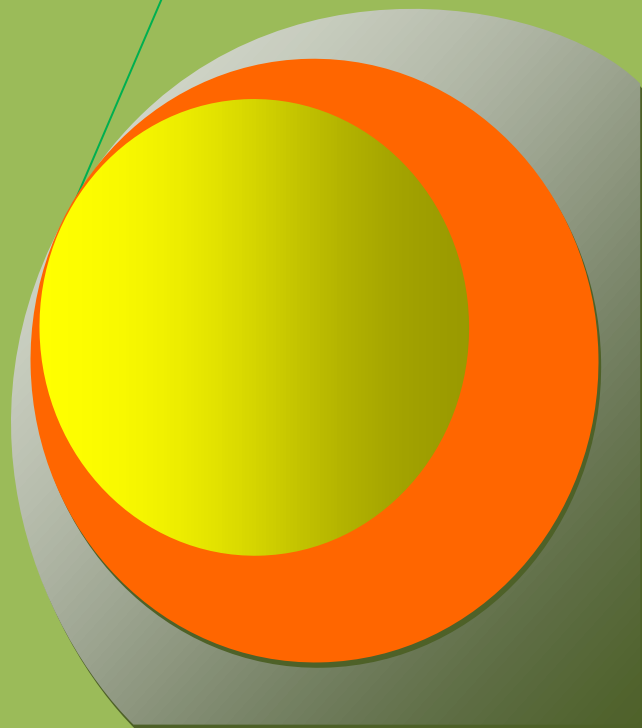


POROČILO O DELU ZDRAVIH ŠOL
V ŠOLSLEM LETU 2014/2015





POROČILO O DELU ZDRAVIH ŠOL V ŠOLSKEM LETU 2014/2015

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Avtorji:

Nina Scagnetti v sodelovanju z Marcelom Kraljem, Mojco Bevc, Vesno Pucelj, Edito Bajramlić in regijskimi koordinatorji Zdravih šol

Oblikovanje:

Andreja Frič

Vir fotografij:

1. <http://www.kulturnibazar.si>.
2. Nacionalni inštitut za javno zdravje
3. Dijaški dom Maribor

Logotip:

Brane Žalar

Elektronski vir:

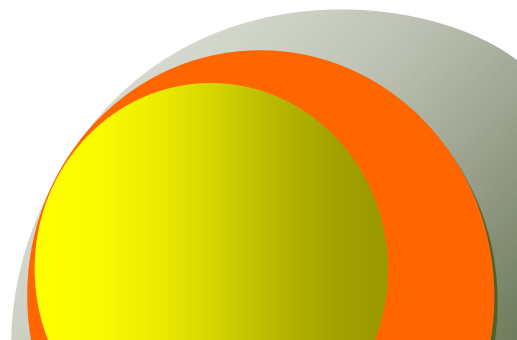
www.nijz.si

Publikacija ni lektorirana.

Ljubljana, december 2015

VSEBINA

POVZETEK.....	4
UVOD	5
POROČILO O DEJAVNOSTIH ZDRAVIH ŠOL.....	5
REZULTATI Z INTERPRETACIJO	7
1. NAČRTOVANJE.....	7
1.1 Vsebina nalog.....	7
1.2 Cilji Zdravih šol	12
1.3 Ciljne populacije.....	13
1.4 Izvajalci.....	14
1.5 Trajanje nalog	15
1.6 Metode in oblike dela	16
1.7 Rdeča nit.....	16
1.8 Celostna šolska politika zdravja v šolskem okolju in delovanje šolskega tima	18
2. EVALVACIJA.....	18
2.1 Ocena uspešnosti izvedenih nalog.....	18
2.2 Opažene spremembe pri ciljnih populacijah	19
2.3 Kako naprej?	20
POMEMBNI DOGODKI V ŠOLSKEM LETU 2014/2015 IN PREGLED DEJAVNOSTI PO REGIJAH	21
RAZMIŠLJANJA REGIJSKIH KOORDINATORJEV ZDRAVIH ŠOL O IZOBRAŽEVALNIH SREČANJIH.....	25
REGIJE V ŠTEVILKAH	27

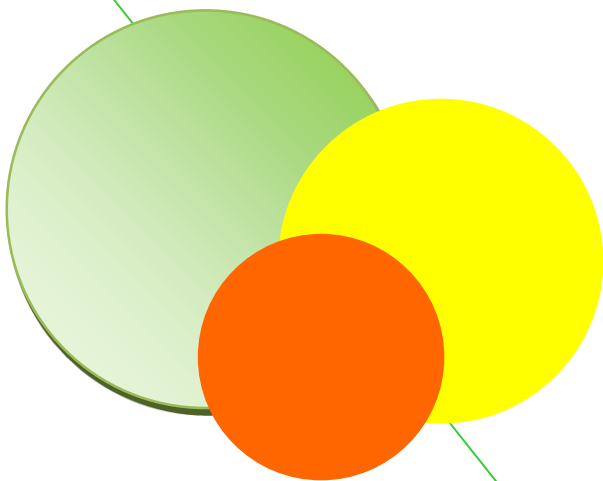


POVZETEK

V šolskem letu 2014/2015 smo v Slovenski mreži zdravih šol za načrtovanje in evalvacijo dejavnosti uvedli spletno poročanje v programu 1KA. 277 osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov in šol s prilagojenim programom, je skupno izvedlo 2882 nalog oziroma vsak med njimi v povprečju 10. **Najbolj intenzivno so se šole posvečale dejavnostim s področij duševnega zdravja, zdravim prehranskim navadam, krepile zdrav življenjski slog nasploh, spodbujale telesno dejavnost si prizadevale za varovanje okolja in skrbele za medgeneracijsko sodelovanje.**

Največ nalog so tako na osnovnih kot na srednjih šolah izvedli učitelji sami; najpogosteje so bile namenjene otrokom, pri čemer so največkrat uporabili metodo razgovora. Več kot tretjino vseh nalog so izvedli učitelji sami. Velika večina šol se je vključila v rdečo nit na temo duševnega zdravja. Dodatna spodbuda za to so tudi poenotena in vsebinsko sistematično zastavljena **regijska srečanja s tremi izdelanimi programi: Izboljševanje duševnega zdravja v šoli, To sem jaz! ter Ko učenca strese stres.**

Več kot polovica vseh nalog, je potekala celo leto in velika večina jih je bila izvedenih (zelo) uspešno. Skoraj polovico ocenjenih nalog bodo v šolah ob ponovni izvedbi nekoliko spremenili ali dopolnili, več kot tretjino nalog pa nadaljevali ali jih ponovili v obstoječi obliki. Velika večina Zdravih šol ima celostno šolsko politiko zdravja vključeno v vzgojni in letni delovni načrt. V več kot polovici šolskih timov Zdravih šol so dejavni le notranji člani tima Zdrave šole, v več kot tretjini pa so dejavni vsi, torej tudi zunanji predstavniki tima Zdrave šole. Večina timov se sestaja dvakrat ali trikrat letno.



UVOD

Slovenska mreža zdravih šol od šolskega leta 2011/2012 povezuje že 324 izobraževalnih ustanov. V šolskem letu 2014/2015 je obrazce za načrtovanje in evalvacijo dejavnosti v okviru Zdravih šol skupaj izpolnilo 277 vodij šolskih timov (86 %), to je 222 od 257 osnovnih šol, 44 od 60 srednjih šol, vseh 7 vključenih dijaških domov ter 4 od 6 šol s prilagojenim programom. V primerjavi s šolskim letom pred tem, ko sta o svojih dejavnostih poročali 302 šoli (89 %), je v šolskem letu 2014/2015 o svojih dejavnostih poročalo za 3 % manj Zdravih šol. 22 šol je ob pričetku šolskega leta izpolnilo obrazec namenjen načrtovanju nalog, ne pa tudi evalvacije ob koncu šolskega leta, 11 šol pa je izpolnilo samo vprašalnik namenjen evalvaciji nalog, ne pa predhodno tudi vprašalnika za načrtovanje. Evalvacijo je izpolnilo 273 šol.

O dogajanjih na šoli v dvaindvajsetem letu delovanja mreže je torej poročal velik delež šol, ob čimer je treba poudariti, da tako visoke odzivnosti s strani šol ne bi dosegli brez visoko profesionalnega in hkrati osebnega prizadevanja regijskih koordinatorjev Zdravih šol z vseh devetih območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Ti namreč organizirajo strokovna srečanja vodij šolskih timov Zdravih šol, vezana na promocijo zdravja v šolskem okolju in s stalnim osebnim stikom skrbijo, da pedagoški in drugi delavci na šolah v njihovi regiji najdejo motivacijo za delo v okviru Zdrave šole in se nenehoma strokovno izpopolnjujejo.

POROČILO O DEJAVNOSTIH ZDRAVIH ŠOL

obsega načrtovanje in evalvacijo programov oz. nalog s področja promocije zdravja na 277 šolah od skupno 324, med katerimi pa 10 šol v šolskem letu 2014/2015 ni aktivno sodelovalo v programu.

Pri **analizi načrtovanih nalog** nas je zanimalo:

- Koliko so se Zdrave šole posvečale posameznim vsebinam?
- Komu so bile dejavnosti v okviru promocije zdravja v šolskem okolju namenjene?
- Kdo je posamezne naloge, akcije in projekte izvajal?
- Kakšen je bil časovni obseg izvedenih nalog?
- Katere metode so izvajalci nalog pri tem uporabili?
- Ali imajo oblikovano celostno šolsko politiko zdravja v šolskem okolju?
- Ali na šolah timi Zdravih šol delujejo aktivno in če da, kako pogosto se sestajajo?

Pri **analizi evalviranih nalog** nas je zanimalo:

- Kako uspešne so Zdrave šole bile pri izvedbi načrtovanih nalog?
- Kaj z izvedenimi nalogami v zvezi nameravajo v prihodnje?
- Kaj so razlogi za neuspešno izvedbo nalog?
- Kaj so razlogi za uspešno izvedbo nalog?
- Katere spremembe se kažejo pri učencih, učiteljih in starših ter kako so jih merili?

Evalvacija opravljenih nalog

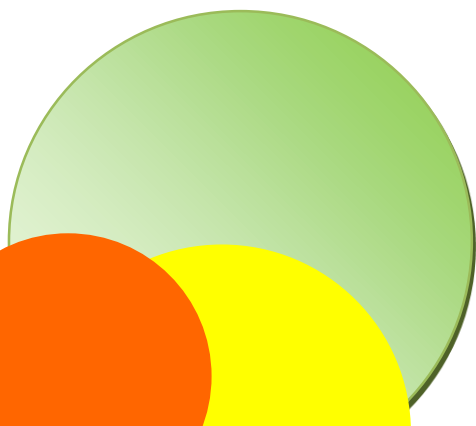
Sistematično pridobljeni podatki so bili osnova za ugotavljanje, v kakšni meri so bili zastavljeni cilji realizirani. V letu 2014/2015 so standardne preglednice za načrtovanje in evalvacijo, ki so jih pred tem zbrali regijski koordinatorji ter s pomočjo programa Access iz njih ustvarili elektronsko bazo. S šolskim letom 2014/2015 smo sistem poročanja o delu Zdravih šol posodobili. Podatke o dejavnostih Zdravih šol so namreč prvič vnašali neposredno vodje šolskih timov Zdravih šol (ali njihovi sodelavci), preko spletnega obrazca 1KA (<https://www.1ka.si/>). Kot do sedaj je zbiranje podatkov potekalo ločeno za načrtovanje in evalvacijo, sta pa obrazca tudi vsebinsko nekoliko spremenjena v primerjavi s prejšnjimi, tako da vključujeta nekatere nove podatke o dejavnostih šol, nekatere pa smo iz njih izločili. Poročevalcem z nekaterih šol se je nova oblika zbiranja podatkov zdela težavna in nepregledna, večina med njimi pa ga je osvojila relativno hitro. Učitelji, ki so imeli tehnične težave, so navajali, da:

- v programu 1KA niso zasledili povratne informacije, da je bil obrazec pravilno izpolnjen in poslan;
- nimajo vpogleda v izpolnjen obrazec, saj natisnjena oblika ni okolju in uporabniku prijazna, aplikacija je nezanimiva in manj pregledna kot prejšnji tabelarični obrazci;
- ne morejo vnaprej predvideti števila ur, ki jih bo sodelujoči posameznik porabil za izvedbo naloge;
- bi vsak član moral sam vnašati svoje naloge, ne vodja šolskega tima za vse, saj se delo tako podvaja;
- ponujeni odgovori so omejeni (cilji, vsebine, populacija).

