	Časovni raspored

Preglednica 3: načrt vrednotenja šole, ki promovira zdravje

Kazalniki/ vprašanja za vred- notenje	Metoda ocenje- vanja	Naloge/dejav- nosti	Ključno ose- bje in odgo- vornosti	Viri in stro- ški	Časovni razpored

Za razmislek pri določanju prednostnih nalog in oblikovanju akcijskega načrta

1. **Opreделите obstoječe politike promocije zdravja v šolah**
 - a. Opreделите regionalne politike za promocijo zdravja v šolah.
 - b. Opreделите obstoječe vire za podporo projektom vzgoje za zdravje v šolah v regionalni šolski upravi.
 - c. Ocenite zavezanost šolske uprave razvoju in spremljanju načrta šole, ki promovira zdravje.
 - e. Določite oddelek, pristojen za usklajevanje šol, ki promovirajo zdravje, v regiji in odgovorno osebo (ali več oseb).
 - f. Opreделите podporne sisteme za vrednotenje in spremljanje promocije zdravja v šolah.

2. **Predpogoji za pripravo akcijskega načrta**
 - a. Akcijski načrt mreže SHE je izrecno vključen v izobraževalni načrt šole.
 - b. Opreделите obstoječe vire za pripravo akcijskega načrta mreže SHE.
 - c. Podrobno določite razmerje med šolski učnim načrtom in akcijskim načrtom mreže SHE.
 - d. Organizirano je usposabljanje na področju inovativnih metodologij za spodbujanje sodelovanja celotne šole.

Viri za prilogo 2

1. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Projectplan.
<http://www.gezondeschool.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>

2. Woynarowska, B., in Sokolowska, M. (2006). A national framework for developing and evaluating health-promoting schools in Poland. V: V. Barnekow, G. Buijs, S. Clift, B. B. Jensen, P. Paulus, D. Rivett in I. Young (ur.). 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/>

Priloga 3 Orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje

Uvod

V drugi fazi vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje, ocenite trenutne politike in prakse svoje šole, povezane s promocijo zdravja, da določite potrebe in prednostne naloge šolske skupnosti.

Orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje je bilo zasnovano za pomoč pri tem ocenjevanju. Vključuje sklope vprašanj, povezane s celostnim šolskim pristopom. Z odgovori na vprašanja boste lažje ugotovili, kaj vaša šola že počne dobro, na katerih področjih so potrebne izboljšave in na kaj se želite osredotočiti v šoli, ki promovira zdravje.

Orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje se lahko uporablja tudi po vzpostavitvi šole, ki promovira zdravje. Odgovore iz prvega ocenjevanja lahko primerjate z odgovori iz drugega ocenjevanja, pomaga pa vam lahko tudi pri nadaljnjih prilagoditvah šole, ki promovira zdravje.

Navodila

Priporočljivo je, da delovna skupina za promocijo zdravja na šoli ta vprašanja obravnava z orodjem mreže SHE za hitro ocenjevanje in doseže soglasje.

Pri vsakem vprašanju je treba obravnavati dve kategoriji:

1. **trenutno:** trenutno stanje šole na lestvici od 1 do 3 (1 = ne drži; 2 = delno drži; 3 = v celoti drži). Glejte leve stolpce v orodju za ocenjevanje, označene s *trenutno*;
2. **pomembnost:** šolska skupnost vprašanje uvrsti na lestvico od 1 do 3 (1 = manj pomembno/nepomembno; 2 = srednje pomembno; 3 = zelo pomembno). Glejte desne stolpce v orodju za ocenjevanje, naslovljene *pomembnost*.

Rezultati ocenjevanja se lahko razlagajo na podlagi ocene vsakega vprašanja glede *trenutnega* stanja in stopnje *pomembnosti* ali z izračunom povprečij za trenutno stanje in stopnjo pomembnosti za področje. Področja z nizko oceno/nizkim povprečjem za *trenutno* stanje šole in visoko oceno/visokim povprečjem za *pomembnost* so lahko v ospredju pri nadaljnjih ukrepih v procesu vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje.

Orodje mreže SHE za hitro ocenjevanje

Trenutno stanje:

1 = ne drži; 2 = delno drži; 3 = v celoti drži.

Pomembnost:

1 = manj pomembno/nepomembno; 2 = srednje pomembno; 3 = zelo pomembno.

