



Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol

Pet korakov do šole, ki promovira zdravje



Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol

Kolofon

Naslov

Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol: Pet korakov do šole, ki promovira zdravje

Avtorji

Erin Safarjan, magistra javnega zdravja

Goof Buijs, magister znanosti

Silvia de Ruiter, magistra znanosti

Pomoč

Vsebina *spletnega šolskega priročnika Evropske mreže zdravih šol* (v nadaljevanju SHE mreža) temelji na priročnikih *HEPS orodje za šole: Vodnik za razvoj šolske politike na področju zdravega prehranjevanja in telesne dejavnosti (HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity)* in nizozemskem spletnem priročniku za zdravo srednjo šolo (*Handleiding Gezonde School Middelbaar Beroepsonderwijs*). Uvodno poglavje govori o tem, zakaj je priročnik pomemben za šole in kako deluje, ter opisuje šest elementov celostnega šolskega pristopa, ki temeljijo na dokumentu z naslovom *Promocija zdravja v šolah: Od dokazov do ukrepov (Promoting health in schools: From evidence to action)*.

Financiranje

Ta publikacija je rezultat finančne pomoči za poslovanje CBO-FY2013, s katero so bila v okviru programa na področju zdravja zagotovljena finančna sredstva Evropske unije. Evropska unija ali katera koli oseba, ki deluje v njenem imenu, ni odgovorna za vsebino te publikacije.

Datum izdaje

December 2013

Ta dokument je na voljo na spletni strani SHE mreže: www.schoolsforhealth.eu/for-schools/.

CBO

P.O. Box 20064, 3502 LB Utrecht, Nizozemska

E-naslov: she@cbo.nl



© CBO, Utrecht, 2013. Ponatis katerega koli dela te publikacije je dovoljen samo s pisnim dovoljenjem. Prošnje za prenos slik ali besedila je treba nasloviti na: she@cbo.nl.

Strokovni pregled

mag. Nina Scagnetti, Mojca Bevc, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Prevod

Poliglotka d.o.o., oktober 2014

Priprava za spletno stran

Andreja Frič, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Elektronski vir.

Dostopno na spletni strani www.nijz.si

Kazalo

1.	Uvod.....	5
1.1.	Namen in ciljna skupina	5
1.2.	Kako je sestavljen priročnik?	5
1.3.	Kako se lahko uporablja?	6
1.4.	Kaj je zdravje?	6
1.5.	Kaj je promocija zdravja v šoli?.....	7
1.6.	Zakaj je promocija zdravja pomembna v šoli?	7
1.7.	Kaj učinkuje?	8
1.8.	Celosten šolski pristop	8
2.	Prva faza: Začetek	9
2.1.	Zavezanost / Ustvarjanje zaveze (prevzemanje odgovornosti).....	9
2.2.	Zagotavljanje podpore vodstva šole	10
2.3.	Pridobivanje podpore šolske skupnosti.....	11
2.4.	Opredelitev in vključitev drugih deležnikov	11
2.5.	Opredelitev razpoložljivih virov.....	12
2.6.	Vzpostavitev delovne skupine (= tim Zdrave šole).....	12
2.7.	Začetek načrtovanja komuniciranja.....	13
2.8.	Začetek načrtovanja vrednotenja/evalvacije.....	14
3.	Druga faza: Ocena izhodiščnega stanja	15
3.1.	Ocena izhodiščnega stanja	15
3.2.	Določanje prednostnih nalog.....	15
4.	Tretja faza: Načrtovanje ukrepov	16
4.1.	Načrtovanje ukrepov	16
4.2.	Namen in cilji.....	17
4.3.	Kazalniki.....	18
4.4.	Načrtovanje komuniciranja	18
4.5.	Načrtovanje vrednotenja/evalvacije	20
4.6.	Priprava in dopolnitev akcijskega načrta	21
5.	Četrta faza: Ukrepanje.....	22
5.1.	Obveščanje o končnem načrtu.....	22
5.2.	Vključitev načrta v vsakdanjo prakso	22
6.	Peta faza: Spremljanje in vrednotenje	23
6.1.	Spremljanje in vrednotenje	23
7.	Viri	23

Dodatek 1.	Dodatne informacije: Uvod	25
1.1.	Šest elementov celostnega šolskega pristopa.....	25
Dodatek 2.	Dodatne informacije: Prva faza	26
2.1.	Vprašanja: Seznanjanje vodstva šole s prednostnimi	26
2.2.	Vključevanje drugih deležnikov.....	26
2.3.	Primer: Pridobivanje podpore politikov	27
2.4.	Kaj počne delovna skupina?	27
2.5.	Vprašanja za določitev potencialnih članov delovne skupine.....	27
2.6.	Nasveti za vzpostavitev delovne skupine.....	28
2.7.	Primer: Delovna skupina: Vzpostavitev in izvajanje nalog.....	28
Dodatek 3.	Dodatne informacije: Druga faza	30
3.1.	Vprašanja za pomoč pri ocenjevanju izhodiščnega stanja	30
3.2.	Delavnica o določanju prednostnih nalog	30
Dodatek 4.	Dodatne informacije: Tretja faza	32
4.1.	Kaj je treba upoštevati pri pripravi načrta	32
4.2.	Primer: Obravnavanje trpinčenja in nasilja v šoli	32
4.3.	Primer: Priprava akcijskega načrta.....	33
4.4.	Vprašanja pri načrtovanju evalvacije	33
4.5.	Vrste vrednotenja: Vrednotenje postopkov, učinkov in rezultatov/izidov.....	34
4.6.	Vprašanja, ki jih je treba obravnavati pri pripravi in dopolnitvi načrta.....	35
Dodatek 5.	Dodatne informacije: Četrta faza	36
5.1.	Načini obveščanja o končnem načrtu.....	36
5.2.	Vprašanja, ki jih je treba obravnavati pri sprejemanju ukrepov	36

1. Uvod

1.1. Namen in ciljna skupina

Kakšen je namen tega priročnika?

1. Predstavitev šol, ki promovirajo zdravje (=Zdravih šol)
2. Pomoč pri vzpostavitvi šole, ki promovira zdravje, ali izboljšanju obstoječe šole, ki promovira zdravje.

Komu je namenjen?

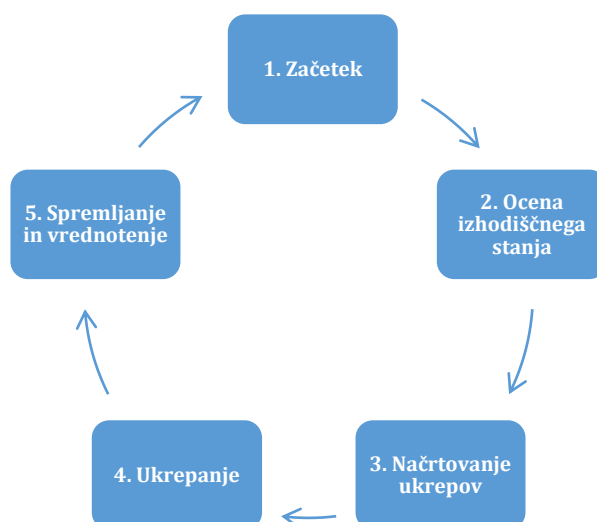
Spletni priročnik SHE mreže je namenjen vodstvu šol, učiteljem in drugemu šolskemu osebju, ki so vključeni v razvoj šol, ki promovirajo zdravje, na ravni osnovnih in srednjih šol. Uporabljate ga lahko ob pomoči lokalnih/regionalnih strokovnjakov, pristojnih za zdravje ali izobraževanja, če so na voljo.

Ker se priročnik osredotoča na osnovne in srednje šole, lahko informacije koristijo tudi tistim, ki so vključeni v razvoj politike šol, ki promovirajo zdravje, in za uporabo v drugih akademskih okoljih.

