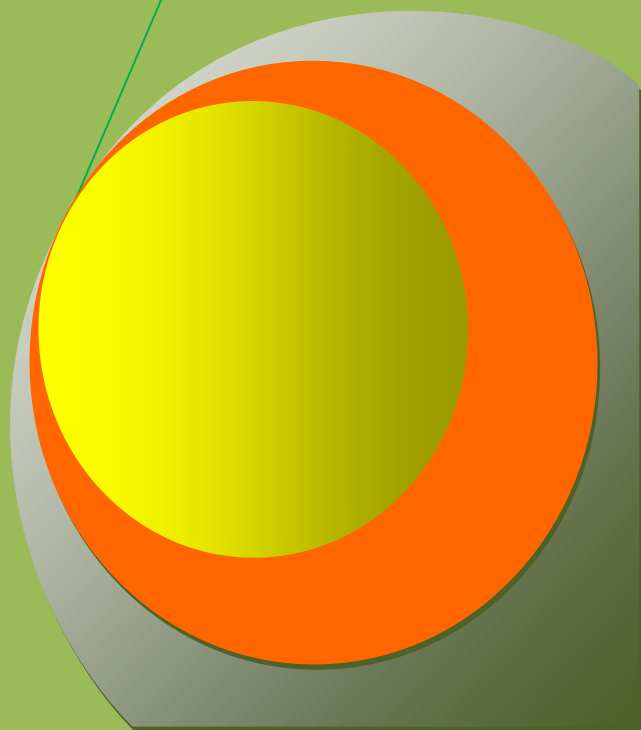


POROČILO O DELU ZDRAVIH ŠOL
V ŠOLSLEM LETU 2015/2016





POROČILO O DELU ZDRAVIH ŠOL V ŠOLSLEM LETU 2015/2016

POROČILO O DELU ZDRAVIH ŠOL V ŠOLSLEM LETU 2015/2016

Urednik:
Nina Scagnetti

Izdajatelj:
Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Oblikovanje:
Andreja Frič

Elektronski vir:
www.nijz.si

Kraj in leto izdaje
Ljubljana, januar 2017

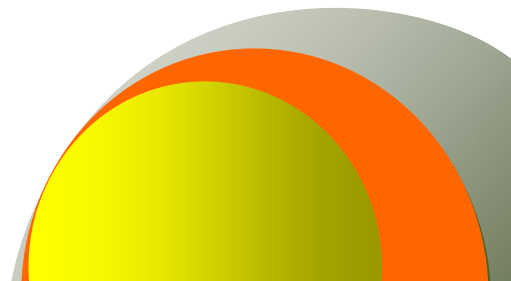
Publikacija ni lektorirana.

Strokovni pregled
Mojca Bevc, Marcel Kralj

Za čiščenje letne baze podatkov Zdravih šol se zahvaljujemo regijskim koordinatorjem Zdravih šol in njihovim sodelavcem na Območnih enotah NIJZ

VSEBINA

| | |
|---|----|
| POVZETEK | 4 |
| UVOD | 5 |
| POROČILO O DEJAVNOSTIH ZDRAVIH ŠOL..... | 6 |
| REZULTATI Z INTERPRETACIJO | 8 |
| 1. NAČRTOVANJE..... | 8 |
| 1.1 Vsebina nalog | 8 |
| 1.2 Ciljne populacije | 13 |
| 1.3 Izvajalci | 14 |
| 1.4 Trajanje nalog..... | 15 |
| 1.5 Metode in oblike dela | 15 |
| 1.6 Rdeča nit | 16 |
| 1.7 Celostna šolska politika zdravja v šolskem okolju in delovanje šolskega tima..... | 17 |
| 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 ŠOLSLEM LETU 2015/2016 IN PREGLED DEJAVNOSTI PO REGIJAH..... | 21 |
| RAZMIŠLJANJA REGIJSKIH KOORDINATORJEV ZDRAVIH ŠOL O IZOBRAŽEVALNIH SREČANJIH | 29 |
| REGIJE V ŠTEVILKAH (DELEŽI V %) | 39 |
| VPRAŠALNIK - NAČRTOVANJE NALOG ZDRAVIH ŠOL..... | 43 |
| VPRAŠALNIK - EVALVACIJA NALOG ZDRAVIH ŠOL | 45 |



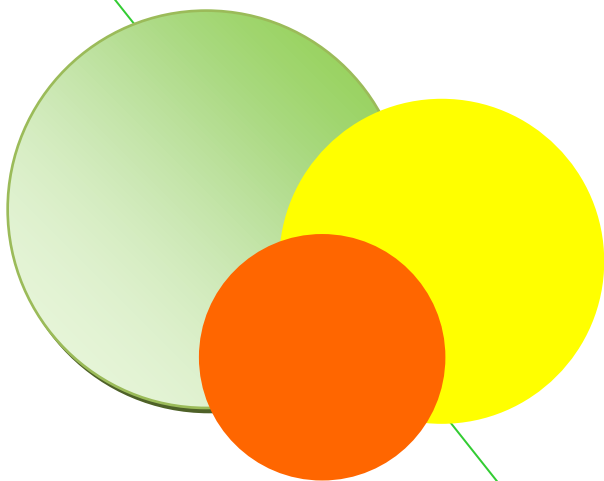
POVZETEK

Nina Scagnetti

V šolskem letu 2015/2016 je v spletnem programu 1KA o načrtovanju in evalvaciji svojih dejavnosti poročalo 265 osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov in šol s prilagojenim programom, vključenih v Slovensko mrežo zdravih šol, ki so skupno izvedli 2440 nalog oziroma vsak med njimi v povprečju 9. v Slovenski mreži zdravih šol Najbolj intenzivno so se šole posvečale dejavnostim s področij duševnega zdravja, zdravim prehranskim navadam, spodbujale telesno dejavnost, krepile zdrav življenjski slog nasploh, 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. 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 stresa 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 je do šolskega leta 2015/2016 povezovala 324 izobraževalnih ustanov. V tem šolskem letu je potekala nova širitev Slovenske mreže zdravih šol, ko se nam je pridružilo 61 novih članic, ki pa jim tokrat še ni bilo potrebno poročati o svojih dejavnostih. V šolskem letu 2015/2016 je obrazce za načrtovanje in evalvacijo dejavnosti v okviru Zdravih šol skupaj izpolnilo 265 vodij šolskih timov (82 %), to je 245 od 257 osnovnih šol, 43 od 60 srednjih šol, 6 od 7 vključenih dijaških domov ter 2 od 6 šol s prilagojenim programom. V primerjavi s šolskim letom 2014/2015, ko je o svojih dejavnostih poročalo 277 (86 %) Zdravih šol je v šolskem letu 2015/2016 poročalo 4 % manj šol, v primerjavi s šolskim letom 2013/2014, ko sta poročali 302 šoli (89 %), pa je tokrat o svojih dejavnostih poročalo že kar za 7 % manj Zdravih šol. 15 šol je ob pričetku šolskega leta izpolnilo obrazec namenjen načrtovanju nalog, ne pa tudi evalvacije ob koncu šolskega leta, 9 šol pa je izpolnilo samo vprašalnik namenjen evalvaciji nalog, ne pa predhodno tudi vprašalnika za načrtovanje. Evalvacijo je izpolnilo 258 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 265 šolah od skupno 324, med katerimi pa 10 šol v šolskem letu 2015/2016 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

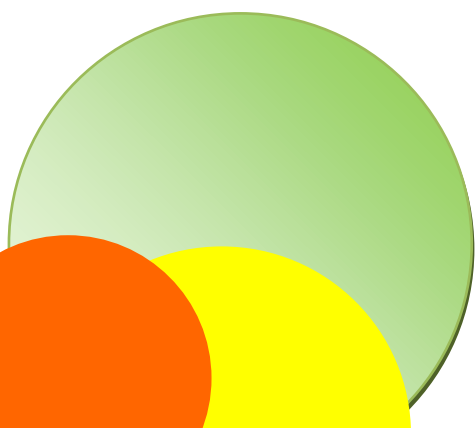
Sistematično pridobljeni podatki so bili osnova za ugotavljanje, v kakšni meri so bili zastavljeni cilji realizirani. S šolskim letom 2014/2015 smo sistem poročanja o delu Zdravih šol posodobili. Podatke o dejavnostih Zdravih šol so namreč prvič vnašali neposredno vodje šolskih timov Zdravih šol (ali njihovi sodelavci), preko spletnega obrazca 1KA (<https://www.1ka.si/>). Kot do sedaj je tudi v šolskem letu 2015/2016 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;
- 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 najprej iz programa 1KA izvozili v program Excel, v katerem so jih regijski koordinatorji Slovenske mreže zdravih šol s pomočjo svojih sodelavcev na območnih enotah vsak za svojo regijo prečistili. Pri urejanju podatkov so od skupno 2608 zapisov v bazi za načrtovanje nalog, ki so predstavljali posamezno aktivnost neke šole, izločili 168 neustreznih ali pa v njej nekatere zapise združili. V bazi za evalvacijo nalog, kjer je en zapis zajemal oceno vseh nalog neke šole, pa je bilo od skupno 459 zapisov 185 takih, ki jih je bilo treba združiti ali nekatere zbrisati. V nadaljevanju smo predstavniki nacionalnega tima Slovenske mreže zdravih šol ločeni bazi uvozili v program SPSS 11.0 za Windows ter v njem naredili osnovne statistične obdelave – frekvenca in križanja.



REZULTATI Z INTERPRETACIJO

Nina Scagnetti

1. Načrtovanje

1.1 Vsebina nalog

Za šolsko leto 2015/2016 je Nacionalnem inštitutu za javno zdravje podatke posredovalo 266 instituciji (82 %), vključenih v Slovensko mrežo zdravih šol: 215 osnovnih šol (skupaj s šolami s prilagojenim programom), 43 srednjih šol in 6 dijaških domov.

Skupno so šole v okviru Slovenske mreže zdravih šol izvedle 2440 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 9,2 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:

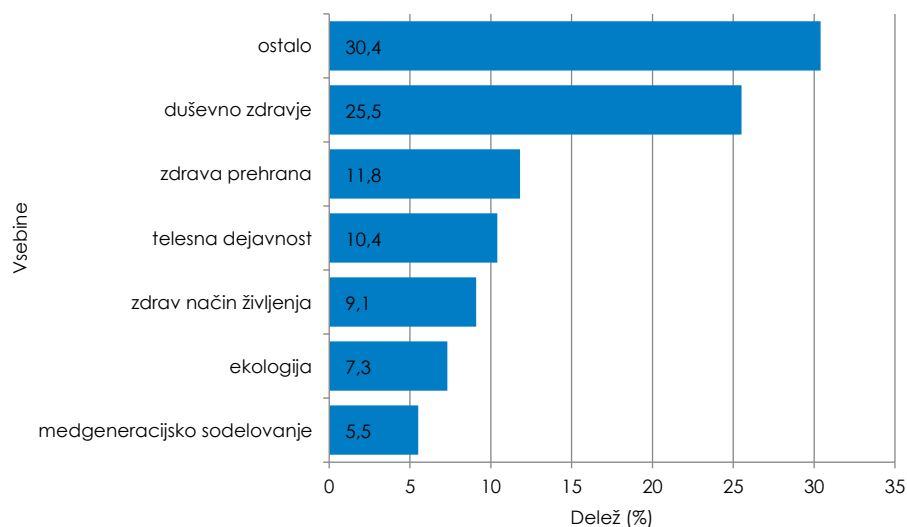
- Krepitev **duševnega zdravja** s projekti To sem jaz – verjamem vase, Odštekaní najstniki in starši, ki štekajo, Ko učenca stresa stres, obisk terapevtskega psa pri pouku, Varna uporaba interneta - ne bodi ovčka na internetu za osveščanje učencev, učiteljev in staršev o uporabi socialnih medijev, delavnice strokovnjakinje za nevrolingvistično programiranje na temo komunikacije za učence, učitelje in ostale delavce šole, Šolska in vrstniška mediacija, jaz tebi, ti meni oziroma nekaj ti moram povedati in druge aktivnosti jutranjega varstva in podaljšanega bivanja za spodbujanje vrstniških vezi, Raznolikost nas bogati ter različni likovni in literarni natečaji za razvijanje empatije ter solidarnosti do soljudi, tutorstvo in medsebojna pomoč učencev, projekt Etika in vrednote, pri katerem so učenci spoznavali pravičnost v življenju, Misel tedna, ki jo učenci skušajo živeti in se o njej pogovarjati, po tem, ko jim jo je učitelj prebral, nekajkrat mesečno pa prebirajo zgodbo, katere rdeča nit je ena od vrednot, praktično razvijanje čuječnosti pod vodstvom svetovalnega delavca, ustvarjalne delavnice Naj ne mine dan brez lepe besede, program PATHS za razvijanje socialnih in emocionalnih kompetenc otrok pri reševanju problemov v medsebojnih odnosih, Brain Gym in druge praktične vaje za sprostitev in motivacijo pri učenju, aktivnosti v okviru otroškega parlamenta na temo Pasti mladostništva, razredne ure za premagovanje razvojne krize, predavanje psihologa za starše Kako vzgojiti otroka v samostojno in odgovorno osebnost, joga in različna srečanja za telesno in duševno ravnovesje učiteljev, tabla smeha v zbornici, na katero si učitelji pišejo zabavna sporočila ...

