



# ŠIRIMO

SLOVENSKO MREŽO ZDRAVIH ŠOL

2015/2016 – 5. krog



Avtorice besedila: Nacionalni tim Zdravih šol - Mojca Bevc, Vesna Pucelj, mag. Nina Scagnetti

Besedilo je delno povzeto po knjižici Širimo Slovensko mrežo zdravih šol (2. krog)

Oblikovanje: Andreja Frič

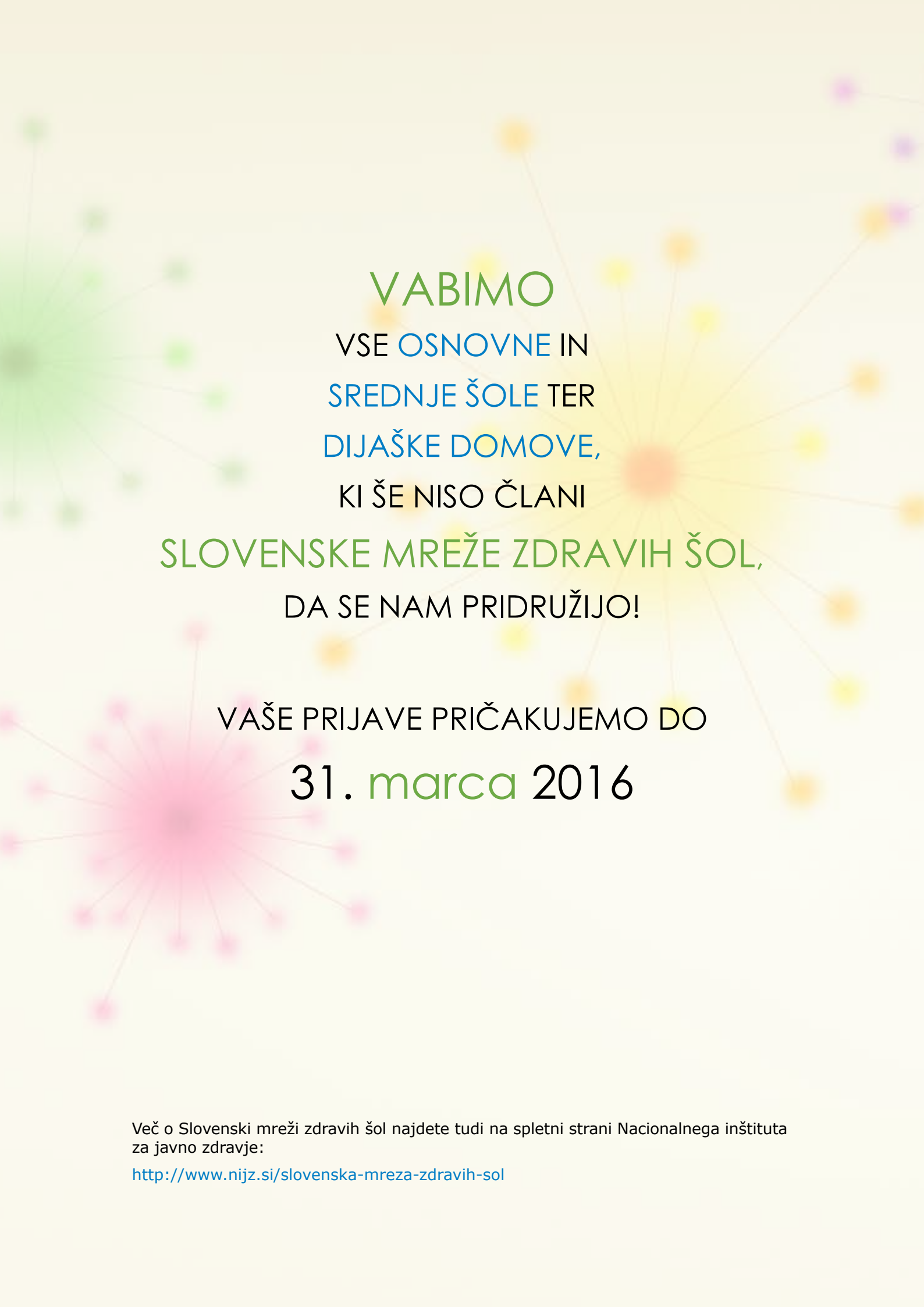
Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Spletni naslov: <http://www.nijz.si/>

Elektronski vir.

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2016





VABIMO  
VSE OSNOVNE IN  
SREDNJE ŠOLE TER  
DIJAŠKE DOMOVE,  
KI ŠE NISO ČLANI  
SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL,  
DA SE NAM PRIDRUŽIJO!

VAŠE PRIJAVE PRIČAKUJEMO DO  
31. marca 2016

Več o Slovenski mreži zdravih šol najdete tudi na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje:

<http://www.nijz.si/slovenska-mreza-zdravih-sol>



# KAZALO

UVOD	6
POVABILO V SLOVENSKO MREŽO ZDRAVIH ŠOL	6
KAJ PONUJAMO IN KAJ ŠOLA PRIDOBI Z VSTOPOM V MREŽO?	7
POGOJI / MERILA ZA VSTOP V SLOVENSKO MREŽO ZDRAVIH ŠOL	8
PRIJAVA ZA NOVE ŠOLE	9
PODROBNEJE O ... PROMOCIJI ZDRAVJA, VZGOJI ZA ZDRAVJE IN CELOSTNEM PRISTOPU	10
EVROPSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL	12
SLOVENSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL	14
EVALVACIJA NAŠEGA DELA	16
NAČRTI ZA PRIHODNOST	18
SEZNAM OBMOČNIH ENOT NIJZ	19
SEZNAM LITERATURE IN INTERNETNIH NASLOVOV	20



## UVOD

**Zdrave šole** so šole, ki zavestno, načrtno in usmerjeno promovirajo zdravje. Prostovoljno so se odločile, da bodo z različnimi dejavnostmi spodbujale, omogočale in krepile zdravje učencev, učiteljev in staršev na vseh področjih zdravja - telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem. Bolj ko so področja uravnotežena, boljša sta počutje in zdravje, tako posameznika kot skupnosti.

