



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

ZAKLJUČNO POROČILO O IZOBRAŽEVANJIH NA PODROČJU ŠOLSKE PREVENTIVE

**PRENOS PREVENTIVNEGA PROGRAMA *TO SEM JAZ*  
V SLOVENSKO MREŽO ZDRAVIH ŠOL**

**Regijska izobraževanja za vodje timov**

**Zdravih šol, februar–marec 2015**

Dejavnost	Prenos preventivnega programa <i>To sem jaz</i> v slovensko mrežo Zdravih šol – regijska izobraževanja za vodje timov Zdravih šol v šolskem letu 2014/2015
Namen	Izvedba izobraževanj in predaja gradiv ter navodil vodjem timov Zdravih šol za preventivno delo z učenci v okviru programa <i>To sem jaz</i> po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe in priročniku za preventivno delo z razredom
Avtor in koordinator programa	Območna enota Celje, NIJZ
Soizvajalci programa	Območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje: Ljubljana, Koper, Kranj, Nova Gorica, Novo mesto, Maribor, Murska Sobota, Ravne na Koroškem
Vsebinska umestitev programa	Dejavnost predvidena v letnem načrtu skupine za duševno zdravje NIJZ in v okviru nacionalne mreže Zdravih šol
Časovna opredelitev	Od 10. 2. 2015 do 31.3. 2015
Lokacije opravljenih izobraževanj:	Jelšane, Ljubljana, Celje, Kranj, Nova Gorica, Ravne na Koroškem, Kamnica, Murska Sobota in Novo mesto
Odgovorna oseba pri izvajalcu in vodja programa <i>To sem jaz</i>	Ksenija Lekić
Poročilo pripravile:	Tjaša Kos Strašek, Ksenija Lekić, Nuša Konec Juričič, Urška Hajdinjak in Alenka Tacol
Datum poročila:	14.8.2015

Nuša Konec Juričič

Vodja delovne skupine za duševno zdravje

Mojca Bevc Stankovič

Nacionalna koordinatorica mreže Zdravih šol

## Kazalo vsebine

1. Uvod .....	5
2. Razlogi za uvajanje programa <i>To sem jaz</i> v mrežo Zdravih šol .....	5
3. Opis programa: preventivne delavnice in spletna svetovalnica .....	6
3.1. Mladinska spletna svetovalnica .....	7
3.2. Preventivne delavnice v šolah .....	7
4. Vsebina in povzetek izobraževanj v regijah .....	10
4.1. Izvedbe regionalnih izobraževanj po enakem urniku .....	10
4.2. Podporna gradiva za vodje timov .....	11
4.3. Priporočila za vodje timov za uvajanje programa na šolo .....	11
5. Rezultati evalvacije, opravljene med udeleženci regijskih izobraževanj .....	16
5.1. Udeleženci izobraževanja o prenosu programa v prakso .....	17
5.2. Po izboru udeležencev za prihodnja izobraževanja .....	19
6. Zaključek .....	21
7. Priloga 1: Predstavitev regionalnega izobraževanja za vodje timov Zdravih šol .....	22
8. Priloga 2: Pohvale, pripombe in predlogi udeležencev izobraževanja .....	24
9. Priloga 3: Kontaktni podatki regijskih koordinatorjev Zdravih šol .....	27

## Kazalo tabel

Tabela 1: Datumi izvedbe izobraževanj po posameznih območnih enotah .....	14
Tabela 2: Prikaz udeležbe izobraževanj glede na območne enote. ....	16
Tabela 3: Prikaz zadovoljstva z izobraževanjem glede na območne enote .....	16
Tabela 4: Prikaz deleža udeležencev in njihova izpolnitev pričakovanj izobraževanja.....	16
Tabela 5: Prikaz deleža udeležencev ki bi udeležbo na izobraževanju priporočili svojim sodelavcem.....	17

## Kazalo slik

Slika 1: Prikaz vsebin spletnega portala To sem jaz .....	7
Slika 2: Monografija Srečanja na spletu .....	7
Slika 3: Priročnik za učitelje: 10 korakov do boljše samopodobe .....	8
Slika 4: Priročnik za mladostnike: To sem jaz. Verjamem vase.....	9

## 1. Uvod

Nacionalni inštitut za varovanje zdravja je koordinator slovenske mreže Zdravih šol, ki imajo v Sloveniji več kot 20-letno tradicijo. Od oktobra 2011 deluje v Slovenski mreži Zdravih šol 324 ustanov (257 osnovnih šol, 60 srednjih šol in 7 dijaških domov), kar je več kot polovica vseh šolskih ustanov. Program se je z leti izoblikoval v stabilno mrežo šol, v katerih si prizadevajo s sistematičnim delom ohranjati in izboljševati zdravje svojih učencev, učiteljev in staršev. Za regionalno koordinacijo mreže Zdravih šol skrbijo na devetih območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Vsako leto šole obravnavajo določeno temo kot prioriteto. Rdeča nit Zdravih šol **v šolskem letu 2014/2015 se je nanašala na varovanje in krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov**. V sodelovanju z delovno skupino za duševno zdravje v okviru NIJZ smo načrtovali tri različna izobraževanja za vodje timov zdravih šol (vsaka Zdrava šola ima izbranega vodjo tima, ki skrbi skladno s smernicami NIJZ za organizacijo dela v šolski skupnosti). Izobraževanja so bila izbrana v sklopu treh preizkušenih programov: *program Izboljševanje duševnega zdravja v šoli*, *preventivni program To sem jaz in program Ko te stresa stres*. **V zaključnem poročilu poročamo o izvedbi in poteku enega od izbranih treh programov – o prenosu preventivnega programa To sem jaz v prakso Zdravih šol.**

Na regionalnih izobraževanjih vodij timov Zdravih šol je bil posebej poudarjen pomen poenotenih, celostno in sistemsko organiziranih preventivnih dejavnosti na šoli. Po tej poti lahko skušamo zagotavljati enak dostop do preventivnih vsebin za vse učence in dijake.

## 2. Razlogi za uvajanje programa *To sem jaz* v mrežo Zdravih šol

Razlogi za strateško uvajanje programa *To sem jaz* v mrežo in vsakdanjo prakso Zdravih šol so naslednji:

- preventivni program *To sem jaz* je celostno zastavljen in preverjen model na področju šolske preventive, usmerjen v varovanje in krepitev duševnega zdravja mladostnikov;
- ponuja podrobno in ciljno razdelan uporaben sistem preventivnega dela (dovolj praktičnih pomagal) za učitelje oziroma razrednike ne glede na njihov strokovni profil;
- z delavnicami zvišuje kakovost vsakdanjega dela v razredu in zbližuje učitelja z učenci;
- bogati življenje šolske skupnosti;

- temelji na lastni, javno dostopni in brezplačni literaturi (dva priročnika po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe in strokovna monografija o mladini na spletu);
- dopolnjuje in podpira temeljne naloge vzgoje in izobraževanja, predvsem skrb za krepitev življenjskih veščin, ki bodo otroku in mladostniku v pomoč med odraščanjem in v odraslosti;
- sledi področju univerzalne preventive oziroma nameri, da naslavlja vse mladostnike, ne glede na stopnjo njihove morebitne ranljivosti;
- v delavnicah se osredotoča na pozitivno in ne negativno, kar je dober način za preprečevanje »neželenega vedenja«;
- ima sistem evalvacije (primerljiv od leta 2011 dalje, ko je izšel komplet priročnikov za preventivno delo);
- podprt je z delovanjem mladinske spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) (anonimen dostop do strokovne pomoči in verodostojnih informacij);
- je prejemnik šestih domačih in mednarodnih nagrad;
- izvira iz referenčne javne nacionalne ustanove (Nacionalni inštitut za javno zdravje).

