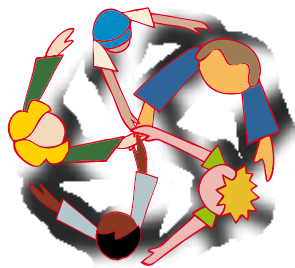


# SHE



Schools for Health in Europe

SHE – Evropska mreža zdravih šol

Promocija  
zdravja v šoli:  
Dokazi za  
učinkovito  
ukrepanje



**Krepimo šole za boljše življenje**

V pričujočih usmeritvah je opisan povzetek dokazov o učinkovitosti promocije zdravja v šolskem okolju. Temeljijo na poročilu, ki je podprto z znanstvenimi referencami, z naslovom: Promocija zdravja v šolah: pregled dokazov za učinkovito delovanje in je dosegljivo na spletni strani [www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu).

Države, ki so uspešno oblikovale mrežo šol, ki promovirajo zdravje - Zdrave šole - znotraj svojega nacionalnega izobraževalnega sistema, so poudarile, da to zahteva čas in sledeče pogoje:

- politično voljo
- partnerstvo in obojestransko razumevanje med šolskim in zdravstvenim sektorjem
- vodenje in podporo ravnateljev
- oblikovanje občutka odgovornosti znotraj šolskega sistema (šolski sistem mora prepoznati pomen programa)
- prepoznanje lokalnih in regijskih pobud znotraj nacionalnega razvojnega programa
- izobraževanje učiteljev.

Obstajajo številni dokazi, da se mladi, ki so bolj povezani s svojo šolo, čustveno bolje počutijo in imajo boljše izobraževalne dosežke. Šole lahko igrajo pomembno vlogo pri izboljševanju izobraževanja, zdravja in blagostanja mladih in prav tako pri zmanjševanju neenakosti v zdravju v Evropi, pa tudi drugod po svetu.



# 1 Uvod

## Kaj je SHE mreža?

- Schools for Health in Europe – Evropska mreža zdravih šol, Mreža šol, ki promovirajo zdravje, Zdrave šole.
- Mreža nacionalnih koordinatorjev iz 43 držav v evropski regiji, ki deluje že od leta 1992.
- Osredotočena je na to, da postane promocija zdravja v šolah sestavni del politike razvoja znotraj evropskega šolskega in zdravstvenega sektorja.
- Zagotavlja platformo za evropske strokovnjake, ki jih zanima promocija zdravja v šolah.
- Podpirajo jo tri pomembne evropske organizacije: Svetovna zdravstvena organizacija (SZO)- regionalna pisarna za Evropo, Svet Evrope in Evropska komisija.
- Prispeva k temu, da postajajo šole v Evropi boljše okolja za učenje in zdravje.
- Uporablja pozitiven koncept zdravja in dobrega počutja ter prispeva k spoznanju o pomembnosti Konvencije OZN o otrokovih pravicah.

## Kaj je Zdrava šola?

Zdrava šola je šola, ki izvaja strukturiran in sistematičen načrt za zdravje, blaginjo in razvoj socialnega kapitala učencev ter učiteljev in ostalega šolskega osebja (učiteljev in ostalih delavcev šole). V različnih evropskih državah jo različno poimenujejo (npr. šole, ki promovirajo zdravje ali Zdrave šole), povsod pa uporabljajo celostni pristop.

## Zakaj je pomembna promocija zdravja v šolskem okolju?

Promocija zdravja v šolskem okolju je pomembna, ker sta zdravje in izobraževanje neločljivo povezana:

- zdravi otroci so bolj verjetno uspešni pri učenju;
- izobrazba je pomembna za ekonomski položaj in zdravstvene izide v odraslem življenju;
- promocija zdravja med delavci šole lahko privede do večjega zadovoljstva pri delu in manjše odsotnosti z dela;
- aktivna promocija zdravja v šolah lahko pomaga tako šolam kot oblikovalcem politik pri doseganju izobraževalnih, socialnih in ekonomskih ciljev.

