



ZDRAVE ŠOLE
V ŠOLSKEM LETU
2023/2024

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



ZDRAVE ŠOLE V ŠOLSKEM LETU 2023/2024

Avtorice:

Lucija Furman, Nina Scagnetti, Vesna Pucelj

Oblikovanje:

Andreja Frič

Oblikovanje naslovnice:

Nina Radovič

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Jezikovni pregled:

Mihaela Törnär

Elektronska izdaja

Publikacija je dostopna na spletni strani: <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>

Zaščita dokumenta

© 2024 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcia po delih ali v celoti na kakršen koli način in v katerem koli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo skladno z avtorskopravno in s kazensko zakonodajo.

VSEBINA

| | |
|--|----|
| KLJUČNE UGOTOVITVE | 5 |
| UVOD | 6 |
| ZDRAVE ŠOLE V ŠOLSKEM LETU 2023/2024 | 7 |
| Vsebinska področja delovanja | 8 |
| Ciljna populacija | 9 |
| Izvajalci nalog | 9 |
| Celostni pristop izvedenih nalog | 10 |
| Ovire, ki otežujejo izvedbo aktivnosti | 11 |
| Dejavniki, ki prispevajo k uspešnosti nalog | 12 |
| Izvedene dejavnosti s področja gibanja in preprečevanja nasilja | 13 |
| Delovanje v skladu s principi zdravih šol – posnetek stanja med novimi članicami ob priključitvi mreži | 18 |
| Celostna politika zdravja in delovanje šolskega tima | 21 |
| ZAKLJUČEK | 23 |
| LITERATURA | 25 |
| REGIJE V ŠTEVILKAH – NA KRATKO | 26 |

KLJUČNE UGOTOVITVE

Lepa beseda lepe odnose najde (rdeča nit)

V šolskem letu 2023/2024 smo od **436** vzgojno-izobraževalnih ustanov, ki so vključene v SMZŠ, prejeli poročila o izvedbi dejavnosti za **402 šoli (92 %)**.

Zdrave šole so izvedle **2093 nalog**, v povprečju vsaka šola **5 nalog**.

402 Zdravi šoli je obiskovalo 133.440 učencev in 39.041 dijakov, poučevalo pa jih je 16.173 osnovnošolskih in 3.479 srednješolskih učiteljev.

Izvedbo aktivnosti v šolah najbolj otežujejo **zahtevna organizacija, pomanjkanje časa in motivacije učencev/ dijakov**.

Največ nalog so izvedli **učitelji sami**, najpogosteje pa so jih namenili **učencem in dijakom**.



Zdrave šole so največ aktivnosti posvetile **krepitevi duševnega zdravja, spodbujanju zdravih prehranskih navad in zdravju celostno kot načinu življenja**.

V okviru rdeče niti je bilo izvedenih **72 % nalog**.

V več kot petini zdravih šol je aktiven celoten tim, kjer sodelujejo tudi zunanji predstavniki tima.

Usmerjenost k ciljni populaciji, zavezanost h krepitevi zdravja in podpora vodstva so ključni dejavniki uspešnosti izvajanja programa.

86 % zdravih šol ima **politiko zdravja** vključeno v vzgojni ali letni delovni načrt ali kot samostojen dokument.

Zdrave šole v veliki meri sledijo **celostnemu pristopu** h krepitevi zdravja v šolskem okolju. Nove članice so ob vstopu v mrežo bile najbolj usmerjene v razvoj **spretnosti in akcijskih kompetenc učencev**.

83 % aktivnih timov zdravih šol se sestaja **dva- do petkrat letno** ali celo večkrat.

UVOD

Letošnje poročilo o delovanju zdravih šol v šolskem letu 2023/2024 daje večjo pozornost področju telesne aktivnosti. Telesna aktivnost v obdobju otroštva in mladostništva pomembno vpliva na življenjski slog in zdravstveno stanje odraslega posameznika. Aktivni otroci bodo bolj verjetno postali aktivni odrasli, koristi telesne dejavnosti pa se nadaljujejo vse življenje in zmanjšujejo tveganje za razvoj različnih kroničnih zdravstvenih stanj, kot so bolezni srca, rak, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2 in debelost (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Aktivni življenjski slog spodbuja telesno in duševno zdravje ter prispeva k boljšemu splošnemu zdravju in dobremu počutju. Številne prednosti telesne dejavnosti vključujejo močnejše kosti in mišice, ohranjanje zdrave telesne teže, boljše spanje, večjo samozavest in samozaupanje ter manj simptomov tesnobe in depresije. Redna telesna dejavnost je povezana z boljšim spoznavnim razvojem, vedenjem v razredu in učno uspešnostjo. Povezana je tudi z zmanjšanjem medvrstniškega nasilja, prosocialnim vedenjem ter boljšo vključenostjo in obiskovanjem šole (WHO, 2023).

Raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Jeriček Klanšček in sod., 2023) kaže, da je le približno petina (19,7 %) mladostnikov starih 11, 13, 15, in 17 let vse dni v tednu telesno dejavnih vsaj eno uro na dan ter so posledično telesno aktivni v skladu s strokovnimi priporočili. Izsledki raziskave kažejo tudi, da so fantje v višjem odstotku kot dekleta redno telesno dejavni ter da se odstotek mladostnikov, ki so redno telesno dejavni, s starostjo znižuje. Približno tretjina mladostnikov (32,8 %) v starosti 11, 13, 15, in 17 let med tednom v prostem času več kot štiri ure na dan preživi v sedečem položaju. S starostjo se pomembno viša odstotek mladostnikov s čezmernimi sedečimi vedenji. Pri otrocih in mladostnikih so večje količine sedečega vedenja povezane z nekaterimi manj ugodnimi zdravstvenimi izidi kot so povečanjem debelosti, slabša telesna pripravljenost in skrajšan čas spanja.

Navedeno kaže, da je spodbujanje telesne dejavnosti ter krepitve zdravega življenjskega sloga v obdobju otroštva in mladostništva še posebej pomembno. Šole lahko pri tem igrajo pomembno vlogo, saj lahko zagotovijo dostop do različnih možnosti za strukturirano in priložnostno telesno dejavnost otrok in mladostnikov. To vključuje tako obvezno športno vzgojo kot tudi druge možnosti telesne dejavnosti (vključno z aktivno igro, hojo in kolesarjenjem za prihod v šolo, aktivnim poukom).

V nadaljevanju bodo najprej predstavljene ugotovitve o delovanju šol na področju promocije zdravja na splošno, nato bodo podrobneje predstavljeni izsledki o delovanju šol na področju gibanja oz. spodbujanja telesne aktivnosti.

ZDRAVE ŠOLE V ŠOLSLEM LETU 2023/2024

V nadaljevanju prikazujemo poročilo o izvedenih dejavnostih zdravih šol (ZŠ) v šolskem letu 2023/2024. Podatke smo pridobili s pomočjo spletne aplikacije 1KA oz. EnKlikAnketa, odprtokodne programske opreme za spletno anketiranje¹. Za poročanje so pripravljena tudi Navodila za vnos načrtovanja in evalvacije nalog Slovenske mreže zdravih šol. Vodje tima ZŠ so izpolnili spletni vprašalnik za evalvacijo nalog zdravih šol ob koncu šolskega leta.

Šolsko poročilo predstavlja oris delovanja zdravih šol in obsega naslednje elemente: osnovne podatke o šoli, naslov in vsebino nalog, kratek opis naloge (razlog za nalogo, ali je naloga njihova ali prenesena z druge ustanove, opredeljeni cilji, trajanje naloge, akcijski načrt in ali je bila naloga evalvirana ter kako), ciljno populacijo, izvajalce naloge, s katerimi ovirami so se soočali pri izvedbi, kateri so ključni vidiki, da naloge uspešno izpeljejo, kako so uspeli na šoli uveljaviti koncept celostnega pristopa promocije zdravja v šolskem okolju (ki se nanaša na fizično okolje šole, socialno okolje šole, šolsko politiko, sodelovanje z lokalno skupnostjo in zdravstvom, opolnomočenje ter krepitev kompetenc), delovanje šolskega tima in sprejetje šolske politike na področju promocije zdravja v šolskem okolju.

“ V sodobnem svetu se srečujemo z novimi izzivi, ki jih prinaša družbeni razvoj. V ospredje prihajajo nove vsebine in problemi, s katerimi se bomo morali spopasti. Prav je, da kot vzgojno-izobraževalna institucija otrokom privzgajamo vrednote. ”

V Slovensko mrežo zdravih šol (SMZŠ) je bilo v šolskem letu 2023/2024 vključenih 436 vzgojno-izobraževalnih zavodov (VIZ). Večino vključenih, tj. 77,8 %, predstavljajo osnovne šole. V tem šolskem letu se je mreži pridružilo 42 novih članic.

Poročilo o izvedenih dejavnostih v okviru mreže zdravih šol je oddalo 92 % vzgojno-izobraževalnih ustanov. V Slovensko mrežo zdravih šol je posredno vključenih 172481 učencev in dijakov ter 19652 učiteljev.