Zdrave šole se tega lotevajo s **sistematičnim načrtovanjem in evalvacijo** začrtanih nalog. Pri tem **celostno pristopajo** k zdravju, iščejo možnosti, ki jim jih omogoča šolsko okolje - vsebine zdravja posredujejo preko učnega načrta, z različnimi projekti in dejavnostmi, ki so usmerjene v zdrav življenjski slog, s spodbujanjem sodelovanja staršev, lokalne skupnosti, zdravstvene službe ter drugih zainteresiranih institucij in posameznikov.

**Promocijo zdravja** v šolah je mogoče opisati kot katerokoli dejavnost, ki se izvaja za izboljšanje zdravja vseh v šolski skupnosti. Vključuje tako vplivanje na vedenje posameznikov kot tudi na kakovost njihovih socialnih odnosov, okolja in življenjskih pogojev.

**Slovenska mreža zdravih šol** (v nadaljevanju SMZŠ) je članica Evropske mreže zdravih šol (SHE mreže) že od leta 1993. Prvim 12 šolam so se skozi štiri širitve priključile nove članice, tako šteje mreža od leta 2011 že 324 zavodov (257 osnovnih šol oziroma 57 % vseh osnovnih šol, 60 srednjih šol oziroma 45 % vseh srednjih šol in 7 dijaških domov oziroma 16 % vseh dijaških domov).

Več kot 90 % Zdravih šol je ocenilo delovanje mreže v celotnem obdobju kot uspešno ali zelo uspešno in bi priporočilo vključitev tudi drugim šolam.

## POVABILO V SLOVENSKO MREŽO ZDRAVIH ŠOL

Ali je tudi vaša šola pripravljena narediti spremembe za izboljšanje zdravja učencev, učiteljev, staršev? Si želite boljšega sodelovanja med učenci, učitelji in starši, ki naj jim olajša delovni vsakdan? Kaj želite doseči oziroma spremeniti? Na kakšen način boste to naredili? Kako se prepletajo vaša vizija, vrednote, cilji, dejavnosti s konceptom Zdravih šol?

V kolikor so vam ta vprašanja izziv, si preberite spodnja merila. Vabimo vas, da se nam pridružite kot nova članica v Slovenski mreži zdravih šol – šol, ki promovirajo zdravje.

## KAJ PONUJAMO IN KAJ ŠOLA PRIDOBI Z VSTOPOM V MREŽO?

1.

Več znanja s področja vsebin zdravja, promocije zdravja v šolskem okolju, aktivnih metod in oblik dela, spodbujanja dejavnega vključevanja učencev v načrtovanje in delo šole, boljšega sodelovanja s starši, lokalno skupnostjo, zdravstveno službo in drugimi iniciativami, kar posledično lahko prispeva k bolj kakovostnemu, učinkovitemu in zadovoljnemu delu učiteljev in učencev.

2.

Strokovno vodenje in podporo Nacionalnega inštituta za javno zdravje z območnimi enotami (usmeritve in informacije s področja promocije zdravja, gradiva za učitelje, starše in učence, strokovna literatura, izdelani preventivni programi, vključevanje v raziskave ...).

4.

Vključevanje in seznanjanje z drugimi dejavnostmi na področju promocije zdravja (povezovanje s strokovnimi institucijami in drugimi mrežami, nevladnimi organizacijami, seznanjanje s pobudami, dogodki s področja zdravja ...).

3.

Brezplačna redna srečanja z vodji timov Zdravih šol vsaj 3-krat na leto (predavanja, strokovno vodenje, izmenjava izkušenj in primerov dobrih praks, vključevanje v »rdečo nit« ...).

5.

Vključevanje v skupne programe oziroma dejavnosti članic Evropske mreže zdravih šol – SHE mreže.

7.

Šole, ki bodo izpolnjevale merila, bodo vsako leto prejele **potrdilo za vodjo tima** Zdrave šole (ovrednoteno z **2 točkama**), za sodelavce pa **potrdila za aktivne člane** šolskega tima (ovrednoteno z **1 točko**).

6.

Šole z vstopom v mrežo ne pridobijo dodatnih finančnih sredstev, ampak za svoje dejavnosti lahko kandidirajo za sredstva na različnih drugih razpisih.

8.

Vstop v Slovensko mrežo zdravih šol je **brezplačen**, šole ne plačujejo članarine.

## POGOJI / MERILA ZA VSTOP V SLOVENSKO MREŽO ZDRAVIH ŠOL

Šola, ki se želi dejavno vključiti v Slovensko mrežo zdravih šol, mora izpolnjevati naslednje pogoje (od 1. do 3. že ob prijavi, ostale pa v naslednjem šolskem letu):