- Za spodbujanje **zdravih prehranskih navad** so na šolah izvajali projekte, kot so: Biodinamični vrt, Iz vrta v Lonec, Zeleni ponedeljek z brezmesnim jedilnikom, spoznavali opravila v sadovnjaku in pridelavo svežega jabolčnega soka med prostim časom ali imeli naravoslovni dan na kmetiji, z akcijo Zlata kuhalnica so se mladi osveščali o rednem in zdravem prehranjevanju ter spoznavali gostinske poklice, pa tudi tradicionalne slovenske jedi in običaje ter preizkušali različne recepte, povezane z določenim praznikom ali običajem, pripravljali različne namaze, pekli zdrave kolače, negovali zeliščni vrt in spoznavali zelišča in njihov pomen za kulinariko in zdravje, učenci so jeseni s starši in učitelji priredili kostanjev piknik ter tretji petek v novembru obeležili Tradicionalni slovenski zajtrk, da bi izboljšali zavedanje o pomenu in razlogih za lokalno pridelano hrano, pomenu kmetijstva, čebelarstva in zdravnih učinkih medu ter spodbujali k pravilni in zdravi prehrani, se učili pripravljati sveže zeliščne namaze in pozimi pekli zdrave kolače in se družili z učitelji in starši ob popoldnevih med pitjem čaja, pripravljenega iz rastlin iz šolskega vrta, 262 od 416 Zdravih šol z vse Slovenije pa je bilo vključenih tudi v *Shemo šolskega sadja in zelenjave*, kar pomeni 63 % od vseh 416 šol, ki so v šolskem letu 2015/2016 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. Spodbujanju **telesne dejavnosti** otrok in odraslih so bile namenjene Medrazredne štafetne atletske in druge igre, tradicionalna programa Zlati sonček in Krpan, s katerima so pridobivali gibalne sposobnosti, krepili športno disciplino in osvajali vedenjska pravila med igro s frizbijem, svoje počitnice so učenci izkoristili za plavalno opismenjevanje ali učenje smučanja na različnih športnih taborih, v okviru Prometne kače osvajali prometna pravila in k pouku prihajali peš, s kolesom ali skirojem, imeli rekreativne odmori in vsakodnevne minute za zdravje z razteznimi in dihalnimi vajami za ohranjanje in popravljanje drže, se potegovali za naziv naj športnika šole, popoldan v šoli izbirali med celo vrsto dodatnih športnih dejavnosti od gimnastike in plesa, do nogometa, odbojke in košarke, igrali Streetball, skupaj z učitelji in starši odšli na različne pohode, na katerih so osvajali planinska pravila (ob žici, Ringa raja od kraja do kraja, Z baklami ob polni luni ...), različna športna druženja pa so za svoje dobro počutje prirejali tudi učiteljski kolektivi na šolah.
- Prizadevanja za **zdrav način življenja** učencev in dijakov, pa tudi njihovih staršev in učiteljev, so zaznamovale naloge Varno s soncem, da so se seznanili z nevarnimi posledicami izpostavljanja sončnim žarkom ter se navajali na ustrezno zaščito in nego kože, tekmovali na kvizu na katerem so preizkušali svoje znanje o sladkorni bolezni, se učili o pomenu spanja za zdravje in njegovih pozitivnih učinkih, obiskali bolnišnico in doživeli tamkajšnje življenje, za učiteljski kolektiv so na šolah organizirali različna predavanja in ekskurzije na različne teme povezane z zdravjem, odšli pa so tudi na preventivne meritve, starše so vabili na številna predavanja na različne teme vzgoje za zdravje (pomen osebne higijene in zdravja zob, posledice pitja alkohola in energijskih pijač ter kajenja, vrstniško učenje in konflikti, spletno nasilje,

varnost v zvezi s prometom, uporabo pirotehnike in skakanjem v vodo, odgovorno spolno življenje ...).

- Da bi ohranili **zdravo in čisto okolje**, so učenci in učitelji v sodelovanju z lokalno skupnostjo izvajali številne zbiralne akcije (papirja, plastičnih zamaškov, kartuš, tonerjev, rabljenih baterijskih vložkov in električnih aparatov) in čistilne akcije, se učili ločenega zbiranja odpadkov, spoznavali vode in gozdove kot dva glavna ekosistema, spodbujali varčevanje z vodo, elektriko in papirjem ter razmišljali o koriščenju naravnih virov energije, priredili boljši sejem rabljenih igrač, si v šolski okolici urejali učilnice na prostem ter vrtove, sadovnjake in čebelnjake, ter izvajali akcije in projekte z naslovi in obeležili dan Zemlje, se vključili v Tek podnebne solidarnosti, odšli na učni poligon samooskrbe, in si ogledali inovativne pristope pridelovanja hrane.
- Za krepitev **medgeneracijskega sodelovanja** so na šolah potekali projekti, kot je že tradicionalen Šport špas – dan druženja in gibanja vseh generacij ali Simbioza za pomoč starejšim pri uporabi računalnika, Simbioza gibanja za skupno gibanje z dedki in babicami ter drugimi starejšimi, učenci so popestrili dneve v domovih za starejše občane s kulturnim programom ali starejše v prednovoletnem času obdarovali, dijaki so kot prostovoljci preživljali čas s starejšimi v centrih dnevnih aktivnosti ali varstveno delovnih centrih, prirejali bralne klube, se s starejšimi krajanji povezovali ob spoznavanju lokalne kulturne dediščine, učiteljski kolektiv je vključeval v dejavnosti na šolah že upokojene sodelavce, obeležili pa so tudi mednarodni dan starejših.

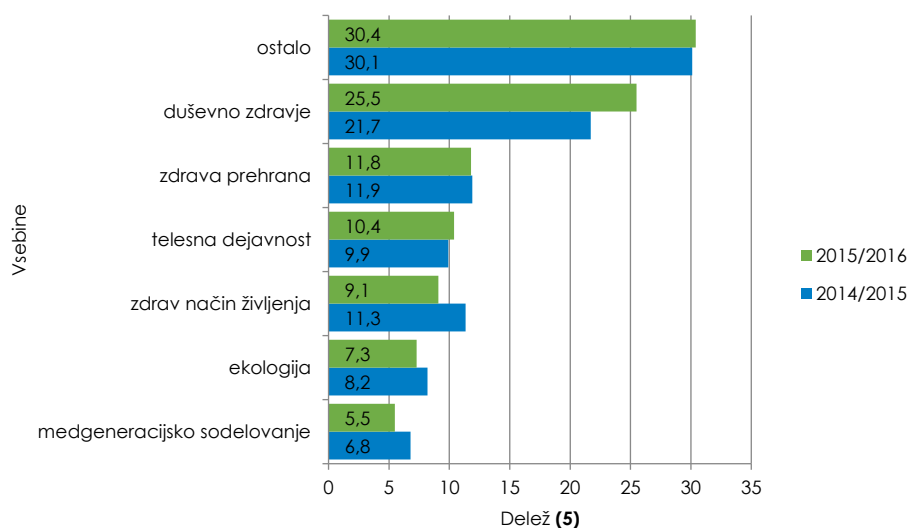
Kot je razvidno iz spodnjega grafa, so v šolskem letu 2015/2016 Zdrave šole najpogosteje izvajale akcije, projekte in programe s področja duševnega zdravja (25,5 %), spodbujale zdrave prehranske navade (11,8 %) in telesno dejavnost (10,4 %), zdrav življenjski slog nasploh (9,1 %), se posvečale ekološki problematiki (7,3 %) in krepile medgeneracijsko sodelovanje (5,5 %).



Graf 1: Šest najpogostejših vsebin in **ostale** vsebine, ki so zastopane v manj kot 5 % v šolskem letu 2015/2016 (prostovoljno delo, varnost in preprečevanje poškodb, zasvojenosti, obeležitve svetovnih dni, kvalitetno preživljanje prostega časa, zobozdravstvena vzgoja, spolna vzgoja, izboljšanje delovnega okolja, preprečevanje nasilja, šolski red in delovne navade ter preprečevanje nalezljivih bolezni). Ob tem so poročevalci kot samostojna vsebinska področja izpostavili še predvsem spodbujanje ustvarjalnosti in branih navad ter človekove pravice.

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 popularna vsebina tudi v šolskem letu 2015/2016. Bilo je najpogosteje izvajana vsebina v šolskem letu 2014/2015 in je z 21,7 % na prvem mestu (25,5 %) ostalo tudi v šolskem letu 2015/2016. Zdrava prehrana je z 11,9 % ohranila drugo mesto med najpogosteje izvajanimi vsebinami. Telesna dejavnost se je z 10,4 % uvrstila na tretje mesto, to je mesto več kot leto pred tem. Zdrav način življenja je, za razliko od šolskega leta 2014/2015, tokrat za mesto nižje, to je četrta najpogosteje izvajana vsebina. Peto in šesto mesto med najbolj priljubljenimi vsebinami je ponovno pripadlo skrbi za okolje in medgeneracijskemu sodelovanju. Naloge s petih najpogostejših vsebinskih področij so torej, kot je to razvidno iz spodnje slike, v šolskem letu 2015/2016 obdržale podobne deleže, kot v šolskem letu 2014/2015, Najbolj, kar za 3,8 %, se je povečal delež nalog s področja duševnega zdravja, najbolj zmanjšal pa se je zdravemu načinu življenja in sicer za 2,2 %.



Graf 2: Primerjava najpogostejših vsebin med šolskima letoma 2014/2015 in 2015/2016

Opomba:

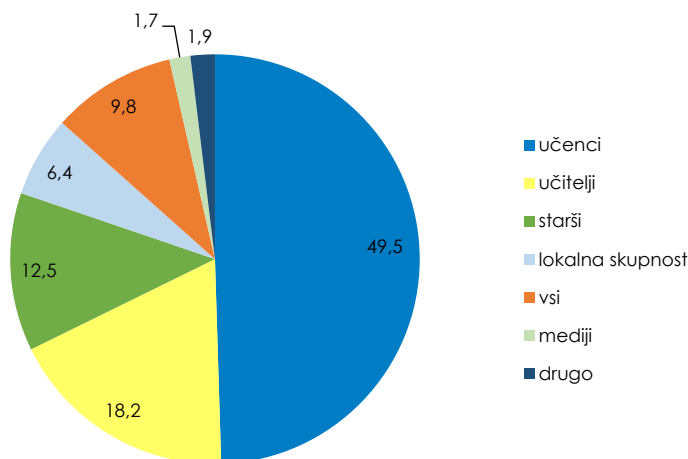
V kategorijo **ostalo** so v šolskem letu 2015/ 2016 združene vsebine: prostovoljno delo, vamost in preprečevanje poškodb, zasvojenosti, obeležitve svetovnih dni, kvalitetno preživljanje prostega časa, zobozdravstvena vzgoja, spolna vzgoja, izboljšanje delovnega okolja, preprečevanje nasilja, šolski red in delovne navade ter preprečevanje nalezljivih bolezni in ostale naloge, ki ne spadajo v nobeno od navedenih vsebinskih področij (izkoriščanje otrok, pravična trgovina, okoljski vidik potrošniške družbe)

Vsebine po regijah

Posamezne vsebine so bile različno zastopane po devetih slovenskih regijah. Duševnemu zdravju kot najpogosteje izvajani vsebini na ravni cele Slovenije, je v regiji Ravne pripadlo 31,2 % vseh zabeleženih nalog, kar je bil najvišji odstotek v šolskem letu 2015/2016 sploh, ki ga je v neki regiji dosegla posamična vsebina, v regiji Koper pa le 15 %. Zdravi prehrani kot drugi najpogosteje izvajani vsebini med mariborskimi Zdravimi šolami pripadlo kar 14,8 % od vseh izvedenih nalog, med ravnškimi šolami pa predstavlja le 6,5 %. Prav tako se kaže razlika pri nalogah za spodbujanje telesne dejavnosti: v regiji Kranj jih je bilo največ, to je 14,9 %, v regiji Murska Sobota pa le 7,2 % (tabela Vsebine po regijah v zadnjem delu poročila).

1.2 Ciljne populacije

Tako kot vselej, je bilo tudi v šolskem letu 2015/2016 skoraj polovica (49,5 %) vseh nalog, izvedenih v okviru Zdravih šol, namenjenih učencem in dijakom. V 18,2 % so bili ciljna populacija določenih dejavnosti učitelji, v 12,5 % starši otrok in v 9,8 % celotno šolsko osebje. 6,4 % dejavnosti Zdravih šol je bilo izvedenih za lokalno skupnost, 1,9 % jih je bilo namenjenih drugim, specifičnim ciljnim skupinam, 1,7 % pa medijem.



Graf 4: Ciljne populacije v šolskem letu 2015/2016

Opomba:

Pod **drugo** so poročevalci posebej izpostavili še populacijo starejših, otroke iz vrtcev in turiste.

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 18 %) med regijo Novo mesto, kjer jim je namenjenih kar 56,3 % nalog in regijo Ravne, kjer jim je bilo namenjenih 38,3 % nalog. Učiteljem je bilo največ (22,8 %) nalog namenjenih v ravenski regiji, v novomeški regiji pa samo 15,7 %, torej za 7,1 % manj. Starši so bili kot ciljna populacija najbolj zastopani (15,3 %) v regiji Koper, najmanj (10,7 %) oziroma za 5,6 % manj pa v ljubljanski regiji. Za lokalno skupnost so najvišji delež nalog (8,4 %) izvedli v koprski regiji, najmanjšega pa v regiji Novo mesto (3,7 %). Največ takih nalog, ki so bile namenjene šoli kot celoti (10,8 %) so pripravili v celjski regiji, najmanj (8,9 %) pa v kranjski regiji. Medijem in ostalim, posebnim ciljnim populacijam so v vseh regijah namenili zelo majhen delež nalog (tabela v zadnjem delu poročila), ali sploh ne.

Tabela 1: Najpogostejše vsebine po posameznih ciljnih skupinah

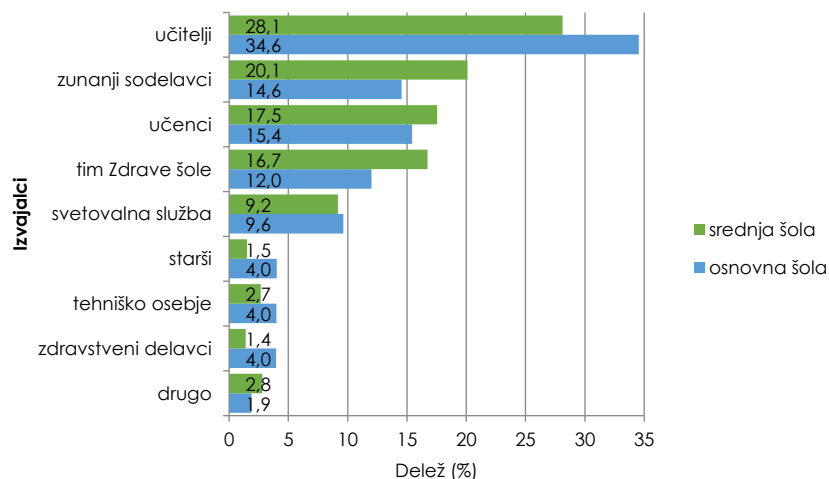
| Rang | Učenci | Učitelji | Starši | Lokalna skupnost |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Duševno zdravje | Duševno zdravje | Duševno zdravje | Medgeneracijsko sodelovanje |
| 2 | Zdrava prehrana | Zdrava prehrana | Zdrava prehrana | Prostovoljno delo Duševno zdravje* |
| 3 | Telesna dejavnost | Telesna dejavnost | Ekologija | Zdrava prehrana |
| 4 | Zdrav način življenja | Ekologija | Telesna dejavnost | Obeležitve svetovnih dni |
| 5 | Ekologija | Zdrav način življenja | Medgeneracijsko sodelovanje | Zdrav način življenja |

* vsebini imata enak rang

1.3 Izvajalci

Kot prejšnja leta so največ (33,5 %) vseh dejavnosti v okviru Zdravih šol tudi v šolskem letu 2015/2016 izvedli učitelji. Pri 15,4 % nalog so izvedbo prevzeli zunanji sodelavci. 15,8 % nalog so izvedli učenci ali dijaki sami, za izvedbo 12,7 % nalog so poskrbeli celotni šolski timi Zdravih šol, za 9,6 % pa svetovalna služba. Pri najmanjšem deležu nalog je sodelovalo tehnično osebje (3,8 %), zdravstvena služba in starši (oboje 3,6 %).

