

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za **javno zdravje**



**Predstavitev na srečanju za Zdrave šole iz ljubljanske regije**

# ***PROMOCIJA ZDRAVJA V ŠOLSKEM OKOLJU***

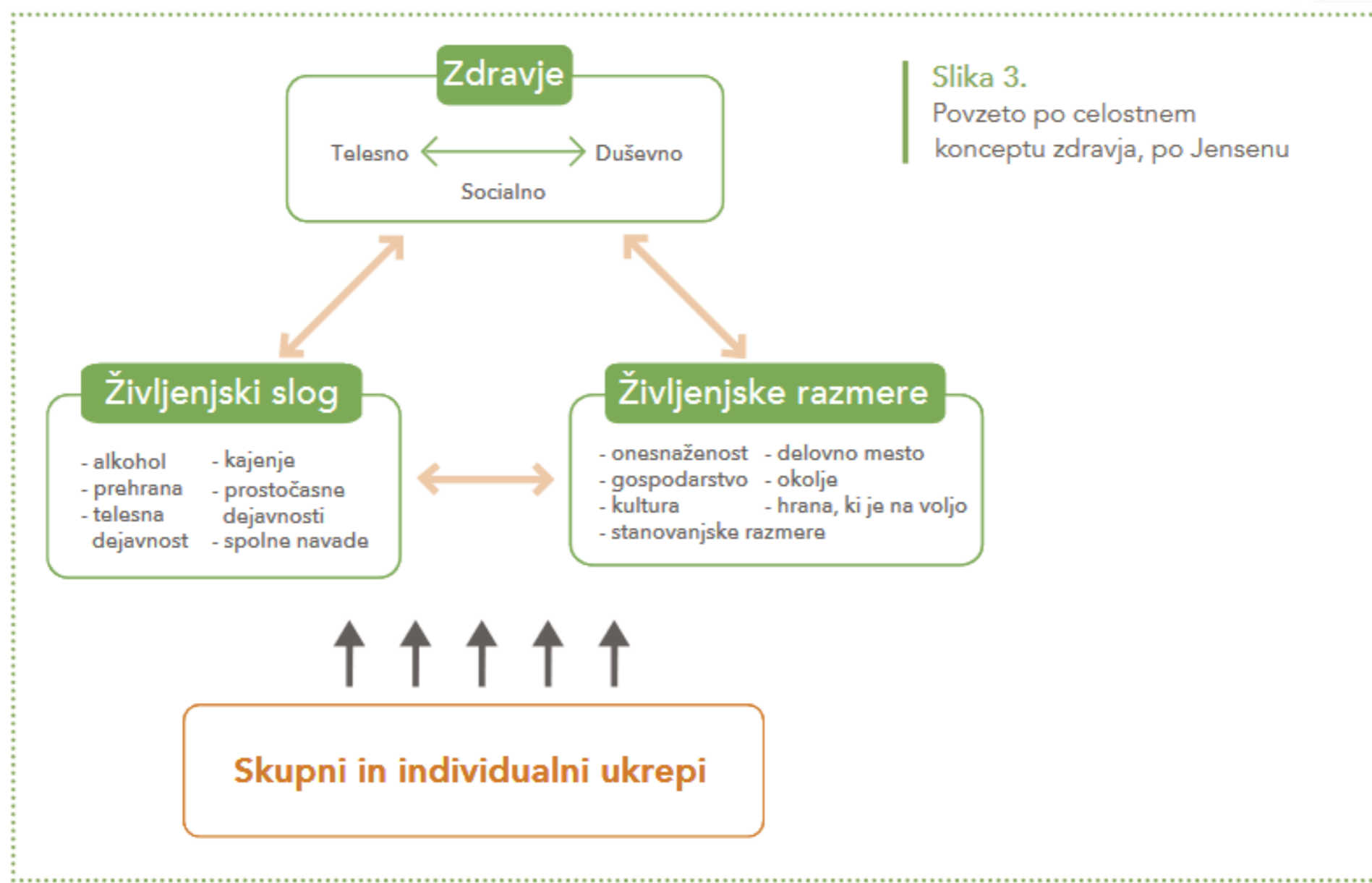
**mag. Branka Đukić, koordinatorica SMZŠ v ljubljanski regiji**

**23. 11. 2022, NIJZ - OE Ljubljana**

## Promocija zdravja ...

Ottawska listina (1986):

promocija zdravja je »**proces, ki ljudem omogoča, da povečajo nadzor nad svojim zdravjem in ga izboljšajo**«