1. Več kot polovica kolektiva se strinja s pristopom ter usmeritvami Zdravih šol (podpira namen in cilje Evropske mreže zdravih šol).
2. Projekt podpira tudi vodstvo šole (izobraževanja s področja promocije zdravja, redna udeležba vodje oziroma sodelavcev na regijskih srečanjih, sredstva za dejavnosti s področja zdravja, nagrajevanje prizadevnih učiteljev ...).  
Na šoli se oblikuje šolski tim Zdrave šole (predstavniki vodstva, učiteljev, učencev/dijakov, staršev, zdravstvene službe, lokalne skupnosti), ki ga vodi vodja tima.
3. Oblikuje se naj tudi skupina učencev/dijakov, ki bo aktivneje sodelovala pri načrtovanih nalogah in spreminjanju stanja na šoli, npr. klub Zdrave šole, krožek Zdravošolcev (prestavniki šolske skupnosti).
4. Šola organizira oziroma izvede vsaj eno izobraževanje na leto za ves kolektiv s področja promocije zdravja oziroma vsebin zdravja.  
Vodja tima oziroma sodelavci se udeležuje/jo rednih brezplačnih regijskih izobraževalnih srečanj s področja promocije zdravja (3-krat na leto) v organizaciji območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje (OE NIJZ). V primeru odsotnosti vodje tima mora le-ta zagotoviti ustrezno zamenjavo.
5. Šolski tim Zdrave šole oblikuje celostno politiko zdravja na šoli, ki temelji na Ciljih in Kriterijih Zdravih šol in jo zapiše v dokument (vključen v Letni delovni načrt oziroma Vzgojni načrt). V njem predvidi možnosti vključevanja zdravja ter pobude za dejavnosti v rednem in skritem kurikulumu.  
Šola načrtuje vsaj en program s področja krepitve oziroma izboljševanja zdravja na svoji šoli, spremlja izvajanje, na koncu pa ga evalvira. Ob začetku šolskega leta vodja vnese podatke o načrtovanih nalogah v spletni vprašalnik za načrtovanje, ob zaključku pa v vprašalnik za evalvacijo.  
Vprašalnik Kriteriji Zdravih šol izpolnjuje tim Zdrave šole vsake tri leta in mu služi za spremljanje napredka na različnih področjih zdravja na šoli.  
Vsako leto šola planira vsaj eno novo nalogo povezano z »rdečo nitjo«.
6. Šola s svojim delovanjem in ukrepi spoštuje, omogoča in promovira smernice zdravega načina življenja na področju: medsebojnih odnosov, zdrave prehrane, gibanja, duševnega zdravja, zdrave spolnosti, preprečevanja nasilja, preprečevanja rabe alkohola, tobaka, drog, zdravega okolja in na drugih področjih zdravja.
7. Člani nacionalne in regijske koordinacije SMZŠ bodo preverjali izpolnjevanje pogojev/meril iz razpisa vsako 2. leto. V kolikor šola ne bo izpolnjevala navedenih pogojev/meril, bo izgubila imenovanje Zdrava šola za tisto obdobje (lahko pa ga bo pridobila za novo obdobje, v kolikor bo ponovno izpolnjevala merila).



# PRIJAVA ZA NOVE ŠOLE

## V PRIJAVI MORA ŠOLA PREDLOŽITI OKVIRNI PROGRAM:

1. Kratko predstavitev šole: velikost šole, okolje, iz katerega izhaja, struktura učencev, učiteljev.
2. Na katerih področjih zdravja **že deluje** (na kakšen način?).
3. Na katerih področjih zdravja **želi doseči pozitivne** spremembe (na kakšen način?).
4. Kaj šola **pričakuje od vključitve** v projekt?
5. Na kakšen način se bodo vključevali:
  - učenci;
  - učitelji/kolektiv;
  - starši;
  - lokalna skupnost;
  - zdravstvena služba.
6. Kako bo šola **integrirala vsebine promocije zdravja** v:
  - učni načrt (predmetnik);
  - skriti učni načrt (vzgojni načrt).
7. Poimenovanje članov šolskega tima in vodje - priložite poimenski seznam! (obvezno predstavniki: vodstva, učiteljev, učencev, staršev, lokalne skupnosti in zdravstvene službe).

**Prijave šole pošljejo do 31. marca 2016**

**po navadni in elektronski pošti:**

Nacionalni Inštitut za javno zdravje  
Slovenska mreža zdravih šol – ŠIRITEV  
Trubarjeva 2  
1000 Ljubljana

mojca.bevc@nijz.si

Novo članice Slovenske mreže zdravih šol bodo izbrali člani Nacionalnega posvetovalnega odbora (regijski koordinatorji za Zdrave šole).

O izboru novih članic v SMZŠ  
bodo šole obveščene  
**do konca aprila 2016.**

## PODROBNEJE O ...

### PROMOCIJI ZDRAVJA, VZGOJI ZA ZDRAVJE IN CELOSTNEM PRISTOPU

#### PROMOCIJA ZDRAVJA

je proces krepitve zdravja s posredovanjem med ljudmi in okoljem. Zajema vključevanje zdravja v vse politike, preventivno delujoče zdravstveno varstvo, ustvarjanje podpornih okolij (npr. šola, vrtec, delovno mesto), razvoj veščin in sposobnosti vsakega posameznika ter povezovanje z lokalnimi skupnostmi (Ottawska listina, 1986).

Promocijo zdravja v šoli lahko opredelimo kot katerokoli dejavnost, s katero izboljšamo in/ali zaščitimo zdravje celotne šolske skupnosti. Vzgoja za zdravje v šoli je komunikacija, pomeni povezovanje dejavnosti s poučevanjem in učenjem, ki se nanaša na znanje, prepričanja, navade, vrednote, veščine in kompetence. Pogosto je osredotočena na posamezne zdravstvene teme, lahko pa vključuje pogled na naše zdravje na bolj celostni način. Promocija zdravja in sodobni koncepti izobraževanja uporabljajo sodelovalni pristop.

#### Zakaj je pomembna promocija zdravja v šolskem okolju?

Promocija zdravja v šolskem okolju je pomembna, ker sta **zdravje in izobraževanje** neločljivo povezana:

- zdravi otroci so bolj verjetno uspešni pri učenju;
- promocija zdravja lahko pomaga šolam pri socialnih ciljih in izboljšanju izobraževalnih dosežkov;
- mladostniki, ki obiskujejo šolo, imajo boljše možnosti za dobro zdravje;
- za mladostnike ki se dobro počutijo v šoli in so s šolo ter pomembnimi odraslimi dobro povezani, je manj verjetno, da bo njihovo vedenje zelo tvegano in bolj verjetno, da imajo boljše učne rezultate;
- izobrazba je pomembna za ekonomski položaj in zdravstveno stanje v odraslem življenju;
- promocija zdravja med šolskim osebjem lahko privede do večjega zadovoljstva pri delu in zmanjšuje odsotnost z dela;
- aktivna promocija zdravja v šolah lahko pomaga tako šolam kot oblikovalcem politik pri doseganju izobraževalnih, socialnih in ekonomskih ciljev v smislu trajnostnega razvoja.