Pri tem so opazne nekatere razlike med izvajalci dejavnosti po osnovnih in srednjih šolah. Tako v osnovnih s 34,6 % kot v srednjih šolah z 28,1 % so največja skupina izvajalcev dejavnosti Zdravih šol učitelji, in v šolskem letu 2015/2016 se največja razlika (za 6,5 %) med osnovnimi in srednjimi šolami kaže prav v nalogah, ki so jih izvedli oni. Zunanji izvajalci so v osnovnih izvedli le 14,6 % nalog, v srednjih šolah pa 20,1% nalog. Prav tako so v srednjih šolah večji delež nalog, v primerjavi z osnovnošolci (15,4 %), izvedli še dijaki sami (17,5 %), vsi člani tima Zdrave šole skupaj, ki so bili izvajalci 16,7 % nalog, v osnovnih šolah pa 12 % nalog. Svetovalna služba je bila kot izvajalka vsebin povezanih z zdravjem prisotna v približno enako v osnovnih šolah (9,6 %) in srednjih šolah (9,2 %). Tehnični sodelavci, starši in zdravstvena služba so v osnovnih šolah bili nekoliko bolj aktivno vpleteni v dejavnosti Zdravih šol, saj so vsi tam izvedli po 4 % nalog, v srednjih šolah pa prvi le 2,7 % nalog, drug 1,5 % in tretji 1,4 % nalog.



Graf 5: Izvajalci v šolskem letu 2015/2016

Opomba:

Pod **drugo** so poročevalci posebej izpostavili, Rdeči križ, Brez izgovora, Društvo za boj proti raku in druge nevladne organizacije s področja zdravja ter brezdomce .

Tabela 2: Najpogostejše vsebine po posameznih izvajalcih

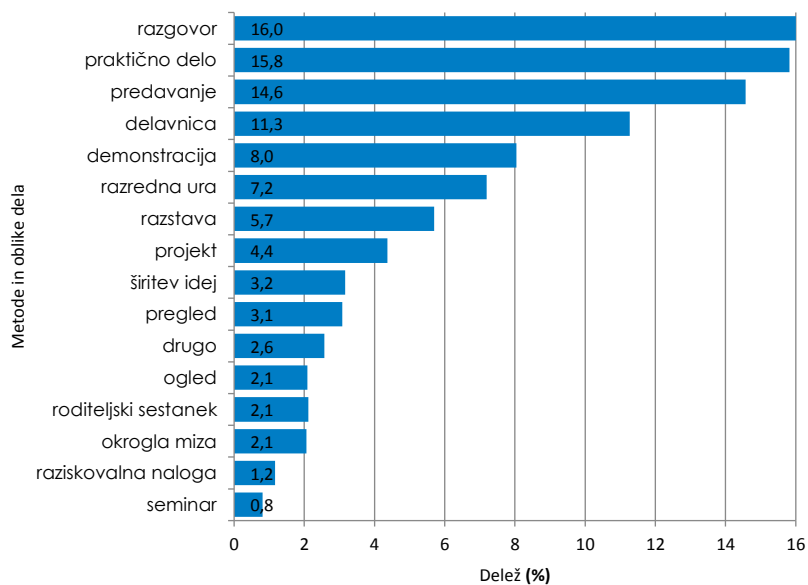
| Rang | Učitelji | Zunanjji izvajalci | Učenci | Tim |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 | Duševno zdravje | Duševno zdravje | Duševno zdravje | Duševno zdravje |
| 2 | Zdrava prehrana | Zdrav način življenja | Ekologija | Zdrava prehrana |
| 3 | Telesna dejavnost | Zasvojenosti | Zdrava prehrana | Zdrav način življenja |
| 4 | Zdrav način življenja | Zdrava prehrana | Telesna dejavnost | Telesna dejavnost |
| 5 | Ekologija | Telesna dejavnost | Medgeneracijsko sodelovanje | Obeležitve svetovnih dni |

1.4 Trajanje nalog

V šolskem letu 2015/2016 je več kot polovica (51,8 %) vseh nalog bilo celoletnih ali celo večletnih oz. že utečenih projektov. Skoraj tretjina (31,1 %) je bilo enkratnih akcij, ki so trajale od enega do treh dni, 7,6 % nalog je bilo tedenskih, 5,2 % jih je trajalo najmanj en in največ tri mesece in 4,3 % jih je bilo polletnih.

1.5 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 2015/2016 vsi izvajalci pri izvedbi svojih nalog v okviru projekta Zdrave šole največkrat posluževali razgovorov (16 %), praktičnega dela (15,8 %), predavanj (14,6 %) ali pa so pripravili delavnice (11,3 %).



Graf 6: Najpogostejše metode dela v šolskem letu 2015/2016. Ob prikazanih so poročevalci izpostavili še likovne izdelke, branje, petje in igranje na inštrumente, meditacijo in tehnike sproščanja, igro vlog, analizo srečanja in opazovanje vedenja v prometu.

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 | Zdrava prehrana | Zdrav način življenja | Zdrava prehrana | Medgeneracijsko sodelovanje |
| 4 | Zdrav način življenja | Ekologija | Zasvojenosti | Zdrava prehrana |
| 5 | Ekologija | Zasvojenosti | Varnost | Zasvojenosti |

1.6 Rdeča nit

Rdeča nit je bila v šolskem letu 2015/16 že drugo leto zapored posvečena **duševnemu zdravju** in jo je v med svoje naloge vključilo 260 od 265 (oziroma 98,96 %) Zdravih šol, ki so poročale o svojem delu. To pomeni, da je vsaj eno nalogo na temo rdeče niti izvedlo 2 % več šol kot leto pred tem, ko je različne dejavnosti na temo rdeče niti beležilo 266 (oziroma 96 %) od 277 Zdravih šol, ki so oddale poročila o svojem delu. Če so v šolskem letu 2014/2015 Zdrave šole po razpoložljivih podatkih na temo rdeče niti oblikovale 1417 (oziroma 49,1 %) od vseh nalog, so jih v šolskem letu 2015/2016 1262, kar predstavlja že več kot polovico (51,7 %) vseh letnih nalog. Od teh največ, tako kot tudi med vsemi nalogami sploh, kar 587 od vseh nalog (46,5 %), spada na področje duševnega zdravja in kar 95 % teh nalog je bilo izvedenih v okviru rdeče niti. 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 že v šolskem letu 2014/2015 brezplačno ponudili šolam na regijskih

izobraževalnih srečanjih in usmeritve za implementacijo teh programov v konkretno šolsko okolje, v šolskem letu 2015/2016 pa z izvajanjem teh programov nadaljevali.

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.

Med nalogami izvedenimi v okviru rdeče niti pod naslovom *Duševno zdravje* sledijo še ostala področja: telesna dejavnost (9,9 %), zdrav način življenja sploh (8,5 %), medgeneracijsko sodelovanje (4,9 %), zdrava prehrana (4 %), družbeno koristno delo (3,5 %) in prostočasne dejavnosti (3,3 %). Pri rdeči niti gre verjetno za celostno zastavljene tradicionalne in dobro uveljavljene projekte, ki pogosto združujejo več področij, tudi če je katero izmed njih bolj izstopajoče, kar pojasnjuje močno zastopanost dejavnosti na temo zdravega življenjskega sloga v povezavi z rdečo nitjo. Glede na izbrano ponovljeno in nadgrajeno temo rdeče niti v šolskem letu 2015/2016 bi k njej morda lahko prišteli še (nekatero) naloge namenjene preprečevanju nasilja in trpinčenja, ki jih je skupno zabeleženih 40 ali 1,6 % od vseh izvedenih dejavnosti, (28 ali 70 % nalog s tega vsebinskega področja je bilo izvedenih v okviru rdeče niti) in naloge s področja preprečevanja zasvojenosti, ki jih je skupno zabeleženih 91 ali 3,7 % (43 ali 47 % 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: Umovadba - aktiviranje različnih miselnih procesov kot motivacijski uvod v učno uro, Pripelji srečo v šolo (učenci in učitelji se v šolo pripeljejo na kolesu), Pozdrav ptic miru (z izvedbo plesnih in drugih ustvarjalnih delavnic za učence v sodelovanju z bližnjo gimnazijo), Na šotoru sedim, se v naravi učim (eko kotiček za povezovanje z naravo), Vezenje (kot spodbujanje estetskega čuta, odkrivanja kulturne dediščine, povezovanje s starejšimi in iskanje zakladov sorodnikov), predavanje za starše z naslovom Najpogostejše napake pri vzgoji in posledice nepravilne vzgoje ali sodelovanje pri natečaju Zveze prijateljev mladine Evropa v šoli, katerega namen je razmišljanje o globalnem vplivu vrednot.

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

Vodje timov Zdravih šol smo vprašali, ali imajo oblikovano celostno šolsko politiko zdravja v šolskem okolju in kako aktiven je tim Zdrave šole v njihovi šoli. V šolskem letu 2015/2016 je 83,4 % vseh poročalo, da imajo celostno šolsko politiko zdravja vključeno v vzgojni in letni delovni načrt, 4,2 % pa da ima njihova šola celostno šolsko politiko zdravja kot samostojen dokument. 9,4 % jih je povedalo, da tak

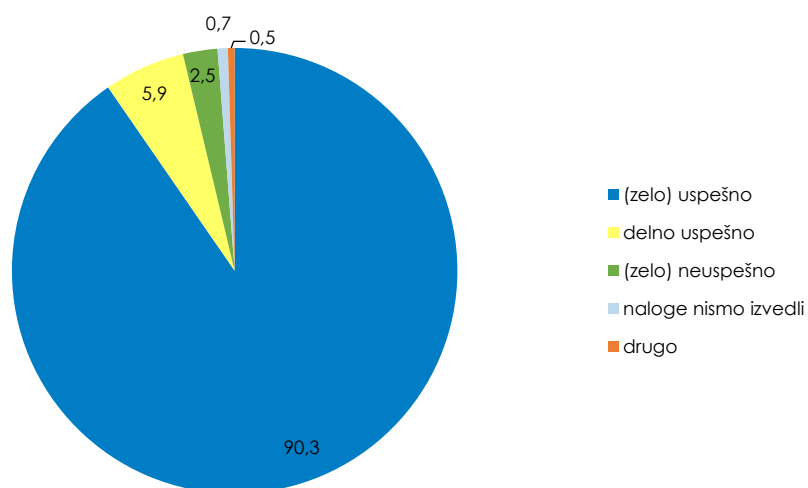
dokument še razvijajo in 1,5 % da na tem področju niso še nič storili. Vodje timov s štirih šol od 265, kolikor jih je tokrat poročalo, na to vprašanje ni odgovorilo.

V zvezi s tem, kako aktivno na njihovi šoli deluje tim Zdrave šole, je več kot polovica poročevalcev (56,6 %) 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 4,1 %, da pri njih tim Zdrave šole ni aktiven. 2,3 % 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. 7,9 % od vseh 265 šol, ki so poročale o svojih načrtovanih dejavnostih za šolsko leto 2015 / 2016, na to vprašanje ni odgovorilo.

2. Evalvacija

2.1 Ocena uspešnosti izvedenih nalog



Graf 7: Ocena uspešnosti nalog v šolskem letu 2015/2016

Ocena uspešnosti izvedenih nalog temelji na kriterijih, ki si jih šolski tim zastavi za vsako nalogo posebej. V šolskem letu 2015/2016 je velika večina ocenjenih nalog (90,3 %) bila izvedenih zelo uspešno ali uspešno, 5,9 % pa delno uspešno. Skupna povprečna ocena vseh nalog skupaj znaša 4,5.

Glavni razlogi za uspešno izvedbo nalog so po mnenju ocenjevalcev naslednji: pri 88,0 % vključenost in podpora sodelavcev, pri 78,2 % podpora vodstva, pri 77,4 % zanimanje in motivacija učencev, pri 75,6 % dobra organizacija, pri 69,9 % dolgo, večletno izvajanje, pri 33,8 % vključenost v redni učni načrt, pri 28,9 % podpora oziroma usmeritve nacionalnega in regijskih koordinatorjev SMZŠ ter pri 13,5 % zagotovljena finančna sredstva. Poleg naštetega pa so poročevalci izpostavili še dobro sodelovanje z lokalno skupnostjo, starši in notranjo motiviranost učiteljev.

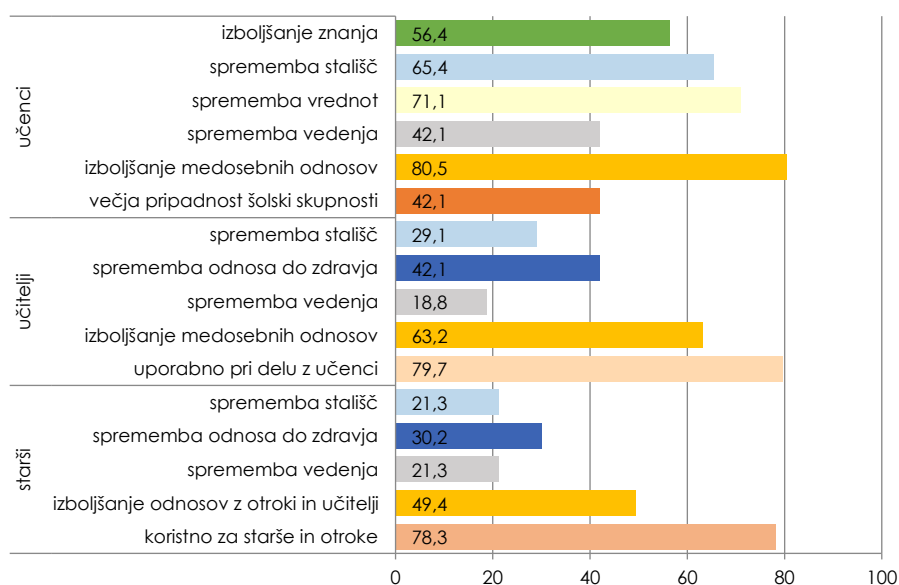
Za 58 nalog (2,5 %) so njihovi ocenjevalci presodili, da so bile izvedene neuspešno ali zelo neuspešno. Kot razlog za neuspešno izvedbo nalog so poročevalci pri 37,5 % navedli pomanjkanje časa, pri 14,1 % odsotnost podpore in interesa s strani vodstva in sodelavcev, pri 12,5 % pomanjkanje človeških virov, pri 10,9 % nalog bi potrebovali več izobraževanj in gradiv z določenega tematskega področja, pri 7,8 % je bila pomanjkljivo organizacija, za 4,7 % pa je primanjkovalo finančnih virov. Ob tem pa so poročevalci navedli še pomanjkanje interesa ciljne skupine, ki ji je bila naloga namenjena in slabo odzivnost zdravstvene službe.

2.2 Opažene spremembe pri ciljnih populacijah

Pri učencih so bile, glede na podatke, spremembe največkrat opazne v izboljšanju medosebnih odnosov (80,5 %), v spremembi vrednot (71,1 %) in stališč (65,4 %).

Glede učiteljev so poročevalci največkrat opazili, da so izvedene naloge prepoznali kot uporabne za delo z učenci (79,7 %), da so se izboljšali medosebni odnosi (57,9 %) in spremenil odnos do zdravja (63,2 %).

