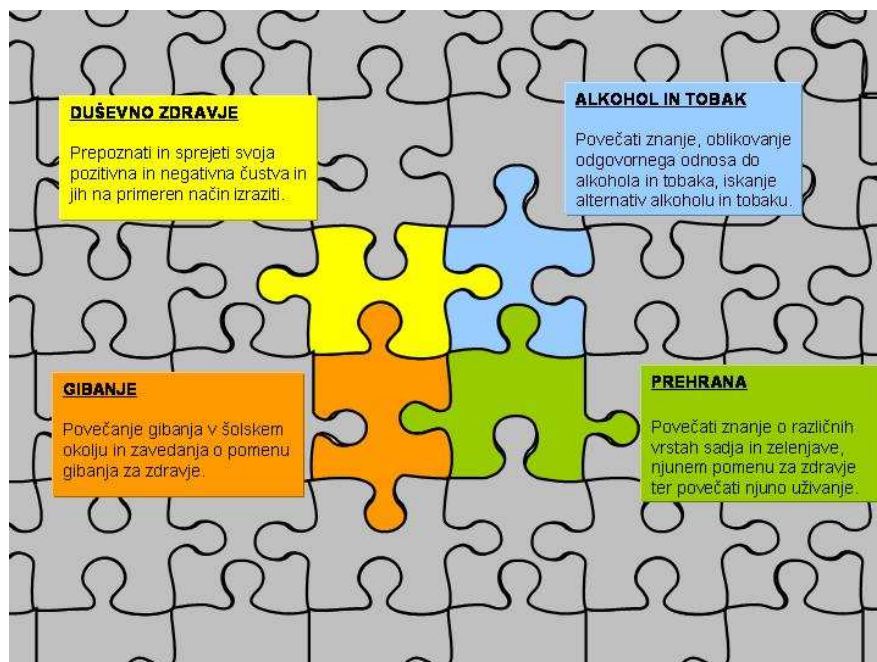


Model Zdrav življenjski slog v osnovni šoli (s poudarkom na izbranih temah duševnega zdravja, prehrane, gibanja, alkohola in tobaka)

Usmeritve za razvoj programa na šoli in njegovo implementacijo



Ljubljana, avgust 2010

Sodelavci na modelu Zdrav življenjski slog v osnovni šoli (po abecednem vrstnem redu)

Maja Bajt
Mojca Bevc
Andreja Drev
Vida Fajdiga Turk
Mojca Gabrijelčič Blenkuš
Matej Gregorič
Helena Jeriček Klanšček
Helena Koprivnikar
Vesna Pucelj
Saška Roškar
Nina Scagnetti
Maja Zorko

Koordinacija modela:
Inštitut za varovanje zdravja, Trubarjeva 2, Ljubljana

www.zdravjevsoli.si



Zaključno poročilo z usmeritvami je nastalo v okviru modela Zdrav življenjski slog v osnovni šoli, ki ga financira Evropska Unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport (2007 – 2013).

Kazalo:

Predstavitev modela Zdrav življenjski slog v osnovni šoli	4
Uvod.....	4
Namen.....	4
Cilji	5
Celostni pristop promocije zdravja v šolskem okolju	5
Kako smo se lotili dela in kakšni so rezultati?	5
Pregled kurikula.....	6
Zdrav življenjski slog v osnovni šoli – analiza stanja	6
Fokusne skupine	6
Priročnik Zdrav življenjski slog v osnovni šoli, modelne ure, metode.....	6
Priročnik Minuta za gibanje v razredu	7
Zaključna konferenca in okrogla miza Kako do vsebin zdravja v šolski kurikulum?	7
Spletna stran	8
Izobraževanje za učitelje.....	8
Usmeritve, priporočila	8
Pomembnejši pogoji/priporočila za uspešno razvijanje modela Zdrav življenjski slog v osnovni šoli in njegovo izvedbo	9
Prednosti, kaj deluje	9
Pomanjkljivosti, kje so ovire?	10
Učenci	10
Učitelji.....	11
Starši	11
Komentar namesto zaključka.....	12
Usmeritve za vsebinsko področje duševnega zdravja.....	13
Usmeritve za vsebinsko področje prehrane	15
Usmeritve za vsebinsko področje gibanja	17
Usmeritve za vsebinsko področje tobak in alkohol.....	19
Kako razviti celostni pristop promocije zdravja na šoli	21

Predstavitev modela Zdrav življenjski slog v osnovni šoli

Uvod

Prizadevanja za vključitev vsebin zdravja v šolski prostor niso nova. Na Inštitutu za varovanje zdravja si že vrsto let na različne načine prizadevamo za to, da bi vsebine zdravega življenjskega sloga našle svoje mesto tako v šolah za starše, vrtcih, kot tudi osnovnih in srednjih šolah. Projekt Zdrav življenjski slog v osnovni šoli smo pričeli razvijati leta 2008, ko smo se uspešno prijaviли na razpis Ministrstva za šolstvo in šport za sredstva iz Evropskih socialnih skladov. Ker smo na Inštitutu za varovanje zdravja že od leta 1993 koordinirali Slovensko mrežo zdravih šol in pri tem pridobili bogate izkušnje s promocijo zdravja v šolskem okolju, smo v tem videli priložnost, da uspešen sistem dela prenesemo na nacionalno raven za vse slovenske šole.

Pri čemer nismo želeli obremenjevati sedanjega kurikula z novimi vsebinami, ampak dajati nove poudarke, okrepiti in življenjske vsebine obravnavati na drugačen bolj aktiven in življenjski način.

Vsebine, ki smo jih prepoznali kot izredno pomembne in so hkrati ključna vedenja, povezana z življenjskim slogom, so: **duševno zdravje, uživanja alkohola in tobaka, zdrava prehrana in gibanje**. Odločili smo se, da bomo v prvi fazi ta področja vzeli za svoje izhodišče. K sodelovanju smo povabili štiri Zdrave šole – naše konzorcijske partnerje: OŠ Bistrice ob Sotli, OŠ Cirila Kosmača Piran, OŠ Janka Kersnika Brdo in OŠ Prežihovega Voranca Maribor. Skupaj z njimi smo pripravili pilotski projekt sistematičnega uvajanja omenjenih vsebin v šolski kurikulum.

Namen

Naš namen je okrepiti in poudariti vsebine zdravega življenjskega sloga v šolskem prostoru, na različnih ravneh – od učnega načrta do obšolskih dejavnosti, pri čemer želimo vključiti tako pedagoške delavce, starše, kot tudi zdravstvene delavce, in zagotoviti, da bo vsak slovenski otrok v času svojega šolanja deležen tudi vsebin zdravja in z njim povezanega življenjskega sloga. Tako smo z izdelavo konkretnih učnih ur in smernic ter primerov dobre prakse v osnovni šoli želeli pripraviti pilotski model, ki bi ga lahko v prihodnosti razširili na vse osnovne šole.

Dolgoročno bi s tem povečali razumevanje in ozaveščenost mladih za izbiro zdravju naklonjenega vedenja ter s tem vplivali na vedenja mladih in na boljše zdravje otrok in mladostnikov ter odrasle populacije.