	Trenutno			Pomembnost		
	1	2	3	1	2	3
1. Usmeritev						
1.1 Naša šola ima pregled nad trenutnim stanjem v zvezi z zdravjem (vključno s telesnim, duševnim in socialnim zdravjem) in dobrim počutjem učencev.						
1.2 Naša šola ima pregled nad trenutnim stanjem v zvezi z zdravjem (vključno s telesnim, duševnim in socialnim zdravjem) in dobrim počutjem pedagoškega/nepedagoškega osebja.						
1.3 Naša šola lahko oceni trenutno z zdravjem povezano vedenje učencev (prehranjevanje in telesna dejavnost, spolna dejavnost, uživanje alkohola, tobaka in drog ter higiena) glede na starost, okolje in spol.						
1.4 Naša šola je izvedla oceno potreb in želja učencev, pedagoškega in nepedagoškega osebja v zvezi z zdravjem in dobrim počutjem (npr. anketa, skrinja želja).						
1.5 Celotna šolska skupnost je seznanjena s tem, kdo je odgovoren za zdravstvena vprašanja na šoli, vključno s promocijo duševnega zdravja.						
	Trenutno			Pomembnost		
	1	2	3	1	2	3
2. Politika zdravih šol						
2.1 Naša šola ima pisno politiko o zdravju in dobrem počutju učencev, pedagoškega in nepedagoškega osebja, vključno s promocijo zdravja in dobrega počutja ter preprečevanjem in obravnavanjem težav, povezanih z zdravjem.						
2.2 Zdravje in dobro počutje sta povezana z izobraževalnimi cilji naše šole.						
2.3 Zdravje in dobro počutje sta del učnega načrta naše šole.						
2.4 Pristop naše šole k zdravju in dobremu počutju odraža stališča, želje in potrebe celotne šolske skupnosti (učencev, pedagoškega/nepedagoškega osebja in staršev).						
2.5 Učence, pedagoško/nepedagoško osebje in starše spodbujamo k sodelovanju pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti, povezanih z zdravjem, v šoli.						

	Trenutno			Pomembnost		
	1	2	3	1	2	3
3. Fizično okolje šole						
3.1 Šolski prostori, kot so igrišča, učilnice, stranišča, jedilnica in hodniki, so učencem prijazni, varni, čisti in spodbujajo higieno (dovolj mila za roke in toaletnega papirja na straniščih) za vse učence.						
3.2 Šolski prostori, kot so igrišča, učilnice, stranišča, jedilnica in hodniki, so ustrezni glede na starost in spol učencev ter primerni za učence s posebnimi potrebami.						
3.3 Učenci in šolsko osebje imajo dostop do šolskih prostorov za telesno dejavnost zunaj pouka.						
3.4 Vsi prostori za telesno dejavnost in jedilnica v naši šoli izpolnjujejo običajne varnostne in higienske standarde.						
3.5 Pot do naše šole je varna in zasnovana tako, da učence spodbuja k telesni dejavnosti (npr. kolesarjenje ali pešačenje).						
3.6 V vseh objektih naše šole je udobna temperatura in vsi so dobro razsvetljeni in prezračeni.						
3.7 V šolski jedilnici, trgovini in prodajnih avtomatih ponujamo hrano in pijačo, ki je zdrava in cenovno dostopna ter izpolnjuje nacionalne prehranske standarde.						
	Trenutno			Pomembnost		
	1	2	3	1	2	3
4. Socialno okolje šole						
4.1 Naši šolski prostori, kot so jedilnica, igrišče, učilnice in hodniki, so zasnovani tako, da so prijetni in spodbujajo druženje.						
4.2 Naša šola ponuja redne skupne dejavnosti, kot so tedni projektov, festivali, tekmovanja in zajtrkovalni klubi, ki so vsaj delno zasnovane za promocijo zdravja in dobrega počutja.						
4.3 Dejavnosti vzgoje za zdravje in promocije zdravja, vključno z možnostmi razvijanja življenjskih veščin, so vključene v zunajšolske programe.						
4.4 Na šoli je vedno na voljo zaupanja vredna oseba za vse učence, ki se želijo zasebno pogovoriti z nekom, kadar bi radi izrazili svoje pomisleke in mnenja.						
4.5 Na šoli skrbimo za prijateljsko in veselo vzdušje, v katerem se vsi učenci in pedagoško/nepedagoško osebje počutijo sprejete in spoštovane.						
4.6 Zdravstveni delavci v šoli (izvajalec vzgoje za zdravje v šoli, socialni pedagog ali psiholog) so vključeni v promocijo zdravja, ki je namenjena posameznikom in celotni šoli, ter sodelujejo z vodstvom šole pri vključevanju zdravstvenih tem v šolski učni načrt in politiko.						
4.7 Na naši šoli je vzpostavljen sistem pomoči (storitve in prostori) za učence s posebnimi učnimi, razvojnimi in telesnimi potrebami.						
4.8 Naša šola ima sistem za odkrivanje učencev s posebnimi potrebami in njihovo napotitev k zunanjim strokovnjakom, če potrebe učencev presegajo obseg strokovnega znanja na šoli.						

