



Naša šola je vključena v Slovensko mrežo zdravih šol. Temeljni cilj zdravih šol je odziv na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov. Rdeča nit v šolskem letu 2018/2019 je **duševno zdravje ter prehrana in gibanje**. Izvedene bodo različne delavnice v povezavi z navedenimi vsebinami.

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

Slovenska mreža zdravih šol se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter izvaja preizkušene programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše.

Koncept mreže šol, ki promovirajo zdravje, se je razvil že v 80. letih prejšnjega stoletja. K temu so pripomogli strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), Sveta Evrope in Evropske komisije, ki so se zavedali, da lahko načrtno in sistematično zasnovani programi pomembno vplivajo na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, vedenje v zvezi z zdravjem, odnos do zdravja in življenja nasploh.

Oblikovala se je Evropska mreža zdravih šol - **SHE mreža (Schools for Health in Europe)**, ki se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov. Usmerila se je k razvojnim programom za promocijo zdravja, v zadnjem času predvsem na področje zdrave prehrane in gibanja, duševnega zdravja kot zelo pomembnih varovalnih dejavnikov, evalvacijo učinkov preventivnih šolskih programov, dejavno vključevanje učencev/dijakov, lokalno in regionalno sodelovanje, izobraževanje učiteljev, konceptualni razvoj mreže in kakovost standardov.

Pri delovanju vključene članice sledijo splošnim vrednotam in stebrom SHE mreže.

Izobraževanje in zdravje imata skupne interese. Združevanje teh interesov šolam omogoča, da postanejo boljša okolja za uživanje v učenju, poučevanju in delu. "Šola, ki promovira zdravje, je šola, ki je uvedla strukturiran in sistematičen načrt za zdravje, dobro počutje in razvoj družbenega kapitala vseh učencev in zaposlenih. Šole, ki promovirajo zdravje, dokazano izboljšujejo zdravje in blagostanje vse šolske skupnosti. Zasnovane so kot okolja, ki pomagajo zmanjševati neenakosti v zdravju. Spodbujajo sodelovanje z drugimi povezanimi področji oziroma sektorji, ki oblikujejo politike za zdravje otrok in mladostnikov." (SHE mreža).

[Vilniška resolucija 2009](#)

Vrednote Evropske mreže zdravih šol

- **Enakost:** enaki standardi in dostop do zdravstvenih in izobraževalnih možnosti za vse učence. Dolgoročno to pomembno vpliva na zmanjševanje neenakosti v zdravju in izboljšanje kakovosti v znanju za boljši trajnostni razvoj na regijski in nacionalni ravni.
- **Stabilnost:** zdravje je tesno povezano z izobraževalnimi dosežki, kar vpliva tudi na razvoj družbe. Zdravi učenci so tudi bolj uspešni učenci, saj lahko razvijajo svoje potencialne. Rezultati pa se kažejo s sistematičnim srednje- oz. dolgoročnim delovanjem.
- **Vključevanje:** vseh deležnikov, ki lahko kakorkoli pripomorejo h krepitvi zdravja na šoli. Z aktivno vključenostjo prevzemajo udeleženci v procesu tudi svoj del odgovornosti.
- **Opolnomočanje in akcijska kompetenca:** poleg pridobivanja informacij je za učence/dijake pomembno tudi urjenje veščin, oblikovanje stališč, razvijanje kritičnega odnosa do življenjskih problemov, ugotavljanje situacije in iskanje strategij za njeno razreševanje.
- **Demokracija:** Zdrave šole ozaveščajo enakovredno tako o demokratičnih vrednotah in pravicah kot prevzemanju odgovornosti za svoja dejanja

- **Politika zdravja v šolah:**

šola oblikuje lastno politiko zdravja in dobrega počutja. Glede na svoj položaj ugotavlja težave, določa prednostne naloge, cilje, dejavnosti za izboljšanje položaja, nosilce, roke ... O tem razpravlja z učenci, učitelji in starši, vse pa zapiše v samostojni dokument oz. dopiše v že obstoječe

dokumente (npr. letni delovni načrt, Listino o zdravju na šoli ali Vzgojni načrt). V takem dokumentu je npr. opredeljeno, kako preprečevati nasilje, izboljšati šolsko prehrano, spodbujati učence in učitelje k več gibanja med poukom, izboljševati medsebojne odnose ipd. V ugotavljanje, izvedbo in evalvacijo naj bodo vključeni vsi deležniki na šoli.

