

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Duševno zdravje

Zdrava prehrana

Zdrav življenjski slog

Telesna dejavnost

Ekologija

Digitálni mediji

POROČILO O DELU
ZDRAVIH ŠOL
V ŠOLSKEM LETU

2019/2020

POROČILO O DELU ZDRAVIH ŠOL V ŠOLSLEM LETU 2019/2020

Avtorice:

Mag. Nina Scagnetti, Ingrid Markočič - Tadič, Lucija Benko

Pregled:

Mojca Bevc

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Oblikovanje:

Andreja Frič

Elektronski vir:

www.njz.si

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, december 2020

Publikacija ni lektorirana.

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

VSEBINA

UVOD.....	5
KLJUČNE UGOTOVITVE	6
REZULTATI Z INTERPRETACIJO	7
1. PRENOSI NIJZ PROGRAMOV IN DRUGIH VSEBIN Z REGIJSKIH SREČANJ	8
1.1 Število izvedb	9
1.2 Število vključenih.....	9
1.3 Kaj je bilo pri prenosu NIJZ programov in predstavljenih vsebin uspešnega in kaj bi se dalo izboljšati?	9
2. NALOGE NASTALE V ŠOLAH	11
2.1 Vsebina nalog.....	11
2.2 Ciljne populacije	12
2.3 Izvajalci nalog.....	13
2.4 Rdeča nit	14
2.5 Kaj je bilo pri izvedbi nalog nastalih v šolah uspešnega in kaj bi se dalo izboljšati?	14
2.6 Celostna šolska politika zdravlja v šolskem okolju in delovanje šolskega tima.....	15
3. EVALVACIJA.....	17
Ocena uspešnosti izvedenih nalog	17
4. POMEMBNI DOGODKI V ŠOLSKEM LETU 2019/2020 IN PREGLED DEJAVNOSTI PO REGIJAH	19
PRILOGE	21
Vprašalnik – načrtovanje in evalvacija nalog Zdravih šol 2019/2020	21
REGIJE V ŠTEVILKAH	25
MNENJA S ŠOL.....	30
Kaj je bilo pri NIJZ programih in vsebinah uspešno?.....	30
Kaj bi pri NIJZ programih in vsebinah lahko izboljšali?	33
Kaj je bilo pri nalogah s šol uspešno?.....	36
Kaj bi pri nalogah s šol lahko izboljšali?.....	40
LITERATURA.....	43
SEZNAM SLIK IN TABEL	45

ZAHVALA

Avtorice se Marcelu Kralju zahvaljujemo za pripravo evalvacijskega vprašalnika, ter prvi pregled in pripravo podatkovne baze, sodelavcem z območnih enot NIJZ pa za pridobivanje in 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

UVOD

Že 27. leto 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. 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.

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.

Naša želja je, da bi v prihodnosti vse Slovenske šole delovale po načelih in principih ZŠ.

V nadaljevanju bomo uporabili besedno zvezo Zdrava šola (ZŠ) za vse osnovne in srednje šole, dijaške domove in zavode.

»SMZŠ ponuja čudovito priložnost za nadgradnjo zdravega načina življenja.«

»Pozitivna izkušnja je tudi medsebojno sodelovanje članov skupine, ki izhajajo iz različnih strokovnih področij.«

KLJUČNE UGOTOVITVE

V šolskem letu 2019/2020 je od **398 ZŠ** poročalo o izvedbi svojih dejavnosti **371 ZŠ (93 %)**.

Timi so evalvirali izvedbo **2844 nalog**, kar je v povprečju **7 nalog** na vsako ZŠ.

Od 2844 izvedenih nalog je bilo **51 % nalog** v šolsko prakso prenesenih **iz regijskih srečanj**, **48 % nalog** pa so razvili na šolah.

371 ZŠ je bilo vključenih **123425 učencev** in **30946 dijakov**, ter **14290 učiteljev osnovne šole** in **2856 srednješolskih učiteljev**.

Rdeča nit v ZŠ je bila **Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu** in **Pristopi k zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi**.

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**.

71 % ZŠ je v svoje naloge in projekte vključevalo **vsebine rdeče niti**.

81 % ZŠ ima celostno **šolsko politiko zdravja** vključeno v vzgojni in letni delovni načrt ali pa kot samostojen dokument.

V četrtini ZŠ sodelujejo **vsi predstavniki tima**, vključno z zunanjimi predstavniki tima ZŠ.