1.2. Kako je sestavljen priročnik?

Priročnik vsebuje navodila, kako korak za korakom postati šola, ki promovira zdravje. Navodila so razdeljena na pet zaporednih faz. Kot je razvidno iz spodnje slike (slika 1), faze predstavljajo neprekinjen in ciklični proces. V *priročniku* je vsaka faza opisana v posameznem poglavju. Za vsako fazo so opisani ključni koncepti in ukrepi za pomoč pri dokončanju potrebnih ukrepov v zadevni fazi. Večina ukrepov, ki jih boste izvedli, da bi vzpostavili/posodobili šolo, ki promovira zdravje, spada v eno izmed petih faz. Komuniciranje in vrednotenje sta dva elementa tega procesa, o katerih morate razmišljati in ju načrtovati v vseh fazah.

Slika 1. Ključne faze za celostni šolski pristop k vzpostavitvi in ohranjanju šole, ki promovira zdravje



Priročnik vključuje dva spremljevalna dokumenta, ki sta zasnovana za pomoč pri dokončanju posameznih faz:

- **orodje SHE mreže za hitro presojo:** uporablja se lahko v drugi fazi za pomoč pri presoji stališč šole v zvezi z vašo politiko in prakso ter določanju, na kaj se želite v vaši šoli, ki promovira zdravje, osredotočiti. Orodje za hitro presojo je na voljo prek spleta kot del priročnika, in sicer v obliki dokumenta, ki ga lahko natisnete;
- **šolske akcijske smernice:** uporabljale naj bi se skupaj s *priročnikom* v prvi, drugi in tretji fazi procesa. Namenjene so pomoči v procesu priprave akcijskega načrta za šolo, ki promovira zdravje.

Opomba: Priročnik ne vključuje predlaganih zdravstvenih tem, ki naj bi se obravnavale v šoli, ki promovira zdravje. Izbira zdravstvenih tem je del procesa. O vsebini promoviranja zdravja na vaši šoli bi morali odločati v šoli vsi skupaj, in sicer v drugi fazi.

1.3. Kako se lahko uporablja?

Priročnik se lahko uporablja na različne načine, odvisno od potreb in prednostnih nalog šolske skupnosti. Namenjen je podpori v procesu vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje. Večina šol je lahko že veliko naredila na področju promocije zdravja, kot sta na primer poučevanje zdravstvenih tem v okviru učnega načrta ali priprava projektov za promocijo socialnega/duševnega zdravja. Pet faz za vzpostavitev in ohranjanje šole, ki promovira zdravje, se lahko uporablja sistematično za pripravo celostnega akcijskega načrta in izvajanje le-tega v praksi.

Šole, ki že promovirajo zdravje, lahko te faze uporabljajo za presojo in posodobitev trenutnega načrta in dejavnosti za promocijo zdravja, da bi dosegle nadaljnje izboljšave.

Opomba: Nekatere informacije ali izrazi morda niso pomembni za vse šole ali države; predlagamo, da informacije v tem priročniku prilagodite, tako da bodo primerne za vaše okolje in razmere.

1.4. Kaj je zdravje?

Ne obstaja enotna opredelitev zdravja. Vendar je mogoče zdravje opisati kot „stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti“¹.

Življenjski slog in življenjski pogoji sta pomembna dejavnika zdravja v širšem smislu².

- Življenjski slog vključuje z zdravjem povezano vedenje in zdravstvene navade, kot so prehrana, telesna dejavnost, raba psihoaktivnih snovi in spolno vedenje. Posamezniki imajo pogosto vpliv na izbiro svojega življenjskega sloga.

- Življenjski pogoji se nanašajo na okolja, v katerih ljudje živijo in delajo, pa tudi na to, kako okolje in družba vplivata na življenje posameznika. Življenjski pogoji so lahko težki, vendar jih je mogoče spremeniti, in pomembno si je prizadevati za njihovo izboljšanje.
- Življenjski slog in življenjski pogoji so medsebojno povezani. Na primer, življenje v varni soseski, kjer se lahko otroci igrajo zunaj, povečuje verjetnost, da bodo otroci dovolj telesno dejavni.

Zdravje je dosežek vzajemnega delovanja ljudi in njihovega okolja. Zato promocija zdravja vključuje tako vedenje posameznikov kot tudi kakovost njihovih socialnih odnosov, okolja in življenjskih pogojev. Šole, ki promovirajo zdravje, kažejo, kako ti dejavniki na ravni posameznika in okolja vplivajo na zdravje in dobro počutje.

1.5. Kaj je promocija zdravja v šoli?

Promocijo zdravja v šolah je mogoče opisati kot „katero koli dejavnost, ki se izvaja za izboljšanje zdravja vseh v šolski skupnosti“³.

Promocija zdravja v šolah vključuje vzgojo za zdravje, ki se poučuje v razredu. Vendar pa vključuje tudi prizadevanja za vzpostavitev zdravega šolskega okolja, šolskih politik in učnega načrta.

Šola, ki promovira zdravje, vključuje celosten šolski pristop. Je več kot zgolj šola, ki izvaja dejavnosti promocije zdravja. Šola, ki promovira zdravje, obravnava zdravje in dobro počutje na sistematičen in celosten način ter ima napisan šolski načrt ali izdelana pravila. Je usmerjena v ukrepe in temelji na sodelovanju; celotna šolska skupnost, vključno z učenci, pedagoškim/nepedagoškim osebjem in starši, prevzema aktivno vlogo pri odločanju in dejavnostih. Osredotoča se tudi na krepitev zmogljivosti, ki je povezana z razvojem znanja, spretnosti in zavezanosti (odgovornosti) vseh članov šolske skupnosti za promocijo zdravja in dobrega počutja.

1.6. Zakaj je promocija zdravja pomembna v šoli?

- Zdravje in izobraževanje sta medsebojno povezana³:
- zdravi otroci imajo večjo učno zmogljivost in so v šoli bolj prisotni;
- pri otrocih, ki obiskujejo šolo, je večja verjetnost, da so zdravi;
- pri učencih, ki so pozitivno povezani s svojo šolo in pomembnimi odraslimi, je manjša verjetnost, da se bodo tvegano vedli in je večja verjetnost, da bodo dosegli pozitivne učne rezultate;
- stopnja izobrazbe je pozitivno povezana z dolgoročno gospodarsko blaginjo in zdravstvenimi izidi;

- promocija zdravja in dobrega počutja šolskega osebja lahko vodi do manjše odsotnosti osebja z dela in večjega zadovoljstva pri delu;
- z dejavno promocijo zdravja šolskega osebja in učencev bo lahko šolsko osebje dajalo pozitiven zgled.

Zato lahko promocija zdravja na vaši šoli pomaga pri doseganju izobraževalnih, socialnih in zdravstvenih ciljev za učence in šolsko osebje ter na ta način vpliva na zdravje celotne šolske skupnosti.

Za dodatne informacije o tem, zakaj je promocija zdravja v šoli pomembna, glejte preglednico 2 SHE mreže; preglednica je na voljo na spletni strani SHE mreže.

1.7. Kaj učinkuje?

Ugotovljeno je, da k učinkovitosti šol, ki promovirajo zdravje, prispeva več dejavnikov. Ti dejavniki vključujejo³:

- razvoj in ohranjanje demokracije in sodelovanja v šolski skupnosti;
- zagotavljanje članom šolske skupnosti, vključno z učenci, občutek odgovornosti do življenja v šoli;
- upoštevanje celostnega šolskega pristopa k promociji zdravja namesto tradicionalnega pristopa, ki temelji samo na poučevanju v razredu in posameznih ukrepih;
- ustvarjanje socialnega okolja, ki podpira odkrite in poštene odnose v šolski skupnosti;
- ustvarjanje klime, v kateri obstajajo visoka pričakovanja glede socialnih odnosov in učnih dosežkov učencev;
- uporaba različnih strategij učenja in poučevanja z upoštevanjem različnih slogov učenja, vključno z zagotavljanjem enakih informacij prek različnih kanalov (na primer učni načrt, politika/pravila, dejavnosti zunaj razreda);
- obravnavanje tem, povezanih z zdravjem, ki izhajajo iz življenja učencev in skupnosti;
- upoštevanje, da se rezultati šole, ki promovira zdravje, pokažejo srednje- in dolgoročno (3–4 leta po tem, ko šola postane šola, ki promovira zdravje) in da je učinkovito izvajanje ključ do uspeha.