Cilji

Naši cilji so bili:

- Pregledati učne načrte za osnovno šolo in ugotoviti, koliko in katere vsebine, povezane z zdravjem, so vanj že vključene.
- Pregledati katere aktivnosti, programe, povezane z zdravjem, osnovne šole še dodatno izvajajo.
- Pripraviti učne ure ali smernice za izvajanje določenih vsebin zdravja, jih pilotirati, evlavirati in ter jih medpredmetno in kros-kurikularno povezovati, kjer je to mogoče. Pri tem smo upoštevali spiralni učni načrt ter spodbujali aktivne oblike in metode dela.
- Vsebine zdravja smo želeli pripraviti na način, ki bo učence spodbudil h kritičnemu razmišljanju in samoovrednotenju lastnega vedenja.

Celostni pristop promocije zdravja v šolskem okolju

Pri razvoju modela smo izhajali iz že uveljavljenih in preverjenih principov dela evropske in slovenske mreže zdravih šol, po katerih je eden od temeljev celostni pristop k promociji zdravja v šoli. To pomeni, da je potrebno na šoli s pomočjo vodstva, učiteljev, učencev in staršev razviti vizijo politike zdravja, si določiti prioriteta področja zdravja, cilje in vse skupaj vključiti v vzgojni načrt ter organizacijo dela. Vsebine zdravja in promocija zdravja se izvajajo po različnih poteh:

- Preko **učnega načrta z možnostjo medpredmetnega in kros-kurikularnega povezovanja**, kjer je zelo pomembna ozaveščenost učiteljev glede vsebin zdravja (izobraževanja s tega področja, uporaba gradiv in priročnikov) ter aktivne oblike in metode dela, ki so bistveno gibalo ter spodbuda za sodelovalno vključevanje učencev v učni proces.
- Druga pot je **preko skritega učnega načrta**, kjer pridejo do izraza medsebojni odnosi, klima, pravila, ponudba interesnih dejavnosti, različni projekti in obilica drugih priložnosti, kjer lahko učenci/dijaki pridobivajo pozitivne izkušnje s področja zdravja.
- Tretja pot pa je **krepitev sodelovanja z vsemi, ki lahko kakorkoli vplivajo na izboljšanje šolskega življenja** na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju (tesnejše sodelovanje s starši, lokalno skupnostjo, zdravstvenimi in strokovnimi službami, nevladnimi organizacijami, posamezniki in drugimi ustanovami).

Kako smo se lotili dela in kakšni so rezultati?

Kot vsakega projekta – po korakih. Kot izhodišče za razvoj modela nam je služila analiza podatkov iz domačih in tujih raziskav ter spoznanja pedagoških in didaktičnih teorij, teorij socialnega vpliva, sprememb vedenja, principi promocije zdravja ter druga spoznanja, relevantna za omenjeno problematiko.

Najprej smo izvedli izobraževanja za konzorcijske partnerje s področja vsebin duševnega zdravja, alkohola in tobaka, prehrane ter gibanja, ki so po rezultatih domačih in tujih raziskav pomembna področja, na katera lahko s spremembo vedenja vplivamo na zdravstveno stanje prebivalstva v odraslem obdobju. Strokovnjaki z

Inštituta za varovanje zdravja (nosilci vsebinskih področij) ter strokovnjaki s šol (pedagoški delavci) smo se srečevali na številnih supervizijskih srečanjih, skupnih izobraževanjih ter tudi na šolskih urah in drugih šolskih dejavnostih. Vedno so bila ta srečanja bogata izkušnja tako za teoretike kot praktike, saj smo si izmenjali znanje, izkušnje, različne poglede in vsakič je »model« napredoval še za kakšen korak naprej.

Pregled kurikula

Pedagoški delavci so pregledali kurikul po vsebinah, predmetih, razredih/triadah ter oblikovali pregledne tabele. Zanimalo nas je, katere vsebine zdravja so že vključene v rednem predmetniku, kaj bi bilo še smiselno vključiti, kje in na kakšen način bi lahko vsebine duševnega zdravja, alkohola in tobaka, prehrane in gibanja povezali z že obstoječimi sklopi oz. katere učne sklope bi lahko obogatili z novimi vsebinami (priloga 1 CD s preglednicami).

Zdrav življenjski slog v osnovni šoli – analiza stanja

Naši strokovnjaki, ki so bili nosilci vsebinskih področij, pa so pripravili pregled domačih in mednarodnih raziskav s področja zdravega življenjskega sloga in na osnovi tega oblikovali analitsko poročilo (priloga 2 samostojna publikacija).

Fokusne skupine

S pomočjo izvedenih fokusnih skupin z učenci na temo alkohola, telesne dejavnosti in prehrane, smo dobili vpogled v razmišljanje, načine doživljanja ter dožemanja problemov, kot tudi rešitev. Rezultat tega je Poročilo o fokusnih skupinah s področja uživanja alkohola, prehrane in gibanja (priloga 3, 4, 5 : 3 samostojne publikacije).

Priročnik Zdrav življenjski slog v osnovni šoli, modelne ure, metode

Vse pridobljene informacije so nam služile, da smo se lotili našega najpomembnejšega dela - **oblikovanja modelnih ur za učence od 1. do 9.razreda, za različne predmete in različne vsebine**. Pri tem smo upoštevali medpredmetne in kroskurikularne povezave. Ure so pripravili sodelavci z IVZ in učitelji s konzorcijskih šol, izvedli učitelji na konzorcijskih šolah., skupaj pa smo jih evalvirali s treh pogledov doživljanja: učiteljevega, opazovalčevega in učenčevega. Vsaki uri so priloženi tudi delovni listi in ostala gradiva, skupaj z napotki, idejami, kako bi uro lahko še obogatili. Vse to je zbrano v priročniku za učitelje Zdrav življenjski slog v osnovni šoli, ki predstavlja bogat vir idej in usmeritev za delo z učenci (priloga 6: samostojna publikacija),

Osnovni namen priročnika je, da bi bil čimbolj uporaben v praksi – torej v šolah. Pedagoškim delavcem ponuja različne primere izdelanih učnih ur ter druge ideje, kako bi lahko ure, pa tudi druge aktivnosti obogatili z vsebinami duševnega zdravja, alkohola in tobaka, prehrane in gibanja. Zato je zasnovan tako, da v posameznem vsebinskem sklopu nudi najprej kratko teoretično izhodišče z obravnavano

problematiko in z usmeritvami za delo. V osrednjem delu so zbrani primeri učnih ur z evalvacijo, v tretjem delu pa primeri delovnih listov oz. druga gradiva z namigi za povezovanje. Gradivo je zamišljeno kot osnova, ki se bo lahko dograjevala in prilagajala različnim potrebam.

Pri oblikovanju modelnih učnih ur smo upoštevali interaktivne, sodelovalne metode in oblike dela. Učence smo spodbujali k aktivnemu udejstvovanju, s pomočjo katerega niso pridobivali samo znanje, ampak predvsem izkušnje, veščine, kritično distanco, razmišljujočega duha, poleg tega smo jim omogočali prostor za razčiščevanje stališč in priložnosti za samoovrednotenje svojih vedenj, s čimer smo želeli vplivati na njihovo prihodnje vedenje in reagiranje.

Priročnik Minuta za gibanje v razredu

S področja gibanja je nastal tudi praktičen priročnik **Minuta za gibanje v razredu** – avtorsko delo OŠ Cirila Kosmača Piran – ki bo lahko v veliko pomoč pedagoškim delavcem pri njihovem vsakodnevnem delu v razredu. Priročnik obsega v sliki in besedi predloge vaj za koncentracijo, izražanje čustev, za motivacijo, krepitev sodelovanja ter raztezanje (priloga 7: samostojna publikacija).

