

O modelu Zdrav življenjski slog v osnovni šoli

Prizadevanja za vključitev vsebin zdravja v šolski prostor niso nova. Na Centru za promocijo zdravja si že od svojih začetkov 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 prijavi 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. 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 šole, ki so vključene v mrežo zdravih šol, kot 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 in cilji

Naš namen je vključiti vsebine zdravega življenjskega sloga v šolski prostor, 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.

Dejavnosti so bile predvsem:

- Pregledati učne načrte za osnovno šolo in ugotoviti, koliko in katere vsebine, povezane z zdravjem, so vanj že vključene.
- Pregledati katere aktivnosti, 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.

O celostnem pristopu pri promociji zdravja v šolskem okolju

Pri razvoju modela smo izhajali iz principov dela evropske in slovenske mreže zdravih šol, po katerih je eden od temeljev celostni pogled na promocijo 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 kroskurikularnega 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 gibalno 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?

Kot vsakega projekta – po korakih. 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.

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 še manjka, 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 zdravja.

Ker vemo, da se v zadnjih petnajstih letih po šolah odvija množica projektov, smo preko vprašalnika na vzorcu Zdravih šol dobili vpogled, katere programe z obravnavanih področij šole že izvajajo. 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.

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.

Vse pridobljene informacije so nam služile, da smo se lotili našega najpomembnejšega dela - oblikovanja pilotskih ur, kjer smo upoštevali medpredmetne in kroskurikularne povezave. Ure so 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.

Model zdrav življenjski slog

Prispeval VP

Ponedeljek, 12 Julij 2010 00:00 - Zadnjič posodobljeno Petek, 17 September 2010 17:55

Sledilo je še 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 k vključevanju vsebin zdravja v šolski kurikulum na nacionalni ravni.

V načrtu je tudi izobraževanje za učitelje, ki bodo pri svojem delu uporabljali priročnik ter druga gradiva. 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 internetni strani Inštituta za varovanje zdravja - Zdravje v šoli (www.zdravjevsoli.si).

Projekt Zdrav življenjski slog bomo po dveh letih razvijanja zaključili s smernicami za vključevanje zdravja v kurikulum na nacionalni ravni ter s končnim poročilom. Delo na modelu Zdrav življenjski slog pa se s tem ne bo končalo, ampak se bo na Inštitutu za varovanje zdravja ter Zdravih šolah še nadaljevalo in izpopolnjevalo.

O priročniku

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 osnutek, ki se bo dopolnjeval in spreminjal – tudi z vašo pomočjo. Veseli bomo vaših odzivov, novih idej in izkušenj.

O metodah dela

Pri oblikovanju 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

Model zdrav življenjski slog

Prispeval VP

Ponedeljek, 12 Julij 2010 00:00 - Zadnjič posodobljeno Petek, 17 September 2010 17:55

omogočali prostor za razčiščevanje stališč in priložnosti za samoovrednotenje svojih vedenj.

Sodelavci na modelu Zdrav življenjski slog v osnovni šoli: Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Mojca Bevc, Andreja Drev, Matej Gregorič, Helena Koprivnikar, Maja Zorko, Maja Bajt, Helena Jeriček Klanšček, Saška Roškar, Nina Scagnetti, Vesna Pucelj