Pri starših pa so se spremembe najpogosteje odražale tako, da so izvedene naloge smatrali kot koristne zanje in svoje otroke (73,3 %), da so izboljšali odnose s svojimi otroki in učitelji (49,4 %) in spremenili odnos do zdravja (30,2 %). Najpogostejša metoda za merjenje sprememb so pri ocenjevanju večine dejavnosti bili pogovori (92,9 % pri opazovanju učencev, 88,5 % pri opazovanju učiteljev in 88,6 % pri opazovanju staršev).



Graf 8: Spremembe opažene pri učencih, učiteljih in starših v šolskem letu 2015/2016

2.3 Kako naprej?

Za 34,5, % ocenjenih programov, projektov in akcij iz šolskega leta 2015/2016 je znano, da se bodo nadaljevali ali ponovili, 48,9 % jih bodo na šolah ob ponovni izvedbi nekoliko spremenili ali dopolnili, 7,6 % nalog se je zaključilo, pri 7,1 % nalog bodo izkušnje in pridobljeno znanje uporabili za druge podobne naloge/projekte, za 1,3 % 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 koordinatorico 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 2015/2016 IN PREGLED DEJAVNOSTI PO REGIJAH

Mojca Bevc, Ksenija Lekić, Lucija Furman, Simona Perčič, Nina Scagnetti

SLOVENSKA MREŽA ZDRAVIH ŠOL SE JE ŠIRILA ŽE PETIČ

V aprilu 2016 je potekala že peta širitev Slovenske mreže zdravih šol, ki jo že 23 let vodi in koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). V tokratni širitvi se je mreži pridružilo **61 novih članic**, tako da je v vanjo zdaj vključenih **že 375 ustanov** oziroma 60 % vseh slovenskih osnovnih šol, srednjih šol in dijaških domov.

25. maja 2016 je potekalo uvodno srečanje z novimi članicami in regijskimi koordinatorji Zdravih šol. Na njem so nacionalna koordinatorica Slovenske mreže zdravih šol Mojca Bevc in regijski koordinatorji predstavili celostni pristop do promocije zdravja v šoli, principe dela in cilje Evropske mreže zdravih šol ter posebnost Slovenske mreže zdravih šol. Poleg tega so nekatere stare članice spregovorile o začetkih in svojih izkušnjah pri uvajanju projekta v svojo prakso. V prihodnosti bodo sledila regijska delovna srečanja, kjer se bodo obravnavale različne vsebine s področja telesnega, duševnega, socialnega in okoljskega zdravja, šole pa bodo medsebojno izmenjevale izkušnje in primere dobrih praks s področja promocije zdravja v šolskem okolju.

PROGRAM IZBOLJŠEVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA V ŠOLI

Šolsko leto 2014/2015

V šolskem letu 2014/2015 smo si v okviru Slovenske mreže zdravih šol (SMZŠ) zastavili za rdečo nit **duševno zdravje**. V okviru le-te smo na rednih regijskih srečanjih ponudili Zdravim šolam brezplačna izobraževanja s področja treh izdelanih preventivo-promocijskih programov, ki so nastali na NIJZ: **Izboljševanje duševnega zdravja v šoli**, **To sem jaz!** in **Ko učenca strese stres**.

Na prvem regijskem izobraževalnem srečanju smo predstavili program Izboljševanje duševnega zdravja v šoli, ki temelji na istoimenskem priročniku. Za izvajalke programa so se že pred leti usposobile svetovalne delavke in učiteljice iz Zdravih šol (1. kroga, ki so vstopile v SMZŠ že leta 1993), ki so svoje znanje nadgrajevale tudi z drugimi izobraževanji s področja duševnega zdravja. Program so izvajale v učiteljskih kolektivih med letoma 1993 in 2003 kot 8-urni seminar in ga skupaj izvedle 78-krat (1.906 udeležencev).

Po 10 letih smo seminar zaradi aktualnosti tematike in izraženih potreb v šolah posodobili in ga ponovno »obudili« v življenje. Konec šolskega leta 2013/14 smo izvedli posodobljeno izobraževanje in tekom šolskega leta 2014/2015 še dve supervizijski srečanja za izvajalke.

Izvedba programa v regijah

Program so predavateljice brezplačno izvedle kot **4-urne delavnice** na regijskih izobraževalnih srečanjih za vodje timov Zdravih šol ter njihove sodelavce v

novembru 2014. S pomočjo regijskih koordinatorjev za Zdrave šole je bil program v vseh 9 regijah izpeljan 11-krat (14 skupin po 20 do 30 udeležencev), skupaj se ga je udeležilo 305 vodij timov Zdravih šol in njihovih sodelavcev.

Povprečna ocena vseh 11 izobraževanj glede zadovoljstva z vsebinami izobraževanj je 4,5 (1-najslabše, 5-najboljše). Prav takšno je bilo tudi zadovoljstvo z izvedbo izobraževanja, organizacijo in splošnim vtisom. Uporabnost vsebin pri delu v šoli pa so udeleženci v povprečju ocenili s 4,3.

Splošno zadovoljstvo udeležencev z izobraževanjem je bilo visoko, saj bi ga večina med njimi priporočila sodelavcem – zlasti tisti, ki so pohvalili vsebino in izvedbo delavnice. Takih je bila povsod, razen v ljubljanski regiji, več kot polovica udeležencev.

Izvedba programa v šolah

V šolskem letu 2014/2015 je bil program pripravljen tudi v obliki 8-urne delavnice za učiteljske kolektive, in predavateljice so ga izvedle med oktobrom 2014 in marcem 2015. Izobraževanje so izpeljale v 10 šolskih kolektivih (16 skupin po 20 do 30), skupno je bilo vključenih 362 pedagoških delavcev. Delavnice so izvajale v paru ali pa samostojno.

Pedagoški delavci so bili v večini zelo zadovoljni z vsebino in še bolj z izvedbo izobraževanja (prevladujeta oceni 5 in 4, nekoliko manj so bili zadovoljni udeleženci v dveh šolah – s 3 je delavnico v eni šoli ocenilo 41 % udeležencev, v drugi šoli pa 37 % udeležencev). Glede organizacije izobraževanj je bilo v šestih šolah deljeno mnenje (nekateri posamezniki so jo ocenili s 3), še nekoliko bolj se mnenja razlikujejo glede uporabnosti vsebin pri delu v šoli (večinoma so jih udeleženci ocenili s 5 in 4, posamezniki s 3 in 2). Splošni vtis je bil v večini šol zelo dober (ocena 4 in 5), v treh šolah so udeleženci izrazili manjše zadovoljstvo. V dveh šolah je polovica kolektiva povedala, da je izobraževanje delno izpolnilo pričakovanja, v dveh šolah pa je bila takega mnenja približno tretjina udeležencev. Večina udeležencev z ostalih šol pa je na koncu zapisala, da bi izobraževanje priporočila sodelavcem (ocene 5 in 4); na eni šoli približno tretjina udeležencev ne bi priporočila tega programa, na treh šolah pa le nekaj posameznikov.

Predavateljice so povedale, da so ponekod v kolektivih naletele na odpor pri skupini ali posameznih učiteljih, ker jim je seminar vsililo vodstvo šole ali pa jim ni ustrežal datum ali čas izvedbe (npr. med počitnicami, po pouku popoldne – hkrati z drugimi obveznostmi, roditeljskim sestankom, govorilnimi urami, itd.), prisotne so bile različne motnje oz. hrup v okolici, ponekod pa so zaznale osebni odpor in nenaklonjenost obravnavanim vsebinam, itd. Pri ocenah je torej potrebno upoštevati objektivne in subjektivne okoliščine, ki so vplivale na proces izobraževanja, skupinsko klimo in osebni odnos udeležencev do vsebin delavnic (njihovo sprejemanje oz. odprtost).

Šolsko leto 2015/2016

V šolskem letu 2015/2016 smo z rdečo nitjo **duševno zdravje** nadaljevali in jo poglobljali. V tem letu je bila naloga šol, da enega ali več prej omenjenih programov duševnega zdravja (oz. drugih vsebin duševnega zdravja) čim bolje prenesejo v svoja okolja. V šolskem letu 2015/2016 je bil seminar izpeljan **8-krat v 5 ustanovah** (4 OŠ in 1 VVO) in se ga je skupaj udeležilo **173 pedagoških delavcev**.

Analiza evalvacijskih vprašalnikov

Evalvacijske vprašalnike ob zaključku seminarja je izpolnilo 151 (87 %) udeležencev. Učitelji so bili zadovoljni z vsebinami izobraževanja (povprečna ocena vseh izvedb ob najvišji možni oceni 5 je 4,7), še bolj pa z izvedbo izobraževanj (povprečna ocena 4,9) in prav tako z organizacijo (povprečna ocena je 4,8). Nekoliko manj so udeleženci vsebine videli uporabne pri svojem delu (povprečna ocena 4,6). Splošni vtis o izobraževanju je bil zelo dober (povprečna ocena 4,8). Kar 99 % od 148 udeležencev, ki so izpolnili vprašalnik, bi tudi priporočilo izobraževanje svojim sodelavcem, kar je zelo dober pokazatelj uspešnosti vsebine in izvedbe seminarja. Posebnost izvedbe v tem šolskem letu je tudi to, da je vse ponovitve izpeljala ena sama izvajalka, dve izvedbi s pomočjo drugih sodelavk in kot je razvidno iz evalvacij, so bile vse izvedbe izredno dobro sprejete pri udeležencih.

Zaključek

Evalvacijski vprašalniki, ki jih udeleženci izpolnijo po zaključku izobraževanja, so dragocena povratna informacija predavateljicam, ki so izvedle posamezno izobraževanje. Prav tako ima evalvacija vpliv na nacionalno koordinacijo programa oz. načrtovanje dela na tem področju v prihodnje. Na osnovi ocen lahko izboljšujemo kakovost izvedb in prilagajamo vsebino potrebam udeležencev. Izvajalke pa lahko na supervizijskih srečanjih tekom šolskega leta analizirajo posamezne izvedbe, se medsebojno posvetujejo in se dogovarjajo za bolj poenotene izvedbe.

Iz evalvacijskih vprašalnikov, pa tudi iz opazovanja razpoloženja in odziva udeležencev na samih seminarjih je razvidno, da so teme duševnega zdravja izredno pomembne za učiteljevo ravnanje in dobro delovanje – tako na strokovni kot osebni ravni. Njihove pripombe nazorno sporočajo, da učitelji še kako potrebujejo medsebojno druženje, izmenjavo mnenj, stališč, doživljanj in občutij ... Znotraj varne skupine in na lastni koži preizkusijo različne tehnike, ki jih v razredu lahko prenesejo učencem, izkušnjo pa si vzamejo kot popotnico tudi za lastno življenje.

Učitelji so predlagali tudi v bodoče izobraževanja iz komunikacije, medsebojnih odnosov, socialnih veščin, razreševanja konfliktov, obvladovanja stresa na delovnem mestu, strategij za delo v razredu, supervizije ...

Tudi v šolskem letu 2016/2017 bomo s poglobljenim in dopolnjenim obravnavanjem vsebin duševnega zdravja v okviru Zdravih šolah nadaljevali. Poleg že utečenih programov Izboljševanje duševnega zdravja, To sem jaz! In Ko

učenca/učitelja stresa, bomo to področje nadgrajevali še z novimi vsebinami, ki bodo doprinesle k boljšim medsebojnim odnosom in učinkovitejšemu delovanju tako učiteljev kot učencev (Motnje hranjenja, Zdrava spolnost, Preprečevanje medvrstniškega trpinčenja ...).

TO SEM JAZ

Preventivni program To sem jaz so v šolskem letu 2015/2016 pedagoški delavci izvajali na skupno 75 osnovnih in srednjih šolah iz mreže Zdravih šol. Potekal je na 81 osnovnih šolah, od katerih je 60 (74 %) vključenih v mrežo Zdravih šol. Med osnovnimi šolami, ki so vključene v mrežo Zdravih šol jih je preventivni program To sem jaz izvajalo 20 %, med ostalimi osnovnimi šolami pa 14 %.

Program To sem jaz so izvajali v 19 srednjih šolah, od katerih je 15 (79 %) vključenih v mrežo Zdravih šol. Med tistimi srednjimi šolami, ki so vključene v mrežo Zdravih šol, jih je preventivni program To sem jaz izvajalo 24 %, med ostalimi srednjimi šolami pa 6 %.

Povratne informacije o implementaciji programa To sem jaz smo pridobili z vprašalnikom »Spletni vprašalnik o izvajanju preventivnega programa To sem jaz na osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih«, ki je bil pripravljen leta 2011, dopolnjen pa leta 2014. Vsebuje 26 vprašanj in 72 spremenljivk, sestavljen pa je iz dveh sklopov: splošnih podatkov (zaposlitev, delovno mesto, spol, leta strokovnih izkušenj, regija) in podatkov o samem izvajanju delavnic po priročniku 10 korakov do boljše samopodobe, avtorice Alenke Tacol (šola oziroma dijaški dom ter število izvedenih delavnic po razredih oziroma letnikih, število vključenih učencev, vrsta delavnic, ocena izvedbe, umestitev delavnic v šolski urnik, vpliv delavnic o samopodobi na pedagoško delo, uporaba podpornih gradiv pri izvajanju programa, sporočila organizatorjem).

Cilj evalvacije je bil zajeti vse pedagoške delavce, ki so v šolskem letu 2015/2016 izvajali delavnice. Prejelo ga je 1.500 potencialnih izvajalcev preventivnih delavnic iz vseh regij. Zaradi načina vzorčenja domnevamo, da vprašalnika niso izpolnili vsi izvajalci. Ankete je v šolskem letu 2015/2016 ustrezno izpolnilo 235 respondentov, od katerih je 167 (71 %) navedlo, da so v preteklem šolskem letu izvajali preventivne delavnice To sem jaz. Tisti, ki niso izvajali preventivnega programa To sem jaz, so za neizvajanje navedli različne razloge, kot so nepoznavanje programa, izvajanje drugih programov, pomanjkanje časa oziroma siceršnja delovna preobremenjenost pedagoških delavcev in drugo.

Pedagoški delavci so v šolskem letu 2015/16 v okviru programa To sem jaz po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe izvedli 1181 preventivnih delavnic, kar je za 41 delavnic manj, v primerjavi s šolskim letom 2014/15. Povprečno število izvedenih delavnic na izvajalca je bilo večje kot v vseh preteklih letih evalvacije (v povprečju 7 delavnic na izvajalca). Izvajalci programa so v šolskem letu 2015/2016 v preventivne delavnice vključili skupno 11.246 učencev in dijakov, kar

je za 1.397 otrok in mladostnikov manj kot v šolskem letu pred tem. Povprečno število udeležencev na posamezni delavnici je bilo zelo različno.

Med 167 izvajalci delavnic je 93 takih, ki so se udeležili izobraževanja *To sem jaz*, kar je 55,7 % oziroma 8,9 % manj kot v preteklem šolskem letu. Ne glede na to ali so se izobraževanja sami že udeležili ali še ne, pa večina (81,9 %) vprašanih izvajalcev meni, da bi v pedagoškem kolektivu potrebovali izobraževanje za preventivno delo z učenci.