Zaključna konferenca in okrogla miza Kako do vsebin zdravja v šolski kurikulum?

Sledilo je še supervizijsko srečanje konzorcijskih partnerjev in strokovnjakov z opisanih področij zdravja ter **zaključna konferenca**, na kateri smo model Zdrav življenjski slog predstavili strokovni javnosti ter odločevalcem, za katere smo menili, da lahko s svojim znanjem in izkušnjami prispevajo h vključevanju vsebin zdravja v šolski kurikulum na nacionalni ravni.

V drugem delu zaključne konference je potekala tudi **okrogla miza** s ključnimi predstavniki šolskega in zdravstvenega sektorja **Kako do vsebin zdravja v šolski kurikulum?**

Zaključki okrogle mize so izpostavili naslednje:

** Šola je pomembno okolje, ki podpira zdravje, omogoča pridobivanje znanja, veščin, stališč in omogoča zdrave izbire za vse učence.*

** Glede na pomen promocije zdravja v šolskem okolju pričakujemo, da bodo vsebine zdravja obravnavane v nastajajoči Beli knjigi enakovredno ostalim.*

** Ministrstvo za šolstvo in šport ter Ministrstvo za zdravje podpreta celostni pristop vključevanja vsebin zdravja v šolski prostor (skozi obvezni in skriti kurikulum).*

** Za namen vključevanja vsebin zdravja se dopolni nacionalna strategija promocije zdravja v šolskem okolju (na podlagi Koncepta vključevanja zdravja v šolski kurikulum, potrjenega od vlade l. 2004 in Programa za otroke in mladostnike za leto 2006-2016).*

** Na podlagi strategije se pripravi medresorski akcijski načrt, s katerim se optimizira uporaba virov in omogoči implementacija strategije.*

** Šola na podlagi nacionalne strategije in akcijskega načrta za implementacijo oblikuje svojo lastno šolsko politiko zdravja.*

Spletna stran

Vsa razpoložljiva gradiva, ki bi bila lahko zanimiva za pedagoške in zdravstvene delavce (priročniki, analize, raziskave, priporočila, informacije, novice...), s področja promocije zdravja v šoli, bodo dostopna na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja - Zdravje v šoli (www.zdravjevsoli.si).

Izobraževanje za učitelje

V načrtu je tudi izobraževanje za učitelje, ki bodo pri svojem delu uporabljali priročnika ter druga gradiva, v kolikor bomo dobili ustrezno podporo. S sodelovanjem šolskega in zdravstvenega sektorja bomo iskali različne možnosti in poti, da bi potekalo izobraževanje čim bolj sistematično za čim večje število pedagoških delavcev.

Usmeritve, priporočila

Model Zdrav življenjski slog smo po dveh letih razvijanja zaključili z Usmeritvami/priporočili za vključevanje zdravja v kurikulum na šolski ravni. Delo na modelu Zdrav življenjski slog pa se s tem ne bo končalo, temveč bodo sodelavci na Inštitutu za varovanje zdravja ter Zdravih šolah svoje delo še nadaljevali in izpopolnjevali in pripravili Smernice za vključevanje zdravja v kurikulum na nacionalni ravni.

Pomembnejši pogoji/priporočila za uspešno razvijanje modela Zdrav življenjski slog v osnovni šoli in njegovo izvedbo

- Šola, ki se vključi v razvijanje in izvajanje modela mora imeti podporo vodstva ter večine učiteljev, ki se glede na svoja področja, aktivno vključijo v skupne priprave modelnih ur ter izvajanje aktivnosti v obveznem ter skritem kurikulumu.
- Na šoli se mora oblikovati projektna skupina, v kateri je tudi predstavnik vodstva in jo vodi koordinator. Le ta je v pogostih stikih z nacionalnim koordinatorjem (v kolikor je to nacionalni projekt) in obvešča o vseh informacijah skupino ter kolektiv na šoli.
- Delo si morajo člani skupine razdeliti in vključiti vanj tudi ostale pedagoške delavce. Bolj, ko bojo vsi udeleženci na šoli aktivno vključeni v nastajanje modela, bolj se bodo čutili odgovorne za uspešno delo. Predvsem pa mora vsak udeleženec projekta prepoznati svoj interes. S tem bo prevzemal tudi naloge in odgovornost za njeno uspešno izvedbo.
- Člani skupine morajo imeti na voljo dovolj ur in časa, da se lahko posvetijo delu na modelu (ne smejo biti obremenjeni še z drugimi projekti)
- Ravnatelj in koordinator s sodelavci projektne skupine morajo predstaviti program/nalogo celotnemu učiteljskemu zboru. Zelo pomembno za začetek projekta je, da se vsi sodelavci podrobno seznanijo s problematiko, ki se je lotevajo (študij literature, teoretične osnove, smernice, predavanja za kolektiv...).
- V začetku razvoja modela se s posnetkom stanja ugotovi situacija na šoli na določenem področju, določi se prioritete, katera problematika je najbolj pomembna in se je bodo najprej lotili. Določiti si morajo cilje, dejavnosti, naloge, vire, čas za izvedbo, sodelavce – kdo bo za kaj zadolžen.
- Pregledati je potrebno učne načrte s posameznih področij zdravja, predmetov in razredov od 1. do 9. razreda.
- Za vpogled v razmišljanje ciljnih publik o določeni problematiki je zelo dobrodošla izvedba fokusnih skupin (npr. za učence I. triade – kako razmišljajo o zdravi prehrani, kakšna so stališča učiteljev, staršev)
- Projekt je potrebno tudi administrativno voditi, izvajati, spremljati ter evalvirati po predpisanih projektnih korakih
- Pomembna je kontinuirana, pozitivno usmerjena komunikacija med vsemi deležniki (znotraj šole, med vključenimi šolami in nacionalnim timom, v kolikor obstaja).
- Vsi sodelavci pri nastajanju in izvajanju modela morajo biti za svoje delo ustrezno vrednoteni.

Prednosti, kaj deluje

- Šola naj se povezuje z drugimi šolami in institucijami (IVZ, ZZV, ZD, NVO..)
- Prednost pristopa je, da povezuje udeležence kot aktivne sodelavce znotraj šole na strokovni in medčloveški ravni in spodbuja timsko delo

- Vključuje učence, učitelje in starše v skupne dejavnosti in pogloblja občutek pripadnosti.
- Zadovoljstvo učencev, učiteljev in staršev ob uspešno opravljenem delu.
- Prispeva k profesionalni rasti vsakega udeleženca, k poglobljanju in razširjanju strokovnega znanja, ki mu omogoča tudi strokovno napredovanje.
- Novi izdelki (nove modelne ure, delovni listi za učence, interni priročniki za posamezne vsebinske sklope, brošure, letaki, plakati...)
- Možnost promocije dela/novosti na šoli, pred strokovno javnostjo, starši, v medijih.
- Tak način dela spodbuja kreativno razmišljanje.
- Prednost je, da so ure, kjer so uporabljene aktivne metode bolj zanimive in med učenci dobro sprejete,
- V ospredju so veščine za življenje, krepitev razmišljujočega duha in usmerjenost na ravnanje in ne na memoriranje podatkov.
- Krepitev sodelovanje med učitelji.

Pomanjkljivosti, kje so ovire?