Tabela 1: Vzgojno-izobraževalne ustanove vključene v SMZŠ

| Vrsta VIZ | Število VIZ vključenih v SMZŠ | Število VIZ z oddanim poročilom | Število učencev/dijakov v SMZŠ* | Število učiteljev v SMZŠ |
|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Osnovne šole | 339 | 328 | 133173 | 16037 |
| Srednje šole | 71 | 63 | 36438 | 3377 |
| Dijaški domovi | 9 | 8 | 2603 | 102 |
| Zavodi za otroke s PP | 17* | 3* | 267 | 136 |
| SKUPAJ | 436 | 402 (92 %) | 172481 | 19652 |

* 15 ustanov vključenih v SMZŠ, v katerih vzgojno-izobraževalno delo poteka po programu z nižjim izobrazbenim standardom in po posebnem programu vzgoje in izobraževanja, prištevamo med osnovne šole. Vzgojno izobraževalne centre, ki otrokom od vrtca dalje do konca mladosti nudijo šolanje v manjših skupinah, specializirana didaktična sredstva in tehnične pripomočke, dodatno pomoč in svetovanje pri usposabljanju ter celostno obravnavo, rehabilitacijo in inkluzijo, vodimo ločeno.

Zdrave šole so poročale, da so izvedle 2093 dejavnosti, namenjene promociji zdravja. V povprečju je vsaka šola izvedla 5 nalog.

¹ Center za družboslovno informatiko, Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani.

Vsebinska področja delovanja

Največ izvedenih dejavnosti tako v osnovnih kot v srednjih šolah se uvršča v vsebinska področja duševnega zdravja, spodbujanja telesne dejavnosti, zdravih prehranskih navad in zdravega načina življenja na sploh. V manjši meri so ZŠ izvedle aktivnosti, ki se navezujejo na ekologijo, izboljševanje delovnega okolja, preprečevanja nasilja, ... itd. V okviru rdeče niti (Lepa beseda lepe odnose najde) se je izvedlo 72 % vseh nalog. Vsebinsko so se te naloge dotikale duševnega zdravja, medgeneracijskega sodelovanja, družbeno koristnega dela, zdravega načina življenja in drugih vsebin.

“ Zaobsegli smo vsa področja zdravega življenja: zdravo prehrano, aktivne odmore, rekreacijo za zaposlene, sejanje in sajenje na šolskem vrtu, socialne in komunikacijske veščine. ”

Tabela 2: Zastopanost posameznih vsebinskih področij

| | Osnovna šola | | Srednja šola | | Dijaški dom | | Drugo | | Skupaj | |
|---|--------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|-------------|------------|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Zdrava prehrana | 271 | 15,6 | 27 | 9,2 | 4 | 7,8 | 1 | 9,1 | 303 | 14,5 |
| Ekologija | 114 | 6,6 | 12 | 4,1 | 6 | 11,8 | 0 | 0 | 132 | 6,3 |
| Vzgoja za zdravo spolnost | 20 | 1,2 | 7 | 2,4 | 2 | 3,9 | 1 | 9,1 | 30 | 1,4 |
| Duševno zdravje | 390 | 22,5 | 58 | 19,7 | 10 | 19,6 | 3 | 27,3 | 461 | 22,0 |
| Preprečevanje nasilja | 50 | 2,9 | 6 | 2,0 | 1 | 2,0 | 0 | 0 | 57 | 2,7 |
| Telesna dejavnost | 306 | 17,6 | 39 | 13,3 | 8 | 15,7 | 1 | 9,1 | 354 | 16,9 |
| Prosti čas, interesne dejavnosti, klub ZŠ | 38 | 2,2 | 6 | 2,0 | 4 | 7,8 | 0 | 0 | 48 | 2,3 |
| Varnost in preprečevanje poškodb | 58 | 3,3 | 13 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 3,4 |
| Zasvojenost s PAS | 38 | 2,2 | 6 | 2,0 | 1 | 2,0 | 0 | 0 | 45 | 2,2 |
| Preživljanje časa pred ekrani | 33 | 1,9 | 9 | 3,1 | 1 | 2,0 | 0 | 0 | 43 | 2,1 |
| Preprečevanje nalezljivih bolezni | 4 | 0,2 | 3 | 1,0 | | | 0 | 0 | 7 | 0,3 |
| Izboljšanje delovnega okolja | 37 | 2,1 | 12 | 4,1 | 2 | 3,9 | 0 | 0 | 51 | 2,4 |
| Šolski red, delovne navade | 22 | 1,3 | 3 | 1,0 | 2 | 3,9 | 0 | 0 | 27 | 1,3 |
| Družbeno koristno delo | 53 | 3,1 | 20 | 6,8 | 4 | 7,8 | 0 | 0 | 77 | 3,7 |
| Medgeneracijsko sodelovanje | 98 | 5,6 | 14 | 4,8 | 1 | 2,0 | 2 | 18,2 | 115 | 5,5 |
| Zdrav način življenja | 205 | 11,8 | 59 | 20,1 | 5 | 9,8 | 3 | 27,3 | 272 | 13,0 |
| SKUPAJ | 1737 | 100 | 294 | 100 | 51 | 100 | 11 | 100 | 2093 | 100 |

“ Uspešno nagovarjamo otroke, starše, zaposlene in lokalno skupnost glede aktualnih vsebin, ki krepijo telesno in duševno zdravje. Šolsko okolje omogoča, da do potrebnega znanja in spodbud za izboljšave pridejo vsi. Vrednota zdravja dobiva vse večji pomen. ”

Ciljna populacija

Večina izvedenih dejavnosti je bila namenjena učencem in dijakom, sledijo učitelji in ostali zaposleni na šoli ter starši. V manjši meri so ZŠ izvedle aktivnosti za lokalno skupnost, tim zdrave šole ter medije.

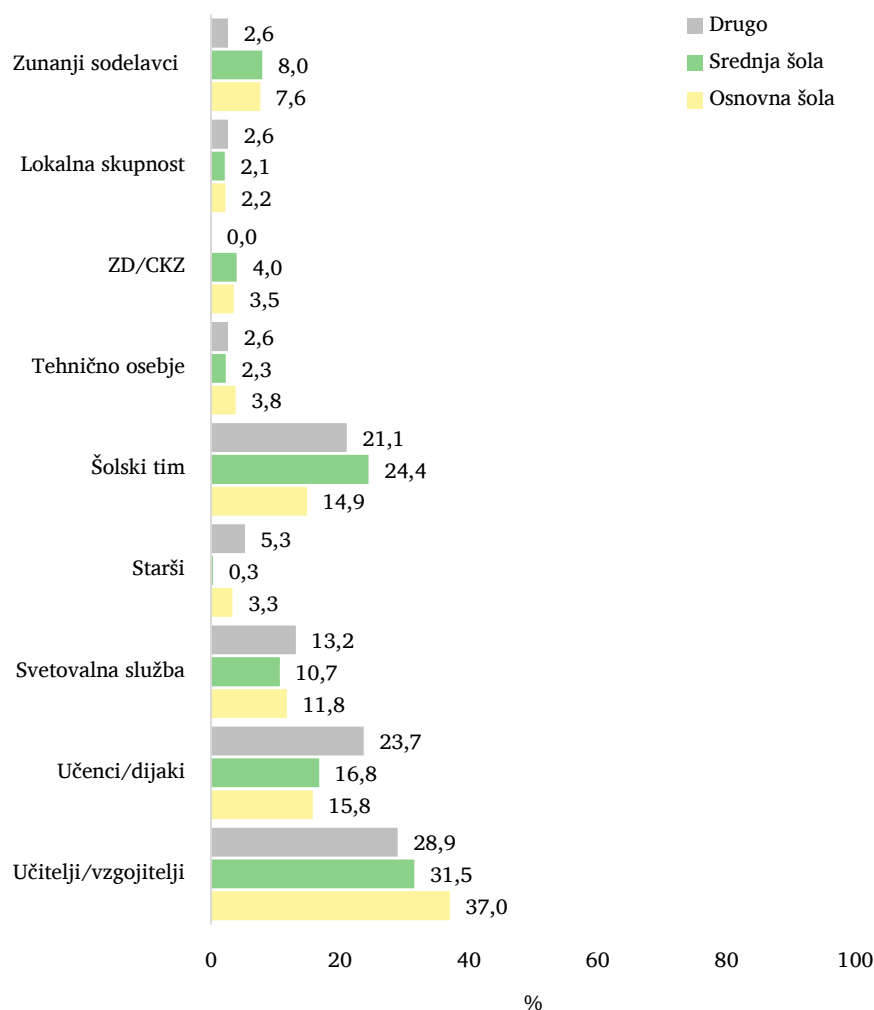
Tabela 3: Ciljne skupine v osnovnih in srednjih šolah

| | Osnovna šola | | | Srednja šola* | | | Drugo | | |
|---------------------------|--------------|------|-----------------|---------------|------|-----------------|-------|------|-----------------|
| | N | % | % od vseh nalog | N | % | % od vseh nalog | N | % | % od vseh nalog |
| Učenci 1. triade | 1342 | 21,5 | 77,3 | 1 | 0,1 | 0,3 | 7 | 12,3 | 63,6 |
| Učenci 2. triade | 1391 | 22,3 | 80,1 | 1 | 0,1 | 0,3 | 7 | 12,3 | 63,6 |
| Učenci 3. triade | 1316 | 21,1 | 75,8 | 4 | 0,4 | 1,2 | 8 | 14,0 | 72,7 |
| Dijaki 1. ali 2. letnikov | 0 | 0,0 | 0,0 | 292 | 31,0 | 84,6 | 3 | 5,3 | 27,3 |
| Dijaki 3. ali 4. letnikov | 0 | 0,0 | 0,0 | 257 | 27,3 | 74,5 | 2 | 3,5 | 18,2 |
| Učitelji | 593 | 9,5 | 34,1 | 116 | 12,3 | 33,6 | 10 | 17,5 | 90,9 |
| Starši | 388 | 6,2 | 22,3 | 29 | 3,1 | 8,4 | 4 | 7,0 | 36,4 |
| Lokalna skupnost | 276 | 4,4 | 15,9 | 45 | 4,8 | 13,0 | 4 | 7,0 | 36,4 |
| Vsi zaposleni na šoli | 495 | 7,9 | 28,5 | 96 | 10,2 | 27,8 | 4 | 7,0 | 36,4 |
| Tim zdrave šole | 362 | 5,8 | 20,8 | 83 | 8,8 | 24,1 | 8 | 14,0 | 72,7 |
| Mediji | 68 | 1,1 | 3,9 | 17 | 1,8 | 4,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |

