



S·H·E

Schools for Health in Europe

# PRIROČNIK ZA UČITELJE

oktober 2019

Učenje o zdravju in promociji zdravja  
v šolah

Ključni koncepti in dejavnosti

...nadaljevanje

## Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah

Primeri **učnih dejavnosti in poučevanja**  
(delavnice za učitelje Zdravih šol)

# Celostni pristop k promociji zdravja v šoli



Vir: Priručnik za učitelje, 2020

# Primeri praktičnih nalog/delavnic za delo z učenci

*(Izbira na prilagojena starosti, kompetencam učencev ter učim ciljem in vsebini)*

# Dejavnost 1: Razvrščanje različnih vidikov zdravja

Cilji:

*Razmišljanje o zdravju, različni vidiki na podlagi podobnosti in razlik.*

Dejavnosti:

- Učenci na samolepilnih listkih dokončajo stavek: »**Otrok je zdrav, ko ...**«.
- **Delo v skupinah:** preberejo vse stavke, ki so jih zapisali in podobne trditve zapišejo na papir na tabli.
- Vsaka skupina ima **svojo temo** (telesno zdravje, duševno zdravje, socialno zdravje, spolno zdravje, okoljsko zdravje, itd...).
- Na koncu predstavitev definicij iz vseh skupin, **pogovor o različnih vidikih zdravja ter o podobnostih/razlikah med njimi** (vključene tudi kulturne razlike).
- Vaja se lahko izvaja tudi s fotografijami.

# Dejavnost 2: Zdravje z drugimi besedami

Cilji:

Učenci razložijo različne koncepte, povezane z zdravjem.

**Dejavnosti:**

- Učitelj izbere **nize besed/konceptov, povezanih z zdravjem** (npr. telesno zdravje, duševno zdravje, izvajalec/-ka vzgoje za zdravje, sodelovanje, promocija zdravja ...).
- **Delo v skupinah** (po 2–3 učenci), vsaka skupina dobi en niz besed, ki si jih morajo člani skupine enakomerno razdeliti, **ne da bi jih videli**.
- **Vsak član razloži besedo** (30-60 sek, opiše z drugimi besedami, nariše, pokaže s kretnjami ...) drugim članom, **ne da bi jim jo pokazal na listu ali jo izgovoril**.
- Skupina za vsako pravilno ugotovljeno besedo dobi eno točko, skupina z največ točkami zmaga.

# Dejavnost 3: **Vaja opredelitve: Koncept zdravja in dobrega počutja**

Cilji:

Razumevanje koncepta zdravja in dobrega počutja med učenci, **ocenjevanje obstoječih praks, razvoj novih idej, iskanje izboljšav.**

**Dejavnosti:**

- Učenci **preberejo domačo spletno stran šole** (opredelijo šolske politike, vizijo in izjave o vrednotah, učni načrt ZV, projekte v zvezi z zdravjem in dobrim počutjem, itd.).
- **Delo v skupinah:** vsaka skupina dobi **en glavni vidik šole, ki promovira zdravje** (šolska politika, učni načrti, vizija in vrednote, storitve oz. dejavnosti v zvezi z zdravjem in dobrim počutjem...).
- Skupine **ocenijo, kako sta zdravje in dobro počutje predstavljena na nekem področju, kaj manjka, kako bi ga razvili, izboljšali ....**
- Skupine svoje ugotovitve predstavijo razredu.
- Povzetek ugotovitev: Kako naša šola na svojih spletnih straneh obravnava zdravje in dobro počutje? Kaj manjka? Kaj bi bilo mogoče izboljšati?
- Skupina učencev praktične ideje za izboljšanje posreduje vodstvu šole.

# Dejavnost 4: Foto zgodbe: Varna in srečna šola

Cilji:

Razmišljanje o najpomembnejših dejavnikih, ki prispevajo k varnosti v šoli, oblikovanje načrta za uvajanje sprememb, izvajanje ukrepov in ocenjevanje vpliva morebitnih sprememb (akcijska kompetenca).

Dejavnosti:

- Učenci opazujejo in **fotografirajo v šolskem okolju območja - varna in srečna** za večino učencev.
- Ustvarijo **foto zgodbo**. Zapišejo **tri prakse**, ki bi okolja lahko naredila varnejša in srečnejša za vse.
- Delo v skupinah: učenci predstavijo foto zgodbe in ideje o izboljšanju praks. Skupina razpravlja in določi, katere so najpomembnejše.
- Na ravni celotnega razreda se odločijo, katere prakse so najpomembnejše in zakaj? Kako je mogoče izboljšati te prakse v šoli?
- **Predloge učenci predstavijo šolskemu vodstvu**, skupaj oblikujejo načrt in časovni okvir za nadaljnjo razpravo o uveljavljanju izbranih predlaganih praks.