### 3. Opis programa: preventivne delavnice in spletna svetovalnica

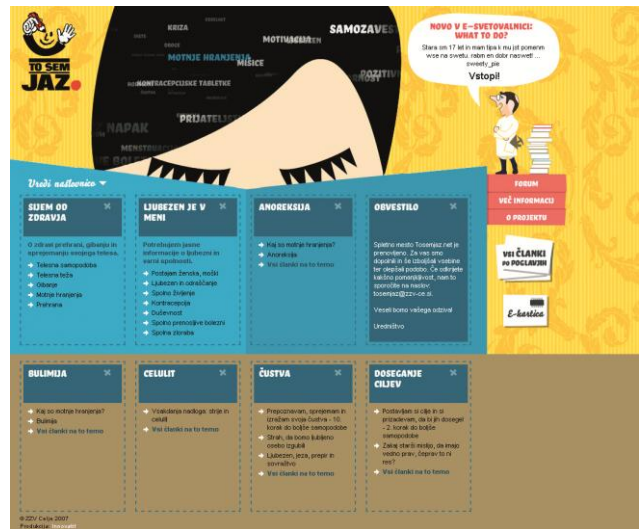
Preventivni program krepitev duševnega zdravja med mladimi *To sem jaz* deluje pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje ob podpori Ministrstva za zdravje. Že od ustanovitve v letu 2001 temelji na dveh temeljnih javnozdravstvenih pristopih:

1. **Izvajanje preventivnih delavnic v šolskem okolju in izobraževanje pedagoških delavcev** (implementacija delavnic za razvijanje samopodobe in socialnih veščin na področju šolske preventive; delavnice so namenjene delu z mladostniki, starimi od 13 do 17 let, od leta 2011 poteka delo po priročniku in konceptu *10 korakov do boljše samopodobe*).
2. **Izvajanje spletne informativno-svetovalne dejavnosti v spletni svetovalnici** [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) s ciljem omogočati mladostnikom anonimen, javen, brezplačen, hiter, preprost dostop do strokovnega nasveta.

To sta dva vodilna programska stebra na področju proaktivnega preventivnega dela z mladino. Od samega začetka je program zavezan ideji o krepitevi duševnega zdravja, zlasti mladostnikove pozitivne in realne samopodobe. Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter ščiti telesno in duševno zdravje.

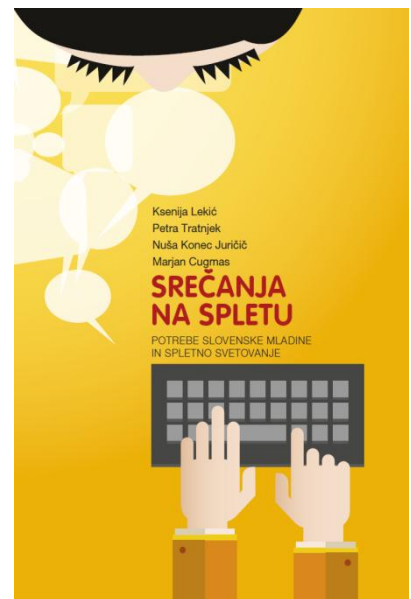
### 3.1. Mladinska spletna svetovalnica

Spletna svetovalnica na naslovu [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) je največji in najstarejši svetovalni portal za mlade v Sloveniji. Mladostnikom omogoča anonimno in preprosto dostop do strokovnega nasveta. Ponuja pomoč pri reševanju težav. Brez napotnic in čakalnih vrst mladostniki dostopajo do **65 strokovnjakov**: zdravnikov različnih specializacij, psihologov, socialnih pedagogov, socialnih delavcev in drugih svetovalcev. Vsi strokovnjaki so prostovoljci iz različnih organizacij. V štirinajstih letih so mladostnikom odgovorili na več kot 35.000 vprašanj, povezanih z dilemami in problemi odraščanja. Uporabniki svetovalnice so večinoma stari od 13 do 18 let.



Slika 1: Prikaz vsebin spletnega portala To sem jaz

Decembra 2014 je v okviru programa izšla nova monografija o mladini na spletu<sup>1</sup>. Obsežen raziskovalno-knjižni projekt je na javnem razpisu podprlo Ministrstvo za zdravje. Monografija *Srečanja na spletu* daje uvid v svojevrstno spletno dokumentacijo o življenju slovenske mladine. Razgrinja rezultate analize skoraj 6.000 spletnih vprašanj o dilemah odraščanja, ki so jih mladostniki na spletu anonimno zapisali v obdobju dveh let. Kot lahko preberemo v knjigi, »teh zapisov starši ne najdejo pri generalnem čiščenju otrokove sobe«. Knjiga pogloblja uvid v več kot desetletje dolgo prakso spletnega svetovanja mladim v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)



Slika 2: Monografija Srečanja na spletu

### 3.2. Preventivne delavnice v šolah

Drugi programski steber se usmerja na **področje šolske preventive**. Leta 2010 sta ob podpori Ministrstva za zdravje v okviru programa *To sem jaz* izšla dva priročnika, ki temeljita na konceptu **10**

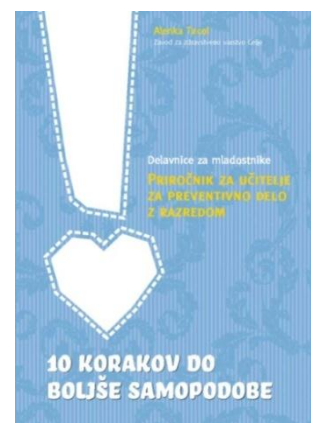
<sup>1</sup> Knjiga je dostopna v e-obliki na naslovu [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

**korakov do boljše samopodobe:** prvi priročnik je namenjen pedagoškim delavcem, drugi mladostnikom. Avtorica koncepta 10 korakov do boljše samopodobe je psihologinja **Alenka Tacol**. Priročnika drug drugega dopolnjujeta, tako kot lahko v krepitevi samopodobe ustvarjalno sodelujeta učenec in učitelj. Z izidom obeh knjig je postala uresničljiva ideja o sistematični širitvi programa v slovenski šolski prostor. V izvajanje preventivnih delavnic je bilo v obdobju od leta 2011 do 2014 vključenih najmanj 300 pedagoških delavcev. V približno 3.000 delavnicah je sodelovalo več kot 25.000 otrok in mladostnikov iz vseh slovenskih regij.

### 10 korakov do boljše samopodobe – 10 preventivnih delavnic za delo z mladino

1. korak: *Spoštujem se in se sprejemam*
2. korak: *Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel*
3. korak: *Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje*
4. korak: *Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati*
5. korak: *Učim se spopadati s stresom*
6. korak: *Razmišljam pozitivno*
7. korak: *Prevezem odgovornost za svoje vedenje*
8. korak: *Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek*
9. korak: *Postavim se zase*
10. korak: *Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva*

Priročnik za pedagoške delavce je usmerjen v **izvajanje preventivnih delavnic z mladostniki v šolskem okolju ali širši skupnosti**. Priročnik vsebuje **komplet desetih delavnic, usmerjenih v razvijanje dobre samopodobe in drugih gradnikov pozitivnega duševnega zdravja**. Učiteljem daje strokovno utemeljene ideje, kako mladostnike ustvarjalno podpreti pri razvoju pozitivne in realne samopodobe ter socialnih in komunikacijskih kompetenc. Namenjen je osnovnošolskim in srednješolskim učiteljem, ki doživljajo preventivno delo z mladino kot potrebno in dragoceno delo. Zasnova priročnika je preprosta in pregledna. Poleg teoretičnega ozadja prinaša napotke za izvajanje delavnic, ki se opirajo na izkustvene vaje. Delavnice so pripravljene po enakem principu in opredeljujejo naslednje vsebine: razlaga, cilj, ciljna skupina, pripomočki,