- Dodatno delo učiteljev, preobremenjenost z rednim delom, izgorelost.
- Pomanjkanje motivacije za drugačno, inovativno delo, ki zahteva dodaten vložek časa in energije.
- Preveč administrativnega dela.
- Slaba komunikacija med sodelavci.
- Pomanjkljiva podpora oz. nesodelovanje vodstva, sodelavcev.
- Nestimuliranje (finančno, z napredovanjem) dodatnega dela.
- Neprepoznavanje dobrih rezultatov.
- Večja zahtevnost dela, uporaba različnih metod, tehničnih pripomočkov včasih zahteva več časa in boljšo opremljenost učilnic.
- Za učitelja so aktivne oblike dela lahko bolj zahtevne
- Za medsebojno usklajevanje, povezovanje med učitelji je potreben čas.

Kaj pridobijo učenci, učitelji, starši s takim načinom dela?

Učenci

- Enake možnosti za vse učence na vseh slovenskih šolah: spoznavanje življenjskih tem na sistematičen način, enoten standard za vse.
- Obravnavanje tem z razvijanjem kritičnega pogleda na probleme ter spodbujanje k odločanju h koristnim in varnim izbaram za svoje zdravje.
- Omogočanje časa in prostora za razvijanje stališč ter pridobivanje pomembnih socialnih veščin.
- Ozaveščanje o področjih, ki bistveno vplivajo na kvaliteto njihovega življenja sedaj in v prihodnje.
- Obravnavanje tem na zanimiv, aktiven, pozitiven, življenjski način.
- Obravnavanje tem na način, kjer se izhaja iz potreb učencev.

Učitelji

- Z aktivnimi metodami spodbujajo zanimanje in sodelovalno udeležbo učencev pri pouku, kar pripomore k lažjemu delu v razredu in manj disciplinskim težavam.
- Priložnosti za spoznavanje učencev na drugačen način, zблиževanje in izboljševanje medsebojnih odnosov – med sodelavci in učenci.
- Povezovanje vsebin z drugimi predmeti in življenjem na šoli.
- Priložnost za profesionalno rast in razvoj, povezovanje s sodelavci.
- Prepoznavanje lastnih sposobnosti, ustvarjalnosti in možnost razvoja.
- Priložnost za prevetritev lastnih prepričanj, pogledov, stališč in ravnanj.
- Možnost za boljše medsebojno sodelovanje.

Starši

- Zadovoljstvo, da se njihovi otroci zanimajo za življenjsko pomembne teme.
- Posredno zavedanje lastnega odnosa do zdravja in spodbujanje k bolj zdravemu življenjskemu slogu (zavedanje in izražanje čustev, izboljševanje komunikacije, medsebojnih odnosov, odnosa do prehrane, gibanja, pitja alkohola, kajenja, izrabe skupnega prostega časa...).

Komentar namesto zaključka

Kljub temu, da v začetku razvoja modela nihče ni dobro vedel, v kakšno avanturo se spušča, se je na koncu izkazalo, da je pustolovščina uspela. In vsi se zavedamo, da se ni končala, ampak se bo še nadaljevala. K temu nas sili čas, v katerem bivamo in nas ne pusti pri miru. Sili nas k razvoju, prilagajanju, novim razmeram, drugačnim pristopom ..., sicer nas bo povozil. Potrebna je fleksibilnost v razmišljanju, zaznavanju, iskanju rešitev, načrtovanju, izvedbi, odzivih.

Nasvet šolam, ki še razmišljajo, ali bi ali ne bi ...?

Študije so pokazale, da so značilnosti učinkovitih šol z vzgojno izobraževalnega vidika (Scheerens, 2000)¹ zelo podobne značilnostim zdravih šol oz. šol, ki promovirajo zdravje. To, da so kazalniki šol, ki promovirajo zdravje zelo podobni učinkoviti šoli z vzgojno izobraževalnega vidika, je v šolstvu pomenilo pomemben premik, saj je postalo jasno, da promoviranje zdravja v šolah ne pomeni dodatnega dela za šolski sektor ali celo izvajanje nalog zdravstvenega sektorja, ampak se s tem krepi osnovna vzgojno-izobraževalna funkcije šolstva, v središče pa postavlja uspešnega ter zadovoljnega učenca kot pomembnega pokazatelja šolske kakovosti.

Kljub naporom, ki so jih strokovni delavci na IVZ in šolah vložili v dodatno delo, se je po dveh letih razvijanja modela izkazalo, da se je izplačalo. Imamo kaj pokazati in vsi skupaj smo lahko ponosni na skupno delo. Pa še drug od drugega smo se veliko naučili ... Nenazadnje, učenci in učitelji so bili zadovoljni. To pa je osnova za dobro učenje in poučevanje. In od tega imamo oboji nekaj.

¹ Scheerens J (2000) Improving school effectiveness. Fundamentals of Education planning No. 68 Paris UNESCO.

Usmeritve/priporočila za posamezna vsebinska področja

Usmeritve za vsebinsko področje duševnega zdravja

Področje duševnega zdravja je zelo široko in obsega številne vidike našega življenja: od izgleda, vedenja, mišljenja, čustvovanja, do tega kakšen odnos imamo do samega sebe in do drugih ter kako se soočamo z izzivi in zahtevami življenja. V omenjenem projektu smo se usmerili na področje čustev.

Šola na duševno zdravje vpliva oz. ga sooblikuje skozi obvezne vsebine učnega načrta, skozi načine in metode dela, predvsem pa skozi prikriti kurikulum, odnose med učenci, učitelji, med mlajšimi in starejšimi učenci, med učenci in drugim osebjem, klimo, obšolskimi dejavnostmi, sodelovanjem s starši, lokalno skupnostjo itd.

Metode in načini, ki spodbujajo razmišljanje

Duševno zdravje ne moremo meriti s številkami niti se ga ne moremo naučiti z memoriranjem podatkov. Duševno zdravje je namreč povezano z našimi stališči, vrednotami, ravnanjem itd. Zato naj bi bile tudi uporabljene metode aktivne, takšne, ki naj sprožajo razmišljanje, predvidevanje reagiranja in umevanje za ravnanje.

Duševno zdravje je povezano z življenjem, zato naj bodo tudi teme duševnega zdravja in učne ure ali kakšne koli aktivnosti, čim bolj prenosljive na vsakodnevne življenjske situacije. Aktivnosti naj bodo čim bolj problemsko naravnane, usmerjene v razmišljanje, v okoliščine, študije primera, iskanje alternativ. Učitelj naj ima pri vsaki uri ali aktivnosti v mislih, kako bo vzbudil v učencih interes oz. zanimanje za obravnavano tematiko in kakšen bo njihov odziv. Pomembno je, kakšne kompetence s tem oblikuje pri učencih (znanje, veščine, stališča, navade/ravnanja). En vidik je, kako bo učenec sprejel določeno snov, drug vidik pa, kako bo odreagirал v prihodnosti, v življenjski situaciji (odvisno, na kateri ravni, kako globoko se ga je snov dotaknila). Pomembna je tako vsebina, kot pristopi. Učencev ne učimo, da si bodo nekaj zapomnili, ampak jih naučimo veščin soočanja z različnimi problemskimi in življenjskimi situacijami. Poskušamo jih motivirati za razmišljanje, preiščeno ravnanje v določenih situacijah in za zdrave izbire. Pomembno pa je tudi, da učitelj mnenj, stališč ne vrednoti, saj pri omenjeni tematiki duševnega zdravja ni napačnih ali pravih odgovorov.