Upamo, da nam bodo izkušnje preteklega leta pomagale k izboljšanju sistema poročanja (enostavnejše poročanje, točnejši podatki brez množice napačnih, večkrat ponovljenih vnosov, nasprotujočih si podatkov ...) v obojestransko zadovoljstvo (tako vnašalcev kot evalvatorjev).

Obdelava podatkov

Podatke o vsaki posamezni izvedeni nalogi na vseh šolah, vpisane v spletno anketo, smo predstavniki nacionalni tim Slovenke mreže zdravih šol najprej iz programa 1KA izvozili v program Excel, ter jih tam prečistili. Podatke za načrtovanje in evalvacijo smo tokrat ločeno tudi uredili in obdelali. Pri tem smo izločili 298 neustreznih od skupno 3180 zapisov v bazi za načrtovanje nalog in 79 od skupno 358 v bazi za evalvacijo nalog. V nadaljevanju smo ločeni bazi uvozili v program SPSS 11.0 za Windows ter v njem naredili osnovne statistične obdelave – frekvenca in križanja.



REZULTATI Z INTERPRETACIJO

1. Načrtovanje

1.1 Vsebina nalog

Za šolsko leto 2014/2015 je Nacionalni inštitut za javno zdravje podatke posredovalo 277 instituciji (86 %), vključenih v Slovensko mrežo zdravih šol: 88 % osnovnih šol (od skupaj s šolami s prilagojenim programom), 73 % srednjih šol in vsi v mrežo vključeni dljaški domovi.

Skupno so šole v okviru Slovenske mreže zdravih šol izvedle 2882 različnih nalog. V eni izmed osnovnih šol, kjer so v preteklem šolskem letu izvedli največ dejavnosti, so poročali kar o 67 različnih nalogah, najmanj pa v štirinajstih šolah, kjer so izvedli po eno nalogo. V povprečju je torej vsaka dejavna Zdrava šola izvedla 10 nalog. Ob tem pa je treba opozoriti, da samo iz števila izvedenih nalog ne moremo sklepati o tem, kako dejavna je bila posamezna šola, saj so naloge različno vsebinsko in časovno obsežne ter izvedbeno zahtevne.

Pri tem so bila vsebinska področja promocije zdravja različno močno zastopana.

Še posebej priljubljene vsebine so bile:

- Krepitev **duševnega zdravja** s projekti To sem jaz – verjamem vase, Vse o meni, Skriti prijatelj, Primi šolo za roke, Povežimo razred in premagajmo jezo, šolska in vrstniška mediacija, Odnose gradimo, Mi med seboj, Midva sva jaz in ti, Človek človeku prijatelj, Spoštovanje vrednot, Fair play učenec, Kdo sem in kam grem?, Ali imaš talent? in druge dejavnosti namenjene tesnejšemu medsebojnemu povezovanju učencev, krepitvi njihove pozitivne samopodobe, pridobivanje socialnih veščin, delavnice čustvenega opismenjevanja za učence in izobraževanja o čuječnosti z naslovom Čutš? Čutim? za učitelje, fototerapija v okviru fotografske verige Nasmeh dobim in ga delim, Naključna prijaznost, Prijazna pošta, Lepa beseda lepo mesto najde, preventivni program za krepitev družin, joga smeha in druge tehnike sproščanja, Kako pripraviti um, kako premagati skrbi, Tačka pomagačka, V stiski nisem sam in različne dejavnosti za premagovanje anksioznosti, strategije obvladovanja stresa za učitelje in priredili Mega žur prijateljstva.
- Kot je zapisala Cecilija Sušec, regijska koordinatorica Zdravih šol v pomurski regiji: *»Učenci so se učili izražati svoja čustva in spoštovanja različnosti, pridobivali socialne veščine, se posvečali razumevanju lastnega odraščanja in sprememb v odnosu so sebe, staršev, vrstnikov, prijateljev različnega spola ter širše družbe. Prav tako so recimo, spoznavali probleme kot so motnje hranjenja, samopoškodovalno vedenje ali samomorilne misli«.*
- Za spodbujanje **zdravih prehranskih navad** so se na šolah odločili izvajati projekte, kot so: Biodinamični vrt, Zelenjava je kul, Za vsako bolezen rožca raste, Spoznavanje zelišč in priprava čajnih mešanic, Sodobna priprava hrane, Povabilo na čaj, Zlata kuhalnica, tekom projekta Kaj smo pa jedli nekoč?, spoznavali tradicionalne recepte in običaje povezane s preteklostjo priredili Kostanjev piknik

z različnimi delavnicami, gojili zelišča, pripravljati zdrave namaze in sveže napitke, učenci so obiskali mlin in tretji petek v novembru obeležili Tradicionalni slovenski zajtrk, da bi izboljšali zavedanje o pomenu in razlogih za lokalno pridelano hrano, pomenu kmetijstva, čebelarstva in zdravilnih učinkih medu ter spodbujali k pravilni in zdravi prehrani. 210 Zdravih šol z vse Slovenije pa je bilo vključenih tudi v *Shemo šolskega sadja in zelenjave*, kar pomeni 53 % od vseh 393 šol, ki so v šolskem letu 2014/2015 sodelovale pri tem skupnem projektu Ministrstvo za kmetijstvo z Agencijo za kmetijske trge in razvoj podeželja, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Kmetijsko gozdarske zbornica Slovenije ter Nacionalnega Inštituta za javno zdravje. »Na naši šoli začnemo z zdravo prehrano že v vrtcu, ki je zraven šole. Otrokom vsakodnevno ponudimo sadje in zelenjavo že pri dopoldanski malici. 1x tedensko imamo na jedilniku za popoldansko malico sadni krožnik.«, je povedala predstavnica ene izmed šol v mariborski regiji. »Učenci predmetne stopnje skrbijo za zeliščni vrt, ki se je zelo dobro predstavil na sejmu Altermed. Iz zelišč smo pripravili čaje in naravno kozmetiko, se o pomenu zdrave prehrane pogovarjajo pri biologiji in gospodinjstvu, kjer otroci poskusijo sami sestavit jedilnik«, je spodbujanje zdravih prehranskih navad opisala druga vodja Zdrave šole. Tudi drugi regijski koordinatorji ugotavljajo, da so otroci vse bolj navajeni piti vode iz pipe, da z zanimanjem poskušajo nove vrste zelenjavnih pridelkov, ki jih ne poznajo in uživajo v sadnih malicah.



Slika 1: Dijaki Dijaškega doma Maribor so v želji za boljšo samooskrbo postavili in zasadili visoke grede.

- Prizadevanja za **zdrav način življenja** učencev in dijakov, pa tudi njihovih staršev in učiteljev, so zaznamovale naloge *Skrb za lastno zdravje*, *Bolezni današnjega časa*, *Vitamin C – lepo telo in zdravo srce*, *Kisik za vsakega*, *Poskočnih nog in zdrav obrok*, pohodi, kotički Zdravih šol, raziskovalne naloge o zdravju, obeležitev svetovnih dni povezanih z Zdravjem, Veter v laseh – s športom proti drogam ter jutranja vadba in sadni zajtrk za zaposlene. »Pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga v šolah mislijo na vsakogar. Zaposlenim ponujajo najrazličnejše dejavnosti, v katere se vključujejo prostovoljno. Učenci pa s pomočjo članov tima Zdrave šole vodijo

razredne ure, delavnice, socialne igre in interesne dejavnosti«, je pri svojem delu s šolami v svoji regiji opazila Cecilija Sušec, koordinatorica iz Pomurja.

- Spodbujanju **telesne dejavnosti** otrok in odraslih so bile namenjene naloge: Ples za zdravje, Fit Slovenja, Plavalno opismenjevanje, Gib, gib, hura!, Gibanje mi lepša vsakdan, Zdrav duh v zdravem telesu, Zdravje krepimo z gibanjem, Z gibanjem urimo možgane, poskrbeli za več gibanja na svežem zraku, prirejali Mini olimpijade in Igre brez meja, športne igre za učence, učitelje in starše, imeli Minuta za zdravje oziroma rekreativni odmor, Šport za druženje, Tek podnebne solidarnosti, igrali košarko, nogomet, in odbojko ... izbirali naj športnika, na urnik dali dodatno tretjo uro športne vzgoje, šli peš v šolo, na pohod ali planinski tabor, aktivno preživeli zimske počitnice, učence opozarjali na pravilno telesno držo in navajali med poukom sedeti na Hoppy žogi, priredili Sončkov dan – inovativen način spodbujanja otrok k gibanju v okviru plesnih delavnic, kjer spoznavajo tehnike različnih plesnih zvrsti, za učitelje pa prirejali ure pilatesa in vodenega fitnesa.

»Večina šol ima uveden rekreativni odmor, s katerim želijo zmanjšati stresne situacije, ohraniti in izboljšati zdravstveno stanje, obnoviti energijo in ustvariti sproščeno vzdušje. Z družabnimi plesi, recimo, vplivajo na gibalni in socialni razvoj učencev. S preventivnim in terapevtskim delovanjem se da popraviti okvarjeno držo, ki nastane zaradi dolgotrajnega sedenja in prenašanja učbenikov. Prav tako otrok preko plesa preizkuša svoje zmožnosti navezovanja stikov s svojimi sošolci«, je dejavnosti s področja telesne dejavnosti komentirala Cecilija Sušec iz OE Murska Sobota.