SHE mreža se je razvila iz European Network of Health Promoting Schools (ENHPS) - Evropske mreže zdravih šol. Znotraj nje poteka izmenjava raziskav in dejavnosti med nacionalnimi mrežami, kot je International School Health Network (ISHN) in organizacije učiteljev kot je Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD), ki mednarodno podpira celostni pristop v šolah. V nadaljevanju so se oblikovale tudi podobne mreže, kot so npr. skupnostne šole, povezane šole, trajnostne šole, eko šole, ki združujejo številne ključne SHE vrednote in pristope. Vse si prizadevajo izboljšati izobraževanje, zdravje in blagostanje mladih ljudi.

Maj Černe, Slovenija



# 2 Kako razumemo promocijo zdravja v šoli?

Promocijo zdravja v šoli lahko opredelimo kot katerokoli dejavnost, s katero izboljšamo in/ali zaščitimo zdravje celotne šolske skupnosti. Vzgoja za zdravje v šoli je komunikacija, pomeni povezovanje dejavnosti s poučevanjem in učenjem, ki se nanaša na znanje, prepričanja, navade, vrednote, veščine in kompetence. Pogosto je osredotočena na posamezne zdravstvene teme, lahko pa vključuje pogled na naše zdravje na bolj celostni način. Promocija zdravja in sodobni koncepti izobraževanja uporabljajo sodelovalni pristop. Zdrave šole promovirajo celostni pristop v šoli, ki vključuje:

- sodelovalni in akcijsko orientiran pristop k vzgoji za zdravje;
- razumevanje, da imajo učenci/dijaki svoj lasten koncept zdravja in dobrega počutja;
- razvijanje politike zdravja v šoli, ki promovira zdravje in dobro počutje;
- razvijanje zdravega fizičnega in socialnega šolskega okolja;
- razvijanje življenjskih kompetenc;
- učinkovito povezovanje z domom in skupnostjo;
- spodbujanje učinkovite uporabe zdravstvenih storitev v šolskem kontekstu;
- razvijanje zdravja in dobrega počutja učencev/dijakov ter šolskega osebja.

Bolj tradicionalni pristop k vzgoji za zdravje se je osredotočal na posamezne teme kot so: zdrava prehrana, kajenje, telesna dejavnost in duševno zdravje. Te zdravstvene teme pa v življenju mladih ljudi ali v njihovem vedenju niso ločene. Pri takem pristopu je zdravje lahko prikazano na ravni posameznika in njegovega odnosa do posameznih obravnavanih tem, v resnici pa na njegovo vedenje lahko bolj vpliva socialno okolje. Izobraževanje in zdravje sta tesno povezana. Raziskave kažejo, da:

- bodo zdravi učenci/dijaki pri učenju verjetno bolj učinkoviti;
- promocija zdravja lahko pomaga šolam pri socialnih ciljih in izboljšanju izobraževalnih dosežkov;
- mladostniki, ki obiskujejo šolo, imajo boljše možnosti za dobro zdravje;
- za mladostnike ki se dobro počutijo v šoli in so s šolo ter pomembnimi odraslimi dobro povezani, je manj verjetno, da bo njihovo vedenje zelo tvegano in bolj verjetno, da imajo boljše učne rezultate.

Raziskava razkriva številne povezave med izobraževanjem in zdravjem in imamo dovolj dokazov, ki opravičujejo dejavnosti na tem področju. Šolski ministri v številnih vladah še niso v celoti dojeli, kaj lahko pridobijo s pobudami, ki so usmerjene v zdravje. Zdaj je že jasno, da so potencialno velike prednosti v izobraževalnih pogojih, o katerih bi morali premisliti v izobraževalnem sektorju.

