

Vesna Pucelj, Mojca Bevc Stankovič

Aktivnosti Zdravih šol v šolskem letu 2002/03 na področju zdrave prehrane in gibanja

Izvleček

V članku so predstavljene dejavnosti slovenske mreže Zdravih šol v šol. letu 02/03 na področju prehrane in gibanja. Šole načrtujejo in izvajajo v okviru projekta Zdravih šol različne naloge, ki so kakor koli povezane z zdravjem in zdravim načinom življenja. Naloge namenijo tako učencem oz. dijakom kot tudi učiteljem, ostalim zaposlenim na šoli ter staršem. Najpogostejša vsebina je bila duševno zdravje, sledijo teme s področja telesne aktivnosti, zasvojenosti in popestritve pouka ter zdrave prehrane. Največ dejavnosti so namenili učencem/dijakom. Učitelji so najpogostejši izvajalci dejavnosti.

Uvod

Šole vsako leto načrtujejo delo na področju zdravstvenovzgojnih vsebin dvakrat letno. Načrtujejo različne dejavnosti, ki so namenjene različnim ciljnim skupinam. O svojem delu poročajo dvakrat letno Inštitutu za varovanje zdravja. Vsebine si šole izbirajo same glede na njihove potrebe, želje in zmožnosti. Vsako leto skupaj s timom na IVZ izberejo šole temo, ki ji v tistem šolskem letu namenijo še posebno pozornost. Do sedaj so se tako zvrstile naslednje teme: alkohol in mladi, duševno zdravje in v letu 01/02 prehrana in gibanje. Zaradi aktualnosti so šole nadaljevale temo tudi v šolskem letu 02/03.

V okviru analize poročil vsako leto pripravimo skupno poročilo o delu Zdravih šol v določenem šolskem letu. Pri tem nas zanima naslednje: vsebine dela, ciljne skupine, izvajalci dejavnosti, metode dela in trajanje naloge ter ocena uspešnosti naloge.

Ob zaključku naloge šolski tim zastavljene naloge evalvira, kjer ugotavljajo, kaj so z nalogo dosegli, koliko so sledili zastavljenim ciljem ter kaj bodo z nalogo v bodoče (jo bodo nadaljevali, ponovili, dopolnili, zaključili ali uporabili znanje za druge naloge).

Obdelava podatkov

Šole pišejo poročila na predpisanih obrazcih, ki jih polletno pošiljajo na IVZ. Na IVZ obrazce naprej kodiramo, kode vnesemo v računalniško obliko s pomočjo programa Access in analiziramo s pomočjo programa SPSS.

Metode dela

Beležili smo pogostost izvedenih aktivnosti na 101 (77,7%) zdravi šoli glede na:

- a) vsebino
- b) cilje Zdrave šole
- c) ciljne skupine
- d) izvajalce
- e) čas trajanja nalog
- f) metode dela
- g) oceno uspešnosti izvedenih nalog
- h) usmeritev za naprej.

Med vsebinami so upoštevali naslednje teme: zobozdravstvena vzgoja, zdrava prehrana, okoljska vzgoja, spolna vzgoja, duševno zdravje (npr. obvladovanje stresa,

medsebojni odnosi...), telesna aktivnost, svetovni/mednarodni dnevi povezani z zdravjem, interesne dejavnosti, varnost, zasvojenosti, splošna zdravstvena vzgoja, izboljšanje šolskega okolja, nasilje, metode učenja, popestritev pouka (dejavnosti, ki popestrijo redni potek dela, niso pa direktno povezane z dejavnostmi Zdrave šole), sprejemanje drugačnosti, družbeno koristno delo, širitev idej o Zdravi šoli (seznanjanje javnosti o projektu) in zdrav način življenja.

Zdrave šole so se ob vstopu zavezale, da bodo sledile dvanajstim ciljem Zdravih šol. Pri vsaki vsebini skušajo načrtovalci nalog opredeliti katerim ciljem bodo sledili tekom izvajanja naloge.

Pri analizi smo upoštevali naslednje ciljne skupine: učenci/dijaki, učitelji, starši, lokalna skupnost, drugo (npr. učenci drugih šol, vrtci...).

Vsaka naloga je večinoma namenjena različnim ciljnim skupinam.

