

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Duševno zdravje

Zdrava prehrana

Telesna dejavnost

Ekologija

ČAS ZA ZDRAVJE JE ČAS ZA NAS ...



POROČILO O DELU
ZDRAVIH ŠOL
V ŠOLSLEM LETU
2020/2021

**POROČILO O DELU ZDRAVIH ŠOL
V ŠOLSKEM LETU 2020/2021**

Urednica:

Mag. Nina Scagnetti

Avtorice:

Nina Scagnetti, Lucija Benko, Mojca Bevc, Urška Hajdinjak, Marija Ješe, Špela Kisilak, Tea Kordiš, Ingrid Markočič Tadič, Anja Petrič, Nina Pogorevc

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Oblikovanje:

Andreja Frič

Jezikovni pregled:

Mihaela Törnar

Elektronski izdaja

Publikacija je dostopna na spletni strani www.nijz.si

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, december 2021

Uporaba in objava podatkov v celoti ali deloma dovoljena le z navedbo vira.

VSEBINA

ZAHVALA.....	4
UPORABLJENE KRATICE.....	4
UVOD.....	5
KLJUČNE UGOTOVITVE	6
REZULTATI Z INTERPRETACIJO	7
PRENOSI PROGRAMOV NIJZ IN DRUGIH VSEBIN Z REGIJSKIH SREČANJ	8
Število izvedb.....	9
Število vključenih.....	9
Kaj je bilo pri prenosu programov NIJZ in predstavljenih vsebin uspešnega in kaj bi se dalo izboljšati?	10
NALOGE, NASTALE V ŠOLAH.....	17
Vsebina nalog.....	17
Ciljne populacije	19
Izvajalci nalog.....	20
Rdeča nit.....	21
Kaj je bilo pri izvedbi nalog, nastalih v šolah, uspešnega in kaj bi se dalo izboljšati?.....	21
Celostna šolska politika zdravja v šolskem okolju in delovanje šolskega tima.....	30
EVALVACIJA.....	32
Ocena uspešnosti izvedenih nalog	32
POMEMBNI DOGODKI V ŠOLSKEM LETU 2020/2021 IN PREGLED DEJAVNOSTI PO REGIJAH... 34	34
Regijska izobraževalna srečanja Zdravih šol	34
Sodelovanje z Evropsko mrežo zdravih šol – SHE.....	36
PRILOGE.....	38
Vprašalnik – načrtovanje in evalvacija nalog Zdravih šol 2020/2021.....	38
REGIJE V ŠTEVILKAH	42
MNENJA S ŠOL	47
LITERATURA	66
SEZNAM SLIK IN TABEL	70

ZAHVALA

Zahvaljujem se Marcelu Kralju za prvi pregled in pripravo podatkovne baze, regijskim koordinatorjem pa za osnovno urejanje podatkov.

UPORABLJENE KRATICE

SMZŠ	Slovenska mreža zdravih šol
ZŠ	Zdrava šola
SHE	Evropska mreža zdravih šol (Schools for Health in Europe Network Foundation)
LS	Lokalna skupnost
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
OŠ	Osnovna šola
SŠ	Srednja šola
DD	Dijaški dom
MIZŠ	Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport
ZRSŠ	Zavod Republike Slovenije za šolstvo

UVOD

Že 28. leto Slovenska mreža zdravih šol (SMZŠ) povezuje šole, ki si prizadevajo s celostnim pristopom spodbujati in krepiti zdravje na vseh področjih – telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem. Z dejavnostmi za izboljšanje zdravja vseh v šolski skupnosti želimo vplivati na vedenje posameznikov kot tudi na kakovost njihovih socialnih odnosov, izboljšanje okolja ter življenjskih pogojev. Zdrave šole (ZŠ) poskušamo s sistematičnim načrtovanjem in evalvacijo svojih dejavnosti celostno pristopati k zdravju, pri tem pa iščemo različne možnosti v vsakdanjem šolskem življenju in njegovem okolju – z vključevanjem vsebin zdravja v redni kurikulum, s timskim delom v šolah, s spodbujanjem sodelovanja staršev, lokalne skupnosti, zdravstvene službe ter drugih zainteresiranih institucij in posameznikov. S pomočjo nacionalne in regijske koordinacije povezujemo šole in z rednimi regijskimi srečanji skrbimo za strokovne usmeritve ter širjenje primerov dobrih praks v šolski prostor.

Od spomladi leta 2019 SMZŠ povezuje že 398 ZŠ, od tega 323 osnovnih šol, 62 srednjih šol, 10 dijaških domov ter 3 zavode za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami. Naša želja je, da bi v prihodnosti vse slovenske šole delovale po načelih in principih ZŠ.

V okviru SMZŠ potekajo različni projekti in naloge iz različnih vsebinskih področij, med katerimi so najpogostejša duševno zdravje, telesna dejavnost in zdrav način življenja. Projekti in naloge, ki obstajajo že od začetkov SMZŠ, se iz leta v leto nadaljujejo ter izpopolnjujejo tako, da jih izvajamo bolj celostno in jih poskušamo vključiti v širšo skupnost.

Izbrani **rdeči niti** za obravnavano šolsko leto sta bili dve: **Pristopi šole pri zasvojenostih s psihoaktivnimi snovmi** ter **Čas za zdravje je čas za nas**. V okviru teh dveh tem so potekale različne strokovne predstavitve in primeri dobrih praks raznovrstnih dejavnosti v šolah.

Izbrana je že tudi **rdeča nit za šolsko leto 2021/2022: Mi vsi za lepši in boljši jutri** - kar je dobro vodilo za naše delo v prihodnje, saj se zavedamo, da smo za to potrebni vsak posameznik in vsi skupaj.

Tudi v bodoče bo SMZŠ odprta za zdrave spodbude na nacionalni in lokalni ravni, za sodelovanje z zdravstvenimi ustanovami, z nevladnimi organizacijami in drugimi institucijami, ki imajo za skupen cilj krepitev promocije zdravja ter zdravega življenjskega sloga v šolskem okolju za vse deležnike.

»Mislim, da je SMZŠ ena izmed ključnih, ki se še posebej posveča dvigu kakovosti življenja v šoli.«

KLJUČNE UGOTOVITVE

V šolskem letu 2020/2021 smo od **398** izobraževalnih ustanov, ki so vključene v SMZŠ, prejeli poročila o izvedbi dejavnostih za **355** šol (**89 %**).

Timi so evalvirali izvedbo **2719 nalog**, kar je v povprečju skoraj **8 nalog** na vsako ZŠ.

Od 2719 izvedenih nalog je bilo **58 %** nalog v šolsko prakso **prenesenih iz regijskih srečanj**, **42 %** nalog pa so **razvili na šolah samih**.

355 ZŠ je obiskovalo **122.541** učencev in **28.525** dijakov, ter **14.241** osnovnošolskih učiteljev in **2600** srednješolskih učiteljev.

Rdeči niti ZŠ sta bili **Pristopi šole pri zasvojenostih s psihoaktivnimi snovmi in Čas za zdravje je čas za nas**.

ZŠ so največ aktivnosti posvetile **dejavnostim za krepitev duševnega zdravja, spodbujanju telesne dejavnosti in zdravim prehranskim navadam**.

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

76 % ZŠ je v svoje naloge in projekte vključevalo vsebinsko področje **rdeče niti**.

82 % ZŠ ima **celotno šolsko politiko zdravja** vključeno v vzgojni in letni delovni načrt ali pa kot samostojen dokument.

V **četrtni ZŠ** sodelujejo **vsii predstavniki tima**, vključno z zunanjimi predstavniki tima ZŠ.

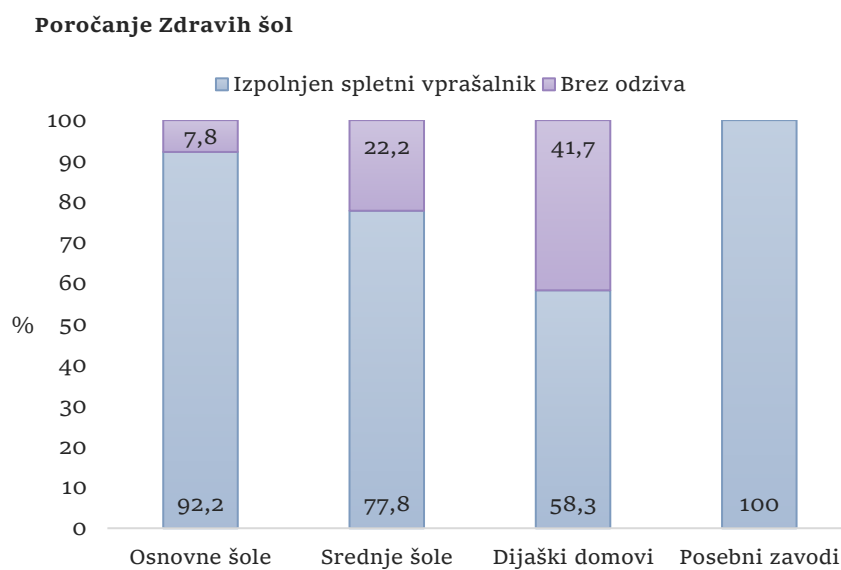
72 % aktivnih timov ZŠ se sestaja **dva- do petkrat letno ali celo večkrat**.

Vodje šolskih timov ZŠ so pohvalili **dober odziv in novo pridobljeno znanje in veščine** učencev in dijakov ter način izvedbe dejavnosti.

»Šolsko leto 2020/2021 je bilo zelo posebno leto. Zahtevno, nenavadno in drugačno, kot smo jih poznali. Resnično smo se vsi trudili, da bi izvedli zastavljene naloge Zdrave šole.«

REZULTATI Z INTERPRETACIJO

V nadaljevanju prikazujemo analizo načrtovanja in evalvacije ZŠ za šolsko leto 2020/2021, ki obsega kvantitativne in kvalitativne podatke. V analizo in prikaz so zajete ZŠ, ki so izpolnile vprašalnik za evalvacijo nalog ZŠ.



Slika 1: Evalvacija nalog za šolsko leto 2020/2021.

PRENOSI PROGRAMOV NIJZ IN DRUGIH VSEBIN Z REGIJSKIH SREČANJ

V šolskem letu 2020/2021 smo v okviru SMZŠ organizirali in izvedli strokovno srečanje »**Pristop šole k zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi**«, ki smo ga želeli izvesti že v šolskem letu 2019/2020, a ga zaradi slabih epidemioloških razmer nismo uspeli. Glede na ugotovitve posledic epidemije in v skladu z epidemijo povezanimi preventivnimi ukrepi, smo ZŠ tudi v tem šolskem letu vzpodbujali k nadaljnji poglobljeni skrbi za zdrav življenjski slog, torej za **duševno zdravje, zdravo prehrano in gibanje**, ki so temelj zanj.

Tabela 1: Število izvedb programov in predstavljenih vsebin NIJZ ter vanje vključenih učencev/dijakov, učiteljev in staršev v šolskem letu 2020/2021.

	Število izvedb		Število vključenih učencev / dijakov		Število vključenih učiteljev		Število vključenih staršev	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Izboljševanje duševnega zdravja	194	12,3	53.579	12,4	5506	12,7	30.927	12,6
To sem jaz!	118	7,5	13.670	3,2	1225	2,8	4297	1,8
Ko učenca stresa stres	51	3,2	8707	2,0	710	1,6	3718	1,5
Več gibanja	247	15,7	86.807	20,2	8794	20,2	45.221	18,4
Zdrava prehrana	232	14,7	79.316	18,4	7599	17,5	28.694	11,7
Motnje hranjenja	32	2,0	2466	0,6	109	0,3	345	0,1
Zdrava spolnost	57	3,6	6470	1,5	261	0,6	3180	1,3
Zmanjševanje teže šolske torbe	57	3,6	12.251	2,8	949	2,2	7488	3,1
Hrup in zdravje	30	1,9	6787	1,6	592	1,4	2042	0,8
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	151	9,6	42.701	9,9	4694	10,8	30.117	12,3
Kako šola pristopi k zasvojenostim s psihoaktivnimi snovmi	58	3,2	7230	1,7	846	1,9	4762	1,9
D vitamin	51	3,7	7133	1,7	1274	2,9	6816	2,8
Covid-19	183	11,6	74.237	17,2	7865	18,1	61.941	25,2
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	116	7,4	29.395	6,8	3091	7,1	15.781	6,4
SKUPAJ	1577	100	430.749	100,00	43.515	100,00	245.329	100,00

ŠTEVILO IZVEDB

ZŠ so v večini izvajale tako programe NIJZ kot razvijale in izvajale tudi lastne naloge. Izključno programe in vsebine NIJZ, predstavljene na regijskih srečanjih ZŠ, je v šolsko okolje preneslo 8,7 % ZŠ, medtem ko je 8,5 % šol poročalo o izvedbi izključno lastnih nalog. ZŠ so v šolskem letu 2020/2021 poročale o **1577 prenosih programov NIJZ.**

Četrtnina (25 %) izvedenih programov je bila iz področja duševnega zdravja. Vanj so zajeti programi *Izboljševanje duševnega zdravja*, *To sem jaz*, *Ko učenca stresa stres* in *Motnje hranjenja*. Tem pa lahko prištejemo še vsebine z naslovom *Žalovanje*, *Čuječnost*, *Podpora ob doživljanju stisk v času šolanja na daljavo* in *Preprečevanje vrstniškega nasilja*, ki so jih poročevalci pri programih NIJZ navedli pod drugo.

Glede na število izvedb programov NIJZ je drugo najbolj številno področje *Več gibanja* (15,7 %) tretje pa *Zdrava prehrana* (14,7 %). Sledita *Covid-19* (11,6 %) in problematika pandemije s področja nalezljivih bolezni ter *Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu* (9,6 %). Ostale vsebine so bile izvedene v manjšem številu (Tabela 1).

ŠTEVILO VKLJUČENIH

Glede števila vključenih učencev in dijakov pri posameznih vsebinah prevladujeta vsebini **Več gibanja** (20,2 %) in **Zdrava prehrana** (18,4 %). V prenose vsebin s področja **duševnega zdravja** je bilo vključenih 18,2 % učencev in dijakov, v vsebine v zvezi s temo **Covid-19** pa 17,2 %

Tako kot učencem in dijakom je bilo tudi učiteljem in staršem namenjenih največ prenosov vsebin iz področja gibanja, duševnega zdravja in zdrave prehrane. Največ učiteljev je bilo vključenih pri vsebini *Več gibanja* (20,2 %), največ (25 %) staršev pa je bilo vključenih pri vsebini *Covid-19*. V tem šolskem letu je bilo kar 100.000 staršev več kot v letu pred tem vključenih v prenos programov in vsebin NIJZ, predstavljenih na regijskih srečanjih. Ker je večina dejavnosti potekala na daljavo, so se jih starši lažje in v večjem številu udeležili. Poleg tega so število odraslih udeležencev na virtualnih dogodkih izvajalci verjetno navajali na osnovi števila vabljenih, ne pa tudi beležili točnega števila sodelujočih med samimi dejavnostmi.

KAJ JE BILO PRI PRENOSU PROGRAMOV NIJZ IN PREDSTAVLJENIH VSEBIN USPEŠNEGA IN KAJ BI SE DALO IZBOLJŠATI?

Več kot dve tretjini vodij timov ZŠ je uspešnost programov in vsebin NIJZ, predstavljenih na regijskih srečanjih, prepoznalo v množični vključenosti učencev in dijakov ter njihovem zanimanju za vsebine. Pri učencih in dijakih opazajo **izboljšanje vedenja, navad** in zdravja, kar pripisujejo pridobitvi **novih znanj, spretnosti in veščin**. Skoraj dve petini jih je pri prenosih programov in vsebin NIJZ, predstavljenih na regijskih srečanjih, pohvalilo **organizacijo**, izbor vsebin in način izvedbe, ena petina veliko prizadevnost in dodatno **usposabljanje učiteljev** in drugih delavcev šole, ki je prispevala k boljšemu zdravju zaposlenih na delovnem mestu, 18 % jih meni, da je k uspešnosti prenesenih programov in vsebin NIJZ, predstavljenih na regijskih srečanjih, dodatno prispevalo **sodelovanje** (starih) **staršev**. Ob tem so vodje izpostavili dobro prilagajanje epidemiološkim razmeram zaradi covid-19 (12 %), vpetost v lokalno okolje in sodelovanje zunanjih izvajalcev (9 %). K uspešnosti prispevajo tudi vključenost v predmetnik ter medpredmetno povezovanje, redno umeščanje dejavnosti na urnik in kontinuiteto izvedbe čez daljše obdobje, medsebojno druženje in spoznavanje ter zadovoljiva urejenost in opremljenost šolskih prostorov ter okolice.

Glede **možnih izboljšav** pri programih in vsebinah NIJZ, predstavljenih na regijskih srečanjih, skoraj tretjina vodij meni, da bi k še večjemu uspehu letih pripomogla boljša **motivacija in odzivnost** učencev in dijakov ter večja **sprememba** njihovega **vedenja**. Za še boljše rezultate prenosa programov in vsebin bi te bilo potrebno nadgraditi z vključitvijo **dodatnih vsebin** in bolj **individualnim pristopom**. Programi bi dosegli večji učinek in zajeli širšo populacijo v kolikor bi jih lahko **večkrat ponovili** oziroma bi jih izvajali dlje časa. Še bolj uspešni bi bili programi ob boljšem **sodelovanju staršev**. Pri zagotavljanju uspešnosti bi si želeli več izvedb tudi v živo in manj omejitvev, ki jih zahteva epidemija covid-19, tesnejše sodelovanje z zunanjimi strokovnjaki in lokalno skupnostjo ter umestitev v učni načrt.

IZBOLJŠEVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Delavnice izboljševanja duševnega zdravja so prispevale k temu, da so učenci začeli drugače gledati na področje duševnega zdravja. Opaziti je bilo izboljšanje razredne klime in večjo povezanost med učenci, ki so bili bolj sproščeni in so uspešneje prepoznavali in se soočali s težavami ter se učili tvornega delovanja. Učenci in dijaki so pridobili informacije in veščine kako lahko sami poskrbijo za svoje dobro počutje, spoznajo korake za samopomoč v stiski in vedo za stike za pomoč v stiski.

Pri oblikovanju vsebine so sodelovali z regijsko koordinatorico ZŠ ter zaposlenimi v Centru za krepitev zdravja. Poleg učenk in učencev so bili vključeni tudi učitelji in starši. Načine izvajanja vsebin iz področja duševnega zdravja so prilagajali epidemiji.

Z zastavitvijo celostnega programa treninga socialnih veščin in komunikacije za vse učence in dijake ter umestitvijo v redne ure pouka, s še več dela s starši in še hitrejšim odzivanjem ob zaznanih težavah, bi dodatno prispevali k še večji uspešnosti.

Izrazili so potrebo po sistematičnem vključevanju pri več urah pouka in več učiteljih, prilagoditvi vsebin tudi za mlajše otroke in več individualnih pogovorih oz. delu v manjših skupinah.

Menijo, da bi morali bolj spodbujati učitelje ter okrepiti sodelovanje z zunanjimi mentorji-strokovnjaki različnih področjih in jih vključevati pri aktivnostih iz področja duševnega zdravja. Kljub dobri obveščenosti o virih pomoči, predlagajo še večje informiranje in osveščanje o tem, kje se dobijo uporabni napotki za otroke v duševnih stiskah.

TO SEM JAZ!

Preventivni program *To sem jaz* je v šolskem okolju že dobro poznan. V času pandemije, ko se je šolanje izvajalo na daljavo, so bile nekatere delavnice prilagojene za delo v spletnem okolju. Na vseh regijskih srečanjih zdravih šol (februar in marec 2021) so bile e-delavnice *To sem jaz* predstavljene. Izobraževanje preko spleta je izvedla psihologinja Alenka Tacol, avtorica koncepta *10 korakov do boljše samopodobe*. Šole so prejele gradivo s priporočili za izvajanje treh preventivnih delavnic na daljavo. V tem času so se učenci in dijaki vrnili v šole, tako da so lahko delavnice izpeljali tudi v razredu, nekateri pa tudi preko spleta – pouk je potekal tudi kombinirano, določeni razredi so bili v karanteni. Šole so e-delavnice prepoznale kot dodano vrednost, predvsem v primeru, če bi pouk ponovno potekal na daljavo. Sporočile so tudi, da so delavnice dobro pripravljene in da bi lahko še kakšno dodali v e-obliki.

Program so v veliki meri izvajale tako osnovne kot tudi srednje šole. Ocenjujejo, da so bili uspešni predvsem pri povečanju znanja in kompetenc na področju socialnih in čustvenih vsebin ter dobre samopodobe učencev in dijakov. Program je bil namenjen prav njim, učiteljem in staršem pa v manjšem obsegu. Učenci in dijaki so z različnimi pristopi razvijali pozitivno samopodobo in se učili asertivne komunikacije, spoznavali so sami sebe, sprejemali druge, kar vodi tudi do boljših učnih rezultatov. Izpostavili so predvsem to, da so učenci in dijaki v pogovoru ugotovili, da se s podobnimi težavami soočajo tudi vrstniki, le da je reševanje teh težav lahko zelo različno.

Vodje šolskega tima zdravih šol so še sporočili, da bi za izvajanje delavnic potrebovali več časa, prav tako bi želeli vključiti več učencev in dijakov. V času epidemije, ko je bilo veliko stresa med učenci in dijaki, bi si želeli več delavnic o tehnikah sproščanja. Želijo si tudi prilagojene delavnice za nižje razrede in srednješolce, krajše delavnice v strnjeni obliki, in nadgrajene z novimi vsebinami. V splošnem so program opisali kot izvrstno zastavljen in celostno zasnovan za mlade. Učiteljice in učitelji so poudarili pomembnost sistematičnega izvajanja delavnic, ki je žal to šolsko leto bilo okrnjeno zaradi epidemioloških razmer. Pouk na daljavo pa ni omogočal izvedbo vseh delavnic.

KO UČENCA STRESE STRES

Na šolah so najbolj izpostavili, da je k uspešnosti naloge pripomogel dobro zastavljen priročnik z aktualnimi vsebinami, v katerem so nanizane uporabne vaje, tehnike in strategije za sproščanje ter obvladovanje stresa. Učenci so v šoli med poukom spoznavali nove vaje in tehnike ter pridobivali nove veščine in poglede na prepletenost telesnega in duševnega zdravja. Uspešnost so na šolah ocenjevali tudi skozi zadovoljstvo učencev ob izvajanju vaj in tehnik, pogovorih o čustvih in zaznavanju stresa. Program so učitelji ocenili kot zelo uporaben in podporen tudi pri delu na daljavo, za vse učence in učitelje.

Večina pedagoških delavcev, ki je izvajala program, je opozorila na pomanjkanje časa in prostora za te vsebine v kurikulu. Predlagali so več časa, še več praktičnih primerov tehnik/vaj za sprostitev ter obvladovanje stresa. Izpostavili so, da bi bilo potrebno program predstaviti celotnemu učiteljskemu zboru ter staršem in ga razširiti na vse učence šole (vaje prilagoditi tudi za mlajše učence). Pomembno je sistematično izvajanje in utrjevanje vaj skozi vse leto, saj učencem koristijo pri stresnih obremenitvah tekom zahtev šolanja in v življenju nasploh.