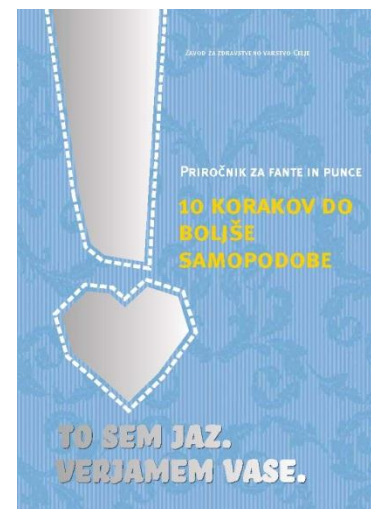


Slika 3: Priročnik za učitelje 10 korakov do boljše samopodobe



metode dela, napotki za izvedbo delavnic (delovni listi in priporočila), zaključek delavnice in vrednotenje dogodka. Da bi delavnice v mladostnikih sprožile morebitne spremembe in bi mladi lahko osmislili sami pri sebi nove možnosti in koristi, bi morali biti deležni vseh desetih delavnic. Program si torej zadaja cilj, da učitelj (moderator) izpelje celoten niz 10 delavnic v isti skupini oziroma razredu. Mladostniki se v skupini ali v razredu učijo, kako sprejemati sebe in druge, kako asertivno nastopiti v odnosu z drugimi, kako razumeti svoja čustva, razvijati realen pogled na različne življenjske situacije in na aktivno reševanje problemov. Mladim posredujemo spoznanja o tem, kako lahko sami na različnih področjih življenja prevzemajo odgovornost zase. Ko postajajo aktivni, pridobivajo zaupanje vase in večjo osebnostno trdnost. Recenzentki priročnika sta prof. dr. Marina Tomori in doc. dr. Metka Kuhar.

Mladostnikom je v programu namenjen priročnik *To sem jaz. Verjamem vase*. V knjigi so nanje naslovljene **vsebine o razvoju pozitivne in realne samopodobe, o dobrem osebnem počutju in vprašanjih pozitivnega duševnega zdravja**. Besedilo je razdeljeno na 10 poglavij oziroma 10 korakov do boljše samopodobe, ki lahko mladim pomagajo povečati osebno moč in samospoštovanje, veščine za ravnanje s čustvi, odgovornost za vsakdanja dejanja in izražanje želja in potreb. Unikatno vrednost dajejo knjigi avtentični spletni dialogi med najstniki in strokovnjaki, izbrani iz baze 20.000 spletnih



Slika 4: Priročnik za mladostnike: *To sem jaz. Verjamem vase*.

vprašanj. Tako je 10 poglavij podprtih s 100 avtentičnimi primeri najstniških vprašanj, na katera je odgovorilo 41 strokovnjakov. Po

besedah recenzentke doc. dr. Metke Kuhar knjiga prinaša pristen pogled na težave sodobne mladine in predstavlja **sistematičen in kakovosten pripomoček mladostnikom na poti odrasčanja**.

**Organizirana skrb za samopodobo in razvoj socialnih spretnosti ima v skupnosti, še zlasti v šolskem prostoru, smiselno preventivno in kurativno vlogo.**

## 4. Vsebina in povzetek izobraževanj v regijah

O izvedbi regionalnih izobraževanj vodij timov v okviru širitve vsebin iz programa *To sem jaz* smo se dogovorili na sestanku regionalnih koordinatorjev mreže Zdravih šol (pobuda nacionalne koordinatorice mreže Zdravih šol Mojce Bevc Stankovič). Na območni enoti Celje NIJZ, kjer program *To sem jaz* vodimo, smo pripravili predlog vsebine 4-urnega izobraževanja, z načrtovanjem izvedbe v devetih regijah.

Zaradi lažjega prenosa izobraževalnih vsebin sta bili kot **izvajalki izobraževanja** v vseh regijah predvideni vodja programa *To sem jaz* Ksenija Lekić in avtorica priročnika za preventivno delo z razredom Alenka Tacol. Da bi vzpostavili širšo **podporno skupino izobraževalcev** – izvajalcev delavnic tudi v posameznih regijah, smo izvedli tudi dve izobraževanji bodočih izobraževalcev za izvajanje preventivnih delavnic. Izobraževanj, ki so bila 22.1.2015 (18 udeležencev) in 20.2.2015 (9 udeležencev), so se udeležili zainteresirani strokovnjaki NIJZ. Sklenili smo dogovor, da bodo glede na potrebe posameznih regij sodelovali kot izobraževalci za praktično delo po priročniku.

**Namen regionalnih izobraževanj vodij timov je bil prenos programa  
v vsakdanjo prakso zdravih šol.**

Januarja smo po dogovoru z regionalnimi koordinatorji mreže Zdravih šol pripravili **terminski načrt izvedb regionalnih izobraževanj**. Predvideli smo 10 izvedb v devetih regijah oziroma na devetih lokacijah. Pričakovali smo približno 360 udeležencev – vodij timov Zdravih šol iz vseh regij.

### 4.1. Izvedbe regionalnih izobraževanj po enakem urniku

Regionalna izobraževanja smo izvedli po enakem urniku v obsegu štirih ur (predstavitev v prilogi 1, strani 22-23) pod delovnim naslovom ***Do boljše samopodobe in življenjskih veščin – prenos programa To sem jaz v vsakdanjo prakso Zdravih šol***. Na izobraževanjih naj bi vodje timov Zdravih šol spoznali program *To sem jaz* kot celovit pristop za preventivno delo z razredom, uporaben za šolske svetovalne delavce, učitelje, razrednike in šolske knjižničarje. Usmerili smo se v cilj, da vodjem timov zagotovimo konkretne napotke za uvajanje programa v vsakdanjo šolsko prakso. Namen regionalnega izobraževanja je bil, da osvojijo **načrt za motiviranje šolskega kolektiva za prenos programa v šolsko skupnost ter spremljanje opravljenega dela**.

**4-urno izobraževanje je v vseh regijah potekalo v šestih vsebinskih sklopih z vmesnimi odmori:**

1. Vpogled v širitev programa *To sem jaz* v mrežo Zdravih šol (predstavitev poteka uvajanja programa: idejnega pristopa, ciljev, metod in evalvacije).
2. Struktura, vsebina in uporaba kompleta priročnikov za preventivno delo z razredom 10 korakov do boljše samopodobe.
3. Navodila za izvajanje preventivnih delavnic.
4. Primer izvedbe preventivne delavnice v šolski uri.
5. Izvedba preventivne delavnice po priročniku.
6. Evalvacija in zaključek izobraževanja.

#### **4.2. Podporna gradiva za vodje timov**

Vodje timov so na izobraževanjih prejeli naslednje podporno delovno gradivo, ki služi kot pripomoček za informiranje ravnateljev, učiteljskega zbora in učencev o programu *To sem jaz*. Predvidevali smo, da jim je pri uvajanju programa v šolsko skupnost lahko v pomoč:

- **e-Mapa** (delovno gradivo o prenosu programa *To sem jaz* v vsakdanjo prakso Zdrave šole – predstavitev, priporočila in praktični napotki na 15 straneh)
- Dodatno branje: članek o programu (objavljen v reviji *Šolsko svetovalno delo*, 2013)
- PDF monografije *Srečanja na spletu* (knjiga o mladini na spletu in spletnem svetovanju)
- Računalniška predstavitev programa
- Dostop do dokumentarno-igranega predstavitvenega filma o programu ([http://www.tosemjaz.net/si/o\\_projektu/](http://www.tosemjaz.net/si/o_projektu/))

Vsaka Zdrava šola naj bi že od leta 2011 imela v šolski knjižnici in šolski svetovalni službi svoje izhode priročnikov za preventivno delo po programu *To sem jaz*, zato v sklopu izobraževanj distribucije knjig nismo predvideli (niti je ne bi zmogli za celotno mrežo Zdravih šol).