Izvajalci dejavnosti so lahko: učitelji/vzgojitelji, učenci/dijaki, svetovalna služba, zdravstvena služba, zunanji sodelavci, starši in drugi (npr. tehniško osebje na šoli). Posamezno nalogo lahko izvaja več različnih izvajalcev.

Šole načrtujejo naloge v dveh obdobjih: od septembra do decembra in od januarja do junija. Načrtujejo naloge za 1 – 3 dni, za 1 teden, od 1 – 3 mesecev, pol leta ali celo leto.

Pri delu se šole poslužujejo različnih metod in tehnik dela: predavanje, razgovor, okrogla miza, demonstracije, ekskurzije, delavnice, projektno delo, seminarji, praktično delo, raziskovalne naloge, merjenje in drugo.

Ob zaključku naloge šolski tim zastavljene naloge evalvira, kjer ugotavljajo, kaj so z nalogo dosegli, koliko so sledili zastavljenim ciljem ter kaj bodo z nalogo v bodoče (jo bodo nadaljevali, ponovili, dopolnili, zaključili ali uporabili znanje za druge naloge).

Rezultati z interpretacijo

Vsebine

Šole so v šolskem letu 2002/03 izvedle 957 vsebinsko in metodološko različnih nalog. Posamezna šola je izvedla od 1 do 40 različnih nalog (povprečno 9,5).

Največkrat so se šole lotevale dejavnosti iz duševnega zdravja (18,9%), telesne aktivnosti (14,7%), zasvojenosti (10,1%), popestritev pouka (6,5%) in zdrave prehrane (6,4%). (tabela 1)

V osnovnih šolah so najpogostejše vsebine: duševno zdravje, telesna aktivnost, zasvojenosti, popestritev pouka in zdrava prehrana. V srednjih šolah pa duševno zdravje, telesna aktivnost, zasvojenosti, obeleževanje svetovnih dni povezanih z zdravjem in družbeno koristno delo.

Z rednimi analizami dela Zdravih šol smo pričeli ob širitvi mreže v šolskem letu 1998/99. Prvo leto so šole največ pozornosti namenile duševnemu zdravju, telesni aktivnosti, zasvojenosti, zdravi prehrani in dejavnostim za popestritev pouka. V naslednjem letu smo že skupaj s šolami izbrali »rdečo nit« alkohol in mladi. V tem letu se je odstotek aktivnosti na področju zasvojenosti povečal, predvsem v srednjih šolah. Tudi v šol. letu 2001/2002 je bilo največ truda namenjeno duševnemu zdravju, kar je bila za tisto leto tudi »rdeča nit«. Zadnji dve leti pa je skupna tema vsem šolam zdrava prehrana in gibanje, kar se pozna predvsem pri gibanju, saj je bistveno več

pozornosti bilo namenjeno tej temi. Vsebin zdrave prehrane je precej manj kot v prvem letu (11,7%). Predvidevamo, da je razlog za to naslednji: v prvem letu se je veliko šol odločilo, da bodo najprej naredile korenite spremembe na področju prehrane. Aktivno so se lotile predvsem izboljšanja jedilnikov, spodbujanja otrok k pitju tekočin, zato so jim namenili avtomate s tekočinami, ponudili nesladkane čaje in druge napitke, na področju prehranjevanja so jim ponudili bolj zdrave obroke (več sadja in zelenjave, polnozrnat oz. črn kruh...).

Ciljne skupine

Kot vsako leto so tudi letos največ aktivnosti namenili učencem/dijakom (61,6%), 20,6% učiteljem, 14,0% staršem, 3% lokalni skupnosti in 0,8% drugim. Posamezna naloga je lahko namenjena več ciljnim skupinam (povprečno je vsaka naloga namenjena 1,5/1-2 ciljnim skupini).

V analiziranem letu so šole pripravile vsebine, ki so aktualne za vse ciljne skupine, to sta predvsem duševno zdravje in telesna aktivnost, ki sta najpogostejši vsebini pri vseh skupinah. (tabela 2)

Tabela 2: Rangirani najpogostejši vsebin po posameznih ciljnih skupinah

	Učenci/dijaki	Učitelji	Starši	Lokalna skupnost
1	Duševno zdravje	Duševno zdravje	Duševno zdravje	Duševno zdravje
2	Telesna aktivnost	Telesna aktivnost	Telesna aktivnost	Telesna aktivnost, družbeno koristno delo
3	Zasvojenosti	Popestritev pouka	Zasvojenosti	
4	Zdrava prehrana	Zdrava prehrana	Popestritev pouka	Delovno okolje
5	Popestritev pouka	Delovno okolje	Delovno okolje	Popestritev pouka, širitev idej, zdrav način življenja

Pri različnih skupinah se šole poslužujejo tudi različnih metod dela. Metode dela so tako odvisne poleg vsebine tudi od ciljne skupine, kateri je namenjena. Učencem najpogosteje ponudijo razgovore, delavnice in praktično delo, učiteljem pa prav tako razgovore, praktično delo (športne dejavnosti, delo na terenu...) in predavanja.