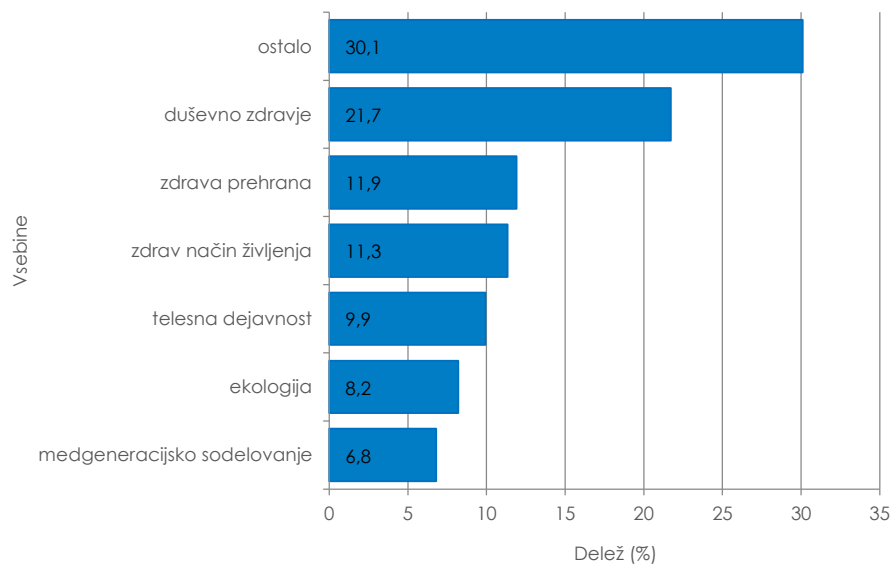
- Da bi ohranili **zdravo in čisto okolje**, so učenci in učitelji v sodelovanju z lokalno skupnostjo izvajali zbiralne akcije papirja, plastičnih zamaškov, kartuš, tonerjev, rabljenih baterijskih vložkov in čistilne akcije, se učili ločenega zbiranja odpadkov in na to temo pripravili razredno uro, iz odpadnega tekstila ustvarjali reciklirane izdelke, si urejali učilnice na prostem in vrtove ob šolah, ter izvajali akcije in projekte z naslovi Posadi drevo, Bodi eko, Pozorni na okolje, Eko frendi, Ekološko osveščen potrošnik, Eko frajerji, Okolje in jaz, Šola sobivanja, Dvoriščni sejem in obeležili dan Zemlje, se vključili v kampanjo Pozorni na okolje, napisali raziskovalno nalogo na temo Zavržene hrane in prirejali zelene straže.
- Za krepitev **medgeneracijskega sodelovanja** so na šolah potekali projekti, kot je že tradicionalen Šport špas – dan gibanja treh generacij ali Simbioza in Simbioza gibanja, Sožitje generacij, Šport z babicami in dedki, Spletimo vezi, Dvig socialnega in kulturnega kapitala, Sadeži družbe, Likovna kolonija, Bontonček, Ohranjanje kulturne dediščine, Z roko v roki, za starejše prirejali računalniške delavnice, učenci so v domovih za starejše občane nastopali s kulturnim programom ali starejše v prednovoletnem času obdarovali, prirejali bralne klube, v dejavnosti vključevali že upokojene učitelje in obeležili mednarodni dan starejših.

»Promocija zdravja je proces, ki omogoča posamezniku ali skupini, da povečuje nadzor nad lastnim zdravjem, ga ohranja in izboljšuje. Zdravje je ena od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju. Izobraževanje in zdravje

imata skupne interese. Združevanje teh interesov šolam omogoča, da postanejo boljša mesta za uživanje v učenju, poučevanju in delu. Pomembni so tako vsebine zdravja v učnem načrtu, kontinuirano izobraževanja učiteljev, ponudba zdravju naklonjenih dejavnosti na šoli, dobra organizacija, pravila, kot tudi kakovostna komunikacija med zaposlenimi, učenci, starši in sodelovanje z lokalno skupnostjo; torej pomembno je vse, kar lahko izboljšuje življenje na šoli«, je razložila Nevenka Ražman, koordinatorica Zdravih šol za koprsko regijo.

»Zato ni zanemarljivo, da se vsebine Zdravih šol in projektov dotikajo raznovrstnih tem in hitro dosežemo njihovo medsebojno sinergijo in dopolnjevanje, učinki pa so vidni na več področjih. Teško je izluščiti pomembnejše, trajnejše ali kakorkoli drugače izstopajoče. Pomembno pa je, da šole uporabijo vsebine, ki jim jih predstavimo na regijskih srečanjih, pri svojem delu in življenju. Evalvacije to potrjujejo. Izmenjujejo se vsebine, vezane na posamezne svetovne dneve, medgeneracijsko povezovanje, stres in duševno zdravje. Zelo so zastopane vsebine šolskih vrtov, sožitja z naravo, urejanja okolice in vsega, kar izboljšuje tako pogoje dela, kot počutje in medosebno sodelovanje,« je še dodala.

Kot je razvidno iz spodnjega grafa, so v šolskem letu 2014/2015 Zdrave šole najpogosteje izvajale akcije, projekte in programe s področja duševnega zdravja (21,7%), spodbujale zdrave prehranske navade (11,9 %), zdrav življenjski slog nasploh (11,3 %), gibanje (9,9 %) se posvečale ekološki problematiki (8,2 %) in spodbujale medgeneracijsko sodelovanje (6,8 %).

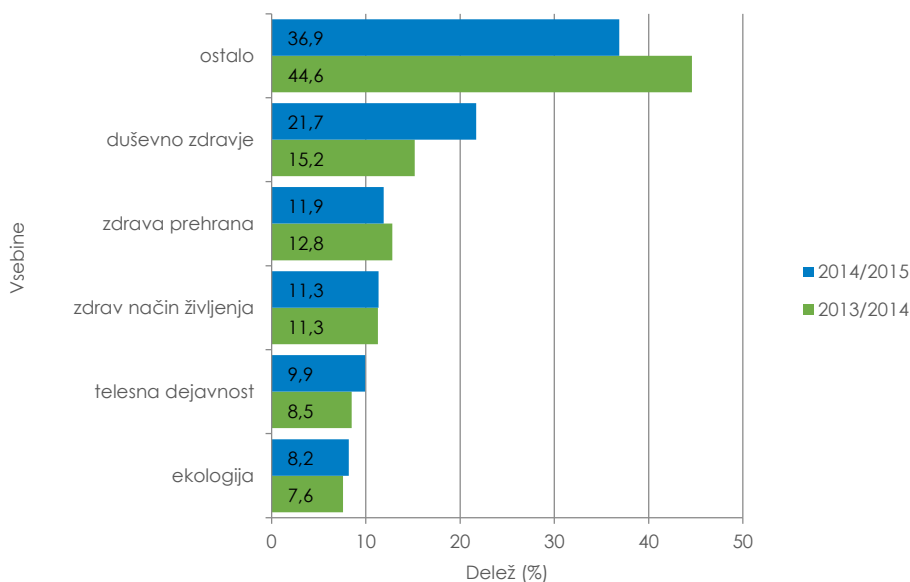


Graf 1: Šest najpogostejših vsebin in **ostale** vsebine, ki so zastopane v manj kot 5 % (zobozdravstvo, zasvojenosti, preprečevanje nalezljivih bolezni, izboljšanje delovnega okolja, preprečevanje nasilja, šolski red in delovne navade, prostovoljno delo, spolna vzgoja, obeležitev svetovnih dni, kvalitetno preživljanje prostega časa ter varnost in preprečevanje poškodb) v šolskem letu 2014/ 2015. Ob tem so poročevalci kot samostojna vsebinska področja izpostavili še predvsem internet in uporabo e-medijev nasploh, spodbujanje ustvarjalnosti, multukulturnost, bralne navade in filmsko vzgojo.

Področja dela so opredeljena nekoliko drugače kot v preteklih šolskih letih: opustili smo vsebine zdravstvena vzgoja, posnetek stanja, učne metode, popestritev pouka, sprejemanje drugačnosti in širitev idej, namesto teh pa na novo uvedli vsebine preprečevanje nalezljivih bolezni, šolski red in delovne navade, medgeneracijsko sodelovanje in drugo.

Najbolj zastopane vsebine v preteklih dveh šolskih letih

Kot vsa šolska leta, kar Zdrave šole v Sloveniji delujejo (z izjemo šolskega leta 2008/2009, ko je bila rdeča nit Zdravih šol bila Zdravi pod soncem), je duševno zdravje ostalo najbolj popularno tudi v šolskem letu 2014/2015. Bilo je najpogosteje izvajana vsebina v šolskem letu 2013/2014 in je z 21,7 % na prvem mestu ostalo tudi v šolskem letu 2014/2015. Tudi zdrava prehrana je z 11,9 % v preteklem šolskem letu ohranila drugo mesto med najpogosteje izvajanimi vsebinami, sledi pa ji še zdrav način življenja, ki z 11,3 % ostaja na tretjem mestu. Četrto in peto mesto med najbolj priljubljenimi vsebinami sta v šolskem letu 2014/2015 zasedla spodbujanje gibanja in skrb za okolje. Šesto mesto je tokrat pripadlo medgeneracijskemu sodelovanju. Naloge s petih najpogostejših vsebinskih področij so, kot je to razvidno iz spodnje slike, v šolskem letu 2014/2015 obdržale podobne deleže, kot v šolskem letu 2013/2014, oziroma so ti deleži z izjemo področja zdrave prehrane, kjer se je delež dejavnosti nekoliko zmanjšal, še nekoliko višji kot v šolskem letu pred tem. Najbolj, kar za 6,5 %, se je povečal delež nalog s področja duševnega zdravja.



Graf 2: Primerjava najpogostejših vsebin med šolskima letoma 2013/2014 in 2014/2015

Opomba:

V kategorijo **ostalo** so v šolskem letu 2014/2015 združene vsebine: zobozdravstvo, zasvojenosti, preprečevanje nalezljivih bolezni, izboljšanje delovnega okolja, preprečevanje nasilja, šolski red in delovne navade, prostovoljno delo, medgeneracijsko sodelovanje, spolna vzgoja, obeležitev svetovnih dni, kvalitetno preživljanje prostega časa ter varnost in preprečevanje poškodb.

Vsebine po regijah

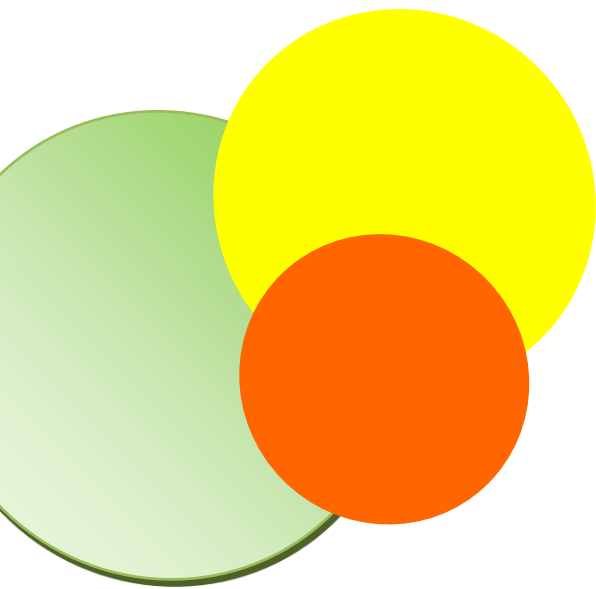
Kakšna je bila zastopanost posameznih vsebin po regijah, prikazuje spodnja slika. Iz nje je razvidno, na primer, da je duševnemu zdravju kot najpogosteje izvajani vsebini na ravni cele Slovenije, v regiji Kranj pripadlo 24,6 % vseh zabeleženih nalog, kar je bil najvišji odstotek sploh, ki ga je v neki regiji dosegla posamična vsebina, v regiji Novo mesto pa le 16,9 %. Podobno je zdravi prehrani kot drugi najpogosteje izvajani vsebini med novomeškimi Zdravimi šolami pripadlo kar 16,2 % od vseh izvedenih nalog, med celjskimi šolami pa predstavlja le 7,7 %. Prav tako se kaže razlika pri nalogah za spodbujanje zdravega načina življenja, v regiji Celje jih je bilo največ, 16,4 %, v regiji Novo mesto pa le 6,1 % (tabela Vsebine po regijah v zadnjem delu poročila).