VEČ GIBANJA

Vodene minute za zdravje in aktivni odmori ter vključevanje gibanja v redne ure pouka so postali dnevna rutina tudi med šolanjem na daljavo. V tem času so učitelji še posebej vztrajno motivirali družine za popoldansko gibanje na prostem in spodbujali transportno gibanje. Sicer so se otroci vključevali v najrazličnejše športne aktivnosti tudi v času jutranjega varstva in podaljšanega bivanja.

Ker se je zaradi pandemije intenzivno gibanje učencev zmanjšalo, njihov gibalni razvoj pa je zelo očitno nazadoval, bi bilo potrebno dosledno spremljanje, kako se preko raznih spletnih aplikacij vključujejo v gibalne izzive.

Vzgoja otrok v šport kot sredstvo, ki lahko ublaži posledice sedečega vedenja učinkuje, a pod pogojem, da je popolnoma predana in neprekinjena. Bolj kontinuirano bi bilo potrebno spodbujati aktiven življenjski slog tudi pri njihovih starših in učiteljih, da bi odrasli bili zgled.

ZDRAVA PREHRANA

Prehrana¹ v šolskem okolju ima pomembno vlogo. Slovenija je ena izmed držav v svetu, ki namenja šolski prehrani otrok posebno skrb. Šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani. Šola je v dneh, ko poteka pouk, dolžna organizirati malico za vse učence oziroma dijake, ki se nanjo prijavijo. Kot dodatno ponudbo šola lahko organizira tudi zajtrk, kosilo in popoldansko malico. A tu se skrb za prehrano v šolskem okolju ne konča. Poleg tega, da šole ponujajo pestro, kakovostno in raznoliko prehrano, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje, pa večina šol izvaja številne spremljevalne aktivnosti, s katerimi spodbujajo k bolj zdravemu načinu prehranjevanja. Šole izvajajo vsaj eno ali več aktivnosti na temo prehrane. Tudi v času izvajanja pouka na daljavo so šole spodbujale otroke k pripravi zdravih obrokov, rednemu zajtrkovanju in izogibanju nezdravim prigrizkom in pijačam z dodanim sladkorjem. Šole preko aktivnega vključevanja otrok, pogosto pa tudi njihovih staršev, spodbujajo uživanje zelenjave in sadja (šolski vrtovi, sadovnjaki, obiski lokalnih sadjarjev, pridelovalcev zelenjave), kjer dajejo prednost lokalnemu, sezonskemu. Prav tako spodbujajo uživanje polnovrednih izdelkov, namesto izdelkov iz bele moke (kuharske delavnice pri pouku gospodinjstva, naravoslovni dnevi), priporočenih mlečnih izdelkov in opominjajo na izogibanje nezdravim maščobam.

Preko aktivnosti, ki jih izvajajo, je mogoče zaznati, da se šole zavedajo, da ni dovolj le predajanje znanja in informacij, ampak je potrebna še motivacija, ki vodi k odločitvi do spremembe vedenja. Da bi motiviranost čim bolj vzdrževale, zelo pogosto vsebine prehrane medpredmetno povezujejo oz. jih vključujejo v letni delovni načrt. Seveda se zavedajo, da je še veliko možnosti za izboljševanje in že načrtujejo aktivnosti za naprej.

MOTNJE HRANJENJA

Pri seznanjanju z zdravimi prehranskimi navadami ter vzroki in posledicami različnih motenj hranjenja v šolah zelo uspešno sodelujejo zunanji strokovnjaki. Na ta način so pri najstnikih razvijali kritično razmišljanje do kulta idealnega telesa in krepili pozitivno samopodobo med odraščanjem. Obravnava učencev, pri katerih šolski delavci prepoznajo tovrstne probleme, poteka individualno in celostno.

¹ Povzetek s področja zdrave prehrane zajema tako prenos izbranih vsebin NIJZ kot naloge, razvite v šolah.

Za popolno detabuizacijo motenj hranjenja, torej globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprejemanja samega sebe in izražanja čustvenih težav s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja, bi bil potreben v šolskem prostoru bolj sistematičen pristop.

Problematiko tovrstnih duševnih bolezni bi na njihovi starosti primeren način bilo potrebno predstaviti že mlajšim učencem. Potrebno je sproščeno pogovarjanje o motnjah hranjenja z otroki, večja usposobljenost učiteljev in sočutna vključenost staršev.

ZDRAVA SPOLNOST

Predvsem dijaki, pa tudi starejši učenci, so poglobljali svoje znanje o kontracepciji, spolno prenosljivih boleznih ter o pasteh, ki jih v zvezi s spolnostjo predstavljajo družabna omrežja. Pedagogi in zdravstveni delavci so najstnikom na zanimiv način posredovali prepotrebno znanje in realno podobo o spolnosti. O zdravi in predvsem varni spolnosti so se v razredih pogovarjali tudi z vidika nedotakljivosti, spoštovanja osebnega prostora ter ljubezni in pričakovanj v zvezi z intimnim partnerstvom.

Vodena obravnava vsebin v povezavi s spolnostjo je za najstnike zelo zanimiva, a ob njej še vedno čutijo nelagodje. Potrebujejo več časa za odprto komunikacijo v šoli, doma in ob sistematskih pregledih z zdravstvenimi delavci ali drugimi zunanjimi strokovnjaki. Želeli bi doseči socialno in čustveno pismenost, odprtost v komunikaciji in preprečevanje stereotipnega razmišljanja, na primer glede spolne usmerjenosti in identitete, učitelji pa bi za dvig lastnih kompetenc tudi sami potrebovali dodatna izobraževanja s tega področja.

ZMANJŠEVANJE TEŽE ŠOLSKE TORBE

Starši vstopnikov prejmejo priporočila za nakup prve šolske torbe in kako se jo pravilno nosi, pomembno je tudi poznavanje preprostih korekturnih vaj za hrbtenico. Za zmanjšanje teže šolske torbe je koristen pametno prilagojen urnik z blok urami, ter puščanje učbenikov, zvezkov in potrebščin v šoli. Obdobje šolanja doma je bilo glede tega drugačno in je do neke mere učence nekoliko razbremenilo.

Predvsem najmlajši učenci potrebujejo vsakodnevno pregledovanje in pripravljanje šolske torbe doma skupaj s starši, v šoli pa pazljivo spremljanje učiteljev in preverjanje teže, ki jo otroci nosijo na hrbtih. Opozoril na pomembnost zdrave drža in doprinos lažje torbe k le-tej tudi za odrasle ni nikoli dovolj. V drugi triadi so otroci še majhni, predmetov in potrebščin pa imajo že veliko, zato bi bila zelo smiselna uporaba tablic in e-učbenikov.

HRUP IN ZDRAVJE

Ko so v šolah merili hrup z aplikacijo Sound meter, na šolskih hodnikih pa na problematiko opozarjali s piktogrami, so se učenci in dijaki pričeli zavedati škodljivega vpliva hrupa na zdravje. Odločili so se za nameščanje protihrupnih oblog v šolski avli, jedilnici in telovadnici, in s tem prostore naredili prijetnejše. Za preprečevanje obremenitev sluha je koristilo tudi spodbujanje k manjši uporabi slušalk, sproščanje ob mirni glasbi je povečalo koncentracijo učencev in njihovo zavedanje pomena tišine za dobro počutje.

Umirjanje učencev je navadno kratkotrajen rezultat truda za zmanjšanje hrupa. Ozaveščanje o tovrstnem onesnaževanju okolja in pomenu sluha bi moralo potekati neprekinjeno in tudi zunaj izobraževalnih ustanov. Zanimivo in nazorno bi bilo, če bi v šole povabili goste, ki opravljajo specifične poklice ali pa bi se odpravili na ekskurzijo v hrupno delovno okolje ter s pomočjo zaščite za uho opredelili nevarnost hrupa.

VZGOJA V REALNEM IN DIGITALNEM SVETU

Učenci, z njimi pa tudi učitelji, so dobili veliko računalniškega znanja ter bolje prepoznavali pasti zaslonov. Prehod v delo na daljavo je bil uspešen, tako otroci kot odrasli so se zavedali nujnosti virtualnega povezovanja. Pri zdravem omejevanju časa, preživetega v digitalnem svetu, so velik pomen dobile nove smernice za uporabo zaslonov.

Zaradi šolanja na daljavo bi morali tudi učitelji stalno slediti razvoju digitalne tehnologije, elektronsko opismenjevanje pa bi moralo biti del obveznega kurikulumu. Otroci naj bi elektronske naprave uporabljali zgolj za izobraževanje, v prostem času pa naj bi se čim več gibali v naravi.

Učenci so na spletu zaradi pomanjkanja izkušenj in kritične presoje zelo ranljivi in na njegove pasti in varovanje zasebnosti kljub pogostim opozorilom hitro pozabijo, zato bi vsak njihov korak v digitalnem svetu morali doma skrbno nadzorovati starši.

KAKO ŠOLA PRISTOPI K ZASVOJENOSTIM S PSIHOAKTIVNIMI SNOVMI?

Pedagoški delavci so prejeli osnovna strokovna izhodišča, kako primerno ukrepati, kadar prepoznajo izpostavljenost psihoaktivnim snovem. Učenci so spoznavali posledice prometnih nezgod zaradi vožnje pod vplivom alkohola, dijake so zdravstveni delavci opremili z orodji za opustitev kajenja, policisti in psihologi pa so jih seznanjali s posledicami uporabe drugih nedovoljenih substanc in z razpoložljivimi viri pomoči. Spoznali so, da lahko postanemo zasvojeni tudi s hrano, proteini, energetskimi napitki in se uspešno učili upirati vrstniškemu pritisku.

Potrebno bi bilo najti način predstavitve teh aktualnih vsebin, ki bo zanimiv že za mlajše učence. Bolje bi o psihoaktivnih snoveh morali biti izobraženi tudi starši, ki so s svojim načinom življenja otrokom vzor. Ustvariti bi bilo potrebno pogoste priložnosti za odprt pogovor o drogah, ki se mu izogibajo tudi odrasli in ga spletna predavanja ne omogočajo.

VITAMIN D

V okviru programov in vsebin NIJZ, ki smo jih predstavljali slovenskim Zdravim šolam, smo v marcu 2020/21 organizirali predavanje z naslovom VITAMIN D, ki je potekalo preko spletne aplikacije Zoom. Predavanja, katerega je izvedla dr. Urška Blaznik, strokovna sodelavka NIJZ, se je udeležilo 225 udeležencev.

Vodje timov zdravih šol so ocenili, da je bila vsebina o vitaminu D zelo aktualna, strokovna in, da so prejeli verodostojne informacije. Čeprav je predavanje potekalo v času epidemije in s tem povezanimi omejitvami, so ocenili, da je bilo predavanje preko spleta dobro organizirano. Glede na to, da so udeleženci in vodje timov po predavanju prejeli posnetek, so lahko z njegovo pomočjo s temo seznanili svoje sodelavce in starše. Učencem in dijakom pa so vsebino predstavili preko informacij, skozi razgovore, preko učne snovi, izdelave plakatov in nenazadnje s posnetkom. Po zbranih podatkih je bilo s temo o vitaminu D seznanjenih 1274 učiteljev, 7133 učencev in dijakov ter 6816 staršev.

Na vprašanje o načinu izboljšanja predstavitve strokovne vsebine o vitaminu D in prenosu znanja pa so vodje timov najpogosteje navajali, da bi bilo potrebno razviti različne aktivnosti in delavnice, ki bi jih izvajali v šoli. Menijo tudi, da bi bilo potrebno o pomenu vitamina D seznaniti še več učencev, učiteljev in staršev ter poskrbeti za medijsko podporo.

COVID-19

Spodbujanje otrok k odgovornemu in samozaščitnemu vedenju je bilo izvirno in nazorno, učencem pa ni povzročalo dodatnega stresa. Šolniki so ob podpori staršev in na osnovi strokovnih priporočil v učni proces vključevali osnovno znanje o novem virusu in posledicah epidemije za naša življenja. Upoštevanje številnih omejitev je vodilo do spoznanja, kako pomembni so socialni stiki, razvijanje empatije in medsebojne pomoči.

Informacije v zvezi z virusom covid-19 bi morale biti prilagojene določeni ciljni skupini. Najmlajši šolarji potrebujejo didaktične igre, dijaki morajo razumeti, da proti covidu-19 ne ščitijo samo sebe ampak tudi ranljivejše skupine, starši pa bi za lajšanje lastnih stisk in izboljšanje družinskega preživljanja časa v času epidemije potrebovali nasvete v živo. Učno šibkejši učenci iz manj spodbudnega domačega okolja v času pouka na daljavo potrebujejo za boljši napredek še več tutorske pomoči učiteljev.

NALOGE, NASTALE V ŠOLAH

»Vedno težje je ločiti programe Zdrave šole od tega, kar se dogaja na šoli. Gre za veliko povezovanja in prepletanja vsebin in je dejansko težko opredeliti, kaj smo prenesli iz izobraževanj (*Zdrava prehrana, Zdrava spolnost, Več gibanja*). Verjetno je prenesenih še več programov NIJZ, pa niti ni več sledljivosti, ker vse postaja del šol.«

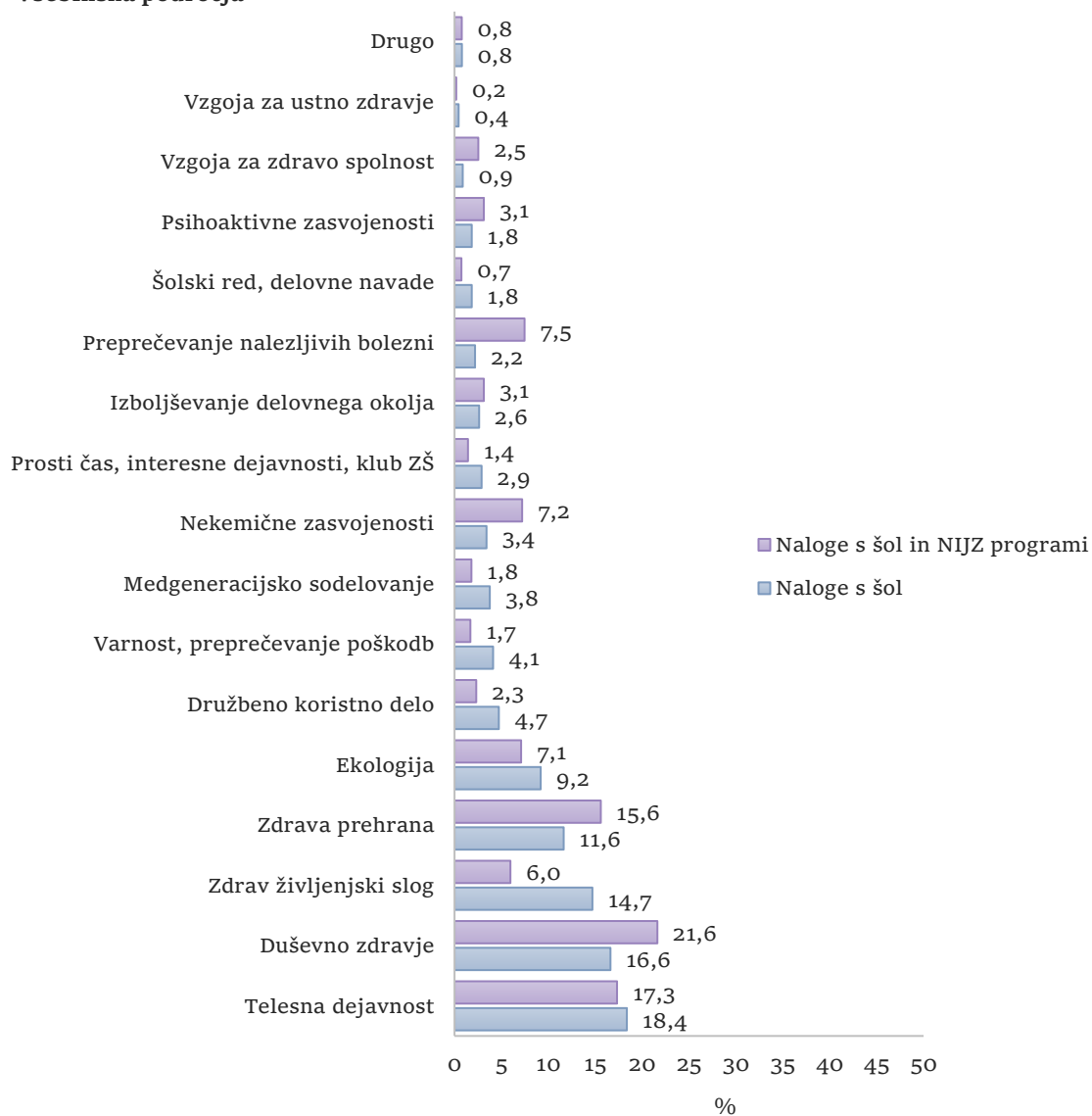
ZŠ poleg programov in vsebin, ki so predstavljene na regijskih srečanjih, razvijajo tudi svoje naloge in projekte, ki jih prikazujemo v nadaljevanju.

VSEBINA NALOG

Tudi pri **1142 nalogah, ki so jih razvili sami**, so prevladovala vsebinska področja **duševnega zdravja, spodbujanja telesne dejavnosti, zdravega načina življenja in zdravih prehranskih navad**. Sledijo ostala, nekoliko manj zastopana vsebinska področja.² Številne dejavnosti, zlasti kompleksnejše, združujejo več vsebinskih področij. Presoja, katera vsebina pri tem prevladuje, pa je subjektivna, tako pri poročanju kot pri osnovnem urejanju podatkov. Pešačenje ali kolesarjenje v šolo in domov, na primer, bi lahko umestili tako na vsebinsko področje varovanja okolja kot gibanja ali druženja. Spodbujanje transportnega gibanja torej vsebinsko lahko spada pod ekologijo, telesno dejavnost in medgeneracijsko povezovanje.

² Opomba: pod vsebinsko kategorijo *Ostalo* so poročevalci izpostavili natečaje, delavnice za krepitev medkulturnega sobivanja, kulturno-umetnostno vzgojo, seznanjanje s poklici in študijskimi programi, obeležitve različnih svetovnih dni, ustvarjanje šolskega glasila, seznanjanje z disleksijo in učnimi pristopi.

Vsebinska področja



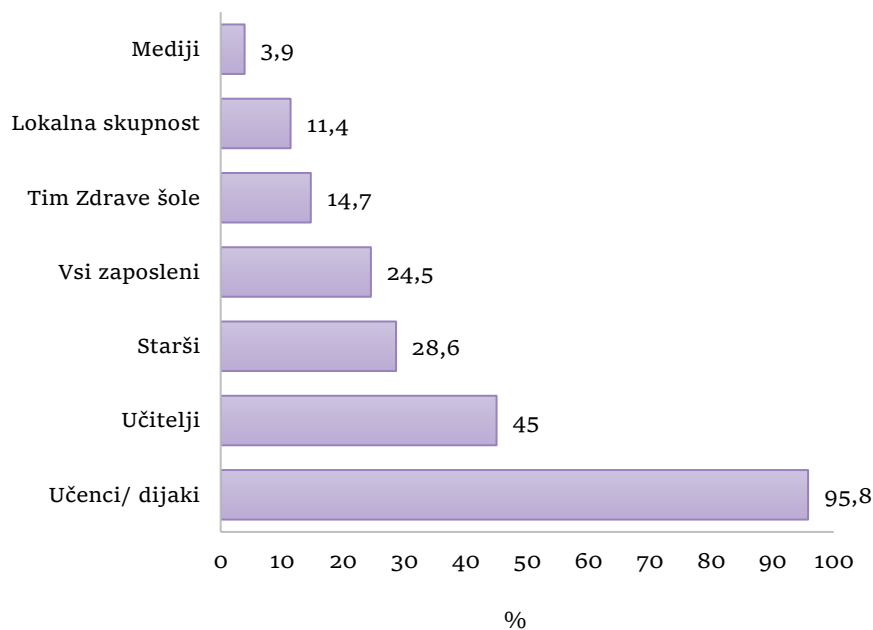
Slika 2: Najpogostejše vsebine v šolskem letu 2020/2021.

»Želim si, da bi poskrbeli,
da bi učenci ozavestili,
da je potrebno živeti zdravo.«

CILJNE POPULACIJE

Večina vseh nalog in projektov je bilo namenjenih učencem in dijakom, sledijo učitelji ter starši in vsi zaposleni na šoli. Nekaj nalog in projektov pa je bilo namenjenih izključno timu ZŠ, lokalni skupnosti ter medijem.

Ciljne populacije



Slika 3: Ciljne populacije v šolskem letu 20120/2021.

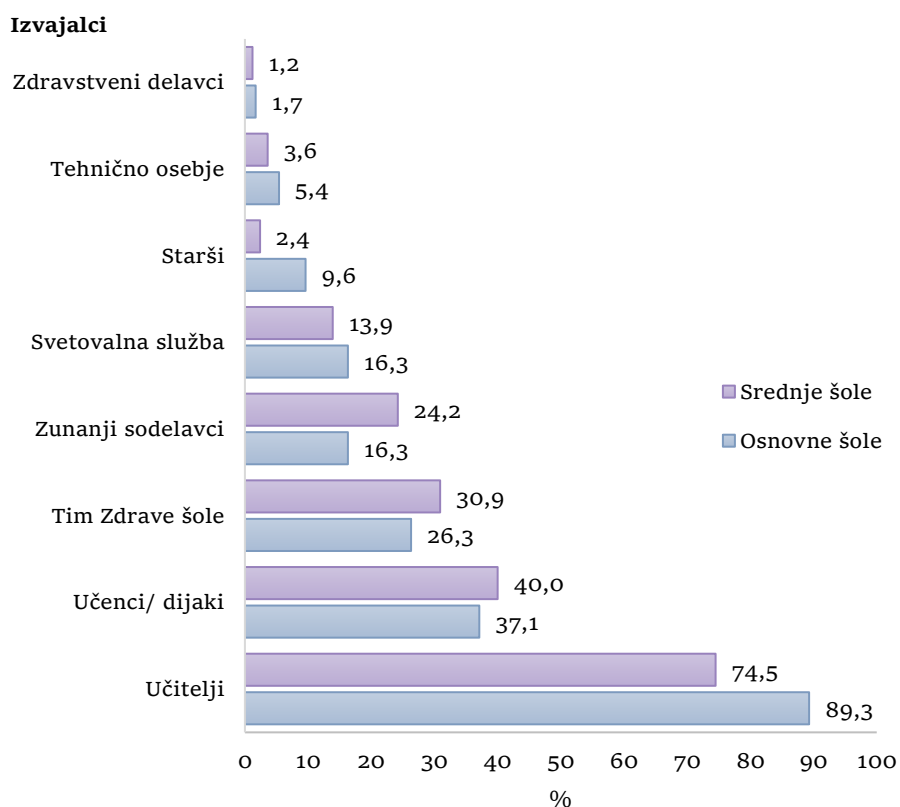
»Učitelj je z učenci vsak dan najmanj pet ur. Podpora učitelju, da vsak dan podpira in spodbuja učence k zdravemu načinu življenja.«

IZVAJALCI NALOG

»V vse naloge je vloženo veliko volje, truda, sodelovanja, načrtovanja, timskega dela vseh učiteljev in delavcev šole.«

Naloge in projekte, ki so jih zasnovali na ZŠ, je izvajalo več različnih izvajalcev. Najpogosteje so bili v izvajanje vključeni učitelji, sledijo učenci in dijaki, tim ZŠ, zunanji sodelavci (od tega 15 % za plačilo), svetovalna služba, tehnično osebje, starši in zdravstveni delavci.