79 % aktivnih timov ZŠ se sestaja **dva do petkrat letno ali večkrat**.

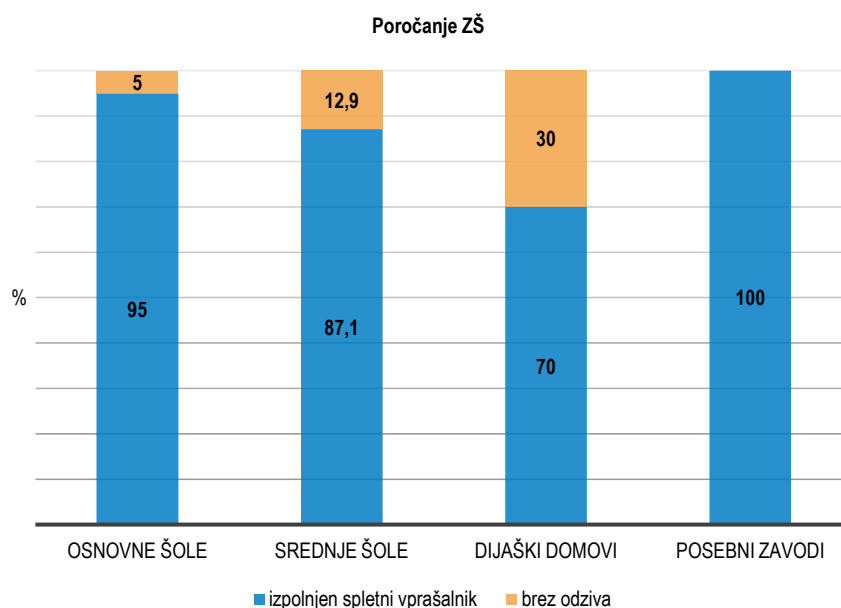
Vodje šolskih timov ZŠ so pohvalile **način izvedbe**, novo **pridobljeno znanje** in **veščine**, ter **dober odziv** učencev in dijakov.

»Uspešno je predvsem to, da cilj naloge ni zgolj en dogodek, temveč postopna sistematična integracija gibanja v redni pouk, ki se lahko izvaja celo šolsko leto. Učenci so naučene gibalne aktivnosti potem prenašali tudi v domače okolje in učili starše.«

REZULTATI Z INTERPRETACIJO

V nadaljevanju prikazujemo analizo načrtovanja in evalvacije ZŠ za šolsko leto 2019/2020. V analizo in prikaz so zajete ZŠ, ki so izpolnile vprašalnik za evalvacijo nalog ZŠ.

Spomladi leta 2019 smo izvedli že šesto širitev naše mreže in tako se je pridružilo novih 35 članic. SMZŠ povezuje sedaj že 398 ZŠ, od tega 323 osnovnih šol, 62 srednjih šol, 10 dijaških domov ter 3 zavode za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami.



Slika 1: Delež ZŠ, ki so poslale evalvacijo nalog za šolsko leto 2019/2020

1. Prenosi NIJZ programov in drugih vsebin z regijskih srečanj

V šolskem letu 2019/2020 smo v okviru SMZŠ organizirali in izvedli strokovno srečanje »Vzgoja in izobraževanja v realnem in digitalnem svetu. Načrtovali smo tudi izvedbo strokovnega srečanja »Pristop šole k zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi«, vendar smo zaradi epidemije izvedbo te vsebine premaknili v šolsko leto 2020/2021. Glede na ugotovitve posledic epidemije in z epidemijo povezanimi preventivnimi ukrepi, smo ZŠ vzpodbujali k nadaljnji poglobljeni skrbi za **duševno zdravje, zdravo prehrano in gibanje**.