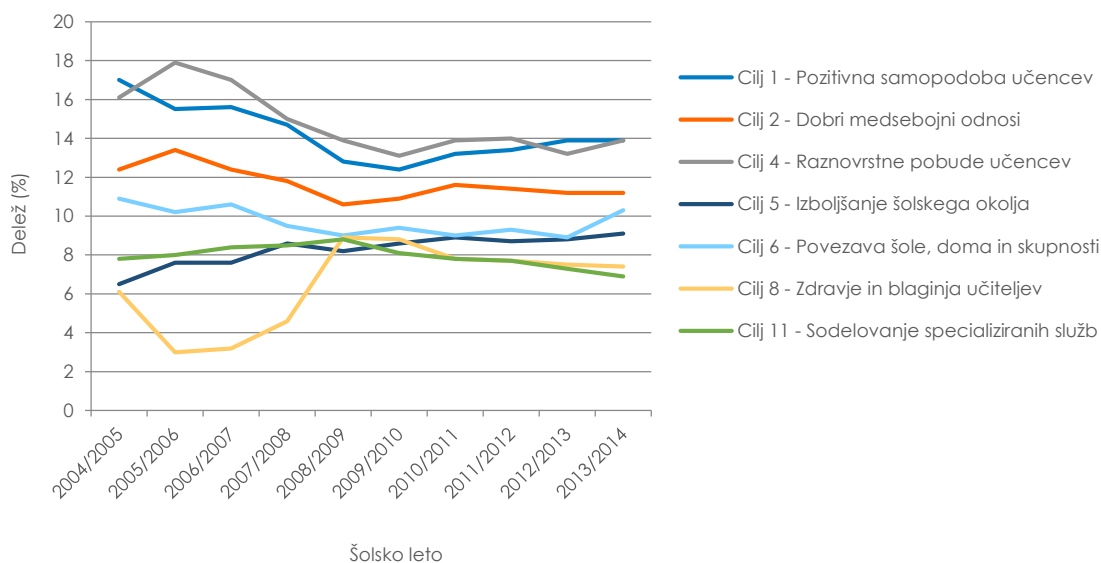
1.2 Cilji Zdravih šol

12 ciljev Zdravih šol je Slovenska mreža zdravih šol že pred več kot dvema desetletjema povzela po Evropski mreži zdravih šol kot smernice, s katerimi si šole pri načrtovanju in udejanjanju svojega dela lahko pomagajo. V preteklih letih so slovenske Zdrave šole najpogosteje sledile:

- cilju št. 1: Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
- cilju št. 2: Skrbeli bomo za vsestranski razvoj dobrih medosebnih odnosov med učitelji in učenci, med učitelji ter med učenci.
- cilju št. 4: Vse učence bomo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bodo oblikovali raznovrstne pobude.
- cilju št. 5: Izkoristili bomo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja
- cilju št. 6: Skrbeli bomo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
- Cilju št. 8: Aktivno bomo podprli blaginjo in zdravje svojih učiteljev in učencev in
- Cilju št. 11: Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam lahko svetujejo in pomagajo pri zdravstveni vzgoji.

Iz spodnjega grafa, ki prikazuje obdobje desetih šolskih let, je razviden zelo ustaljen trend sledenja posameznim ciljem v preteklih 5 šolskih letih, zato smo s šolskim letom 2014/2015 podatke o sledenju 12 ciljem prenehali zbirati.

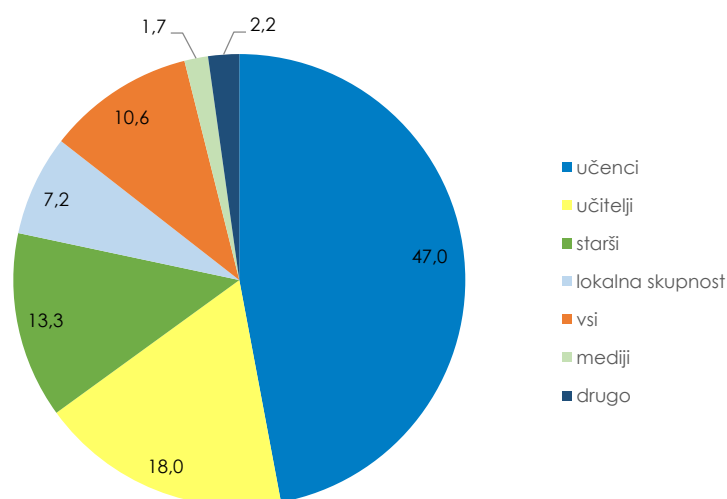




Graf 3: Najpogosteje zastopani cilji od šolskega leta 2004/2005 do šolskega leta 2014/2015

1.3 Ciljne populacije

Tako kot vselej, je bilo tudi v šolskem letu 2014/2015 največ (47 %) vseh nalog, izvedenih v okviru Zdravih šol, namenjenih učencem in dijakom. V 16,3 % so bili ciljna populacija določenih dejavnosti učitelji, v 12,7 % starši otrok in v 4,7 % lokalna skupnost. V 4,1 % je ciljno populacijo zastopalo celotno šolsko osebje, v 3,6 % so bile dejavnosti Zdravih šol namenjene drugim, specifičnim ciljnim skupinam, v 1,3 % pa izvedene za medije. Šolski tim zdrave šole pa je bil ciljna populacija neke izvedene dejavnosti le v 0,4 %.



Graf 4: Ciljne populacije v šolskem letu 2014/2015

Opomba:

Pod **drugo** so poročevalci posebej izpostavili še populacijo starejših ljudi ter ranljive skupine.

Če opazujemo, kako so posamezne ciljne skupine zastopane v vsaki posamezni regiji, ugotovimo, da je pri učencih in dijakih, ki jim je namenjenih največ nalog, največja razlika (za 16,6 %) med regijo Novo mesto, kjer jim je namenjenih kar 55,2 % nalog in regijo Ravne, kjer jim je bilo namenjenih 38,6 % nalog. Učiteljem je bilo največ (19,9 %) nalog namenjenih v goriški regiji, v koprski regiji pa samo 15,6 %, torej za 4,3 % manj. Starši so bili kot ciljna populacija najbolj zastopani (15,8 %) v regiji Ravne, najmanj (11 %) oziroma za 4,8 % manj pa v kranjski regiji. Za lokalno skupnost so najvišji delež nalog (8,4 %) izvedli v kranjski regiji, najmanj pa v regiji Novo mesto (5,1 %). Največ nalog namenjenih šoli kot celoti (11,9 %) so pripravili v novogoriški regiji, najmanj (7,8 %) pa v koprski regiji. Medijem in ostalim, posebnim ciljnim populacijam so v vseh regijah namenili zelo majhen delež nalog (tabela v zadnjem delu poročila).

»V projekt Zdravih šol smo vključevali in spodbujali poleg učencev tudi učitelje. Množično smo se udeležili rekreacije za učitelje, zato bomo z dejavnostmi z veseljem nadaljevali.« so razložili na eni izmed koprskih šol. »Na šoli organiziramo interesno dejavnost Zdravošolci, ki skupaj z mentorico pomagajo pri oblikovanju programa s ciljem izboljšati zdravje vseh na šoli.« so prizadevanja za skupno dobro opisali v neki drugi šoli iz njihove regije.

Tabela 1: Najpogostejše vsebine po posameznih ciljnih skupinah

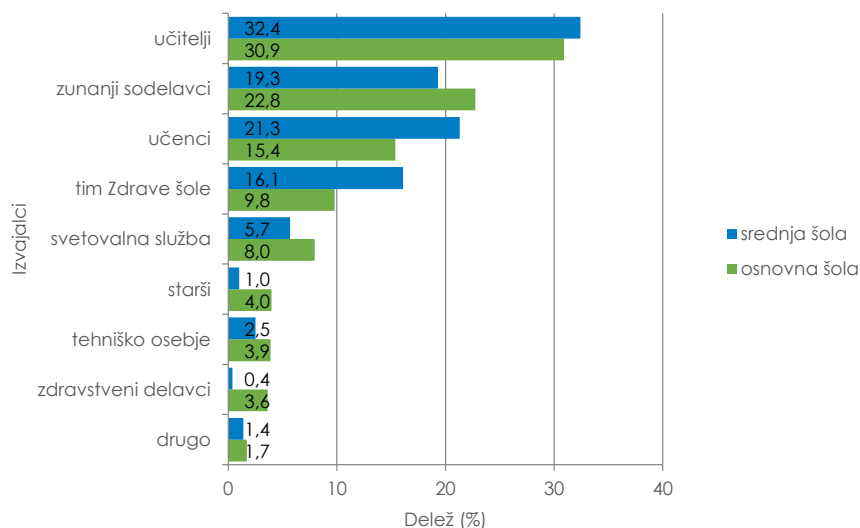
Rang	Učenci	Učitelji	Starši	Lokalna skupnost
1	Duševno zdravje	Duševno zdravje	Duševno zdravje	Medgeneracijsko sodelovanje
2	Zdrava prehrana	Zdrav način življenja	Zdrav način življenja	Ekologija
3	Zdrav način življenja	Ekologija	Zdrava prehrana	Duševno zdravje
4	Telesna dejavnost	Zdrava prehrana	Ekologija	Zdrava prehrana
5	Ekologija	Medgeneracijsko sodelovanje	Medgeneracijsko sodelovanje	Zdrav način življenja

1.4 Izvajalci

Kot prejšnja leta so največ (34,2 %) vseh dejavnosti v okviru Zdravih šol tudi v šolskem letu 2014/2015 izvedli učitelji. Pri 14,6 % nalog so izvedbo prevzeli njihovi zunanji sodelavci, 17,7 % so jih izvedli kar učenci ali dijaki sami, za izvedbo 11,5 % nalog so poskrbeli celotni šolski timi Zdravih šol, za 8,5 % pa svetovalna služba.

Pri tem so opazne nekatere razlike med izvajalci dejavnosti po osnovnih in srednjih šolah. Tako v osnovnih s 30,9 % kot v srednjih šolah z 32,4 % so največja skupina izvajalcev dejavnosti Zdravih šol učitelji. V šolskem letu 2014/2015 se največja (za 6,3 %) razlika med osnovnimi in srednjimi šolami kaže v nalogah, ki so jih izvedli vsi člani tima Zdrave šole skupaj, saj so ti v srednjih šolah bil izvajalci 16,1 % nalog, v osnovnih šolah pa 9,8 % nalog. Poleg njih so v srednjih šolah večji delež nalog v primerjavi z osnovnošolci (15,4 %) izvedli še dijaki sami (21,3 %). Obratno sta bili v osnovnih šolah kot izvajalki vsebin povezanih z zdravjem nekoliko bolj prisotni svetovalna in zdravstvena služba, saj je prva tam izvedla (8 %), druga pa (3,6 %)

nalog, medtem, ko so v srednjih šolah svetovalni delavci izvedli 5,7 %, zdravstveni delavci pa 0,4 % nalog. Bolj sodelujoči so v osnovnih šolah, kjer so otroci še mlajši, bili tudi starši, saj so izvedli 4 % nalog, v srednjih šolah pa le 1 % vseh nalog.



Graf 5: Izvajalci v šolskem letu 2014/2015

Opomba:

Pod **drugo** so poročevalci posebej izpostavili sodelovanje z ostalimi velikimi mrežami šol, Rdeči križ in druge nevladne organizacije.