*vključeni tudi dijaški domovi

Izvajalci nalog

Programe, projekte in naloge, zasnovane v zdravih šolah, so najpogosteje izvajali učitelji, sledijo učenci oz. dijaki ter tim zdrave šole. Če pogledamo izvajalce dejavnosti v srednjih šolah napram osnovnim šolam lahko ugotovimo, da so v srednjih šolah izvedbo dejavnosti pogosteje prevzeli dijaki sami, šolski tim ali pa so se zanjo dogovorili z zunanjimi sodelavci. Zunanji sodelavci so najpogosteje policija, različne nevladne organizacije, gasilci in NIJZ. V osnovni šoli so se v primerjavi s srednjo šolo v večjem odstotku v izvajanje dejavnosti vključevali starši in šolska svetovalna služba.



Slika 1: Izvajalci nalog v šolskem letu 2023/2024.

Celostni pristop izvedenih nalog

Pri izvedbi petine nalog so šole delovale v smeri izboljševanja socialnega okolja, v 20,4 % so zasledovale izboljšanje fizičnega okolja in 16,2 % nalog je krepilo veščine in znanje učencev in dijakov. Vsi elementi celostnega pristopa pa so upoštevani pri 18,8 % izvedenih nalogah.

Tabela 4: Elementi celostnega pristopa v izvedenih nalogah

| | N | % |
|--|-----|------|
| Izboljševanje fizičnega okolja | 426 | 20,4 |
| Izboljševanje socialnega okolja | 526 | 25,1 |
| Delovali na krepitvi povezav z družinami in/ali lokalno skupnostjo | 187 | 8,9 |
| Spremembe na nivoju šolskih politik zdravja | 25 | 1,2 |
| Krepitev veščin in znanja učencev/dijakov | 339 | 16,2 |
| Upoštevali več elementov celostnega pristopa | 196 | 9,4 |
| Upoštevali vse elemente celostnega pristopa | 394 | 18,8 |

Ovire, ki otežujejo izvedbo aktivnosti

Šole so poročale, s katerimi ovirami se srečujejo pri izvedbi nalog. Najpogosteje izbrani/poročani oviri sta bili tako za osnovne kot za srednje šole težave z organizacijo (kdo, kdaj, kje izvesti nalogo) ter pomanjkanje časa za izvedbo programa/projekta/naloge. Kot relativno pogosto oviro so šole navajale tudi nemotiviranost učencev oz. dijakov. Ostale ovire, navedene v Tabeli 4, so bile izbrane v manjši meri.

Tabela 5: Pogostost izbranih posameznih ovir

| | Vsi | | Srednje šole* | | Osnovne šole | |
|--|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | N | % | N | % | N | % |
| Težave z organizacijo (kdo, kdaj, kje izvesti) | 523 | 36,0 | 64 | 27,4 | 261 | 25,7 |
| Pomanjkanje časa za izvedbo programa/projekta/naloge | 352 | 24,2 | 57 | 24,4 | 293 | 28,9 |
| Nemotiviranost učencev/dijakov | 190 | 13,1 | 46 | 19,7 | 143 | 14,1 |
| Pomanjkanje podpore in vključenosti s strani sodelavcev | 106 | 7,3 | 23 | 9,8 | 82 | 8,1 |
| Nemotiviranost staršev | 62 | 4,3 | 1 | 0,4 | 60 | 5,9 |
| Pomanjkanje finančnih virov | 36 | 2,5 | 6 | 2,6 | 30 | 3,0 |
| Program/projekt/naloga je preobsežna, prezahtevna, težko umestljiva v šolski prostor | 27 | 1,9 | 6 | 2,6 | 21 | 2,1 |
| Premalo strukturiran in načrtovan program/projekt/naloga | 25 | 1,7 | 8 | 3,4 | 17 | 1,7 |
| Premalo znanja izvajalcev o določenih vsebinah, povezanih z zdravjem | 24 | 1,7 | 4 | 1,7 | 20 | 2,0 |
| Kompleksnost naloge | 23 | 1,6 | 5 | 2,1 | 17 | 1,7 |
| Program/projekt/naloga ni imela dovolj podpore; prioriteta je na učnih ciljih | 22 | 1,5 | 2 | 0,9 | 20 | 2,0 |
| Pomanjkljivo usposabljanje za izvedbo programa/projekta/naloge | 21 | 1,4 | 1 | 0,4 | 20 | 2,0 |
| Program/projekt/naloga ne vodi do zelenih rezultatov oz. ciljev | 18 | 1,2 | 4 | 1,7 | 14 | 1,4 |
| Pomanjkljiva podpora zunanjih sodelavcev | 13 | 0,9 | 4 | 1,7 | 9 | 0,9 |
| Pomanjkanje podpore in vključenosti s strani vodstva | 10 | 0,7 | 3 | 1,3 | 7 | 0,7 |
| SKUPAJ | 1452 | 100,0 | 234 | 100,0 | 1014 | 100,0 |
| BREZ OVIR | 1234 | | 344 | | 1034 | |

*vključeni tudi dijaški domovi

Dejavniki, ki prispevajo k uspešnosti nalog

Na uspešno izvajanje nalog v šolskem okolju lahko vplivajo različni dejavniki. Zdrave šole so podale mnenje o vplivu posameznih dejavnikov na uspešnost izvajanja nalog v njihovi šoli/ustanovi. Njihove ocene kažejo, da šole prepoznavajo v tabeli našete dejavnike kot pomembne za uspešno izvedbo, še posebej pa izpostavljajo vpliv zanimanja ciljne skupine za nalogo, dobro podporo vodstva šole in prepoznavanj promocije zdravja kot pomembnega dela delovanja šole na uspešno izvajanje nalog.

Tabela 6: Vpliv posameznih dejavnikov na uspešnost izvajanja nalog

| | \bar{x} |
|---|-----------|
| Na uspešno izvedbo je pomembno vplivalo tudi to, da je bila naloga zanimiva za ciljno skupino (tj. učence, starše, učitelje). | 3,65 |
| Pomemben del delovanja naše šole je promocija zdravja. | 3,63 |
| Pri izvedbi smo imeli dobro podporo vodstva šole. | 3,60 |
| Izvedba nalog je bila dobro načrtovana in organizirana. | 3,60 |
| Kader, ki je bil vključen v izvajanje nalog, je bil dovolj usposobljen oz. je pridobil dovolj informacij, znanj, spretnosti. | 3,46 |
| Oblike/metode izobraževanja v organizaciji NIJZ so primerne. | 3,44 |
| Za organizacijo in izvedbo nalog smo imeli dovolj časa. | 3,32 |
| Zaposleni so motivirani za izvajanje različnih aktivnosti za promocijo zdravja. | 3,32 |
| Dolžina/obseg daljših programov je ustrezna. | 3,31 |
| Prejeli smo dovolj podpore in usmeritev s strani nacionalne in regijske koordinacije SMZŠ. | 3,28 |
| Pri izvedbi nalog na naši šoli je bilo vključeno zadostno število notranjih sodelavcev. | 3,26 |
| Za izvedbo smo imeli na voljo dovolj priročnikov in drugih didaktičnih gradiv. | 3,19 |
| Vključenost naloge v šolski kurikulum je prispevala k uspešni izvedbi. | 3,12 |
| Pri izvedbi nalog je bilo vključeno zadostno število zunanjih sodelavcev/izvajalcev. | 2,64 |

Izvedene dejavnosti s področja gibanja in preprečevanja nasilja

Zaradi aktualnosti tematik smo aktivnosti s področja gibanja in preprečevanja nasilja podrobneje obravnavali.

Področje Gibanje

S področja Gibanja so zdrave šole izvedle 354 nalog (16,9 %). Šole so kot razloge za izvedbo te naloge navedle manj spodbudne izsledke športno-vzgojnega kartona, opažanja o nizki telesni aktivnosti učencev, veliko sedečega vedenja ipd. Z aktivnostmi so želele krepiti zdrav način življenja, spodbuditi gibanje med učenci oz. dijaki, izboljšati telesno držo, krepiti koncentracijo ipd.

Ciljna populacija so bili v večini primerov učenci 1. triade (75,1 %), 2. triade (72,9 %) in 3. triade (65,3 %), v manjši meri dijaki 1. in 2. letnikov (10,7 %) ter dijaki 3. in 4. letnikov (9,9 %). Učiteljem je bilo namenjenih 38,7 % izvedenih nalog, staršem 20,3 %.