1.8. Celosten šolski pristop

V *priročniku* je uporabljen celosten šolski pristop k promociji zdravja. Ta pristop se osredotoča na doseganje zdravstvenih in izobraževalnih rezultatov s sistematičnim, sodelovalnim in k ukrepom usmerjenim pristopom. Temelji na dokazih o tem, kaj se je v raziskavah in praksi promocije zdravja v šolah izkazalo za učinkovito. Za več informacij o tem, kaj je učinkovito, glejte točko 1.7. priročnika.

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

- politike zdravih šol,
- fizično okolje šole,
- socialno okolje šole,
- posameznikovo znanje, veščine/spretnosti in sposobnosti ukrepanja (opolnomočanje),
- povezave s skupnostjo,
- zdravstvene storitve.

Za več informacij o teh šestih elementih glejte Dodatek 1, 1.1. Šest elementov celostnega šolskega pristopa.

S hkratnim obravnavanjem zdravja in dobrega počutja s pomočjo šestih elementov se ti elementi medsebojno krepijo in zagotavljajo večjo učinkovitost prizadevanj za promocijo zdravja.

Na primer, zdrave prehranske navade se lahko promovirajo prek šolskih politik, ki določajo, kakšna hrana se lahko streže in nudi v šolah. Šolska jedilnica je lahko zasnovana kot pozitivno socialno in fizično okolje, v katerem se učenci in osebje prehranjujejo in družijo. Z ustvarjanjem pozitivnega okolja je manjša verjetnost, da se bodo učenci in osebje prehranjevali zunaj šole, kjer je večja verjetnost, da bodo izbrali manj zdravo hrano. Poleg tega lahko o prehrani, odnosu do hrane in izbiri zdravih živil v razredu poučuje šolska medicinska sestra ali drugo zdravstveno osebje. Vključitev staršev in lokalnih restavracij ter drugih podjetij lahko dodatno okrepi vaša prizadevanja v šolskem okolju.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 1. Dodatne informacije: Uvod
 - o 1.1. Šest elementov celostnega šolskega pristopa

2. Prva faza: Začetek

2.1. Zavezanost / Ustvarjanje zaveze (prevzemanje odgovornosti)

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

- nacionalne ali regionalne zdravstvene ustanove v vaši državi so si zastavili cilj, da bodo pomagali šolam postati šole, ki promovirajo zdravje, in vam omogočili, da pridobite podporo in sodelovanje pri vzpostavljanju šole, ki promovira zdravje;
- šolsko osebje opaža določen trend na področju zdravja (na primer duševno zdravje, raba psihoaktivnih snovi, trpinčenje ali prekomerna telesna teža) na vaši šoli in se odloči, da bo te težave obravnavalo s pomočjo pristopa šole, ki promovira zdravje;

- določene šole v vaši regiji ali državi so postale šole, ki promovirajo zdravje. Zaradi pozornosti, ki so jo deležne, se zavedajo prednosti vključevanja promocije zdravja v vašo šolsko skupnost;
- vlada bi morala oblikovati tako izobraževalno politiko, ki bi zahtevala, da vsaka šola promovira zdravje;
- starši učencev so v okviru šole sprožili vprašanja o določeni zdravstveni temi, na primer duševnem zdravju, življenjskih veščinah, kakovosti hrane, ki se ponuja. To težavo želite vključiti v pristop šole, ki promovira zdravje;
- obstoječe dejavnosti šole, ki promovira zdravje, želite bolje organizirati in izboljšati.

Vaša motivacija je pomembna za razprave in odločitve, ki jih boste sprejemali, ko boste postali šola, ki promovira zdravje. Ne glede na to, kako je bila odločitev sprejeta, mora šola, ki promovira zdravje, vključevati šest elementov celostnega šolskega pristopa, opisanih v oddelku *Šest elementov celostnega šolskega pristopa*.

2.2. Zagotavljanje podpore vodstva šole

Začetna podpora in trajna zavezanost vodstva šole, uprave šole in ravnateljev je ključnega pomena za vzpostavitev in ohranjanje šole, ki promovira zdravje. Uradniki, pristojni za zdravje in izobraževanje zunaj šole, so pomembni v tem procesu, vendar pa mora vodilno vlogo in odgovornost za šolo, ki promovira zdravje, prevzeti vodstvo šole v sodelovanju z drugimi člani šolske skupnosti.

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

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

- Za vzpostavitev podpore in pripravo akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje, boste morda potrebovali celo leto.
- Po pripravi dobrega načrta je za uspeh šole, ki promovira zdravje, ključnega pomena celovito in sistematično izvajanje ukrepov.
- Večina ciljev bo dosežena v 3–4 letih po vzpostavitvi šole, ki promovira zdravje.

*Za slikovni prikaz tega procesa glejte sliko 1, točko 1.2. v tem *priročniku*.

Za učinkovito obveščanje vodstva šole o koristih vzpostavitve šole, ki promovira zdravje, in za pridobitev njihove podpore je zelo koristno pripraviti komunikacijski načrt. Za več informacij o pripravi komunikacijskega načrta glejte tretjo fazo, točka 4.4.

Načrtovanje komuniciranja v priročniku. Glejte tudi ustrezni oddelek v šolskih akcijskih smernicah.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 2. Dodatne informacije: Prva faza
 - o 2.1. Vprašanja: Obveščanje vodstva šole o koristih

2.3. Pridobivanje podpore šolske skupnosti

Pridobitev podpore in soglasja šolske skupnosti je ključnega pomena za učinkovitost šole, ki promovira zdravje. Člani šolske skupnosti morajo imeti podobno vizijo o tem, kaj je šola, ki promovira zdravje, in kaj želijo doseči. Koristno je, če je v celotni šolski skupnosti prisoten občutek odgovornosti in vključenosti pri odločanju.

Ravnatelj ima lahko pomembno vlogo pri motiviranju drugih članov šolske skupnosti, na primer učiteljev in šolskega osebja.

Predlogi za doseganje soglasja v šolski skupnosti²:

1. Organizirajte srečanje (na primer za šolsko osebje, starše ali učence) oziroma za vse deležnike, ki so pomembni za šolsko življenje. Na srečanjih lahko ravnatelj in predstavnik zdravstvene službe vključita šolsko skupnost v dialog o vzpostavitvi šole, ki promovira zdravje. To bi morala biti odprta razprava, v kateri lahko udeleženci izražajo svoja mnenja in pomisleke. Hkrati je to za vas priložnost, da predstavite prednosti vzpostavitve šole, ki promovira zdravje. Pri pripravi srečanja/skupščine vam je lahko v pomoč točka 4.3. v dokumentu *Šolske akcijske smernice*.
2. Obiščite katero izmed šol, ki promovirajo zdravje. S seboj povabite sodelavce, učence in njihove starše, da se bodo prepričali o prednostih pristopa šole, ki promovira zdravje. Nenazadnje jih lahko to motivira k podpori odločitve za vzpostavitev šole, ki promovira zdravje.

2.4. Opredelitev in vključitev drugih deležnikov

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

Opredelitev in vključitev teh deležnikov vam lahko zagotovi večjo podporo za šolo, ki promovira zdravje, v širši skupnosti. Poleg tega lahko vključitev lokalnih strokovnjakov na področju zdravja in vzpostavitev partnerstva z njimi vodita do učinkovitejše šole, ki promovira zdravje. Lokalni strokovnjaki na področju zdravja lahko zagotavljajo nasvete in podporo pri razvoju, izvajanju in vrednotenju šole, ki promovira zdravje.

Opomba: Vsaka šola ima svoje deležnike. Nekateri deležniki so skupni večini šol, drugi pa so specifični za posamezno šolo in prednostne naloge šolske skupnosti. Na primer, če želi šola narediti pot do šole varnejšo za pešce in kolesarje, bi bili pomembni lokalni ali regionalni deležniki.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 2. Dodatne informacije: Prva faza
 - o 2.2. Vključitev drugih deležnikov
 - o 2.3. Primer: Pridobitev podpore politikov

2.5. Opredelitev razpoložljivih virov

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

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

Viri vključujejo:

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

Pri tem boste morda ugotovili, da:

- lahko šolo, ki promovira zdravje, načrtujete in izvajate z omejenimi viri in da imate potrebne vire;
- trenutno nimate dovolj virov. Aktivirate morate človeški kapital in najti način za pridobitev denarja ali zaprositi za financiranje (prijava na razpise);
- obstaja regionalni ali nacionalni razvojni načrt, ki vam lahko pomaga pri pridobivanju dodatnih človeških ali finančnih virov;
- bo treba dejavnosti šole, ki promovira zdravje, omejiti glede na vaše trenutne vire.