Pa vendarle se glede izvajalcev med seboj osnovne in srednje šole razlikujejo. V OŠ so se v primerjavi s SŠ v izvajanje nalog in projektov bolj vključevali učitelji, svetovalna služba, tehnično osebje ter starši in zdravstveni delavci. V SŠ pa so v primerjavi z OŠ v izvajanje pogosteje vključeni dijaki sami, tim ZŠ ter zunanji sodelavci.



Slika 4: Ciljne populacije v šolskem letu 2020/2021.

RDEČA NIT

Izbrani rdeči niti za šolsko leto 2020/2021 sta bili **Pristopi šole pri zasvojenostih s psihoaktivnimi snovmi** ter **Čas za zdravje je čas za nas**. V okviru teh tem so potekale različna strokovne predstavitve in primeri dobrih praks raznovrstnih dejavnosti v šolah.

Vsebine rdeče niti je v svoje naloge vključilo 76 % ZŠ.

»Letošnja rdeča nit nam je bila zelo všeč, saj je v teh težkih časih razumevanje pomena zdravja in zdravega načina življenja še toliko bolj pomembno.«

ZŠ so v okviru rdeče niti izvedle več kot tri četrtine vseh nalog, nastalih na šolah. Skoraj četrtina (22 %) nalog, ki so bile izvedene v okviru rdeče niti, je bilo s področja telesne dejavnosti. Sledijo naloge s področja duševnega zdravja (17 %), zdravega načina življenja (14 %), zdrave prehrane (13 %), ekologije (6 %), nekemičnih zasvojenosti in medgeneracijskega sodelovanja (oboje 4 %).

KAJ JE BILO PRI IZVEDBI NALOG, NASTALIH V ŠOLAH, USPEŠNEGA IN KAJ BI SE DALO IZBOLJŠATI?

Podobno, kot pri prenosu programov in vsebin NIJZ, so tudi pri nalogah, ki so jih razvili na šolah, prepoznali **dejavnike, ki so vplivali na uspešnost**.

Štiri petine vodij timov ZŠ so poročale, da se je uspeh izvedbe nalog, ki so nastale v šolah, odražal v **večji vključenosti in zanimanju učencev in dijakov, njihovem dobrem odzivu, ki je prispeval k izboljšanju navad v zvezi z zdravjem ali dobrim počutjem ter pridobivanju novih znanj, spretnosti in veščin**. Uspešnost izvedenih nalog je skoraj tretjina vodij prepoznala tudi v **načinu izvedbe**, izboru vsebin ter dobrih rezultatih in izdelkih. Več kot petina vodij je ob izvajanju programov in nalog opazila, da je bilo **več druženja**, učitelji in drugi **zaposleni v šoli** so bili izjemno **prizadevni** glede skrbi za svoje zdravje na delovnem mestu in s tem postali zgled svojim učencem in dijakom, ter se v okviru danih možnosti dodatno strokovno izpopolnjevali. K uspehu načrtovanih dejavnosti je po mnenju vodij prispeval tudi dober **odziv (starih) staršev**, uspešen pristop pri izvajanju nalog na daljavo in **prilagajanje** omejitvam zaradi **covida-19**, povezanost šole z lokalno skupnostjo (LS) in vključevanje zunanjih strokovnjakov, pa tudi dovolj časa, namenjenega izvedbi in vključenost v učni načrt ter dobri prostorski pogoji.

Čeprav so vodje timov ZŠ bili zadovoljni z uspehi nalog, so prepoznali da bi uspešnost lahko še povečali z **dodatnimi izboljšavami**. Skoraj tretjina jih je mnenja, da bi **večja motiviranost učencev in dijakov oziroma sprememba njihovih navad** pripomogla k še večjemu uspehu nalog.

Približno tretjina vodij pa meni, da bi uspešnost še izboljšali, če bi imeli **na razpolago dovolj časa**, ki bi jim zagotovil ponovitev oziroma nadaljevanje aktivnosti. Spremenili ali nadgradili bi lahko tudi način izvedbe nalog in razširili nabor vsebin, manj dejavnosti bi lahko predčasno zaključili ali pa izvedli prilagojeno zaradi **omejitev povezanih s covidom-19**. Zaradi **šolanja na daljavo** so bili bolj obremenjeni in manj odzivni učitelji in drugi zaposleni v šoli. Starši bi lahko izrazili več interesa in podpore. Zaradi zahtevnih epidemioloških razmer je bilo oteženo sodelovanje zunanjih strokovnjakov in vključenost lokalne skupnosti. Načrtovane aktivnosti bi bilo lažje izvesti z več finančnimi sredstvi, prostorsko urejenostjo in vključenostjo v učni načrt.

VZGOJA ZA USTNO ZDRAVJE

Vsebin s področja vzgoje za ustno zdravje je izredno malo, verjetno je razlog tudi v tem, da to vsebino zelo dobro pokrivajo preventivne »zobne« sestre oziroma diplomirani zdravstveniki iz zdravstvenih domov ter nekateri zasebni izvajalci vzgoje za ustno zdravje. V tem šolskem letu je bilo izvajanje vzgoje za ustno zdravje zelo okrnjeno oziroma se sploh ni izvajalo, zaradi razporeditve preventivnih sester in zdravstvenikov na druga »covid« delovna mesta. Šole so ta primanjkljaj hitro občutile, saj ob koncu šolskega leta v evalvaciji opažajo, da se stanje brez zobozdravstvene preventive lahko hitro poslabša. Redno in zelo dobro je potekalo sodelovanje med šolami in zdravstvenimi domovi, so še sporočili, in upajo, da v naslednjem šolskem letu nadaljujejo tako kot pred epidemijo. V prihodnje bi bilo dobro več pozornosti nameniti skrbi za zdrave zobe in ustno zdravje tudi s strani šol. Kot dobro vemo, zdravje ustne votline ugodno vpliva na dobro počutje, krepi samozavest in tudi izboljša socialne stike v šoli.

Delavnice s področja vzgoje za ustno zdravje so izvajale osnovne šole, s srednjih šol niso poročali o izvajanju teh vsebin. Šole so bile uspešne predvsem pri ozaveščanju učencev o pomembnosti dobrega ustnega zdravja, kot izboljšavo pa vidijo tudi vključenost staršev, in čim več ponovitev.

ZDRAVA PREHRANA

Besedilo o dejavnostih s področja zdrave prehrane na strani 13 v pregledu programov NIJZ se nanaša tako na dejavnosti, ki so v šole prenesene z regijskih izobraževalnih srečanj NIJZ kot na tiste, ki so nastale v šolah. Vse te dejavnosti pokrivajo eno samo vsebinsko področje, se med seboj povezujejo, dopolnjujejo in nadgrajujejo, zato jih v interpretaciji ni smiselno ločevati.

Enako velja tudi za naloge s področja skrbi za duševno zdravje, spodbujanja gibanja, preprečevanja psihoaktivnih in nekemičnih zasvojenosti ter vzgoje za zdravo spolnost.

EKOLOGIJA

S šolanjem na daljavo so otroci razvijanje odgovornosti za čisto okolje prenesli tudi domov. Epidemiološke razmere so spodbudile transportno gibanje, učenci so v vse večjem številu in vse pogosteje v šolo prihajali peš ali s kolesom. Ker so v šolah pouk želeli organizirati tako, da so se čim več časa zadrževali zunaj, so veliko truda in časa vložili v urejanje šolskih vrtov, igrišč in učilnic.

V zbiralne akcije, ustvarjanje recikliranih uporabnih izdelkov in spodbujanje trajnostne mobilnosti bi se lahko bolj množično vključevali starši in več bi lahko bilo povezave z lokalno skupnostjo, kar so deloma preprečili ukrepi za zajezitev covid-19. Zaradi pomanjkanja košev, odpadki v šoli niso ustrezno ločeni, redno bi morali izvajati meritve zraka in analizo pitne vode ter spremljati količino zavržene hrane in dosledneje varčevati z električno energijo.

VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST

Najstniki so radovedno spoznavali telesne in čustvene spremembe na poti odraščanja. Z izzivi pubertete so se spoprijeli na ustrezen način in sprejeli svoje telo ter pridobili na samopodobi. Aktivno so se vključevali v številna predavanja in delavnice, ki so jih zanje izvedli zunanji strokovnjaki.

Precej aktivnosti na temo zdrave spolnosti je bilo izvedenih na daljavo, kar je bil eden od vzrokov, da so v pogovorih mladostniki ostajali zadržani. Potrebovali bi skrinjico zaupanja, v kateri bi se zbirala vprašanja in preišljene odgovore zunanjih strokovnjakov nanje, prisotnost katerih v šolah na tem področju je premalo pogosta.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Opazajo, da se je klima v razredih izboljšala. Naučili so se poslušati drug drugega in na pravilen način izražati svoja čustva ter učenja preko čutil. Učenci in učenke so na osnovi usvojenih veščin, bolje in bolj konstruktivno reševali spore. Opazili so manj nasilja med vrstniki.

Aktivnosti na področju duševnega zdravja so prispevale k oblikovanju dobrih medosebnih odnosov, dobri samopodobi in samozavesti. Izboljšala se je komunikacija, kar je posredno vplivalo tudi na učni uspeh. Medsebojno so se povezovali, razvijali ustvarjalnost in krepili socialne veščine. Učenke in učenci so bili mirnejši in na šoli je bilo opaziti manj hrupa. Opaziti je bilo tudi zadovoljstvo staršev. Pri aktivnostih so vključevali tudi terapevtskega psa.

V času epidemije covida-19 pa so krepili tudi duševno zdravje zaposlenih.

Novi načini dela z učenci so izboljšali in še dodatno poglobili odnose med učenci in učitelji. Na neformalnem nivoju so se okrepili tudi odnosi med zaposlenimi. Pri izvajanju delavnic so se povezovali tudi z zunanjimi izvajalci. Opažajo, da so bili učenci na delavnicah zelo aktivni.

Potreben bi bil še večji poudarek na zgodnji intervenciji duševnega zdravja in ukrepanja pri stiskah učencev, ki so se pokazali tekom leta (zaradi epidemiološke situacije ali situacij v družini ...). Več delavnic bi bilo potrebno izvesti v živo v večjem številu oddelkov, pogosteje in z več ponovitvami ter z vsebinami delavnic seznaniti tudi starše in ostale zaposlene.

Delovno okolje bi se dalo izboljšati še s talnimi označbami za igre pred ali za šolo in fizičnimi ovirami - poligoni. Potrebno je poiskati nove možnosti sodelovanja med učenci. Opozorili so, da bi morali pripraviti več dejavnosti tudi za učence predmetne stopnje.

TELESNA DEJAVNOST

V preteklem šolskem letu so Zdrave šole pokazale veliko inovativnosti, dobre volje, ustvarjalnosti, ko so načrtovali in izvajali aktivnosti telesne dejavnosti. Skozi širok nabor različnih nalog smo lahko dobili vtis, kako pomembna je telesna dejavnost tako učiteljem kot učencem in dijakom. Kljub temu, da so bile šole velik del šolskega leta zaprte in je pouk potekal na daljavo, jih ni ustavilo, da ne bi izvedli nekaj za razgibavanje in telesno dejavnost. Ravno nasprotno, prav zaradi zaprtja šol, ko so bili učenci in dijaki primorani veliko časa preživeti za ekrani, je bilo veliko truda vloženega k spodbujanju in nagovarjanju k dnevni redni telesni dejavnosti, tako za učitelje kot za učence in dijake. Niso pozabili niti na vključevanje družin v aktivnosti, kjer so se nehote krepile tudi družinske vezi. V prihodnje nameravajo šole svoje aktivnosti še nadgraditi in nadaljevati, kajti vsi vključeni v aktivnosti so se pozitivno odzvali in so željni podobnega tudi v prihodnje.

PROSTI ČAS, INTERESNE DEJAVNOSTI, KLUB ZŠ

Otroci in mladostniki so bili izven pouka deležni nenehne animacije. Šole so zanje bile odprte tudi v popoldansko-večernem času in med počitnicami, da so se lahko družili v najrazličnejših športnih in umetniških dejavnostih in v sproščenem vzdušju usvajali novo znanje, spretnosti in veščine.

Želeli bi si bolj tesno povezavo učencev in dijakov z naravo ter več ustvarjalnosti v njihovem prostem času. Učitelji bi jih pri tem morali aktivno vabiti in se za spodbudo tudi sami vključevati v vodene skupinske dejavnosti. Zanje bi lahko ambiciozno pridobili več finančnih sredstev, jih nadgradili in razširili skupino udeležencev.

Pomembno je spodbujanje dijakov k sodelovanju ter organiziranje predavanja za starše o izvajanju ukrepov za zaježitev epidemije in organizaciji pouka na daljavo, prav tako tudi izboljšati upoštevanje higienskih ukrepov za omejevanje širjenja covid-19 med učenci in navade prenesti v domače okolje. Spodbujamo izvedbo delavnic na temo covid-19 in novih cepiv ter še več delavnic na temo duševnega zdravja za preprečevanje stisk otrok v času omejitev zaradi koronavirusa. Za izboljšavo nalog s področja higiene se vključi bolj pogosto izvedbo, povezovanje aktivnosti na druga povezana področja, vključevanje staršev in boljše ozaveščenost učencev o pomembnosti izbranih tem. Šole so bile omejene pri izvedbi nalog zaradi šolanja otrok od doma.

VARNOST IN PREPREČEVANJE POŠKODB

Otroci imajo radi vsebine prve pomoči s praktičnim prikazom nudenja prve pomoči in ocenjevanjem primernosti osebne športne opreme posameznika. Ob novo pridobljenem znanju razvijajo čut do sočloveka in moralno dolžnost, da pomagajo. Želijo se naučiti temeljnih postopkov oživljanja, da bodo lahko, kadar bo to potrebno, ustrezno ukrepali. Osebne izpovedi hudo poškodovanih udeležencev v prometnih nesrečah z doživljenjskimi posledicami se dijakov dotaknejo, iz njihovih pričevanj spoznavajo pomen zavedanja nevarnosti, varne vožnje in upoštevanja prometnih pravil.

Aktivnosti niso bile izvedene v vseh razredih, saj interesna dejavnost ni potekala celo šolsko leto, učenci pa se niso smeli družiti med seboj. Zaželeno bi bilo sodelovanje predstavnikov policije, Rdečega križa, zdravstvenega doma in drugih zunanjih strokovnjakov. Za otroke bi bila zanimiva uprizoritev nezgode z igro vlog.

ZASVOJENOST S PSIHOAKTIVNIMI SNOVMI

Šole so kot uspešno izpostavile sodelovanje z zunanjimi izvajalci, ter povezovanje strokovnih delavcev in učencev znotraj šole. Pomembno se jim zdi, tako pridobivanje aktualnih informacij s tega področja kot tudi praktično učenje in krepitev njihovih kompetenc.

Pri izboljšavah so navajali, da si želijo predvsem več delavnic, aktivne oblike učenja za različne starostne skupine učencev/dijakov, nadgradnjo obstoječih vsebin ter vključevanje staršev. Omenjali so tudi vrstniško izobraževanje. Na tem področju si želijo večjo vključenost zunanjih izvajalcev. Zaradi ukrepov je bilo izvedenih manj delavnic od načrtovanih.

Nekateri bi kot predavatelje vključili tudi bivše zasvojene osebe oziroma uporabnike drog, kar odsvetujemo, saj je s strokovnega vidika sporno, sploh za učence.

Glede na mednarodne standarde in smernice preventivnega dela na področju psihoaktivnih snovi (Urad Združenih narodov za droge in kriminal, Evropski center za spremljanje drog in zasvojenosti z drogami idr.) je pri vključevanju bivših uporabnikov psihoaktivnih snovi potrebno biti izredno previden, saj je to z vidika preventivne stroke predavanja bivših uporabnikov za ciljno populacijo otrok in mladostnikov dokazano neučinkovito oziroma lahko celo povzroča škodo, nedvomno pa so mladim zelo zanimivi. Otroci in mladostniki razumejo sporočilo posameznikove življenjske izkušnje drugače oz. ravno obratno kot bi si izvajalci preventive želeli.

NEKEMIČNE ZASVOJENOSTI

Na področju nekemičnih zasvojenosti so šole kot uspešno navedle aktualnost in uporabnost vsebin ter pridobivanje novih znanj, ki so bila v veliki meri namenjena varnosti na internetu. Kot pomembno so izpostavili tudi odklop od različnih naprav, veliko je bilo dni brez zaslonov (telefon, računalnik ...). Izpostavili so, da so jim bile vsebine podane na zanimiv in njim privlačen način, sodelovali so tudi z zunanjimi izvajalci. Preko delavnic so odkrili tudi konkretne težave na šoli, ki jih aktivno rešujejo. Prepoznavajo aktualnost teme in si želijo nadaljevanja aktivnosti.

Želeli bi si več dni brez naprav, v te dneve bi vključili več ciljnih skupin. Tudi za ostale aktivnosti na tem področju si želijo vključiti še več učencev/dijakov, s predavanji in delavnicami želijo pridobiti več staršev. Ker prepoznavajo aktualnost tematike in hkrati problemov na tem področju, bi tej vsebini želeli nameniti več časa in aktivnih oblik dela ter vključiti nova znanja, trende in hkrati ponuditi konkretne rešitve za večjo varnost na spletu.

PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI

Naloge so šole pretežno izvedle na temo higienskih ukrepov za preprečevanje širjenja covid-19. Z razumevanjem in ozaveščenostjo so dosegli manjši strah in boljše razumevanje spremenjenega načina življenja, tako učenci kot zaposleni. S pomočjo zabavnih iger in videoposnetkov so učence spodbudili k razmišljanju o pomembnosti nošenja mask in pravilnem rokovanju z masko za zaščito pred okužbo. Učenci so bili pri umivanju in razkuževanju rok zelo dosledni. Higienske navade so izboljšali z večkrat ponovljenimi nalogami. Učenci so usvojili higienske navade in razumevanje navodil v tujem jeziku. S plakatom Čiste roke, čista vest so ohranili pozitivno naravnost in zlahka predali sporočilo. V času šolanja na daljavo in tudi na šoli so učencem skušali pomagati na vseh nivojih, jih usmerjati in jim nuditi pomoč, kjer so jo potrebovali. Učenci, zaposleni in zunanji obiskovalci so skrbno upoštevali vse higienske ukrep in tako prispevali k zaježitvi širjenja virusa.

Pomembno je spodbujanje dijakov k sodelovanju ter organiziranje predavanja za starše o izvajanju ukrepov za zaježitev epidemije in organizaciji pouka na daljavo, prav tako tudi izboljšati upoštevanje higienskih ukrepov covidu-19 med učenci in navade prenesti v domače okolje. Spodbujamo izvedbo delavnic na temo covid-19 in novih cepiv ter še več delavnic na temo duševnega zdravja za preprečevanje stisk otrok v času omejitev zaradi koronavirusa. Za izboljšavo nalog s področja higiene se vključi bolj pogosto izvedbo, povezovanje aktivnosti z drugimi pomembnimi področji, vključevanje staršev in boljšo ozaveščenost učencev o pomembnosti izbranih tem. Šole so bile omejene pri izvedbi nalog zaradi šolanja otrok od doma.

IZBOLJŠANJE DELOVNEGA OKOLJA

Uspešno urejena okolica šole in podpora vodstva šole pri izvedbi aktivnosti in projektih, ki spodbujajo uporabo učilnice na prostem. V šolskem letu je bila učilnica na prostem polno zasedena. Učilnica na prostem dodatno motivira učence, izboljša pomnjenje in sodelovanje. Oblikovali so spodbudno učno okolje za iskanje novih poti in načrtovanje dneva. Ob izdelavi ptičjih hišic so učenci delali v skupini, se povezali za dosego skupnega cilja in krepili medsebojne odnose ter samozavest. Ugotovili so, da sami največ pripomorejo k lepši okolici in prijetnejšemu življenju v šoli. Učenci so se radi vključevali v urejanje šolske okolice in uredili svoje prijetne in zdravju prijazne prostore, ki vplivajo na dobro počutje in zdravje. Vključevanje terapijskega psa izboljša pripravljenost za delo, branje in medvrstniške odnose. Družabni kotički so omogočili učencem izbiro različnih aktivnosti v določenem trenutku. Uporaba kratkočasnic za male in velike predstavlja konkretne primere, razloženi in predstavljeni so na zanimiv način, aktualno za čas šolanja in dela od doma, tako za otroke kot tudi za starše.

Računalniške delavnice za starše in učence so bile zelo dobro sprejete in so dosegle tudi veliko udeležbo. V času šolanja na daljavo so učence usposobili za digitalno učenje. V času pandemije so izvedli projekt Our New Technology Classroom, sodelujoči učitelji so si ob tem pomagali pri učenju na daljavo ter iskali učinkovite rešitve za poučevanje na daljavo.

Učenci so se tekom leta naučili, da so v šolski torbi le potrebne stvari in tako so dosegli, da torbe niso bile pretežke. Za zmanjšanje težke torbe so uporabljali interaktivna gradiva.

Zaposlenim so bile ponujene raznolike dejavnosti za krepitev dobrih medsebojnih odnosov in gibanje. Potekala je promocija zdravja na delovnem mestu za zdravo prehranjevanje, izboljšanje medsebojnih odnosov, spodbuda h gibanju kljub omejitvam in delu od doma zaradi omejitev covid-19.

Za izboljšanje delovnega okolja bi lahko izvedli še več delovnih akcij za urejanje okolja in ob tem vključili več zunanjih sodelavcev in bivših dijakov. Želeli bi si več učilnic na prostem, ohraniti učilnico v naravi, izboljšati funkcionalnost zelene strehe za izvedbo pouka ob sončnih dnevih. Izdelava ptičjih hišic in povezovanje z drugimi šolami za razširitev projekta bi bolj zaživela brez omejitev širjenja covid-19. Spodbujamo vključevanje šolskega terapevtskega psa za več oddelkov na šoli, iskanje še novih aktivnih metod učenja v strokovni literaturi in uporaba le-teh za aktivne metode učenja, izvedbo kratkočasnic za male in velike v šoli, da bi se res prepričali, da je dosegla vse učence ter še več aktivnosti za urejanje notranjosti in okolice šole, kot so družaben kotiček, gibalne igre na tleh, motivacijske misli na steni, ureditev zunanje grede in nasaditev užitnih grmovnic. Želijo si več finančne podpore za urejanje šolske okolice. Ponovitev izvedbe računalniških delavnic za starše in učence v prihodnjem šolskem letu. Vključevanje novih programov in aplikacij za digitalno učenje. Za promocijo zdravja na delovnem mestu spodbuditi zaposlene k večji udeležbi in sodelovanju.