Slika 3.  
Povzeto po celostnem konceptu zdravja, po Jansenu



## Zakaj je promocija zdravja pomembna v šoli?

- Zdravi učenci/dijaki imajo **večje učne zmogljivosti**;
- pri učencih/dijakih, ki obiskujejo šolo, je večja verjetnost, da **bodo zdravi**;
- pri učencih/dijakih, ki se **dobro počutijo v šoli** in so povezani z pomembnimi odraslimi, je **manjša verjetnost, za tvegana vedenja** ter večja verjetnost, da bodo dosegli **pozitivne učne rezultate**;
- promocija zdravja in dobrega počutja šolskega osebja lahko privede do **manjše odsotnosti z dela in večjega zadovoljstva pri delu**;
- z dejavno promocijo zdravja šolskega osebja in učencev/dijakov bo osebje lahko dajalo **pozitiven vzgled**.

*Promocija zdravja v šolah: »katera koli dejavnost, ki se izvaja za izboljšanje in/ali zaščito zdravja vseh v šolski skupnosti«.*

# Šola kot podporno okolje



- za izvajanje učenja, povezanega z zdravjem in dobrim počutjem učencev/dijakov in zaposlenih
  - za zdrav življenjski slog (FIZIČNO, SOCIALNO OKOLJE)
    - za opolnomočenje (**AKCIJSKA KOMPETENCA**) in sodelovanje (**PARTICIPACIJA**) učencev/dijakov