	Trenutno			Pomembnost		
	1	2	3	1	2	3
5. Spretnosti v zvezi z zdravjem						
5.1 Naša šola izvaja programe, ki so osredotočeni na spretnosti in znanja posameznikov v zvezi z zdravstvenimi temami, vključno s promocijo duševnega zdravja.						
5.2 Naša šola ima jasna pravila, ki spodbujajo zdravo vedenje.						
5.3 Različne dejavnosti so redno vključene v učne ure in šolske odmore.						
	Trenutno			Pomembnost		
	1	2	3	1	2	3
6. Povezave s skupnostjo						
6.1 Starši učencev naše šole so dejavni udeleženci šolske skupnosti.						
6.2 Naša šola je vzpostavila povezavo z lokalnimi partnerji, kot so športni in mladinski klubi, ustanove za zdravje na ravni skupnosti ali regije, svetovalne službe, zdravstvene zavarovalnice, restavracije, lokalne trgovine itd.						
6.3 Naša šola organizira redne obiske lokalnih partnerjev/deležnikov za spodbujanje učencev k zdravemu prehranjevanju in telesni dejavnosti ter spodbujanje njihovega duševnega ali socialnega zdravja in razvoja itd.						
	Trenutno			Pomembnost		
	1	2	3	1	2	3
7. Zdravo šolsko osebje						
7.1 Naša šola ponuja redno usposabljanje in krepitev sposobnosti učiteljev, povezanih s promocijo zdravja in dobrega počutja v šolski skupnosti.						
7.2 Na voljo je dovolj virov, da se šolskemu osebju zagotovi posodobljeno gradivo o zdravstvenih temah, vključno s promocijo duševnega zdravja.						
7.3 Naša šola spodbuja uravnoteženost med poklicnim in zasebnim življenjem ter razumno delovno obremenitev in zagotavlja odprto okolje za razpravljanje o težavah in stresu, povezanih z delom.						
7.4 Na novo zaposleni člani šolskega osebja na naši šoli prejme mentorstvo in usposabljanje za pomoč pri poklicnem razvoju.						
7.5 Šola ima protokol za obravnavanje ponavljajočih se izostankov osebja z dela ter pomoč pri njihovem ponovnem vključevanju in prilagajanju po obdobju odsotnosti z dela zaradi bolezni.						
7.6 Naša šola podpira šolsko osebje pri doseganju in ohranjanju zdravega življenjskega sloga, na primer z ustvarjanjem okolja za krepitev zdravja.						

Priloga 4

Razvoj pristopa, ki temelji na zdravih okoljih, v listinah in deklaracijah

Ottavska listina za promocijo zdravja (SZO, 1986) [3] zagovarja, da zdravje ustvarjajo in živijo ljudje v okoljih vsakdanjega življenja, v katerih se učijo, delajo, se igrajo in ljubijo.

Izjava iz Sundvalla o podpornih okoljih za zdravje (SZO, 1991) [23] je okrepila koncept zdravih okolij z naslednjim trditvama:

- Poskrbeti moramo, da bo okolje – fizično, socialno, gospodarsko in politično okolje – podpiralo zdravje.
- Vsakdo ima vlogo pri ustvarjanju podpornih okolij za zdravje.

Deklaracija iz Džakarte o vodenju promocije zdravja v 21. stoletje (SZO, 1997) [24] kot osnovne pogoje za zdravje predvideva:

- mir, bivališče, izobraževanje, socialno varnost, družbene odnose, hrano, prihodke, opolnomočenje žensk, stabilen ekosistem, trajnostno rabo virov, socialno pravičnost, spoštovanje človekovih pravic in enakost.
- »Okolje za zdravje« je organizacijska podlaga infrastrukture, ki je potrebna za promocijo zdravja. Novi izzivi na področju zdravja pomenijo, da je treba ustvariti nove in raznolike mreže za doseganje medsektorskega sodelovanja. Takšne mreže bi morale zagotoviti medsebojno pomoč znotraj držav in med različnimi državami ter omogočati izmenjavo informacij o tem, katere strategije so se izkazale kot učinkovite in v katerih okoljih.

Bangkoška listina
(SZO, 2005) [25]

Deklaracija iz Nairobija o
pozivu k ukrepanju
(SZO, 2009) [26]

Izjava iz Helsinkov o
zdravju v vseh politikah
(SZO, 2013) [27]

Šanghajska deklaracija o promociji zdravja v
agendi za trajnostni razvoj do leta 2030
(SZO, 2016) [28]

ISBN 978-87-94161-00-8

ŠOLSKI PRIROČNIK EVROPSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL 2.0

Metodološki vodnik, kako postati šola,
ki promovira zdravje

Avtorji:

Teresa Vilaça

(Universidade do Minho, Portugalska)

Emily Darlington

(Université Claude Bernard Lyon 1, Francija)

María J. Miranda Velasco

(Universidad de Extremadura, Španija)

Olgica Martinis

(Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Hrvaška)

Julien Masson

(Université Claude Bernard Lyon 1, Francija)

Datum objave:

December 2019

Objavila:

Evropska mreža zdravih šol (SHE),

Haderslev, Danska

Publikacija je na voljo na:

www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/how-be-health-promoting-school/

Zahvala:

Šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol – nova revidirana izdaja je prirejen po dokumentu »Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol«, katerega avtorji so mag. Erin Safarjan, mag. Goof Buijs in mag. Silvia de Ruiter, ki je bil objavljen decembra 2013, financirala pa ga je Evropska unija (donacija za poslovanje CB_FY2013).



To poročilo je bilo financirano na podlagi programa javnega zdravja EU v okviru donacije za poslovanje (2014–2020)



S · H · E

Schools for Health in Europe

www.schoolsforhealth.org