13 (7,8 %) izvajalcem je uspelo v istem razredu izvesti celoten niz 10 delavnic, kot je zastavljen ambiciozen koncept 10 korakov do boljše samopodobe. V šolskem letu 2015/16 največji delež izvajalcev (61,7 %) izvajal delavnico *Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel*, kar je večji delež kot v letih pred tem, najmanj izvajalcev (17,6 %) pa je, enako kot že v preteklosti programa, izvedlo delavnico *Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv*.

Izvajalci so na petstopenjski lestvici od »zelo slabo« do »zelo dobro« ocenili sodelovanje učencev v delavnicah, lastno zadovoljstvo z izvedbo delavnic in podali še splošno oceno delavnic. V vseh treh primerih so izvedbo programa ovrednotili s povprečno oceno 4, ki se tekom let ne spreminja. 94 % izvajalcev meni, da je izvajanje delavnic popestrilo njihovo pedagoško delo, da se je z izvajanjem delavnic izboljšal učiteljev odnos s posameznimi učenci, jih potrjuje 69,5 %, da so se učitelji in učenci v delavnicah povezali na nov način, jih potrjuje 87,3 %, 59,6 jih ugotavlja, da se je z izvajanjem delavnic izboljšala razredna klima, da se je učitelj v delavnicah tesneje povezal in zblížal z učenci, je presodilo 64,8 % izvajalcev in 46,9 % med njimi se strinja, da bodo učenci zaradi dela v delavnicah zmožni bolj odprto izražati svoja mnenja in stališča tudi pri rednih urah pouka.

V šolskem letu 2015/2016 so se pri izvajanju delavnic skoraj vsi izvajalci oprli na vsaj eno spremljajočo dejavnost ali gradivo. 81 odstotkov sodelujočih je učence opozorilo na spletno mesto www.tosemjaz.net.

PROGRAM KO UČENCA STRESE STRES

V šolskem letu 2015/2016 se je izvedla poglobljena evalvacija programa *Ko učenca stresa stres*. Pri njej so sodelovali regijski edukatorji programa ter osnovne in srednje šole ter dijaški domovi, vključeni v Slovensko mrežo zdravih šol. Potekala je v več korakih, zato smo zanjo uporabili več vprašalnikov. Spremljali smo ga od edukacije za regijske koordinatorje ter zaposlene v šolah do merjenja učinkov programa na učencih. V okviru izobraževanj za regijske koordinatorje ter zaposlene v šolah smo preverjali, ali so ti pridobili oz. izboljšali svoje znanje o stresu in veščinah spoprijemanja z njim ter ali se je izboljšalo njihovo prepričanje o lastnih sposobnostih za izvedbo nadaljnjih edukacij oz. prenos pridobljenih informacij in znanj naprej. Preverjala se je tudi njihova zaznava edukacij. V naslednjem koraku evalvacije se je preverjalo, v kolikšnem obsegu in na kakšen način nameravajo posamezne šole prenesti vsebino programa v šolsko okolje, t.j. preostalim učiteljem in učencem. V okviru evalvacije učinkov programa nas je zanimalo, ali je pri učencih prišlo do sprememb v njihovi občutljivosti na stres, ali je prišlo do

sprememb v njihovem spoprijemanju z njim ter v doživljanju fizičnih in psiholoških simptomov stresa. Učenci so na začetku ter ob koncu šolskega leta reševali vprašalnik o stresu in spoprijemanju z njim. Učitelje se je ob koncu šolskega leta prosilo za povratno informacijo glede izvedbe posameznih programov duševnega zdravja. Kot del in dodatna pomoč evalvaciji se je na začetku šolskega leta 2015/2016 zasnoval tudi t.i. spletni dnevnik za učitelje, namenjen sprotnemu spremljanju izvedenih aktivnosti s področja duševnega zdravja v šolskem okolju. Evalvacija izobraževanj za zaposlene v šolskem okolju je pokazala, da so udeleženci statistično pomembno izboljšali svoje znanje o stresu in veščinah za spoprijemanje z njim. Prav tako so bili po izobraževanju bolj prepričani o lastni sposobnosti za prenos pridobljenega znanja in informacij naprej oz. za izvedbo izobraževanja o stresu in spoprijemanju z njim. Med udeleženci različnih območnih enot po izvedenih edukacijah ni bilo bistvenih razlik v njihovem znanju o stresu in spoprijemanju z njim.

Udeleženci so samo izobraževanje in posamezne vidike le-tega v povprečju ocenili z oceno zelo dobro oz. odlično. Najbolje so ocenili razumljivost vsebin in kakovost izvedbe izobraževanja, najslabše pa uporabnost pridobljenega znanja in veščin. Z edukacijo so bili v največji meri zadovoljni udeleženci območne enote Koper, ki so najbolje ocenili razumljivost predavanih vsebin edukacije. Vsem udeležencem je edukacija tudi izpolnila njihova pričakovanja. Več kot polovica udeležencev je še dodatno izpostavila, da je bila vsebina izobraževanja aktualna in uporabna ter da je bilo izobraževanje dobro izpeljano. Najslabše so ga ocenili udeleženci območne enote Kranj, ki so bili z njo tudi najmanj zadovoljni. Kot najslabše so ocenili kakovost izvedbe izobraževanja. 95 % udeležencev izobraževanje ni izpolnilo pričakovanj oz. je bila izpolnitev pričakovanj le delna. Tudi sama izvajalca tamkajšnjega izobraževanja sta omenila težave pri izpeljavi in nezadovoljstvo z izvedbo izobraževanja. Zanimivo pa je, da je izvedbo v Kranju in v Kopru izvedla ista izvajalka.

Izvedba izobraževanj, v katere je bilo vključenih 257 zaposlenih na šolah, je potekala po predvidenem vsebinskem načrtu in časovnem okviru. Nekoliko se je razlikovala od regije do regije. Pri izvedbi izobraževanj so nekateri večji poudarek namenili praktičnim vajam, drugi teoretičnemu delu. Tretji so izobraževanje skrajšali in ga izvedli v okrnjeni obliki, kjer so v krajši obliki obravnavali teoretični del in izvedli manjše število praktičnih vaj.

Vtisi udeležencev izobraževanj so bili večinoma pozitivni, saj so pohvalili tako njihovo vsebino kot izvedbo. Kritike so se po večini navezovalе na neustrezen prostor, na neustrezno hitrost izvedbe in časovno stisko. Nekaj pripomb smo zabeležili tudi glede suverenosti izvajalcev izobraževanja, pri čemer so udeleženci omenili pomanjkanje izkušenj in suverenosti pri izvedbi vaj.

Rezultati evalvacije so pokazali, da je z vsebino programa Ko učenca stresa stres nameravalo seznaniti svoje učitelje in učence 88 (43 %) od 204 šol, ki so se odzvale na prošnjo za povratne informacije o programu. Večina teh šol ga je nameravala predstaviti preostalim zaposlenim, nekatere med njimi pa so predvidele tudi

izobraževanje za učitelje. 83 šol (40 %) je nato vključilo omenjeni program oz. dejavnosti s področja stresa v svoj načrt aktivnosti v okviru projekta Zdrave šole za šolsko leto 2015/2016. Program To sem jaz! je nameravalo v svoj prostor vpeljati 131 šol (64 %), program Izboljševanje duševnega zdravja pa 78 šol (38 %).

Rezultati analize spletnega dnevnika, ki je bil oblikovan za sprotno spremljanje izvedenih aktivnosti s področja duševnega zdravja, so pokazali, da je pri izpolnjevanju dnevnika sodelovalo manjše število šol (37), ki je izvedlo 637 aktivnosti s področja duševnega zdravja. Zaradi manjšega števila sodelujočih šol in slabšega izpolnjevanja dnevnika podatki žal ne odražajo dejanskega stanja izvedenih aktivnosti s področja duševnega zdravja.

Merjenje kratkoročnih učinkov programa Ko učenca stresa stres med samimi učenci je potekalo dvakrat. Pri prvem merjenju je sodelovalo 943 učencev iz 56 osnovnih šol, pri drugem pa 748 učencev iz 47 osnovnih šol. Rezultati kažejo, da tekom šolskega leta 2015/2016 pri učencih ni prišlo do bistvenih sprememb v njihovi občutljivosti na stres oz. zaznavanja koliko stresa občutijo v določenih situacijah. Največ stresa učenci doživljajo, ko dobijo slabo oceno ter nekoliko manj stresa, ko imajo hud prepir s prijateljem oz. prijateljico. Najmanj oz. malo stresa občutijo v primeru, ko jih starši priganjajo k hitrejšemu delanju domačih nalog.

Prav tako pri učencih ni prišlo do bistvenih sprememb glede pogostosti uporabljanja raznih strategij spoprijemanja s stresom. Najpogosteje uporabljajo t.i. konstruktivne načine spoprijemanja s stresom, torej strategije spoprijemanja s stresom, ki so usmerjene na problem, t.j. problemsko reševanje ter iskanje socialne podpore. V načinu spoprijemanja s stresom obstajajo razlike glede na starost. Mlajši učenci v primerjavi s starejšimi v večji meri uporabljajo učinkovite načine spoprijemanja s stresom ter redkeje neučinkovite, kot je npr. izogibanje stresni situaciji.

Zaznali pa smo statistično pomembno znižanje psihološke simptomatike. Učenci so ob koncu šolskega leta v manjši meri doživljali občutke jeze, žalosti, zaskrbljenosti ipd. V pogostosti izraženosti fizičnih simptomov stresa ni prišlo do bistvenih sprememb.

Načrti implementacije programa oz. njegove vsebine so se razlikovali od šole do šole. Šole so dajale različne poudarke, od izvajanja tehnik sproščanja, čuječnosti do pridobivanja informacij in znanj o stresu na splošno. Večina aktivnosti je bila namenjena učencem, manjši delež tudi učiteljem in preostalim delavcem šole. Večino aktivnosti so šole zastavile v obliki delavnic in razgovorov ter v trajanju čez celotno šolsko leto 2015/2016. Večina šol je po njihovem poročanju tudi opravila zastavljene aktivnosti, ki so jih v povprečju ocenili kot uspešne. Približno 60 % aktivnosti se bo v prihodnosti nadaljevalo z določenimi spremembami oz. brez sprememb.

Posamezne šole, ki so imele težave pri izvedbi nalog oz. nalog niso izpeljale, so kot razloge za to navedle pomanjkanje časa za izvedbo nalog, pomanjkanje človeških virov, pomanjkanje podpore vodstva oz. sodelavcev in pomanjkanje interesa pri učiteljih ali pri učencih. Dodatno je bila navedena potreba po več usmeritvah, gradivih s posameznih področji.

Podrobnejša evalvacija programa To sem jaz! in programa Izboljševanje duševnega zdravja za obe šolski leti pa je že dosegljiva na spletni strani NIJZ: <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>.

RAZMIŠLJANJA REGIJSKIH KOORDINATORJEV ZDRAVIH ŠOL O IZOBRAŽEVALNIH SREČANJIH

Irena Jerič, Cecilija Sušec, Urška Hajdinjak, Marija Ješe, Nevenka Ražman, Zlatko Zimet, Branka Božank, Janja Jurečič, Anja Petrič

Irena Jerič, OE Nove Gorica

Na regijskih izobraževalnih srečanjih Zdravih šol na temo duševnega zdravja, je območni strokovni tim NIJZ uspešno usposobil in povezoval vodje Zdravih šol ter koordinatorje in izvajalce programa Vzgoja za zdravje za otroke ter mladostnike iz zdravstvenih domov, za prenos vsebin v šolsko okolje. Ponovno se je izkazalo, da so vodje Zdravih šol in aktivni člani šolskega tima izvedli več aktivnosti na področju krepitve duševnega zdravja učencev, šolskega kolektiva in staršev, kjer je bila večja podpora s strani vodstva šol. Zahvala za uspešno koordinacijo in širitev programa Slovenske mreže zdravih šol v regiji, gre naši nacionalni koordinatorki in njenim strokovnim sodelavcem na NIJZ.

Dodatna pozitivna izkušnja je bila vključitev dveh Zdravih šol v NIJZ pilotni projekt Uživajmo v zdravju, kjer smo med letom razvijali skupnostni pristop ter vzpostavili in koordinirali sodelovanje med člani preventivnih timov Zdravih šol, pripadajočih občin in zdravstvenega doma. Predstavnike občine, Zdravih šol in zdravstvenega doma smo spodbudili, da skupaj prispevajo, skladno s svojimi pristojnostmi in po svojih najboljših močeh, k uresničevanju ciljev projekta - s poudarkom na zdravem prehranjevanju in redni telesni dejavnosti otrok in družine.

Verjamem, da skupaj s prijetnimi, motiviranimi strokovnimi sodelavci iz različnih sektorjev – glede na obravnavano tematiko, pozitivnim vzdušjem, spodbudami, zelo dobro izbranimi vsebinami in pristopi, deljenjem pozitivnih izkušenj in idej – veliko prispevamo k razumevanju in izvedljivosti celostnega pristopa promocije zdravja v šolskem okolju.

Naša želja je, da bi NIJZ priročnik o promociji zdravja v šoli: Pet korakov do šole, ki promovira zdravje ter dva spremljevalna dokumenta: Šolske akcijske smernice in Orodje SHE mreže za hitro ocenjevanje prebiralala večina učiteljev na Zdravih šolah. Dokumenti usmerjajo šolo v izgradnjo kapacitet, razvoj znanja, veščin in obveznosti vseh članov šolske skupnosti, da promovirajo zdravje in blaginjo.

Cecilija Sušec, OE Murska Sobota

V šolskem letu 2015/2016 smo imeli na naših srečanjih bogate in zanimive predstavitve dobrih praks Zdravih šol Pomurja.

Prvi primer dobre prakse iz Zdrave šole OŠ Puconci nam je predstavila njihova pedagoginja in obenem članica tima Zdrave šole Darja Čiğüt. Sledila je rdeči niti in nam predstavila delavnice za mladostnike, ki jih izvaja po priročniku za učitelje 10 korakov do boljše samopodobe in Ko učenca stresa stres.

Delavnice je opisala takole: »Pri izvedbi delavnic mi je osnova priročnik, izhajam pa iz razgovora z učenci kot skupino, da najprej razdelamo pojem zdravja, ki je zelo širok in obsežen. Presenetljivo je, da je bila prva asociacija kaj to zdravje je, odgovor učenca v 3. razredu, da je zdravje dobro počutje, h kateremu so ostali učenci dodali pomen prijateljstva, veselja (lastnega in drugih sodelujočih), gibanja in šele nato je bil omenjen zdrav način prehranjevanja. Sproti je ob razmišljanju učencev in podajanju mnenj nastajala tabelska slika, ki smo jo skupaj dokončali ob zaključku delavnice.«



Slika 1: v 10 korakih do boljše samopodobe

»Izvedba delavnic poteka na različne načine, vedno pa upoštevam svoje pravilo, da vse učence obravnavam enako in to poudarjam tudi v razredu. Učenci so različni in prav je tako, vendar družbene razlike in pogoji v katerih živijo nikakor ne smejo vplivati na graditev pozitivne socialne mreže v razredu. Delavnice izbiram po predhodnem posvetu z razrednikom, zaradi tega, da vem, kje imajo učenci težave oziroma s kakšnim problemom se v glavnem srečujejo. Izvedba delavnic v okviru razrednih ur je čudovita priložnost »drugačnega« vzgojnega dela z in za učence. Ne le da se med sabo spoznajo, ampak se seznanijo z ravnanjem v določenih situacijah, da se zavedajo pomena lastne pozitivne samopodobe in da se pripravijo na življenje. To so odlične priložnosti, kjer učencu damo vedeti, da je »slišan« in da se mu lahko pomaga.«

Za predstavitev drugega primera dobre prakse smo prosili Edvarda Jakšiča, vodjo tima iz Srednje zdravstvene šole Murska Sobota. Predstavil nam je delavnice, ki jih ponujajo osnovnošolcem. Poudarek dajejo promociji zdravja kot največji vrednoti, ki jo je potrebno predstaviti že najmlajšim.