#### **4.3. Priporočila za vodje timov za uvajanje programa na šolo**

Del e-Mape, ki so jo prejeli vodje timov, so bila tudi **priporočila za uvajanje programa**. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje smo uvajanje osmislili skozi prizadevanje, da že obstoječo preventivno mrežo organizirano razširimo v bolj zmogljivo in ciljno angažirano mrežo izvajalcev preventivnih delavnic na področju varovanja in krepitve duševnega zdravja otrok in mladostnikov.

**S povečanjem organizirane skrbi za duševno zdravje na področju šolske preventive lahko soustvarjamo tudi večje koristi za otroke in mladostnike – zlasti ugodnejše razmere za učenje veščin za zdrav razvoj in pridobivanje življenjskih kompetenc.**

Vodjem tima Zdrave šole smo priporočili naslednji **potek uvajanja programa**, seveda zgolj kot eno od možnosti in z zavedanjem, da je potek na vsaki šoli odvisen od okoliščin, pripravljenosti vsake šole in njenega učiteljskega kolektiva za sprejemanje programa in morebitno implementacijo v šolsko skupnost. Med smernice smo uvrstili naslednje korake uvajanja programa:

### **1. KORAK – zagonski projektni sestanek na šoli**

Vodja tima (ob predpostavki, da se je že udeležil štiriurnega regijskega izobraževanja za uvajanje programa *To sem jaz* v prakso šolske preventive) prebere razpoložljivo gradivo in dobro pozna vsebino programa. Na svoji šoli organizira zagonski projektni sestanek, na katerega predvidoma povabi naslednje udeležence: ravnatelja, pomočnika ravnatelja, šolskega svetovalnega delavca in šolskega knjižničarja. Cilj sestanka:

- vodja tima predstavi program in smisel uvajanja preventivnih delavnic na šolo;
- z udeleženci sestanka se dogovori o datumu enourne predstavitve programa v učiteljskem kolektivu;
- udeleženci sestanka sprejmejo dogovor, da šola pristopi k izvajanju programa za krepitev duševnega zdravja.

### **2. KORAK – učiteljski kolektiv se seznani s programom**

Na enourni predstavitvi za učiteljski kolektiv lahko vodja tima uporabi računalniško predstavitev programa in kot dodatno gradivo 20-minutni predstavitveni film o programu *To sem jaz* (film je dostopen na spletišču *To sem jaz* v rubriki *O projektu* na naslovu: [http://www.tosemjaz.net/si/o\\_projektu/](http://www.tosemjaz.net/si/o_projektu/)).

Cilj predstavitve:

- motiviranost učiteljskega kolektiva in zbujanje interesa za preventivno delo (vodja tima osmisli uvajanje programa na šolo tudi v kontekstu zavezanosti idejnemu konceptu Zdrave šole);

- učitelji spoznajo vsebino programa in komplet priročnikov za preventivno delo z razredom (po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe);
- ravnatelj izrazi svoje stališče, preveri interes pri sodelavcih in po možnosti podpre uvajanje programa ter spodbudi formiranje delovne skupine za izvajanje preventivnih delavnic;
- rezultat predstavitve je namera (dogovor), da se zainteresirani učitelji, razredniki, prijavijo v delovno skupino do dogovorjenega datuma.

### **3. KORAK – vzpostavitev skupine zainteresiranih izvajalcev preventivnih delavnic na šoli**

Potem ko vodja tima sestavi seznam zainteresiranih učiteljev za izvajanje delavnic, z vsemi izpelje uvodni sestanek. Cilji:

- ustanovitev šolske skupine za izvajanje preventivnih delavnic;
- dogovor o sprotne beleženju opravljenega dela izvajalcev delavnic (izvajalec delavnice sproti beleži osnovne podatke, kot so datum delavnice, vrsta delavnice, vključeni učenci, subjektivna ocena uspešnosti delavnice od 1 do 5);
- vsi izvajalci delavnice naj bodo seznanjeni s potekom evalvacije izvajanja programa.

### **4. KORAK – umestitev programa v letni načrt šole**

Ko je na šoli vzpostavljena skupina zainteresiranih izvajalcev delavnic – četudi je teh izvajalcev le peščica – lahko program *To sem jaz* v dogovoru z vodstvom šole umestijo v letni načrt šole (v našem primeru za šolsko leto 2015/16). Zaželeno je oblikovanje načrta za tekoče in prihodnje šolsko leto (umestitev programa v letni načrt šole ter dolgoročneje načrtovanje).

### **5. KORAK – razredniki izvajajo preventivne delavnice po programu To sem jaz**

Učitelji (razredniki) in šolski svetovalni delavci pristopijo k izvajanju delavnic po priročniku 10 korakov do boljše samopodobe.

### **6. KORAK – letna evalvacija opravljenega preventivnega dela**

Evalvacijo opravi Nacionalni inštitut za javno zdravje (Območna enota Celje kot nosilec programa) konec vsakega šolskega leta. Vodja tima posreduje regionalnemu koordinatorju Zdrave šole e-naslove izvajalcev delavnic na šoli, da lahko Nacionalni inštitut za javno zdravje oblikuje bazo prejemnikov vprašalnika. Na ta način izvajalci delavnic prejmejo spletni evalvacijski vprašalnik in nanj odgovorijo. Vprašalnik je preprost in ne zahteva veliko časa.

Na izobraževanjih smo poudarili osnovno izhodišče, da vodja tima potrebuje pri uvajanju programa podporo vodstva šole in zainteresirane sodelavce. Po tej poti lahko na šoli postopoma zaživi dodatna preventivna mreža, s katero bo šolska skupnost pridobila dopolnilni potencial za krepitev in varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Program se lahko uspešno pridružuje že obstoječim preventivnim dejavnostim. Izpostavili smo tudi dejstvo, da naj bo vodja tima pozoren na preseganje morebitnega problema neenakosti znotraj šole – na preseganje neenakih možnosti oziroma neenakomerne dostopnosti do preventivnih dejavnosti. Denimo: vsi sedmošolci, vsi osmošolci, vsi devetošolci naj bi imeli enak dostop do preventivnih delavnic za krepitev duševnega zdravja – če se šola odloči za implementacijo nekega programa. Preventivne dejavnosti naj bodo na šoli, če je le mogoče, poenoteno, čim bolj celostno in sistemsko organizirane. Rezultati regijskih izobraževanj vodij timov Zdravih šol in opravljeno delo.

V nadaljevanju so predstavljeni **rezultati izobraževanj vodij timov Zdravih šol v vseh regijah**. Predstavitev preventivnega programa *To sem jaz* je potekala na devetih različnih lokacijah, od tega dvakrat v Ljubljani. Skupno se je izobraževanj udeležilo **282 udeležencev**, po poklicu največ učiteljev. Med udeleženci so bili tudi svetovalni delavci, ravnatelji in knjižničarji.