Šole lahko igrajo pomembno vlogo pri izboljševanju izobraževanja, zdravja in dobrega počutja mladih in prav tako pri zmanjševanju neenakosti v zdravju v Evropi, pa tudi drugod po svetu. Pregled raziskav potrjuje, da je največja verjetnost, da bodo v šolah učinkoviti tisti pristopi, ki so dolgotrajni, celostni in upoštevajo več vidikov zdravja, ki se medsebojno prepletajo (1, 3, 14).

## VZGOJA ZA ZDRAVJE

Vzgoja za zdravje je proces, ki usposablja ljudi, da imajo večji nadzor nad življenjem nad svojim zdravjem - je opolnomočenje, krepitev potencialov in usmerjanje v opuščanje nezdravega vedenja.

Je pomemben in nepogrešljiv del promocije zdravja, namen katere je informirati posameznika ali skupino in ga motivirati, da skrbi za svoje zdravje. Posamezniku z različnimi programi omogoči pridobivanje znanja, oblikovanje stališč in vedenj za zdrav življenjski slog. Ker se ta oblikuje tekom celotnega življenja, je zelo pomembno, da začnemo z vzgojo za zdravje dovolj zgodaj, zato so ključne ciljne skupine sedanjí in bodoči starši ter otroci in mladostniki v vseh okoljih, kjer živijo in delajo.

Bolj tradicionalni pristop k vzgoji za zdravje se je osredotočal na posamezne teme kot so: zdrava prehrana, kajenje, telesna dejavnost in duševno zdravje. V resnici pa te zdravstvene teme v življenju mladih ljudi ali v njihovem vedenju niso ločene. Na posameznikov odnos in vedenje v zvezi z zdravjem namreč pomembno vpliva tudi njegovo socialno okolje.

Vzgoja za zdravje izhaja iz širšega modela razumevanja promocije zdravja, ki vključuje interakcijo telesnih, duševnih, duhovnih, okoljskih in družbenih vidikov ter poleg zdravstvenih vključuje tudi najnovejša spoznanja in veščine na kognitivno vedenjskem, psihološkem, pedagoškem, sociološkem, komunikološkem in drugih področjih.

## CELOSTNI PRISTOP

Pomembna značilnost šol, ki promovirajo zdravje in dobro počutje, je celostni pristop, ki se je izkazal kot eden od najbolj učinkovitih pristopov. Najpomembnejše značilnosti in poti delovanja:

- program zajema celotno šolo (vse ravni in populacije - vodstvo, učence, pedagoške, nepedagoške delavce, starše);
- vsebine zdravja so vključene v učni načrt (medpredmetno povezovanje, aktivne in sodelovalne učne metode, spiralni učni načrt od 1.–9. razreda);
- pomemben je prikriti učni načrt (podpira, omogoča, spodbuja zdravje - vodenje šole, šolski etos, pravila, medsebojni odnosi, organizacija prehrane, interesne in različne druge dejavnosti, projekti, skrb za notranjost in okolico šole ...);
- načelo spodbujanja k sodelovanju (odprtost navzven, intenzivnejše sodelovanje s starši, zdravstveno službo in drugimi specializiranimi službami, z nevladnimi organizacijami, z lokalno skupnostjo);
- programi so dolgoročno in intenzivno naravnani (ne le nekajdnevne akcije).

Celostni šolski pristop k promociji zdravja je mogoče razdeliti na naslednjih šest elementov:

- politika šole, ki je jasno opredeljena v šolskih dokumentih in je del letnega načrta oziroma vzgojnega načrta;
- šolsko fizično okolje vključuje stavbe, igrišča in okolico šole. Na primer, ustvarjanje zdravega fizičnega okolja lahko vključuje oblikovanje bolj privlačnih šolskih igrišč za rekreacijo in telesno dejavnost;
- šolsko socialno okolje se nanaša na kakovost medsebojnih odnosov med člani šolske skupnosti (učenci - učitelji - starši - lokalna skupnost);



- **spretnosti in sposobnosti ukrepanja** se lahko spodbujajo prek dejavnosti, ki razvijajo znanje in veščine, ki učencem omogočajo, da razvijajo kompetence in sprejemajo odločitve, povezane z zdravjem, dobrim počutjem in izobraževanjem;
- **povezave znotraj skupnosti** so povezave med šolo in družinami učencev ter šolo in ključnimi skupinami/posamezniki v lokalni skupnosti.
- **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.



## EVROPSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL

1992 – ENHPS

2007 – SHE<sup>1</sup>

### GLAVNI NAMEN

Številne študije dokazujejo, da imajo učinkovite šole, kjer se mladi ljudje počutijo povezani z njihovim delovanjem, vpliv na zdravje in zmanjševanje neenakosti v zdravju. Tako se je izoblikovala tudi zamisel o konceptu promocije zdravja v šolskem okolju - **Evropska mreža Zdravih šol oziroma šol, ki promovirajo zdravje** (ENHPS, v nadaljevanju SHE mreža), ki so jo razvile Svetovna zdravstvena organizacija (SZO), Svet Evrope in Evropska komisija že v 80. letih prejšnjega tisočletja. Aktivno mreža deluje od leta 1992, vanjo pa so vključene vse EU članice in druge iz regije SZO (do danes skupaj 45 držav).

SHE mreža uvaja sistematične pristope na področju promocije zdravja v šolskem okolju. Predstavlja okvir, znotraj katerega se razvijajo preventivni programi za zdravje v šolskem okolju na sistematičen in povezovalen način. Zdrave šole promovirajo zdravje in dobro počutje učencev in vseh zaposlenih skozi dobro načrtovan kurikulum ter šolske dejavnosti na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju, ki omogočajo učencem izbire v korist zdravemu življenjskemu slogu. Izkušnje kažejo, da so se v teh letih izkazali kot najbolj uspešni ravno programi, ki so se problemov zdravja lotevali na celostni način in povezujejo šolski in zdravstveni sektor.

Večletne izkušnje kažejo, da najbolj učinkoviti šolski programi vključujejo celotno šolo (učence, učitelje, starše), obsegajo več dimenzij (napisani in skriti učni načrt ter lokalno skupnost), poleg tega pa so tudi dolgoročno in intenzivno naravnani. Med najbolj uspešnimi so bili ocenjeni programi, ki so se lotevali prehrane, telesne dejavnosti in duševnega zdravja.