## Prenos učenja

Pristop, ki je usmerjen na posamezne teme, je še vedno prisoten v promociji zdravja v šoli. Nova raziskava gleda na »prenos znanja« skozi različne zdravstvene teme. Pojem prenos se nanaša na proces, v katerem se znanje in veščine, ki so pridobljene v enem kontekstu (npr. določeno vedenje povezano z zdravjem), uporabijo v drugem kontekstu (npr. drugačno vedenje v povezavi z zdravjem). To temelji na predpostavki, da so za znanje in veščine iz različnih situacij, pomembni skupni dejavniki. Najnovejša raziskava iz Nizozemske poudarja, da je prenos možen. To vključuje programe, posebej oblikovane za prenos znanja glede kajenja in varne spolnosti, ki ne bodo vplivali le na spremembe vedenja in determinante v zvezi z obravnavano temo (npr. kajenjem in varno spolnostjo), ampak bodo njihovi učinki vidni tudi pri tesni povezavi s področjem alkohola in pri nekoliko manj tesni povezavi s področjem zdrave prehrane.



# 3 Raziskava o učinkovitosti promocije zdravja v šoli?

## Kontekst

Sledeče poglavje povzema dokaze, povezane s konceptom, ki imajo največji vpliv na spremembe in inovacije v šolah, vključno z vzpostavitvijo Zdravih šol.

## Enakost

Neenakosti v zdravju in njihov vpliv, ki ga imajo na življenja ljudi, so bistvenega pomena za Zdrave šole. V poročilu SZO o socialnih determinantah v zdravju je izpostavljeno, kako pomembno je, da šole postanejo zdrava okolja za otroke in mladostnike. Študija navaja, da so naložbe v otroke, še posebno tiste, ki zmanjšujejo učinke neenakosti, lahko učinkovite. Da bi dosegli spremembe, se morajo ravnatelji in višji svetovalci v socialnem skrbstvu in zdravstvenem sektorju zavzemati za vidno zmanjševanje neenakosti v zdravju. Tak več-sektorski pristop ne bo učinkovit, če ni naravnano trajnostno in nima dovolj časa za izvedbo.

## Izobraževanje učiteljev

Raven in kakovost priprav učiteljev na izvajanje promocije zdravja je izrednega pomena. Tako uvodno kot redno izobraževanje učiteljev je za vzgojo za zdravje in promocijo zdravja v šoli najpomembnejše. Učiteljeva naravnost in znanje sta ključna dejavnika v njihovi nameri, da delajo v zdravje usmerjenem kontekstu. Izobraževanje učiteljem pomaga oblikovati njihovo identiteto kot celotne osebnosti ter njihovo vlogo strokovnjakov.

## Razumevanje kulture šole

Šole so kompleksne socialne strukture in to je potrebno upoštevati pri načrtovanju novosti. Raziskava kaže, da so prisotni močni dejavniki na ravni celotne šole, ki lahko zavirajo ali spodbujajo spremembe. Prav tako je v njej navedeno, da morajo učitelji pri svojem delu čutiti pripadnost oz. odgovornost do katerekoli velike systemske spremembe. Učiteljevo moralno poslanstvo razumemo kot zavezanost k spreminjanju življenj mladih, kar je ključni dejavnik pri uvajanju in vzdrževanju kompleksnih reform.

## Sodelovanje in občutek pripadnosti/odgovornosti učencev/dijakov

Obstajajo dokazi, da bolj ko se mladi počutijo povezani z njihovo šolo, boljše je njihovo duševno blagostanje in izobraževalni dosežki. Izziv za politike in šolsko vodstvo je, da oblikujejo šolsko politiko in strategije, ki lahko povečajo povezanost učencev/dijakov z njihovo šolo. Glede na pridobljeno znanje in kompetence učencev/dijakov je aktivno sodelovanje učencev/dijakov zelo koristno. Pristop opolnomoča učence/dijake z občutkom pripadnosti, učinkovitosti in uspešnosti pri delu z »resničnimi življenjskimi« problemi.

## Povezovanje promocije zdravja z osrednjimi nalogami šole

Rezultati kažejo, da je oblikovanje učinkovitega partnerstva med izobraževalnim in zdravstvenim sektorjem pot naprej. V Nemčiji je bilo gibanje Zdravih šoli povezano s ključnimi nalogami, ki so povezane s procesom učenja, skozi koncept »dobra in zdrava šola«. Prav tako obstajajo dokazi o ovirah v partnerstvu med izobraževanjem in zdravjem, poznani pa so primeri držav, kjer so te ovire uspešno razrešili. Partnersko sodelovanje zahteva jasno postavljene temelje koncepta, poenotenje terminologije, predpostavk, vrednot in metod. V državah kot je Poljska, Portugalska, Škotska, so Zdrave šole postavljene kot vodilne šole v šolskem sistemu. To je podprto s politiko in strategijami na nacionalni ravni v zdravstvenem in šolskem sektorju.