Tabela 1: Izobraževanja za vodje timov Zdravih šol – termini, regije in število udeležencev

Datum:	Regija:	Število udeležencev:
10. 2. 2015	Koper	12
17. 2. 2015	Ljubljana	56
19. 2. 2015	Ljubljana	
2. 3. 2015	Celje	35
5. 3. 2015	Kranj	23
10. 3. 2015	Nova Gorica	14
12. 3. 2015	Ravne na Koroškem	22
16. 3. 2015	Maribor	67
26. 3. 2015	Pomurje	26
31. 3. 2015	Novo mesto	27
<b>Skupaj:</b>	9 mest	282

Izobraževanja smo opravili v obdobju meseca in pol, in sicer od 10. 2. do 31. 3. 2015. Termini, lokacije izobraževanj, organizatorji in izvajalci:

- 10. 2. 2015: organizator Območna enota Koper NIJZ, regionalna koordinatorica mreže Zdravih šol Nevenka Ražman – lokacija izobraževanja Osnovna šola Jelšane, Jelšane (izvajalki: Alenka Tacol in Ksenija Lekić)
- 17. 2. in 19. 2. 2015: organizator Območna enota Ljubljana NIJZ, regionalna koordinatorica mreže Zdravih šol Branka Đukić – lokacija izobraževanja: Območna enota Ljubljana NIJZ, Ljubljana (izvajalke: Alenka Tacol, Ksenija Lekić in Janja Jurečič)
- 2. 3. 2015: organizator Območna enota Celje NIJZ, regionalna koordinatorica mreže Zdravih šol Petra Tratnjek / Urška Hajdinjak – lokacija izobraževanja: Območna enota Celje NIJZ, Celje (izvajalki: Alenka Tacol in Ksenija Lekić)
- 5. 3. 2015: organizator Območna enota Kranj NIJZ, regionalna koordinatorica mreže Zdravih šol Miša Ješe – lokacija izobraževanja: Območna enota Kranj NIJZ, Kranj (izvajalki: Alenka Tacol in Ksenija Lekić)
- 10. 3. 2015: organizator Območna enota Nova Gorica NIJZ, regionalna koordinatorica mreže Zdravih šol Irena Jerič – lokacija izobraževanja: Srednja trgovska in ekonomska šola Nova Gorica, Šolski center Nova Gorica, Nova Gorica (izvajalke Ingrid Markočič Tadič, Kristina Brovč Jelušič in Petra Kravos)
- 12. 3. 2015: organizator Območna enota Ravne na Koroškem NIJZ, regionalna koordinatorica mreže Zdravih šol Branka Božank – lokacija izobraževanja: Zdravstveni dom Ravne na Koroškem, Ravne na Koroškem (izvajalki: Alenka Tacol in Ksenija Lekić)
- 16. 3. 2015: organizator Območna enota Maribor NIJZ, regionalni koordinator mreže Zdravih šol Zlatko Zimet – lokacija izobraževanja: Osnovna šola Kamnica, Kamnica (izvajalci: Alenka Tacol, Ksenija Lekić, Anja Magajna, Janja Mišič in Zlatko Zimet)
- 26. 3. 2015: organizator Območna enota Murska Sobota NIJZ, regionalna koordinatorica mreže Zdravih šol Cecilija Sušec – lokacija izobraževanja: Območna enota Murska Sobota, Murska Sobota (izvajalki: Alenka Tacol in Ksenija Lekić)
- 31. 3. 2015: organizator Območna enota Novo mesto NIJZ, regionalna koordinatorica mreže Zdravih šol Janja Jurečič – lokacija izobraževanja: Območna enota Novo mesto, Novo mesto (izvajalke: Alenka Tacol, Ksenija Lekić in Janja Jurečič)

Na vseh izobraževanjih - razen v Novi Gorici - sta bili izvajalki vodja programa To sem jaz Ksenija Lekić in zunanja strokovna sodelavka NIJZ Alenka Tacol, kot avtorica priročnika za preventivno delo z razredom po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe. V Območni enoti Nova Gorica so izobraževanje v celoti izvedli samostojno, in sicer Ingrid Markočič Tadič, Kristina Brovč Jelušič in Petra Kravos. V drugih regijah so se kot izobraževalke za izvajanje preventivnih delavnic pridružile: Janja Jurečič (tri izvedbe), Anja Magajna in Janja Mišič. Za organizacijo dogodkov so v vsaki regiji celoti poskrbeli **koordinatorji regionalnih mrež Zdravih šol**.

## 5. Rezultati evalvacije, opravljene med udeleženci regijskih izobraževanj

V vseh regijah smo izobraževanja enotno evalvirali. Evalvacijski vprašalnik je izpolnilo 219 udeležencev (število udeležencev iz posameznih regij, ki so sodelovali v evalvaciji, je razvidno iz naslednje tabele).

Tabela 2: Prikaz števila udeležencev izobraževanj glede na območne enote

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	RK
<b>št.</b>									
<b>Izpolnjenih vprašalnikov</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	<b>20</b>

\*Legenda kratic: CE-Celje, KP-Koper, KR-Kranj, LJ-Ljubljana, MB-Maribor, MS-Murska Sobota, NG-Nova Gorica, NM-Novo mesto, RK-Ravne na Koroškem.

V spodnji tabeli so predstavljene kategorije, s katerimi smo ugotavljali zadovoljstvo udeležencev izobraževanj in njihovo mnenje o uporabnosti vsebin. Izbrane postavke so udeleženci ovrednotili s pomočjo ocenjevalne lestvice od 1 do 5, kjer 1 predstavlja najnižjo oceno, 5 pa najvišjo.

Tabela 3: Mnenja udeležencev o izobraževanju glede na območne enote

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	RK	Povp:
<b>zadovoljstvo z vsebinami izobraževanja</b>	4,9	4,9	4,3	4,8	4,8	4,9	4,9	4,8	4,9	<b>4,8</b>
<b>zadovoljstvo z izvedbo izobraževanja</b>	4,8	5	4,9	4,7	4,9	4,9	4,6	5	4,8	<b>4,8</b>
<b>zadovoljstvo z organizacijo izobraževanja</b>	4,9	5	5	4,8	4,8	4,9	4,6	5	4,9	<b>4,9</b>
<b>uporabnost vsebin pri svojem delu</b>	4,8	4,8	4,7	4,4	4,7	4,8	4,6	4,7	4,9	<b>4,7</b>
<b>splošen vtis</b>	4,8	4,9	4,7	4,7	4,8	4,9	4,4	4,7	4,9	<b>4,8</b>

\* Legenda kratic, ki ponazarjajo v program vključene območne enote : CE-Celje, KP-Koper, KR-Kranj, LJ-Ljubljana, MB-Maribor, MS-Murska Sobota, NG-Nova Gorica, NM-Novo mesto, RK-Ravne na Koroškem.

Tabela 4: Odgovori udeležencev izobraževanja na vprašanje »Ali je izobraževanje izpolnilo vaša pričakovanja?« (prikaz v odstotkih)

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	RK	Povp.
<b>da</b>	85	89	95	94	89	96	86	87	95	91
<b>delno</b>	15	11	5	6	11	4	14	13	5	9
<b>ne</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Tabela 5: Odgovori udeležencev izobraževanja na vprašanje »Ali bi udeležbo na tem izobraževanju priporočili svojim sodelavcem?«

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	RK	Povp.
<b>da</b>	89	100	95	94	97	96	93	100	100	96
<b>ne</b>	11	0	5	6	3	4	7	0	0	4

## 5.1. Udeleženci izobraževanja o prenosu programa v prakso

Udeleženci izobraževanj so v evalvaciji opisali nekatere načine, s katerimi bodo predstavljene vsebine lahko prenesli **do učiteljev in v šolsko skupnost**. Najpogostejši načini predstavitve teme za učitelje bodo v okviru njihovih rednih srečanj:

- pedagoške konference;
- aktivni učiteljev;
- jutranji sestanki;

Dodatne možnosti za predstavitve so tudi:

- v pogovoru s sodelavci;
- na koordinaciji;
- na strokovnem zboru;
- na sestanku učiteljskega zbora;
- predstavitev razrednikom;
- obvestilo in predstavitev preko elektronske pošte;
- organizirano izobraževanje za šolski kolektiv;
- na konferenčnem učiteljskem zboru kot poročilo;
- sporočilo na operativnem sestanku;
- na sestanku tima ZŠ.