ŠOLSKI RED, DELOVNE NAVADE

Opazen je bil dober odziv in učni napredek učencev, ki so pridobili delovne navade in tehnike učenja, hvaležnost staršev, zadovoljstvo učiteljev, učenje na daljavo je bilo lažje izvesti. Dijaki so bolj obvladovali vse svoje obveznosti in se med seboj povezali. Naučili so se sprejemati drug drugega in si med seboj pomagati. Okolje, kjer poteka pouk, je čisto in urejeno. Večja samostojnost učencev, razmišljanje o tem, za kaj vse so učenci odgovorni, izboljšanje njihove samopodobe.

Naloge za spodbujanje večje storilnosti in dobre organiziranosti bi učitelji razširili na celotno šolo. Učencem in dijakom bi koristilo, da bi jih nenehno motivirali, da se vztrajno trudijo za dobre učne rezultate ter vzdržujejo čisto in urejeno učno okolje. Poiskati bi bilo treba sistematičen način spremljanja in evalviranja izpolnjevanja obveznosti v času pouka na daljavo, več aktivnosti usmeriti v razvijanje medsebojnih odnosov in pomoči med učenci.

DRUŽBENOKORISTNO DELO

Strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju menijo, da moramo otroke/mladostnike navajati na humanitarnost. Razumeti morajo, da so dejanja prostovoljstva plemenita in koristijo celotni družbi. Šole v okviru prostovoljstva sodelujejo s številnimi društvi in drugimi organizacijami. Sodelovanja so uspešna in prinašajo zadovoljstvo vsem sodelujočim. Pri otrocih/mladostnikih, ki so pomagali mlajšim otrokom ali starostnikom, so opazili dvig občutka pomembnosti v skupnosti. Pri prostovoljnih dejavnostih se učenci med seboj tudi bolje spoznajo in posledično sklenejo veliko novih prijateljstev.

Svoje prostovoljno delo bi lahko izboljšali tako, da bi sodelovanje razširili na še več lokalnih društev ali organizacij. K sodelovanju bi lahko povabili tudi starše (v primeru, da že niso vključeni). V letošnjem šolskem letu so bile dejavnosti nekoliko okrnjene zaradi epidemije, a bodo z njimi nadaljevali, ko bo to mogoče.

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Medgeneracijsko sodelovanje je koristno za vse generacije in je eden od pomembnih členov v vzgoji otrok in mladostnikov. Tako se generacije med sabo povezujejo, bolje spoznajo, sodelujejo pri različnih dejavnostih, si pomagajo in ene od drugih naučijo kaj novega. S tem razvijamo čut do sočloveka (pa naj bo ta mlajši ali starejši od nas), drugim na obraz narišemo nasmeh, v njihovih očeh prižgemo upanje in jim damo vedeti, da niso sami. Naučimo se skrbeti za soljudi, postanemo srčni in ustvarimo nepozabne spomine.

V naslednjem šolskem letu si šole želijo več druženja in obiskov v živo. Saj se lahko le z osebnim stikom ustvarijo pravi odnosi. Veliko načrtovanih aktivnosti žal niso mogli izvesti zaradi epidemioloških razmer. So pa zato razvili nekatere nove, ki so vključevale družinske člane, posledično pa so med seboj bolj povezali družine.

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

V šolskem letu, ko so učenci potrebovali več gibanja, je bilo še posebej veliko aktivnosti izvedenih v naravi. Otroci so se na zanimiv način opolnomočili glede skrbi za lastno zdravje, dejavnosti so se udeležili po lastni izbiri. Starejši najstniki so samostojno raziskovali z zdravjem povezane teme in si o njih ustvarjali kritično mnenje. Dobro je bilo zastavljeno spremljanje realizacije zastavljenih ciljev, kot so zavedanje lastnega telesa in počutja, prepoznavanje čustev, pridobivanje funkcionalnega znanja.

Zdravstvenim tematikam bi v šolah morali nameniti več časa, saj učenci zaradi svoje neizkušenosti ne znajo oceniti verodostojnosti virov informacij in morda bolj upoštevajo nasvete raznih vplivnežev in medije kot mnenje stroke. Dejavnosti bi v prihodnje bilo smiselno razširiti na otroke različnih starosti, pa tudi učitelje, starše in lokalno skupnost. Želeli bi si več izvedb vsebin, povezanih z zdravim življenjskim slogom, v živo, tesnejše medsebojno sodelovanje in intenzivnejšega vključevanja zunanjih strokovnjakov pri tem. Bolje bi lahko izkoristili učilnico na prostem.

CELOSTNA ŠOLSKA POLITIKA ZDRAVJA V ŠOLSKEM OKOLJU IN DELOVANJE ŠOLSKEGA TIMA

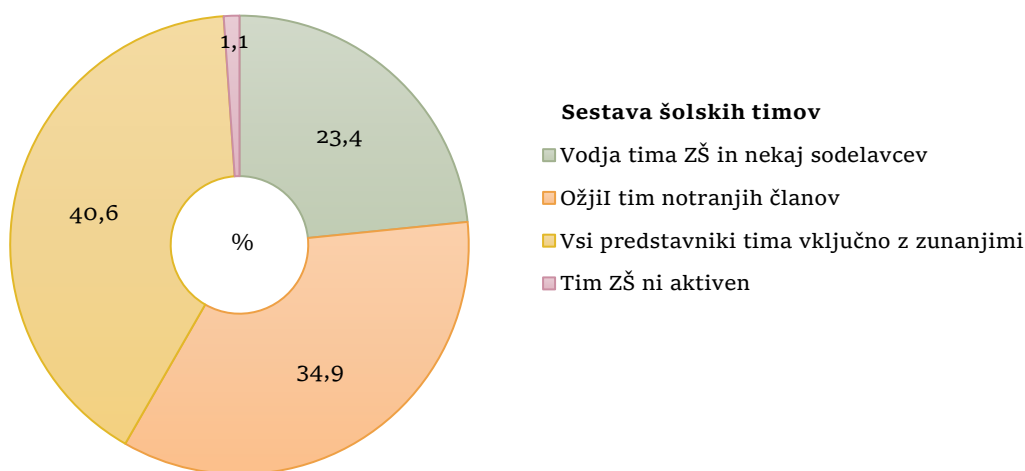
Več kot štiri petine (82 %) ZŠ imajo oblikovano celostno politiko zdravja v svojem okolju in je vključena v Vzgojni in/ali Letni delovni načrt šole, 3 % ZŠ pa imajo celostno politiko zdravja opredeljeno v samostojnem dokumentu.

Dokumenta celostne šolske politike zdravja še nima 15 % ZŠ, vendar ga razvijajo. 3 % ZŠ pa niso še nič naredili na tem področju.

Številni vodje glede na svoje izkušnje menijo, da je za učinkovitost izvedbe posameznih dejavnosti med drugim pomembna vključenost v učni načrt oziroma v šolski urnik.

Zanimalo nas je tudi ali tim ZŠ deluje aktivno.

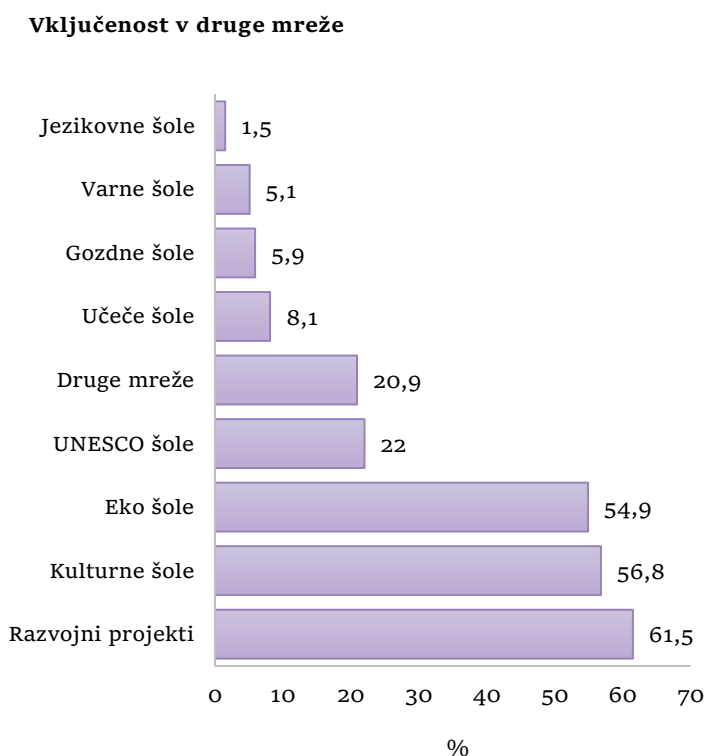
V skoraj četrtini (**23 %**) ZŠ **sodelujejo vsi predstavniki tima**, vključno z zunanji člani. Največ vodij ZŠ (**41 %**) je **poročalo, da deluje ožji tim**, ki vključuje le notranje člane, **35 %**, da **deluje majhen tim**, kar pomeni, da z vodjo tima ZŠ sodeluje le nekaj sodelavcev, 1 % timov pa ni aktivnih.



Slika 5: Sestava šolskih timov v šolskem letu 2020/2021.

68 % timov ZŠ se sestaja **dva- do petkrat letno**, več kot četrtna (27 %) enkrat letno, in 4 % več kot petkrat letno. 1 % vodij timov ZŠ o pogostosti srečevanja šolskega tima ni poročalo.

ZŠ so vključene tudi v druge mreže, največ jih je vključenih v razvojne projekte (Erasmus, E Twinning), Kulturne šole ali Eko šole. Petina ZŠ je tudi Unesco šol.³



Slika 6: Vključenost v druge mreže v šolskem letu 2020/2021.

³ Kot druge mreže in projekte so navedli *Mednarodno priznanje za mlade, Mrežo šolski pes, Filmske osnovne šole, Vodne šole, Šole ambasadorke Evropskega parlamenta, Planetu Zemlja prijazne šole/vrtce, Mrežo šol Objem, Športne šole, projekt Pedagogika 1:1, NA-MA POTI, Pogum in Rastem s knjigo.*

EVALVACIJA

OCENA USPEŠNOSTI IZVEDENIH NALOG

Vodje timov ZŠ so se strinjali ali popolnoma strinjali, da je **za uspešno izvedbo nalog** potrebna podpora vodstva, zanimive vsebine, usmeritve nacionalnega in regijskih koordinatorjev ZŠ, dobro načrtovanje in organizacija. K uspešnosti izvedbe nalog pomembno prispevajo še usposobljen kader, vključenost nalog oziroma posameznih vsebin, povezanih z zdravjem, v kurikulum ter zadostna opremljenost s priročniki in drugimi učnimi gradivi.

V šolskem letu 2020/2021 je na uspešnost izvedbe nalog močno vplivala pandemija novega koronavirusa, saj je ta zahteval velike prilagoditve šolskih dejavnosti čez vse šolsko leto, še posebej pa je bil potek šolanja drugačen v času od sredine oktobra 2020 do začetka marca 2021, ko so se po učenju na daljavo v šolske klopi ponovno vrnili vsi učenci in dijaki.

Kot področje zdravja, kjer je **njihova šola najbolj uspešna**, je skoraj tri četrtine vodij šolskih timov navedlo **telesno dejavnost**, več kot polovica **zdravo prehrano** in več kot tretjina **duševno zdravje**.⁴

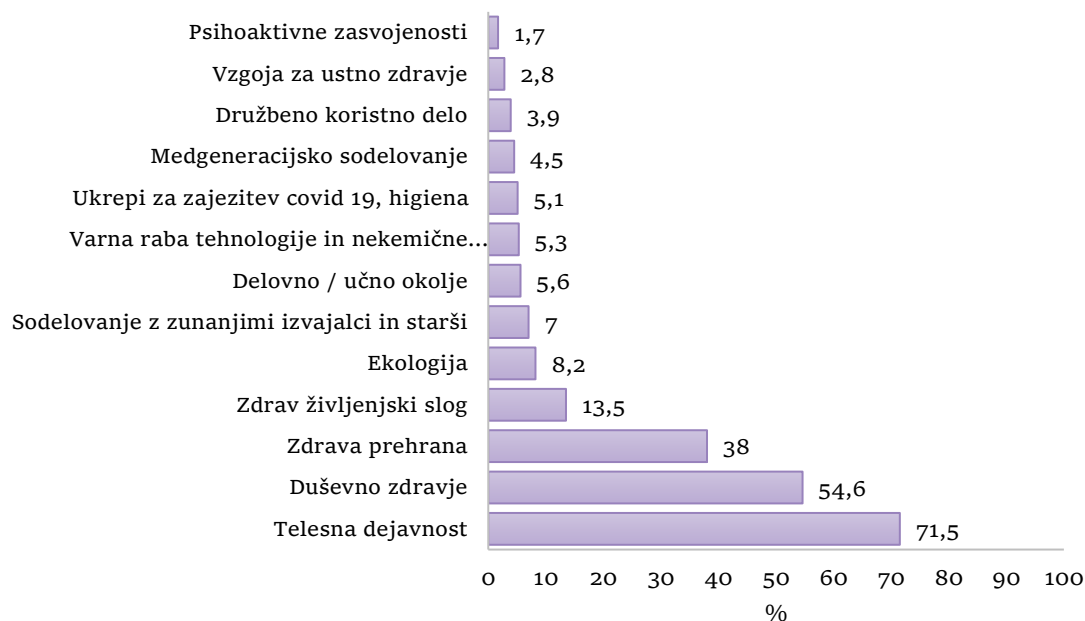
»V tem šolskem letu opažamo izčrpanost učencev, staršev, učiteljev in vseh zaposlenih, saj je bilo izvajanje pouka na daljavo in v šoli ob upoštevanju vseh ukrepov izredno zahtevno. V prihodnje se bomo potrudili pokrivati nujna področja za izboljšanje zdravja, saj se bojimo možnega porasta negativnih posledic, ki jih že sedaj občutimo.«

»V času zaprtja šol, še bolj pa po vrnitvi učencev nazaj v šolski prostor, smo zelo zaznavali stiske učencev, zaradi nastale situacije v povezavi s covidom-19.«

»Z zaprtjem šol se je poudarek prenesel na skrb za dijake in spremljanje njihovega dela na daljavo, še posebej tiste iz socialno neprivilegiranih okolij.«

⁴ Zdravo spolnost, preprečevanje poškodb in prvo pomoč, zmanjševanje hrupa ter inovativne učne metode so vodje kot uspešna področja v šolah navedli v manj kot 1 %.

Z vidika zdravja uspešna področja šole



Slika 7: Področja zdravja, kjer so v šolah po lastni oceni v šolskem letu 2020/2021 delovali uspešno.

Več kot tretjina učiteljev opaža **največ problemov** na področju **duševnega zdravja, vrstniškega nasilja in nesprejemljivega vedenja**. Neupoštevanje načel zdrave prehrane med učenci in njihov odpor do gibanja tako v šoli kot v prostem času ter pretirana uporaba elektronskih naprav posledično vodijo v število gibalno neučinkovitih otrok in mladostnikov s slabo držo in prekomerno telesno težo. Ob nekemičnih zasvojenostih pa so učitelji opozorili še na psihoaktivne zasvojenosti, naraščanje problemov zaradi slabe organizacije dela, časovne in prostorske stiske ter pomanjkanja sodelovanja, motivacije in strokovnega izpopolnjevanja med učitelji.

Izpostavili so še premajhno skrb za šolske prostore in njeno okolico ter nedoslednost pri ločevanju odpadkov, prekomeren hrup na šolskih hodnikih in v jedilnici, ter pomanjkljivo medgeneracijsko povezovanje, tesnejše pa bi po njihovem mnenju morale biti tudi sodelovanje z zunanjimi strokovnjaki in starši.

Ob tem pa nekateri poročajo še o slabi higieni zob, potrebi po bolj intenzivnem spodbujanju prostovoljstva v LS in boljših spalnih navadah otrok in mladostnikov.

POMEMBNI DOGODKI V ŠOLSLEM LETU 2020/2021 IN PREGLED DEJAVNOSTI PO REGIJAH

Kljub pandemiji in ne ravno normalnim razmeram zaradi covid-19, ki je še kako zaznamovala običajni ritem naših življenj, smo se v SMZŠ skozi nacionalno in regijsko koordinacijo ves čas trudili ohranjati stik z ZŠ. Redno smo jih obveščali glede različnih naših ali drugih izobraževanj, novih gradiv, nudili pomoč in usmeritve ter jim sporočali relevantne druge informacije v povezavi z zdravjem in promocijo zdravja otrok in mladostnikov.

»Regijska srečanja, ki so odlično zasnovana, so nam v veliko pomoč pri izvajanju šolskih aktivnosti in nam dajejo energijo za delo.«

»Zoom srečanja so bila letos krasno izvedena. Teme so vedno odlično izbrane.«

»Srečanja zdravih šol so izredno kvalitetna, nudijo nam ogromno novih uporabnih znanj, ki jih lahko prenesemo v šolsko prakso.«

REGIJSKA IZOBRAŽEVALNA SREČANJA ZDRAVIH ŠOL

Med najpomembnejše dogodke, ki nas že vsa leta povezujejo kot trdno lepilo, so regijska izobraževalna srečanja ZŠ. Kot vsako šolsko leto, smo tudi v tem izpeljali tri ali celo več različnih srečanj za vseh devet regij. Tudi tokrat so bila srečanja izpeljana na daljavo, zato so se lahko nekatere regije združile – na primer Kranj, Nova Gorica in Koper; Celje in Ravne; Maribor in Murska Sobota. Ob tem so koordinatorji ugotavljali, da so srečanja pridobila dodatno vrednost, saj so bila še bolj pestra glede različnih primerov dobrih praks s šol. Naj nanizamo nekatere teme, ki so se pojavljale: *Kako lahko šola pristopa pri zasvojenostih s psihoaktivnimi snovmi?*; *Zorenje skozi To sem jaz!*; *Delavnice o promociji zdravja v šoli* (ppt); sodelovanje z nevladnimi organizacijami (na primer Šport in Špas – Dan druženja vseh generacij) in številne druge predstavitve.

Vsa regijska srečanja so bila zelo uspešno izvedena, o čemer pričajo tudi evalvacije s strani udeležencev, ki so primerljive po vseh regijah. Udeleženci so v veliki večini pohvalili vsebino, predavatelje in organizacijo izvedbe srečanj.

Za naslednja regijska izobraževalna srečanja so udeleženci na koncu šolskega leta predlagali naslednje teme:

- **Duševno zdravje:** za učence in dijake bi si želeli več slišati o duševnih stiskah, zlasti kako jih prepoznavati in kako pomagati v primeru duševnih stisk. Zanima jih obvladovanje stresa, vzpostavljanje in ohranjanje dobre klime v razredu, področje komunikacije, učenje strpnosti, vzpostavljanje vrednot, zmanjševanje medvrstniškega nasilja, metode za uspešno reševanje konfliktov, motnje hranjenja ...

Za učitelje predlagajo konkretne usmeritve, na koga se obrniti, ko rabijo nasvet v zvezi z duševnim zdravjem, kako izboljšati komunikacijo s sodelavci ter primere dobrih praks za spodbujanje zdravja na delovnem mestu ...

- **Telesna dejavnost:** zanimajo jih podatki telesne zmogljivosti učencev iz drugega in tretjega vala epidemije, primeri dobrih praks za spodbujanje telesne dejavnosti v naravi, med poukom, gibalne aktivnosti ob sedečem delu ...
- **Metode poučevanja:** izpostavljena je bila motivacija in inovativni pristopi, aktivno učenje/poučevanje, zagotavljanje sistemskih pogojev ter vloga MIZŠ in ZRSS. Želijo spoznati več primerov za sproščanje med poukom, sprostitvene delavnice. Želijo še več vsebin za SŠ oz. dijake ...
- **Prehrana:** opozoriti so želeli na nezdravo šolsko prehrano (sendviči, sladke pijače ...) in debelost. Zanimajo jih primerni jedilniki v času epidemije covid-19 ukrepov za načrtovanje prehrane doma ...
- **Covid-19:** vsebine se dotikajo krepitve imunskega sistema, spoznanj o cepljenju in genskem zdravljenju. Predlagajo »pokoronske« programe za mlade s področja duševnega in telesnega zdravja ...
- **Digitalni mediji:** učitelji opozarjajo na digitalno zasvojenost, pasti interneta, pomen kritičnega razmišljanja ob poplavi informacij ali kako ločiti »zrno od plevela« ...
- **Zasvojenosti:** predlagajo poglobitev obravnavane teme droge in mladostniki ...
- Zanimale bi jih tudi druge **aktualne teme**, ki so povezane z ekologijo in odpadki, teme povezane z zdravjem, aktivnim življenjskim slogom, ki naj bo čim bolj vključen v pedagoški proces ipd.

»Hvala, da nam omogočate dostop do znanj, s katerimi izboljšujemo delovno okolje za učence in učitelje.«

»Zelo se trudite, da sledite našim potrebam in željam ter s strokovnimi predavatelji organizirate delavnice in predavanja, ki so aktualna in potrebna za življenje in delo šole.«

SODELOVANJE Z EVROPSKO MREŽO ZDRAVIH ŠOL – SHE

Strokovna srečanja

Nacionalni in regijski koordinatorji smo bili povabljeni na **SHE Assembly Meeting** (2. in 3. junij 2021) na temo duševnega zdravja. SMZŠ sta zastopali mag. Branka Đukić, ki je tudi predstavila prizadevanja SMZŠ s področja duševnega zdravja ter Mojca Bevc. Med predavatelji je bil tudi Domen Kralj, ki je predstavil program *To sem jaz!* in dijak Val Stankovič Pangerc, ki je spregovoril o tem, kako o duševnem zdravju razmišljajo mladostniki. Več o srečanju je objavljeno na spletni strani:

<https://www.schoolsforhealth.org/about-us/member-countries/she-assembly>; Branka Đukić: Mental Health in SNHPS:

<https://www.youtube.com/watch?v=gjy3peZO5y4>; Domen Kralj: This is me!

<https://www.youtube.com/watch?v=ohhJnDZbBAo>; Val Stankovič Pangerc: Our needs and thoughts relating to the school environment:

<https://www.youtube.com/watch?v=bBqyyzSGh48>.

Med članicami SHE je Slovenija poznana kot primer dobro utečene in stabilno delujoče mreže, zato smo bili povabljeni s strani **Univerze v Latviji**, da predstavimo SMZŠ tudi njihovim pedagoškim delavcem. Tudi tokrat sta predstavitev, ki je bila dobro sprejeta, pripravili mag. Branka Đukić in Mojca Bevc.