2.6. Vzpostavitev delovne skupine (= tim Zdrave šole)

Vzpostavitev delovne skupine za promocijo zdravja na šoli (tim Zdrave šole), je pomemben prvi korak pri pripravah, da postanete šola, ki promovira zdravje. Delovno skupino za promocijo zdravja na šoli, lahko sestavljajo predstavniki iz vaše šolske skupnosti, lahko pa vključuje tudi pomembne deležnike zunaj šole.

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

Člani delovne skupine za promocijo zdravja na šoli, so lahko:

- direktor šolskega centra ali ravnatelj šole,
- predstavnika učiteljev (na razredni in predmetni stopnji),
- učenci (bivši/sedanji),
- starši,
- učitelj, ki poučuje zdravstveno vzgojo*
- šolska medicinska sestra/šolski zdravniki,
- šolski svetovalni delavec,
- učitelj športne vzgoje,
- šolski predstavniki ali upravni odbori,
- strokovnjaki za zdravje/izobraževanje zunaj šole.

Po vzpostavitvi delovne skupine za promocijo zdravja na šoli, je treba imenovati koordinatorja, ki bo organiziral dejavnosti skupine. Koordinator mora biti oseba, ki ima na voljo dovolj časa in je sposobna prevzeti vodilno vlogo. Ima podporo celotne šolske skupnosti in zmožnost uvesti spremembe v šoli. Koordinator se lahko javi prostovoljno ali pa se ga zaprosi, da prevzame to vlogo.

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

Opomba: Morda že imate šolski odbor ali drugo skupino, ki lahko služi kot delovna skupina za promocijo zdravja na šoli.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 2. Dodatne informacije: Prva faza
 - o 2.4. Kaj počne delovna skupina?
 - o 2.5. Vprašanja za izbiro potencialnih članov delovne skupine
 - o 2.6. Nasveti za vzpostavitev delovne skupine
 - o 2.7. Primer: Delovna skupina: Vzpostavitev in izvajanje nalog

2.7. Začetek načrtovanja komuniciranja

Komuniciranje je pomemben del vsake faze vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje. V šolski skupnosti boste s širjenjem pravih sporočil in uporabo pravih kanalov pridobili

*V slovenskem nacionalnem kurikulumu ni predmeta Zdravstvena vzgoja.

podporo za šolo, ki promovira zdravje. Pomagalo bo pojasniti pomembne korake v procesu in lahko pomaga zagotoviti občutek odgovornosti za proces in rezultate.

Prav tako je pomembno dobro komuniciranje z deležniki zunaj šolske skupnosti, na primer za obveščanje o šoli, ki promovira zdravje, pridobivanje podpore in morebitno prošnjo za njihovo pomoč.

Sporočila in kanali, ki se uporabljajo, so odvisni od ciljne skupine in se lahko razlikujejo glede na fazo, v kateri ste. Na primer, sporočila, ki jih želite poslati šolski skupnosti, bodo na začetku procesa drugačna kot v fazi načrtovanja ukrepov.

Na začetku, na primer, ko želite pridobiti podporo članov šolske skupnosti in zunanjih deležnikov, je koristno pripraviti komunikacijski načrt. V tem načrtu določite komunikacijske cilje, sporočila, ki jih želite posredovati, in kanale, ki jih želite uporabiti za vsako ciljno skupino. Komunikacijski načrt lahko pripomore k večji organiziranosti in učinkovitosti.

Na vaši šoli je morda osebje, ki vam lahko pomaga pripraviti komunikacijski načrt. Za več informacij in začetek glejte točko 4.4. *Načrtovanje komuniciranja* v priročniku in točko 4.3. v dokumentu *Šolske akcijske smernice*.

2.8. Začetek načrtovanja vrednotenja/evalvacije

Priporočljivo je, da začnete vrednotenje (=evalvacijo) načrtovati že med oblikovanjem delovne skupine za šolo, ki promovira zdravje. Morda se to zdi zgodaj, vendar dobro premišljena in smiselno vrednotenje zahteva zgodnje načrtovanje. S tem bo celoten proces potekal bolj gladko.

Ko vzpostavite delovno skupino je lahko ena izmed prvih nalog določitev, kdo bo opravil vrednotenje. Ali bodo vrednotenje usklajevali in opravili člani delovne skupine za promocijo zdravja na šoli? Ali boste raje najeli zunanjega strokovnjaka za vrednotenje? Zunanji strokovnjak za vrednotenje lahko na primer prihaja iz lokalne ali regionalne zdravstvene ustanove ali lokalne univerze - oddelka za družbene vede, javno zdravje ali izobraževanje. Za več informacij o korakih postopka vrednotenja glejte točko 4.5. *Načrtovanje vrednotenja* v priročniku.

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

3. Druga faza: Ocena izhodiščnega stanja

3.1. Ocena izhodiščnega stanja

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

Pri tem ocenjevanju se lahko odločite za uporabo *orodja SHE mreže za hitro ocenjevanje*, ali pa izberete svojo lastno strategijo. *Orodje SHE mreže za hitro ocenjevanje* sestavlja sklop vprašanj, povezanih s celostnim šolskim pristopom. Razpravljanje in doseganje soglasja o teh vprašanjih vam lahko pomaga pri določanju potreb in prednostnih nalog vaše šole, ki promovira zdravje. Takšna ocena šole vam lahko pomaga določiti izhodišče za razvoj, spremljanje in vrednotenje vaše šole, ki promovira zdravje.

Če se odločite za uporabo *orodja SHE mreže za hitro ocenjevanje*, ga lahko uporabljate v kombinaciji z drugimi metodami ocenjevanja. Na primer, služi lahko kot izhodišče za razpravo, ki ji lahko sledi delavnica o določanju prednostnih nalog za vašo šolo..

Opomba: Kopijo *orodja SHE mreže za hitro ocenjevanje* lahko prenesete s spletne strani SHE mreže.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 3. Dodatne informacije: druga faza
 - o 3.1. Vprašanja za pomoč pri ocenjevanju izhodiščnega stanja šole
 - o 3.2. Delavnica o določanju prednostnih nalog

3.2. Določanje prednostnih nalog

Učinkovita šola, ki promovira zdravje, zavzema širok pristop k promociji zdravja in dobrega počutja. Hkrati pa je pomembno tudi , da določite prednostne naloge v zvezi s promocijo zdravja, oz. zdravstvene teme, na katere se boste osredotočili. Predlagamo, da se osredotočite na 2 do 3 zdravstvene teme, tako da uvedete eno temo na leto in tako zagotovite njihovo učinkovito izvajanje in nadaljevanje.

Delovna skupina za promocijo zdravja na šoli, ima lahko pomembno vlogo pri prednostnem razvrščanju zdravstvenih tem, vendar je njena specifična vloga odvisna od šole. Delovna skupina za promocijo zdravja na šoli, lahko izbere zdravstvene teme. Na primer, uporabi lahko *orodje SHE mreže za hitro ocenjevanje*, izbere okvirne prednostne naloge in zaprosi druge člane šolske skupnosti za povratne informacije pred končno izbiro.

Delavnica o določanju prednostnih nalog

Delovna skupina za promocijo zdravja na šoli, ima lahko tudi nadzorno vlogo pri nudenju pomoči šolski skupnosti pri določanju prednostnih nalog. Ta pristop se lahko izvaja v obliki delavnice o določanju prednostnih nalog.

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

Povratne informacije na podlagi vprašalnika

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

Opomba: Po določitvi prednostnih nalog lahko ugotovite, da obravnavanje vaših prednostnih nalog zahteva vključitev zunanjih deležnikov v šolo, ki promovira zdravje, na primer strokovnjakov za določeno zdravstveno temo.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 3. Dodatne informacije: druga faza
 - o 3.1. Vprašanja za pomoč pri ocenjevanju izhodiščnega stanja v šoli
 - o 3.2. Delavnice o določanju prednostnih nalog

4. Tretja faza: Načrtovanje ukrepov

4.1. Načrtovanje ukrepov

Po tem, ko ste ocenili izhodiščno stanje vaše šole ter opredelili potrebe in prednostne naloge vaše šolske skupnosti, lahko uporabite te informacije za pripravo akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje.