**„aktivno uporabljajo in oblikujejo okolje ali rešujejo težave v zvezi z zdravjem“**

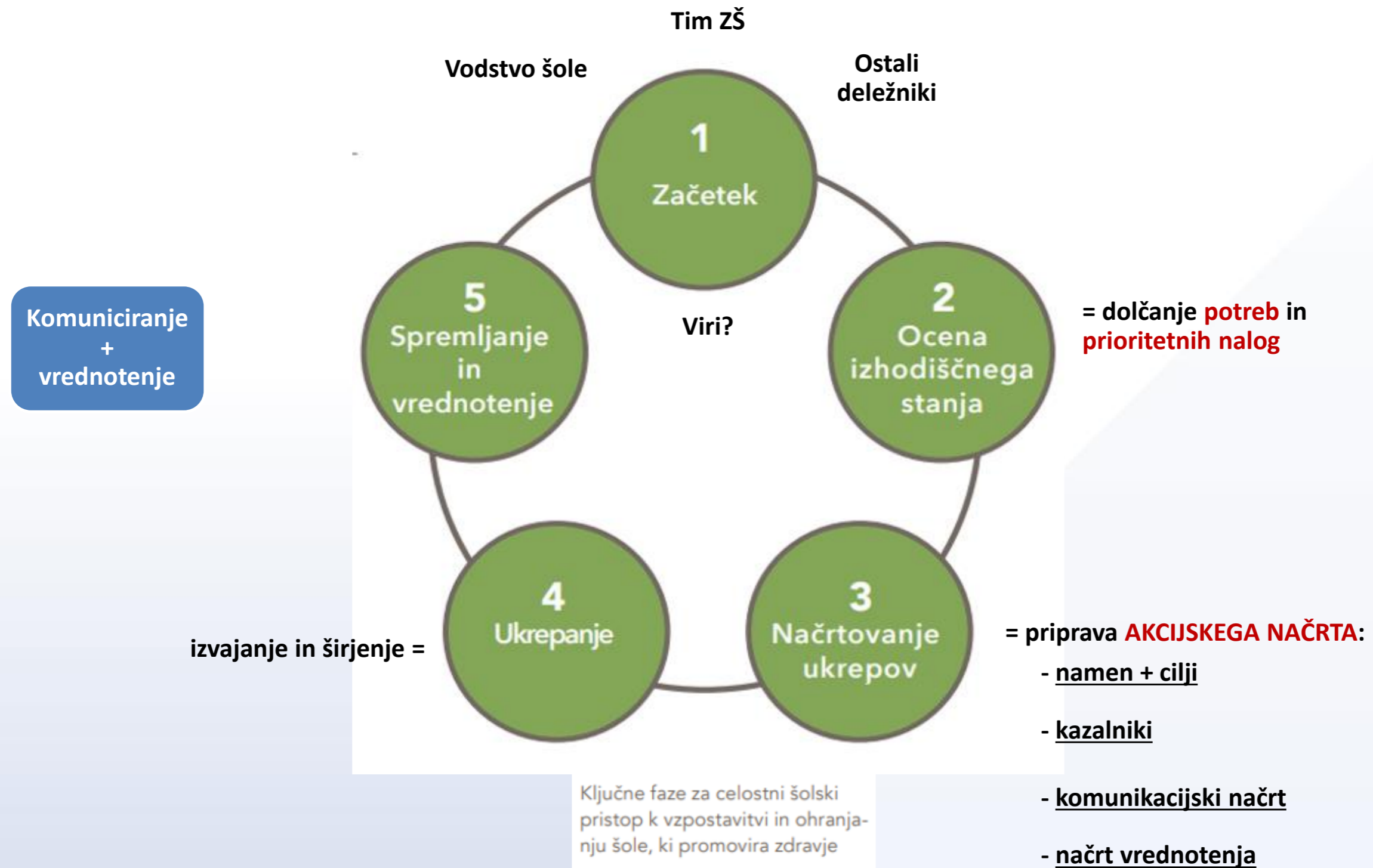
# Zdrave šole: celostni šolski pristop



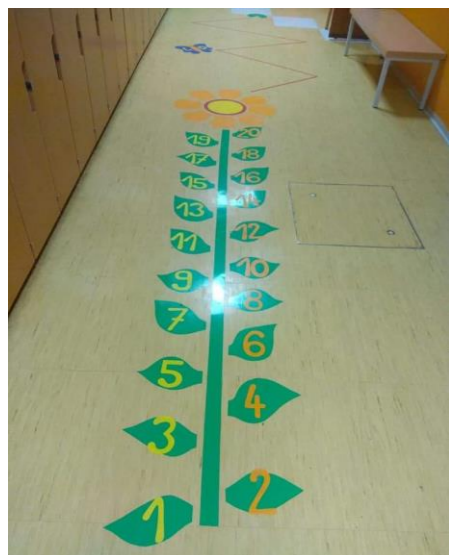
**Slika 1.**

Celotna šola kot dinamični sistem tesno povezanih elementov, ki skupaj delujejo za promocijo zdravja in dobrega počutja.

# 5. korakov DO ŠOLE, KI PROMOVIRA ZDRAVJE



# PRIMERI DOBRIH PRAKS



**VKLJUČITEV NAČRTA V PRAKSO** = izvajanje ukrepov in širjenje aktivnosti

**ŠPORTNIK NE JEZI SE!**  
**START**

1 2 POČEP 10 x 4 5 20 sek. 7 8 Popili vodo 1 x ne mečati.

17 TEČI OKOLI MIZE 3x 3 polja razno. 15 VISOKI SKIPING 20 sek. 13 12 10 x 10

19 Pojdi na polje 46 - 34 = 21 Popili vodo 1 x ne mečati. 23 25 26 SKLECE 10 x 10 polj. razno. 28

37 20 sek. vsake strani. 35 34 POČEP 10 x 32 Pojdi na polje 12 + 26 = TEK NA MESTU 30 sek. 29