# Dejavnost 5: Ocena šolskega okolja: Če bi bil/-a minister/-ica, ravnatelj/-jica ...

Cilji:

Spodbujanje razumevanja dobrega počutja v šoli med učenci, opredelitve dejavnikov, ki promovirajo zdravje in dobro počutje v njihovi šoli, ocenjevanje obstoječih praks in razvoj novih idej, izboljšav ter sodelovanje za izvajanje sprememb v njihovi šoli.

Dejavnosti:

- Učenci si predstavljajo, da so ministri za izobraževanje. **Obiskujejo šole in se odločajo ali so/ali niso to okolja**, kjer bodo učenci in učitelji zdravi in srečni (**se dobro počutili**).
- Naredijo **načrt svojega obiska šole in kako bodo ukrepali**, da odgovorijo na naslednja vprašanja:
  - Katere dele šole bi želeli obiskati, zakaj?
  - Na kaj bi bili pozorni pri ocenjevanju?
  - Katere spremembe bi priporočili, če bi ocenili, da šola »ni zdrava in srečna (**okolje za dobro počutje**)«?
  - Kako bi se lotili pobude za spremembe in njihove uvedbe?
  - Najprej **vsak učenec zase**, potem pogovor učitelja s celim razredom o njihovih idejah.



# Dejavnost 6: Celostno šolsko okolje: Kako naša šola spodbuja ali ovira zdravje in dobro počutje?

Cilji:

Učenci opišejo različne vidike šole, ki promovira zdravje, analizirajo vpliv trenutnega šolskega okolja na zdravje in oblikujejo vizijo sprememb, ki bodo izboljšale njihovo okolje ter dobro počutje učencev.

**Dejavnosti:**

- Predstavitev **različnih modelov šol**, ki promovirajo zdravje (slika 1), razprava z učenci.
- **Delo v skupinah:** Vsaka skupina izdela **plakat**, ki prikazuje **pozitivne in negativne** učinke na zdravje glede na posamezne vidike iz modela (različni plakati, fotografije, risbe, besedilo, videoposnetki ....).
- Učenci primerjajo ključne **podobnosti in razlike** med **trenutnim stanjem in njihovo vizijo** šole.
- **Razstava skupinskega dela**, forum (za učence, osebje, starše, lokalno skupnost) za razpravo o tem, kako doseči napredek za izboljšanje šolskega in učnega okolja, kako lahko ta vizija prispeva k boljšim rezultatom šolske skupnosti.

# Dejavnost 7: **Ukrepi za zdravje**

Cilji:

***Učenci načrtujejo različne scenarije in se osredotočajo na rešitve za boljše zdravje.***

**Dejavnosti:**

- Učenci dobijo **delovne liste z nedokončanimi stavki** (primer priložen). Vsak učenec izpolni dva različna delovna lista.
- **Skupinsko delo:** Učenci delajo v majhnih skupinah. Njihove ideje se zapisujejo in dodajajo na vsak delovni list.
- Na koncu se učitelj pogovori z učenci o njihovih idejah in možnostih ukrepanja.

## Primer delovnega lista z nedokončanimi stavki:

**1.** Veronika si je zlomila nogo in je tri tedne manjkala v šoli. Zdaj se je vrnila v šolo. Kako lahko ostane zdrava in zadovoljna med odmorom na šolskem igrišču?

Veronika bi lahko \_\_\_\_\_

Lahko ji pomagam tako, da \_\_\_\_\_

Učitelj/-ica bi lahko \_\_\_\_\_

Šola bi lahko \_\_\_\_\_

**2.** Petrova mama je pred kratkim umrla. Včasih je v šoli videti žalosten. Kako mu lahko pomagamo?

Razred bi lahko \_\_\_\_\_

Jaz bi lahko \_\_\_\_\_

Učitelj/-ica bi lahko \_\_\_\_\_

Šola bi lahko \_\_\_\_\_

**3.** Ano in Janeza drugi učenci pogosto zafrkavajo. Kaj lahko naredimo?

Jaz bi lahko \_\_\_\_\_

Razrednik/-čarka bi lahko \_\_\_\_\_

Šolski/-a ravnatelj/-ica bi lahko \_\_\_\_\_

Učenci v mojem razredu bi lahko \_\_\_\_\_

**4.** Spodaj je seznam ljudi, ki vam lahko pomagajo, da boste zdravi in srečni. Dokončajte stavke in na seznam dodajte druge osebe:

Moj/-a učitelj/-ica mi lahko pomaga tako, da \_\_\_\_\_

Moj razred mi lahko pomaga tako, da \_\_\_\_\_

Šolski/-a ravnatelj/-ica mi lahko pomaga tako, da \_\_\_\_\_

Moji prijatelji mi lahko pomagajo tako, da \_\_\_\_\_

## ***Primer delovnega lista z nedokončanimi stavki:***

**1. Veronika si je zlomila nogo in je tri tedne manjkala v šoli. Zdaj se je vrnila v šolo. Kako lahko ostane zdrava in **se dobro počuti** med odmorom na šolskem igrišču?**

Veronika bi lahko...