<sup>1</sup> ENHPS – European Network of Health Promoting Schools; SHE – Schools for Health in Europe



Uspešni so bili tudi programi, ki so se razvijali prek dobrega sodelovanja med ministrstvi - predvsem med zdravstvenim in šolskim sektorjem (Egmondska deklaracija, 2002; Bankoška listina, 2005; Vileniška resolucija, 2009). Kot aktivni partnerji na regijski in lokalni ravni pa so zelo pomembne tudi nevladne organizacije ter druge zainteresirane institucije.

Države, ki so vključene v projekt, so s promocijo zdravja v šolskem okolju povezale zdravstveni in šolski sektor ter zagotovile dobro podporo nacionalni koordinaciji projekta.

SHE mreža olajšuje prenos informacij, znanja in izmenjavo najboljših praks, vključuje zdravje v šolski sektor, izboljšuje teorijo in prakso na področju promocije zdravja, omogoča državam članicam sodelovanje v skupnih projektih in različnih študijah, razvija in predstavlja indikatorje promocije zdravja za uporabo med članicami.

## CILJI EVROPSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL

Tudi šole, ki so vstopile v Slovensko mrežo Zdravih šol, so se zavezale, da bodo spodbujale uresničevanje naslednjih ciljev:

1. Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbeli bomo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci.
3. Potrudili se bomo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem.
4. Vse učence bomo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bomo oblikovali raznovrstne pobude.
5. Izkoristili bomo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja.
6. Skrbeli bomo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
7. Skrbeli bomo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo zaradi priprave skladnega učnega načrta vzgoje za zdravje.
8. Aktivno bomo podprli zdravje in blaginjo svojih učencev in učiteljev.
9. Upoštevali bomo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.
10. Upoštevali bomo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu vzgoje za zdravje.
11. Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam lahko svetujejo in pomagajo pri vzgoji za zdravje.
12. Vzpostavili bomo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da nas bo dejavno podprla pri učnem načrtu vzgoje za zdravje.

## TEMELJNA NAČELA SHE MREŽE

Evropski strokovnjaki, ki so se udeležili 1. konference Evropske mreže zdravih šol (Thessaloniki, 1997), so postavili temeljna načela šol, ki promovirajo zdravje.

Ta načela veljajo še danes:

- demokracija;
- pravičnost, enake možnosti, vključenost vseh;
- opolnomočenje, akcijska kompetenca, priložnosti za sodelovanje;
- varno, spodbudno, podporno šolsko okolje;
- učni načrt (vključujejo znanje, razumevanje, učenje veččin);
- izobraževanje učiteljev s področja promocije zdravja;

- vključevanje skupnosti (starši, šola, zdravstvena služba, nevladne organizacije, lokalna skupnost);
- partnerstvo med ministrstvi, sodelovanje na vseh ravneh;
- dokazi o učinkovitosti, evalvacija (merjenje učinkov);
- zagotavljanje virov za vzdrževanje promocije zdravja v šolah.

## SLOVENSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL

1993 – 1. krog

1998 – 2. krog

2008 – 3. krog

2011 – 4. krog

2016 – 5. krog



### KDO SMO?

Slovenija je bila leta 1993 z 12 pilotsko vključenimi šolami med prvimi državami, ki so pristopile k ENHPS oziroma SHE mreži. Od vsega začetka mreža deluje s podporo Ministrstva za zdravje in Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, nacionalno koordinacijo pa vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje. Od takrat so bile izvedene štiri širitve in od leta 2011 je v mrežo vključenih 324 zavodov (257 OŠ oziroma 57 % vseh OŠ, 60 SRŠ oziroma 45 % vseh SRŠ, 7 DD oziroma 16,3 % vseh DD), ki so se zavezale, da bodo soustvarjale zdravju prijazno okolje in dejavno sodelovale v Slovenski mreži zdravih šol. Regijsko koordinacijo so leta 2008 prevzemali regijske območne enote NIJZ, kjer so imenovani regijski koordinatorji za Zdrave šole.

### OD PROJEKTA DO PROCESA

Vsak projekt temelji na znanju, zato so se v času, ko je Slovenska mreža zdravih šol zastavila prve korake, vodje in člani šolskih timov intenzivno seznanjali z vsebinami promocije zdravja. S svežim znanjem so v svojih šolah lažje prepoznali potrebe ter načrtovali, izvedli in na koncu evalvirali programe za izboljšanje različnih zdravstvenih problemov.

V evalvaciji, izvedeni po nekaj letih delovanja projekta, so učenci, učitelji, starši in zdravstveni delavci izrazili odobravanje nad širjenjem mreže. Projekt so prepoznali kot pomemben zaradi ciljev in vsebin, izmenjave izkušenj in povezovanja z drugimi šolami. Menili so, da projekt ponuja možnosti za promocijo zdravja in skrb za zdrav način življenja, priložnosti za poglobljeno delo na aktualnih zdravstvenih problemih in uvaja aktivne metode dela.

Podrobnejša evalvacija, ki smo jo izvedli leta 2013, je opisana v poglavju o Evalvaciji našega dela (str. 16).

V 23 letih je projekt prerasel v skrbno načrtovan proces dela, javnosti s področja promocije zdravja so v šolah postale del vsakdana.

Rezultati minulega dela se zrcalijo v stabilni mreži šol, ki poskušajo z različnimi dejavnostmi ohranjati in izboljševati zdravje svojih učencev, učiteljev in staršev.

## KAKO DELUJE SLOVENSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL – ZNAČILNOSTI

### Šolski tim

Na vsaki šoli deluje tim zdrave šole, ki ga sestavljajo vodja, predstavniki učiteljev, učencev, vodstva, staršev, zdravstvene službe in lokalne skupnosti. Tim se sestaja najmanj trikrat na leto in na svojih sestankih člani analizirajo stanje na šoli, identificirajo probleme, vsebine, ki bi bile aktualne za njihovo šolo, načrtujejo, vodijo, izvajajo in evalvirajo naloge s področja zdravja glede na potrebe in možnosti šole.