V okviru naloge so šole največkrat poročale o izvedbi različnih aktivnosti so kot so rekreativni odmori (pogosto v času glavnega odmora), minute za zdravje tekom pouka in različne interesne dejavnosti (pohodi, judo, nogomet, odbojka, druge interesne dejavnosti s področja gibanja). Pogosto so izvajale vaje za izboljšanje telesne držo. Za spodbujanje gibanja med učenci ter obenem bolj ekološkega prihoda v šolo so različne zdrave šole organizirale t. i. Pešbuse. Določene so se posluževale metod t. i. fit pedagogike oz. poučevanje z gibanjem ter izvajanja pouka na prostem. Zdrave šole so v okviru naloge poročale tudi o izvedbi sklopov različnih povezanih aktivnosti, v katere so najpogosteje zajele izvedbo aktivnih odmorov, pohodov, športnih dnevov ipd.

Večina šol je naloge zastavila kot celoletno dejavnost, v okviru katere so posamezne aktivnosti izvedle tekom šolskega leta. Večino nalog z omenjenega področja so šole oblikovale same.

Dobra tretjina nalog je bila namenjena zaposlenim. Zanje so zdrave šole organizirale pohode, rekreativne dneve, tek za zaposlene, uvedle organizirano vadbo za zaposlene (pilates, joga, aerobika ...). Aktivnosti so večinoma organizirale nekajkrat v letu, v manjši meri so jih izvajale na tedenski ravni. Manjši delež šol je v naloge s področja gibanja vključilo tudi starše; te šole so največkrat starše povabile na pohode.

Pri manjšem deležu nalog (tj. 132) so se šole navezale na vidik evalvacije. Večina le-teh je poročala, da so aktivnosti bile ovrednotene, manjšina le-teh, da evalvacije niso izvedli. Šole so naloge v večini primerov vrednotile preko števila udeležencev posameznih nalog, stopnje zadovoljstva udeležencev. Manj so se posluževale podatkov, s katerimi bi lahko sklepale o izboljšanju gibalne zmogljivosti učencev oz. dijakov (npr. ugotovitve športno-vzgojnega kartona). Evalvacijo so največkrat izvedle v okviru različnih aktivov, preko pogovorov med izvajalci oz. zaposlenimi ter z udeleženci aktivnosti, uporabo anket. Šole, ki so poročale o rezultatih, so večinoma poročale o pozitivnih rezultatih, med drugim so navedle, da so učenci »bolj zbrani in motivirani med poukom«, »lažje sledijo pouku« itd.

“ Ponosni smo na vedno boljše gibalne sposobnosti učencev. Prav tako smo uspešni na področju psihičnega počutja, zaposleni na šoli smo vedno dosegljivi za stiske in težave učencev.

“ Učiteljica športa je za vsak dan v letu pripravila minuto za zdravje. Učitelji so na spletni strani imeli opis vaje in slikovno gradivo in jo izvajali z učenci.

Približno tretjina (32,2 %) šol je poročala, da je s svojimi aktivnostmi delovala na izboljševanju šolskega socialnega okolja, petina (22,3 %), da je s svojimi nalogami naslavljala vsa področja celostnega delovanja promocije zdravja. 13,6 % jih je s svojimi nalogami krepilo znanja in veščine učencev/dijakov.

Tabela 7: Upoštevanje elementov celostnega pristopa na področju gibanja (tj. politika zdravja v šolskem okolju, fizično in socialno okolje, razvoj spretnosti in akcijske kompetence, sodelovanje z lokalno skupnostjo in zdravstveno službo)

| | N | % |
|---|-----|------|
| Izboljševanje fizičnega okolja | 114 | 32,2 |
| Izboljševanje socialnega okolja | 35 | 9,9 |
| Delovanje na krepitvi povezav z družinami in/ali lokalno skupnostjo | 30 | 8,5 |
| Spremembe na nivoju šolskih politik zdravja | 3 | ,8 |
| Krepitev veščin in znanja učencev/dijakov | 48 | 13,6 |
| Upoštevanje več elementov celostnega pristopa | 45 | 12,7 |
| Upoštevanje vseh elementov celostnega pristopa | 79 | 22,3 |

Aktivnosti s področja gibanja so v največjem deležu izvajali učitelji (92,1 %) ter šolski tim (32,15 %) in učenci/dijaki (31,1 %).

Tabela 8: Izvajalci aktivnosti s področja gibanja

| | N | % |
|------------------------------------|-----|------|
| Učitelji | 326 | 92,1 |
| Šolska svetovalna služba | 40 | 11,3 |
| Šolski tim, vodja tima | 115 | 32,5 |
| Učenci/dijaki | 110 | 31,1 |
| Športno društvo, planinsko društvo | 17 | 4,8 |
| Drugi posamezniki | 5 | 1,4 |
| ZD/CKZ | 18 | 5,1 |
| Šolska zdravstvena služba | 5 | 1,4 |
| Tehnično osebje | 12 | 3,4 |
| Lokalna skupnost | 11 | 3,1 |
| Starši | 20 | 5,6 |

Najzahtevnejšo in najpogostejšo oviro je šolam pri izvajanju nalog s področja gibanja predstavljajo pomanjkanje časa za izvedbo programa/projekta/naloge ter težave z organizacijo (kdo, kdaj, kje izvesti). Pomembni oviri sta predstavljali tudi nemotiviranost učencev/dijakov in pomanjkanje podpore in vključenosti s strani sodelavcev. Več kot polovica (53,7 %) šol je poročala, da pri izvajanju aktivnosti niso naleteli na nobeno oviro.

Tabela 9: Ovire, ki otežujejo izvedbo aktivnosti na področju gibanja

| | N | % |
|--|-----|------|
| Pomanjkanje časa za izvedbo programa/projekta/naloga | 68 | 19,2 |
| Težave z organizacijo (kdo, kdaj, kje izvesti) | 67 | 18,9 |
| Nemotiviranost učencev/dijakov | 41 | 11,6 |
| Pomanjkanje podpore in vključenosti s strani sodelavcev | 29 | 8,2 |
| Program/projekt/naloga je preobsežna, prezahtevna, težko umestljiva v šolski prostor | 2 | 0,6 |
| Nemotiviranost staršev | 8 | 2,3 |
| Pomanjkljivo usposabljanje za izvedbo programa/projekta/naloga | 1 | 0,3 |
| Premalo znanja izvajalcev o določenih vsebinah, povezanih z zdravjem | 2 | 0,6 |
| Premalo strukturiran in načrtovan program/projekt/naloga | 4 | 1,1 |
| Program/projekt/naloga ne vodi do zelenih rezultatov oz. ciljev | 2 | 0,6 |
| Pomanjkanje podpore in vključenosti s strani vodstva | 4 | 1,1 |
| Resursi | 7 | 2,0 |
| BREZ OVIR | 190 | 53,7 |

Področje Preprečevanja nasilja

Zdrave šole so poročale, da so izvedle 57 nalog s področja preprečevanja nasilja (2,7 %). Šole so pri oblikovanju aktivnosti izhajale iz lastnih potreb, in sicer poročajo o porastu različnih vrst nasilja, nestrpnosti, konfliktov na njihovih šolah in drugje.

11 šol je prepoznano problematiko naslovilo tako, da so izvedli program NEON, 9 šol je tekom leta izvajalo vrstniško mediacijo, ostale šole so identificirani program naslovile z izvedbo različnih aktivnosti na omenjeno temo.

Osnovni cilj programa NEON je krepiti varovalne dejavnike otrok, mladostnic in mladostnikov, da bi se znali in zmogli zaščititi pred različnimi oblikami nasilja, zlorabe in da tudi sami ne bi povzročali nasilja. Na eni izmed šol so kot cilj vrstniške mediacije navedli »razumevanje, obvladovanje ter mirno in konstruktivno reševanje konfliktnih situacij v življenju nasploh«.

V okviru izbrane naloge so bile največkrat izvedene različne aktivnosti oz. preplet le-teh; pogovori oz. diskusije na temo nasilja, različne igre vlog, branje literarnih del, ogled filmov, izvedba socialnih iger, ustvarjanje kotičkov v šoli z »lepimi in spodbudnimi mislimi«, predavanja, izvedba anket za ugotavljanje stanja (medvrstniškega) nasilja v šolskem okolju, uvedba nabiralnika, kamor lahko učenci anonimno prijavijo primere nasilja.

Pogosto so šole izvedle tudi različne, praviloma enkratne, delavnice na temo preprečevanja nasilja, reševanja konfliktov, razvijanja socialnih veščin.

“ Učenci so spoznali različne tehnike sproščanja in jih usvojili. So navdušeni, uporabljajo jih tudi doma, v družinskem krogu. ”

“ Veliko smo delali na varnem in vzpodbudnem učnem okolju, da bi povezali učence in vzpodbujali sodelovanje, povečali toleranco, zmanjšali medvrstniško nasilje in omogočili boljšo šolsko klimo, ter hkrati izboljšali počutje in šolski uspeh posameznika. ”

K sodelovanju so relativno pogosto povabile različne zunanje izvajalce (npr. policiste), ki so za učence izvedli predavanja ali delavnice.

V manjši meri so zdrave šole v okviru nalog izvedle predavanja za starše (štirikrat).

Večino nalog z omenjenega področja so šole oblikovale same, aktivnosti v okviru posamezne naloge pa so trajale različno dolgo; veliko nalog se je izvedlo v okviru naravoslovnih dni ali dni dejavnosti. Večino nalog so šole opredelile kot celoletne; aktivnosti so šole izvajale večkrat v šolskem letu, enkrat mesečno, v času razrednih ur.