Primeri aktivnih metod:

- razgovor o določeni tematiki – kakšna stališča imajo, kako ravnajo v določenih primerih,
- branje pravljice in pogovor
- ogled filma, reklame, predstave in opazovanje čustvenega odziva
- igra vlog
- risanje čustev, počutja
- izražanje čustev, počutja s plesom, mimiko, besedami

Ko si izberemo določeno tematiko je treba oblikovati namene in cilje. Tako je bil pri tematiki čustev širši cilj prepoznati in sprejeti svoja pozitivna in negativna čustva in jih na primeren način izraziti; podrobnejši cilji pa so bili spodbuditi:

- zanimanje za pomen čustvenega doživljanja (pozitivnega in negativnega)
- zavedanje lastnih čustev in doživljanja,
- zavedanje čustev drugih in njihovega doživljanja
- konstruktivne načine izražanja lastnega doživljanja (pozitivnega in negativnega) in reagiranja v stresnih/konfliktnih situacijah

Na osnovi namena in ciljev je možno oblikovati različne pristope za izvedbo učnih ur ali drugih aktivnosti za posamezne triade. Pristopi naj bi temeljili na:

- otroku prijetni izkušnji
- razvojno primernem pristopu
- upoštevanju enkratnosti
- spoštovanju drugačnosti in posebnosti
- občutljivosti in nevrednotenju
- upoštevanju kulturnih posebnosti
- interaktivnih in/ali aktivnih oblikah dela, kot so omenjene zgoraj.

Pri delu z mlajšimi učenci je priporočljivo podajanje vsebin zasnovati na osnovi izkustvenega doživljanja, utemeljevanja ter na konkretnih primerih. Učenci naj predvsem spoznavajo osnovna čustva – npr. strah, veselje, žalost, jezo in se jih naučijo prepoznati in izražati pri sebi ter tudi pri drugih.

Pri starejših učencih se lahko bolj usmerimo tudi na čustva samozavedanja in jim omogočimo, da lahko razvijajo različna ravnanja pri doživljanju in izražanju različnih čustev, se učijo sprejemanja enkratnosti sebe in drugih, prepoznavajo nekatera manj prijetna čustva in možne manipulacije medijev z našimi čustvi. Usmerimo jih tudi v iskanje lastne vrednosti in pozitivne samopodobe. Učence vzpodbujamo, da čustva prepoznavajo, jih reflektirajo in se naučijo čim več različnih reakcij.

Pregled obstoječih učnih načrtov kaže, da obstojajo številne možnosti za vključevanje vsebin s področja duševnega zdravja v že obstoječe učne načrte in vsebine, v različne predmete (npr. pri slovenščini, likovni vzgoji, telovadbi, ...itd), predvsem pa se lahko tematika duševnega zdravja poveže med različnimi predmeti oz. vključi v celotno življenje šole.

Usmeritve za vsebinsko področje prehrane

Med številnimi dejavniki, ki determinirajo zdravo prehrano, ima še posebno vlogo zadostno uživanje sadja in zelenjave. Nezadostno uživanje sadja in zelenjave se uvršča na visoko četrto mesto med pripisljivimi dejavniki tveganja za prezgodnjo umrljivost v EU regiji (WHO, 2002) in na sedmo mesto v Sloveniji (WHO, 2005). Uživanje priporočenih količin sadja in zelenjave lahko pomembno prispeva k zvišanju hranilne vrednosti obrokov, vzdrževanju priporočene telesne teže ter preprečevanju nastanka nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni v kasnejšem življenjskem obdobju.

Po podatkih je uživanje sadja, zlasti pa zelenjave, med otroci in mladostniki neprijetno in ne dosega priporočil.

Zato je naš namen, da s primernim vpletanjem in prepletanjem vsebin s področje prehrane pri učencih vzpodbudimo:

- zanimanje o sadju in zelenjavi, njunem pomenu za zdravje ter posredno povečati njuno uživanje
- usvajanje potrebnih praktičnih veščin za zdravo prehranjevanje,
- izražanje odnosa/stališč do problemov, povezanih z obravnavano prehransko temo (posledice, primeri, slabosti, prednosti, možne rešitve ipd.),
- opredelitev osebnega cilja vsakega posameznika za spremembo prehranskega vedenja.

Izkušnje so pokazale, da je na primeru sadja in zelenjave možno slediti zgornjemu namenu in si zastaviti cilje skozi tri vsebinske podsklope:

- energijska gostota sadja in zelenjave ter drugih živil z vidika vzdrževanja ustreznega energijskega ravnovesja,
- uživanje različnih vrst sadja in zelenjave z vidika ustrezne oskrbe z vitamini, minerali in vlaknino,
- voda v sadju, zelenjavi in drugih živilih ter njen pomen za ustrezno nadomeščanje izgubljenih tekočin.

Na osnovi namena in ciljev je možno oblikovati različne pristope za izvedbo učnih ur za posamezne triade. Pristopi naj bi temeljili na:

- otroku prijetni izkušnji
- razvojno primernem pristopu
- upoštevanju kulturnih posebnosti
- interaktivnih in/ali aktivnih oblikah dela, kot so npr. tekmovanja, okušanje jedi, obiski na kmetijah, ogledi nasadov, šolski vrtovi, opremljanje jedilnic ipd.

Zelo pomembno je tudi ustrezno podporno okolje, zato naj šola sočasno omogoča učencem tudi dostopnost do zdravih izbir (npr. vsakodnevne ponudbe sadja). Uspeh pa bo toliko večji, v kolikor bodo pri predvidenih aktivnostih sodelovali tudi starši otrok.

Pri delu z mlajšimi učenci je priporočljivo podajanje vsebin zasnovati na osnovi izkustvenega doživljanja, utemeljevanja ter na konkretnih primerih. Učenci naj predvsem spoznavajo različne vrste sadja in zelenjave, njun pomen ter gradijo

pozitiven odnos do njunega uživanja. Cilj prehranskega izobraževanja naj bo usmerjen predvsem v izboljšanje praktičnih veščin za zdravo prehranjevanje.

Pri starejših učencih je priporočljivo delo zasnovati na osnovi diskusije. Učence vzpodbujamo, da o problemu razmišljajo ter jih ob tem usmerjamo k ustreznim rešitvam. Ob tem naj razvijajo sposobnost uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani, predvsem v smislu zagotavljanja zdravja. Cilj prehranskega izobraževanja naj bo usmerjen predvsem v razvijanje pozitivnega odnosa oziroma stališča do zdravega prehranjevanja.

Pregled obstoječih učnih načrtov kaže, da obstojajo številne možnosti za vključevanje vsebin s področja prehrane pri številnih predmetih. Zato je priporočljivo predhodno te možnosti tudi preveriti. Izkušnje kažejo, da je zgoraj omenjene vsebinske podsklope možno izpeljati v prvi triadi v okviru *Spoznavanja okolja*, v drugi triadi pri *Naravoslovju in tehniki* in *Gospodinjstvu* ter v tretji triadi pri *Kemiji*, *Biologiji* ter pri *Državljski in družbeni vzgoji ter etiki*. Ker gre za povezanost vsebin je smiselno v čim večji meri vključevati vsebine prehrane po konceptu medpredmetnega povezovanja.