38 VISOKI SKIPING 20 sek. 40 20 sek. 42 43 SKOČI V ZRAK 10 x 45 46 10 sek.

**CILJ** VOJAŠKI POSKOK 10 x Pojdi na polje 85 - 43 = TEČI OKOLI MIZE 3x 3 polja razno. Popili vodo 1 x ne mečati.



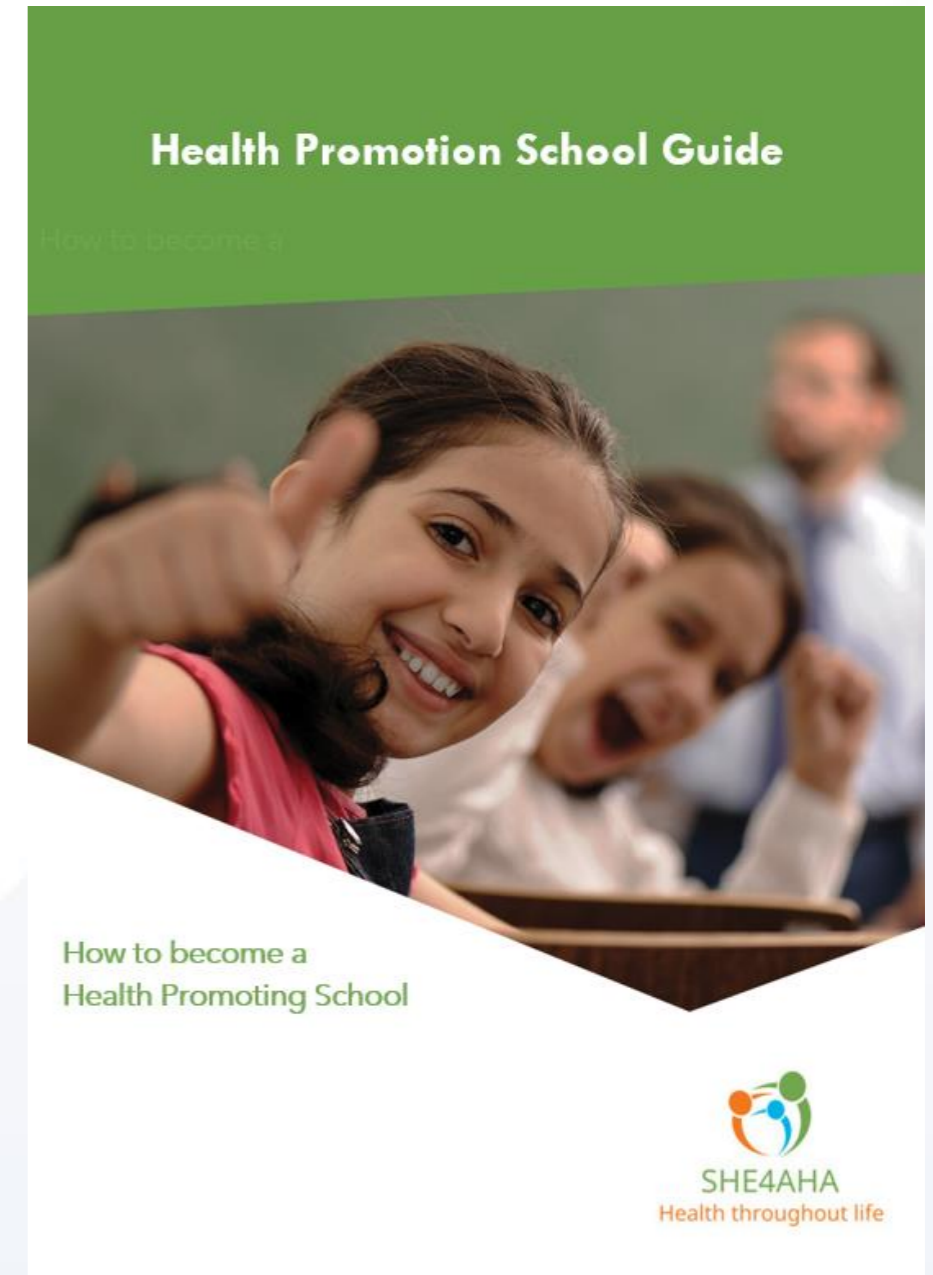
# SODELOVANJE V PROGRAMU SMZŠ

- Rdeča nit 2022/23: „**Mi vsi za lepši (boljši) jutri.**“
- Srečanja vodij timov Zdravih šol: izobraževanje + izmenjava PDP, informacij (ONLINE na željo večine vodij timov Zdravih šol)  
**Udeležba:** če se srečanj za vodje timov ZŠ ne more udeležiti vodja tima, naj ga nadomesti katera koli druga oseba iz šole.
- **Pogoji sodelovanja v programu:**
  1. redna udeležba na srečanjih za VT ZŠ v ljubljanski regiji
  2. poročanje o izvedenih aktivnostih za spodbujanje zdravega življenjskega sloga na koncu šol. leta -  
spletni obrazec: **aktiven do 10. julija**
- Sporočiti **morebitno menjavo vodje tima** na Zdravi šoli:  
[branka.dukic@nijz.si](mailto:branka.dukic@nijz.si)