Tabela 2: Najpogostejše vsebine po posameznih izvajalcih

Rang	Učitelji	Zunanji izvajalci	Učenci	Tim
1	Duševno zdravje	Duševno zdravje	Duševno zdravje	Duševno zdravje
2	Zdrava prehrana	Zdrav način življenja	Ekologija	Zdrava prehrana
3	Telesna dejavnost	Zdrava prehrana	Zdrava prehrana	Zdrav način življenja
4	Zdrav način življenja	Zasvojenosti Varnost*	Medgeneracijsko sodelovanje	Medgeneracijsko sodelovanje
5	Ekologija	Medgeneracijsko sodelovanje	Prostovoljno delo	Telesna dejavnost

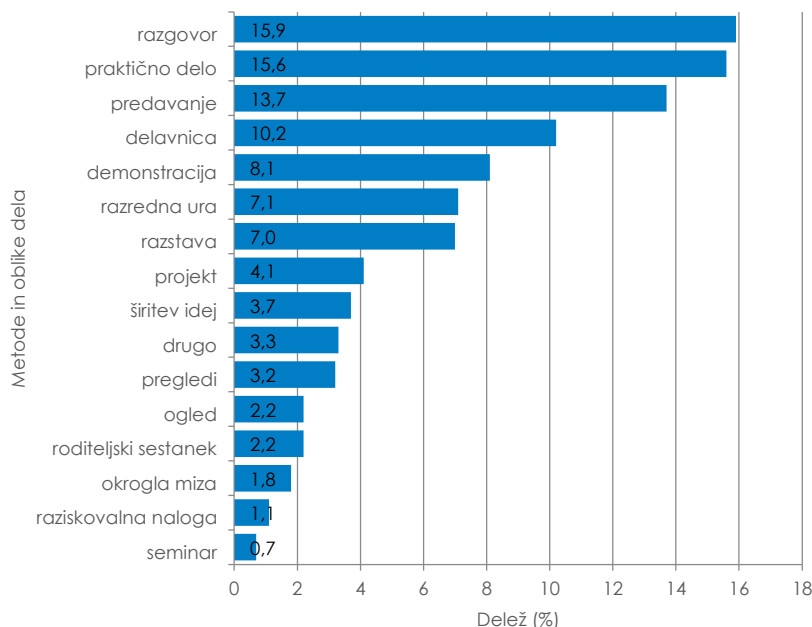
* vsebini imata enak rang

1.5 Trajanje nalog

V šolskem letu 2014/2015 je več kot polovica (51,1 %) vseh nalog bilo celoletnih ali celo večletnih, že utečenih projektov, skoraj tretjina (32,5 %) je bilo enkratnih akcij, ki so trajale od enega do treh dni, 7,3 % nalog je bilo tedenskih, 6,2 % jih je trajalo najmanj en in največ tri mesece in 2,5 % jih je bilo polletnih. 0,3 % nalog je takih, za katere ni podatka o njihovem trajanju.

1.6 Metode in oblike dela

Ne glede na to, za katero vsebinsko področje je šlo in komu so naloge bile namenjene, so se podobno kot že v prejšnjih šolskih letih, tudi v šolskem letu 2014/2015 vsi izvajalci pri izvedbi svojih nalog v okviru projekta Zdrave šole največkrat posluževali razgovorov (15,9 %), praktičnega dela (15,6 %), predavanj (13,7 %) ali pa so pripravili delavnice (10,2 %).



Graf 6: Najpogostejše metode dela v šolskem letu 2014/2015. Ob prikazanih so poročevalci izpostavili še pisne izdelke, branje, meditacijo in tehnike sproščanja, igro vlog in razlago vrednotenja.

Tabela 3: Najpogostejše vsebine po posameznih metodah dela

Rang	Praktično delo	Razgovor	Predavanje	Delavnice
1	Telesna dejavnost	Duševno zdravje	Duševno zdravje	Duševno zdravje
2	Duševno zdravje	Zdrava prehrana	Zdrav način življenja	Zdrav način življenja
3	Zdrav način življenja	Zdrav način življenja	Zdrava prehrana	Medgeneracijsko sodelovanje
4	Zdrava prehrana Ekologija*	Ekologija	Ekologija Varnost*	Zdrava prehrana
5	Medgeneracijsko sodelovanje	Medgeneracijsko sodelovanje	Zobozdravstvena vzgoja	Zasvojenosti

* vsebini imata enak rang

1.7 Rdeča nit

Rdeča nit je bila v šolskem letu 2014/15 posvečena **duševnemu zdravju** in jo je v med svoje naloge vključilo 266 od 277 (oziroma 96 %) Zdravih šol, ki so poročale o svojem delu. Ta odstotek je vidno višji kot leto pred tem, saj je takrat vsaj eno nalogo na temo rdeče niti izvedla 208 šol (oziroma 72 %) od 289 Zdravih šol, ki so oddale poročila o svojem delu. Če so v šolskem letu 2013/2014 Zdrave šole po razpoložljivih podatkih na temo rdeče niti oblikovale 457 (oziroma 13,4 %) od vseh

nalog, so jih v šolskem letu 2014/2015 kar 1417, kar predstavlja skoraj polovico vseh nalog. Od teh največ, tako kot tudi med vsemi nalogami sploh, kar 603 nalog (42,6 %), spada na področje duševnega zdravja. Dodatna spodbuda za obravnavo tem s področja duševnega zdravja v šolah je bilo zagotovo zelo sistematično izobraževanje s področja treh izdelanih programov, ki smo jih v šolskem letu 2014/2015 brezplačno ponudili šolam na regijskih izobraževalnih srečanjih in usmeritve za implementacijo teh programov v konkretna šolska okolja.

Podatke v zvezi z rdečo nitjo navajamo le okvirno, saj dopuščamo možnost, da so bile naloge v okviru rdeče niti zaradi kompleksnosti tematike zabeležene po različnih šolah in regijah različno, glede na subjektivno presojo poročevalcev. Iz njih bi sicer lahko sklepali na različno močno obravnavo rdeče niti po posameznih regijah, vendar je pri tem potrebno upoštevati, da so regije po številu Zdravih šol vključenih v mrežo, zelo neenako zastopane.

Vsebini rdeče niti pod naslovom *Duševno zdravje* sledijo še ostala področja: zdrav način življenja sploh (11,6 %), telesna dejavnost (9,3 %), medgeneracijsko sodelovanje (5,9 %), ter zdrava prehrana (4,5 %). Prehrana in gibanje sta pri rdeči niti relativno močno zastopani vsebini, ker gre verjetno za celostno zastavljene tradicionalne in dobro uveljavljene projekte, ki združujejo več področij, tudi če je katero izmed njih bolj izstopajoče. Glede na izbrano temo rdeče niti v šolskem letu 2014/2015 bi k njej morda lahko prišteli še (nekateri) naloge namenjene preprečevanju nasilja in trpinčenja (ki jih je skupno zabeleženih 31 ali 1,6 % od vseh izvedenih dejavnosti in 21 ali 1,5 % nalog s tega vsebinskega področja je bilo izvedenih v okviru rdeče niti) in naloge s področja preprečevanja zasvojenosti (ki jih je skupno zabeleženih 104 ali 3,5 % in 46 ali 3,2 % nalog s tega vsebinskega področja je bilo izvedenih v okviru rdeče niti).

Poglobljeno delo na izbrano temo, ki predstavlja več kot zgolj izvajanje nalog v okviru skrbi za duševno zdravje, je vključevalo zanimive naloge, kot so: Naravoslovni dan na temo samopodobe, delavnice na temo učenja, projekt Socialni in kulturni kapital, Naredimo nekaj dobrega (pomoč sošolcu pri učenju, dedku ali babici pri nakupih, branje starejšim sovaščanom ...), Šola za starše, Svetovni dan športa, pomoč mlajšim učencem pri prinašanju malice, Bralni nahrbtnik, obisk centra za cerebralno paralizo Sonček, Tabor za nadarjene učence z različnimi kreativnimi delavnicami, na katere so bili povabljeni tudi njihovi starši, predavanje za učence, učitelje in starše o pogovarjanju, varna raba interneta, izobraževanje za učitelje Glasserjeva Teorija izbire, predavanja za starše o samostojnosti in odgovornosti otrok, tekmovanje o zbiranju pohval, dan druženja med učenci, učitelji, starši in predstavniki lokalne skupnosti z različnih društev, vzgoja za solidarnost.

»Kot v preteklih letih, smo lahko zelo zadovoljni s prisotnostjo na naših regijskih srečanjih vodij timov Zdravih šol tudi v šolskem letu 2014/15, saj konstantno ohranjamo velik delež udeleženi. Že tradicionalno so se poleg članic zdravih šol srečanje udeleževali tudi vodje zdravstveno vzgojnih centrov Zdravstvenih domov.

Program srečanj je bil v tem šolskem letu sestavljen po poenotenem programu, ki velja za članice ZŠ po vseh regijah v slovenskem prostoru. V tem šolskem letu smo v vsa tri srečanja organizirali v skladu z rdečo nitjo duševno zdravje. Slušatelji so nas v evalvacijskih vprašalnikih ocenili z odlično ter pohvalili delavnice kot odličen način dela,« ugotavlja Zlatko Zimet, regijski koordinator Zdravih šol za mariborsko regijo.

1.8 Celostna šolska politika zdravja v šolskem okolju in delovanje šolskega tima

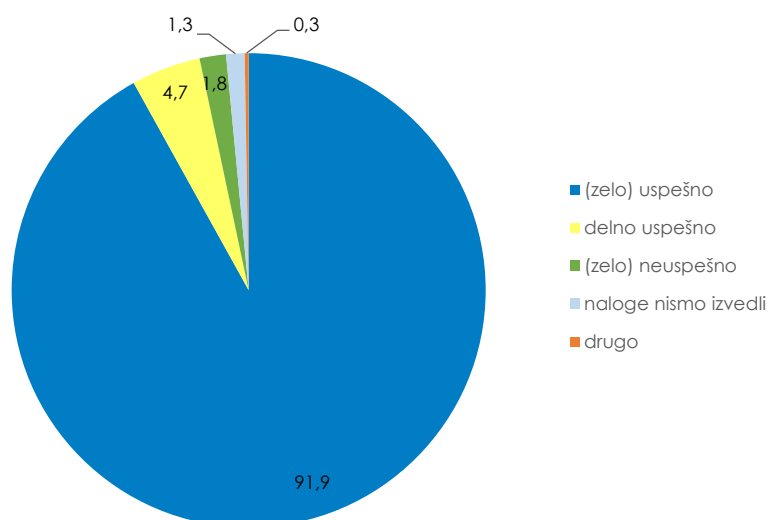
V šolskem letu 2014/2015 smo od vodij timov Zdravih šol želeli izvedeti tudi, ali imajo oblikovano celostno šolsko politiko zdravja v šolskem okolju in kako aktiven je tim Zdrave šole v njihovi šoli. 85,3 % vseh je poročalo, da imajo celostno šolsko politiko zdravja vključeno v vzgojni in letni delovni načrt, 3,3 % pa da ima njihova šola celostno šolsko politiko zdravja kot samostojen dokument. 11 % jih je povedalo, da tak dokument še razvijajo in 0,4 % da na tem področju niso še nič storili.

V zvezi s tem, kako aktivno na njihovi šoli deluje tim Zdrave šole, je več kot polovica poročevalcev (56,4 %) odgovorila, da so pri njih dejavni le notranji člani tima Zdrave šole, več kot ena tretjina (37 %), da so dejavni vsi predstavniki tima Zdrave šole, vključno z zunanjimi in 5,5 %, da pri njih tim Zdrave šole ni aktiven. 1,1 % jih na to vprašanje ni odgovorilo.

Podatki kažejo, da se več kot dve petini (43,6 %) aktivnih timov sestaja dvakrat letno, skoraj dve petini (38,5 %) timov Zdravih šol je takih, ki se sestanejo trikrat letno ali še pogosteje in 12,1 % timov Zdravih šol se srečuje enkrat letno. 5,9 % od vseh 273 šol, ki so izpolnile obrazec za evalvacijo, na to vprašanje ni odgovorilo.

2. Evalvacija

2.1 Ocena uspešnosti izvedenih nalog



Graf 7: Ocena uspešnosti nalog v šolskem letu 2014/2015

V vsakem šolskem letu naj bi načeloma vse izvedene naloge šolski timi evalvirali dvakrat. Ocena uspešnosti temelji na kriterijih, ki si jih šolski tim zastavi za vsako nalogo posebej. V šolskem letu 2014/2015 je velika večina ocenjenih nalog (91,9 %) bila izvedenih zelo uspešno ali uspešno, 4,7 % pa delno uspešno.