Izkušnje so tudi pokazale, da je smiselno pred izvedbo učne ure predhodno preverit predznanje učencev glede na obravnavano prehransko temo, samo izvedbo pa raztegniti na preduro, določena spoznanja pa še dodatno utrjevati po zaključku ure. Zaradi zahtevnosti se kakovost izvajanja učne ure lahko še dodatno izboljša ob sočasni možnosti sodelovanja sodelavca pri sami izvedbi.

V nadaljevanju podajamo nekaj iztočnic za vključevanje vsebin prehrane v šolskem okolju:

- Priprava dobre in okusne zdrave hrane.
- Kakšne so naše koristi, če uživamo priporočene količine sadja in zelenjave?
- Kako se lahko sprostim tudi brez uživanja sladke, slane in mastne hrane?
- Kako lahko drugače porabim denar, ki ga potrošim za sladkarije, sladke (gazirane) pijače, slane prigrizke?
- Kako lahko pripravim jabolka bolj privlačna (pečena, polnjena,...),
- Fotonatečaj sadja in zelenjave,
- Literarne dejavnosti (sestavi pesem o sadju, pisanje misli),
- Obisk sadovnjaka, kako se spreminja sadno drevje preko letnih časov?

Usmeritve za vsebinsko področje gibanja

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj: na telesni razvoj, na čustveni razvoj, na socialni razvoj ter na razvoj kognitivnih sposobnosti (koncentracija, pomnjenje, razumevanje).

Na gibanje otroka in mladostnika ima poleg družine pomemben vpliv tudi šola, saj v tem okolju otroci in mladostniki preživijo velik del dneva. Poleg tega lahko šola s pozitivnimi zgledi in navadami na področju gibanja zajame vse otroke in mladostnike, tako tiste, ki imajo v družinskem okolju pozitivne vzorce in spodbude na področju gibanja kot tudi tiste, ki tega nimajo. Vendar je po drugi strani šola oziroma šolski pouk v precejšnji meri povezan tudi s sedenjem.

Da bi pri otrocih in mladostnikih spodbujali veselje do gibanja ter v čim večji meri ohranjali njihovo naravno potrebo po gibanju, ki z leti usiha, je bolj primerno, da se gibanje izvaja, namesto, da različne vsebine s področja gibanja obravnavamo pri šolskih predmetih. Zato smo se v modelu posvetili predvsem vprašanju, kako čimveč gibanja vključiti v šolsko okolje.

Otroci in mladostniki naj bi se vsak dan gibali najmanj eno uro. Da bi to priporočilo uresničevali vsak dan pri vseh učencih in učenkah, lahko šola poleg ustaljenih oblik telesne/gibalne dejavnosti, kot so športna vzgoja, šolski krožki z vsebinami telesne/gibalne dejavnosti, gibanje spodbuja tudi z dodatnimi oblikami, kot je uvajanje gibanja med odmore in v šolske učne ure.

Ugotovili smo, da je pri uvajanju dodatnih oblik gibanja v šolsko okolje, treba:

- oblikovati dodatne oblike gibanja tako, da ne bodo učencem in učiteljem v breme, temveč v pomoč,
- oblikovati dodatne oblike gibanja, ki bodo upoštevale razlike in potrebe glede na starost in spol učencev ter bodo izhajale iz njihovih potreb,
- vključiti gibanje v šolsko uro tako, da bo pripomoglo k lažjemu razumevanju in hitrejšemu pomnjenju učne snovi.

Kot najbolj primerne oblike gibanja, ki jih je možno dodatno vnesti v šolsko okolje in šolsko učno uro, so se izkazale:

- gibanje med odmori,
- minuta za gibanje v razredu, ki zajema kratke vaje za koncentracijo, sproščanje, pravilno telesno držo, izražanje čustev in skupinsko delo; namen minute za gibanje je, da se lahko po potrebi vključijo in izvajajo med katerokoli šolsko uro in ob kateremkoli času,
- gibanje kot del šolske ure, in sicer se gibanje lahko vključuje pri utrjevanju učne snovi, pri učenju nove snovi ali pa kot motivacija oz. nagrada za opravljeno nalogo.

Čeprav marsikatera šola že ima rekreativni odmor, ki učencem in učenkam omogoča dodatno gibanje, pa se ga vsi zaradi različnih vzrokov ne udeležujejo. Nekatere moti izbor dejavnosti, ki so na voljo – pogosto je namreč poudarek predvsem na igranju

nogometa, košarke in drugih skupinskih iger, ki so pogosto bolj priljubljene pri fantih kot pri dekletih – druge moti kratek čas, ki je na voljo, nekatere in sicer predvsem dekleta moti telesni vonj, ki se lahko razvije ob intenzivni telesni dejavnosti. Kot možna alternativna oblika gibanja med odmori se je pokazalo gibanje ob glasbi, saj ni potrebe po preoblačenju v športno opremo, poleg tega se gibanje ob glasbi lahko izvaja v zmernem tempu.

V razredu se lahko med šolsko uro izvajajo kratke telesne vaje za koncentracijo, sproščanje, pravilno telesno držo, izražanje čustev in skupinsko delo. Prednost teh vaj je, da se lahko izvajajo kadarkoli med šolsko uro in sicer po potrebi; ko upade koncentracija, ko je potrebno krepiti dober odnos med učenci v razredu, ko je potrebno sprostiti čustva, itd... Kratke vaje so lahko učitelju v pomoč pri vzpostavljanju in ohranjanju dobrega vzdušja v razredu, poleg tega ni za izvajanje vaj niso potrebni posebni pripomočki ali športna oprema.

Ker je učenje najbolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključujemo tudi gibanje,

če slišim → vem
če vidim → razumem
če poskusim → znam

je lahko slednje del šolske učne. Gibanje lahko učitelj v šolsko uro vključi na tri načine: pri utrjevanju učne snovi, pri učenju nove snovi ali pa kot motivacija oz. nagrada za opravljeno nalogo. Tako lahko gibanje uporabimo pri ponavljanju glagolov gibanja pri predmetu tujega jezika, pri naravoslovnih premetih lahko učence pozovemo, da s pomočjo gibanja ponazorijo npr. kroženje vode (padanje dežnih kapljic, padanje snežink, izhlapevanje vode....), pri matematiki se lahko učenci s pomočjo gibanja učijo razlike med sodimi in lihimi števili, utrjujejo seštevanje, odštevanje, množenje in deljenje itn.

Vključevanje dodatnih oblik gibanja v šolsko okolje in predvsem v šolsko učno uro pa zahteva tudi nekaj previdnosti. Da gibanje v razredu ne bi prešlo v nemir, mora učitelj dobro poznati razred, postaviti jasna in razumljiva pravila ter navodila (kdaj se gibamo, kako se gibamo, na kaj moramo paziti, kako se izvaja gibanje...). Na ta način bo v razredu zagotovljena tudi varnost. Pri tem pazimo, da so gibalne vaje preproste in primerne glede na starost učencev. V izbiro vaj lahko vključimo tudi učence in učenke ter jih povabimo, naj podajo svoje predloge.

Izkušnje v modelu so pokazale, da so učenci izredno pozitivno sprejeli vnos gibanja v šolsko učno uro. Priprava učne ure z gibanjem je za učitelja sicer bolj zahtevna, vendar so po drugi strani dobri rezultati lahko spodbuda za naprej.