V tej fazi člani šolske skupnosti sodelujejo pri odločanju o prihodnosti šole, ki promovira zdravje, tj. na kaj se želijo osredotočiti, kaj želijo doseči, kako ter v kakšnem času.

Priporočljivo se je osredotočiti na izvajanje ene prednostne naloge na šolsko leto. To pomeni, da se v prvem šolskem letu izvajajo dejavnosti, povezane s prednostno nalogo A. V drugem šolskem letu se dejavnosti, povezane s prednostno nalogo A, še naprej izvajajo in začnejo se izvajati nove dejavnosti, povezane s prednostno nalogo B. V tretjem šolskem letu se še naprej izvajajo dejavnosti, povezane s prednostnima nalogama A in B, začnejo pa se izvajati tudi dejavnosti, povezane s prednostno nalogo C. Nadaljnje izvajanje dejavnosti, povezanih z vsako prednostno nalogo, lahko vključuje redno preverjanje, ali se določena

dejavnost, ki je bila uvedena, še izvaja. S takšnim postopnim uvajanjem prednostnih nalog se skrajša čas, porabljen za prednostne naloge, ki so bile uvedene prej, dejavnosti pa so bolj osredotočene na ohranjanje/izpopolnjevanje kot na uvajanje novosti.

Priprava akcijskega načrta

Naslednji korak pri prenašanju idej za šolo, ki promovira zdravje, v prakso je priprava konkretnega akcijskega načrta. Le-ta vam pomaga doseči namen in cilje šole, ki promovira zdravje, ter oceniti njen uspeh. Vključuje seznam strategij in dejavnosti, ki se bodo uporabljale za doseganje namena in ciljev, skupaj s časovnim razporedom njihovega izvajanja. Koristno je lahko tudi, če navedete gradivo, ki ga boste uporabljali, in kdo bo odgovoren za izvajanje posameznih dejavnosti.

Opomba: Akcijski načrt bi moral vključevati tudi strategijo za pripravo šolske skupnosti na izvajanje načrta šole, ki promovira zdravje, na primer, nuditi delavcem vaše šole ustrezno strokovno usposabljanje.

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

S pomočjo šolskih akcijskih smernic lahko pripravite svoj lasten akcijski načrt.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 4. Dodatne informacije: Tretja faza
 - o 4.1. Kaj je treba upoštevati pri pripravi načrta

4.2. Namen in cilji

Določitev jasnega in razumnega namena in ciljev pomaga pojasniti dolgoročne cilje šole, ki promovira zdravje, v naslednjem šolskem letu in prihodnjih 3–5 šolskih letih. Namen in cilji predstavljajo tudi osnovo vrednotenja; so podlaga za določitev, ali se je promocija zdravja uspešno izvajala in ali je dosegla načrtovane rezultate.

- **Namen** - je splošno želeno izboljšanje zdravja in dobrega počutja ter bi moral temeljiti na izbranih prednostnih področjih (dolgoročni cilji).
- **Cilji** - predstavljajo merljive dejavnosti in rezultate, s katerimi naj bi bil dosežen namen (kratkoročni cilji).

Cilji bi morali biti SMART, tj. specifični, merljivi, dosegljivi ustrezni/realni in časovno opredeljeni. SMART cilji vam pomagajo pri pripravi načrta vrednotenja.

Cilji, povezani s procesom in rezultati

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

Cilji, povezani s procesom, so dejavnosti, ki se bodo izvajale za doseganje namena, na primer določeno število usposabljanj za učitelje, povezanih s promocijo zdravja, ali število učencev,

ki so sodelovali na delavnici o določanju prednostnih nalog. Cilji, povezani s procesom, ustrezajo vrednotenju procesa (procesna evalvacija).

Cilji, povezani z rezultati/izidi, so merljivi rezultati, bolj specifične različice namena, ki določajo, ali je bil namen dosežen. Na primer, cilj, povezan z rezultati, je lahko merljiva sprememba vedenja učencev/osebja glede zdravja ali čustvenega dobrega počutja. Cilji, povezani z rezultati, ustrezajo vrednotenju rezultatov.

Opomba: Za določanje namena in ciljev glejte Dodatek 1, 1.1. *Šest elementov celostnega šolskega pristopa*. Idealno bi bilo, če bi se prednostnih nalog lotili prek nekaterih ali vseh teh kanalov. To vam bo pomagalo zagotoviti, da bo vaša šola, ki promovira zdravje, učinkovita in strukturno vključena v šolo, kar bo zagotovilo njeno trajnost.

Pri določanju roka za izpolnitev ciljev in na ravni pričakovanih sprememb bodite realistični. Pri tem vam lahko pomagajo zunanji strokovnjaki na področju zdravja in/ali izobraževanja.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 1. Dodatne informacije: Uvod
 - o 1.1. Šest elementov celostnega šolskega pristopa
- Dodatek 4. Dodatne informacije: Tretja faza
 - o 4.2. Primer: Obravnavanje trpinčenja in nasilja v šoli

4.3. Kazalniki

Kazalnik je mogoče primerjati s prometnim znakom; „kaže, ali ste na pravi poti, koliko ste prepotovali in kako dolga pot je še pred vami“⁴. Z drugimi besedami, kazalniki pomagajo meriti napredek šole, ki promovira zdravje, kaj ste že dosegli in kaj morate še storiti, da bi dosegli namene in cilje. Kazalniki odražajo razvoj programa/dejavnosti in proces izvajanja ali učinke/rezultate; uporabljajo se pri spremljanju in vrednotenju šole, ki promovira zdravje.

Kazalnik mora biti SMART (specifičen, merljiv, dosegljiv, ustrezen/realen in časovno opredeljen).

Opomba: Včasih se lahko cilji uporabljajo kot kazalniki, včasih pa je treba oblikovati ločene kazalnike. To je odvisno od tega, kako zapleteni, specifični in merljivi so vaši cilji.

4.4. Načrtovanje komuniciranja

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

- pridobivanju in ohranjanju podpore članov šolske in okoliške skupnosti za šolo, ki promovira zdravje;

- določanju, kdo je odgovoren za katero dejavnost, na primer pri izvajanju akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje, in zagotavljanju, da so dejavnosti pravočasno zaključene.

Za učinkovito komuniciranje v različnih situacijah je zelo koristen komunikacijski načrt.

Koraki pri pripravi komunikacijskega načrta⁵:

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

Opomba: Prvi trije koraki so opisani v *priročniku*: ključne elemente vašega komunikacijskega načrta lahko vpišete v dokument *Šolske akcijske smernice*, v točki 4.3. *Načrtovanje komuniciranja* in 4.5.2. *Tabela: Komunikacijski načrt šole, ki promovira zdravje*.

Določitev jasnih komunikacijskih ciljev⁶

Pomembno je imeti jasne komunikacijske cilje kot osnovo za komunikacijske dejavnosti. Komunikacijski cilji predstavljajo tisto, kar želite doseči s komunikacijskimi sporočili.

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

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

Primeri možnih ciljnih skupin:

- učenci,
- šolski svet,
- pedagoško in nepedagoško osebje,
- starši,
- strokovnjaki za zdravje v šolah (na primer šolski svetovalni delavec in šolska medicinska sestra),
- lokalne ustanove za zdravje,
- lokalni mediji,
- vodje lokalne skupnosti.

Oblikovanje jasnih in enostavnih sporočil

Po tem, ko določite komunikacijske cilje, je treba oblikovati jasna in kratka sporočila za ciljne skupine na podlagi komunikacijskih ciljev.

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

Nekaj nasvetov za oblikovanje učinkovitih sporočil:

- razmislite, ali je za vašo ciljno skupino in cilje primernejše pozitivno ali negativno sporočilo;
- razmislite, ali bi bilo treba uporabiti resno sporočilo ali bi bila učinkovitejša uporaba humorja;
- sporočila naj bodo SMART;
- sporočila naj se nanašajo na znanje, odnos ali vedenje;
- razmislite o tem, kako vam lahko sporočila pomagajo pri tem, da postanete šola, ki promovira zdravje (na primer, v naši šoli se bodo učenci in učitelji bolje počutili, bolje sodelovali in bodo bolj uspešni).