Šole v manjši meri ovrednotijo izvedene naloge; tiste, ki so poročale o vrednotenju, so večinoma poročale o pozitivnih ugotovitvah. Evalvacije so bile izvedene s pomočjo skupinske diskusije, pogovorov z učenci, na pedagoški konferenci, znotraj aktivov.

Večina (64,9 %) šol je poročala, da je s svojimi aktivnostmi delovala na krepitvi šolskega socialnega okolja, manj na krepitvi veščin in znanju učencev/dijakov.

Tabela 10: Upoštevanje elementov celostnega pristopa na področju preprečevanja nasilja (tj. politika zdravja v šolskem okolju, fizično in socialno okolje, razvoj spretnosti in akcijske kompetence, sodelovanje z lokalno skupnostjo in zdravstveno službo)

| | N | % |
|---|----|------|
| Izboljševanje fizičnega okolja | - | - |
| Izboljševanje socialnega okolja | 37 | 64,9 |
| Delovanje na krepitvi povezav z družinami in/ali lokalno skupnostjo | 1 | 1,8 |
| Spremembe na nivoju šolskih politik zdravja | - | - |
| Krepitev veščin in znanja učencev/dijakov | 7 | 12,3 |
| Upoštevanje več elementov celostnega pristopa | 3 | 5,3 |
| Upoštevanje vseh elementov celostnega pristopa | 9 | 15,8 |

Ciljna populacija so bili v večini primerov učenci 1. triade (64,9 %), 2. triade (78,9 %) in 3. triade (80,7 %), v manjši meri dijaki 1. in 2. letnikov (10,5 %) in dijaki 3. in 4. letnikov (5,3 %). Učiteljem je bilo namenjenih 35,1 % izvedenih nalog, staršem 17,5 %.

Iz Tabele 11 je razvidno, da so aktivnosti s področja preprečevanja nasilja v največjem deležu izvajali učitelji (71,9 %) in zaposleni v šolski svetovalni službi (63,2 %). V visokem odstotku, tj. 33,3 %, so naloge izvajali tudi učenci/dijaki. Razmeroma visok odstotek, tj. 14,0 %, so aktivnosti izvajali policisti.

Tabela 11: Izvajalci aktivnosti na področju preprečevanja nasilja

| | N | % |
|---------------------------|----|------|
| Učitelji | 41 | 71,9 |
| Šolska svetovalna služba | 36 | 63,2 |
| Učenci/dijaki | 19 | 33,3 |
| Šolski tim, vodja tima | 20 | 35,1 |
| Policija | 8 | 14,0 |
| Nevladne organizacije | 4 | 7,0 |
| Drugi posamezniki | 7 | 12,3 |
| Safe.si, Logout | 4 | 7,0 |
| Šolska zdravstvena služba | 3 | 5,3 |
| ZD/CKZ | 1 | 1,8 |
| Starši | 5 | 8,8 |

Pri izvajanju nalog s področja preprečevanja nasilja so šole poročale, da jim je najpogostejšo oviro predstavljajo pomanjkanje časa za izvedbo programa/projekta/naloga ter težave z organizacijo (kdo, kdaj, kje izvesti). Kot pomembno oviro so navedle tudi pomanjkanje podpore sodelavcev. Več kot polovica (54,4 %) šol je poročala, da pri izvedbi niso imele težav.

Tabela 12: Ovire, ki otežujejo izvedbo aktivnosti na področju preprečevanja nasilja

| | N | % |
|--|----|------|
| Pomanjkanje časa za izvedbo programa/projekta/naloga | 8 | 14,0 |
| Težave z organizacijo (kdo, kdaj, kje izvesti) | 7 | 12,3 |
| Nemotiviranost učencev/dijakov | 3 | 5,3 |
| Nemotiviranost staršev | 3 | 5,3 |
| Pomanjkljivo usposabljanje za izvedbo programa/projekta/naloga | 5 | 8,8 |
| Program/projekt/naloga ni imela dovolj podpore; prioriteta je na učnih ciljih | 1 | 1,8 |
| Pomanjkanje podpore in vključenosti s strani sodelavcev | 5 | 8,8 |
| Premalo znanja izvajalcev o določenih vsebinah, povezanih z zdravjem | 3 | 5,3 |
| Program/projekt/naloga je preobsežna, prezahtevna, težko umestljiva v šolski prostor | 0 | 0,0 |
| Premalo strukturiran in načrtovan program/projekt/naloga | 2 | 3,5 |
| Program/projekt/naloga ne vodi do zelenih rezultatov oz. ciljev | 2 | 3,5 |
| Pomanjkanje podpore in vključenosti s strani vodstva | 0 | 0,0 |
| Pomanjkljiva podpora zunanjih sodelavcev | 0 | 0,0 |
| Resursi | 1 | 1,8 |
| BREZ OVIR | 31 | 54,4 |

Delovanje v skladu s principi zdravih šol – posnetek stanja med novimi članicami ob priključitvi mreži

Zanimalo nas je v kolikšni meri nove članice, ki so se Slovenski mreži zdravih šol pridružile v šolskem letu 2023/2024, zasledujejo celostni pristop k promociji zdravja. Preverili smo, v kolikšni meri delujejo na šestih ključnih področjih povezanih z zdravjem, ki so v nadaljevanju podrobneje opisana. Bolj kot so aktivnosti na omenjenih področjih integrirane in medsebojno koordinirane, bolj so prizadevanja šol za promocijo zdravja učinkovita, saj hkratno obravnavanje zdravja na ključnih področjih zagotavlja, da se aktivnosti medsebojno krepijo.

(povzeto po Paakkar in sod, 2019).

“
Učitelji cenijo,
da se naloge in dejavnosti
prepletajo skozi šolski
vsakdan. S tem so
bolj kontinuirane
in bolj učinkovite.”



1.

Šolske politike povezane z zdravjem

So jasno opredeljeni dokumenti ali sprejete prakse, namenjene promociji zdravja in dobrega počutja.



2.

Fizično okolje šole

Vključuje aktivnosti za zagotavljanje fizičnega okolja, ki je varno in spodbuja učenje ter omogoča zdravo prehranjevanje. Nanaša se na velikost učilnic in zunanjih prostorov ter na njihovo osvetlitev, urejenost, higieno, hrup, kakovost zraka ipd.



3.

Socialno okolje šole

Poudarja kakovost medsebojnih odnosov med učenci in odnosov med učenci in učitelji, drugim osebjem in vodstvom šole. Vključuje tudi ukrepe proti trpinčenju, varnost, vključevanje, enakost in raznolikost.



4.

Posameznikove spretnosti in akcijske kompetence

Se krepijo z učnim načrtom in dejavnostmi za pridobitev znanja in spretnosti, ki učencem omogočajo razvijanje kompetenc in zmožnost ukrepanja v zvezi z zdravjem, dobrim počutjem in učnimi dosežki. Omenjeno področje se navezuje tudi na kompetence zaposlenih za promocijo zdravja v šolskem okolju.



5.

Povezave s starši in lokalno skupnostjo

Nanašajo se na povezave in sodelovanje s starši, družinami, z lokalnimi oblastmi, nevladnimi organizacijami, športnimi in rekreativnimi klubi, ki lahko podpirajo in pomagajo pri prizadevanju šole za promocijo zdravja.



6.

Zdravstvene storitve v šolah

Nanašajo se na zdravstvene službe na lokalni ravni, ki so odgovorne za zdravstveno varstvo in promocijo zdravja učencev z zagotavljanjem neposrednih storitev učencem.

Zanimalo nas je, v kolikšni meri omenjeno delovanje drži za šole, ki so vključene v Slovensko mrežo zdravih šol. Šole so odgovarjale na posamezne trditve s pomočjo 5-stopenjske lestvice (1 – sploh ne drži, 2 – ne drži, 3 – niti ne drži niti drži, 4 – drži, 5 – popolnoma drži). V nadaljevanju so prikazana povprečja po ključnih področjih ter povprečja na posameznih trditvah o omenjenih področjih.

Področja zdravstvenih storitev v samooceno nismo vključili, saj je omenjeno področje vključeno v redni program preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov za vse šole.

Šole ocenjujejo, da s svojim delovanjem v povprečju zasledujejo celostni okvir k promociji zdravja. Šole ocenjujejo, da najizraziteje delujejo na področju razvijanja posameznikovih spretnosti in akcijskih kompetenc ter udejanjanja politik, povezanih z zdravjem. V manjši meri šole v povprečju ocenjujejo, da se povezujejo s starši in lokalno skupnostjo.

Tabela 13: Ključna področja celostnega pristopa

| Ključna področja | % |
|---|------|
| Šolske politike, povezane z zdravjem | 4,22 |
| Fizično okolje šole | 4,20 |
| Socialno okolje šole | 4,04 |
| Posameznikove spretnosti in akcijske kompetence | 4,23 |
| Povezave s starši in lokalno skupnostjo | 3,92 |

\bar{x} = povprečna vrednost

Šole v povprečju menijo, da za njih drži, da je pristop šole k zdravju nekaj kar odraža stališča in potrebe celotne šolske skupnosti ter da je promocija zdravja visoko na njihovi prioritetni listi. 22 % šol pa meni, da za njihovo šolo ne drži (oz. niti ne drži niti drži), da so šolske politike povezane z zdravjem na visokem prioritetenem mestu in 14,6 % šol ocenjuje, da šolske politike povezane z zdravjem pri njih niso so jasno opredeljene in predstavljene.