Pedagoške delavce vseskozi spodbujamo, da bi pisali primere dobrih praks za **SHE Newsletter** in Slovenija je po zaslugi primerov dobrih praks z ZŠ zastopana prav v vseh številkah tega spletnega časopisa. Čestitke vsem sodelujočim avtorjem, ki širijo svoje izkušnje med kolege članic SHE!

Gradiva SHE

V tem šolskem letu smo izdali kar nekaj gradiv SHE z namenom, da bi se znanje o promociji zdravja čim bolj širilo v šolskem okolju – tako teoretično kot praktično. Prevedena so bila gradiva, ki so dostopna na spletni strani SMZŠ: <https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol> in spletni strani SHE: <https://www.schoolsforhealth.org/>.

- **Priročnik za učitelje *Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah*** – Ključni koncepti in dejavnosti (delavnice): *Učenje o zdravju in promociji zdravja v šoli: Primeri dejavnosti poučevanja* (ppt) in *Procesi sodelovanja in učni rezultati* (ppt)
- **Šolski priročnik *Evropske mreže zdravih šol 2.0 (2020)*** – Metodološki vodnik, kako postati šola, ki promovira zdravje (prenovljen!)
- ***Evropski standardi in kazalniki za šole, ki promovirajo zdravje***
- ***Priročnik za učitelje – Šole, ki promovirajo zdravje in družbene neenakosti***

- **Šolanje v času Covid-19** - priporočila (za interno uporabo)
- **Factsheets 6: Zdravstvena pismenost v šolah** (za interno uporabo)
- **Factsheets 7: Promocija mentalnega zdravja v šolah** (za interno uporabo)

Tudi v prihodnje bomo sledili aktualni zdravstveni in psiho-socialni problematiki, posredovali strokovne informacije ter nacionalne in mednarodne usmeritve glede promocije zdravja in se odzivali na aktualne potrebe šol. **Za šolsko leto 2021/2022** smo si izbrali zelo povedno rdečo nit: **Mi vsi za lepši in boljši jutri**, ker se zavedamo, da lahko le skupaj gradimo boljši jutri.

PRILOGE

VPRAŠALNIK – NAČRTOVANJE IN EVALVACIJA NALOG ZDRAVIH ŠOL 2020/2021

1. Ime šole/ustanove.
2. Vrsta šole/ustanove.
 - osnovna šola
 - srednja šola
 - dijaški dom
 - drugo (Center IRIS - Center za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo in svetovanje za slepe in slabovidne, Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Vipava, Dom Antona Skale)
3. Regija.
 - Celje
 - Koper
 - Kranj
 - Ljubljana
 - Maribor
 - Murska Sobota
 - Nova Gorica
 - Novo mesto
 - Ravne
4. Vaše ime in priimek.
5. Vaš e-mail naslov.
6. Število vseh učencev/dijakov v vaši šoli/ustanovi.
7. Število učiteljev/vzgojiteljev v vašem kolektivu.
8. Označite PROGRAME in VSEBINE, ki so bili/le predstavljeni/ne na REGIJSKIH IZOBRAŽEVALNIH SREČANJIH (v okviru NIJZ in SMZŠ) in ste jih PRENESLI V SVOJO PRAKSO.
 - Izboljševanje duševnega zdravja
 - To sem jaz!
 - Ko učenca strese stres
 - Več gibanja
 - Zdrava prehrana
 - Motnje hranjenja
 - Zdrava spolnost
 - Zmanjševanje teže šolske torbe
 - Hrup in zdravje
 - Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu
 - Kako šola pristopi pri zasvojenostih s psihoaktivnimi snovmi?
 - D vitamin
 - Covid-19
 - Druge vsebine iz regijskih srečanj (npr. Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)
 - Nobenega od naštetih programov/vsebin nismo izvedli

9. Vpišite, za koliko učencev/dijakov, učiteljev/vzgojiteljev in staršev ste program/vsebino izvedli v tem šolskem letu.

10. Kaj je bilo pri nalogi Izboljševanje duševnega zdravja uspešno oziroma dobro?

11. Kaj bi se pri nalogi Izboljševanje duševnega zdravja dalo izboljšati?

V nadaljevanju VPIŠITE IZKLJUČNO NALOGE/PROJEKTE, ki ste jih RAZVILI SAMI V VAŠI ŠOLI/USTANOVI oziroma ste jih prenesli iz drugih institucij (NE IZ NIJZ-ja) in ste jih izvedli v tem šolskem letu. Prosimo, upoštevajte, da v izogib podvajanju ne navajate prej že navedenih programov in vsebin.

13. Vpišite število nalog, za katere želite poročati (največ 10, v kolikor boste naloge dodajali kasneje, je potrebno spremeniti vpisano število)

14. Navedite ime oziroma naslov naloge 1.

15. Na kratko opišite nalogo/projekt s ključnimi sporočili, metodami in časom trajanja. (ključne besede, aktivnosti ali z naslovi več podobnih nalog pod isto vsebino, kjer je to mogoče). Za pomoč in dodatne informacije poglejte navodila s primeri.

16. Označite, katero prevladujoče vsebinsko področje je obsegala naloga/projekt. Obeležitev svetovnih dni vključite pod posamezna področja (npr. zdrava prehrana, spolna vzgoja, duševno zdravje, telesna dejavnost, zasvojenosti itd.). Če se vsebine v posamezni nalogi prepletajo, izberite tisto vsebino, ki je najbolj prevladujoča.

- zobozdravstvena vzgoja
- zdrava prehrana (priporočena in odsvetovana hrana, kultura prehranjevanja, hidracija, zelišča,
- šolski/eko vrtovi, čebelnjaki ...)
- ekologija (odpadki, naravi prijazen način transporta ...)
- spolna vzgoja (medsebojni odnosi, intimni odnosi, odraščanje, načrtovanje družine, spolno prenosljive bolezni, aids ...)
- duševno zdravje (medsebojni odnosi, komunikacija, asertivnost, preprečevanje nasilja, trpinčenja, stres ...)
- telesna dejavnost (minuta za zdravje, rekreacijski odmor, dobra drža, pohodi ...)
- prosti čas, interesne dejavnosti, klub ZŠ
- varnost in preprečevanje poškodb (v šoli, v prometu ali na igrišču) in prva pomoč
- zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi (alkohol, kajenje, marihuana, prepovedane droge)
- nekemične zasvojenosti (internet, računalniške igrice, socialna omrežja, igralnice ...)
- preprečevanje nalezljivih bolezni (ukrepi v zvezi s covid-19, osebna higiena, gripa, uši, promocija cepljenja ...)
- izboljšanje delovnega okolja (za učence/dijake, zaposlene)
- šolski red, delovne navade
- družbeno koristno delo (pomoč vrstnikom, krvodajalstvo, humanitarne akcije ...)
- medgeneracijsko sodelovanje
- zdrav način življenja
- Drugo (zgolj v primeru, da naloge res ne morete uvrstiti v nobeno od zgornjih področij):

17. Ali je naloga v okviru rdeče niti za tekoče šolsko leto?

18. Ciljna skupina naloge. Možnih je več odgovorov

- Učenci/dijaki
- učitelji/vzgojitelji
- starši
- lokalna skupnost
- vsi zaposleni na šoli
- tim ZŠ
- mediji

19. Izvajalci naloge. Možnih je več odgovorov

- učitelji/vzgojitelji, ravnatelj
- učenci/dijaki
- svetovalna služba
- šolska zdravstvena služba (v primeru aktivnosti, ki niso v rednem programu izvajanja te službe)
- zunanji izvajalci
- starši
- šolski tim, vodja tima
- tehnično osebje

19. Ali so bili zunanji izvajalci naloge brezplačni ali plačljivi?

20. Kaj je bilo pri nalogi uspešno oziroma dobro?

21. Kaj bi se pri nalogi dalo izboljšati?

22. Ali imate v zvezi z nalogo še kakšno dodatno pojasnilo, mnenje, komentar?

Zadnji sklop vprašanj se nanaša NA SPLOŠNO ZA VSE NALOGE SKUPAJ. Pri odgovarjanju upoštevajte tako vsebine in programe, ki ste jih prenesli iz regijskih srečanj kot tiste, ki ste razvili sami.

24. Na uspešno izvajanje nalog lahko vplivajo različni dejavniki. Ocenite, v kakšnem obsegu so spodaj naštetih dejavniki večinoma vplivali na uspešnost izvajanja nalog v vaši šoli/ustanovi. Svoje odgovore podajte na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni »sploh se ne strinjam« in 5 »povsem se strinjam«.

- Pri izvedbi nalog je bilo vključeno zadostno število notranjih sodelavcev.
- Pri izvedbi nalog je bilo vključeno zadostno število zunanjih sodelavcev izvajalcev.
- Kader, ki je bil vključen v izvajanje nalog, je bil dovolj usposobljen.
- Izvedba nalog je bila dobro načrtovana in organizirana.
- Za izvedbo nalog smo imeli dovolj časa.
- Pri izvedbi smo imeli dobro podporo vodstva šole.
- Vključenost vsebine/naloga v šolski kurikulum prispeva k izvedbi same naloge.
- Prejeli smo dovolj podpore in usmeritev s strani nacionalne in regijske koordinacije SMZŠ.
- Na uspešno izvedbo nalog pomembno vpliva to, v kolikšni meri je vsebina nalog zanimiva za ciljno skupino (tj. učence, starše, učitelje).
- Za izvedbo smo imeli na voljo dovolj priročnikov in drugih didaktičnih gradiv.
- Drugo, prosimo, navedite (npr. naloge smo morali prilagoditi trenutni situaciji v povezavi s covid-19; izvedba je zastala zaradi menjave vodje tima ZŠ ipd.)

25. Navedite področja z vidika zdravja, na katerih je vaša šola/ustanova uspešna. Prosimo, utemeljite, zakaj.

26. Na katerih področjih zdravja opazate na šoli / ustanovi največ problemov? Prosimo, izpostavite nekaj najbolj perečih težav, na katere se boste na šoli/ustanovi osredotočili v prihodnje.

27. Ali ima šola/ustanova oblikovano celostno politiko zdravja v vašem okolju?

- Da, imamo jo opredeljeno v samostojnem dokumentu
- Da, vključena je v Vzgojni in/ali Letni delovni načrt šole
- Ne, jo še razvijamo
- Ne, še nič nismo naredili na tem področju
- Drugo (prosimo, navedite):

28. Ali tim ZŠ deluje aktivno?

- Da, vsi predstavniki tima, vključno z zunanjimi člani (predstavniki lokalne skupnosti, zdravstveni delavci, starši)
- Da, ožji tim – le notranji člani (predstavniki vodstva, učiteljev/vzgojiteljev, učencev/dijakov)
- Da, majhen tim (vodja in nekaj sodelavcev)
- Ne

29. Kolikokrat na leto se sestaja tim?

1. 1x letno
2. 2-5x letno
3. več kot 5x letno

30. Ali je vaša šola/ustanova ob Slovenski mreži zdravih šol vključen(a) še v kakšno drugo mrežo?

31. V katero mrežo je šola/ustanova še vključena?

- EKO šole
- UNESCO šole
- Mreža učečih se šol in vrtcev d
- Kulturne šole
- Jezikovne šole
- Mreža gozdnih šol
- Varne šole
- Razvojni projekti (Erasmus, eTWINNING, pobratena mesta ...)
- Drugo (prosimo, navedite mrežo):

32. Bi radi še kaj dodali? Veseli bomo vaših predlogov in pripomb nacionalnemu in regijskim timom, saj le z dobro medsebojno komunikacijo lahko zagotovimo še boljše delovanje Slovenske mreže zdravih šol.

REGIJE V ŠTEVILKAH

Tabela 2: Vsebine po regijah (%).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Vzgoja za ustno zdravje	–	–	–	–	1,1	0,7	2,2	0,8	–	0,4
Zdrava prehrana	12,0	15,7	13,4	10,4	11,5	16,8	11,1	10,7	8,8	12,0
Ekologija	6,3	11,8	9,0	9,8	14,8	8,4	8,9	16,5	2,9	10,5
Vzgoja za zdravo spolnost	–	–	3,0	–	0,5	2,1	2,2	–	–	0,9
Duševno zdravje	10,6	7,8	20,9	15,7	14,8	12,6	17,8	14,0	23,5	14,6
Telesna dejavnost	21,1	29,4	13,4	21,1	14,2	13,3	15,6	24,0	11,8	18,7
Prosti čas	2,8	–	3,0	5,6	2,7	1,4	6,7	0,8	2,9	3,3
Varnost in preprečevanje poškodb	4,9	2,0	6,0	3,9	3,8	6,3	–	1,7	–	3,9
Kemične zasvojenosti	2,1	3,9	–	1,1	2,7	2,8	–	1,7	2,9	1,8
Nekemične zasvojenosti	1,4	3,9	9,0	4,5	1,6	3,5	11,1	4,1	–	3,9
Preprečevanje nalezljivih bolezni	2,8	2,0	–	2,2	0,5	0,7	2,2	2,5	–	1,7
Izboljšanje delovnega okolja	2,8	–	6,0	2,2	0,5	2,1	2,2	3,3	8,8	2,5
Šolski red, delovne navade	0,7	2,0	1,5	1,1	2,7	2,1	4,4	1,7	2,9	1,8
Družbeno koristno delo	9,9	2,0	1,5	5,3	6,6	4,9	4,4	3,3	8,8	5,5
Medgeneracijsko sodelovanje	2,1	–	1,5	4,2	6,6	4,9	2,2	2,5	5,9	3,9
Zdrav način življenja	20,4	19,6	10,4	9,6	12,6	15,4	8,9	10,7	14,7	12,9
Drugo	–	–	1,5	2,2	2,7	2,1	–	1,7	5,9	1,8

Tabela 3: Ciljne populacije po regijah (%).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Učenci/dijaki	96,5	96,1	95,5	94,7	97,8	97,9	95,6	95,9	85,3	95,8
Učitelji	43,7	51,0	37,3	42,7	38,8	46,9	64,4	52,1	55,9	45,0
Starši	24,6	45,1	29,9	24,4	25,1	35,0	37,8	30,6	35,3	28,6
Lokalna skupnost	5,6	11,8	7,5	12,1	9,3	18,9	15,6	6,6	26,5	11,4
Vsi delavci šole	22,5	27,5	19,4	25,8	17,5	32,2	15,6	29,8	23,5	24,5
Tim ZŠ	10,6	17,6	9,0	11,5	15,8	20,3	24,4	14,9	29,4	14,7
Mediji	2,1	2,0	1,5	3,9	3,3	7,7	2,2	2,5	11,8	3,9

Tabela 4: Izvajalci po regijah (%).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Učitelji	20,4	13,7	14,9	10,4	14,8	11,2	8,9	9,1	17,6	87,1
Učenci/dijaki	29,6	35,3	23,9	33,7	40,4	44,1	48,9	47,9	44,1	37,5
Šolska svetovalna služba	12,0	3,9	16,4	14,3	19,1	18,9	8,9	23,1	20,6	15,9
Zdravstveni delavci	1,4	2,0	–	0,8	3,3	3,5	–	1,7	–	1,7
Zunanji sodelavci	21,1	15,7	20,9	19,1	18,0	15,4	6,7	12,4	17,6	17,4
Starši	6,3	9,8	9,0	7,3	4,9	11,2	24,4	9,1	14,7	8,6
Tim ZŠ	36,6	31,4	20,9	19,1	19,1	36,4	33,3	36,4	35,3	27,0
Tehnično osebje	2,8	5,9	6,0	5,3	2,2	9,1	11,1	5,8	–	5,2

Tabela 5: Vsebina rdeče niti po regijah (%).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Vzgoja za ustno zdravje	–	–	–	–	–	0,9	–	1,0	–	0,2
Zdrava prehrana	12,1	13,9	14,5	11,1	14,3	19,8	12,1	11,3	–	13,0
Ekologija	4,0	8,3	7,3	5,9	10,5	2,7	6,1	12,4	4,8	6,9
Vzgoja za zdravo spolnost	–	–	1,8	1,0	0,8	0,9	–	–	–	0,7
Duševno zdravje	11,1	8,3	23,6	18,5	18,0	14,4	18,2	17,5	28,6	17,1
Telesna dejavnost	26,3	36,1	16,4	23,0	17,3	17,1	21,2	26,8	9,5	21,9
Prosti čas	3,0	–	3,6	5,9	1,5	1,8	6,1	1,0	–	3,3
Varnost in preprečevanje poškodb	4,0	2,8	3,6	3,1	2,3	1,8	–	2,1	–	2,6
Kemične zasvojenosti	2,0	–	–	0,7	3,8	3,6	–	–	–	1,5
Nekemične zasvojenosti	2,0	5,6	7,3	3,8	1,5	3,6	15,2	3,1	–	3,8
Preprečevanje nalezljivih bolezni	3,0	2,8	–	2,4	0,8	0,9	3,0	2,1	–	1,8
Izboljšanje delovnega okolja	2,0	–	5,5	2,4	0,8	1,8	3,0	4,1	9,5	2,5
Šolski red, delovne navade	–	2,8	1,8	1,4	2,3	1,8	6,1	–	–	1,5
Družbeno koristno delo	5,1	–	–	4,5	4,5	2,7	–	1,0	9,5	3,4
Medgeneracijsko sodelovanje	1,0	–	1,8	3,5	6,8	6,3	–	2,1	9,5	3,7
Zdrav način življenja	24,2	19,4	10,9	10,5	12,0	18,0	9,1	13,4	19,0	14,1
Drugo	–	–	1,8	2,1	3,0	1,8	–	2,1	9,5	1,9

Tabela 6: Število izvedb programov in predstavljenih vsebin po regijah NIJZ (N).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Izboljševanje duševnega zdravja	30	18	10	43	33	19	6	24	11	194
To sem jaz!	20	6	7	24	20	18	4	13	6	118
Ko učenca stresa stres	5	3	4	16	5	5	1	9	3	51
Več gibanja	31	20	16	61	43	29	9	31	7	247
Zdrava prehrana	37	20	13	51	40	25	7	29	10	232
Motnje hranjenja	8	5	1	8	2	4	–	4	–	32
Zdrava spolnost	12	5	4	15	6	8	1	5	1	57
Zmanjševanje teže šolske torbe	4	4	9	12	6	4	3	13	2	57
Hrup in zdravje	4	3	5	8	4	2	1	2	1	30
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	19	10	9	33	26	20	4	23	7	151
Kako šola pristopi k zasvojenostim s psihoaktivnimi snovmi?	10	8	4	10	7	6	6	4	3	58
D vitamin	14	5	1	10	7	3	2	8	1	51
Covid 19	26	15	13	39	32	21	6	23	8	183
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	26	9	11	27	8	7	10	16	2	116

Tabela 7: Število učencev/dijakov vključenih v programe in predstavljene vsebine NIJZ (N).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Izboljševanje duševnega zdravja	11077	4160	4406	12919	8799	2627	1769	5678	2144	53579
To sem jaz!	2293	1002	1168	2975	2643	1613	121	1449	406	13670
Ko učenca stresa stres	1651	233	887	3025	882	333	90	1428	178	8707
Več gibanja	12421	5093	7760	24444	15125	5404	3412	10732	2416	86807
Zdrava prehrana	14744	5032	6067	19789	12741	4579	2966	9909	3489	79316
Motnje hranjenja	641	201	37	913	131	146	–	397	–	2466
Zdrava spolnost	1552	189	218	2990	504	393	62	498	64	6470
Zmanjševanje teže šolske torbe	936	253	1680	2354	1091	583	1695	3001	658	12251
Hrup in zdravje	421	459	2823	1015	959	352	337	343	78	6787
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	5999	1344	2849	11632	7721	3542	1156	6784	1674	42701
Kako šola pristopi k zasvojenostim s psihoaktivnimi snovmi?	1811	533	457	1371	823	522	325	487	901	7230
D vitamin	1890	318	457	1402	1540	382	32	1112	–	7133
Covid-19	12500	4284	5893	20846	10950	4194	3073	9714	2783	74237
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	9218	942	2362	8726	1076	332	2511	3953	275	29395

Tabela 8: Število učiteljev vključenih v programe in predstavljene vsebine NIJZ (N).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Izboljševanje duševnega zdravja	965	528	417	1339	966	353	167	576	195	5506
To sem jaz!	157	141	79	196	210	222	5	122	93	1225
Ko učenca stresa stres	99	42	63	288	18	18	–	132	50	710
Več gibanja	1172	688	722	2317	1487	733	291	1128	256	8794
Zdrava prehrana	1322	576	692	1643	1161	571	275	1031	328	7599
Motnje hranjenja	15	7	2	32	3	9	–	41	–	109
Zdrava spolnost	24	11	4	148	35	20	–	19	–	261
Zmanjševanje teže šolske torbe	57	22	91	220	60	18	159	289	33	949
Hrup in zdravje	22	35	281	79	95	18	25	36	1	592
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	589	203	242	1160	875	529	117	697	282	4694
Kako šola pristopi k zasvojenostim s psihoaktivnimi snovmi?	270	104	73	110	57	66	33	57	76	846
D vitamin	406	24	84	158	196	71	82	248	5	1274
Covid -19	1145	551	640	2077	1314	567	268	1068	235	7865
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	825	200	240	864	103	132	217	485	25	3091

Tabela 9: Število staršev vključenih v programe in predstavljene vsebine NIJZ (N).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Izboljševanje duševnega zdravja	3338	1543	2752	10311	4142	1681	3238	2583	1339	30927
To sem jaz!	434	924	–	1570	387	600	7	375	–	4297
Ko učenca stresa stres	56	–	7	3291	64	151	–	149	–	3718
Več gibanja	3610	2270	3905	16685	5892	4158	2470	4401	1830	45221
Zdrava prehrana	4851	2473	905	6252	4531	2872	827	3846	2137	28694
Motnje hranjenja	124	–	36	16	2	102	–	65	–	345
Zdrava spolnost	322	–	–	2725	72	1	–	60	–	3180
Zmanjševanje teže šolske torbe	634	261	298	888	102	90	1849	2783	583	7488
Hrup in zdravje	–	119	1752	58	–	–	–	113	–	2042
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	3150	608	1303	9585	3549	2862	2100	4875	2085	30117
Kako šola pristopi k zasvojenostim s psihoaktivnimi snovmi?	1144	172	700	1550	40	279	7	220	650	4762
D vitamin	1115	339	457	540	1578	342	1500	945	–	6816
Covid -19	7378	4103	5958	17876	8943	4036	4306	7220	2121	61941
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	3846	440	1256	6268	737	168	2316	507	243	15781

Tabela 10: Celostna šolska politika po regijah (%).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Samostojen dokument	2,2	3,8	–	5,3	1,7	2,8	–	–	7,7	2,8
V vzgojnem ali/in letnem delovnem načrtu	76,1	73,1	86,4	74,5	85,0	86,1	76,5	75,6	92,3	79,2
V razvoju	17,4	11,5	9,1	17,	13,3	11,1	17,6	22,0	–	14,9
Še nič narejenega	2,2	11,5	4,5	2,1	–	–	5,9	2,4	–	2,5
Drugo	2,2	–	–	1,1	–	–	–	–	–	0,6

Tabela 11: Sestava šolskega tima po regijah (%).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Širši tim	17,4	34,6	22,7	18,1	25,0	36,1	23,5	14,6	46,2	23,4
Ožji tim	28,3	34,6	36,4	35,1	43,3	36,1	29,4	31,7	30,8	34,9
Vodja in nekaj sodelavcev	54,3	30,8	40,9	43,6	31,7	27,8	47,1	51,2	23,1	40,6
Ne	–	–	–	3,2	–	–	–	2,4	–	1,1

Tabela 12: Sestajanje šolskega tima po regijah (%).