V delavnici preko teorije in prakse prikažejo tudi prvo pomoč. Izpostavil je vprašanje ali so naši otroci ne glede na starost sposobni nuditi prvo pomoč? Odgovor je DA, ker se otroci zelo hitro učijo in je zaradi njihove varnosti in zaščite pomembno usposabljanje iz prve pomoči, ker se bodo tako lažje odzvali v nujnih primerih, ko gre

za njihovo življenje ali življenje ljudi v njihovi okolici. Pridobljeno znanje bodo lahko s pridom uporabljali tudi v prihodnosti. Delavnice so brezplačne in jih lahko osnovne šole vključijo med svoje dejavnosti tudi v okviru Zdrave šole.



Slika 2: V deželi štorcelj po stopinjah Palčka Polanskoga

Na zadnjem srečanju v šolskem letu nas je gostila OŠ Miška Kranjca Velika Polana. V uvodu so nam učenci turističnega podmladka na slikovit način, skozi pesem, deklamacije in ples predstavili pot po kateri smo po zdravem okrepčilu vsi skupaj odšli spoznavat Deželo štorcelj. Med potjo so učenci na vsaki postojanki povezovali program in na izviran način predstavili zanimive palčkove prigode.

Prva postojanka je bila na travniku, kjer smo v kopici sena poiskali »Palčka Polanskoga«, ki nas je spremljal in čuval na poti. Pot smo nadaljevali skozi vas in gozd ter občudovali naravne lepote vasi in okolice. Drugi postanek je bil pri razvojni zadrugi "Pomelaj", ki je nastala v okviru programa »Samozaposlovanja na podeželju«. Predstavnica zadruge nam je na kratko predstavila njihovo delovanje, ki je namenjeno ciljnim skupinam in invalidnim osebam za neprekinjeno delo v okviru Zadruge, ter razvoju različnih dejavnosti, vezanih na podeželje, predvsem s področja tradicionalnega rokodelstva in kulinarike. Udeleženci smo se lahko pomerili v luščenju koruze in degustirali domače dobrote. V »Polanskem loščekih« (Polanskem gozdu) smo iz materiala, ki ga je narava odvrгла, gradili hišice za palčke. Gradnja le teh blagodejno in celo zdravilno deluje na človeka, ki hiško zgradi. Palček Polanski se je graditeljem zahvalil s čarobnim napojem v svoji čajnici in z vrečicami, v katerih je z vsakega čakalo okusno presenečenje. Vsak udeleženec je dobil tudi pravljično »Nevole f Polanskem loščekih« (Problemi v Polanskem gozdu). Na končni postaji pri Copekovem mlinu, ki je zaščiten kot zgodovinski spomenik in je pristen primer ek etnološke dediščine, so nas čakali starodobniki - ljubitelji starih koles "Polanski Pücki", ki so nas pogostili s »pajanim« (popečenim) kruhom.

Uživali smo v čudoviti neokrnjeni naravi Polanskega loga, katerega najbolj znan predstavnik je črna jelša ter mnogo drugih predstavnikov rastlinskega in živalskega sveta. Srečanje smo zaključili s prijetnim druženjem, pozitivnimi vtisi in željo, da se še

kdaj srečamo v taki obliki. Kot je zapisano na spletni strani občine Velika Polana "idealni kraj, kjer človek pozabi vse tegobe in si nabere novih moči.«



Slika 3: Prijetno in aktivno druženje v Polanski dolini

Za lep popoldan smo bili hvaležni vodji tima Zdrave šole, ki je skupaj s sodelavkama iz šole in vrtca pripravila čudovit in izvirni dogodek. Med potjo smo obenem v praksi poizkusili hojo z nordijskimi palicami, osnove nam je demonstrirala predstavnica NIJZ OE Murska Sobota.

Pa še citat ene izmed udeleženk iz evalvacijskega vprašalnika: *»današnje izobraževanje je bilo: paket strokovnosti, praktičnosti, sproščenosti, povezovanja, izmenjave dobre prakse in razvijanje brbončic! Res velika pohvala za celotno organizacijo, ki nam je prav gotovo dala zagon za nadaljnje delo.«*

Urška Hajdinjak, OE Celje

Tudi v šolskem letu 2015/2016 je bila povezovalna nit duševno zdravje. Na rednih regijskih srečanjih smo obnovili in poglobili znanje na tem področju ter tudi poskrbeli za krepitev našega duševnega zdravja.



Slika 4: Čuječnost na Osnovni šoli Polzela

Izpostavila bi predvsem naše drugo regijsko srečanje, ko smo predstavili čuječnost. Vadba čuječnosti se je izkazala za zelo učinkovit način spoprijemanja s stresom. Ker je zdravih šol v naši regiji skoraj 50, smo srečanje izvedli v dveh terminih, in sicer smo gostovali na OŠ Polzela in OŠ Šmarje pri Jelšah. Na obeh šolah je bilo zelo zanimivo, imeli smo se odlično. Prejšnja srečanja smo imeli na NIJZ OE Celje, zato je bilo prav prijetno zamenjati lokacijo. Šole pa so vedno dobre gostiteljice in popestrijo dogodek. Udeleženske so izobraževalno srečanje zelo pohvalile, saj so našle koristne vsebine tudi zase, ne le za delo v razredu.



Slika 5: ... in na Osnovni šoli Šmarje pri Jelšah

Na evalvacijski list so med drugim zapisale: *»zelo uporabna spoznanja; vsebine so uporabne pri delu z učenci in pri osebni rasti; ima vrednost v privat življenju in v službi; pri današnjem tempu življenja je tema zelo uporabna in dobrodošla; hvala, ker skrbite za naše duše; zelo uporabno v današnjem času, ko je preveč hiter tempo; zelo uporabna tehnika zavedanja sebe tu, vsekakor potrebno to tehniko osvojiti osebno, preden jo pričneš podajati; dobre vaje za umirjanje in koncentracijo«*. Takih srečanj si želijo še veliko, saj so bile delavnice dobro pripravljene in uporabne v razredu, tema pa seveda aktualna. In to jim pri delu zelo koristi.

Marija Ješe, OE Kranj

V šolskem letu 2015/16 smo se posvečali duševnemu zdravju. Ukvarjali smo se z izboljševanjem duševnega zdravja, samopodobo, prepoznavanjem stresa, tehnikami za spoprijemanje s stresom in sproščanjem. Menimo, da je za razvijajočega in odraščajočega otroka še posebej pomembno, da se uveljavlja koncept pozitivnega duševnega zdravja. Zadovoljstvo, samospoštovanje, sreča in odnosi z drugimi na nek način odražajo posameznikovo notranje psihično stanje, ki lahko tudi pomembno vpliva na razpoloženje in delo v celem razredu.

Glede na to, da se v šolah strokovni delavci vsakodnevno srečujejo z izzivi s področja duševnega zdravja, smo učiteljem in drugim strokovnim delavcem na enem izmed naših strokovnih srečanj predstavili jogo smeha, kot eno izmed tehnik za spoprijemanjem s stresom in sproščanje.



Slika 6: Z jogo smeha nad stres

Z jogo smeha nad stres

Jogo smeha nam je predstavila zunanja izvajalka Monika Radič. Preko vaj v obliki igre nas je vpeljala v prijetno dinamično in zabavno dogajanje. Dihanje, smeh in telesno gibanje z izrazno mimiko je v vseh sodelujočih vzbudilo prijetne občutke in sprostitvev. Fotoaparata pa je zabeležil sproščene trenutke, ki so nam polepšali dan. Tehniko sproščanja pa lahko učitelji uporabijo pri delu z otroki.

Nevenka Ražman, OE Koper

Mreža Zdravih šol na območju, ki ga pokriva Območna enota Koper, z roko v roki z nacionalno koordinacijo in drugimi območnimi enotami, izvaja in sodeluje pri načrtovanju, implementaciji in evalvaciji vsebin, ki jim sledimo pri doseganju skupaj zastavljenih ciljev. V vseh teh letih vključevanja v mrežo, smo vključenost iz najprej treh osnovnih šol razširili na danes 24 šol, od tega kar pet srednjih. Tako stopamo stare in nove članice, osnovne in srednje šole z roko v roki, ko zagovarjamo zdravje, kot najvišjo vrednoto posameznika in družbe. Ob tem smo obudili skrb za duševno zdravje, prve vsebine, ki se je v Zdravih šolah razvila pod imenom Izboljšajmo duševno zdravje v šolskem okolju. Vse to nam bo bolj uspevalo, če bosta skrb za telesno in duševno zdravje stopala z roko v roki.

Da se povezovanja in vključevanja vsebin zdravja v šolski prostor zavedajo tudi v šolah in na tak način učijo naše otroke za življenje, ne samo za ocene, se potrjuje skozi veliko projektov in nalog, ki jih izvajajo z vsebinami zdravega načina življenja. Pri tem izpostaviti le nekatere, predstavlja nevhvaležno delo, zato bom izpostavila le eno aktivnost, ki potrjuje, da bomo vse dosegli in veliko naredili, če bomo z roko v roki

zdravstvo in šolstvo, učenci in učitelji, društva in lokalne skupnosti in vsi deležniki posamezne aktualne vsebine ...

V sredo, 6. aprila, so se učenci osnovne šole Antona Žnidaršiča v Ilirski Bistrici, od 6. do 9. razreda zbrali v šolski jedilnici, da bi obeležili svetovni dan zdravja, ki ga praznujemo 7. aprila, kar prikazuje tudi slika:



Slika 7: Kviz o sladkorni bolezni kot obeležitev Svetovnega dne zdravja

Letošnji svetovni dan zdravja je bil posvečen sladkorni bolezni in je potekal pod geslom »Sladkorno bolezen obvladajmo skupaj«. V ta namen so pripravili kviz o sladkorni bolezni in pomenu zdravega življenjskega sloga. Med seboj so se pomerile 4 ekipe, in sicer: ekipa 8.a, ekipa 8.b, ekipa 9.a, ekipa 9.b. Vsako ekipo so sestavljali 3 učenci, ki so bili zelo uspešni na letošnjem nacionalnem in tradicionalnem tekmovanju v znanju o sladkorni bolezni. Celotno tekmovanje je bilo razdeljeno na 6 krogov. Učenci so odgovarjali na 6 izžrebanih vprašanj. Ker so bili pri odgovorih zelo uspešni, se je 3-članska strokovna komisija odločila, da so zmagovalci vse ekipe. Mentor vseh tekmovalnih ekip ter organizator kviza je Nada Šircelj. Vse ekipe so dobile praktične nagrade, prav tako so nagrade dobili tudi sodelujoči učenci. Nagrade je podarilo Društvo diabetikov Ilirska Bistrica.

Da gremo z roko v roki, dokazujemo s takimi in vsemi drugimi akcijami v projektu Zdravih šol. To pa je dodana vrednost tako nam, koordinatorjem na regijskem nivoju, kot tudi vključenim šolam, saj povezujemo stroko, smernice in teren, to pa je okolje, kjer zdravje nastaja... in po Ottawski listini zdravje nastaja tam, kjer ljudje živimo, delamo in se imamo radi.

Zlatko Zimet, OE Maribor

Zdrave šole v regiji Maribor sledi evropskim ciljem in znotraj teh načrtuje, izvaja in evalvira zastavljene naloge. Poleg tega je pomembno, da kot članica mreže preko ustreznih komunikacijskih kanalov širi tudi svojo prepoznavnost kot Zdrava šola.

Šolsko leto 2015/2016 je zaznamovala priključitev novih članic Zdravih šol. Pridružilo se nam je 6 osnovnih šol in 1 dijaški dom. Tako imamo v regiji Maribor skupaj z novimi

članicami kar 73 aktivnih članic, kar nas uvršča po številu članic takoj za ljubljansko regijo.

Prav tako smo poleg številnih aktivnosti, ki so se izvajale po šolah, lahko zadovoljni tudi z regijskimi srečanji vodij timov Zdravih šol. Že tradicionalno se jih udeležuje večina članic naše regije. V tem šolskem letu smo na srečanja vodij timov vabili še vodje zdravstveno vzgojnih centrov iz vseh petih regijskih zdravstvenih domov in svetovalne delavce nekaterih drugih osnovnih šol, saj si želimo, da bi bile v prihodnosti vse šole naše regije »Zdrave šole«. Šole v naši regiji najpogosteje obravnavajo vsebine duševnega zdravja kot so: Kako premagati skrbi, Ko učenca stresa stres, To sem jaz ...

Sledijo aktivnosti iz področja zdrave prehrane in sicer: Zdrava priprava hrane v šolski kuhinji, Apiterapija, Biodinamični vrt, Prehranske navade, Zmanjševanje ostankov hrane, Dodatki v sladkarijah? – ne hvala ... Prav tako je veliko aktivnosti na tematiko zdravega življenjskega sloga z vsebinami: Zdrav način življenja v zdravem okolju, Poskočnih nog in zdrav obrok, Zlati sonček, ipd.

V imenu regijske koordinacije Zavoda za zdravstveno varstvo Maribor, se je potrebno zahvaliti vsem članicam za uspešno sodelovanje, še posebej gostiteljicam drugega in tretjega srečanja v šolskem letu 2015/2016.

Branka Božank, OE Ravne

Zadnji dve šolski leti smo v Slovenski mreži zdravih šol namenili duševnemu zdravju otrok, mladostnikov, posredno pa tudi pedagoških delavcev in nas samih- regijskih koordinatorjev. Izhodišče za delo je bil priročnik Zdravje skozi umetnost, ki ga je izdalo Ministrstvo za zdravje v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje. Omenjeno delo zajema smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce in se zelo lepo dopolnjuje z e-priročnikom z izbranimi kulturnimi vsebinami, Skozi umetnost o zdravju, ki ga je pripravilo Društvo za širjenje filmske kulture KINO!, ob podpori Ministrstva za kulturo, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter Ministrstva za zdravje.