## Vključevanje staršev in skrbnikov v promocijo zdravja na šoli

V raziskavi je jasno izpostavljeno, da imajo starši in družina najpomembnejši vpliv na življenja mladih ljudi. Raziskava, ki govori o vplivu starševskega vključevanja v otrokovo šolanje, potrjuje, da je njihov vpliv velik. Prav tako obstajajo močni dokazi, da dejavnosti šole, ki vključujejo družino in skupnost ter več-dimenzionalni pristop, povečujejo telesno dejavnost pri mladostnikih.

## Promocija zdravja pri šolskem osebju

Šole so včasih videti kot okolja za promocijo zdravja učencev, delavcev šole in vseh, ki jo obiskujejo. Pregled dokazov o učinkovitosti programov za promocijo zdravja pa kaže, da morajo imeti uspešni programi naslednje lastnosti:

- upoštevajo potrebe zaposlenih;
- imajo podporo vodstva;
- so povezani s skupnimi šolskimi cilji;
- dovolijo učiteljem uvajati spremembe in pobude;
- izvajajo evalvacijo programa.

Vlaganje v osebni razvoj delavcev šole lahko pozitivno vpliva na njihovo samopodobo, stopnjo prisotnosti na delu in na njihov pogled na lastno strokovno delo. Mladi ljudje se boljše učijo, če jih poučujejo učitelji, ki jih spoštujejo. Učitelji, ki nudijo čustveno podporo, nagrajujejo sposobnosti in spodbujajo samopodobo, lahko v stresnih življenjskih situacijah zmanjšujejo ranljivost učencev z zelo tveganim vedenjem.

## Raziskave s področja zdravja

Večina raziskav s področja promocije zdravja in vzgoje za zdravje je namenjena specifičnim zdravstvenim temam. Najbolj pozitivne rezultate so pokazale raziskave s področja duševnega zdravja, zdrave prehrane in gibanja. Najbolj šibki pa so bili rezultati s področja zasvojenosti.

### Duševno zdravje

Rezultati kažejo, da je dejavnost na področju duševnega zdravja v šoli uspešna, če:

- je dobro zasnovana, utemeljena in preizkušena v teoriji in praksi;
- povezuje šolo, dom in lokalno skupnost;
- se nanaša na šolsko okolje;
- dosledno združuje spremembo v vedenjskih ciljnih skozi povezovanje učencev, učiteljev, družine, skupnosti;
- pospešuje spoštljive in podpirne odnose med učenci, učitelji in starši;
- se poslužuje interaktivnih metod poučevanja in učenja;
- pomaga izboljšati povezanost z vsakim učencem;
- pomaga izboljšati rezultate preizkusov znanja, socialne in čustvene spretnosti, zmanjšuje neprimerno vedenje v razredu, tesnobo in depresijo;
- občutno zmanjšuje agresivno vedenje, izostanke od pouka in gradi občutek pripadnosti skupnosti na šoli.

### Uporaba (ne)dovoljenih drog

Šolski programi lahko vplivajo na kratkotrajni odlog oz. zmanjšano uporabo snovi; pozitivni učinki so bolj vidni pri kajenju kot pri alkoholu ali prepovedanih drogah; specifični programi najverjetneje nimajo pozitivnih učinkov na zmanjšanje uživanja alkohola. Pedagoški delavci, ki razumejo pomen duševnega zdravja, dosežejo boljše zdravje in učne rezultate pri učencih. Rezultati raziskav kažejo na to, da so šolski programi za zmanjševanje uporabe nedovoljenih snovi bolj učinkoviti, če:

- so zasnovani bolj interaktivno namesto le predavateljsko (ko je učitelj center);
- je poudarek na življenjskih veščinah, npr. spretnost odklonitve snovi, asertivnost;
- uporabijo celostni pristop;
- povezujejo družino in skupnost;
- se osredotočajo na izboljšanje povezav za učence.