Usmeritve za vsebinsko področje tobak in alkohol

Tobak je v Sloveniji vodilni preprečljivi vzrok smrti in bremena bolezni. V Sloveniji kadi približno četrтина odraslega prebivalstva, večinoma redno, vsak dan. Vsaj enkrat na teden kadi tudi 18 % 15-letnikov. Odrasli redni kadilci so v 80-90 % začeli kaditi, razvili kadilske navade in zasvojenost do konca adolescence, to je do 19. leta starosti. Domnevamo torej lahko, da večina posameznikov ne bi začela kaditi, če tega ne bi storili do te starosti. Pomemben kazalnik kasnejših kadilskih navad je tudi starost ob začetku kajenja.

Škodljivo pitje alkohola prav tako sodi med najpomembnejše preprečljive dejavnike tveganja za smrt in breme bolezni. Podatki za Slovenijo kažejo, da je alkoholne pijače že pilo približno 85 % slovenskih 15-letnikov, nekaj več kot dve tretjini 13-letnikov in dobrih 40 % 11-letnikov. Večina slovenskih 15-letnikov ne pije redno, v porastu pa so visoko tvegane oblike pitja. Starost ob prvem pitju alkohola je pomemben dejavnik kasnejših težav zaradi alkohola, zato se morajo preventivni ukrepi usmerjati v zviševanje starosti ob prvem pitju alkohola.

S preventivnimi in promocijskimi dejavnostmi moramo zato pričeti v času, ko otroci oziroma mladostniki še niso začeli piti in/ali kaditi, torej pred začetkom mladostništva, saj je naše delovanje v tem času učinkovitejše kot pozneje. V Sloveniji prve poskuse kajenja in pitja alkohola beležimo še preden so otroci stari 10 let, v povprečju pa pri približno 13 letih, kar potrjuje smiselnost umeščanja starosti prilagojenih programov že pred začetkom mladostništva, v sam začetek OŠ, seveda prilagojeno starosti in razvoju otroka. Pomembno je, da delujemo vse do konca mladostništva, ter da se intenzivneje usmerimo na ključne prehode v mladostnikovem življenju, predvsem na prehod med OŠ in SŠ. Programi naj bodo, kolikor je le mogoče, ustrezno prilagojeni spolu, saj se določeni motivi in vpliv dejavnikov za kajenje in tvegano pitje alkohola med spoloma razlikujejo.

Preventivne vsebine in programi morajo poleg podajanja ustreznega obsega znanja o alkoholu in tobaku, tudi oblikovati odgovoren odnos in stališča do alkohola in tobaka, krepiti varovalne dejavnike in poiskati alternative tobaku in alkoholu. V vsaki triadi OŠ želimo cilje doseči preko različnih vsebinskih sklopov. V prvi triadi smo usmerjeni predvsem na zdrave oziroma nezdrave navade ter razvoj in opuščanje zdravih in nezdravih navad. V drugi triadi postavljamo osnove v okviru vseh štirih ciljev, ki smo si jih zastavili, nato pa jih v tretji triadi še poglobljamo.

Za informirano in odgovorno odločanje je potrebno znanje o alkoholu in tobaku. Pri podajanju znanja je zelo pomembno, da otrokom in mladostnikom informacij ne podajamo na klasičen »ex katedra« način, temveč uporabljamo interaktivne metode dela in otroka vzpodbujamo, da o problemu razmišlja, ter ga ob tem vodimo k zdravim rešitvam. Pomembno je, da se osredotočimo na tisto, kar je za otroka in mladostnika pomembno zdaj in tukaj, torej predvsem na kratkoročne posledice kajenja in tveganega pitja alkohola ter na kratkoročne koristi nekajenja in nepitja alkohola. Izhajati moramo iz otrokovih izkušenj in znanja ter se izogibati moraliziranju, obsojanju, pretirani avtoritativnosti, kakor tudi pretirani permisivnosti.

Ponudimo tudi podatek o tem, koliko otrok in mladostnikov ne kadi in ne pije. Med vsebinami naj poudarimo znanje o razširjenosti kajenja in tveganega pitja alkohola (aktivnega in pasivnega), znanje o škodljivosti (predvsem kratkoročne) in zasvojljivosti alkohola in tobaka, osveščenost o vplivu vrstnikov, družine, medijev in industrije, osveščenost o stroških, povezanih z alkoholom in tobakom (predvsem o individualnih stroških) in znanje o pomoči pri opuščanju obeh navad.

Eden prvih korakov do spremembe vedenja so spremembe odnosa in stališč do alkohola in/ali tobaka. Lahko si pomagamo z naslednjimi vprašanji: *Ali sem frajer, če pijem in kadim? Kakšna so moja pričakovanja in koristi glede (ne)kajenja in (ne)pitja alkohola? Kaj vse vpliva name pri prevzemanju navad, tako zdravih kot nezdravih? Kaj menim o vlogi in pomenu alkoholne, tobačne industrije in medijev?*

Med varovalnimi dejavniki, ki posameznika varujejo pred kajenjem in tveganim pitjem alkohola so socialne spretnosti, oporno socialno omrežje, občutek kompetentnosti, asertivnost, sposobnost postavljanja ciljev in učinkovitega odločanja ter reševanja problemov. Sem sodijo tudi veščine za upiranje vplivom medijev in drugih oseb, za povečanje samozavesti, za obvladovanje stresa in tesnobe, prepoznavanje in ravnanje v tveganih situacijah, zdrav življenjski slog ter v veliki meri tudi telesna dejavnost in šport. Med pomembnimi varovalnimi dejavniki sta tudi odnos odraslih (zlasti bližnjih oz. pomembnih) do alkohola in kajenja ter nekajenje in odgovorno pitje odraslih.

Znanje ter odgovoren odnos in stališča do alkohola in tobaka pa še ne zagotavljajo spremembe vedenja. Da bi neko vedenje lahko spremenili, moramo vedeti, zakaj ga posamezniki prevzemajo. Vedeti moramo torej, zakaj mladi pijejo in/ali kadijo. V pogovorih z mladimi smo ugotovili, da pijejo alkohol tudi zato, ker se na ta način zabavajo, se sprostijo, si več upajo, so bolj komunikativni, lažje navezujejo stike, so bolj samozavestni, se dobro počutijo in pozabijo na probleme. Podobno velja tudi za kajenje. Kaj pa sedaj? Poiskati moramo načine, kako vse to lahko dosežemo brez alkohola in/ali tobaka, poiskati moramo torej alternative tobaku in alkoholu. Nekaj iztočnic za delo z mladimi: *Ali in kako se lahko zabavamo brez alkohola, cigaret? Kakšne so koristi, ki jih povezujem z alkoholom in/ali tobakom – ali in kako lahko na drugačen način dosežem podobne koristi? Ali in kako lahko osvojim punco/fanta brez alkohola, cigaret? Kako se lahko sprostim?idr.*

V obstoječih učnih načrtih obstajajo številna vstopna mesta za tovrstne vsebine. V prvi triadi lahko vsebine o zdravih navadah vključimo v praktično vsak predmet, v drugi predvsem pri predmetih *Naravoslovje in tehnologija*, *Naravoslovje*, *Gospodinjstvo*, v tretji pa predvsem pri predmetih *Biologija* in *Državljska in domovinska vzgoja ter etika* in *Naravoslovje*. V drugi in tretji triadi te vsebine lahko medpredmetno povezujemo z večino ostalih predmetov, predvsem *Slovenščino*, *Športno vzgojo*, *Kemijo*.