Tabela 14: Šolske politike povezane z zdravjem

| Šolske politike povezane z zdravjem | \bar{x} | % |
|---|-----------|------|
| Dokumenti ali sprejete prakse, namenjene promociji zdravja in dobrega počutja, so jasno opredeljene in predstavljene vsem zaposlenim. | 4,20 | 14,6 |
| Opredeljeni dokumenti/politike ali sprejete prakse, namenjene promociji zdravja in dobrega počutja, so visoko na prioritetni listi na naši šoli. | 4,12 | 22,0 |
| Pristop šole k zdravju in dobremu počutju je nekaj kar odraža stališča, želje in potrebe celotne šolske skupnosti (učencev, zaposlenih in staršev). | 4,34 | 12,2 |

% = kategorije »sploh ne drži«, »ne drži«, »niti ne drži niti drži«

Glede delovanja na področju fizičnega okolja v povprečju sicer menijo, da dokaj ustrezno ustvarjajo fizično okolje, ki promovira zdravje). Kljub temu (v primerjavi z ostalimi dejavnostmi s tega področja) za več kot polovico šol (53,7 %) ne drži, da si prizadevajo zmanjševati hrup v notranjosti šol, in prav tako ne, da ponudba hrane in pijače v šoli spodbuja zdravo prehranjevanje (26,8 %), da je pot do šole varna in spodbuja učence k telesni aktivnosti (24,4 %) ali da je v vseh prostorih šole, kjer se izvajajo dejavnosti, primerna temperatura, razsvetljava in so večkrat na dan prezračeni (22,0 %).

Tabela 15: Fizično okolje šole

| Fizično okolje šole | \bar{x} | % |
|---|-----------|------|
| Šola zagotavlja, da vsa hrana in pijača, ki se nudi v šoli, spodbuja zdravo prehranjevanje. | 4,07 | 26,8 |
| Šola deluje v skladu s smernicami zdrave prehrane. | 4,34 | 14,6 |
| Pot do šole je varna in zasnovana tako, da spodbuja učence k telesni dejavnosti (kolesarjenje ali pešačenje). | 4,00 | 24,4 |
| Na šoli je uveden sistem za recikliranje odpadkov in zasleduje princip čim manjše potrošnje materialov. | 4,37 | 12,2 |
| Šola si prizadeva za zmanjševanje hrupa v notranjosti šole (npr. z uporabo materialov, ki v prostorih zmanjšajo odboj zvoka, pravili vedenja). | 3,56 | 53,7 |
| Šola zagotavlja varno učno in delovno okolje. | 4,44 | 7,3 |
| Šolski prostori in objekti so varni, čisti in spodbujajo skrb za vzdrževanje osebne higiene in urejenost prostorov ter preprečujejo možnost širjenja nalezljivih bolezni (npr. dovolj mila za roke in toaletnega papirja v straniščih). | 4,73 | 2,4 |
| V vseh prostorih na šoli, kjer se izvajajo dejavnosti, je primerna temperatura, so primerno dobro razsvetljeni in večkrat na dan prezračeni. | 4,05 | 22,0 |

Za socialno okolje šole v povprečju menijo, da imajo na tem področju vpeljane različne programe in sisteme, ki krepijo kakovost medsebojnih odnosov med učenci ter med učenci in učitelji. V nekoliko manjši meri izboljšujejo šolsko klimo in zaposlenim nudijo vzajemno podporo. Približno ena tretjina šol meni, da za njihovo šolo v glavnem ne drži, da ima vzpostavljen sistem za spodbujanje zaposlenih k zgledu in kreptivi pozitivnega vedenja ter preprečevanje in obvladovanje neželenega vedenja učencev in njihovo vključevanje v sprejemanje odločitev na področju krepitev zdravja.

Tabela 16: Socialno okolje šole

| Socialno okolje šole | \bar{x} | % |
|--|-----------|------|
| Na šoli so vpeljani programi za izboljševanje šolske klime (na nivoju razreda, šole). | 4,24 | 14,6 |
| Učenci/dijaki so vključeni v sprejemanje odločitev na področju krepitev zdravja (npr. imajo možnost dati ali zavrniti pobudo). | 3,38 | 31,7 |
| Šola ima vzpostavljen sistem za preprečevanje in obvladovanje neželenega vedenja v šoli med učenci, ter spodbuja zaposlene k vedenju, ki služi kot zgled in krepi pozitivna vedenja učencev/dijakov. | 4,39 | 34,1 |
| Šola spodbuja razvoj veščin učencev/dijakov na področju vodenja, komunikacije in medosebnih odnosov. | 4,41 | 4,9 |
| Šola ima za zaposlene vzpostavljen sistem medsebojne podpore in skrbi. | 3,80 | 14,6 |

Šole v povprečju menijo, da učencem omogočajo razvijanje kompetenc in zmožnost ukrepanja v zvezi z zdravjem in dobrim počutjem. V nekoliko manjši meri ocenjujejo, da drži trditev, ki se navezuje na kompetence zaposlenih za promocijo zdravja. Dve petini šol izpostavljata, da za njih ne drži (oz. niti drži niti ne drži), da je pri njih izvedba promocije zdravja sistematična, inovativna in usmerjena k učencem/dijakom, ter da se zaposleni udeležujejo različnih delavnic ali seminarjev za promocijo zdravja ter imajo priložnosti sodelovati z drugimi učitelji ter za izmenjavo idej ali dobrih praks.

Tabela 17: Posameznikove spretnosti in akcijske kompetence

| Posameznikove spretnosti in akcijske kompetence | \bar{x} | % |
|---|-----------|------|
| Šola uporablja sistematičen pristop k izvajanju promocije zdravja. | 4,05 | 19,5 |
| Šola skuša zagotoviti, da imajo vsi učenci/dijaki možnost aktivnega ukvarjanja z vsako temo, povezano z zdravjem, glede na njihovo starost. | 4,34 | 7,3 |
| Šola pri izvajanju dejavnosti promocije zdravja uporablja različne inovativne in v učence/dijake usmerjene metode in oblike. | 4,17 | 19,5 |
| Učenci/dijaki pridobijo kompetence za krepitev lastnega zdravja in dobro počutje. | 4,29 | 7,3 |
| Učenci/dijaki imajo priložnost pridobiti veščine v zvezi s pomembnimi vprašanji, povezanimi z zdravjem (npr. kako se upreti vrstniškemu pritisku za pitje alkohola). | 4,39 | 9,8 |
| Zaposleni se udeležujejo različnih delavnic ali seminarjev za promocijo zdravja ter imajo priložnosti sodelovati z drugimi učitelji ter za izmenjavo idej ali dobrih praks. | 4,15 | 19,5 |

Kot je bilo že omenjeno, na področju sodelovanja s starši in lokalno skupnostjo šole delujejo v nekoliko manjši meri. Ocenjujejo, da so starši manj vpeti v sprejemanje odločitev glede aktivnosti za promocijo zdravja ter manj nudijo lokalni skupnosti aktivnosti, povezane z zdravjem. Več kot tretjina šol navaja, da za njihovo šolo ne drži (oz. niti drži niti ne drži), da so starši vključeni v sprejemanje odločitev glede aktivnosti za promocijo zdravja v šolskem okolju.

Tabela 18: Sodelovanje s starši in lokalno skupnostjo

| Sodelovanje s starši in z lokalno skupnostjo | \bar{x} | % |
|---|-----------|------|
| Starši so vključeni v sprejemanje odločitev glede primernih aktivnosti za promocijo zdravja v šolskem okolju. | 3,71 | 36,6 |
| Šola nudi aktivnosti, povezane z zdravjem, ki vključujejo učence in njihove družine. | 3,90 | 29,3 |
| Učenci in učitelji redno sodelujejo na lokalnih dogodkih. | 4,15 | 24,4 |
| Šola informira lokalno skupnost o svojih aktivnosti, ki so povezane z zdravjem. | 4,00 | 22,0 |
| Šola nudi lokalni skupnosti aktivnosti, povezane z zdravjem. | 3,54 | 29,3 |
| Lokalne skupine, z interesom za krepitev zdravja otrok in mladostnikov, in lokalne zdravstvene organizacije sodelujejo v šolskih aktivnostih. | 4,24 | 14,6 |

Nove članice v primerljivi oz. v večji meri ocenjujejo delovanje svoje šole v smeri celotnega pristopa promocije zdravja podobno kot ostale šole, ki so članice mreže že dlje časa.

Celostna politika zdravja in delovanje šolskega tima

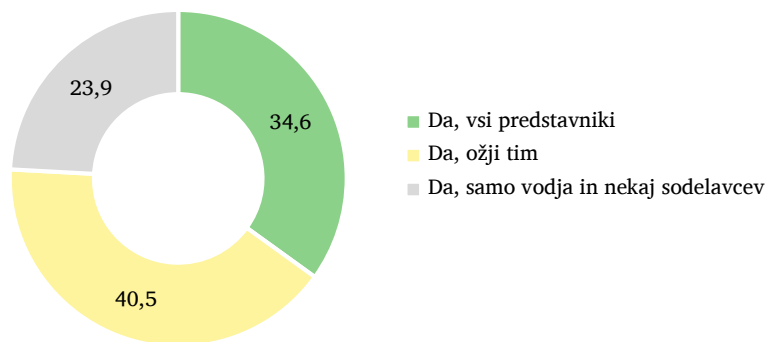
Več kot 83 % šol vključenih v mrežo poroča, da imajo oblikovano celostno politiko zdravja, ki je tudi del njihovega vzgojnega in/ali letnega delovnega načrta oz. je opredeljena v samostojnem dokumentu. Več kot 16 % šol je še nima razvite oz. jo razvijajo.