Izberite učinkovite komunikacijske kanale

Učinkovit komunikacijski kanal je enako pomemben kot samo sporočilo. Pri izbiri komunikacijskega kanala je lahko koristno, da si zastavite vprašanje, ali vam ta pomaga pri doseganju komunikacijskega cilja. Kanal mora biti primeren tudi za vašo specifično ciljno skupino. Če starši vaših učencev ne uporabljajo interneta ali socialnih omrežij, spletni kanali in kanali družabnih medijev niso primerni za širjenje komunikacijskih sporočil v tej skupini.

Nekateri primeri kanalov za komuniciranje so:

- brošure, letaki ali plakati,
- šolski časopisi,
- spletna stran šole,
- informativna srečanja (na primer svet šole/staršev, roditeljski sestanki ter druga srečanja učiteljev in staršev),
- sporočila za javnost,
- socialna omrežja (Twitter, Facebook, Hyves).

4.5. Načrtovanje vrednotenja/evalvacije

Vrednotenje šole, ki promovira zdravje, je treba načrtovati kot del akcijskega načrta šole. Po določitvi prednostnih nalog, namena in ciljev šole, ki promovira zdravje, imate boljšo predstavbo o tem, kaj želite ovrednotiti in v kakšnem časovnem okviru.

Koraki v postopku vrednotenja⁵

Pri načrtovanju in izvedbi vrednotenja obstaja več korakov, in sicer:

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

V dokumentu *Šolske akcijske smernice* lahko izpolnite svoj lasten načrt vrednotenja.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 4. Dodatne informacije: Tretja faza
 - o Vprašanja pri načrtovanju vrednotenja
 - o Vrste vrednotenja: Vrednotenje postopkov, učinkov in rezultatov

4.6. Priprava in dopolnitev akcijskega načrta

Za pripravo akcijskega načrta šole, ki promovira zdravje, je odgovorna delovna skupina za promocijo zdravja na šoli, vendar vam svetujemo, da šolsko skupnost na enostaven in jasen način obveščate o napredku. Pred dokončnim oblikovanjem akcijskega načrta so koristne tudi povratne informacije različnih članov šolske skupnosti. To zagotavlja občutek odgovornosti in zavezanosti načrtu in njegovo izvedbo. Morda je povratne informacije lažje pridobiti s pomočjo vprašalnika, prilagojenega različnim anketirancem (tj. učencem, pedagoškemu/nepedagoškemu osebju in staršem).

Opomba: Za pridobitev in uporabo povratnih informacij je potreben določen čas. Ta čas je treba vračunati v akcijski načrt šole, ki promovira zdravje.

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

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 4. Dodatne informacije: Tretja faza
 - o 4.6. Vprašanja, ki jih je treba obravnavati pri pripravi in dopolnitvi akcijskega načrta

5. Četrta faza: Ukrepanje

5.1. Obveščanje o končnem načrtu

Vzpostavitev šole, ki promovira zdravja, je proces sodelovanja v okviru celotne šolske skupnosti. Zato je razdeljevanje in proslavljanje končnega šolskega načrta šole, ki promovira zdravje, del procesa. To daje vsem vključenim možnost, da uživajo v sadovih svojega dela. Prav tako je to tudi priložnost za obveščanje in pridobivanje dodatne podpore deležnikov zunaj šolske skupnosti.

Odločitev o tem, kako in komu razdeliti končni načrt šole, ki promovira zdravje, je del komunikacijskega načrta.

Oddelek *Načrtovanje komuniciranja* v dokumentu *Šolske akcijske smernice* in *priročnik* sta vam lahko v pomoč pri izbiri strategije komuniciranja.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 5. Dodatne informacije: Četrta faza
 - o Načini obveščanja o končnem načrtu

5.2. Vključitev načrta v vsakdanjo prakso

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

V tej fazi procesa boste morda želeli dodatno podporo staršev, učencev in lokalnih partnerjev/deležnikov zunaj šolske skupnosti.

Nasveti za ukrepanje:

- priporočljivo je, da si postavite mejnike², ki vam omogočajo, da ocenite proces ukrepanja na poti do cilja in izvedete ustrezne prilagoditve;
- učinkovito usklajevanje in komuniciranje je v tej fazi procesa ključnega pomena, saj zagotavlja, da so izzivi opredeljeni in rešeni, da so sprejeti in pravočasno izvedeni potrebni ukrepi ter da lahko proslavljate uspeh. Zato je pomembno, da izmenjavi izkušenj, napredku in izzivom namenite dovolj časa;

- izmenjava primerov dobre prakse procesa vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje, s šolsko skupnostjo lahko tudi zagotavlja, da so vsi dobro seznanjeni z vizijo, procesom in rezultati; spodbuja interes za doseženo in sproži razpravo, ki vodi do izboljšav šole, ki spodbuja zdravje.

Ustrezni dodatki:

- Dodatek 5. Dodatne informacije: Četrta faza
 - o 5.2. Vprašanja, ki jih je treba obravnavati pri sprejemanju ukrepov

6. Peta faza: Spremljanje in vrednotenje

6.1. Spremljanje in vrednotenje

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

- napredkom tekočih dejavnosti;
- izzivi in uspehom izvajanja načrta;
- učinkovitostjo šole, ki promovira zdravje, v zvezi z namenom in cilji, predvidenimi na področju zdravja;
- ustreznostjo šole, ki promovira zdravje, za šolsko skupnost v določenem obdobju.

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

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

7. Viri

1. Preambula k ustavi Svetovne zdravstvene organizacije, kot je bila sprejeta na mednarodni konferenci o zdravju v New Yorku, ki je potekala od 19. junija do 22. julija 1946, ki so jo podpisali predstavniki 61 držav (uradni zapisnik Svetovne zdravstvene organizacije, št. 2, str. 100) in je začela veljati 7. aprila 1948. Opredeelitev od leta 1948 še ni bila spremenjena.
2. Simovska, V., Dadaczynski, K., Viia, N.G., Tjomsland, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., Buijs, G. (2010). HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity. Woerden, NIGZ.

3. St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010) Promoting Health in Schools: from Evidence to Action. An International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) publication <http://www.iuhpe.org/index.html>
4. Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (2006). Health-promoting schools—definition and role of indicators in “Health Promoting Schools: a resource for developing indicators”(41-60). IPC, WHO regional Office for Europe, Copenhagen
5. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. <http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/>
6. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. <http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/bijlagen/>
7. Bruinen, G. (2009). Effective and efficient health promotion in schools; the Rotterdam experience. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.) “Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on 2 Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009”(33-35). ISBN 978-9986- 649-33-5
8. Vezzoni, M., Morelli, C., Calaciura, A., Mariani, C., Acerbi, L. Tassi, R., Penati, M., Bonaccolto, M., Fantini, Luigi, Sequi, C. & Germani, T. (2009). “My dear Pinocchio”: The Italian way to the health promoting school. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.) “Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on 2 Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009”(22-24). ISBN 978-9986- 649-33-5
9. Dawson, M., Bessems, K., Buijs, G. (2006) schoolSlag Prioriteitenworkshop Basisonderwijs. Woerden, NIGZ
10. Sokou, K. (2009). Pupils as health promoters and researchers on understanding, genuineness and respect. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.) “Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on 2 Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009”(48-50). ISBN 978-9986- 649-33-5
11. Lanfranconi, E. (2006). A self-evaluation tool for linking health-promoting schools with school development in Switzerland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. “Health Promoting Schools: a resource for developing indicators”(159-168). IPC, WHO regional Office for Europe, Copenhagen
12. World Health Organization (2008) “School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health.” ISBN 978 92 4 159686 2

Dodatek 1. Dodatne informacije: Uvod

1.1. Šest elementov celostnega šolskega pristopa

Celostni šolski pristop k promociji zdravja je mogoče razdeliti na naslednjih šest elementov³:

- **politika šole, ki promovira zdravje (Zdrave šole)**, je jasno opredeljena v dokumentih ali sprejetih praksah, namenjenih promociji zdravja in dobrega počutja. Ta politika lahko določa, kakšna hrana se lahko streže v šolah, ali opisujejo, kako preprečevati ali obravnavati trpinčenje v šolah. Politika je del šolskega 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 odnosov med člani šolske skupnosti, na primer med učenci ter učenci in šolskim osebjem. Na socialno okolje vplivajo odnosi s starši in širšo skupnostjo;
- **posamezne zdravstvene spretnosti in sposobnosti ukrepanja** se lahko spodbujajo prek dejavnosti, ki razvijajo znanje in spretnosti, ki učencem omogočajo, da razvijajo kompetence in sprejemajo ukrepe, povezane z zdravjem, dobrim počutjem in izobraževanjem;
- **povezave znotraj skupnosti** so povezave med šolo in družinami učencem ter šolo in ključnimi skupinami/posamezniki v okoliški skupnosti. Posvetovanje in sodelovanje z deležniki skupnosti podpira prizadevanja šole, ki promovira zdravje, in šolsko skupnost pri ukrepih na področju promocije zdravja;
- **zdravstvene službe** so lokalne in regionalne službe znotraj šol ali povezane s šolami, ki so odgovorne za zdravstveno varstvo učencev in promocijo zdravja z zagotavljanjem neposrednih storitev učencem. To vključuje učence s posebnimi potrebami. Zdravstveni delavci lahko sodelujejo z učitelji pri posebnih vprašanjih, kot sta higiena in spolna vzgoja.

Dodatek 2. Dodatne informacije: Prva faza

2.1. Vprašanja: Seznanjanje vodstva šole s prednostnimi

Pri seznanjanju vodstva šole s prednostmi šole, ki promovira zdravje, je koristno razmisliti o naslednjih vprašanjih in oblikovati argumente za njihovo izpodbijanje ali obravnavo.

1. Kaj bi lahko odvrnilo vodstvo šole ali ravnatelja pri odločitvi o vzpostavitvi šole, ki promovira zdravje? Na primer:
 - a. šola je že vključena v podobne programe, na primer trajnostna ali varna šola, in jo skrbi, da bi šola, ki promovira zdravje, zasenčila že ustvarjeno ali zahtevala dodatno delo*;
 - b. omejen čas/finančna sredstva;
 - c. prepričanje, da promocija zdravja ni prednostna naloga za šolsko okolje;
 - d. dvom o koristih za šolo.
2. Katere so prednostne naloge vodstva šole ali ravnatelja?

*V kolikor ta primer velja za vašo šolo, si lahko preberete informacije v nadaljevanju.

Šole s podobnimi programi ali dejavnostmi

Če je vaša šola že vključena v programe ali dejavnosti, ki so podobni šoli, ki promovira zdravje (na primer varna šola ali druge dejavnosti, povezane z zdravjem), ravnatelj ali vodstvo šole morda ne bodo hoteli uvajati dodatnih sprememb, da bi postali šola, ki promovira zdravje. Morda menijo, da bo celostni šolski pristop nadomestil njihove trenutne dejavnosti.

Šola, ki promovira zdravje, lahko zagotovi okvir za organiziranje teh drugih programov ali dejavnosti in pomaga k njihovi večji učinkovitosti. To je lahko pomembno sporočilo za ravnatelje, ki so zaskrbljeni glede tega.

2.2. Vključevanje drugih deležnikov

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

Na primer:

- po izbiri prednostnih nalog šole, ki promovira zdravje, boste morali za izvedbo bistvenih sprememb morda sodelovati z deležniki zunaj šole;

- po pripravi osnutka načrta šole, ki promovira zdravje, boste morda želeli stopiti v stik z deležniki zunaj šole (na primer vodji skupnosti), da bi pridobili njihove povratne informacije in podporo. Lahko pa jih o načrtu šole, ki promovira zdravje, obvestite tudi v fazi ukrepanja (četrta faza).

2.3. Primer: Pridobivanje podpore politikov

V nekaterih primerih je pomembno pridobiti podporo politikov, vendar je lahko prepričevanje lokalnih politikov, naj podprejo promocijo zdravja v šolah, velik izziv glede na to, da se koristi pogosto pokažejo na daljši rok.

V Rotterdamu, mestu na Nizozemskem, so lokalne politike za podporo šoli, ki promovira zdravje, prepričali s pomočjo sporočila o „povečanju njihovega potenciala“⁷. V tem pristaniškem mestu z visoko stopnjo osipa v šolah so lokalni politiki, ki so zainteresirani za izobraževanje, postali ambasadurji pristopa šole, ki promovira zdravje.

2.4. Kaj počne delovna skupina?

- Vloga delovne skupine za promocijo zdravja na šoli, je usmerjanje šolske skupnosti pri vzpostavljanju in ohranjanju šole, ki promovira zdravje.
- Delovna skupina oceni trenutne politike in prakse šole, povezane z zdravjem, da določi potrebe in prednostne naloge šolske skupnosti.
- Delovna skupina vodi šolsko skupnost skozi vse faze razvoja in ohranjanja šole, ki promovira zdravje.
- Delovna skupina podpira nadaljnja prizadevanja šolske skupnosti pri tem, da šola postane in ostane šola, ki promovira zdravje.

2.5. Vprašanja za določitev potencialnih članov delovne skupine

1. Kdo pripada vaši šolski skupnosti ali je reprezentativen zanjo in kakšne perspektivo/vpoglede lahko zagotovi glede dejavnosti, navedenih v oddelku 2.4. Dodatka 2. Kaj počne delovna skupina?
2. Ali obstajajo organizacije/posamezniki zunaj vaše šolske skupnosti, ki bi morali biti vključeni v delovno skupino? Razmislite, katerih pomembnih strokovnih znanj primanjkuje v šolski skupnosti.
3. Kakšna je lahko njihova vloga ali kaj lahko prispevajo k delovni skupini?
4. Kdo so najpomembnejši in najbolj motivirani člani v vaši šolski skupnosti in zunaj nje?
5. Ali lahko ti člani zdaj in v naslednjih nekaj šolskih letih posvetijo dovolj časa izpolnjevanju svoje vloge?

2.6. Nasveti za vzpostavitev delovne skupine

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

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

Po vzpostavitvi delovne skupine za promocijo zdravja na šoli, je treba potrditi vlogo vsakega člana in njihovo zavezanost vlogi. Poleg tega se morajo člani dogovoriti, kako pogosto se bodo sestajali in koliko časa bodo predvidoma trajali sestanki. Glejte točki 2.1. in 2.2. (*Začetek*) v dokumentu *Šolske akcijske smernice*, ki vključujeta tabele za izvedbo teh pomembnih korakov.

2.7. Primer: Delovna skupina: Vzpostavitev in izvajanje nalog

Šole v italijanski pokrajini Lombardija, ki so pristale na sodelovanje v programu šole, ki promovira zdravje, z naslovom *My dear Pinocchio**, so bile zaprosene, naj upoštevajo naslednje tri korake:

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

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

1. opredelitev in ugotavljanje zdravstvenega stanja na njihovi šoli;
2. določitev prednostnih nalog šole, ki promovira zdravje, s pomočjo šolske skupnosti;
3. predlaganje namena, ciljev in ukrepov za obravnavanje prednostnih nalog na področju zdravja;
4. vključitev zdravstvenih tem/ključnih področij v uradni učni načrt s pomočjo sodelovalnih metod učenja;
5. vključitev zdravstvenih tem/ključnih področij v šolsko politiko, okoljske in zdravstvene storitve;
6. sodelovanje pri postopku pooblaščenja, ki vključuje šolo in zunanjo skupnost ter spodbuja udeležbo;

7. vrednotenje dejavnosti in rezultatov šole, ki promovira zdravje, v sodelovanju s strokovnjakom za vrednotenje z lokalne univerze/ali zdravstvene ustanove.