Področje duševnega zdravja je zelo široko in pokriva pester nabor posameznih dejavnikov, ki lahko vplivajo na to dimenzijo našega zdravja, tako v pozitivnem kot negativnem smislu. Tako lahko pod skupni imenovalec vplivov na duševno zdravje damo vsebine, ki morda na prvi pogled tja ne sodijo, na primer: motnje hranjenja, zdravo prehranjevanje, telesna dejavnost, zdrava spolnost, problematika alkohola, tobaka in drugih drog.

V šolskem prostoru so duševno zdravje in vse njegove podkategorije pomembna tema, ki zahteva pozornost, hkrati pa tudi precejšnjo mero znanja pri tistih, ki te vsebine izvajajo. Poleg teoretičnega znanja pedagoških (in drugih) delavcev je pri vsebinah o duševnem zdravju zelo pomembna tudi osebna naravnost do neke problematike, naša stališča, izkušnje ipd. In ravno tukaj vidim veliko vrednost priročnika Zdravje skozi umetnost, ki nas je z Zdravimi šolami vodil skozi obravnavane vsebine. Na regijskih srečanjih smo z vodji timov Zdravih šol pri posamezni tematiki

tako nekaj časa namenili strokovni vsebini, predelali glavne smernice in poudarke, na katere je potrebno biti pozoren, veliko časa pa smo namenili tudi medsebojnemu deljenju izkušenj, razreševanju dilem, iskanju predlogov in rešitev- na nek način smo prišli do spontane intervizije.

Med pedagoškimi delavci z naših regijskih šol sta bila oba priročnika zelo dobro sprejeta. Tako kot imajo umetniška dela to moč, da lahko z njihovo pomočjo »razbijamo led«, začetne zadrege ali da nam nudijo izhodišče za tiste manj prijetne in celo tabu teme, tako smo tudi na regijskih srečanjih lažje načeli nekatera vprašanja ali dvome s področja duševnega zdravja. Eno izmed temeljnih sporočil na teh srečanjih pa je bilo, da ni nič narobe, če se ne počutimo dobro ali dovolj suvereni ob določeni vsebini ali problematiki, pomembno je, da se zavedamo svojih meja in zmožnosti ter da po potrebi poiščemo pomoč (prosimo za izvedbo sodelavca, se o temi dodatno informiramo, se posvetujemo z drugimi, ki so jim določene teme bližje ipd.). Čeprav se morda včasih malo bojimo preventivnega delovanja na področju duševnega zdravja, pa je to vseeno tema, ki se je lotimo na pozitiven način, kjer se lahko z otroki (od »vrtičkarjev« do dijakov) v vzgojno izobraževalnih okoljih naredijo čudovite stvari, če so ustrezno izpeljane. Ob tem so nam nedvomno v oporo dobro načrtovana regijska strokovna srečanja vodij timov Zdravih šol in pa različna strokovna gradiva.

Janja Jurečič, OE Novo mesto

Na Dolenjskem smo v šolskem letu 2015/16 pridobili v regijsko mrežo 6 novih članic, ena pa se nam je pridružila iz druge regije. Tako imamo v regijski mreži sedaj 39 Zdravih šol, kar nas zelo veseli.

Vse šole delujejo po principu in načelih promocije zdravja v šolskem okolju in so dejavne na mnogih področjih, povezanih z zdravjem. Duševno zdravje, ki je bilo v preteklih letih naše vodilo, smo nadgradili z novimi vsebinami, ki so jih bile šole zelo vesele. Naša srečanja potekajo v sproščenem in konstruktivnem vzdušju. Šole izražajo zadovoljstvo s strokovnimi temami, ki jim jih ponujamo, ravno tako, pa si vedno vzamemo dovolj časa za konstruktivno diskusijo, predloge in pripombe, kjer vodje timov dobijo možnost, da predstavijo svoje pomembnejše projekte in svoje pomisleke. V bodoče si želimo naša srečanja predstaviti tudi na posamezne Zdrave šole, da na ta način popestrimo naša regijske srečanja ter da поблиžje spoznamo delovanje posamezne šole.

»Srečanja so zelo dobrodošla. Odlično so vodena in predstavitve so aktualne«, je povedala vodja tima Zdrave šole OŠ Stopiče, Breda Zajc. Po njenem mnenju srečanja »zajemajo področja, na katera zaradi prenatrpanih učnih načrtov nekako pozabimo, vi pa nas spomnite in omogočate, da izvedemo določene dejavnosti. Gradivo in načrt izpeljave pripravite tako, da je izvedljivo. Zavzemam se za predlog, da se v šolo uvede predmet prve pomoči.«

Anja Petrič, OE Ljubljana

Tudi v ljubljanski regiji smo v okviru Slovenske mreže zdravih šol zadnji dve leti večjo pozornost namenjali izboljšanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Za doseganje zastavljenih ciljev, smo povabili osnovne šole, srednje šole, dijaške domove in zavode na regijska srečanja in izobraževanja. Na izobraževanjih smo tako pedagoškimi delavcem predstavili široko paleto različnih programov in literature za izvajanje aktivnosti z otroki in mladostniki v podporo izboljšanju duševnega zdravja.

Na izobraževanjih smo vedno imeli pozitivne odzive udeležencev, saj se je izkazalo, da so bili vsi predstavljeni programi in pridobljene informacije močno dobrodošle med pedagoškimi delavci.

Ti so velikokrat povedali, da otroci in mladostniki vedno bolj potrebujejo informacije, pomoč, svetovanje, podporo ali pa le nekoga, ki jih bo poslušal „... in ravno takšne usmeritve so pridobili na naših izobraževanjih.

Z dobro zasnovanim programom, pozitivno naravnostjo in sodelovanjem pedagoških delavcev se lažje pomaga otrokom in mladostnikom.

Poleg treh izobraževanj smo imeli tudi sestanke z vodji timov Zdravih šol, kjer smo jim vedno posredovali novosti, pogovarjali smo se o morebitnih težavah, skupaj iskali rešitve in si izmenjali izkušnje preko predstavitev dobrih praks, ki jih šole uspešno izvajajo v šolskem in lokalnem okolju.

Kot največja regija smo s šolskim letom 2016/2017 našo regijsko mrežo povečali za 19 novih osnovnih in srednjih šol. Ker smo najštevilčnejša regijska mreža so naša regijska srečanja vedno organizirana na območni enoti Ljubljana, imamo pa vedno neko tiho željo, da bi se nam uspelo kdaj srečati tudi na kateri od naših šol.

REGIJE V ŠTEVILKAH (deleži v %)

Nina Scagnetti

Vsebine

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Področje vzgoja | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 2,2 | 2,7 | 3,3 | 4,4 | 3,6 | 1,3 |
| Pravilna prehrana (%) | 10,0 | 6,9 | 11,0 | 12,7 | 10,3 | 14,8 | 11,6 | 15 | 6,5 |
| Ekologija | 8,9 | 10,3 | 7,0 | 6,1 | 7,5 | 5,5 | 8,0 | 7,9 | 6,5 |
| Spolna vzgoja | 2,5 | – | 2,0 | 3,3 | 1,6 | 2,1 | 3,2 | 1,4 | 0 |
| Duševno zdravje | 27,4 | 20,7 | 15,0 | 20,4 | 24,7 | 27,3 | 29,2 | 26,1 | 31,2 |
| Telesna dejavnost | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 14,9 | 12,1 | 8,4 | 7,2 | 11,1 | 9,1 |
| Obležitev svetovnih dni | 4,3 | 3,4 | 11,0 | 1,7 | 2,1 | 3,5 | 6 | 1,4 | 9,1 |
| Prosti čas je | 1,8 | 6,9 | 6,0 | 2,2 | 3,1 | 3,1 | 2 | 2,5 | 3,9 |
| Varnost in preprečevanje poškodb | 6,4 | 2,6 | 9,0 | 3,3 | 3 | 3,7 | 3,6 | 3,2 | 3,9 |
| Zasvojenosti | 2,8 | 4,3 | 4,9 | 3,3 | 3,7 | 4,1 | 3,6 | 4,3 | 2,6 |
| Preprečevanje nalezljivih bolezni | 0,4 | – | 1,0 | – | 1 | 1,0 | 0,8 | 1,8 | – |
| Izboljšanje delovnega okolja | 1,8 | 2,6 | 2,0 | 2,8 | 2,4 | 1,6 | 0,4 | 1,4 | – |
| Nasilje, trpinčenje | 2,1 | 1,7 | 2,0 | 2,2 | 1,5 | 1,8 | 1,2 | 0,4 | 3,9 |
| Šolski red, delovne navade | 1,4 | – | 1,0 | 1,7 | 0,9 | 1,0 | 1,6 | 0,7 | – |
| Prostovoljno delo | 3,9 | 10,3 | 3,0 | 3,3 | 2,8 | 5,3 | 2,8 | 6,4 | 2,6 |
| Medgeneracijsko sodelovan | 6,4 | 6,9 | 3,0 | 9,9 | 4,5 | 5,5 | 6,0 | 2,9 | 7,8 |
| Zdrav način življenja | 7,1 | 9,5 | 13,0 | 8,8 | 12,6 | 6,2 | 6,8 | 8,6 | 7,8 |
| Drugo | 2,1 | 3,4 | – | 1,1 | 3,3 | 1,6 | 1,6 | 1,4 | 3,9 |

Legenda:

Ciljne populacije

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Učenci | 45,3 | 50,5 | 46,3 | 46,8 | 54,7 | 47,2 | 47,3 | 56,3 | 38,3 |
| Učitelji | 19,1 | 17,5 | 17,2 | 18,4 | 17,0 | 19,6 | 18,6 | 15,7 | 22,8 |
| Starši | 13,1 | 14,2 | 15,3 | 13,8 | 10,7 | 12,7 | 11,6 | 13,1 | 14,4 |
| Lokalna skupnost | 6,2 | 6,1 | 8,4 | 7,8 | 5,6 | 7,3 | 7,2 | 3,7 | 6,1 |
| Vsi delavci šole | 10,8 | 9,0 | 9,4 | 8,9 | 9,4 | 10,5 | 10,2 | 9,2 | 10,0 |
| Mediji | 3,4 | – | 2,0 | 1,1 | 0,9 | 1,0 | 2,8 | 0,9 | 3,9 |
| Drugo | 2,1 | 2,8 | 1,5 | 3,2 | 1,7 | 1,2 | 2,4 | 1,1 | 4,4 |

Rdeča nit po vsebinah

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Zobozdravstvena vzgoja | – | – | 2,2 | – | 1,2 | 1,1 | – | – | – |
| Zdrava prehrana | 3,5 | – | 2,2 | 2,9 | 5,5 | 6,1 | 3,2 | – | 1,9 |
| Ekologija | 4,2 | – | – | – | 4,2 | 1,5 | 0,8 | 1,7 | – |
| Spolna vzgoja | 2,1 | – | 2,2 | 1,5 | 0,7 | 1,1 | 0,8 | 0,8 | – |
| Duševno zdravje | 50,0 | 48,9 | 32,6 | 41,2 | 39,7 | 48,1 | 56,8 | 59,2 | 45,3 |
| Telesna aktivnost | 5,6 | 11,1 | 8,7 | 14,7 | 11,0 | 11,5 | 8,8 | 7,5 | 7,5 |
| Obeležitev svetovnih dni | 2,8 | – | 13,0 | – | 1,2 | 2,3 | 3,2 | 1,7 | 9,4 |
| Prosti čas | 2,8 | 8,9 | 4 | 1,5 | 4,2 | 2,7 | 1,6 | 2,5 | 3,8 |
| Varnost in preprečevanje poškodb | 3,5 | – | 6,5 | – | 1,2 | 1,5 | 2,4 | 2,5 | – |
| Zasvojenosti | 2,1 | – | 4,3 | 2,9 | 3,5 | 3,4 | 2,4 | 6,7 | 3,8 |
| Preprečevanje nalezljivih bolezni | – | – | 2,2 | – | 1,0 | 0,8 | – | – | – |
| Izboljšanje delovnega okolja | 0,7 | 2,2 | 2,2 | 1,5 | 3,0 | 1,5 | – | 2,5 | – |
| Nasilje, trpinčenje | 3,5 | – | 4,3 | 2,9 | 2,0 | 1,9 | 2,4 | 0,8 | 3,8 |
| Šolski red, delovne navade | 1,4 | – | 2,2 | 2,9 | 1,2 | 0,8 | 0,8 | – | – |
| Prostovoljno delo | 4,2 | 15,6 | – | 1,5 | 2,2 | 3,8 | 3,2 | 5,0 | 1,9 |
| Medgeneracijsko sodelovanje | 3,5 | 2,2 | 4,3 | 10,3 | 5,0 | 5,0 | 7,2 | 1,7 | 5,7 |
| Zdrav način življenja | 9,2 | 8,9 | 8,7 | 16,2 | 9,7 | 5,3 | 5,6 | 7,5 | 11 |
| Drugo | 0,7 | 2,2 | – | – | 3,2 | 1,5 | 0,8 | – | 5,7 |

Izvajalci

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Učitelji | 29,0 | 35,6 | 30,8 | 36,2 | 34,8 | 30,4 | 36,0 | 40,3 | 28,8 |
| Učenci | 18,0 | 14,9 | 13,7 | 19,4 | 14,6 | 15,1 | 14,5 | 16,8 | 16,8 |
| Svetovalna služba | 9,4 | 9,9 | 4,7 | 8,5 | 10,0 | 9,8 | 12,4 | 7,6 | 9,7 |
| Zdravstveni delavci | 2,9 | 3,2 | 7,1 | 1,9 | 3,2 | 3,5 | 5,1 | 2,8 | 6,2 |
| Zunanji sodelavci | 17,2 | 11,7 | 17,1 | 15,4 | 15,6 | 17,2 | 11,8 | 13,1 | 16,8 |
| Starši | 4,3 | – | 2,4 | 3,5 | 3,3 | 4,5 | 3,5 | 3,7 | 4,0 |
| Tim Zdrave šole | 13,7 | 19,4 | 19,9 | 10,6 | 12,0 | 12,8 | 11,1 | 11,5 | 11,9 |
| Tehniško osebje | 3,2 | 2,3 | 2,8 | 3,2 | 3,5 | 4,5 | 4,4 | 3,9 | 4,9 |
| Drugo | 2,3 | 3,2 | 1,4 | 1,3 | 3,0 | 2,3 | 1,1 | 0,4 | 0,9 |