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
1x letno	32,6	30,8	40,9	19,8	36,7	25,0	17,6	25,0	15,4	27,4
2x-5x letno	65,2	65,4	54,5	72,5	56,7	75,0	82,4	75,0	84,6	68,7
Več kot 5x letno	2,2	3,8	4,5	7,7	6,7	–	–	–	–	4,0

Izboljševanje duševnega zdravja

»V času pouka na daljavo smo posebno pozornost namenjali rednemu stiku z vsemi učenci, kjer so sodelovali razredniki, šolska svetovalna služba in učitelji tutorji.«

Zelo koristni so bili pogovori z učenci o njihovih čustvih v različnih življenjskih situacijah.«

Vsaka dejavnost oz. delo, ki se nanaša na izboljševanje duševnega zdravja pripomore k boljšemu počutju učencev in učiteljev. Posebno v teh "čudnih" časih je nujno vključevati v izobraževanje dejavnosti s to temo in skrbeti za duševno zdravje učen.«

Zaradi trenutne epidemije je bilo za nas na šoli zelo pomembno, da smo se z dijaki veliko pogovarjali o njihovih stiskah, ne samo glede pouka na daljavo, ampak tudi glede stisk, ki jih preživljajo doma.«

To sem jaz!

»Učenci so na drugačen način spoznavali sebe, svoje sposobnosti, čustvovanje, sprejemali mnenja drugih. Ugotovili so, da težav nimajo samo oni, pač pa večina učencev njihove starosti, med seboj se razlikujejo po načinu soočanja in reševanja le-teh.«

»Interakcija otrok, učiteljev in staršev.«

»Opaziti je bilo napredovanje pri učencih v smislu lastnega zavedanja in izražanja čustev, samozavedanja in boljše samopodoba učencev. Tudi samozavedanje kaj je prav in kaj ne.«

»Tema samopodoba in motivacija - po prihodu nazaj v šolo je bil upad motivacije, ki smo jo s tem programom dvignili.«

»Globlje poznavanje samih sebe in vseh okoli njih.«

Ko učenca stresa stres

»Z učenci, za katere sem presodila ali dobila informacijo, da so se ob izobraževanju na daljavo znašli v stiski, sem nekaj individualno, nekaj pa v manjših skupinah izvajala program, ki je bil z njihove strani odlično sprejet.«

»Učenci so usvojili tehnike sproščanja, spoznali so, da se stresnim okoliščinam ne moremo izogniti, temveč jih moramo znati prebroditi. Odkrito so se pogovarjali o svojih strahovih in čustvih, se razkrili in ugotovili, da jih pestijo podobne težave.«

»Ure oddelčne skupnosti smo namenili temi stres pri učencu. Pri delu smo si pomagali s priročnikom Ko učenca stresa stres. Veliko ur pri delu na daljavo smo namenili pogovorom o njihovem doživljanju dela, počutju, občutkih in sprostivnim tehnikam.«

»Učenci so se na podlagi praktičnih primerov uspeli naučiti kako se soočati s stresom in kako stres zmanjšati.«

»Vzpostavili smo čustveno, socialno in varno učno okolje ter pozitivne odnose.«

Več gibanja

»Pouk smo pogosto načrtovali tako, da smo vključili v sam proces učenja več gibanja. Pouk smo ob lepem vremenu izvajali tudi zunaj na svežem zraku. Pogosto smo se odpravili v bližnji gozd.«

»Znotraj Več gibanja smo pri delu na daljavo uvedli aktivni odmor, ki je trajal 20 minut in sta ga preko zooma vodila učiteljica in učitelj športne vzgoje. Temu so se priključevali tudi starši in telovadili skupaj z otroki.«

»Učenci so uživali pri skupinskih vadbah. Minute športa so jim bile zanimive in vzpodbudne. Spoznali so veliko novih oblik in tehnik gibanja.«

»Učenci so zaradi več gibanja lažje sledili pouku. Snov, ki so se jo učili v gibanju so si boljše zapomnili. Učenci so postajali bolj vzdržljivi, bolj gibljivi in so izboljšali svoje ravnotežje.«

»Učenci so se z organiziranimi in vodenimi rekreativnimi odmori več gibali. Spremljali smo prihode in odhode učencev v šolo in jih spodbujali, naj uporabljajo kolesa, skiroje oziroma naj prihajajo v šolo peš.«

Zdrava prehrana

»Priprava drugačnih obrokov, navajanje na nove okuse, manj sladkih sestavin, več vode, sadja in zelenjave.«

»V času pred in po zaprtju šol, predvsem pa v času zaprtja šole smo učence in njihove starše ozaveščali o pomembnosti zdrave prehrane. Učenci so dobili tudi recepte za pripravo zdravih obrokov.«

»Veliko učencev se je navadilo na pitje nesladkanega čaja in na vodo. Radi imajo brezmesni dan v šoli.«

»Na področju prehrane smo spodbujali pravi odnos do hrane in izbiranje zdravih alternativ. učencem smo ponudili ideje za zdravo pripravo hrane. Predvsem v času dela na daljavo smo dobili veliko pozitivnih informacij o pripravljenih dejavnostih.«

»Učenci se zavedajo pozitivnih lastnosti uživanja zdrave prehrane. Začeli so tudi uživati več sadja.«

Motnje hranjenja

»Individualno smo obravnavali le tiste učence, pri katerih so bile zaznane motnje. Pripravili smo jim individualizirane jedilnike, kljub temu, da niso imeli zdravniških potrdil.«

»Učence je obiskala ga. Klanfar iz zdravstvenega doma. Na njim primeren način je predstavila zasvojenost s hrano (in tudi drugimi snovmi).«

»Učiteljica je pripravila zanimive vsebine, ki je učence spodbudila k razmišljanju.«

»Teme smo obravnavali v razredih, kjer prevladujejo dekleta. Presenečeni smo bili nad dobrim sodelovanjem.«

»Seznanjanje učencev z različnimi motnjami hranjenja in možnimi potmi z iskanje pomoči izven šole. ta tema je tui že vpeta v določene vsebine pri pouku.«

Zdrava spolnost

»Ozaveščanje učencev o tej temi. To temo, smo podrobneje predstavili tudi starejšim romskim učencem, kjer je to pereč problem, kajti posledično prezgodnja spolnost pripelje do prezgodnjih porok in starševstva pri Romih.«

»Program se izvaja v vseh razredih, bolj poglobljeno pa za učence 8. in 9. razredov. Kot učiteljica za biologijo se odzovem na vsako pobudo in vprašanje učencev, ne glede na redno učno snov. pomagam, svetujem učencem, ki odkrijejo, da so istospolno usmerjeni.«

»Izredno dobro načrtovane in izvedene delavnice za osmošolce v okviru naravoslovnega dne. Vsebine so bile tako prilagojene, da so bili učenci, ki vstopajo v novo življenjsko obdobje pospremljeni s strokovno podkovanimi podporami.«

»Odziv in interes dijakov za tovrstne teme je izredno velik - vse polno vprašanj, ki na dano temo niso razjasnjena; popolna pozornost dijakov.«

»Dijaki so se naučili, da je za zdrav odnos, potrebna zdrava spolnost in da to v življenju veliko pomeni.«

Zmanjševanje teže šolske torbe

»Pripravili smo priporočila za nakup šolske torbe s pomočjo posredovanih informacij na srečanju timov zdravih šol in jih posredovali staršem ob vpisu v 1. razred.«

»Spodbujanje k ozaveščenosti za redno opravljanje vaj za zdravo držo hrbtenice . Pregledovanje vsebine torbe pri prihodu in odhodu iz šole. Uporaba šolskih omaric za shranjevanje opreme.«

»Veliko učencev si odgovorno pripravlja šolsko torbo. Sploh v nižjih razredih so starši pripravljeni sodelovati in skupaj rešujemo problem pretežkih torb.«

»Priporočila stroke, tehtanje šol. torbic, merjenje, beleženje, prinašanje nujno potrebnih stvari v šolo, nošenje učbenikov domov samo čez vikend, ozaveščanje o posledicah napačnega nošenja šol. torbe, razgovor.«

»Uspeli smo delno zmanjšati težo šolske torbe vsaj na razredni stopnji, s prilagoditvijo šolskih urnikov, učenci smo naučili, da nepotrebne pripomočke puščajo doma ali v šoli na polici.«

Hrup in zdravje

»Merjenje hrupa v šoli, zaznavanje koliko hrupa povzroča posameznik, tekmovanje v najmanj hrupen razred.«

»Z dijaki smo imeli krajše predavanje po predlogi dr. Sonje Jeram. Kasneje so si namestili aplikacijo Sound Meter in merili jakost zvoka v šoli, bivalnih prostorih, mestu in naravi. Sledil je razgovor o vplivih na počutje in razpoloženje nasploh.«

»Navajanje na kulturno komunikacijo v skupini, še posebno v času pouka na daljavo, tiho opravljanje samostojnega dela pri pouku, zvok, zvočno onesnaževanje in poškodbe sluha, spodbujanje k zmerni glasnosti pri delu v skupinah in v času odmorov.«

»Spodbujanje k manjši uporabi slušalk. Zavedanje učencev, da je tišina še vedno hrup, saj je ves čas prisoten zvok iz okolice. Zmanjšali so vpliv dodatne obremenitve za sluh. Jedilnico smo opremili protihrupno.«

»Predavanja, delavnica za ozaveščanje o vplivu hrupa na zdravje .Iz tega so se razvile vsakodnevne delavnice sproščanja ob mirni glasbi, katere so učenci oboževali in jih na njihovo pobudo izvajali vsak dan.«

Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu

»Dan varne rabe interneta 2021, izvedene delavnice, ki so bile aktivno oblikovane, prilagojene njihovi starosti in bile predstavljene na humoren način. Povezave za predavanje za starše so posredovali razredniki in jih poskusili še osebno navdušiti.«

»Dijake in razrednike smo v februarju opremili z linki do različnih video, člankov, nasvetov različnih zavodov (Safe.si) o varni rabi Interneta za pogovore in ozaveščanje o iskanju ravnotežja v uporabi tehnologije.«

»V času šolanja na daljavo je bilo ve preko sodobne tehnologije, zato smo za en dan izklopili internet, zaprli računalnike in naredili dejavnosti na prostem.«

»Izvedba dneva dejavnosti na temo varne rabe interneta, izvedba anonimne ankete o uporabi mobilnih naprav, seznanitev staršev o rezultatih ankete, vključevanje staršev - oblikovanje domačih pravil uporabe mobilnih naprav«

»Učenci se zaradi usmerjenih pogovorov predvsem z razredničarkami na razrednih urah bolje zavedajo pasti digitalnega sveta in dejanske razlike med življenjem v obeh dimenzijah. Zavedajo se tudi nujnosti življenja in obstoja v obeh.«

Kako šola pristopi pri zasvojenostih s psihoaktivnimi snovmi?

»Spoznajo vpliv psihoaktivni snov, ločijo kemične in nekemične odvisnosti, znajo reči ne vrstniškemu pritisku, se seznanijo z ravnanjem policistov in zdravstvenih v primeru prisotnosti nedovoljenih substanc, preventivne delavnice Zavoda Vozim.«

»Učenci so aktivno sodelovali pri ogledu filma na dan brez cigarete. Povedali svoje mnenje, izrazili stališče do kajenja, do kajenja svojih staršev, drugih oblik drog, energijskih pijač ... Na kakšen način lahko zasvojenost preprečimo ...«

»S plakati, s stojnico, z kratkim prispevkom v vsakem razredu vsaj dvakrat na leto spodbujamo nekajenje, pri strokovnih predmetih spoznavajo boleznin in poškodbe zasvojenosti, v okolici šole opozarjamo o prepovedi kajenja, čistimo okolico.«

»Vsebine delavnice za devetošolce so bile prežete s strokovno podporo (zdravnice pediatrije, kriminalista, profesorice kemije). Podane so bile pasti zasvojenosti s hrano, drogami ...«

»Seznanitev učencev z novitetami na področju psihoaktivnih snovi, ozaveščanje o posledicah zlorabe le-teh, informiranje o tem, kje iskati pomoč.«

D vitamin

»Seznanitev učencev o pomenu vitamina D za naše telo. Kdaj ga telo lahko dobi? Katera živila so bogata z vitaminom D. Covid in vitamin D. Izdelovanje plakatov. Kemija in vitamin D.«

»Spoznanje, da je D vitamin potreben za boj proti korona virusu in nam ga daje sonce, je povečalo odgovornost učencev za skrb za zdravje in obrambo pred boleznijo.«

»Pri učencih so bile odpravljene napačne predstave oz. napačna znanja, nove podatke so lahko prenesli v svoje domače okolje, staršem.«

»Zanimiva tema. Kot koordinatorica Zdrave šole na naši šoli sem vsebine D vitamin in z njimi povezan webinar posredovala celotnemu kolektivu. Strokovni delavci, razrednik pa so nato vsebine posredovali staršem učencev.«

»Tema je zelo aktualna. Zaradi dela na daljavo je bilo možno posredovati spletno povezavo na predavanje in so si jo posamezniki ogledali, ko jim je čas dopuščal. Z dijaki smo si to ogledali pri urah OIV in na to tem debatirali.«

Covid-19

»Učenci so ukrepe vzeli za svoje, ni bilo potrebno več neprestano opozarjati, tudi starši so zelo odgovorno odreagirali na vse ukrepe. Marsikateri program, film, link je bil v pomoč marsikomu, da je lažje prebrodil ta čas.«

»Učencem smo epidemijo predstavili na način, ki jih ni dodatno obremenjeval in povzročal dodatnega stresa. Starši so bili v oporo. Delo s starši je potekalo na daljavo. Šola je zagotovila dovolj zaščitnih sredstev.«

»Vsi smo z veliko doslednostjo, natančnostjo sledili navodilom stroke. Učenci so zelo ponotranjili način življenja z virusom. Zelo željni so bili stikov, a so večinoma upoštevali in se držali pravil.«

»Predstavitev medicinske sestre iz zdravstvenega doma je bila odlična. krasen prikaz umivanja rok. Učenci so uživali.«

»Ozaveščanje o Covid-19, preprečevanje okužb, zakaj prepoved druženja, soočenje s strahom, pogovor o izgubi bližnjih, spodbujanje k samotestiranju, spodbujanje k cepljenju.«

**Kaj bi pri programih
in vsebinah
NIJZ lahko izboljšali?**

Izboljševanje duševnega zdravja

»Želimo si bolj aktivne vloge staršev, saj se je izkazalo, da so precej neaktivni in pasivni pri prevzemanju svoje vloge pri preprečevanju odvisnosti od ekranov pri svojih otrocih.«

»Učitelji morajo biti usposobljeni, opremljeni z znanjem, da lahko v dani situaciji ustrezno odreagirajo. Zato bomo še večjo pozornost namenili izobraževanju učiteljev.«

»Nujno se moramo posvetiti duševnemu zdravju učiteljev in svetovalnih delavcev.«

»Med šolanjem na domu je bilo težko vzpostaviti stik z nekaterimi učenci. Delo na daljavo nikakor ne more nadomestiti pristnega osebnega stika in komunikacije.«

»Učenci se radi pogovarjajo preko tik-toka...Mogoče bi bila kakšna aplikacija, kjer bi se lahko vključili in pogovarjali-več učencev pod nadzorom nekoga- bila v času dela na daljavo spodbudna.«

To sem jaz!

»Potrebujemo večjo fleksibilnost, empatičnost, več učiteljev, ki rečejo "mar mi je" za učence kot razvijajoče se osebnosti. Več vključevanja v reden pouk, ne le k razrednim uram.«

»Kontinuirano delo prinese rezultate, izvedba posameznih delavnic ne prinaša opaznih učinkov. Izvajanje delavnic je primerno, ko so učenci spočiti in motivirani za delo, ne pa v petek 6. učno uro (razredna ura).«

»Delno so učenci to preskusili z vključevanjem v ožje socialno okolje (družina, šola), dobro bi bilo, če bi to vključili v širše socialno okolje.«

»Vsakodnevne vaje za prepoznavanje, sprejemanje in pravilen ter primeren način izražanja svojih čustev. Še več praktičnih vaj za učenje pozitivnega razmišljanja otrok v vsaki situaciji.«

»Morda bi morali vključiti več vsebin o izražanju lastnih čustev, saj imajo učenci tukaj še vedno veliko zadržkov.«

Ko učenca stresa stres

»Redno izvajanje tehnik sproščanja. Oblikovati, čim manj stresno okolje. S primeri dobrih praks spodbuditi še ostale učitelje, da delavnice vključijo v pouk.«

»O stresu bi se morali pogovarjati z učenci vsako šolsko leto. Menimo, da bi lahko v pogovor z učenci in starši vpletli tudi strokovnjaka za takšno področje, saj tudi sami učitelji nimamo vseh veščin, da bi bili uspešni v takih situacijah.«

»Več medvrstniškega sodelovanja, prenosa znanja in izkušenj. Dobrodošli bi bili motivacijski govori starejših učencev, ki bi mlajšim predstavili kako so prebrodili težke ali manj težke trenutke.«

»Izboljšave: učenje novih tehnik, kako se soočiti s stresom in ga obvladati. Z uvajanjem sproščanja z pomočjo umetnosti (ples, gibanje, glasba, likovno ustvarjanje).«

»Še več praktičnih vaj za izvedbo v novih stresnih situacijah. Učenje vaj za sproščanje, več gibanja v naravi, delo na vrtu, skrb za rože in živali, glasba za relaksacijo, športne aktivnosti, učenje za življenje in veselje.«

Več gibanja

»Če bi lahko več ur namenili športni vzgoji, gibanju v naravi po prihodu v šolo. Vsak dan bi morali z dijaki prekiniti pouk za 2 ali 3 -krat po 15 minut in se sprehoditi zunaj učilnic (saj so bili prisiljeni 7, 8 ur sedeti v balončku v svojem razredu).«

»Mislim, da bi bilo treba dati poudarek na to, da začnejo učenci peš prihajati in odhajati v šolo in, da jih starši ne hajo prevažati z avtomobili.«

»Spremeniti urnik, za bolj učinkovito in redno izvajanje gibalnih odmorov, izmenjava dobrih praks glede izvajanja ur z več gibanja med učitelji. Večja udeležba staršev na predavanju o telesni dejavnosti, gibanju, pastmi sedečega dela otrok.«

»Popestritev dejavnosti z obiskom znanih športnikov, predstavitev manj znanih športov, sodelovanje z zunanjimi organizacijami.«

»Uvedba minuta za zdravje ob vsaki učni uri. Gibanje ne samo v telovadnici, ampak ob vsakem vremenu izven šole, v šolskem parku in na šolskem igrišču. Omogočanje učenja ob gibanju. Spodbude za več gibanja v prostem času.«

Zdrava prehrana

»Učenci še vedno uživajo preveč sladkarij in sladkih pijač ter jedo premalo sadja in zelenjave, tako da bomo morali temu posvetiti dodatne dejavnosti.«

»Vsebinsko bi lahko popestrili s predstavitvami posameznih lokalnih dobaviteljev, ki bi osebno nagovorili učence in njihove starše.«

»Še boljše rezultate bi verjetno prinesla neka kontinuirana dejavnost priprave sodobnih zdravih jedi, v katero bi bili vključeni tudi starši in bi se lahko izvajala v obliki medgeneracijskih srečanj, pri katerih bi se učili in se družili.«

»Izboljšati odnos do uživanja zdrave in lokalne hrane, manj nezdravih prigrizkov in pijač, več pitja vode. Zmanjšati ostanke hrane. Spodbuditi k rednemu zajtrkovanju.«

»Povabiti na delavnico starejšo generacijo, ki bi povedala o hrani in receptih nekoč, ko ni bilo toliko sestavin za sestavo obrokov oz. so bile te bolj preproste.«

Motnje hranjenja

»Lahko bi povabili strokovnjaka s tega področja in izvedli različne delavnice, ki bi potekale skozi celotno leto.«

»Znanje učiteljev, da bodo k reševanju problematike pristopili strokovno in znali ustrezno svetovati staršem, kam naj se obrnejo po pomoč.«

»Z delavnico učence osvestimo, vendar ne uspemo preprečiti vseh motenj hranjenja. Opažamo, da je to starostna skupina otrok, ki podleže vplivom iz modnega in zabavnega sveta in spleta.«

»Priprava tabora, kjer bi si učenci sami pripravljali hrano na podlagi svojih (hranilnih in energijskih) potreb. Kjer bi se lahko veliko pogovarjali in izrazili svoja čustva.«

»Seznanjanje otrok s problematiko že v nižjih razredih ter s posledicami motenj hranjenja in kje poiskati pomoč. Ogled filmov s to tematiko (Perfect Body). «

Zdrava spolnost

»V naslednjem šolskem letu ponuditi še več teh vsebin, saj se učenci ne zavedajo teže spolnega nasilja.«

»Izboljšali bi lahko aktivno sodelovanje učencev, pripravili delavnico tudi za starše, saj je za nekatere to še vedno tabu tema.«

»Več pogovora o tej temi, doma, v šoli in tudi na sistematskih pregledih. Pri romskih učencih je potrebna več sodelovanja tudi s starši, vključitev Centra za socialno delo, ozaveščanje z več strani.«

»Več izobraževanj za učitelje na temo LGBTIQ+ oseb, da dosežemo večjo tolerantnost v družbi in da znajo učitelji ustrezno odreagirati na vprašanja učencev.«

»Menim, da bi bilo dobro, da bi hodili po osnovnih šolah študentje medicinske fakultete in predavali učencem od 6. razreda naprej.«

Zmanjševanje teže šolske torbe

»Letos je bilo to težko izvesti zaradi covid situacije in si učbenikov niso morali deliti, vsakodnevno je bilo zaradi možnosti, da gre razred v karanteno, potrebno prinašati zvezke, učbenike in ostale potrebščine.«

»Še bolj dosledno vsakodnevno pregledovanje šolskih torb skupaj z učenci, doma s strani staršev, v šoli s strani učiteljev.«

»Več uporabljati interaktivna gradiva, ki so dostopna vsem učencem, zmanjšati težo šolske torbe tudi na predmetni stopnji.«

»Mesečno tehtanje in osveščanje celo šolsko leto v vseh oddelkih.«

Več povezanih učnih vsebin in s tem manj potrebnih delovnih zvezkov, redno in sprotno delo po urniku.«

Hrup in zdravje

»Poleg organizacije urnika v jedilnici, je potrebno otroke še naprej ozaveščati, kaj pomeni umirjenost, tišina, mir v sebi....kakšen vpliv ima hrup na naše počutje.«

»Predvajanje mirne glasbe in izvajanje tehnik umirjanja, zvočna izolacija sten, stropov, semafor glasnosti in med razredno tekmovanje predvsem v prostorih kjer odmeva (jedilnica, telovadnica, avla, hodnik).«

»Lahko bi povabili goste ali pa se odpravili v kako hrupno delovno okolje, ki nam bi služilo kot primer za pogovor o vplivu hrupa na zdravje.«

»Še naprej ozaveščati o pomenu sluha tudi izven izobraževalnih ustanov. Jumbo plakati, mediji ...«

»Pri omejevanju hrupa nismo najbolj uspešni, saj imamo zelo številčne razrede. Učiteljice so pohvalile delo na daljavo edino v tem smislu, da so lahko uporabile gumb Mute. Vzgajanje otrok, iskanje teh. rešitev v smislu montaže protihrupnih oblog.«

Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu

»Predavanje za starše Kdo je glavni – mi ali stroj? glede varne rabe interneta, pametnega telefona, tablice (izvajalec Log out).«

»Iščemo priložnosti, kako ozavestiti starše, naj skrbno bdijo nad svojimi otroki in njihovim početjem na digitalnih napravah. Letošnje šolanje na daljavo je otroke še bolj prikovalo na računalnike, ki pa niso vselej služili le izobraževalnemu namenu.«

»Ozavestiti več učencev, nekateri učenci v dnevu telefona vidijo le še eno prepoved.«

»Povabiti zunanje sodelavce iz Arnesa, da učencem še bolj konkretno prikažejo pasti spletnih družbenih okolij in spletnega okolja na sploh.«

»Tukaj še je veliko manevrskega prostora. V tem letu smo izkusili, kako je, če so otroci, predvsem mlajši preveč izpostavljeni digitalnemu okolju. Kako vpliva na njihov socialni razvoj in samopodobo.«

Kako šola pristopi pri zasvojenostih s psihoaktivnimi snovmi?