Izvajalci

Naloge so izvajali učitelji (61,6%), učenci/dijaki (13,1%), svetovalna služba (9,7%), (zobo)zdravstvena služba (5,5%), zunanji sodelavci (20,6%) in drugi (3,8%).

Tako pri osnovnih kot srednjih šolah so najpogostejši izvajalci učitelji. Pri srednjih šolah so nato dijaki, pri osnovnih pa zunanji sodelavci. Osnovne šole nekoliko več sodelujejo s svetovalno službo kot srednje. Eden od razlogov za to je tudi v tem, da je v osnovnih šolah kar 40,4% vodji timov iz svetovalne službe, pri srednjih pa le 17,4%.

Metode dela

Najpogostejša metoda dela, ki so se je šole posluževale je razgovor (23,2%), sledijo ji delavnice s 15,1%, praktično delo s 14,5% in predavanje s 12,5%. Med osnovnimi in srednjimi šolami pri izbiri metod dela ni bistvenih razlik.

Izbira metod in tehnik dela je odvisna predvsem od teme in ciljev, ki jih želimo z neko dejavnostjo doseči. Spodaj so naštetih rangirani pogostosti metod dela za najpogostejše vsebine (tabela 3).

Tabela 3: Rangi najpogostejših metod dela za najpogostejše vsebine

	Duševno zdravje	Telesna aktivnost	Zasvojenosti	Zdrava prehrana
1	Razgovor	Praktično delo	Razgovor	Drugo
2	Delavnica	Razgovor	Projektno delo	Razgovor
3	Predavanje	Demonstracija	Predavanje	Predavanje
4	Praktično delo	Predavanje	Delavnica	Merjenje
5	Drugo	Delavnica	Merjenje	Demonstracija

Razgovor je najpogosteje uporabljen pri duševnem zdravju (30,1%), sledijo delavnice (25,1%) in predavanje (15,4%), Ostale metode so pod 10%. Pri telesni dejavnosti je daleč najpogostejša metoda praktična, kar v 59,4%, ostale metode so pod 10%. Pri zasvojenosti sta najpogostejši metodi razgovor (23,2%) in projektno delo (20,5%). Pri zdravi prehrani pa druge metode (25,0%) in razgovori (22,0%). Med druge metode v tem primeru sodijo konkretne izboljšave na področju prehrane (izboljšani jedilniki...).

Trajanje nalog

39,9% nalog je celoletnih, 31,4% jih traja od 1 do 3 dni in 15,5% od 1 do 3 mesece. Med srednjimi in osnovnimi šolami ni bistvenih razlik.

Posamezne vsebine se večino izvedejo ali v 1-3 dneh ali preko celega leta. Samo preprečevanje in sprejemanje drugačnosti sta bili najpogosteje izvedeni v času med 1 do 3 mesecev. Vsebinski, ki sta najbolj tipični nalogi za celo leto, sta zobozdravstvena vzgoja in izboljševanje delovnega okolja. Najpogostejše kratko trajajoče vsebine pa so: ekologija, spolna vzgoja, obeleževanje pomembni dni povezanih z zdravjem, varnost, popestritev pouka in širitev idej o Zdravi šoli.

Evalvacija nalog

Šole ob zaključku posameznih dejavnosti naredijo oceno nalog. Gre za samoevalvacijo, saj sami izvajalci nato tudi ocenjujejo izvedene naloge. Iz poročil o evalvaciji je razvidno, da večinoma šolski timi opravijo procesno evalvacijo in le nekatere evalvacijo učinkov programa, čemur bomo v naslednjem obdobju morali posvečati večji povdarek.