Glavni razlogi za uspešno izvedbo so po mnenju ocenjevalcev pri 87,8 % nalog vključenost in podpora sodelavcev, pri 80,6 % nalog podpora vodstva, pri 79,1 % nalog zanimanje in motivacija učencev, pri 76,6 % nalog dobra organizacija, pri 73 % nalog dolgo, večletno izvajanje, pri 31,3 % vključenost nalog v redni učni načrt, pri 29,1 % nalog podpora oziroma usmeritve nacionalnega in regijskih koordinatorjev SMZŠ ter pri 15,8 % nalog zagotovljena finančna sredstva. Poleg naštetega pa so poročevalci izpostavili še dobro sodelovanje z lokalno skupnostjo.

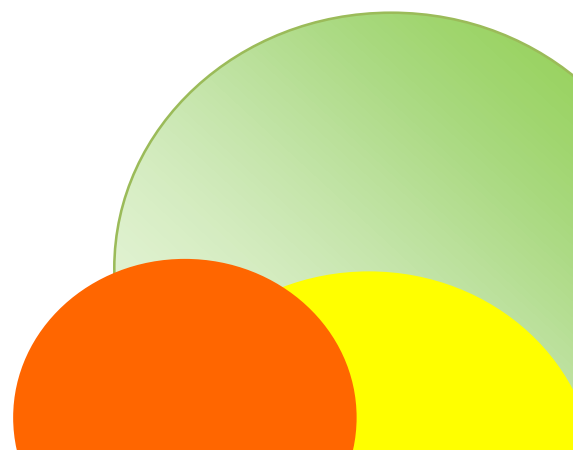
Za 38 nalog (1,8 %) so njihovi ocenjevalci presodili, da so bile izvedene neuspešno ali zelo neuspešno. Kot razlog za neuspešno izvedbo nalog so poročevalci pri 42 % nalog navedli pomanjkanje časa, pri 8,8 % nalog pomanjkanje človeških virov, pri 8,7 % nalog pomanjkljivo organizacijo, pri 7,4 % nalog pomanjkanje finančnih virov ter podpore in interesa s strani vodstva in sodelavcev pri 4,4 % nalog pa bi potrebovali več usmeritev, izobraževanja in gradiv z določenega tematskega področja. Ob tem pa so poročevalci navedli še nezainteresiranost učencev / dijakov, šibko podporo staršev, slabe vremenske razmere, menjavo izvajalcev in spremembo tematike zaradi aktualnih problemov.

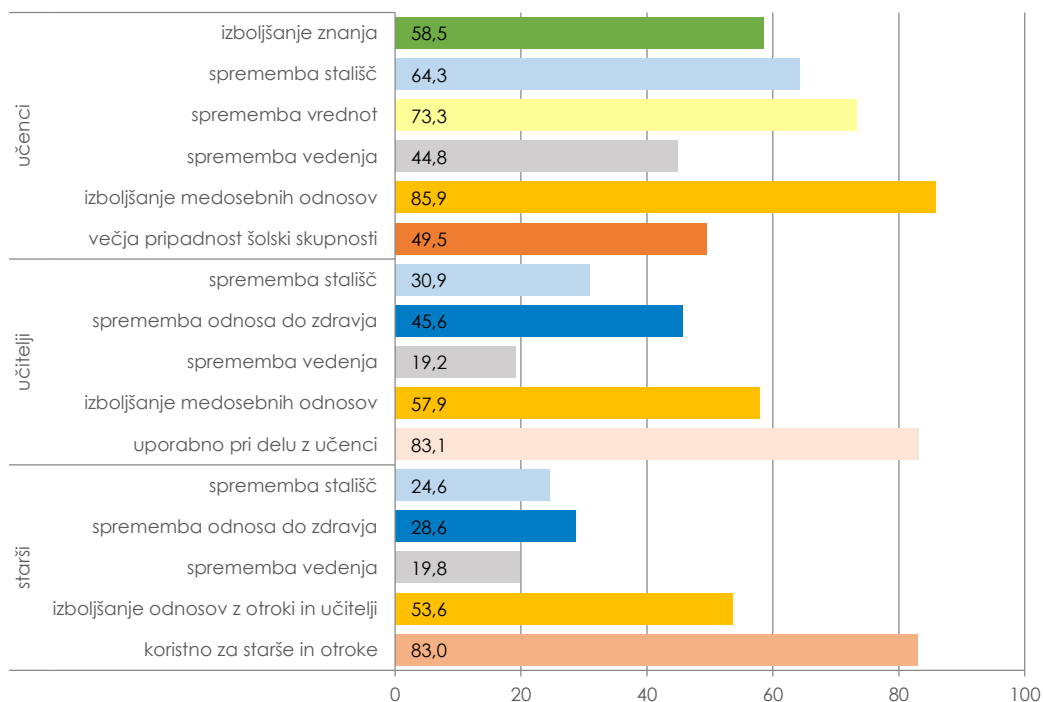
2.2 Opažene spremembe pri ciljnih populacijah

Pri učencih so bile, glede na podatke, spremembe največkrat opazne v medosebnih odnosih (85,9 %), vrednotah (73,3 %) in stališčih (64,3 %).

Glede učiteljev so poročevalci največkrat opazili, da so izvedene naloge prepoznali kot uporabne za delo z učenci (83,1 %), da so se spremenili medosebni odnosi (57,9 %) in odnos do zdravja (45,6 %).

Pri starših pa so se spremembe najpogosteje odražale tako, da so izvedene naloge smatrali kot koristne zanje in svoje otroke (83 %), da so izboljšali odnose s svojimi otroki in učitelji (53,6 %) in spremenili odnos do zdravja (28,6 %).





Graf 8: Spremembe opažene pri učencih, učiteljih in starših v šolskem letu 2014/2015

2.3 Kako naprej?

Za 35,8 % ocenjenih programov, projektov in akcij je znano, da se bodo nadaljevali ali ponovili, 46,7 % jih bodo na šolah ob ponovni izvedbi nekoliko spremenili ali dopolnili, 7,8 % nalog se je zaključilo, pri 7,2 % nalog bodo izkušnje in pridobljeno znanje uporabili za druge podobne naloge/projekte, za 1,2 % nalog pa ne velja nič od tega.

»Dobro načrtovanje in medsebojno sodelovanje so pripomogli h kvalitetno izpeljanim nalogam v okviru projekta, tako za učence in učitelje, kot tudi za zunanje goste, obiskovalce in sodelavce,« se je glasila pohvala z ene izmed koprskih šol. Z neke druge šole v njihovi regiji pa so prav tako potrdili, da so na šoli z regijsko koordinatrico zelo zadovoljni, »saj je vedno priskočila na pomoč in prinesla na našo šolo veliko novega znanja. S članstvom v Zdravi šoli smo izredno zadovoljni. Vedno znova ugotavljamo, da počnemo veliko stvari na temo zdravja, od športnih aktivnosti do zdrave prehrane. Čeprav se pogosto tega ne zavedamo,« so svoje pozitivne izkušnje izrazili še s tretje koprške šole.

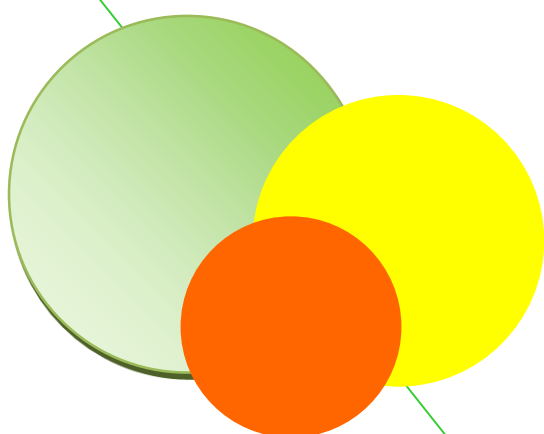
POMEMBNI DOGODKI V ŠOLSLEM LETU 2014/2015 IN PREGLED DEJAVNOSTI PO REGIJAH

Močne temelje promociji zdravja v šolskem okolju predstavljajo tudi prevedena in prilagojena **gradiva evropske mreže Zdravih šol** (SHE mreže), na osnovi katerih smo pripravili tudi **delavnice o promociji zdravja**, skozi katere bomo popeljali Zdrave šole na regijskih izobraževalnih srečanjih v začetku šolskega leta 2015/2016. Ta gradiva so: **Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol – Pet korakov do šole, ki promovira zdravje** (SHE online school manual – 5 steps to a health promoting school), **Šolske akcijske smernice** (School action planner) ter **Orodje SHE mreže za hitro ocenjevanje** (SHE online rapid assessment tool) in **Kriteriji Zdravih šol** (več si lahko preberete na:

<http://www.nijz.si/slovenska-mreza-zdravih-sol> ali na

<http://www.schools-for-health.eu/si/for-schools/prironik/dokumenti>).

Že sedmo leto zapored je **18. marca 2015** v Cankarjevem domu v Ljubljani potekal **Kulturni bazar**. Namen tradicionalnega dogodka, ki poteka v skupni domeni predstavnikov Ministrstva za kulturo, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Zavoda RS za šolstvo, Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstva za zdravje, Ministrstvo za zunanje zadeve, Slovenske nacionalne komisije za Unesco, Centra RS za mobilnost in evropske programe izobraževanja in usposabljanja ter kulturne ustanove iz vse Slovenije, je doseči boljšo obveščenost o kulturni ponudbi v Sloveniji ter v strokovni in širši javnosti prebuditi interes za kulturno-umetnostno vzgojo oziroma za kulturo. Svojo ponudbo za otroke in mladino predstavilo več kot 300 kulturnih ustanov iz vse Slovenije. Strokovnega usposabljanja se je udeležilo več kot 1000 strokovnih delavcev z vzgojno-izobraževalnih zavodov iz vse Slovenije, študentov in predstavnikov kulturnih ustanov, dogodek pa je obiskalo več kot 2000 otrok, učencev in drugih obiskovalcev (več o dogajanju in kulturnem programu Kulturnega bazarja 2015 si lahko preberete na <http://www.kulturnibazar.si>).





Slika 2: Na Kulturnem bazarju 2015 je v sklopu strokovnega usposabljanja predavala Generalna direktorica Direktorata za javno zdravje, Mojca Gobec; Foto: Nada Žgank

Kot že nekaj let zapovrstjo so bile skupaj z drugimi programi NIJZ (To sem jaz!, Zdravje v vrtcih, Model zdrav življenjski slog, Varno s soncem, Da sije sonce, Vzgoja za zdravo spolnost, Motnje hranjenja, Šolski lonec, Igranje za znanje, Otroci za varnost v prometu, Hočem Preprečiti Virus – HPV ter drugimi programi s področja prehrane, duševnega zdravja, preprečevanja pitja alkohola, spodbujanja nekajenja ...) na Kulturnem bazarju predstavljene tudi Zdrave šole. Obiskovalcem smo ponudili različne priročnike, letake, plakate in druga gradiva. Ustna predstavitev delovanja Zdravih šol je potekala v Cankarjevem klubu pod skupnim geslom Prehrana in kultura, kjer je bil še posebej izpostavljen Model zdrav življenjski slog.