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

*Ta primer temelji na programu *Moj dragi Ostržek: italijanski način vzpostavitve šole, ki promovira zdravje (My dear Pinocchio: The Italian way to the health promoting school)*, študiji primera *Do boljših šol prek zdravja: izkušnje iz prakse (Better schools through health: Learning from practice)*.⁸

Dodatek 3. Dodatne informacije: Druga faza

3.1. Vprašanja za pomoč pri ocenjevanju izhodiščnega stanja

Pred uporabo *orodja SHE mreže za hitro ocenjevanje* ali druge metode ocenjevanja je koristno, da delovna skupina za promocijo zdravja na šoli, najprej obravnava naslednja vprašanja. Vprašanja vam lahko pomagajo, da začnete razmišljati o izhodiščnem stanju vaše šole in ga ocenjevati.

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

3.2. Delavnica o določanju prednostnih nalog

Namen delavnice o določanju prednostnih nalog je:

- pridobiti dodatno podporo šolske skupnosti za vzpostavitev šole, ki promovira zdravje;

- doseči soglasje glede glavnega poudarka in prednostnih nalog šole, ki promovira zdravje, ter občutek odgovornosti zanje;
- obravnavanje in izbira prednostnih področij.

Vloga delovne skupine za promocijo zdravja na šoli: eden ali dva člana delovne skupine za promocijo zdravja na šoli, lahko prevzameta vlogo vodij in pripravita strategijo za spletni šolski priročnik SHE mreže za izbiro in potencialnih članov delovne skupine in vzpostavitev stika z njimi ter organizacijo delavnic.

Vsi člani delovne skupine na podlagi rezultatov na delavnici glasujejo o končnih zdravstvenih temah, ki bodo vključene v šolo, ki promovira zdravje.

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

Predlagamo, da delavnico izvedete v treh delih⁹:

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

Ob zaključku delavnice lahko vsaka skupina predstavi svoje končne prednostne naloge na področju zdravja. Vodja(-e) delavnice zbere(-jo) rezultate in jih predloži(-jo) delovni skupini za promocijo zdravja na šoli, v obravnavo in končno določitev prednostnih nalog. Delavnica lahko traja 1,5–2 uri.

Vključitev učencev

Učencev glede na njihovo starost ter sposobnost razumevanja in sodelovanja pri določanju prednostnih nalog na področju zdravja morda ni primerno vključiti v delavnico. O tem morate presoditi sami. Če učenci sodelujejo na delavnici, je treba delavnico prilagoditi njihovi stopnji razvoja.

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

Dodatek 4. Dodatne informacije: Tretja faza

4.1. Kaj je treba upoštevati pri pripravi načrta

Pri pripravi akcijskega načrta je treba upoštevati naslednje:

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

4.2. Primer: Obravnavanje trpinčenja in nasilja v šoli

Ravnatelj na 24. osnovni šoli v Pireju v Grčiji se je zaradi zaskrbljujočega trenda trpinčenja in nasilja v šoli odločil, da bo za pomoč pri pripravi načrta šole, ki promovira zdravje, zaprosil raziskovalce in promotorje zdravja z Inštituta za zdravje otrok. Izhodiščno stanje šole je bilo ocenjeno v sodelovanju z raziskovalci in učitelji na šoli.

Glavni cilj šole, ki promovira zdravje, je bil razviti prijazno šolo s poudarkom na razumevanju, pristnosti in spoštovanju med učenci šole, starši in učitelji. Cilj je bil določen v sodelovanju z učenci, učitelji in promotorji zdravja.

Učenci so izbrali in izvajali dejavnosti šole, ki promovira zdravje, pod vodstvom učiteljev.

Dejavnosti:

- učenci so pod vodstvom učiteljev opravili raziskavo o izkušnjah in stališčih šolske skupnosti glede trpinčenja;
- učenci so opisali svojo vizijo šole, ki promovira zdravje;
- učenci so pisali zgodbe in risali na temo pozitivnih in negativnih šolskih dogodkov;
- učenci so igrali vloge in pripravili gledališke predstave na temo komuniciranja, prijateljstva in reševanja težav;
- učenci so si prizadevali, da bi bila šola čustveno prijetno okolje, ki temelji na nagrajevanju;

- 5 učiteljev se je udeležilo 9-urnega usposabljanja, povezanega z vzpostavljanjem in vrednotenjem šole, ki promovira zdravje, razvojem spretnosti, povezanih s promocijo zdravja v šoli, in izvajanjem metod aktivnega učenja;
- šola, ki promovira zdravje, je organizirala festival in razstavo za predstavitev dela učencev šolski skupnosti.

4.3. Primer: Priprava akcijskega načrta

Spodnja tabela temelji na shemi, ki jo je šola v Švici pripravila za promocijo zdravja z namenom vrednotenja svojega programa¹¹.

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

4.4. Vprašanja pri načrtovanju evalvacije

Pri načrtovanju vrednotenja je koristno proučiti naslednja vprašanja. Če se odločite, da boste pri vrednotenju nanje odgovorili, morate oblikovati ustrezne kazalnike in metode merjenja:

1. V kolikšni meri se izvajajo dejavnosti v skladu z načrtom?
2. V kolikšni meri so bili doseženi namen in cilji?

3. Kakšne so težave in izzivi ter kako jih je mogoče premagati?
4. Kaj se je mogoče naučiti iz premagovanja izzivov?
5. Kakšen je odnos šolskega osebja do novih praks šole, ki promovira zdravje?
6. Kakšen je odnos staršev do novih praks šole, ki promovira zdravje?
7. Kakšen je odnos učencev do novih praks šole, ki promovira zdravje?
8. Ali ste o uspehih šole, ki promovira zdravje poročali in jih proslavili?

4.5. Vrste vrednotenja: Vrednotenje postopkov, učinkov in rezultatov/izidov

Vrste vrednotenja

Vrednotenje lahko razlikujemo glede na proces, učinke in rezultate/izide.

Vrednotenje procesov (procesna evalvacija) meri, v kolikšni meri se izvajajo dejavnosti glede na zastavljeni načrt. S tem se spremlja napredek in proces programa šole, ki promovira zdravje, pri čemer se tudi oceni, kaj deluje in kaj ne ter zakaj. Ko ugotovite, kaj ne deluje in zakaj ne, lahko uvedete spremembe pri dejavnostih, komuniciranju in virih, tako da se program izvaja bolj zanesljivo in bolj učinkovito. Hkrati pa lahko proslavljate uspeh.

Vrednotenje učinkov meri kratkoročne procese in spremembe.

Na primer:

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

Učinki so rezultati dejavnosti šole, ki promovira zdravje. Rezultati procesa in vrednotenje učinkov zagotavljajo koristne informacije za vmesne spremembe načrta in programa¹².

Vrednotenje rezultatov/izidov meri, v kolikšni meri so bili doseženi predvideni rezultati in/ali kazalniki ali kako učinkovita je šola, ki promovira zdravje, pri pozitivnem vplivanju na zdravje.

4.6. Vprašanja, ki jih je treba obravnavati pri pripravi in dopolnitvi načrta

Pri pripravi in dopolnitvi akcijskega načrta vam lahko koristi, če obravnavate naslednja vprašanja, ki vam lahko pomagajo izboljšati načrt.

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

Dodatek 5. Dodatne informacije: Četrta faza

5.1. Načini obveščanja o končnem načrtu

Načini, ki jih izberete za obveščanje članov šolske skupnosti in deležnikov zunaj šolske skupnosti o končnem načrtu šole, ki promovira zdravje, se razlikujejo glede na šolo in ciljno skupino. Vendar pa so možni naslednji načini:

- pošiljanje načrta vsem staršem in šolskemu osebju z objavo na spletni strani šole in oglaševanjem v šolskem časopisu;
- organizacija informativnih srečanj za predstavitev načrta šole, ki promovira zdravje, in razpravljanje o njem;
- obveščanje učencev prek sestankov šolske skupnosti, razprav v razredu, šolskih skupščin, plakatov in drugih vizualnih komunikacijskih metod;
- oglasna deska šole, ki promovira zdravje (kotiček Zdrave šole);
- organizacija dogodkov namenjenih ozaveščanju, na primer v šolski jedilnici;
- vključitev lokalnih medijev v ozaveščanje lokalne (okoliške) skupnosti o načrtu in obveščanje medijev o težavah, povezanih z zdravjem.

5.2. Vprašanja, ki jih je treba obravnavati pri sprejemanju ukrepov

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