Večina nalog (89,0%) je bila ocenjena z oceno 5 (odlično) ali 4 (prav dobro). Vse te naloge ocenjujejo kot uspešne. In samo 0,5% jih je bilo ocenjeno z oceno 1 (nezadostno), kar jih ocenjujemo za neuspešne (npr. premalo udeležencev). Nekaj nalog zaradi objektivnih razlogov ni bilo izpeljanih (2,8%).

Šole se opredeljujejo tudi glede prihodnosti zastavljenih nalog. Večina (66,5%) nalog bodo šole nadaljevale v naslednjem obdobju ali šolskem letu, 12,7% jih bodo ustrezno dopolnili (vključili še druge razrede...), 12,4% nalog so zaključili in pri 7,4% pa bodo uporabili znanje, ki so ga tekom izvajanja osvojili in ga prenesli na druge naloge.

Kako je bilo z »rdečo nitjo« Prehrana in gibanje?

V šolskem letu je bila rdeča nit Gibanje in zdrava prehrana. Šole so tema dvema temama namenile kar veliko svojega časa. Gibanje je bilo po pogostosti kar na drugem mestu (14,7%), s prehrano so se ukvarjali nekoliko manj številčno (6,4%), pa

zato nič manj intenzivno. Več pozornosti so prehrani namenili v vseh dosedanjih letih. Večinoma gre za konkretne posege na področju prehrane, na primer za izboljšanje šolskih jedilnikov (več sadja in zelenjave, črn ali polnozrnat kruh...), učencem so dali na razpolago več tekočin (avtomati, fontane, vrče z nesladkimi napitki...). Ko šola uvede določeno spremembo v svoje vsakdanje delo, je več ne beleži.

Telesni dejavnosti pa vsako leto namenijo več časa. Spodbudno je tudi to, da je napredek opazen predvsem pri srednjih šolah, saj imajo srednješolci slabše pogoje ter manj interesa za pouk športne vzgoje.

Vsebine gibanja kot zdrave prehrane šole v prvi vrsti namenijo učencem oz. dijakom. Vendar pri tem ne pozabijo na učitelje, saj so preko 20% dejavnosti namenili prav njim. V dejavnostih povezanih z gibanjem so v 15,5% sodelovali tudi starši (skupni pohodi, planinski izleti...).

Izvajalci dejavnosti so pri polovici učitelji, pri petini so k sodelovanju povabili zunanje sodelavce in pri desetini so kot izvajalci sodelovali učenci ali dijaki. V vsaki dejavnosti sodelujeta vsaj dva različna izvajalca. Pri zagotavljanju zdrave prehrane kar v 27,3% sodelujejo tudi tehniška služba šole (kuharji in kuharice).

Večino nalog so šole načrtovale za pol leta ali celo leto. Preko petine nalog pa so bile izvedene v okviru 1 do 3 dni (predvsem naravoslovni dnevi, razna predavanja in razgovori s strokovnjaki za učitelje in starše).

Metode dela, ki se jih šole poslužujejo so predvsem aktivne, ki zahtevajo sodelovanje vseh vpletenih, tako izvajalcev kot tudi tistih, ki so jim dejavnosti namenjene. Pri gibanju se najpogosteje poslužujejo praktičnih vaj in demonstracij (67,7%), pri prehrani pa poleg konkretnih izboljšav jedilnika tudi razgovorov, predavanj in delavnic (učenci samo sestavljajo jedilnike, pripravljajo zdrave napitke, namaze...).

Šole ob zaključku naloge naredijo tudi evalvacijo. Evalvirajo vsi, ki so sodelovali pri določeni nalogi. Ocenjujejo, kako je naloga potekala in koliko so dosegli zastavljene cilje, ki so si jih ob načrtovanju zastavili. Preko 80% nalog šole ocenjujejo kot uspešne in večino njih želijo tudi nadaljevati v prihodnje.

V preteklem šolskem letu so šole na področju promocije zdravja naredila veliko uspešnih nalog. Poleg že opisanih so šole sodelovale tudi na natečaju za logotip/slogan o gibanju in zdravi prehrani. Natečaj je organiziral Inštitut za varovanje zdravja RS. Eden od ciljev natečaja je bil, da na šolah organizirajo dejavnosti, ki bodo usmerjene v zdrav način življenja, s poudarkom na teh dveh temah (npr. pogovori in predavanja o uravnoteženi prehrani, delavnice, stojnice s hrano, priprava in degustacije zdravih prigrizkov, športni popoldnevi, rekreativno-plesni odmori, zabavne igre s starši in učitelji, izleti, pohodi, ponudba pestrih športnih dejavnosti...).