### Sistematično načrtovanje in evalvacija nalog, sledimo Kriterijem Zdravih šol

Šolski tim Zdrave šole na začetku vključitve v projekt naredi posnetek stanja (najbolje z vprašalniki za učence, učitelje, starše, zdravstveni tim, z razgovori in opazovanjem). Na osnovi zbranih podatkov oblikuje politiko celostne vizije promocije zdravja v šolskem okolju, ki jo zapiše v Listino promocije zdravja na šoli (cilje, potrebe, prioritete dela, aktivnosti, roke, človeške, časovne, finančne vire ...), pri tem sledi usmeritvam iz Kriterijev Zdravih šol. Posamezne naloge, aktivnosti, njihovo izvajanje in uspešnost pa je potrebno zabeležiti v spletnem obrazcu - Vprašalnik za načrtovanje in Vprašalnik za evalvacijo nalog (vnos podatkov od septembra do junija za tekoče šolsko leto). Vsaka šola naj bi si zastavila vsaj eno celoletno nalogo, v kateri bi upoštevala celostni pristop.

Evalvacija načrtovanja nalog in projektov po šolah v šolskem letu 2014/15 (11) je pokazala, da so šole večino nalog namenjale zagotavljanju in krepitvi duševnega zdravja, zdravim prehranjevalnim navadam, zdravemu življenjskemu slogu nasploh, spodbujanju telesne dejavnosti, izboljševale ekološko problematiko in medgeneracijsko sodelovanje.

Za izvedbo programov na šolah je pomembno, da so prilagojeni konkretni šolski situaciji, da so integrirani v okolje ter, da je zagotovljeno sodelovanje učiteljev in učencev ob podpori vodstva šole. Poleg svojih aktualnih tem, si šola zastavi najmanj eno nalogo v okviru nacionalne rdeče niti za tisto šolsko leto (v šolskem letu 2015/16 nadaljujemo z duševnim zdravjem).

### 12 ciljev evropske mreže zdravih šol

Za orientacijo pri načrtovanju nalog Zdrave šole upoštevamo 12 ciljev Evropske mreže zdravih šol, ki smo jih že navedli. Šole si s pomočjo teh ciljev, lastnih potreb in možnosti, ki jim jih ponuja njihovo okolje, načrtujejo naloge, programe, projekte, s katerimi poskušajo še bolj spodbujati določeno področje, povezano z zdravjem.

### Redna srečanja z vodji timov Zdravih šol

Območne enote NIJZ trikrat na leto organizirajo pestra izobraževalna srečanja z vodji šolskih timov in njihovimi sodelavci. Na sestankih obravnavamo različne teme zdravja, informiramo šole o dogodkih, dejavnostih povezanih z zdravjem, skupaj dajemo pobude za razreševanje problemov na šolah, izmenjujemo izkušnje in primere dobrih praks. Prav regijska srečanja so pripomogla k dobremu povezovanju teorije s prakso in k temu, da se je mreža Zdravih šol obdržala vsa ta leta kot aktiven proces dela.

### Rdeča nit

Skupaj s šolami ob zaključku šolskega leta tudi izberemo vsebinsko rdečo nit, ki jo poglobljeno obravnavamo naslednje šolsko leto. Naloge, ki se izvajajo v okviru izbrane teme, naj bi imele dodano vrednost v smislu dejavnosti, metod, razvijanja stališč, vrednot ... Vsaka šola v mreži naj bi si vsako šolsko leto zastavila vsaj eno



nalogo v okviru rdeče niti poleg drugih, ki jih šolski timi Zdravih šol že redno izvajajo v okviru določenih vsebin.

V zadnjih letih smo imeli naslednje rdeče niti:

- 2000/01 – Mladi in alkohol (Sporočilo v steklenici)
- 2001/02 – Duševno zdravje
- 2002/03 – Gibanje in zdrava prehrana
- 2003/04 – Gibanje in zdrava prehrana, humani medsebojni odnosi
- 2004/05 – Poglobljeno delo s starši
- 2005/06 – Kakovostna izraba prostega časa
- 2006/07 – Duševno zdravje, prehrana in gibanje
- 2007/08 – Zdrav življenjski slog
- 2008/09 – Zdravi pod soncem (zdrav življenjski slog, klimatske spremembe, varovanje pred nevarnostmi sončenja)
- 2009/10 – Odnos-si (odnos do sebe, do drugih, okolja, prehrane, gibanja, zasvojenosti ..., do življenja nasploh)
- 2010/11 – Odnos-si (nadaljevanje)
- 2012/13 – Odnos-si: Zmanjševanje neenakosti
- 2013/14 – Medgeneracijsko sodelovanje
- 2014/15 – Duševno zdravje (izobraževanja o treh programih duševnega zdravja)
- 2015/16 – Duševno zdravje (prenos programov v šolsko prakso)

Šole v okviru vodilne teme vsebine vključujejo v predmetnik, pripravijo različne dejavnosti, predavanja, delavnice, okrogle mize, tabore, naravoslovne dni, pohode, projektne dni, dneve dejavnosti, drugačne razredne ure, razstave ... Iz evalvacije je razvidno, da so dejavnosti, ki jih na šolah skupaj izvedejo učenci, učitelji in starši, odlična priložnost, ki jo izkoristijo za poglobljanje medsebojnih stikov, kar pa se odraža tudi na večjem zadovoljstvu, počutju in, ne nazadnje, na uspehu učencev.

#### Izobraževanja v okviru Zdravih šol

Temelj projekta Zdrave šole predstavlja stalno izobraževanje učiteljev in zdravstvenih delavcev s področja zdravja in promocije zdravja ter aktivnejših pristopov in metod dela. V zadnjih letih potekajo brezplačna izobraževanja v okviru rednih regijskih srečanj, nacionalnega srečanja Slovenske mreže Zdravih šol ter ob drugih dogodkih, povezanih s promocijo zdravja.