Slika 3: Tudi sicer je bilo dogajanje na Kulturnem bazarju zelo pestro; Foto: Nada Žgank

V okviru Nacionalnega posvetovalnega odbora Zdravih šol, (vanj so vključeni sodelavci, zadolženi za nacionalno in regijsko koordinacijo Slovenske mreže zdravih šol), ki se je v šolskem letu 2014/2015 sestal štirikrat, smo se dogovorili, da bomo v šolskem letu 2014/2015 krepili področje duševnega zdravja. Tega so namreč tudi vodje timov Zdravih šol prepoznale kot prioritetenega na nacionalni, regijski in šolski ravni. Še bolj kot prejšnja leta smo želeli zastaviti poenoten program

za vse regije in s tem omogočiti enako dostopnost do teh vsebin vsem šolam. Glede na to, da so že precej let dostopni kakovostni programi NIJZ, smo jih osvežili z dodatnimi vsebinami, poglobljenim izobraževanjem izvajalcev ter posodobljenimi priročniki, primernimi za enostaven prenos vsebin v pedagoško prakso. Šolam smo ponudili tri izdelane kakovostne programe: **Izboljševanje duševnega zdravja v šoli**, **To sem jaz!** ter **Ko učenca stresa stres**. Vsak od teh programov je bil v obliki 4-urnega interaktivnega dela brezplačno predstavljen na enem od regijskih izobraževalnih srečanj in odzivi udeležencev so bili zelo pohvalni.

V oktobru in novembru 2014 smo tako pričeli izvajati delavnice Izboljševanje duševnega zdravja (publikacija je dostopna na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izboljsavanje_dusevnega_zdravja_zdrave_sole.pdf), ki so jih brezplačno izvajale posebej usposobljene vodje timov 1. kroga Zdravih šol (svetovalne delavke in učiteljice). Poglobljeno izobraževanje v obliki 8-urnih delavnic pa so izvedle tudi za zainteresirane šolske kolektive Zdravih in drugih šol. Na ta način je bilo izvedenih 15 izvedb izobraževanj v 11 šolskih kolektivih (ena izvedba za skupino do 30 udeležencev).

V februarju oz. marcu 2015 smo rdečo nit podkrepili še z izobraževanji v okviru programa **To sem jaz!**, (več o programu si lahko preberete na <http://www.tosemjaz.net/>), ki sta jih v vseh regijah izvedli sodelavka NIJZ OE Celje ter zunanja predavateljica – avtorica priročnika za učitelje in delovnega gradiva za učence in dijake.



Slika 4: Eno od srečanj v Pomurju, na katerem je Ksenija Lekić vodila usposabljanje vodij iz programa **To sem jaz!**

Ob zaključku šolskega leta – maja in junija 2015 - pa so bile še kako dobrodošle vaje iz programa **Ko učenca stresa stres** (publikacija je dostopna na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf) (čuječnost, joga smeha, sprostilne in

dihalne vaje ...), ki so jih po vseh regijah izvajali regijski koordinatorji Zdravih šol s sodelavci NIJZ.



Slika 5: V prvem delu izobraževanja v okviru programa Ko učenca stresa stres, so udeleženske spoznale Prometno kačo in Otroke za varnost v prometu ter se na srečanju v Celju zabavale.

V nadaljevanju nameravamo vse tri programe šolam ponuditi za šolske kolektive. Pripravili pa bomo tudi protokol upravljanja in načrt prenosa izvajanja na (zunanje) izvajalce, ki bo primeren še za promocijske programe z drugih področij zdravja.

Veliko pozornosti želimo nameniti tudi evalvaciji prenosa vsebin duševnega zdravja v šolska okolja. Šole bodo programe oziroma vsebine duševnega zdravja prilagajale svojim možnostim in potrebam, ter jih implementirale v šolskem letu 2015/2016. Implementacijo programov oziroma vsebin duševnega zdravja v šolska okolja bomo spremljali celo šolsko leto z vprašalnikom o nameri implementacije vsebin, s spletnim dnevnikom učiteljev, z vprašalnikom učencev o doživljanju stresa (prej in potem) ter z vprašalnikom na koncu šolskega leta (koliko in katere vsebine so izvajali, na kakšen način bodo posredovane učencem, učiteljem in staršem, in podobno). Rezultati nacionalnih, regijskih in šolskih prizadevanj bodo znani v šolskem letu 2016/2017. Evalvacija izvedbe programov Izboljševanje duševnega zdravja in To sem jaz! je že bila opravljena in je objavljena na spletnih straneh:

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/porocilo_skupaj_izboljsjevanje_dz_regije_sole_2014_15_popr.pdf in

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/porocilo_tsj_izobrazevanja_zdrave_sole_koncno.pdf.)

Vseh devet regijskih koordinatorjev Zdravih šol je pripravilo vsebinsko in družabno zelo bogata regijska izobraževalna srečanja z vodji timov Zdravih šol, o katerih so zapisali tudi nekaj svojih misli, ki sledijo.

RAZMIŠLJANJA REGIJSKIH KOORDINATORJEV ZDRAVIH ŠOL O IZOBRAŽEVALNIH SREČANJIH

»V šolskem letu 2014/2015 smo vse območne enote pričele z izvajanjem strukturiranega enotnega programa srečanj vodij timov Zdravih šol. Vsa tri srečanja so bila posvečena duševnemu zdravju, vsebini, ki ji je dandanes potrebno posvetiti posebno pozornost. Oboji, otroci in odrasli, potrebujemo na področju duševnega zdravja permanentno nadgrajevanje znanja, vedenja, oboji moramo krepiti svoje pozitivne življenjske veščine, saj smo v današnjem času žal precej izpostavljeni najrazličnejšim obremenitvam. S predstavnicami Zdravih šol na Koroškem smo tako zelo uspešno izpeljali usposabljanja za tri preventivne programe in sicer Izboljševanje duševnega zdravja v šoli, To sem jaz! in Ko učenca stresa stres. Kljub temu, da je bila večina šol s programi že seznanjena, so predstavnice zelo dobro sprejele priložnost za osvežitev in nadgradnjo znanja.« je razmišljala Branka Božank z OE Ravne. »Kot regijska koordinatorica menim, da je bil sistem dela v šolskem letu 2014/2015 dober, saj smo z usklajenim delovanjem in poenotenimi vsebinami zmanjševali neenakosti v regijah. Sistematično smo se lotili prenosa konkretnih vsebin na šole. Da smo na pravi poti je razvidno tudi iz odzivov udeleženk srečanj,« je še dodala.

»V želji, da bi bile vse Zdrave šole v Sloveniji deležne enakih pogojev in vsebin promocije zdravja v šolskem okolju, smo na nacionalni ravni pripravili poenoten, skupni program. Vsem šolam v Slovenski mreži zdravih šol smo na regijskih srečanjih predstavili iste tri programe, ki so primerni za prenos v šolsko okolje. Vaje in delavnice so prilagojene za mlajše otroke in mladostnike, tako da jih lahko izvede v razredu katerikoli učitelj ali pedagoški delavec. Z udeležbo na naših regijskih srečanjih smo zelo zadovoljni, saj so se odzvale vse šole v regiji. Koordinacija je potekala brez težav,« podobno ugotavlja Urška Hajdinjak iz OE Celje.

S sistematičnim, poenotenim vsebinskim konceptom regijskih srečanj so imeli dobre izkušnje tudi v goriški regiji. »V šolskem letu 2014/2015 so se vodje Zdravih šol, svetovalni delavci, zainteresirani učitelji in nekatere izvajalke preventivnih programov za otroke in mladostnike iz zdravstvenih domov, usposabljevale za prenos treh NIJZ programov na področju krepitve duševnega zdravja otrok in mladostnikov: Izboljševanje duševnega zdravja, To sem jaz! in Ko učenca stresa stres v šolske kolektive. Udeleženke usposabljanj so bile zelo zadovoljne, predvsem z uporabnimi praktičnimi vajami za delo z učenci. Izobraževanja na regijskih srečanjih Zdravih šol so spodbudila učitelje in šolske svetovalne delavce k večji izvedbi vaj in delavnic za učence in učitelje. Veseli nas, da se bo rdeča nit na temo duševnega zdravja nadaljevala tudi naslednje šolsko leto, tako da bi čim več teh vsebin prenesli v svoje vsakdanje delo z učenci. Kako, na kakšen način, smo se veliko pogovarjali na naših regijskih srečanjih – skozi redne ure pri posameznih razredih, v okviru naravoslovnih dni, dni dejavnosti, razrednih ur, taborov ...,« ugotavlja Irena Jerič, regijska koordinatorica Zdravih šol iz goriškega.

»Na osnovi poročil in aktivnosti, ki so jih Zdrave šole v gorenjski regiji izvedle v šolskem letu 2014/2015, ocenjujemo, da moramo Zdravim šolam nuditi strokovno podporo, še posebej pa vodjem timov, ki na novo prevzemajo to nalogo. Pri nekaterih vodjih opazamo veliko volje in energije do dela, ki se pa včasih spričo nezainteresiranosti ostalih sodelavcev potem tudi malo zmanjša. Udeleženci naših izobraževanj so zelo zahtevni in tudi kritični. Od nas pričakujejo strokovnost, kompetentnost in profesionalnost. Ocenjujem, da je tudi odzivnost šol v naši regiji manjša v primerjavi z ostalimi regijami. Pri organizaciji izobraževanj se moramo zaradi tega zelo potruditi. Menim, da je spričo navedenih dejstev potrebna večja angažiranost regijske koordinatorice. Udeležujemo se sestankov timov zdravih šol, na katere smo povabljeni,« je razložila Marija Ješe, regijska koordinatorica gorenjskih Zdravih šol.

»V ljubljanski regiji so se šole v šolskem letu 2014/2015 še bolj intenzivno in celostno posvetile osveščanju o duševnem zdravju in reševanju problematike s tega področja. Pri tem so si kar v velikem deležu pomagale z vključevanjem in izvajanjem programov, ki jih je NIJZ predstavil na srečanjih za vodje timov zdravih šol. Tako kot v prejšnjih letih, se tudi v tem letu ponavljajo nekatere že utečene aktivnosti, predvsem na področju prehrane in gibanja ter medgeneracijskega sodelovanja. Pojavile pa so se tudi nove, bolj izvirne in mogoče bolj celostno zastavljene naloge, aktivnosti, projekti oz. programi. Udeleženci naših srečanj za vodje timov Zdravih šol so izrazili veliko zadovoljstvo z delavniškim pristopom, ki ponuja več prostora in svobode tudi za diskusijo in bolj podrobno informiranje. Ponekod je mogoče opaziti tudi večje povezovanje z nekaterimi nevladnimi organizacijami in tudi z zdravstvenim sektorjem,« je svoja opažanja strnila Branka Đukič.

»V šolskem letu 2014/15 smo tudi našim zdravim šolam predstavili tri programe s področja duševnega zdravja, ki so jih šole zelo dobro sprejele in se jih bodo v tekočem šolskem letu trudile implementirati v svojo redno prakso. Duševno zdravje je pomembna vrednota, sploh v času, ko se v družbi razrašča neka negotovost in ko smo vsi prežeti z naglico. Še toliko bolj je pomembno, da poskrbimo tudi za duševno zdravje in dobro samopodobo našega podmladka.

V vseh teh letih smo s šolami, ki so vključene v mrežo Zdravih šol skupaj razvili lepo partnersko sodelovanje. Pomembno je, da je v mrežo Zdravih šol vključenih čim večje število šol, ki prepoznajo zdravje kot pomembno vrednoto. Tako lahko zagotavljamo skrb za zdravje učencev, učiteljev ter spodbujamo pozitiven odnos do okolja in predvsem do sočloveka. Ključnega pomena je, da se vsebine ne le ponavljajo, temveč tudi nadgrajujejo. S tem povečamo oz. vzdržujemo zanimanje ciljne populacije za določene vsebine ter nenazadnje uspešno promoviramo zdravje,« je o pomenu promocije duševnega zdravja in drugih vsebin povezanih z zdravjem v šolskem okolju, razmišljala Janja Jurečič, regijska koordinatorica Zdravih šol na novomeškem območju.