Lahko ji pomagam tako, da...

Učitelj/-ica bi lahko ...

Šola bi lahko ...

**2. Petrova mama je pred kratkim umrla. Včasih je v šoli videti žalosten. Kako mu lahko pomagamo?**

Razred bi lahko ...

Jaz bi lahko ...

Učitelj/-ica bi lahko ...

Šola bi lahko ...

**3. Ano in Janeza drugi učenci pogosto zafrkavajo. Kaj lahko naredimo?**

Jaz bi lahko ...

Razrednik/-čarka bi lahko ...

Šolski/-a ravnatelj/-ica bi lahko ...

Učenci v mojem razredu bi lahko ...

**4. Spodaj je seznam ljudi, ki vam lahko pomagajo, da boste zdravi in **se dobro počutili**. Dokončajte stavke in na seznam dodajte druge osebe:**

Moj/-a učitelj/-ica mi lahko pomaga tako, da ...

Moj razred mi lahko pomaga tako, da ...

Šolski/-a ravnatelj/-ica mi lahko pomaga tako, da ...

Moji prijatelji mi lahko pomagajo tako, da ...

Moja družina mi lahko pomaga tako, da ...

# Dejavnost 8: »Glasovi za zdravje« (Voices for Health)

Cilji:

*Aktivno vključevanje učencev v razvoj spodbudnejšega šolskega okolja za dobro počutje v šoli in razvijanje nabora kompetenc zdravstvene pismenosti in akcijske kompetence, spodbujanje medvrstniškega sodelovanja, raziskovanje situacije, primerjanje različnih pogledov, načrtovanje vizije, ugotavljanje posledic svojih odločitev, vrednotenje ...*

Dejavnosti:

- Učitelj spodbudi učence k **razmišljanju o zdravju** z različnimi vprašanji: Kako bi **opisal/-a svoje zdravje**? Kako moje dnevne navade in dejavnosti **vplivajo nanj**? Kako moje razumevanja zdravja **vpliva na druge**? Kako je moj pogled na zdravje **podoben/različen** od pogleda vrstnikov? Kako **šolsko okolje vpliva** na naše zdravje? Kaj je pomembno zame/za nas/za druge **zdaj in/ali v prihodnosti**? Kakšna bi za nas bila **idealna šola**, ki promovira zdravje? Kako bi lahko **z našo vizijo spremenili** šolsko okolje? Katere spremembe bi povzročile **želene rezultate**? Kakšen **ukrep** moramo sprejeti, da dosežemo spremembe? Katere **ovire** bi nam lahko preprečile izvajanje teh ukrepov in preprečile želene rezultate?....

- Učenci pišejo **dnevnik »moje dnevno zdravje«**; imajo **razprave** v razredu; **predstavitve fotografij**; učitelji oblikujejo v ukrepe usmerjen šolski projekt s področja zdravja; razpravljajo, imajo šolske volitve in skupno odločajo o ukrepih in spremembah na šoli v korist.

# Dejavnost 9: Vrednotenje novih zgodb z razpravo

Cilji:

Učenci **ocenijo obstoječe prakse in razvijejo nove ideje** ter si prizadevajo za morebitne **izboljšave**.

Dejavnosti:

- **Učitelj izbere temo s področja zdravja**, ki jo bodo ovrednotili skupaj z učenci.
- Učenci samostojno pripravijo **zgodbo o svojih izkušnjah** v zvezi s to temo.
- **Delo v skupini**: pet do deset učencev, odrasli moderator, 2 PU.
- Učenci **delijo svoje zgodbe**, z vprašanji in pogovorom razmišljajo o zgodbah, **iščejo podobnosti in razlike**. Učenci ustvarijo **kartice, na katere zapišejo ključne besede in stavke** in/ali na papir narišejo slike, ki se obesijo na steno.
- Učitelji in učenci uporabljajo naslednje vrste vprašanj:
  - vprašanja »Kaj?« **(opiši)**
  - vprašanja »Zakaj?« **(razloži)**
  - vprašanja »Kaj torej?« **(strni)**
  - vprašanja »Kaj zdaj?« **(ukrepaj)**
- Na steni se nizajo pod naslovi kartice z besedami in stavki (v skupini). Na koncu so **zapiski zaključkov in razmišljanj učencev**.