### Higiena

Znanstveni dokazi o koristih, ki jih otroci in mladostniki imajo za svoje zdravje z umivanjem rok, pitjem čiste vode in uporabo ustrezne kanalizacije, so nedvoumni. Rezultati kažejo, da so v državah v razvoju uspešne, dobro načrtovane in izvedene pobude tiste, ki vključujejo:

- celostni pristop, ki povezuje fizično okolje;

- povezujejo zdravstveni sektor;
- zagotavljajo primerno politiko in kurikulum.

Vse to vpliva na šolsko prisotnost in zmanjšanje parazitarnih bolezni (predvsem na podlagi ukrepov/predpisov oz. preskrbe z zdravili za odpravljanje zajedalcev).

### Spolno življenje in vzgoja za medsebojne odnose

Uspešni so programi, ki jih vodijo usposobljeni in empatični izvajalci in:

- povečujejo znanje o spolnosti;
- lahko vplivajo na bolj varno spolnost;
- lahko odložijo prvi spolni odnos zaradi boljše komunikacije v medsebojnih odnosih;
- ne promovirajo zgodnjih ali pogostejših spolnih odnosov med mladimi;
- lahko vplivajo na povečano povezanost med učenci v šoli, kar je močno povezano z zmanjšanjem spolne aktivnosti v adolescenci.

### Zdrave prehranske navade

Programi za spodbujanje zdravih prehranskih navad, ki se naslanjajo na poučevanje, podprto z znanstvenimi dokazi in celostni pristop, redno izboljšujejo znanje učencev o hrani in prehrani. Vseeno pa so spremembe v prehranskih navadah učencev manj uspešne. Pri dekletih so ponavadi spremembe večje kot pri fantih. V nekaterih raziskavah so poročali o skromnem porastu uživanja zelenjave.

Uspešni programi vsebujejo nekatere ali vse od naštetih lastnosti:

- celostni pristop;
- povezavo s starši in pripravljanjem hrane doma;
- povezavo med šolskim kurikulum, ki se poučuje in ponudbo (dostopnostjo) hrane v šoli;
- dolgoročnost programa (več kot tri leta) in redna prizadevanja šolskega osebja in učencev pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti;
- stalno usposabljanje šolskega osebja s tega področja.

### Telesna dejavnost

- Telesna dejavnost v šoli je uspešna, če temelji na celostnem pristopu; npr. na razvoju telesnih /gibalnih spretnosti, vzpostavljanju ter ohranjanju primerne okolja in virov za telesno dejavnost, oblikovanju podpirne politike, ki bo omogočala vključevanje vseh učencev/dijakov.
- Dnevna telesna dejavnost izboljšuje motivacijo učencev/dijakov in nima negativnega vpliva na kognitivni razvoj, kljub temu, da je miselnim nalogam na ta račun namenjenega manj časa.
- Ugotovljena je močna neposredna povezava med telesno dejavnostjo v mladosti in izvajanjem le-te v odraslem obdobju.
- Učenci/dijaki imajo več koristi od telesne



Irina Demiclova, Russian Federation

dejavnosti, če imajo zanjo priložnost tekom rednega šolskega urnika.

- Učenci/dijaki se bodo raje gibal, če bodo lahko tudi oni sodelovali pri izbiri različnih dejavnosti, ki niso vezane le na šport (npr. ples).
- Pozitivne učinke telesne dejavnosti v šoli so ugotavljali tudi med trajanjem telesne dejavnosti v primerjavi z gledanjem televizije (pri merjenju kisika in holesterola v krvi).
- Telesne meritve, kot so Indeks telesne mase (ITM), krvni tlak, kisik v krvi, imajo omejitve in so lahko neučinkovite pri oceni telesne zmogljivosti odrasčajočih mladostnikov in pri drugih meritvah šolskih telesnih dejavnosti.
- Programi, ki upoštevajo etične različnosti, telesne sposobnosti, razlike v spolu, starosti in socialne dejavnike, so bolj učinkoviti, če pri njihovem nastajanju sodelujejo tudi mladi