“ Za vsakega dijaka se potrudimo, da bi bil uspešen. Še posebej veliko časa in energije vlagamo v dobro počutje in krepitev samopodobe tistih iz nepriviligiranih okolij. ”

Tabela 18: Celostna oblikovana politika zdravja

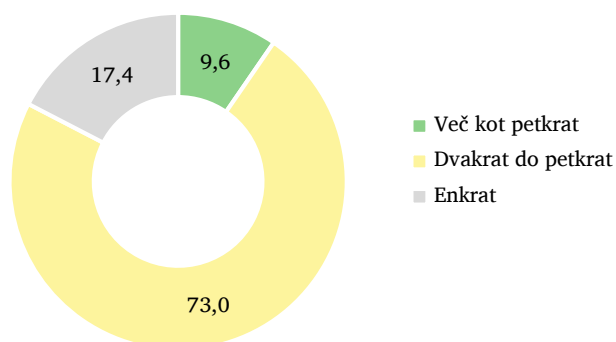
| | Pogostost | Odstotek |
|---|-----------|----------|
| Da, vključena je v Vzgojni in/ali Letni delovni načrt | 317 | 78,9 |
| Da, imamo jo opredeljeno v samostojnem dokumentu | 18 | 4,5 |
| Ne, jo še razvijamo | 64 | 15,9 |
| Ne, nič še nismo naredili na tem področju | 3 | 0,7 |

Zanimalo nas je tudi, ali tim zdrave šole deluje aktivno. V več kot tretjini (34,6 %) ZŠ sodelujejo vsi predstavniki tima, vključno z zunanjimi člani. Največ šol (40,5 %) je poročalo, da deluje ožji tim, ki vključuje le notranje člane. Manj kot četrtina (23,9 %) šol je poročala, da pri njih deluje majhen tim, kar pomeni, da z vodjo tima sodeluje nekaj sodelavcev.



Slika 2: Sestava šolskega tima za promocijo zdravja.

Največ šol, tj. 73 %, je poročalo, da se je tim zdrave šole v šolskem letu sestal od dva- do petkrat. V približno 17,4 % zdravih šol se je tim sestal enkrat.



Slika 3: Pogostost sestajanja tima zdravih šol.

ZAKLJUČEK

Šole, vključene v SMZŠ, prepoznavajo pomembnost promocije zdravja in v skladu s tem izvajajo številne aktivnosti, s katerimi spodbujajo zdrav način življenja, omogočajo bolj zdrave izbire in vplivajo na dobro počutje učencev, dijakov, pedagoških delavcev in vseh drugih sodelujočih.

Analiza podatkov je pokazala, da šole sledijo enakih ciljem kot prejšnja leta, vsebinski poudarki so podobni kot prejšnja leta.

V poročilu smo se v drugem delu bolj osredotočili na področje spodbujanja gibanja med učenci in dijaki. Vse šole so tej temi namenile veliko časa in truda (velja tudi za vsa pretekla obdobja). Šole se zavedajo problema pretiranega sedentarnega preživljanja prostega časa in časa preživetega pri pouku. Prav zato želijo v učenčev vsakdan uvrstiti čim več priložnosti za gibanje. Niso pozabili niti na učitelje in ostale zaposlene. Večina šol je naloge načrtovala celoletno.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča aktivnosti za spodbujanje telesne aktivnosti v skladu s principi zdravih šol (ki jih nekatere šole že izvajajo ...) (WHO, 2023). Priporočila obsegajo dejavnosti na področju politik (na ravni države in šole), lokalnega okolja, razvoja učenčevih spretnosti (kurikulum), socialnega in fizičnega okolja in povezovanja s skupnostjo. V nadaljevanju je nekaj predlogov aktivnosti za šolsko okolje. Predlog aktivnosti ni dokončen, odvisen je od (z)možnosti šol, stopnje šolanja, podpore vodstva, nacionalnih smernic in politik ter izbranih podatkov. Ključno pa je, da izzive naslovimo čimbolj celotno in vključimo celotno šolo.

Veseli bi bili, če bi na nacionalni ravni v osnovnih šolah prepovedali uporabo mobilnih telefonov, energijskih pijač, vejпов in fug ter sestavili jedilnike usklajene s prehranskimi smernicami.

Predlog aktivnosti na nivoju šolskih politik:

- Spodbujanje gibanja naj bo ena od ključnih dejavnosti na šoli (zavedanje vseh zaposlenih pomena gibanja za zdrav otrokov razvoj).
- Omogočanje skrbi za telesno dejavnost tudi za zaposlene na šoli.
- Omogočanje varnega in aktivnega prihoda v šolo in izhoda iz nje (varne šolske poti, varno shranjevanje koles ...).
- Omogočanje izvajanja gibanja tudi izven šolskih ur (pred poukom, med odmori in po zaključku pouka).

V prihodnjem šolskem letu si želimo, da bi več vsebin/nalog namenili počutju delavcev šole.

Predlog aktivnosti v okviru šolskega kurikuluma:

- Pri izvedbi ur športne vzgoje imejte v mislih aktivnosti za spodbujanje vključenosti in vrstniško učenje (npr. dejavnosti v majhnih skupinah, ekipni športi, izogibanje igram z izključevanjem).
- Pri načrtovanju in izvedbi dejavnosti čimbolj vključite učence (spodbujajte učenčevo sodelovanje in aktivno participacijo).
- Telesno dejavnost in aktivno učenje vključite v druge dele učnega načrta (npr. zbiranje podatkov o višini skokov ali času teka pri pouku matematike, aktivno kartiranje poti pri geografiji, učenje poštevanke z gibanjem).
- V čas pouka vključite delčke visoko intenzivne telesne dejavnosti (t. i. aktivne minute v razredu, aktivni odmori), da se izognete dolgotrajnemu sedenju.
- Omejite uporabo pametnih telefonov med poukom in predvsem v odmoru (nadomestite jih z družabnimi (aktivnimi) igrami – v razredih ali na hodnikih).
- V gibalne dejavnosti naj bodo vključeni tudi učitelji.

Socialno in fizično okolje:

- Nudjenje raznolikih programov telesne dejavnosti (npr. vadba za moč, ples, joga ipd.) s posebno pozornostjo na učencih s posebnimi potrebami in učencih z različnimi sposobnostmi.
- Vzpostavitev aktivnosti za spodbujanje telesne dejavnosti, ki so vodene s strani vrstnikov.
- Omogočanje dostopa do čistih, varnih kopalnic in garderob, dostopa do pitne vode v bližini rekreacijskih območij ter do čistih, varnih in senčnih prostorov, ki spodbujajo preživljanje časa na prostem in telesno aktivnost.

Sodelovanje s skupnostjo in družinami:

- Sodelujte s skupinami in na dogodkih lokalne skupnosti (npr. pohodi, dnevi odprtih vrat, medgeneracijska srečanja ...).
- Staršem in skrbnikom nudite praktične napotke za doseganje priporočenih dnevnih ravni telesne dejavnosti in omejevanje časa pred zasloni.
- Družine vključite v športne dneve in domače zadolžitve, ki so namenjene povečanju pogostosti telesne dejavnosti.

S poslušanjem otrok in mladostnikov ter njihovim vključevanjem v načrtovanje, organizacijo in izvajanje pobud za telesno dejavnost lahko šole krepijo njihovo udeležbo, zadovoljstvo in razvoj spretnosti, hkrati pa upoštevajo različne potrebe, sposobnosti in interese učencev.

Spodbujanje zdravja v šolskem okolju je bolj uspešno, v kolikor se izzivov ali sprememb lotimo na bolj celotni način in tudi večja je verjetnost, da bodo spremembe obstojnejše na daljši rok.

LITERATURA

Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Korošec, A. (2023). Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSKEM OBDOBJU MED MLADOSTNIKI V SLOVENIJI -Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services. Pridobljeno dne 14.10.2024 na https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf

World Health Organization (WHO) (2023). How school systems can improve health and well-being. Topic brief: physical activity. Pridobljeno dne 15.10.2024 na <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064775>.