Kako razviti celostni pristop promocije zdravja na šoli

Teoretični koncept celostnega pristopa promocije zdravja v šolskem okolju, ki ga predstavljamo, je nastal po načelih in principih dela v okviru Evropske mreže zdravih šol (SHE- Schools for Health in Europe) in se je izkazal tudi v Modelu zdrav življenjski slog v osnovni šoli kot učinkovitega.²

Pri oblikovanju učinkovitega modela/projekta s področja promocije zdravja, naj bo šola pozorna na naslednjih **5 korakov**:

1. korak: Oblikovanje pogojev

- Zagotoviti podporo in zavezanost vodstva šole

Ravnatelj, ki je pozitivno usmerjen in se počuti odgovornega za razvoj modela/projekta, ima izreden vpliv na njegov razvoj in izvedbo. Tudi v kasnejših letih je odvisno od podpore vodstva, koliko bo model/projekt ostal aktiven in prilagojen šolski situaciji.

- Pridobiti podporo učiteljskega kolektiva

Vodstvo ima pomembno vlogo tudi pri oblikovanju pozitivnega odnosa do zdravja pri celotnem kolektivu. Pedagoški delavci bi se morali zavedati, da svoja stališča, navade do zdravja prenašajo na učence in s tem vplivajo tudi na njihova stališča. Z vključevanjem življenjskih vsebin in aktivnih metod dela se ustvarjajo tudi pogoji za bolj aktivno sodelovanje učencev, boljše medsebojno spoznavanje, večje zadovoljstvo učencev in učiteljev, bolj učinkovito učenje in poučevanje in s tem možnosti za boljše učne dosežke.

- Oblikovati strokovno skupino in določiti koordinatorja

Vključeni morajo biti predstavniki vodstva, učiteljev, učencev, idr. (lahko tudi drugi sodelavci, glede na potrebe – zdravstveni delavci, lokalna skupnost, NVO). Skupina je odgovorna za razvoj modela, njegovo izvajanje in obstojnost. Pri razvoju modela je potrebno izhajati iz razvojne stopnje, izkušenj, znanja, potreb učencev, predvsem pa je treba upoštevati njihovo perspektivo.

- Zagotoviti pogoje za razvoj modela/projekta

Pomembni so pogoji, v katerih se model razvija, predvsem kadrovski, finančni, časovni, organizacijski...Koliko so učitelji že vpeti v redno delo, koliko imajo možnosti pregledovati kurikul, se dodatno izobraževati, razvijati nove modelne ure oz. dejavnosti. Pomembni so tudi medsebojni odnosi, klima na šoli, splošna naravnost kolektiva do uvajanja sprememb.

2. korak: Analiza obstoječe situacije, prakse, literature

² HEPS Tool for Schools, A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity, NIGZ, 2010)

- Ugotoviti je potrebno, kakšna je situacija na šoli, kakšni so problemi, potrebe v zvezi z zdravjem na šoli. V pomoč so lahko vprašalniki učencem, učiteljem, staršem, fokusne skupine, razgovori s posamezniki in ciljnimi skupinami, spremljanje situacije z beleženjem, idr.
- Potrebno je angažirati učitelje po aktivih glede na vsebinska področja in pregledati učne načrte, kje so možnosti za dopolnitev oz. obogatitev ur z izbranimi vsebinami.
- Poleg zbranih podatkov iz šolske situacije se je potrebno opremiti tudi z znanjem iz domačih in mednarodnih študij s področij zdravega življenjskega sloga in promocije zdravja v šoli. Zelo koristni so primeri dobrih praks, ki jih je šola že razvila na drugih področjih oz. izkušnje drugih šol.

3. korak: Razvijanje modela

- Določiti prioritete in cilje

Glede na vse zbrane podatke in, ko dobimo vpogled v potrebe učencev in trenutno situacijo na šoli, se lahko določijo prioritete dela in cilji (kaj želijo spremeniti, doseči, na katerem področju zdravja?). Le-te določi strokovna skupina.

- Oblikovati osnutek modela/projekta

Osnutek naj bo napisan čim bolj razumljivo, transparentno, da bo razumljiv vsem vključenim. Upoštevati mora potrebe in možnosti šole. Določiti mora kakšne naloge in aktivnosti se bodo izvajale, odgovornosti, časovni okvir, finančne zahteve, gradiva. Skupina naj se posvetuje z ostalimi sodelavci v kolektivu, tudi z učenci. S tem se prenese odgovornost in zavezanost tudi na ostale.

Pri oblikovanju modelnih ur in aktivnosti v šolskem življenju se natančno določijo naloge učiteljem – npr. strokovni aktivni pregledajo učne načrte, posamezne predmete po razredih in vsebinskih sklopih. S pomočjo timskega dela zberejo ideje, jih prediskutirajo in oblikujejo modelne ure.

- Dopolniti model/projekt

Skupina zbere in upošteva komentarje ter predloge. Skupaj ugotavljajo, preverjajo, če model ustreza njihovi konkretni situaciji, kaj bi bilo potrebno izboljšati, dopolniti.

4. korak: Širitev in izvedba

- Širitev

Dokončan model/projekt je potrebno predstaviti vsem vključenim ciljnim skupinam (na sestankih z učitelji in starši, šolskih skupnostih, srečanjih, pedagoških konferencah, spletni strani, oglasni deski, s posterji, brošurami, medijem...).

- Razvijanje strategij za izvedbo

Šola se lahko povezuje tudi na lokalni in regijski ravni in išče podporo (pridobi pozitivne izkušnje in ideje za izvedbo z drugih šol, ustanov). V

akcijskem planu morajo biti usklajene časovni okvir, strategije in aktivnosti. Za uspešno izvajanje modela/projekta je zelo pomembno izobraževanje učiteljev ter študij literature. V kolikor je možno se lahko šola poslužuje samoizobraževanja, medsebojnega izobraževanja (peer-teachinga), supervizijske strokovne podpore zunanjih sodelavcev (strokovnjaki IVZ, ZZV-jev, ZD, ZRSS, fakultet...).

- Izvajanje in vključevanje modela/projekta v vsakdanjo šolsko prakso
Akcijski načrt modela/projekta se lahko začne izvajati. Upoštevati je potrebno vse potrebe in možnosti realne šolske situacije, da bo model zaživel. Želena je podpora vseh vključenih, tako učiteljev, učencev kot staršev in lokalne skupnosti. Pomembna je učinkovita koordinacija in jasna, odprta komunikacija, da se nejasnosti sproti razrešujejo. Koristno si je vzeti čas za izmenjavo dobrih izkušenj oz. za diskusijo o odpravljanju ovir.

5. korak: Spremljanje, evalvacija, učenje

Spremljanje, pregledovanje, dopolnjevanje, evalvacija – so enako pomembni koraki kot je načrtovanje aktivnosti in se mora ponavljati na vsakih 3-4 leta. Pogoji, ki vplivajo na prioritete, potrebe in pričakovane rezultate, se lahko spremenijo in bo potrebno model/projekt prilagajati novim razmeram. Za uspešno spremljanje in vrednotenje si naj šola izdela ustrezne vprašalnike z indikatorji/kriteriji za ugotavljanje uspešnosti. Povratne informacije so priložnost za učenje in spreminjanje razmer.