Na natečaju je sodelovalo 22 šol: Učenci in dijaki so izdelali veliko dobrih in domiselnih risbe in gesel, ki so na različne načine spodbujale tako gibanje kot tudi zdravo prehrano. V kategoriji od 6 do 10 let je bila izbrana risba Matije Mišičiča (5,5 let) z OŠ Kanal, v kategoriji od 11. – 14. let sta bili zbrani dve risbi (Jerneja Božič in Lara Vončina, OŠ Kanal), tema dvema slikama smo dodali tudi gesla: *Uren korak, zdrav junak* (Valentina Kragelj, OŠ Šmarjeta) in *Z zdravo hrano v življenje razigrano* (Natalija Kotnik Škerjanec, OŠ Janka Kersnika, Lukovica). V najstarejši starostni skupini, od 15. - 18. let pa je bila izbrana risba Vanje Perko Srednje zdravstvene in kemijske šole, ki jo podpira geslo *Gibaj veliko in opazil boš razliko* Katje Marolt z OŠ Antona Tomaža Linhart, Radovljica. Izbrane risbe z gesli smo natisnili na majice, ki so jih prejeli vsi sodelujoči učenci in dijaki, nagrajencem pa smo poklonili komplet majic z vsemi izbranimi motivi.

Poleg teh risb in gesel smo izbrali tudi dve zelo zanimivi risbi, ki ju je narisala enajstletna Hana Ostan Ožbolt z OŠ Toneta Čufarja, Ljubljana. Krasita ju gesla: *Skoči visoko, podaj zdravju roko in Zagrizi v naravo, živi zdravo*. Tudi ta dva smo natisnili na majice in jih bodo prejeli vsi sodelujoči na 4. srečanju Zdravih šol, ki bo letos potekalo 10. maja, na svetovni dan gibanja, v Podčetrtku.

Priporočila za delo v prihodnje

Priporočamo, da si šole na začetku leta zastavijo manj nalog, pa zato le-te izvedejo sistematično in sproti spremljajo proces dela, več pozornosti pa je treba nameniti evalvaciji učinka programa (Ali smo res dosegli tisto, kar smo hoteli z določeno dejavnostjo, nalogo doseči? Ali bo določen ukrep vplival na spremembo znanja, stališč, navad, vedenja?). Zavedamo se, da so učitelji obremenjeni z vsakodnevnimi obveznostmi, večino časa zavzema prenova devetletke in zato zmanjkuje energije, interesa, časa in denarja za karkoli drugega, kar pa je kljub vsemu izrednega pomena za duševno, telesno in socialno zdravje vseh, ki obiskujejo šolo. Šolski tim Zdrave šole ima zato zahtevno nalogo, kako pritegniti k sodelovanju svoje sodelavce in pridobi podporo vodstva, saj bo dejavnost, ki zajame celo šolo, bolj vidna in učinkovita.

Napori nacionalnega tima za projekt Zdrave šole na IVZ bodo v naslednjem šolskem letu intenzivno usmerjeni v nacionalno strategijo za promocijo zdravja v šolskem okolju. To pomeni, da bomo poskušali princip dela in pozitivne izkušnje šol iz evropske in slovenske mreže zdravih šol vključiti v sistem šolstva in ga bodo deležne vse slovenske šole. Vsaka šola ima namreč pravico, da postane šola, ki promovira zdravje - vsebine zdravja vključene v obvezni kurikulum; pomen skritega učnega načrta, ki podpira dejavnosti v korist ohranjanja in izboljševanja zdravja; koordinator za zdravje in šolski tim na vsaki šoli, sistematično načrtovanje, spremljanje in evalvacija nalog/dejavnosti, ki so ciljno zastavljene; dodiplomsko in podiplomsko izobraževanje pedagoških delavcev s področja promocije zdravja, redno izobraževanje s področja vsebin zdravja za pedagoški kolektiv; zagotovljen enoten standard za izvajanje vsebin s področja zdravja na vseh šolah v Sloveniji... Kar precej nalog nas čaka, seveda pa računamo pri tem na izdatno pomoč in podporo Ministrstva za šolstvo, znanost in šport ter Ministrstva za zdravje.