Nekateri so navedli konkretnije načine predstavitve:

- prisotnost učiteljev na predstavitev za učence;
- pripravili bodo načrt izvedbe delavnic, vsak učitelj naj bi vsaj eno delavnico izvedel do konca šolskega leta;
- organizacija delovne skupine za izvedbo programa;
- predstavitev priročnika;
- predstavitev priročnika in izvedba delavnice, ki je bila v programu na izobraževanju;
- vse delavnice bodo na eni izmed pedagoških konferenc najprej izkustveno predelali, sicer jih učitelji ne bodo uporabljali;
- vodja tima Zdrave šole in šolska svetovalna delavka bosta predstavili delavnice na konferenci, izvedli eno poskusno delavnico pri razrednih urah in pripravili za naslednje šolsko leto več sklopov razrednih ur na temo izboljšanja samopodobe;
- učitelji, ki bodo želeli začeti s projektom oz. z delavnicami, bodo gradivo lahko takoj prejeli;
- zainteresiranim razrednikom (osebno) natančna predstavitev, ostalim krajša na pedagoški konferenci;

- načrtno planiranje dejavnosti za celotno šolsko leto;
- predstavitev učiteljem, ki bodo razredniki 7. razredov.

Nekateri udeleženci po izobraževanju niso imeli izdelanega koncepta o načinu predstavitve, veliko pa jih je v evalvaciji zapisalo, da bodo izvedli predstavitev **po dogovoru z vodstvom šole**.

Iz različnih regij so poročali, da so projekt na šolah že predstavili in da ga učitelji v določenih razredih **že redno izvajajo**. Kjer so zapisali **časovni okvir** predstavitve, se bodo v večini odločali za izvedbo izobraževanja v okviru ene ure, delavnice pa od ene do pet ur.

**Učencem** bodo udeleženci izobraževanj vsebino predstavili na različne načine, najpogosteje so omenili naslednje:

- na oddelčni skupnosti; skozi celo šolsko leto na razrednih urah;
- na dnevih dejavnosti (predvsem naravoslovni dnevi);
- v šoli v naravi;
- na taborih (npr. za nadarjene);
- projektni dnevi.

Komunikacijske priložnosti o programu bodo tudi:

- v okviru različnih delavnic;
- obvestilo in predstavitev preko elektronske pošte;
- šolska oglasna deska;
- roditeljski sestanki;
- preko spletne strani šole;
- glede na letni načrt in v dogovoru z ostalimi učitelji;
- izvajanje šestih delavnic pri urah oddelčne skupnosti v 8. in 9. razredu;
- učenci bodo imeli delavnice na razrednih urah, v drugem šolskem letu pa naravoslovni ali tehniški dan za 8. ali 9. razrede;
- vsebine bodo ponudili ob svetovnem dnevu zdravja;
- predstavitev bodo pripravili učenci, ki so v timu zdrave šole;
- izdelali bodo "korake", da bodo učenci lahko intenzivneje ponotranjili vsebine;
- naredili bodo smernice za razred ter brošure, ki jih bodo učenci nesli tudi domov staršem;
- odvisno od zainteresiranosti učiteljev;
- razredniki se bodo sami odločili, v kolikšni meri bodo uporabljali predstavljene vsebine pri razrednih urah, svetovalni delavki bosta v okviru tekočega dela ob različnih priložnostih uporabili te vsebine;
- v okviru obveznega podaljšanega bivanja bodo delavnice prilagodili starosti učencev;
- pouk psihologije (in druge učne ure); vsak učitelj bo presodil, pri kateri uri bo to lahko izvajal;
- kot del projektov;
- podaljšano bivanje.

Časovni okvir: ena izmed udeleženk je navedla, da bo za izvedbo delavnic in predavanj izvedla 35 ur, ostali udeleženci pa časovnega okvira niso navajali.

Precej udeležencev je zapisalo, da na šolah že aktivno delajo v okviru programa in delavnice izvajajo vsako leto, nekateri že od šolskega leta 2011/12, torej od izida priročniške literature. Drugi poročajo, da so na njihovi šoli samo učenci od 7. do 9. razreda deležni izvedb delavnic v okviru razrednih ur ter pouka etike. Po potrebi bodo program razširili še na učence 6. razreda, glede na problematiko razreda.

## 5.2. Po izboru udeležencev za prihodnja izobraževanja

Po mnenju številnih vodij Zdravih šol je **smiselno in koristno obdržati ter razširiti obravnavano področje promocije duševnega zdravja med učenci na daljši rok**. Predlagajo vključitev dodatnega strokovnjaka, ki ima praktične izkušnje ter nadaljevanje izobraževanja, podprtega z delavnicami. Koristna se jim zdi predvsem obravnava tem, kot so vidiki pozitivne samopodobe otrok, stiske otok in dobri medvrstniški odnosi. Eden od predlogov se je nanašal na predstavitev vseh delavnic iz priročnika *To sem jaz*.

Vodje mreže Zdravih šol so podali **predloge vsebin za prihodnja srečanja**. Med zbranimi so najpogosteje izpostavljene naslednje teme:

- obvladovanje stresa;
- obvladovanje – nadziranje jeze;
- osebna rast;
- reševanje konfliktov, medvrstniško nasilje - konkretni prijemi;
- glajenje medsebojnih odnosov;
- sprejemanje drugačnosti;
- postavljanje ciljev;
- varna raba interneta;
- zdrava in odgovorna spolnost;
- zdrava prehrana in gibanje
- podpora otrokom s posebnimi potrebami oz. otrokom, ki s svojim vedenjem izstopajo.

V nadaljevanju so navedene še ostale, za vodje timov Zdravih šol zanimive teme:

- odnosi : starši – učenci – učitelji;
- delovne navade;
- tetoviranje in vpliv na zdravje in možni zapletji;
- kako ravnati ob spoznanju, da si učenec povzroča bolečine (samopoškodbeno vedenje);
- spolnost, v obliki delavnic za drugo triletje;
- zdrava prehrana pri malicah in kosilu in kako doseči, da otroci posegajo po takšni prehrani;
- kako pomagati učiteljem pred izčrpanostjo;

- nova metoda razmišljanja (De Bono) - 6 klobukov;
- opolnomočenje ranljivih skupin;
- prehranske motnje;
- prevzemanje odgovornosti za svoje vedenje;
- supervizija strokovnih delavcev v šoli;
- zdrav življenjski slog;
- verbalno nasilje, komunikacija med vrstniki;
- čustveno opismenjevanje za učence v OŠ kot program;
- sproščanje;
- spoštovanje na vseh področjih – npr. slovenski jezik;
- odvisnosti; zasvojenost z računalnikom, telefonom, droge;

Med dilemami so se pojavile tudi naslednje:

- kako prepričati ministrstvo za uvedbo predmeta na temo duševnega zdravja;
- mehanizmi za spodbujanje odraslih v programih zdrave šole - praktično (njihova dejavnost bo lahko vzor mladim za sodelovanje).

## 6. Zaključek

V okviru nacionalne mreže Zdravih šol smo v obdobju od 10. 2. do 31. 3. 2015 izvedli 9 regionalnih izobraževanj v vseh regijah, ki se jih je udeležilo **282 pedagoških delavcev iz Zdravih šol**, večinoma vodij tima. Nosilec izobraževanj je bila Območna enota Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kot organizatorji in deloma izvajalci dogodkov v posameznih regijah so se pridružile vse območne enote NIJZ (Ljubljana, Koper, Kranj, Nova Gorica, Novo mesto, Maribor, Murska Sobota, Ravne na Koroškem).

V evalvaciji opravljenih izobraževanj je sodelovalo 219 udeležencev (78 odstotkov vseh udeležencev izobraževanj). Povprečna cena izobraževanja kot celote – povprečje ocen vseh udeležencev iz vseh regij - je ugodna in predstavlja na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 naslednje rezultate: 4,8 - zadovoljstvo z vsebinami izobraževanja, 4,8 – zadovoljstvo z izvedbo izobraževanja, 4,9 – zadovoljstvo z organizacijo izobraževanja, 4,7 – uporabnost vsebin pri delu. 91 odstotkov udeležencev je bilo mnenja, da je izobraževanje izpolnilo njihova pričakovanja. Kar 96 odstotkov udeležencev bi tovrstno izobraževanje priporočilo svojim sodelavcem iz šolskega kolektiva.