»Ozaveščanje staršev v smislu, da so oni s svojim načinom življenja prvi vzor otrokom in jim ponuditi predavanje na temo psihoaktivnih snovi. V to nalogo je potrebno vključiti še več učiteljev predmetne stopnje.«

»Več poudarka moramo dati na druge psihoaktivne snovi (alkohol, marihuana, droge), vključiti zunanje sodelavce z delavnicami, predavanji, dijake vzpodbujati k raziskovalnim nalogam, projektom, nasvetom o preživljanju prostega časa in iskanju pomoči.«

»Te vsebine so bile zelo zanimive za otroke, a jih niso preveč prepričale. Menim, da je to zaradi nepriljubljenosti. Otroke ni pritegnilo. Zgolj predavanje, razlaganje, pogovarjanje je bilo letos za njih premalo.«

»Tema je tako delikatna, da se ji odrasli izogibajo in zato tudi učenci o njej težje spregovorijo.«

»Povabiti zunanje sodelavce iz zdravstvenih ustanov, policije in narediti okroglo mizo ali predavanje za starše.«

D vitamin

»Lahko bi skupina učencev pripravila dramsko igrico, s katero bi opozorila na pomen D vitamina.«

»Delavnice o vitaminu D bi morali predstaviti tudi širšemu kolektivu in staršem.«

»Tudi v prihodnje je potrebno sistematično in načrtno vključevati podobne vsebine k pouku, tudi s pomočjo zunanjih strokovnjakov.«

»Mlajšim otrokom predstaviti to na njim razumljivejši način.«

»Razviti različne aktivnosti, delavnice. Ozavestiti učence in starše, o pomenu D vitamina.«

Covid-19

Ukrepi za blaženje stisk v času epidemije, še več tutorske pomoči učiteljev za boljši napredek učno šibkejših učencev v času pouka na daljavo, tudi za večjo motivacijo za šolsko delo za učence, ki prihajajo iz manj spodbudnega domačega okolja

Še večja promocija in nujnost cepljenja, saj ugotavljamo, da med najstniki ni večjega zanimanja, kljub bodočemu poklicu. Informacije in teorije zarote na spletnih omrežjih med našo populacijo prevladujejo, zato obvezno še več pogovorov na to temo.

S starši smo lahko delali le individualno, sicer pa s sporočanjem preko domske strani. Posamezni starši so si svoje prepričanje v zvezi z okužbo ozavestili s pomočjo socialnih omrežij, žal raznih teorij zarot, kar nam precej otežuje delo z njimi.

Vključevanje strokovnjakov s področja nalezljivih bolezni s predavanji ali delavnicami za učence/zaposlene, osveščanje staršev.

Mogoče ustvarjanje zanimivih aplikacij na to temo. Vsebina mora biti zanimiva za učence in njihove starše, sploh pri ohranjanju dobrega imunskega sistema.«

Kaj je bilo pri nalogah s šol uspešno?

Vzgoja za ustno zdravje

»Učenci so se med seboj pogovarjali in ozaveščali pomembnost umivanja zob. Brez izvajanja zobozdravstvene preventive v šoli se bo stanje zob pri otrocih poslabšalo.«

»Seznanitev s problematiko, preprečevanje boleznih zob ...«

Zdrava prehrana

»Dobro je, da so učenci pridobili zavest o zdravi prehrani in so sadje ter zelenjavo večkrat vključili v svoje dnevne jedilnike.«

»Učenci so z veseljem prispevali tudi lastne izkušnje kaj so doma jedli domačega in potrdili, da je pridelana hrana na kmetijah veliko bolj okusna kot tista kupljena v trgovini.«

»Pomenu zdrave prehrane, kulturno prehranjevanje, ekološka ozaveščenost učencev, navajanje na sadno malico, ozaveščanje o zdravi prehrani. Uredili smo tudi zeliščni eko-vrt.«

»Dobro je bilo, ko smo te dejavnosti izvajali v šoli, saj se je videlo, kakšen vpliv imajo vrstniki na otroke (v smislu: če je sošolcu dobro, je tudi meni). Z nalogo bomo vsekakor nadaljevali tudi v bodoče.«

»Navdušenje zaposlenih in dijakov nad pripravo zdravih napitkov z dodatki.«

Ekologija

»Nekateri so res začeli prihajati v šolo z javnim prevozom ali peš, saj so ugotovili, da je to lahko tudi zabavno.«

»Učenci razvijajo pozitiven odnos do narave in soljudi. Zavedajo se posledic nepravilnega ravnanja z odpadki in posledični pogin dol. živali. Z uspešno izvedeno zbiralno akcijo papirja bomo v naslednjem šolskem letu kupili kontejner za sprotno zbiranje papirja.«

»Postavitev šolskega eko vrta, intenzivno prezračevanje, skrb za kvaliteto zraka, ločevanje odpadkov.«

»Dijaki so več časa preživeli v naravi, kot pred ekrani. Z delom in zgledom smo pripomogli k ohranjanju narave, naravne dediščine in prenašanju znanja na ostale generacije.«

»Ozaveščati učence, da z ločenim zbiranjem ohranjamo okolje zdravo. Preko različnih vsebin so merili, tehtali odpadke (biološke, papir) in ugotovili koliko dreves smo uspeli rešiti, koliko hrane zavržemo...«

Vzgoja za zdravo spolnost

»Da učenci o teh stvareh dobijo informacije v šole in ne na spletu, kjer lahko najde neprimerne informacije.«

»Učenci so že veliko vedeli o temi, pa vendar jim je še vedno nerodno govoriti o spolnosti.«

»Učenci so spoznavali pomen odraščanja in spremembe, ki takrat nastajajo. S tem pridobijo na samopodobi in sprejmejo svoje telo.«

»Mladostniki so razumeli in sprejeli delno ali v celoti kaj je še sprejemljivo. Razumeli so pomen intimnosti.«

»Učenke so se seznanile, kaj je puberteta, kako se z izzivi pubertete soočajo na ustrezen način.«

Duševno zdravje

»NEON program izvajamo na šoli že vrsto let. Opažamo, da s konstantnim izobraževanjem otrok že od malih nog dosegamo nekatere zelene cilje (večja strpnost), ki jih morda ne bi dosegali. Vztrajamo pri tem programu, ker se nam zdi super in učinkovit.«

»Zelo smo veseli podpore v obliki strokovne literature in podpore s strani Zdrave šole ter kvalitetnega sodelovanja z Društvom za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto.«

»Jutranja objava, ki je prehitela vse šolske obveze, je omogočila, da je bil prvi stik s šolskim delom prijeten in nasmejan.«

»Člani tima so se seznanili z razlogi neželenega vedenja učencev, urili strategije za preprečevanje in za soočanje, spoznali protokol za ravnanje v primeru nasilja in razliko med nasiljem in konfliktom...«

»Učenci so spoznavali, da smo si ljudje med seboj različni in da vsak izmed nas tvori pomemben del v medsebojnih odnosih.«

»Učenci so ob pogovorih razvijali poslušanje, pripovedovanje, razumevanje, spoštovanje eden drugega, predvsem pa občutek za empatijo. To je gradilo povezanost med učenci samimi in vez med učiteljico in učenci.«

Telesna dejavnost

»Dokazati samemu sebi, da zmoremo, gibanje na svežem zraku, družinsko druženje.«

»V času šolanja na daljavo smo navduševali učence in starše za aktivno preživljanje prostega časa. Tudi učitelji so tako skrbeli za svojo psihofizično kondicijo. Z oblikami razbremenilne dejavnosti smo poskrbeli za druženje, odpravljanje stresa in aktivno športno udejstvovanje celotnega aktiva.«

»V teh Covid časih je bilo še kako pomembno, da smo se vsi preko športnih aktivnosti povezali in obnovili medosebne odnose.«

»Učenci so se z gibanjem psihično in fizično sprostili in si nabrali novih moči za nadaljnje šolsko delo. Tako so ostali v fizični kondiciji, pri pouku pa so bili bolj skoncentrirani in miselno aktivni.«

»Dosegli smo večji del učencev in njihovih družin, da so se odpravili na kolo. Tako so gibali, spoznavali okolico, predvsem pa si vzeli čas zase in svojo družino. Pošiljali so fotografije z nasmejanimi obrazi in preznojenimi majicami.«

Prosti čas, interesne dejavnosti, klub ZŠ

»Samostojnost dijakov pri svojem umetniškem, svobodnem izražanju. Objavili so fotografije na šolski Facebook strani.«

»Projekt je spremljalo veliko dijakov. To je bila ena redkih aktivnosti na šoli poleg pouka, v času epidemije.«

»Učenci so se množično vključili v aktivnosti prostega časa, čeprav so aktivnosti bile izvedene po končanem pouku, torej ob začetku poletnih počitnic. Pokazali so se pozitivni učinki pri vzdrževanju kondicije in izboljšanju motoričnih spretnosti.«

»Približati veselje do gibanja tudi tistim učencem, ki gibalno niso posebej aktivni in nimajo možnosti vključitve v organizirano športno vadbo.«

»Učenci so se pri tem sprostili, zabavali, družili in pridobivali nova znanja ter razvijali telesne sposobnosti.«

Varnost in preprečevanje poškodb

»Prikaz nudenja prve pomoči ter praktična delavnica (imobilizacija poškodovanega uda). Medsebojno ocenjevanje primernosti osebne športne opreme posameznika.«

»Učenci imajo radi vsebine iz prve pomoči, jih zanimajo in pritegnejo. Pri tem razvijajo tudi čut do sočloveka in moralno odgovornost, da pomagaš.«

»Predavanje je bilo ravno prav dolgo in zanimivo za ciljno populacijo, predavali so študenti. Učencem je bilo všeč, saj so tudi veliko spraševali in sodelovali, čeprav je bilo izvedeno preko videokonference.«

»Osebne izpovedi udeležencev v prometnih nesrečah, ki pritegnejo in se dotaknejo dijakov.«

»Otroci so na zanimiv način spoznali nevarnosti v prometu in kako lahko tudi s hojo, gibanjem kolesarjenjem in drugimi dejavnostmi poskrbimo za svoje zdravje.«

Zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi

»Dobro je to, da učenci skozi leta vsako leto slišijo vedno več stvari o zasvojenosti, se preko delavnic učijo reči ne in imajo možnost se odločiti proti in ozavestiti. Nobena aktivnost v tej smeri ni odveč, nobena minuta in ura ni izgubljena, če gradimo preventivo.«

»Praktično in izkustveno učenje, ozaveščanje o prekomerni uporabi substanc kot je alkohol, vezano na zasvojenost. Učenci 9. razreda so ranljiva skupina, zato je pomembno da se jih v tej smeri ozavešča vsestransko o vplivu zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi.«

»Obisk zunanjih izvajalcev in vsebina, ki učence pritegne in motivira. Pri evalvaciji so učenci zapisali, kaj so se naučili in izrazili zadovoljstvo.«

»Povezovanje strokovnih delavcev, aktivna vključenost uporabnikov.«

»Učenci so bolj odprti za vprašanja, znajo poiskati pomoč.«

Nekemične zasvojenosti

»Mnogi dijaki so pridobili dodatna znanja o pasteh interneta, bontonu uporabe socialnih omrežij ... Zanje so bila pomembna tudi priporočila kako zdravo uporabljati e- naprave (sedenje, svetloba, postavitev naprave, večkratni pogled stran od e- naprave ...).«

»Dnevi brez digitalizacije so se izkazali za zelo dobre. Učenci so v šolo prišli bolj spočiti, naspani, v času pouka so bili bolj miselno aktivni, imeli so več idej. Dneve brez digitalizacije priporočamo vsem.«

»Učenci so spoznali nekaj novih dejstev, ki so jih pokazale raziskave: nastanek i-grbe, posledica te je neodločnost ter drsenje po čustveni po čustveni tonski lestvici navzdol. Seznanili so se z preprostimi vajami za preprečitev nastanka i-grbe.«

»Učenci in starši so se seznanili s pastmi na internetu, učitelji in starši smo glede na raziskavo dobili vpogled o stanju na naši šoli. Učitelji so veliko časa namenili varnosti na internetu v času dela na daljavo.«

»Da smo učence seznanili in jih opolnomočili za delo na spletu, da se zavedajo nevarnosti, ki jih grozijo na spletu in tudi, da lahko pride do zasvojenosti. Poudarjali smo tudi pomen varovanja svojih podatkov. V tem šolskem letu, kjer smo zelo velik del delali od doma, je bila varnost na spletu zelo pomembna. Zato smo tudi temu namenili veliko časa in poskušali pripraviti učence na kaj vse morajo biti na spletu pozorni.«

Preprečevanje nalezljivih bolezni

»Učencem smo skušali pomagati na vseh nivojih, jih usmerjati, jim prisluhiniti, se pogovarjati in jim nuditi pomoč tam, kjer so jo potrebovali.«

»Z ozaveščanjem in razumevanjem ukrepov za preprečevanja širjenja virusa smo dosegli manjši strah in boljše razumevanje/sprejetost spremenjenega načina življenja tako med dijaki kot med zaposlenimi. Napori so se obrestovali.«

»Prijeten odziv dijakov na barvne plakate, živahnih barv in mladostnega motiva. Barviti in zabavni plakati in objave so zlahka predali sporočilo, pri tem pa ohranili pozitivno naravnost brez vzbujanja slabe vesti ali dodatnega stresa.«

»Po večkratnih ponovitvah se je opazilo izboljšanje higienskih navad.«

»Učenci so se ozaveščali o pomenu higienskih ukrepov za preprečevanje širjenja okužb. Učenci so usvojili higienske navade in razumevanje navodil v tujem jeziku.«

Izboljšanje delovnega okolja

»Za vsako aktivnost imamo podporo pri vodstvu šole, ki se aktivno vključuje v projekte in spodbuja uporabo učilnice na prostem. V letošnjem šolskem letu (po prihodu v šolo spomladi) smo imeli učilnico na prostem popolnoma zasedeno, saj smo vsi bili željni srečevanj na prostem. Pa še varneje je bilo kot v notranjosti prostorov.«

»Zaposlenim so bile ponujene raznolike dejavnosti za krepitev dobrih medsebojnih odnosov in gibanje. Izpeljane so bile različne dejavnosti, da so se imeli zaposleni možnost vključite vanje glede na interes.«

»Učenci so pri pouku na prostem bolj dejavni, več si zapomnijo in bolje sodelujejo.«

»Učenci so delali v skupini, se povezali k skupnemu cilju, krepili medsebojne odnose. Ugotovili so, da sami največ pripomorejo k lepši okolici in prijetnejšemu življenju v šoli. Krepili so samozavest, razvijali ročne spretnosti, vse samostojno. Zaradi izrednih razmer so že skoraj 2 leti take akcije in pobude nujne. Učence ponovno združijo, motivirajo, jim dajo občutek, da niso sami, da so pomembni in sprejeti.«

»Poseben pomen je dobil projekt v času pandemije Covid-19, saj je podprl delo učiteljev v času zaprtja šol. Sodelujoči učitelji so si tako pomagali pri učenju na daljavo ter iskali učinkovite rešitve za poučevanje na daljavo. Za projekt smo prejeli nagrado kakovosti.«

Šolski red, delovne navade

»Dober odziv in učni napredek učencev, hvaležnost staršev, zadovoljstvo učiteljev. Napredek vseh deležnikov v obvladovanju IKT.«

»Dijaki, ki so redno sodelovali, so dobro obvladovali svoje obveznosti (zgubili so občutek, da je vsega preveč). Dijaki so se v razredu bolje spoznali in povezali.«

»Naloga je pripomogla, da so učenci izboljšali svoje delovne navade. Naučili so se sprejemati drug drugega in si med seboj pomagati.«

»Spodbujanje, iskanje poti, načrtovanje dneva, ugotavljanje pomena spodbudnega učnega okolja.«

»Učenci dobili vpogled v svoje sprotno delo, naučili so se sistematičnega beleženja nalog.«

Družbeno koristno delo

»Delati dobro ni nič drugega kot vrednota, ki jo ljudje nosimo v srcu. Vsi vključeni se zavedamo, da z zbiralnimi akcijami za svoje okolje, pripomoremo k manjši onesnaženosti in poskrbimo tudi za živali, ki so se jih posamezniki odpovedali.«

»Medgeneracijsko sodelovanje prinaša sodelujočemu novo kvaliteto življenja in zagotavlja občutek sprejetosti in varnosti. Za družbeni razvoj je pomembno, da se pomoč in dobro delo prenaša na mlajše, kot odgovornost in pri tej nalogi ravno to počnemo.«

Otroke moramo navajati na humanitarnost.«

»Širjenje vrednot (solidarnost, strpnost...), skrb za sočloveka in naše duševno zdravje, opozarjanje na pomembne tematike rasizma, podnebnih sprememb, enakosti spolov, migracij, duševnega zdravja in medgeneracijske solidarnosti.«

»Zelo dobra udeležba učencev na knjižnem sejmu, ki smo ga pripravili v obliki srečelova. Zbrali smo okrog 650 knjig, izkupiček pa namenili šolskemu skladu. Zelo pozitivno sprejeto med učenci, učitelji in starši.«

Medgeneracijsko sodelovanje

»Druženje med generacijami in spodbujanje drug drugega v času epidemije. Super druženje in povezovanje.. Nekaterih načrtovanih dejavnosti zato nismo mogli realizirati oz. smo jih realizirali v prilagojeni obliki, izpeljali pa smo druge nenačrtovane dejavnosti, ki so se ponudile tekom šolskega leta.«

»V zahvali učencem so iz DSO sporočili, da so voščila veliko pomenila starejšim. Učenci pa so izkazali veliko srčnost in skrb za soljudi s svojim delom.«

»Kljub delu na daljavo so učenci in njihovi starši ter stari starši nalogo vzeli resno in odgovorno. Nadaljevanje aktivnosti v naslednjih letih, saj je sodelovanje mlajše in starejše generacije ključ do uspeha in boljše prihodnosti.«

»Risanje nasmeha na obraz, prižiganje iskric upanja v očeh starostnikov v pandemičnem, osamitvenem obdobju.«

»Z akcijo smo starostnikom, ki so se v času epidemije prav gotovo počutili še bolj osamljene, želeli dati vedeti, da mislimo nanje. Otroci so razvijali čut za sočloveka. Z akcijo smo bili zelo zadovoljni.«

Zdrav način življenja

»Učenci so lahko svojo agresijo kanalizirali v za njih koristno dejavnost ob kateri so se lahko krepili, pridobili na samozavesti, naučili padati, priučili reda in discipline ter načinov sproščanja.«

»Učenci so vsebino dobro sprejeli, še posebej dobro je bilo zastavljeno spremljanje počutja in dosege zastavljenih ciljev v obliki formativnega spremljanja. Zabavana vsebina je otrokom bila priljubljena, dobro so jo sprejeli tudi učitelji.«

»Učenci so spoznavali načine skrbi za svoje zdravje (zdrava hrana, skrb za zobe). Spoznavali so pomen lokalno pridelane hrane za ohranjanje njihovega zdravja in okolja.«

»Motiviranost učencev za prepoznavanje in izboljšavo svojih vsakodnevnih navad, kritično vrednotenje svojega življenjskega sloga, opolnomočenje učencev za odločitve o življenjskem slogu, boljši odnosi.«

»Učenci so sprejeli vsebine o zdravju, radi se o njih pogovarjajo. Opaziti je tudi spremembe od začetka šolskega leta, saj učenci že znajo presoditi, kaj je dobro za naše zdravje.«

**Kaj bi pri nalogah s šol
lahko izboljšali?**

Vzgoja za ustno zdravje

»Več ponovitev«

»Upam, da v naslednjem letu nadaljujemo z umivanjem in kontrolo čistosti zob v šoli.«

»Na to temo bi lahko izvedli celodnevne delavnice.«

Zdrava prehrana

»Lahko bi s pomočjo delavnic, naravoslovnih dni in drugih dejavnosti pridobili še več informacij o zdravi prehrani, saj je bilo letos malo okrnjeno zaradi epidemije. Z nalogo bomo nadaljevali.«

»Lahko bi se v večji meri osredotočili na pripravo iz pretežno lokalno pridelanih hranil. Žal je večina načrtovanih vsebin odpadla zaradi epidemije, medgeneracijski prenos znanj in druženje niso bili možni.«

»Izboljšati bi želeli le, da bi sadni dan izpeljali pogosteje v tednu. Menim, da bi zaradi zdravega načina življenja bilo potrebno več sofinanciranja s strani države.«

»Priprava knjižice z recepti. Zdrava prehrana je ključna pri zdravju otrok, zato se bomo na šoli tudi v prihodnje trudi, da bodo učenci in učitelji uživali čim bolj zdravo in kvalitetno hrano. Organizirali pa bomo tudi kuharske delavnice, na katerih bodo učenci s pomočjo učiteljev pripravljali zdrave obroke.«