- **Šolsko fizično okolje:** pomembni so stavba, materiali, urejeno in varno dvorišče ter notranjost in okolica šole, omogočanje prostora za fizične dejavnosti, oprema v učilnicah in drugih prostorih za boljše učenje, kuhinja/prostor za zdravo prehranjevanje, posebna skrb naj bodo čiste in urejene sanitarije.
- **Šolsko socialno okolje:** na vzdušje in klimo bistveno vpliva kakovost medsebojnih odnosov med učenci, učitelji, starši in širšo skupnostjo. Šola lahko s svojimi pravili (šolskimi in razrednimi), ukrepi, dejavnostmi, izobraževanji, srečanji, odprtostjo navzven..., bistveno pripomore k izboljšanju vzdušja na šoli.
- **Individualne veščine/spretnosti in akcijska kompetenca:** vsebine zdravja so vpete v formalni in neformalni kurikulum, ki ga je treba z dejavnimi in sodelovalnimi metodami poučevanja približati učencem za doseganje znanja, razumevanja, spretnosti, izkušenj. Šola bi morala omogočati čas in prostor, da bi se učenci lahko učili s pomočjo aktivnih sodelovalnih metod, vadili osebne in socialne spretnosti, razčiščevali stališča, kritično presojali za in proti ter razvijali strategije za vedenje, ki izboljšuje njihovo zdravje in sposobnosti učenja.
- **Zdravstvene službe:** njihova podpora je pomembna pri spremljanju in ocenitvi zdravstvenega stanja, razmer na šoli, svetovanju, pomoči strokovnih služb ne le na področju telesnega zdravja, temveč tudi na področju socialnega in duševnega zdravja. Večina zdravstvenih ustanov sodeluje s šolami kontinuirano že vrsto let na regijski in lokalni ravni, jim ponujajo programe predavanj za starše in učitelje ter delavnice za učence/dijake preko celega šolskega leta za različne vsebine zdravja.

Cilji zdravih šol

1. Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbeli bomo za vsestranski razvoj dobrih medosebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.

3. Potrudili se bomo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem.
4. Vse učence bomo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bomo oblikovali raznovrstne pobude.
5. Izkoristili bomo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja.
6. Skrbeli bomo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
7. Skrbeli bomo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo.
8. Aktivno bomo podprli zdravje in blaginjo svojih učiteljev.
9. Upoštevali bomo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.
10. Upoštevali bomo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu.
11. Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki jim lahko svetujejo in pomagajo na področju zdravja otrok in mladostnikov.
12. Vzpostavili bomo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da jih bo dejavno podprla pri vključevanju vsebin zdravja v učni načrt

Bistveno je, da šola vključi promocijo zdravja v vse vidike vsakdanjega življenja, tako v učni načrt kot skriti učni načrt.

Usmeritve in načrti za prihodnost

Slovensko mrežo zdravih šol vidimo kot koncept za standardizirano, sistematično, načrtno vstopanje poenotene programa promocije zdravja za vse šole v vseh regijah. Vidimo jo kot možnost oz. sistem za okrepljeno skupno delovanje različnih sektorjev za krepitev zdravja in kakovosti življenja naših otrok in mladostnikov. Vizija Zdrave šole ni le znanje, ampak razumevanje zdravja kot temeljnega za zdrav razvoj in uspešno odraščanje učencev ter razvijanje njihovih potencialov. Zdrave šole to udejanjajo sistematično in kontinuirano, na vseh ravneh in skozi različne možnosti/priložnosti. Slovenska mreža zdravih šol bo še naprej zagotavljala nacionalno in regijsko koordinacijo ter na ta način širila znanje in dobre prakse v šolsko okolje na področju celostne krepitev zdravega življenjskega sloga, skladno z ugotovitvami zdravstvene stroke in drugih znanosti.