Izobraževanja dajejo dobro podlago za prenos programa *To sem jaz* v prakso Zdravih šol, pri čemer je smiselno dolgoročno načrtovanje oziroma umestitev programa v letni načrt šole.

**Pričakovani rezultati v mreži Zdravih šol so predvsem naslednji:**

- **Razširitev obstoječe mreže v bolj angažirano mrežo izvajalcev preventivnih delavnic v okviru programa *To sem jaz*.**
- **Povečanje organizirane skrbi za duševno zdravje na področju šolske preventive.**
- **Realne koristi za otroke in mladostnike – pridobivanje življenjskih kompetenc.**

V mreži Zdravih šol bodo imeli v šolskem letu 2015/16 na voljo tri programe s področja krepitve duševnega zdravja (*Ko učenca stresa stres*, *Izboljševanje duševnega zdravja v šoli* in *To sem jaz*), v okviru katerih so se vodje timov Zdravih šol v preteklem šolskem letu 2015/15 posebej izobrazili. Kot smo poudarjali že pri izvedbi regijskih izobraževanj v programu *To sem jaz*, bi bila na ravni države smiselna **usmeritev v sistemsko rešitev, natančneje v standardizacijo in izbor ustreznih, poenotenih programov, ki bodo za vso populacijo mladostnikov enako dostopni.**

## 7. Priloga 1: Predstavitev regionalnega izobraževanja za vodje timov Zdravih šol

# Preventivni program **To sem jaz**



REGIONALNO IZOBRAŽEVANJE ZA VODJE TIMOV V ZDRAVIH ŠOLAH

**DO BOLJŠE SAMOPODOBE IN ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN –**

**PRENOS PROGRAMA V VSAKDANJO PRAKSO ZDRAVIH ŠOL**

*Cilj programa To sem jaz v šolah je izvajanje preventivnih delavnic po **priročniku 10 korakov do boljše samopodobe**, avtorice Alenke Tacol. V šolskem okolju lahko učitelji z opisanimi strategijami podprejo mladostnike pri razvoju zdrave osebnosti, krepijo medsebojne odnose, zvišujejo kakovost vsakdanjega dela v razredu in bogatijo stik z učenci. Z vsebinami, ki jih odpirajo v delavnicah, otroke in mladostnike usmerijo v **pridobivanje socialnih in komunikacijskih kompetenc ter drugih življenjskih veščin**. V izvajanje preventivnih delavnic je bilo v obdobju 2011 do 2014 vključenih najmanj 300 pedagoških delavcev. V približno 3.000 delavnicah je sodelovalo več kot 25.000 otrok in mladostnikov iz vseh slovenskih regij. Izkušnje potrjujejo, da ima načrtovana skrb za samopodobo in razvoj socialnih spretnosti v šolskem prostoru smiselno preventivno in kurativno vlogo. Del programa je tudi spletna svetovalnica na naslovu [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), danes najstarejši in največji spletni svetovalni portal za mladostnike v Sloveniji. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje bomo v okviru širitve programa v februarju in marcu 2015 izvedli izobraževanja za vodje timov Zdravih šol v vseh slovenskih regijah.*

**Stalni izvajalki izobraževanja:** Alenka Tacol, psihologinja, avtorica koncepta *10 korakov do boljše samopodobe*, in Ksenija Lekić, vodja preventivnega programa *To sem jaz*. \*Pojasnilo: po potrebi (glede na število udeležencev izobraževanja) se izvajalkama pri izvedbi preventivnih delavnic pridružijo regionalni strokovnjaki.

**Uporabna vrednost izobraževanja:** vodje timov Zdravih šol bodo spoznali program *To sem jaz* kot celovit pristop za preventivno delo z razredom, uporaben za šolske svetovalne delavce, učitelje, razrednike in šolske knjižničarje. Vodje timov bodo pridobili konkretne napotke za uvajanje programa v vsakdanjo šolsko prakso. Prejeli bodo priporočila in gradiva. Preventivne delavnice iz priročnika *10 korakov do boljše samopodobe* bodo tudi praktično preizkusili in se postavili v čevlje izvajalca delavnice. Ključna na izobraževanju bo **osvojitve načrta za motiviranje šolskega kolektiva za prenos programa v življenje šole ter spremljanje opravljenega dela**.

# Program regionalnega izobraževanja

**ZA VODJE TIMOV ZDRAVIH ŠOL –**

**OSVOJITEV NAČRTA IN ZNANJA ZA PRENOS PROGRAMA TO SEM JAZ**

**V VSAKDANJO PRAKSO ZDRAVE ŠOLE**

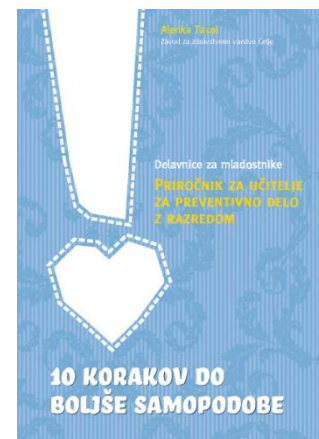
**Organizator in izvajalec izobraževanja: Nacionalni inštitut za javno zdravje**

**Obseg: 4 ure**

**Termini in lokacije izvajanja: februar in marec 2015, v vseh regijah**

**Vsebina izobraževanja:**

- **Smisel preventivnega programa *To sem jaz* kot celovitega pristopa na področju šolske preventive in krepitev duševnega zdravja**  
Ksenija Lekić (45 minut)
- **Struktura in uporaba kompleta priročnikov po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe (priročnik za učitelje, priročnik za mladostnike, priporočila za izvajanje delavnic)**  
Alenka Tacol (90 minut)
- **Primer izvedbe preventivne delavnice v šolski uri**  
**Delavnica iz priročnika: *Spoštujem se in se sprejemam***  
Alenka Tacol (45 minut)
- **Pregled načrta za prenos programa v vsakdanjo šolsko prakso (komunikacija v učiteljskem kolektivu, način predstavitve programa, vključitev sodelavcev v izvajanje in evalvacija)**  
Ksenija Lekić (30 minut)



**Informacije o izvedbi in vsebini izobraževanja: Ksenija Lekić, tel.: 040 839 414**

Območna enota Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje

Celje, 11. 1. 2015

## 8. Priloga 2: Pohvale, pripombe in predlogi udeležencev izobraževanja

V evalvacijskem vprašalniku so udeleženci regijskih izobraževanj izrazili tudi svoje pohvale, pripombe in predloge:

- Pohvalila bi izvajalki in organizatorje.
- Nazorno in doživeto predstavljene vsebine.
- Primerno predstavljeno, uporabne vsebine.
- Strokovni predavateljici.
- Zelo dobro izbrane vsebine. Čestitam.
- Zelo uporabna in zanimiva vsebina.
- Topel pristop predavateljic, življenjski nasveti.
- Hvala za spodbude.
- Pohvale predavateljicam.
- Na vaših izobraževanjih vedno dobim veliko informacij in so dodatna pozitivna energija tudi za nas.
- Program To sem jaz je res dobra ideja in izvedba.
- Pohvalila bi to, da smo delali v obliki delavnic.
- Lepo pripravljene in zelo zanimivo.
- Izobraževanje mi je bilo izjemno zanimivo, stvari, ki smo jih slišali, so bile ravno primerne in uporabne tudi v praksi. Upam, da vse slišano tudi uspešno kvalitetno in uspešno prenesti na našo šolo.
- Bilo je popolnoma nestrokovno, ker nismo dobili gradiva za delo v razredu.
- Dobra priprava predavateljic, ravno tako izvedba delavnic. Nepotrebno čakanje vmes in premalo časa za debato na koncu.
- Korektno in zanimivo predstavljene teme. Zelo dobrodošlo bi bilo gradivo.
- Super je bilo!
- Bile ste O.K. Bravo.
- Pohvalno, ker je bilo sproščeno vzdušje.
- Super predavanje in delavnice!
- Zelo dobro izpeljano, zanimivo in uporabno.
- Pohvala organizaciji, predavateljicam.
- Predavateljici sta zanimivo predstavili temo, lepo usmerjali pogovor in bili dostopni za naše predloge, mnenja in vprašanja.
- Zanimive, poučne teme.
- Dobili smo veliko koristnih informacij in idej za konkretno delo.
- Zelo zanimivo in uporabno. Hvala!
- Ustrezna ura pričetka (da ni pozno popoldan), zelo nazorni, strokovni predavateljici.
- Veliko konkretizacije, razgibano. Dobila sem dodatno motivacijo in dobre ideje za izvajanje.
- Pohvalila bi obe predavateljici, ki sta me kot razredničarko navdušili in prepričali v



smiselnost uporabe gradiva pri svojem bodočem pedagoškem delu. Prepričana sem, da bomo s sistematskim delom dosegli pomemben napredek. Čestitke obema. In velika zahvala!