## Celostni pristop

Študije ugotavljajo, da mora biti duševno zdravje najpomembnejše področje vseh šolskih pobud. Učinkovita promocija duševnega zdravja bolj verjetno vpliva na zmanjšanje uporabe drog in izboljša druge vidike življenjskega sloga povezane z zdravjem, ki lahko izvirajo iz duševnih stisk. Študija je izpostavila pomanjkanje eksperimentalnih raziskav s področja celostnega pristopa promocije zdravja v šoli, ampak poudarja dokaze, da pristop, ki upošteva več dejavnikov, prispeva k večji učinkovitosti. Pregled raziskav potrjuje, da je največja verjetnost, da bodo v šolah učinkoviti tisti pristopi, ki so dolgotrajni, celostni in upoštevajo več dejavnikov.

Dokazi o izobraževalnih in zdravstvenih izidih so zelo pozitivni. Prav tako obstajajo dokazi o dejavnikih, ki vplivajo na proces sprememb v šolah in izobraževalni sistem. Da bi uspešno dosegli splošno uveljavljene Zdrave šole (šole, ki promovirajo zdravje) znotraj izobraževalnega sistema, potrebujemo čas in naslednje pogoje:

- politično voljo;
- delovno sodelovanje in medsebojno razumevanje med šolskim in zdravstvenim sektorjem;
- vodenje in podporo šolskega vodstva;
- oblikovanje pripadnosti/odgovornosti zdravstvenim pobudam znotraj šolskega sistema;
- prepoznavanje lokalnih/regijskih pobud znotraj nacionalnega razvojnega programa;
- izobraževanje učiteljev.

Šole same ne bodo uspele rešiti problemov v zvezi z zmanjšanjem neenakosti na področju zdravja. Potreben je pristop na več področjih in ravneh. Področja, kot so: predšolska vzgoja, socialne službe, podpora staršem, klinično zdravje, prevozna/prometna dostopnost in varno spodbudno okolje

so prav tako pomembna. Da bi dosegli zmanjšanje neenakosti v zdravju, bi se na podlagi dokazov, v šoli in v drugih okoljih morali posebej posvečati ranljivim skupinam otrok. Za kakršnokoli vlaganje v otroke, še posebno tisto, ki zmanjšuje neenakosti, bo potreben čas, da se bodo pokazali pozitivni rezultati. Prav tako potrebujemo raziskave s širokim spektrom različnih metod. Potrebne so tudi bolj sistemske raziskave, ki poskušajo oceniti medsebojno interakcijo, ki se lahko pojavi v kompleksnem sistemu šole. Zato je potrebno, da bo strokovno delo na tem vitalnem področju še naprej zasnovano na najboljših dokazih. Dobro prakso je treba razumeti kot del rezultatov; to je potrebno predstaviti in širiti s študijami primerov dobrih praks. Šole imajo možnosti, da igrajo pomembno vlogo pri izboljšanju izobraževanja, zdravja in dobrega počutja vseh mladih ljudi in pri nalogi zmanjševanja neenakosti v zdravju v Evropi ter drugod po svetu.



Izvirnik: Factsheets 2; Schools for Health in Europe; Schools health promotion: Evidence for effective action; Acting for better schools, leading to better lives

Prevedla: Mojca Bevc, marec 2014

Strokovni pregled: Mag. Nina Scagnetti

Grafična podoba povzeta po izvirniku CBO: Andreja Frič

## Nadaljnje informacije

Za več informacij o SHE mreži ali če želite pridobiti kopijo celotnega poročila z znanstvenimi referencami, vas prosimo, da obiščite spletno stran [www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu); informacije o Slovenski mreži zdravih šol pa pridobite na spletni strani [www.nijz.si](http://www.nijz.si).

CBO

SHE secretariat

P.O. Box 20064

3502 LB Utrecht

The Netherlands

T: +31 (0)30 284 39 36

E: [she@cbo.nl](mailto:she@cbo.nl)



a **TNO** company

The SHE network is coordinated by CBO as a WHO Collaborating Centre for School Health Promotion.