REGIJE V ŠTEVILKAH – NA KRATKO

Letno poročanje med vključenimi v mrežo

| | CE | KP | KR | LJ | MB | MS | NG | NM | R |
|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Osnovne šole | 30 | 21 | 23 | 74 | 51 | 36 | 13 | 38 | 10 |
| Srednje šole | 15 | 4 | 2 | 13 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| Dijaški domovi | – | – | – | 3 | 2 | – | 1 | 1 | – |
| Zavodi za otroke s PP | – | – | – | 1 | – | – | 1 | – | – |
| Skupaj | 45 | 25 | 25 | 91 | 58 | 39 | 37 | 43 | 13 |

Vsebine (odstotek)

| | CE | KP | KR | LJ | MB | MS | NG | NM | R |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Zdrava prehrana | 12,3 | 15,3 | 10,3 | 13,3 | 17,1 | 18,3 | 11,1 | 14,5 | 15,1 |
| Ekologija | 6,9 | 7,6 | 10,3 | 4,6 | 8,0 | 5,8 | 7,8 | 5,2 | 3,5 |
| Vzgoja za zdravo spolnost | 0,7 | 1,4 | – | 1,3 | 1,9 | 2,2 | 2,2 | 0,8 | 3,5 |
| Duševno zdravje | 20,6 | 18,8 | 17,8 | 23,2 | 22,9 | 24,1 | 17,8 | 23,4 | 20,9 |
| Preprečevanje nasilja | 1,8 | 2,1 | 4,7 | 2,6 | 1,9 | 1,3 | 4,4 | 6,0 | 1,2 |
| Telesna dejavnost | 17,3 | 18,8 | 16,8 | 19,7 | 15,5 | 14,7 | 12,2 | 16,9 | 11,6 |
| Prosti čas, interesne dejavnosti | 2,2 | 2,8 | – | 2,4 | 1,9 | 1,3 | 2,2 | 3,6 | 4,7 |
| Varnost in preprečevanje poškodb | 3,2 | 0,7 | 1,9 | 4,6 | 2,9 | 2,7 | 6,7 | 3,2 | 3,5 |
| Zasvojenost s PAS | 0,7 | 2,8 | 0,9 | 2,6 | 2,9 | 2,2 | 1,1 | 1,6 | 3,5 |
| Preživljanje časa pred ekrani | 4,0 | 0,7 | 1,9 | 2,4 | 1,9 | 1,3 | 1,1 | 1,6 | 1,2 |
| Preprečevanje nalezljivih bolezni | 1,1 | – | – | 0,4 | – | – | – | 0,4 | 1,2 |
| Izboljševanje delovnega okolja | 3,2 | 4,2 | 5,6 | 1,8 | 1,3 | 2,2 | 3,3 | 1,6 | 3,5 |
| Šolski red, delovne navade | 1,1 | – | 0,9 | 1,3 | 1,3 | 2,2 | – | 2,0 | 1,2 |
| Družbeno koristno delo | 3,2 | 0,7 | 3,7 | 4,2 | 3,2 | 3,1 | 5,6 | 5,2 | 3,5 |
| Medgeneracijsko sodelovanje | 4,0 | 5,6 | 7,5 | 4,2 | 6,1 | 7,6 | 11,1 | 4,0 | 5,8 |
| Zdrav način življenja | 17,7 | 18,8 | 17,8 | 11,3 | 11,2 | 10,7 | 13,3 | 9,7 | 16,3 |

Celostna oblikovana politika zdravja (odstotek)

| | CE | KP | KR | LJ | MB | MS | NG | NM | R |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Da, vključena je v Vzgojni in/ali Učni načrt | 78,8 | 76,6 | 70,4 | 74,7 | 86,6 | 76,7 | 88,9 | 78,0 | 87,5 |
| Da, imamo jo opredeljeno v samostojnem dokumentu | 5,8 | – | 37 | 6,1 | 4,5 | 9,3 | – | – | 6,3 |
| Ne, jo še razvijamo | 13,5 | 23,3 | 25,9 | 18,2 | 9,0 | 14,0 | 5,6 | 22,0 | 6,3 |
| Ne, nič še nismo naredili na tem področju | 1,9 | – | – | 1,0 | – | – | 5,6 | – | – |

Ovire, ki otežujejo izvedbo aktivnosti (odstotek)

| | CE | KP | KR | LJ | MB | MS | NG | NM | R |
|--|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|
| Težave z organizacijo | 14,9 | 17,4 | 15,9 | 19,4 | 10,9 | 9,8 | 8,9 | 19,8 | 19,8 |
| Premalo časa za izvedbo | 13,4 | 18,1 | 22,4 | 19,4 | 13,1 | 11,2 | 8,9 | 22,2 | 26,7 |
| Nemotiviranost učencev/dijakov | 6,5 | 6,3 | 6,5 | 11,1 | 9,6 | 7,1 | 7,8 | 13,3 | 4,7 |
| Premalo podpore in vključenosti sodelavcev | 4,0 | 6,9 | 0,9 | 5,9 | 4,0 | 2,2 | – | 7,3 | 16,3 |
| Nemotiviranost staršev | 1,4 | 2,1 | 8,4 | 2,8 | 2,7 | 2,2 | 3,3 | 4,0 | 3,5 |
| Pomanjkanje finančnih virov | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 0,4 | 0,2 | – | 0,3 | 0,1 |
| Obsežna, zahtevna, težko umestljiva naloga | 2,9 | 0,7 | – | 1,3 | 0,8 | 0,9 | 2,0 | 1,2 | 1,3 |
| Premalo strukturirana in načrtovana naloga | 1,4 | 0,7 | – | 1,8 | 0,5 | – | 2,2 | 1,2 | 3,5 |
| Premalo znanja izvajalcev o vsebinah | 3,6 | – | 0,9 | 0,9 | – | 0,4 | 1,1 | 2,4 | – |
| Kompleksnost naloge | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | – |
| Prioriteta so učni cilji | 0,7 | – | 0,9 | 1,1 | 0,8 | – | 4,4 | 1,2 | 3,5 |
| Pomanjkljivo usposabljanje za izvedbo | 0,4 | – | 2,8 | 0,9 | 1,1 | 0,9 | – | 2,4 | – |
| Ni željenih rezultatov | – | – | 0,9 | 1,8 | 0,5 | – | 2,2 | 1,2 | – |
| Premalo podpore zunanjih sodelavcev | 1,1 | 0,7 | 0,9 | 0,7 | 0,5 | – | – | 0,8 | – |
| Premalo podpore in vključenosti vodstva | 1,4 | 0,7 | 0,9 | 0,4 | 0,5 | – | – | – | – |

Dejavniki, ki prispevajo k uspešnosti nalog (povprečje)

| | CE | KP | KR | LJ | MB | MS | NG | NM | R |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Zadostno število notranjih sodelavcev | 3,48 | 3,23 | 3,37 | 3,15 | 3,42 | 3,19 | 3,06 | 3,16 | 3,25 |
| Zadostno število zunanjih izvajalcev | 3,10 | 2,63 | 2,67 | 2,35 | 2,94 | 2,58 | 2,33 | 2,50 | 2,69 |
| Dovolj usposobljen kader | 3,52 | 3,53 | 3,26 | 3,47 | 3,55 | 3,35 | 3,50 | 3,40 | 3,56 |
| Dobro načrtovana in organizirana izvedba | 3,52 | 3,57 | 3,48 | 3,60 | 3,74 | 3,53 | 3,56 | 3,66 | 3,63 |
| Dovolj časa za organizacijo in izvedbo nalog | 3,25 | 3,37 | 3,26 | 3,31 | 3,50 | 3,21 | 3,33 | 3,26 | 3,44 |
| Podpora vodstva šole pri izvedbi | 3,58 | 3,87 | 3,48 | 3,59 | 3,62 | 3,67 | 3,72 | 3,46 | 3,88 |
| Vključenost naloge v šolski kurikulum | 3,17 | 3,27 | 3,19 | 2,96 | 3,36 | 3,09 | 2,72 | 3,14 | 3,13 |
| Nacionalna in regijska koordinacijska podpora in usmeritve | 3,31 | 3,40 | 3,41 | 3,25 | 3,06 | 3,35 | 3,33 | 3,30 | 3,50 |
| Zanimanje ciljne skupine (tj. učencev, staršev, učiteljev) | 3,65 | 3,77 | 3,63 | 3,62 | 3,62 | 3,49 | 3,72 | 3,74 | 3,81 |
| Dovolj priročnikov in drugih didaktičnih gradiv | 3,15 | 3,13 | 3,15 | 3,25 | 3,14 | 3,16 | 3,22 | 3,14 | 3,50 |
| Promocija zdravja je pomemben del delovanja šole | 3,67 | 3,77 | 3,56 | 3,61 | 3,68 | 3,49 | 3,67 | 3,60 | 3,75 |
| Motivacija zaposlenih za promocijo zdravja | 3,19 | 3,37 | 3,52 | 3,31 | 3,36 | 3,35 | 3,28 | 3,24 | 3,50 |
| Primerne oblike/metode izobraževanja v organizaciji NIJZ | 3,37 | 3,57 | 3,48 | 3,40 | 3,42 | 3,47 | 3,39 | 3,40 | 3,81 |
| Ustrezna dolžina/obseg daljših programov | 3,29 | 3,37 | 3,37 | 3,25 | 3,36 | 3,26 | 3,33 | 3,26 | 3,56 |

Delovanje šolskega tima za promocijo zdravja (odstotek)

| Sestava | CE | KP | KR | LJ | MB | MS | NG | NM | R |
|------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Da, vsi predstavniki | 44,2 | 23,3 | 25,9 | 29,3 | 31,3 | 44,2 | 22,2 | 42,0 | 50,0 |
| Da, ožji tim | 30,8 | 46,7 | 59,3 | 45,5 | 38,8 | 27,9 | 38,9 | 40,0 | 43,8 |
| Da, samo vodja in nekaj sodelavcev | 25,0 | 30,0 | 14,8 | 23,2 | 29,9 | 25,6 | 33,3 | 18,0 | 6,3 |
| Pogostost | | | | | | | | | |
| Več kot petkrat | 12,0 | 16,7 | - | 9,3 | 11,9 | 7,1 | 5,9 | 10,0 | 6,3 |
| Dvakrat do petkrat | 72,0 | 56,7 | 70,4 | 73,2 | 70,1 | 76,2 | 76,5 | 80,0 | 87,5 |
| Enkrat | 16,0 | 26,7 | 29,6 | 17,5 | 17,9 | 16,7 | 17,6 | 10,0 | 6,3 |

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana



+ 386 1 2441 400



info@nijz.si



<https://nijz.si/>

<https://nijz.si/programii/siritev-mreze-zdravih-sol/>