## EVALVACIJA NAŠEGA DELA

### KLJUČNA SPOROČILA

V šolskem letu 2013/14 smo naredili obširnejšo evalvacijo našega dela (13). Z različnimi vprašalniki smo spraševali Zdrave in druge šole o njihovem pogledu na celostni pristop promocije zdravja v šoli, v čem vidijo ovire in spodbude, katerim področjem so se najbolj posvečali, kako ocenjujejo učinkovitost projekta na njihovi šoli v teh letih, ipd. Zanimal nas je tudi pogled regijskih koordinatorjev na vodenje regijskih mrež Zdravih šol. Še posebej nas je zanimala uspešnost in učinkovitost programa Slovenska mreža zdravih šol ter mnenje Zdravih šol o uporabnosti in izvedljivosti programa.



Navajamo nekaj ključnih sporočil iz evalvacije:

Razlike med Zdravimi šolam in drugimi šolami so se pokazale na naslednjih področjih:

- Večji delež Zdravih šol kot drugih šol ima oblikovano celostno politiko zdravja v šoli.
- Zdrave šole vsebine zdravja za učence pogosteje (več ur kot druge šole) dodatno vključujejo preko učnega načrta, prikritega učnega načrta ter preko različnih dejavnosti.
- Zdrave šole vsebine zdravja za učitelje pogosteje vključujejo preko različnih oblik izobraževanj (vsakoletna izobraževanja za ves kolektiv s področja promocije zdravja, strokovna srečanja, izmenjave izkušenj in primeri dobrih praks ter preko formalnih oblik izobraževanja in informiranja – konference, izobraževanja, uporaba gradiv).
- Zdrave šole vsebine zdravja za starše pogosteje (še enkrat več ur kot druge šole) vključujejo preko formalnih in neformalnih dejavnosti ter pogosteje starše aktivno vključujejo v dejavnosti.
- Zdrave šole bolj pogosto povezujejo že utečene projekte/programme kot druge šole.
- Druge šole izražajo v večji meri potrebo po sistematičnem usmerjanju in podpori kot Zdrave šole.

Tiste šole, ki ne izvajajo politike zdravja (tako Zdrave kot druge šole), so izpostavile, da bi potrebovale: sistematično usmerjanje in podporo s strani odgovornih institucij (smernice); obsežnejše znanje in veščine s tega področja; izdelane priložnosti in modelne ure; so preobremenjene z drugim delom in ocenjujejo nizko prioriteto šole in učiteljev za te vsebine.

Zdrave šole o Slovenski mreži zdravih šol (SMZŠ):

- Velika večina (94 %) Zdravih šol je ocenila delovanje projekta kot uspešno ali zelo uspešno v celotnem obdobju.
- 81 % Zdravih šol je ocenila vpliv mreže na boljše zdravje in kvaliteto življenja na šoli kot velik oziroma zelo velik.
- Več kot polovica Zdravih šol je uspela uresničiti svoje cilje v celoti, ostali pa vsaj deloma.
- 90 % Zdravih šol bi priporočalo drugim šolam vključitev v SMZŠ.
- Večina Zdravih šol meni, da je vključitev v SMZŠ doprinesla: večjo ozaveščenost nasploh glede zdravega življenjskega sloga med učenci/dijaki in več dodatnega znanja o vsebinah zdravja.
- Več kot polovica Zdravih šol meni, da je vključitev v SMZŠ doprinesla: več praktičnih veščin in spremenjen odnos/mišljenje učencev/dijakov do zdravja; boljše ozaveščenost nasploh glede zdravega življenjskega sloga med učitelji.
- Večina Zdravih šol je uvedla: več konkretnih preventivnih/promocijskih programov; izboljšala kakovost in zdravo življenje na šoli skozi pogoje dela; dala večji poudarek vsebinam zdravja v kurikulumu; več vsebin zdravja v pristočasne dejavnosti.
- Zdrave šole so vzpostavile boljše sodelovanje z zdravstvenimi in drugimi institucijami (zlasti z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, njegovimi območnimi enotami ter zdravstvenimi domovi).

### Povzetek mnenj regijskih koordinatorjev Zdravih šol (vprašalnik za regijske koordinatorje Zdravih šol):

- Vseh devet regijskih koordinatorjev Zdravih šol meni, da je **vpliv** projekta SMZŠ **velik ali zelo velik** (večja ozaveščenost nasploh glede zdravega življenjskega sloga med učenci, učitelji, starši; bolj sistematičen pristop k projektom; uvajanje novosti oziroma novih projektov).
- **Prednosti vključenosti** šol v SMZŠ je v: nacionalni in regijski koordinaciji; strokovni podpori šolam; brezplačnem izobraževanju; mreženju, izmenjavi izkušenj in dobrih praks; poenotenem programu za vse regije; povezovanju z različnimi deležniki v lokalni skupnosti.
- Po njihovem mnenju bi bilo potrebno nameniti **še več pozornosti**: izobraževanju učiteljev s področja zdravja; določenim vsebinam zdravja v kurikulumu; večji ozaveščenosti glede zdravega življenjskega sloga med učenci, učitelji in starši; konkretnim preventivnim/promocijskim programom.

### Povzetki Vprašalnika Kriteriji zdravih šol (na vprašalnik odgovarjajo timi Zdravih šol vsake 3 leta):

- **Skoraj vse** Zdrave šole ocenjujejo, da dosegajo zastavljene cilje **zelo uspešno oziroma uspešno**.
- **Za učence** so najpogosteje vključevali vsebine zdravja: **preko različnih dejavnosti, učnega načrta, s pomočjo aktivnih oblik in metod dela**.
- **Za učitelje** so izpostavili kot zelo uspešna **redna regijska srečanja** ter **formalne oblike sodelovanja** (pedagoške konference, izobraževanja, informiranja).
- **Pri starših** so bile šole najbolj zadovoljne s **formalnimi oblikami** izobraževanja, želele pa bi si **še več aktivnega vključevanja** v dejavnosti šole.
- Zdrave šole ocenjujejo svojo **uspešnost** na različnih področjih zdravja, še posebej pa so izpostavile spodbujanje: **dobrih medsebojnih odnosov, zdrave in uravnotežene prehrane, rednega gibanja, aktivnosti na prostem, pristočasnih aktivnosti, preprečevanje vseh vrst zasvojenosti, skrb za čisto, varno in urejeno okolje ter sodelovanje z deležniki v lokalni skupnosti**.