- Čestitke vsem izvajalkam.
- Ideja ok, izvedba ok - ohraniti "stil".
- Dobra predstavitev.
- Bilo je zelo dobro.
- Jasno, razumljivo, super.
- Aktualne teme, uporabne za naše delo.
- Hvala vam za koristno izobraževanje.
- Super predavateljici.
- Izbira predavateljev in vsebine sta bili danes zelo zanimivi.
- Predavateljici sta zelo dobro predstavili stvari.
- Strokovnost predavateljev.
- Super je bilo.
- Pohvala za uporabne vsebine podane na zanimiv način.
- Pohvale izvedbi in šoli.
- Vse je bilo odlično.
- Pohvala organizatorjem.
- Hvala za zajtrk, kavo in kosilo;
- Prijetno počutje, gostoljubnost.
- Vse je bilo zelo pozitivno.
- Zelo kompetentne predavateljice.
- Morda še kakšna delavnica več.
- Super vzdušje, dobro predavanje.
- Obe predavateljici sta bili izvrstni, unikatni in odlični – tako s teoretičnega kot s praktičnega vidika.
- Zelo zanimivo predavanje, delavnice. Pohvalila bi organizacijo in izvedbo. Čestitke.
- Pohvalila bi obe predavateljici, prijetni in strokovni.
- Vse ok, vse pohvale predavateljicam.
- Hvala predavateljicama, sta se potrudili.
- Hvala vam za trud.
- Uporabno v vsakdanjem življenju.
- Pozitivno vzdušje.
- Izobraževanje je zelo koristno.
- Vedno sem navdušena nad vašimi sodelavkami v projektu To sem jaz. Že sama predstavitev, govor, vse, kar nam želijo posredovati človeka napolni z novo energijo in željo sodelovati. Hvala za koristno, strokovno in lepo preživeto dopoldne«
- Strokovnost izvajalke Alenke Tacol in način podajanja informacij.
- Izobraževanje je bilo super. Pogrešam le nekoliko več konkretnih primerov in idej.
- Hvala za vaše čudovite seminarje, kjer poskrbite za naše »duše« in nas oborožite z energijo za nadaljnje delo.«
- Zelo dobra predstavitev, čeprav sem bila drugič, so se mi porodila nova razmišljanja in ideje.

- Predavanje je bilo zelo zanimivo, aktualno in resnično naravnano na otroke, ki potrebujejo več naše pozornosti. Ampak pozornosti za katero sami pravzaprav ne vedo, saj je na nek način prikrita. Sama poznam kar nekaj najstnic, ki z učitelji, starši... ne bi spregovorile o težavah, na vašo internetno stran pa bi se gotovo obrnile po nasvet.
- Nisem dobila nekih praktičnih znanj. V bistvu je šlo samo za reklamo teh delavnic, manj za vsebino delavnic. Zato sem bila malo razočarana. Udeleženci izobraževanja so fajn in vzdušje je bilo prijetno.
- Program To sem jaz poznam. Tudi sama sem izvedla nekaj delavnic iz priročnika. Opažam, da učenci radi sodelujejo, vseeno pa je potrebno za mlajše učence vsebino precej prilagoditi, sicer pa mi je program zelo všeč in res pripomore k pozitivni klimi v razredu in medsebojnimi odnosi med učenci.
- Pohvalila bi celotno organizacijo srečanja. Srečanja so vedno sproščena, teme so zanimive.
- Pohvalila bi predavateljici, ki sta na zanimiv način pridobili našo pozornost. Predvsem pa gre pohvala gospe Alenki Tacol, kateri se vidi, da vsebine obvlada in jih dejansko tudi izvaja že od samega začetka (tudi sama sem bila kot dijakinja udeležena v njene delavnice v okviru obveznih izbirnih vsebin).

\*\*\*

## 9. Priloga 3: Kontaktni podatki regijskih koordinatorjev Zdravih šol

Kontaktni podatki **regijskih koordinatorjev Zdravih šol** v območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje:

Regija	Naslov	KOORDINATOR	Tel.	E-naslov
OE Ljubljana	Zaloška 29 1000 Ljubljana	Branka Đukić	01/586-39-16	<a href="mailto:Branka.Dukic@nijz.si">Branka.Dukic@nijz.si</a>
OE Maribor	Ljubljanska 4 2000 Maribor	Zlatko Zimet	02/45-00-154	<a href="mailto:Zlatko.Zimet@nijz.si">Zlatko.Zimet@nijz.si</a>
OE Celje	Ipavčeva 18 3000 Celje	Urška Hajdinjak Petra Tratnjek	03/425-11-42	<a href="mailto:petra.tratnjek@nijz.si">petra.tratnjek@nijz.si</a> <a href="mailto:urska.hajdinjak@nijz.si">urska.hajdinjak@nijz.si</a>
OE Ravne	Ob Suhi 5 b, p.p.95 2390 Ravne na Koroškem	Branka Božank	02/87-05-617	<a href="mailto:Branka.Bozank@nijz.si">Branka.Bozank@nijz.si</a>
OE Koper	Vojkovo nabrežje 4 a 6000 Koper	Nevenka Ražman	05/66-30-831	<a href="mailto:Nevenka.Razman@nijz.si">Nevenka.Razman@nijz.si</a>
OE Nova Gorica	Vipavska c. 13 5000 Nova Gorica	Irena Jerič	05/33-08-628	<a href="mailto:Irena.Jeric@nijz.si">Irena.Jeric@nijz.si</a>
OE Kranj	Gospodsvetska 12 4000 Kranj	Miša Ješe	04/20-17-195	<a href="mailto:Marija.Jese@nijz.si">Marija.Jese@nijz.si</a>
OE Murska Sobota	Arh. Novaka 2 9000 Murska Sobota	Cecilija Sušec	02/530-21-23	<a href="mailto:Cecilija.susec@nijz.si">Cecilija.susec@nijz.si</a>
OE Novo mesto	Muzejska 5 8000 Novo mesto	Janja Jurečič	07/39-34-193	<a href="mailto:Janja.Jurecic@nijz.si">Janja.Jurecic@nijz.si</a>

**Podrobnejše informacije o programu *To sem jaz* tudi pri:**

**Mojca Bevc Stankovič**, nacionalna koordinatorica slovenske mreže Zdravih šol

Nacionalni inštitut za javno zdravje

E-naslov: [mojca.bevc@nijz.si](mailto:mojca.bevc@nijz.si)

Tel: 01 2441 468

**Ksenija Lekić**, vodja preventivnega programa *To sem jaz*

Območna enota Celja, Nacionalni inštitut za javno zdravje

E-naslov: [ksenija.lekic@nijz.si](mailto:ksenija.lekic@nijz.si)

Tel: 03 42 51 146, 040 839 414

**Alenka Tacol**, avtorica priročnika za preventivno delo z razredom 10 korakov do boljše samopodobe

E-naslov: [alenka.tacol@guest.arnes.si](mailto:alenka.tacol@guest.arnes.si)