REGIJE V ŠTEVILKAH (deleži v %)

Vsebine

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
Zobozdravstvena vzgoja	2,7	0,7	4,0	3,0	2,5	4,3	5,9	5,4	2,9
Zasvojenosti	2,7	5,1	4,0	1,7	2,9	5,0	4,4	3,7	3,6
Preprečevanje nalezljivih bolezni	0,3	–	–	–	0,6	1,3	0,7	2,0	0,7
Izboljšanje delovnega okolja	1,1	3,7	2,0	1,3	1,0	1,3	1,5	2,5	2,2
Nasilje, trpinčenje	1,6	0,7	1,0	0,8	1,7	0,6	1,1	0,5	0,7
Šolski red, delovne navade	1,1	0,7	–	0,4	1,0	0,6	0,7	1,5	3,6
Prostovoljno delo	4,6	10,3	–	3,4	4,2	6,9	3,0	3,7	7,2
Medgeneracijsko sodelovanje	7,9	4,4	8,1	11,0	6,1	6,3	8,5	4,7	7,2
Zdrav način življenja	16,4	9,6	16,2	11,4	14,6	8,8	9,3	6,1	9,4
Zdrava prehrana	7,7	8,8	10,1	13,6	12,6	12,9	10,4	16,2	8,0
Ekologija	8,7	14,0	4,0	7,6	8,2	6,7	8,5	10,5	2,9
Spolna vzgoja	1,1	2,2	4,0	2,1	1,6	2,4	3,3	2,7	2,2
Duševno zdravje	23,5	21,3	20,2	24,6	21,8	22,4	24,1	16,9	20,3
Telesna dejavnost	8,5	9,6	8,1	8,5	10,0	9,1	7,4	15,7	8,7
Obležitev svetovnih dni	4,6	1,5	11,1	3,0	1,9	3,7	4,4	2,5	5,8
Prosti čas	1,9	2,2	–	3,0	3,2	1,9	1,9	0,5	2,2
Varnost in preprečevanje poškodb	2,7	2,9	4,0	3,4	3,6	3,9	3,0	3,4	5,8
Drugo	2,7	2,2	3,0	1,3	2,7	1,9	1,9	1,7	6,5

Legenda:

- največji delež (%)
- najmanjši delež (%)

Ciljne populacije

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
Učenci	44,8	43,7	51,0	49,2	47,9	46,0	43,3	55,2	38,6
Učitelji	19,6	19,9	15,6	17,7	16,4	18,7	19,2	16,4	19,8
Starši	13,9	13,6	15,6	11,0	13,6	12,4	14,5	12,1	15,8
Lokalna skupnost	7,5	5,9	6,3	8,4	7,8	7,8	7,6	5,1	6,0
Vsi delavci šole	10,2	11,9	7,8	9,8	11,0	11,0	11,4	9,4	10,1
Mediji	1,7	1,0	1,6	0,7	1,7	2,1	2,3	1,0	2,7
Drugo	2,2	3,8	2,1	3,3	1,6	2,1	1,7	0,7	7,0

Legenda:

- največji delež (%)
- najmanjši delež (%)

Rdeča nit po vsebinah

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
Zobozdravstvena vzgoja	2,0	1,9	1,9	–	1,3	0,4	1,7	3,0	–
Zasvojenosti	2,0	1,9	1,9	0,9	2,8	5,1	3,4	6,0	1,5
Preprečevanje nalezljivih bolezni	0,5	–	–	–	0,5	–	–	–	–
Izboljšanje delovnega okolja	1,0	3,8	3,7	0,9	1,3	1,6	2,5	2,4	2,9
Nasilje, trpinčenje	2,5	–	–	1,9	2,3	0,4	1,7	0,6	1,5
Šolski red, delovne navade	1,0	–	–	0,9	1,0	0,8	–	3,0	2,9
Prostovoljno delo	2,5	9,4	–	0,9	3,6	4,7	2,5	4,8	8,8
Medgeneracijsko sodelovanje	5,9	–	5,6	7,5	4,9	5,4	10,1	5,4	10,3
Zdrav način življenja	16,8	11,3	18,5	12,1	14,9	10,1	5,9	4,8	4,4
Zdrava prehrana	3,5	5,7	7,4	3,7	6,2	4,7	2,5	4,2	–
Ekologija	5,9	7,5	–	0,9	3,3	2,7	2,5	2,4	–
Spolna vzgoja	0,5	–	3,7	1,9	0,8	1,6	2,5	3,6	1,5
Duševno zdravje	40,6	50,9	37,0	52,3	37,5	45,9	50,4	39,9	39,7
Telesna aktivnost	8,4	3,8	9,3	8,4	9,5	9,7	7,6	13,7	7,4
Obeležitev svetovnih dni	2,5	–	7,4	2,8	2,1	2,7	2,5	2,4	5,9
Prosti čas	1,5	1,9	1,9	2,8	3,9	1,6	1,7	0,6	2,9
Varnost in preprečevanje poškodb	2,0	–	–	–	2,1	1,2	0,8	1,8	1,5
Drugo	1,0	1,9	1,9	1,9	2,1	1,6	1,7	1,8	8,8

Izvajalci

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
Učitelji	34,9	34,2	36,4	34,8	33,8	33,1	32,0	37,8	31,1
Učenci	18,0	14,6	11,8	17,7	15,5	16,8	18,8	23,8	17,5
Svetovalna služba	7,8	11,6	6,2	8,4	9,4	9,3	11,0	5,0	5,1
Zdravstveni delavci	2,7	1,0	5,1	2,7	2,5	3,8	5,3	5,4	4,4
Zunanji sodelavci	16,4	15,9	19,5	15,0	15,7	16,2	11,3	8,9	16,2
Starši	4,0	3,0	4,1	2,7	4,8	4,2	3,4	3,9	4,1
Tim Zdrave šole	11,0	13,0	15,4	12,0	12,8	10,8	12,3	9,0	10,8
Tehniško osebje	3,6	3,7	0,0	4,9	3,9	4,5	4,9	4,5	3,8
Drugo	1,6	3,0	1,5	1,7	1,5	1,4	1,1	1,7	7,0

Metode dela

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
Predavanje	15,2	13,9	15,9	14,0	13,4	13,4	13,9	17,0	13,6
Razgovor	16,5	16,9	15,9	14,8	17,0	15,2	16,8	18,2	18,0
Okrogla miza	2,6	16,9	1,5	1,6	1,6	4,1	0,8	0,5	1,4
Demonstracija	8,0	9,5	9,5	7,6	1,6	8,2	7,5	11,4	4,7
Ogled	2,0	2,2	9,5	3,2	1,6	3,1	2,7	1,5	1,4
Razstava	6,8	9,5	8,7	6,3	7,3	6,9	8,2	7,0	7,0
Delavnica	11,0	9,5	8,7	11,9	11,6	10,5	11,2	8,0	8,6
Seminar	1,0	9,5	0,4	0,5	0,9	0,6	0,9	0,7	1,2
Praktično delo	15,0	16,4	10,6	20,8	16,2	15,1	15,3	18,3	17,5
Raziskovalna naloga	1,4	0,2	1,1	1,1	1,5	1,3	0,9	0,6	2,1
Pregledi	3,5	1,2	4,9	3,9	3,6	4,5	3,0	1,8	2,3
Roditeljski sestanek	1,5	3,7	1,1	1,8	2,7	2,6	2,1	1,9	2,8
Razredna ura	6,8	8,0	5,7	6,0	6,4	7,8	10,4	7,3	8,4
Širitev idej	3,9	4,7	5,7	3,4	4,4	3,1	3,8	2,5	7,0
Drugo	4,7	3,5	5,7	3,1	3,4	3,5	2,5	3,2	4,0

Celostna šolska politika zdravja

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
Samostojen dokument	5,1	–	–	–	1,2	–	12,5	5,6	–
V vzgojnem in letnem delovnem načrtu	82,1	76,5	–	80,0	64,6	72,1	75,0	72,2	61,5
V razvoju	7,7	5,9	11,8	–	14,6	10,3	6,3	2,8	–
Še nič narejenega	2,6	–	–	–	–	–	–	–	15,4
Brez odgovora	2,6	17,6	17,6	20,0	19,8	17,6	6,2	19,4	23,1

Aktiven šolski tim

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
Širši tim	25,6	23,5	41,2	15,0	26,8	36,8	40,6	30,6	46,2
Ožji tim	66,7	52,9	41,2	60,0	45,1	38,2	53,1	44,4	30,8
Ne	5,1	5,9	–	5,0	6,1	5,9	–	–	–
Brez odgovora	2,6	17,6	17,6	20,0	22	19,1	6,3	5,6	23,0

Sestajanje šolskega tima

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
1x letno	20,5	5,9	23,5	10,0	7,3	10,3	6,3	2,8	15,4
2x letno	35,9	29,4	23,5	25,0	29,3	47,1	56,3	36,1	30,8
3x letno ali več	35,9	41,2	35,3	35,0	37,8	20,6	28,1	36,1	30,8
Brez odgovora	7,7	23,5	17,6	30,0	25,6	25,0	9,3	28,0	23,0

Trajanje naloge

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
1 - 3 dni	41,9	27,9	47,5	32,2	25,8	31,8	32,7	35,9	30,4
Tedenske akcije	6,6	8,1	8,1	7,3	5,5	8,1	10,4	7,1	9,4
1 - 3 mesece	8,2	7,4	6,1	5,2	7,2	4,1	4,8	5,4	10,9
Pol leta	2,2	2,9	3,0	1,3	2,5	2,6	1,5	2,5	6,5
Celo leto	41,1	53,7	35,4	54,1	59,0	53,4	50,6	49,1	42,8

Uspešnost izvedbe

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
Zelo uspešno	63,8	58,7	50,0	55,7	65,8	59,6	70,4	59,7	76,1
Uspešno	30,4	33,0	33,3	32,0	28,4	34,5	24,7	33,2	17,9
Delno uspešno	5,3	6,4	1,2	9,6	4,8	4,0	4,0	7,1	3,0
Neuspešno	–	–	–	0,9	0,3	0,4	–	–	–
Zelo neuspešno	0,6	1,8	15,5	–	0,5	1,5	–	–	3,0
Naloge nismo izvedli	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Drugo	–	–	–	1,8	0,2	0,0	0,8	–	–

Naloge v prihodnje

	CE	NG	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	R
Nadaljevanje naloge	31,5	34,9	15,3	40,8	32,4	37,1	31,1	48,8	42,1
Predčasna opustitev naloge	–	–	2,4	0,4	–	0,7	–	0,3	1,4
Zaključek naloge	11,4	7,3	8,2	8,8	8,8	4,5	8,0	6,7	8,6
Spremembe, dopolnitve naloge	49,9	51,4	58,8	43,0	51,4	48,5	48,6	35,0	44,3
Uporaba pridobljenega znanja za druge podobne naloge	7,2	3,7	11,8	4,8	6,1	7,9	11,2	8,4	2,9
Drugo	–	2,8	3,5	2,2	1,2	1,3	1,2	0,7	0,7

The logo for the National Institute for Public Health (NIJZ) consists of the letters 'NIJZ' in a bold, sans-serif font. The 'N' and 'I' are in a dark blue color, while the 'J' and 'Z' are in a lighter blue color. The 'J' has a small downward-pointing arrow integrated into its bottom curve.

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Dostopno na spletni strani

www.nijz.si

December 2015