## NAČRTI ZA PRIHODNOST

Že od leta 2000 si Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) prizadeva, da bi se dobre izkušnje in način dela Slovenske mreže zdravih šol prenesel na nacionalno raven in da bi projekt prerasel v **proces dela na vseh slovenskih šolah**. Želimo si, da bi vse slovenske šole delale po principih šol, ki promovirajo zdravje.

Model zdrav življenjski slog, ki ga je NIJZ razvijal od leta 2008 skupaj z Zdravimi šolami, ponuja možne obravnave vsebin zdravja pri posameznih predmetih in razredih. Priročnik z modelnimi urami, ostala gradiva ter več o Modelu si lahko ogledate na [www.zdravjevsoli.si](http://www.zdravjevsoli.si) in so na voljo vsem, ki želijo pri obravnavi redne učne snovi dati še večji poudarek vsebinam zdravja.

NIJZ bo ohranjal nacionalno in regijsko koordinacijo, prispeval bo s svojim strokovnim znanjem, bogatimi izkušnjami in preizkušenimi preventivnimi programi s področja prehrane, gibanja, duševnega zdravja, preprečevanja zasvojenosti ter drugih področij zdravja.

Koncept Slovenske mreže zdravih šol ponuja tudi možnosti za bolj poenoteno delovanje različnih sektorjev z namenom krepi koristi za zdravje in dobro počutje naših otrok in mladostnikov.

Prek Evropske mreže zdravih šol – SHE mreže pa bo dovolj priložnosti za še aktivnejše povezovanje z mednarodnimi institucijami, vključevanje v skupne projekte ter študije za prenos skupnih znanj in izkušenj (več informacij je dostopnih na spletni strani SHE mreže: [www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu)).

## SEZNAM OBMOČNIH ENOT NIJZ – regijske koordinacije SMZŠ

Regija	Naslov
NIJZ OE Ljubljana	Zaloška 29, 1000 Ljubljana
NIJZ OE Maribor	Ljubljanska 4, 2000 Maribor
NIJZ OE Celje	Ipavčeva 18, 3000 Celje
NIJZ OE Ravne na Koroškem	Ob Suhi 5 b, 2390 Ravne na Koroškem
NIJZ OE Koper	Vojkovo nabrežje 4 a, 6000 Koper
NIJZ OE Nova Gorica	Vipavska c. 13, 5000 Nova Gorica
NIJZ OE Kranj	Gospodsvetska 12, 4000 Kranj
NIJZ OE Murska Sobota	Arhitekta Novaka 2-b, 9000 Murska Sobota
NIJZ OE Novo mesto	Muzejska 5, 8000 Novo mesto

[Seznam](#) Slovenske mreže zdravih šol (4. krogi).

## SEZNAM LITERATURE IN INTERNETNIH NASLOVOV

1. Stewart-Brown S (2006): What is the Evidence on School Health Promotion in Improving Health or Preventing Disease and, Specifically, What is the Effectiveness of the Health Promoting Schools Approach? Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report)
2. Antonovsky A (1990): Studying Health vs. Studying Disease, Lecture at the Congress for Clinical Psychology and Psychotherapy, Berlin, 19 February 1990, dostopno na: [http://www.ensp.unl.pt/saboga/soc/pulic/soc\\_AAconference\\_berlim\\_91.pdf](http://www.ensp.unl.pt/saboga/soc/pulic/soc_AAconference_berlim_91.pdf)
3. Commission of the European Communities (1994): School Health – A Review of the Effectiveness of Health Education and Health Promotion
4. Ottawa Charter for Health Promotion (1986). An International Conference on Health Promotion. The Move Towards a New Public Health. Ottawa, Kanada
5. Egmondska deklaracija (2002). Konferenca Povezovanje zdravstva in šolstva. Egmond aan Zee, Nizozemska
6. Vilenska resolucija (2009). Boljše šole skozi zdravje: Tretja evropska konferenca o šolah, ki promovirajo zdravje, Vilnius, Litva, dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>
7. Širimo slovensko mrežo zdravih šol. (1997, 2008, 2011), Inštitut za varovanje zdravja RS. Ljubljana
8. Bilteni Slovenske mreže zdravih šol, 1994, 95, 96, 97, 98, 99, 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana
9. Bilten Slovenske mreže zdravih šol (2010, 2011), dostopen na naslovu: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/bilten\\_1\\_2010.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/bilten_1_2010.pdf); [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/bilten\\_1\\_2011.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/bilten_1_2011.pdf)
10. Bilten Slovenske mreže zdravih šol: zbornik Skupaj za boljše zdravje otrok in mladostnikov (2013), dostopen na naslovu: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/bilten\\_1\\_2013.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/bilten_1_2013.pdf)
11. N. Scagnetti in ostali (2015), Poročilo o delu zdravih šol v šolskem letu 2014/15. Gradivo dostopno na naslovu: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/porocilo\\_o\\_delu\\_zdravih\\_sol\\_2014\\_2015\\_obl\\_0.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/porocilo_o_delu_zdravih_sol_2014_2015_obl_0.pdf)
12. Slovenska mreža zdravih šol (2016). Gradivo dostopno na naslovu: <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>
13. Gregorič M, Bevc M, Izvajanje promocije zdravja v šoli (2015), Nacionalni inštitut za javno zdravje (gradivo v pripravi).
14. Evropska mreža zdravih šol - SHE mreža. Gradivo dostopno na naslovu: <http://www.shschoolsforhealth.eu>
15. Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol – pet korakov do šole, ki promovira zdravje (2013); Šolske akcijske smernice; Orodje SHE mreže za hitro ocenjevanje. Gradivo dostopno na naslovu: <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>