»Še bolj uspešni bi bili, če bi učenci tudi doma ves čas uživali zdravo prehrano, vendar žal učitelji nimamo nadzora, kaj otroci doma jedo. Med delom na daljavo so učenci učiteljem pošiljali fotografije priprave in uživanje zdravih obrokov.«

Ekologija

»Da bi spremljali prihode v šolo na trajnostno-mobilni način dlje časa, več sodelovanja in podpore z lokalno skupnostjo za dosego še boljših rezultatov.«

»Izkušnjo z vsakodnevnim ravnanjem z odpadki bi prenesli tudi domov in bili bolj dosledni. Vključevali bi se lahko še več ekoloških akcij. Dobro bi bilo uvesti tedensko čiščenje okolice šole.«

»Skrb za ločevanje odpadkov, eko otok imam zelo dobro urejen. Glede kvalitete zraka bi bilo dobro opraviti kakšne meritve in izvesti predavanje za zaposlene.«

»Tudi letos zaradi ukrepov in zaprtja šol nismo uspeli zasaditi nobenega drevesa. V prihodnjem šolskem letu bomo poskusili zasaditi več dreves ter organizirati očiščevalne akcije z vključitvijo staršev.«

»Pri nalogi bi se dalo izboljšati to, da bi organizirali pobiranje in ločevanje odpadkov skupaj s starši, da bi čim več generacij gradilo ekološke vrednote. Tega pa zaradi letošnje epidemije ni bilo mogoče organizirati.«

Vzgoja za zdravo spolnost

»Da bi se učenci lažje pogovarjali o teh temah.«

»Nameniti še več časa za take razgovore. Lahko bi uvedli posebne škatlice, kamor bi učenci anonimno oddajali vprašanja, na katere bi jim nato učitelj ali svetovalni delavec odgovoril.«

»Na tem področju nas čaka še veliko dela. V posameznih primerih bo potrebno vključiti strokovnjake zunanjih institucij.«

»Vseeno nekatere aktivnosti zaradi dela na daljavo niso bile izvedene v takšni obliki, kot so bile planirane.«

»Povabilo strokovnjaku s posameznega področja k sodelovanju, ki so bili sicer v začetku leta planirani, potem pa je bilo sodelovanje z njimi zaradi epidemije odpovedano.«

Duševno zdravje

»Da bi v vsakodnevni pouk vnašali še več iger vlog, preko katerih bi krepili empatijo, prepoznavanje čustev drugih in asertivnost.«

»Socialne igre bi bilo dobro izvajati v šoli pogosteje, saj krepijo duševno zdravje pri učencih. Duševno zdravje je zelo pomembno pri odraščanju otrok, zato bi morali na teh vrednotah graditi že od vrtca naprej. Torej organizirati delavnice, ki zajemajo druženje, komunikacijo, sprejemanje drugačnosti.«

Telesna dejavnost

»Več pohodov in družabnih srečanj.«

»Da ponudimo še dodatne nove aktivnosti za učence, na primer kakšne nove športe.«

»Za naslednje leto je plan na ta dan organizirati športni dan, da bodo učenci aktivni cel dan.«

»Skrb za zdravo telo je vseživljenjski projekt, zato bi bilo smiselno, da bi te vaje izvajali kontinuirano in jih nadgrajevali. Želim si, da jih učenci »posvojijo« in ponotranjijo. Prav na tem bi bilo potrebno delati tudi v nadaljnjih letih.«

»Privabiti še lokalno skupnost - organizirati pohode kjer bi se hkrati družile različne generacije (zaradi epidemije je bilo to onemogočeno).«

Prosti čas, interesne dejavnosti, klub ZŠ

»Da bi se te delavnice lahko v prihodnjem šolskem letu izvajale čez celo leto.«

»Večja vključenost učencev in drugih zaposlenih pri objavljanju vsebin na oglasni deski.«

»Vsi otroci in mladostniki še niso sprejeli, da prijatelj enega ni nujno da bo tudi njegov prijatelj.«

»Izvesti še čim več ur. Vključiti zunanje izvajalce - se povezati z zdravstvenimi institucijami.«

»Pritegniti čim več zunanjih sodelavcev (plesni učitelj, učitelj pilatesa, planinci, kineziologi, taborniki,...), ki bi učencem približali različne oblike aktivnega preživljanja prostega časa.«

Varnost in preprečevanje poškodb

»Morda bi v prihodnje lahko povabili k sodelovanju predstavnike Rdečega križa (delo z defibrilatorjem, oživljanje).«

»Alkohol je aktivna problematika, na katero je potrebno celo leto opozarjati.«

»Vključiti strokovnjake, policiste (demonstracija pripenjanja na različne avtomobilske sedeže), starše (predavanja, delavnice).«

»Če bi bilo v živo, bi imeli tudi praktične delavnice (učenci bi se preizkusili v izvajanju temeljnih postopkov oživljanja).«

»Več praktičnega dela tudi kasneje v šoli. Uprizoritev nesreče, igra vlog.«

Zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi

»Vključenost staršev, pravilni pristopi in komunikacija ter širjenje ozaveščenosti tako v šoli kot družini.«

»Dodatne ure in delavnice.«

»Vključiti še več učiteljev, učencev, staršev.«

»Manjše skupine, oblikovane na podlagi želja učencev.«

»Učitelji ne sledimo vsem novostim s tega področja in smo včasih premalo pozorni (na primer fuge pod maskami).«

Nekemične zasvojenosti

»Vključiti širšo okolico (babice, dedki, prijatelji ...). Dan brez telefona oziroma elektronskih naprav bi lahko večkrat izvedli, saj učenci preživijo preveč ur pred elektronskimi napravami.«

»Delavnice bi lahko ponudili celotni zadnji triadi. Mislim, da moramo učence izobraziti in ozaveščati kako se obnašati na spletu, da bo prihajalo do čim manjšega števila neprijetnih dogodkov. Ker splet pač obstaja in se ga morajo/mo naučiti uporabljati varno, s časovno omejitvijo.«

»Nove ideje za koristno preživljanje prostega časa, boljše načrtovanje le-tega. Podobni, krajši odklopi večkrat.«

»Ponoviti vsebine tudi v času, ko smo se zopet vrnili v šolske klopi. Vključenost staršev in zunanjih institucij.«

»Razmišljamo, da bi razširili temo tudi na mlajše učence in vpeljali varno okolje, v katerem bi se žrtve lahko razkrile in dobile pomoč.za uspešno delo, učenje na daljavo.«

Preprečevanje nalezljivih bolezni

»Še več delavnic na temo duševnega zdravja za preprečevanje stisk otrok.

»Spodbuditi k sodelovanju več dijakov.«

»Na začetku so učenci higijenske ukrepe zaradi strahu pred okužbo kar upoštevali, kasneje pa ne več.«

»Širjenje aktivnosti na druga s higieno povezana področja in vključevanje staršev.

»Da bi te navade čimbolj prenesli v domače okolje.«

Izboljšanje delovnega okolja

»Lahko bi vključili še več zunanjih sodelavcev in naših bivših dijakov.«

»Z nalogo bi bilo treba začeti čimprej in ji nameniti še več ur. Pri aktivnostih na zeleni strehi pa je nujna izboljšava (ni sence), saj ne le, da v toplejših mesecih postane zelo vroče, brati in pisati na papir je težko, saj je svetloba premočna.«

»Več terapevtskih parov za več oddelkov. Potrebna je sistemizacija ur in usposabljanje terapevtskega para.

»V planu je še veliko aktivnosti, ki jih želimo izpeljati (družaben kavč kotiček, nalepke na tleh z gibalnimi nalogami, igre, motivacijske misli na steni, zunanja greda in nasaditev užitnih grmovnic ...).«

»Nove aplikacije in programi za digitalno učenje.«

Šolski red, delovne navade

»Razširitev na šolo - tekmovanje v pospravljenosti/urejenosti učilnic, pravilnem ločevanju odpadkov v učilnici.«

»Poiskati način spremljanja in evalviranja obveznosti v času pouka na daljavo.«

»Opažamo, da je odnos do šolske lastnine, pa tudi učencev samih, vsako leto slabši.«

»Spodbuditi vsakega učenca in ostale, da smeti vržejo v koš in ne kar na tla.«

»Predstaviti vaje na eni od naslednjih ped. konferenc, da bi za vaje izvedelo še več učiteljev.«

Družbeno koristno delo

»Žal zaradi epidemije nekaterih zbiralnih akcij iz prejšnjih let nismo mogli izvesti.«

»Poiskati še več načinov, kako pomagati tudi šolskim otrokom, ki so v stiski.

»Dobro bi bilo tovrstne delavnice in predavanja izvesti za vse otroke in vključno starše. Drugo leto bomo skušali nalogo ponoviti za večjo ciljno skupino. Vključiti več dejavnosti, kjer imajo učenci neposreden stik z osebami oz. organizacijami, ki jim preko akcij pomagajo. »

»Dejavnosti so bile prilagojene epidemiološkim razmeram in ukrepom Covid. Nekaterih načrtovanih dejavnosti zato nismo mogli realizirati oz. smo jih realizirali v prilagojeni obliki, izpeljali pa smo druge nenačrtovane dejavnosti, ki so se ponudile tekom šolskega leta. Nadaljujemo s prostovoljstvom.«

»Iščemo še možnosti dobrodelnih akcij, v katere se lahko vključimo. Potrebno bi bilo malo več pozornosti nameniti medgeneracijskemu druženju in skrbništvu mlajšim, vendar je letos zaradi mehurčkov bilo to neizvedljivo.«

Medgeneracijsko sodelovanje

»Glede na omejitve, je v letošnjem letu prav tako ta projekt, kot mnogo drugih, okrnjen. Veseli smo, da smo uspeli narediti toliko, kot smo.«

»Dodati še kakšno novo aktivnost in ohranjati že utečene dejavnosti.«

»Da bi na nek način izboljšali digitalno znanje starejših.«

»Lahko bi bilo tega več, balinišče v bližini šole in znanje upokojencev bi lahko uporabili za ustanovitev ekipe učencev posebnega programa za tekmovanje v balinanju. Imeli smo načrtovano več vsebin in kontinuirano sodelovanje, a se je zalomilo zaradi epidemije.«

»Še več povezovanja z upokojenci, ki so polni kreativnih idej in vedno pripravljene sodelovati.«

Zdrav način življenja

»Izdelava novih lutk in uvrstitev tovrstnih delavnic v vseh razredih oziroma šolah.«

»Izboljšamo lahko odnos, spodbujanje razrednikov in učiteljev oddelkov podaljšane bivanja, da čim več otrok opravi akcijo. Lahko bi bila razširjena na celo šolsko leto, saj ne spodbujamo vadbe skozi 4 tedne, temveč za celo življenje.«

»V prihodnjem letu bi si jo želel izvajati v celem letu, in v večjem obsegu. Letos je bil v to dejavnost vključen le en mehurček.«

»Prostorski pogoji os nas letos omejevali, vsebine smo izvedli večinoma na šolskem dvorišču.

»Še več časa nameniti tematiki, ki zanima učence v določenem starostnem obdobju. Učenci od vključno 4. razreda naprej bi se predvsem želeli pogovarjati o puberteti, zaljubljenosti, telesnih spremembah, spolnosti ...«

LITERATURA

1. Blaznik U. Vitamin D.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vitamin_d_blaznik.pdf.
2. Dernovšek MZ, Gorenc M, Jeriček H. (2006) Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. NIJZ.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_te_strese_stres.pdf.
3. Evropska mreža zdravih šol (SHE) – gradiva za učitelje:
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools>.
4. Evropski standardi in kazalniki za šole, ki promovirajo zdravje. (2019).
<https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/european-standards-and-indicators-on-hps-slovenia.pdf>.
5. Gabrijelčič M. Digitalizacija življenja in digitalno trženje - izzivi za javno zdravje.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/digitalizacija_zivljenja_in_digitalno_trzenje_izzivi_za_javno_zdravje_24.1.2020.pdf.
6. Gregorič M, Bevc M, Gabrijelčič M. Izvajanje promocije zdravja v šolskem okolju. (2016). NIJZ. <http://www.nijz.si/sl/publikacije/izvajanje-promocije-zdravja-v-solskem-okolju>.
7. Hagaman A, Rhodes EC, Nyhan K, Katague M, Schwartz A, Spiegelman D. How are qualitative methods used in implementation science research? A scoping review protocol. JBI Evid Synth. 2020 Dec 14; 19(6): 1344-53. doi: 10.11124/JBIES-20-00120. PMID: 33323772.
8. Hanckel B, Petticrew M, Thomas J, Green J. Protocol for a systematic review of the use of qualitative comparative analysis for evaluative questions in public health research. Syst Rev. 2019 Nov 1; 8(1): 252. doi: 10.1186/s13643-019-1159-5. PMID: 31675984; PMCID: PMC6824055.
9. Health Literacy in Schools, video.
https://www.youtube.com/watch?v=35NgdlCWnzE&feature=emb_title.
10. Health Promoting Schools and Social Inequalities. Materials for teachers.
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources>.
11. Hennink M, Hutter I, Bailey A. Qualitative research methods. Thousand Oaks, CA: Sage publications; 2011.
12. Jeriček Klanšček H »Online« in »offline« izzivi pri otrocih in mladostnikih - način prilagajanja ali klic na pomoč?
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/predavanje_jericek_18112019_za_objavo.pdf.
13. Jeriček Klanšček H, Bajt M. (2015). Ko učenca stresa stres. NIJZ.
<http://www.nijz.si/sl/prenovljen-prirocnik-ko-ucenca-strese-stres>.
14. Jeriček Klanšček H, Rožkar M, Pucelj V, Zupanič T, Koprivnikar H, Drev A idr. (2021). Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanimi vedenji med mladostniki v času pandemije covid-19. Izsledki raziskave HBSC, 2020. NIJZ, Ljubljana.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_-_oblikovana_verzija_zadnja.pdf.

15. Jurak G, Starc G, Kovač M, Kostanjevec B, Radi P. (2016) Priročnik za preventivne tme za izpeljavo dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta Uživajmo v zdravju. Univerza v Ljubljani. http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/prirocnik_UZ_gibanje-F.pdf.
16. Kegler MC, Raskind IG, Comeau DL, Griffith DM, Cooper HLF, Shelton RC. Study design and use of inquiry frameworks in qualitative research published in health education & behavior. *Health Educ Behav* 2019; 46 (1): 24-31.
17. Kovačič A. Aktivne komunikacijske tehnike za usmerjanje in umirjanje učencev oziroma dijakov v razredu. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/nijz_2019_tehnike.pdf.
18. Kovačič A. Digitalni svet in posledice. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/nijz_digitalni_mediji-gradivo.pdf.
19. LOGOUT. Center pomoči pri prekomerni rabi interneta. <https://www.logout.org/sl/svetovanja/>.
20. Nacionalni program športa v republiki Sloveniji 2014-2023. <https://www.ljubljana.si/assets/Uploads/nacionalni-program-sporta-RS-2014-2023.pdf>.
21. Najnovejši rezultati meritev športnovzgojnega kartona. <https://www.youtube.com/watch?v=KNcePJaZzcw>.
22. NIJZ: Kako šola pristopi pri zasvojenostih s psihoaktivnimi snovmi? <https://www.youtube.com/watch?v=EEr-HIJqVoI>.
23. NIJZ. Razumeti motnje hranjenja. <https://www.nijz.si/sl/publikacije/razumeti-motnje-hranjenja>.
24. NIJZ. To sem jaz!: <https://www.nijz.si/sl/to-sem-jaz>.
25. NIJZ. Vzgoja za zdravo spolnost. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/vzgoja_za_zdravo_spolnost_9_pptkoncna1.pdf.
26. Okan, O, Paakkari L, and Dadaczynski K. SHE Factsheet no 6. Health literacy in schools – State of the Art. (2020). <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/factsheet-2020-english.pdf>.
27. O’Toole C and Darlington E. SHE Factsheet no 7. Mental health promotion in Schools State of the art. (2021). Schools for Health in Europe Network Foundation, Haderslev. <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/factsheet-7-mental-health-2021-new.pdf>.
28. Poličnik R, Berlic N. (2016). Priročnik za promocijo telesne dejavnosti in zdrave prehrane v šolskem okolju v pilotnem projektu Uživajmo v zdravju. NIJZ. http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/07/Priro%C4%8Dnik-za-VIZ_11.7.pdf.
29. Priročnik za učitelje – Šole, ki promovirajo zdravje in družbene neenakosti. (2021). <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/material-for-teachers-2020-slovenian.pdf>.
30. Priročnik za učitelje – Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah (ključni koncepti in dejavnosti). (2019). https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/material_for_teachers_2020_slovenian_koncna.pdf.

31. Pucelj V (ured.) (2. izd.) (2020). Odnos do telesa. Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva. NIJZ, Ljubljana.
https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/srednjescolci_odnos_do_telesa_15012020.pdf.
32. Raskind IG, Shelton RC, Comeau DL, Cooper HLF, Griffith DM, Kegler MC. A review of qualitative data analysis practices in health education and health behavior research. *Health Educ Behav* 2019; 46 (1): 32–9.
33. Remec M. Šolske torbe Oblikovanje akcijskega načrta šole. Ukrepi in strategije.
https://www.nšjz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/solske_torbe_ponovitev_priporocil_2019.pdf.
34. Roškar S, Jeriček Klanšček H, Vinko M, Hočevar Grom A (ured). (2019). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji – Povzetek publikacije. NIJZ, Ljubljana.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/povzetki_dzom_tiskarna_1.pdf.
35. Roškar S, Jeriček Klanšček H, Vinko M, Hočevar Grom A (ured). (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. NIJZ, Ljubljana.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf.
36. SHE Glossary. <https://www.schoolsforhealth.org/resources/glossary>.
37. SHE Newsletters. <https://www.schoolsforhealth.org/newsroom/newsletters-archive>.
38. Slovenska mreža zdravih šol. <https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>.
39. Starc G, Strel J, Kovač M, Leskošek B, Sorić M, Jurak G. SLO fit 2020. Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20 Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. https://www.slofit.org/Portals/o/Letna-porocila/Poroc%CC%8Cilo_2020_splet.pdf?ver=2021-02-22-112743-263.
40. Strokovno mnenje glede varnosti uživanja prehranskih dopolnil, ki vsebujejo velike količine vitamina D v dnevni odmerku in se z njimi presega priporočeni dnevni vnos.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vitamin_d.pdf.
41. Safarijan E, Buijs G, de Ruiter S. (2017). Orodje SHE mreže in Kriteriji Zdravih šol za hitro ocenjevanje. SHE, Utrecht.
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/orodje_she_mreze_in_kriteriji_zdravih_sol_za_hitro_ocenjevanje_29_5_2017_0.pdf.
42. Safarijan E, Buijs G, de Ruiter S. (2015). Šolske akcijske smernice. SHE, Utrecht.
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/she_akcijske_smernice.pdf.
43. Vilača T, Darlington E, Miranda MJ, Martinis O, Masson J. Šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol 2.0 – Metodološki vodnik, kako postati šola, ki promovira zdravje. (2021).
<https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/health-promoting-school/slovenian-she-school-manual2-0.pdf>.
44. Tolley EE, Ulin PR, Mack N, Robinson ET, Succop SM. *Qualitative methods in public health: a field guide for applied research*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons; 2016.
45. To sem jaz. <https://www.tosemjaz.net/clanki/kaj-storiti-ce-dozivim-kaj-neprijetnega-na-spletu/>.

46. Urad ZN za droge in kriminal in Svetovna zdravstvena organizacija. Mednarodni preventivni standardi na področju uporabe drog.(2. izd.). (2020).
https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/PreventionStandards/UNODC_WHO_standardi_2018_SLO.pdf.
47. Velasco V. Health-Promoting Schools in the Time of the Covid-19 Pandemic. (2021). Schools for Health in Europe Network Foundation, Haderslev.
<https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/SHE-HPS-in-time-of-pandemic.pdf>.
48. Weare K in Gray C. (2010). Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži Zdravih šol. Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi.. University of Southampton and the World Health Organization Regional Office for Europe.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izboljsjevanje_dusevnega_zdravja_zdrave_sole.pdf.
49. WHO. Schooling during COVID-19. Recommendations from the European Technical Advisory Group for schooling during COVID-19. (2021).WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/340872/WHO-EURO-2021-2151-41906-57497-eng.pdf>.
50. Zakon o izvajanju mednarodnih programov s področja vzgoje in izobraževanja (ZIMPVI) Uradni list RS, št. 46/16). <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7184>.
51. Zakon o obravnavi otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami v vzgoji in izobraževanju (ZOOMTVI). Uradni list Republike Slovenije št. 200/20.
<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO8083>.
52. Zakon o šolski prehrani (ZŠolPre-1). Uradni list Republike Slovenije št. 46/14.
<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564>.

SEZNAM SLIK IN TABEL

Slike

<i>Slika 1: Evalvacija nalog za šolsko leto 2020/2021</i>	<i>7</i>
<i>Slika 2: Najpogostejše vsebine v šolskem letu 2020/2021</i>	<i>18</i>
<i>Slika 3: Ciljne populacije v šolskem letu 2020/2021.....</i>	<i>19</i>
<i>Slika 4: Ciljne populacije v šolskem letu 2020/2021</i>	<i>20</i>
<i>Slika 5: Sestava šolskih timov v šolskem letu 2020/2021</i>	<i>30</i>
<i>Slika 6: Vključenost v druge mreže v šolskem letu 2020/2021.....</i>	<i>31</i>
<i>Slika 7: Področja zdravja, kjer so v šolah po lastni oceni v šolskem letu 2020/2021 delovali uspešno</i>	<i>33</i>

Tabele – dodatni izračuni po regijah

<i>Tabela 1: Število izvedb programov in predstavljenih vsebin NIJZ ter vanje vključenih učencev/dijakov, učiteljev in staršev v šolskem letu 2020/2021</i>	<i>8</i>
<i>Tabela 2: Vsebine po regijah</i>	<i>42</i>
<i>Tabela 3: Ciljne populacije po regijah</i>	<i>42</i>
<i>Tabela 4: Izvajalci po regijah</i>	<i>43</i>
<i>Tabela 5: Vsebina rdeče niti po regijah</i>	<i>43</i>
<i>Tabela 6: Število izvedb programov in predstavljenih vsebin po regijah NIJZ.....</i>	<i>44</i>
<i>Tabela 7: Število učencev/dijakov vključenih v programe in predstavljene vsebine NIJZ</i>	<i>44</i>
<i>Tabela 8: Število učiteljev vključenih v programe in predstavljene vsebine NIJZ</i>	<i>45</i>
<i>Tabela 9: Število staršev vključenih v programe in predstavljene vsebine NIJZ</i>	<i>45</i>
<i>Tabela 10: Celostna šolska politika po regijah</i>	<i>46</i>
<i>Tabela 11: Sestava šolskega tima po regijah.....</i>	<i>46</i>
<i>Tabela 12: Sestajanje šolskega tima po regijah</i>	<i>46</i>

A large, stylized tree graphic in a light teal color, centered on a dark teal background with a wood-grain texture. The tree has a thick trunk and several branches with rounded, leaf-like shapes.

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>