Metode dela

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Predavanje | 15,6 | 12,1 | 15,4 | 13,7 | 14,7 | 14,2 | 15,0 | 15,9 | 11,8 |
| Razgovor | 15,4 | 18,4 | 17,0 | 15,5 | 16,4 | 14,7 | 17,1 | 16,8 | 15,5 |
| Okrogla miza | 1,6 | 0,6 | 1,9 | 1,0 | 2,0 | 3,6 | 1,5 | 1,7 | 1,0 |
| Demonstracija | 7,6 | 7,0 | 7,4 | 7,6 | 8,0 | 9,1 | 8,1 | 8,1 | 5,4 |
| Ogled | 1,9 | 1,6 | 2,2 | 1,4 | 2,0 | 2,6 | 2,7 | 0,9 | 3,7 |
| Razstava | 7,9 | 5,7 | 6,4 | 3,6 | 5,7 | 5,8 | 6,0 | 4,2 | 4,7 |
| Delavnica | 12,1 | 14,6 | 10,9 | 9,5 | 12,1 | 10,8 | 10,9 | 9,0 | 12,8 |
| Projekt | 3,0 | 1,9 | 4,8 | 5,0 | 3,7 | 5,9 | 4,3 | 4,4 | 4,7 |
| Seminar | 0,9 | 0,6 | 0,6 | 1,2 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,7 | 0,3 |
| Praktično delo | 13,2 | 21,0 | 12,2 | 21,9 | 16,9 | 12,9 | 15,4 | 17,9 | 17,5 |
| Raziskovalna naloga | 0,8 | 0,3 | 2,2 | 0,8 | 1,0 | 1,6 | 0,9 | 0,6 | 3,0 |
| Pregled | 1,9 | 3,2 | 4,5 | 2,8 | 3,7 | 3,3 | 2,5 | 2,7 | 3,0 |
| Roditeljski sestanek | 2,2 | 1,3 | 2,6 | 2,6 | 1,4 | 2,3 | 1,5 | 3,5 | 3,0 |
| Razredna ura | 7,5 | 5,7 | 5,4 | 7,0 | 5,7 | 7,3 | 8,8 | 10,1 | 7,7 |
| Širitev idej | 4,3 | 1,6 | 4,2 | 4,4 | 3,6 | 2,7 | 2,6 | 1,8 | 3,7 |
| Drugo | 4,2 | 4,4 | 2,2 | 1,8 | 2,4 | 2,7 | 2,1 | 1,6 | 2,0 |

Celostna šolska politika zdravja

| | CE | NG | KP | -KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|--------------------------------------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| Samostojen dokument | 2,7 | - | 15,4 | - | 8,2 | 3,9 | 3,8 | - | - |
| V vzgojnem in letnem delovnem načrtu | 83,8 | 86,7 | 69,2 | 72,2 | 83,6 | 94,1 | 88,5 | 80,0 | 90,0 |
| V razvoju | 10,8 | 13,37 | 15,4 | 27,8 | 8,2 | 2,0 | 3,8 | 13,3 | 10,0 |
| Še nič narejenega | 2,7 | - | - | - | - | - | 3,8 | 6,7 | - |
| Brez odgovora | | | | | | | | | |

Aktiven šolski tim

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Širši tim | 29,7 | 26,7 | 61,5 | 27,8 | 34,4 | 49,0 | 38,5 | 26,7 | 60,0 |
| Ožji tim | 67,6 | 60,0 | 30,8 | 66,7 | 60,7 | 47,0 | 61,5 | 66,7 | 30,0 |
| Ne | 2,7 | 13,3 | 7,7 | 5,6 | 4,9 | 2,0 | - | 6,7 | - |
| Brez odgovora | - | - | - | - | - | 2,0 | - | - | 10,0 |

Sestajanje šolskega tima

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1x letno | 10,8 | – | 23,1 | 22,2 | 16,4 | 5,9 | 15,4 | 10,0 | 10,0 |
| 2x letno | 37,8 | 40,0 | 38,5 | 38,9 | 31,1 | 66,7 | 57,7 | 43,3 | 40,0 |
| 3x letno ali več | 48,6 | 33,3 | 30,8 | 27,8 | 47,5 | 21,6 | 26,9 | 40,0 | 40,0 |
| Brez odgovora | 2,7 | 26,7 | 7,7 | 11,1 | 4,9 | 5,9 | – | 6,7 | 10,0 |

Trajanje naloge

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1 - 3 dni | 37,0 | 16,4 | 43,0 | 27,6 | 28,1 | 32,6 | 38,4 | 28,6 | 27,3 |
| Tedenske akcije | 10,3 | 8,6 | 2,0 | 9,9 | 7,9 | 4,9 | 6,0 | 8,6 | 14,3 |
| 1 - 3 mesece | 8,2 | 5,2 | 9,0 | 4,4 | 6,3 | 4,7 | 2,4 | 2,1 | 5,2 |
| Pol leta | 3,9 | 2,6 | 4,0 | 2,8 | 5,8 | 4,5 | 2,0 | 3,9 | 5,2 |
| Celo leto | 40,6 | 67,2 | 42,0 | 55,2 | 51,8 | 53,2 | 51,2 | 56,8 | 48,1 |

Uspešnost izvedbe

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Zelo uspešno | 59,5 | 43,9 | 71,3 | 57,8 | 68,6 | 63,8 | 54,0 | 58,6 | 71,3 |
| Uspešno | 32,8 | 40,2 | 20,7 | 31,1 | 20,9 | 28,4 | 32,8 | 32,7 | 21,8 |
| Delno uspešno | 3,7 | 11,2 | 5,7 | 6,7 | 6,1 | 5,8 | 6,4 | 5,4 | 4,6 |
| Neuspešno | – | 2,8 | – | 1,7 | 0,6 | 0,4 | – | – | 1,1 |
| Zelo neuspešno | 3,4 | 0,9 | – | – | 3,0 | 1,0 | 6,0 | 0,4 | – |
| Naloge nismo izvedli | – | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 0,6 | 0,4 | 0,9 | 1,8 | 1,1 |
| Drugo | 0,7 | – | 1,1 | 1,7 | 0,2 | 0,2 | – | 1,1 | – |

Naloge v prihodnje

| | CE | NG | KP | KR | LJ | MB | MS | NM | R |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Nadaljevanje naloge | 25,0 | 27,1 | 23,3 | 52,2 | 40,6 | 34,5 | 28,5 | 34,7 | 31,4 |
| Predčasna opustitev naloge | 0,3 | 0,9 | – | 1,1 | 0,2 | 1,0 | 0,9 | 0,7 | – |
| Zaključek naloge | 15,2 | 4,7 | 10,5 | 7,8 | 6,1 | 4,8 | 10,6 | 5,1 | 8,1 |
| Spremembe, dopolnitve naloge | 48,0 | 60,7 | 55,8 | 35,0 | 47,2 | 47,3 | 50,6 | 54,5 | 54,7 |
| Uporaba pridobljenega znanja za druge podobne naloge | 8,4 | 4,7 | 10,5 | 3,3 | 5,1 | 10,7 | 8,9 | 4,0 | 4,7 |
| Drugo | 3,0 | 1,9 | – | 0,6 | 0,8 | 1,8 | 0,4 | 1,1 | 1,2 |

Vprašalnik - načrtovanje nalog Zdravih šol

1. Šola
2. Ime in priimek vnašalca podatkov:
3. Vrsta šole:
4. Regija
5. Ime in priimek vodje šolskega tima zdrave šole:
6. Naslov naloge:
7. Kratak opis naloge (največ pet stavkov)
8. Področje naloge /vsebina:
 - zobozdravstvena vzgoja
 - zdrava prehrana, kultura prehranjevanja, hidracija, zdravilne rastline
 - ekologija (odpadki, eko vrtovi ...)
 - spolna vzgoja (načrtovanje družine, SPB, aids ...)
 - duševno zdravje (medsebojni odnosi, komunikacija, asertivnost ...)
 - telesna aktivnost, minuta za zdravje, rekreacijski odmor, telesna drža
 - svetovni dnevi povezani z zdravjem
 - prosti čas, interesne dejavnosti, klub ZŠ
 - varnost in preprečevanje poškodb (v šoli, v prometu ali na igrišču) in prva pomoč
 - zasvojenosti (alkohol, kajenje, prepovedane droge)
 - preprečevanje nalezljivih bolezni (splošno, osebna higiena, gripa, uši ...)
 - izboljšanje delovnega okolja
 - nasilje, trpinčenje
 - šolski red, delovne navade
 - družbeno koristno delo (pomoč vrstnikom, krvodajalstvo, humanitarne akcije ...)
 - medgeneracijsko sodelovanje
 - zdrav način življenja
 - drugo:
9. Ali je naloga v okviru rdeče niti za tekoče šolsko leto?
10. Ciljna skupina za nalogo:
 - Učenci/dijaki
 - Učitelji
 - Starši
 - Lokalna skupnost
 - Vsi delavci šole
 - Projektni tim
 - Mediji
11. Izvajalci naloge:
 - Učitelji
 - Učenci/dijaki
 - Svetovalna služba
 - Zdravstvena služba
 - Zunanji izvajalci
 - Starši
 - Šolski tim/vodja tima
 - Tehnično osebje
 - Drugo

12. Trajanje naloge:

- 1-3 dni
- Tedenske akcije
- 1-3 mesece
- Pol leta
- Celo leto

13. Metode in oblike dela naloge

- predavanje, razlaga
- Razgovor
- Okrogla miza
- demonstracije, projekcije
- ekskurzije, ogledi
- razstave, plakati
- delavnice, socialne igre
- projektno delo, naravoslovni dan
- seminarji, tečaji
- praktično delo (vaje, izdelki, nastopi, športne dejavnosti, pohodi, delo na terenu)
- raziskovalno delo, naloge
- merjenje (anketa, beleženje podatkov, spremljanje, zdravstveni. pregledi)
- roditeljski sestanek
- razredna ura
- širitev idej, predstavitev projekta, publikacije, pisni prispevki
- drugo

14. Ali ima šola oblikovano celostno šolsko politiko zdravja v šolskem okolju?

- da, imamo samostojen dokument
- da, vključeno v vzgojni in letni delovni načrt
- ne, še razvijamo
- ne, še nič nismo naredili na tem področju
- drugo:

15. Ali na vaši šoli deluje tim Zdravih šol aktivno?

- da, vsi predstavniki tima, vključno z zunanjimi
- da, vendar le ožji tim - le notranji člani
- ne

16. Če DA, kolikokrat na leto se sestaja tim?

- 1x letno
- 2x letno
- 3x letno ali več

Vprašalnik - evalvacija nalog Zdravih šol

1. Šolsko leto
2. Ime in kraj, šole
3. Regija
4. Ime in priimek vnašalca podatkov
5. Prosimo, navedite **naslove nalog**, ki ste jih v tem šolskem letu izvedli, kako posamezne naloge **ocenjujete** (z oceno od 1 do 5) in kaj z nalogo **nameravate v prihodnje**?

| Naslov naloge (kot ste jo poimenovali v načrtovanju) | Ocena | Naloga v prihodnje |
|---|-------------------------|--|
| | 1. Zelo neuspešno | 1. Nadaljevanje naloge v naslednjem obdobju brez sprememb/dopolnitev. |
| | 2. Neuspešno | 2. Predčasna/nenačrtovana opustitev naloge. |
| | 3. Delno uspešno | 3. Zaključek naloge, kot je bil predviden. |
| | 4. Uspešno | 4. Nadaljevanje naloge naslednjem obdobju s spremembami/ dopolnitvami. |
| | 5. Zelo uspešno | 5. Uporaba pridobljenega znanja za druge podobne naloge |
| | 6. Naloge nismo izvedli | 6. Drugo: |
| | 7. Drugo: | |
| | | |
| | | |
| | | |

6. Kateri so po vašem mnenju glavni razlogi, da **nalog niste uspešno izpeljali**? (Izpolnjujete za naloge, ki ste jih ocenili z oceno **1 in 2**).
 - a) pomanjkanje finančnih virov
 - b) pomanjkanje človeških virov
 - d) pomanjkljiva organizacija
 - e) pomanjkanje časa za izvedbo (v dnevnem urniku namenjenega nalogi)
 - f) pomanjkanje podpore vodstva oz. sodelavcev, pomanjkanje interesa
 - g) potrebovali bi več usmeritev, izobraževanje, gradiva s tega področja
 - g) drugo: _____

7. Kateri so po vašem mnenju glavni razlogi, da **ste naloge uspešno izpeljali**? (Izpolnjujete za naloge, ki ste jih ocenili z oceno **3, 4 in 5**).
 - a) podpora vodstva

- b) vključenost in podpora sodelavcev
- c) dobra organizacija
- d) zagotovljena finančna sredstva
- e) zanimiva tema za učence/motiviranost učencev
- f) naloga je bila vključena v redni kurikulum
- g) naloga je že tradicionalna in dobro vpeljana
- h) podpora oz. usmeritve s strani nacionalne/regijske koordinacije SMZŠ
- i) drugo: _____

8. Kakšne spremembe ste opazili **pri učencih** pri izpeljavi uspešnih nalog ? (Izpolnujete za naloge, ki ste jih ocenili z oceno 3, 4 in 5).

- a) izboljšanje znanja
- b) spremembo/razvijanje stališč
- c) spremembo/utrjevanje vrednot
- d) spremembo vedenja
- e) izboljšanje medsebojnih odnosov
- f) boljše pripadnost šolski skupnosti
- g) nobenih sprememb
- h) drugo: _____

9. Kako ste spremembe merili:

- a) z anketnim vprašalnikom
- b) skozi pogovor z učenci/učitelji/starši
- c) lastna ocena
- d) poročanje učencev/učiteljev/staršev
- e) poročanje drugih
- f) drugo: _____

10. Kakšne spremembe ste opazili **pri učiteljih** pri izpeljavi uspešnih nalog ? (Izpolnujete za naloge, ki ste jih ocenili z oceno 3, 4 in 5).

- a. spremembo stališč
- b. spremembo odnosa do zdravja
- c. spremembo vedenja
- d. izboljšanje medsebojnih odnosov
- e. naloge/aktivnosti so učitelji ocenili kot koristne in uporabne pri svojem delu
- f. nobenih sprememb
- g. drugo: _____

11. Kako ste spremembe merili:

- g) z anketnim vprašalnikom
- h) skozi pogovor z učenci/učitelji/starši
- i) lastna ocena
- j) poročanje učencev/učiteljev/staršev
- k) poročanje drugih
- l) drugo: _____

12. Kakšne spremembe ste opazili **pri starših** pri izpeljavi uspešnih nalog ? (Izpolnjujete za naloge, ki ste jih ocenili z oceno 3, 4 in 5).
- a. spremembo stališč
 - b. spremembo odnosa do zdravja
 - c. spremembo vedenja
 - d. izboljšanje odnosov z učitelji in otroki
 - e. naloge/aktivnosti so starši ocenili kot koristne za njih in otroke
 - f. nobenih sprememb
 - g. drugo: _____
13. Kako ste spremembe merili:
- m) z anketnim vprašalnikom
 - n) skozi pogovor z učenci/učitelji/starši
 - o) lastna ocena
 - p) poročanje učencev/učiteljev/staršev
 - q) poročanje drugih
 - r) drugo: _____

VIRI:

1. Field A. Discovering Statistics Using SPSS, 3rd Edition (Introducing Statistical Methods). SAGE Publications Ltd, 2009.
2. Zaključno poročilo o raziskavi: rezultati programa to sem jaz v šolskem letu 2015/16. dostopno 9. 12. 2016 s spletne strani:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/porocilo_tsj_2015_2016_koncno_0.pdf
3. Jeriček Klanšček H, Furman L, Roškar S, Bajt, M. Evalvacija programa promocije duševnega zdravja v šolskem okolju. 2017. Publikacija v pripravi.

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Telefon: + 386 1 2441 400
E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na:
<http://www.nijz.si>
<http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>