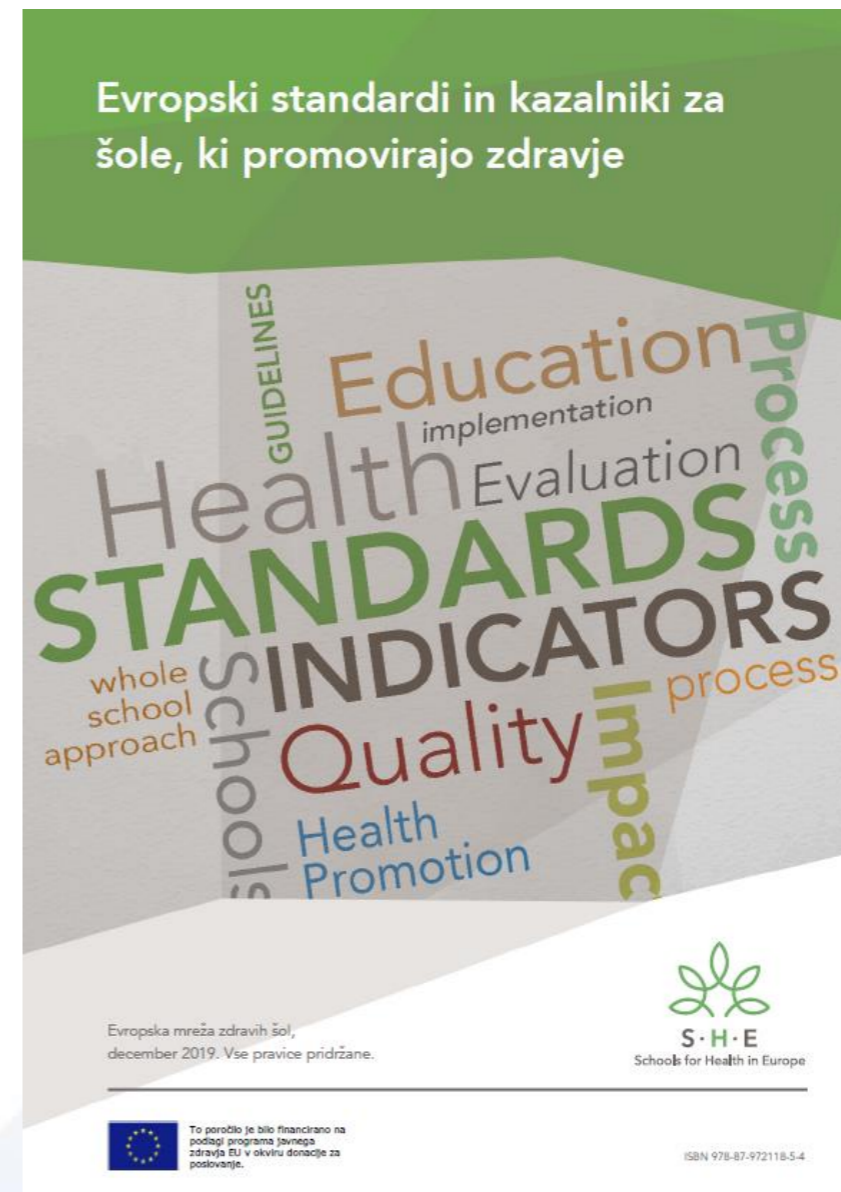


# Novejša prevedena SHE gradiva



<https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>

# Novejša prevedena SHE gradiva za učitelje



<https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>

## Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah - ključni koncepti in dejavnosti

**Sodelovalni proces** in izobraževalni rezultati

**Zdravstvena pismenost** kot rezultat učenja o zdravju

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

PRIROČNIK ZA  
UČITELJE oktober 2019

Učenje o zdravju in promociji zdravja  
v šolah

Ključni koncepti in dejavnosti

## AKTUALNE INFORMACIJE SMZŠ



- **7. širitev mreže Zdravih šol:** razpis spomladi 2023; sprejem novih članic z naslednjim šolskim letom.

- **Nacionalna koordinatorica:** Vesna Pucelj

- **„Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?“** – gradivo na razpolago za prevzem

(<https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>)

Sporočiti na naslov: [anja.petric@nijz.si](mailto:anja.petric@nijz.si)





## Program za duševno zdravje mladih Nacionalni inštitut za javno zdravje ob podpori Ministrstva za zdravje



- Spletna svetovalnica To sem jaz

- Šolska preventivna praksa

- Delovni paket promocijskih materialov za šole

Navdih pri razvoju zdrave osebnosti.

## Promocijska gradiva:

<https://www.tosemjaz.net/>

**Plakat #Tosemjaz** - možnost prevzeti  
([anja.petric@nijz.si](mailto:anja.petric@nijz.si))

**video o spletni svetovalnici #Tosemjaz** – zgodba o  
Bojanu, ki poišče pomoč

informativni **klikabilni plakat** za e-pošiljanje **Hej, vase poglej!**

spletni animirani oglasi

naročniki **brezplačnega e-Mesečnika za mlade**