Tabela 1: Število izvedb NIJZ programov in predstavljenih vsebin ter vanje vključenih učencev/dijakov, učiteljev in staršev

	Število izvedb		Število vključenih učencev / dijakov		Število vključenih učiteljev		Število vključenih staršev	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Izboljševanje duševnega zdravja	170	11,6	43294	12,7	4322	13,4	16735	11,4
To sem jaz!	115	7,9	14363	4,2	995	3,1	3558	2,4
Ko učenca stresa stres	61	4,2	9703	2,8	733	2,3	2683	1,8
Več gibanja	239	16,4	75897	22,2	7323	22,7	28936	19,7
Zdrava prehrana	240	16,4	78866	23,1	7269	22,5	26379	17,9
Motnje hranjenja	32	2,2	1573	0,5	240	0,7	1505	1
Zdrava spolnost	76	5,2	6817	2	304	0,9	973	0,7
Zmanjševanje teže šolske torbe	98	6,7	21794	6,4	1749	5,4	17045	11,6
Hrup in zdravje	59	4,0	15747	4,6	1566	4,9	5900	4,0
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	221	15,1	49924	14,6	5673	17,6	31926	21,7
Kako šola pristopi k zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi	73	5,0	9323	2,7	884	2,7	5055	3,4
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	77	5,3	14026	4,1	1188	3,7	6531	4,4
SKUPAJ	1461	100,0	341327	100,0	32246	100,0	147226	100,0

1.1 Število izvedb

ZŠ so poročale, da so v šolskem letu 2019/2020 izvedle **1461 nalog prenešenih iz regijskih srečanj NIJZ**. Največ ZŠ je poročalo o izvedbi tako NIJZ programov kot razvoju in izvedbi lastnih nalog, 6,2 % šol je poročalo o izvedli izključno lastnih nalog in 6,7 % ZŠ je v šolsko okolje preneslo le NIJZ programe in vsebine predstavljene na regijskih srečanjih.

Četrtnina (25,9 %) izvedenih aktivnosti je bila iz področja duševnega zdravja. Vanje so zajeti programi Izboljševanje duševnega zdravja, To sem jaz in Ko učenca stresa stres ter vsebine z naslovom Motnje hranjenja.

Drugi najbolj številni področji po številu izvedb sta bili Zdrava prehrana in Več gibanja (oboje 16,4 %). Sledi vsebina Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu (15,1 %), ki je bila predstavljena na regijskem srečanju. Ostale vsebine so bile izvedene v manjšem številu. (Tabela 1).

1.2 Število vključenih

Glede števila vključenih učencev in dijakov pri posameznih vsebinah prevladujeta vsebini Zdrava prehrana (23,1 %) in Več gibanja (22,2 %). Petina učencev in dijakov je bila vključena pri vsebinah iz področja duševnega zdravja in 14,6 % učencev in dijakov je bilo vključenih v program Vzgoje in izobraževanja v realnem in digitalnem svetu.

Tudi učiteljem in staršem je bilo tako kot učencem in dijakom namenjenih največ vsebin iz področja gibanja, zdrave prehrane, duševnega zdravja ter vsebini Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu, ki je vključila največ staršev (21,7 %).

1.3 Kaj je bilo pri prenosu NIJZ programov in predstavljenih vsebin uspešnega in kaj bi se dalo izboljšati?

Več kot tretjina vodij timov ZŠ je **uspešnost NIJZ programov in vsebin** predstavljenih na regijskih srečanjih prepoznala v načinu izvedbe in izboru vsebin. Dobra petina (22 %) vodij timov ZŠ meni, da so z NIJZ programi in predstavljenimi vsebinami pridobili nova znanja, spretnosti in veščine. Poleg tega so programi in vsebine NIJZ ob veliki prizadevnosti in dodatnem usposabljanju učiteljev in drugih delavcev šole prispevale k boljšemu zdravju zaposlenih na delovnem mestu (18 %). Uspeh se je kazal tudi v številčnejši vključenosti učencev/dijakov ter njihov dober odziv (16 %). Preneseni NIJZ programi v šolsko okolje so prispevali tudi k izboljšanju vedenja, navad in zdravja otrok in drugih vključenih (15 %). Dodatno je k uspešnosti prispevalo tudi sodelovanje staršev (13 %) ter vpetost v lokalno okolje in sodelovanje zunanjih izvajalcev (10 %).

K uspehu je pripomogla tudi vključenost v predmetnik in urnik ter medpredmetno povezovanje (9 %), navdušenje in zanimanje (7 %) ter druženje (3 %). Ostali niso zaznali izboljšav.

Glede možnih izboljšav pri že uspešnih nalogah in programih največ vodij meni, da bi k še večjemu uspehu pripomogla boljša odzivnost učencev in dijakov ter večja sprememba njihovega vedenja. Za še boljše rezultate programov in nalog bi jih bilo potrebno nadgraditi z vključitvijo dodatnih vsebin in bolj individualnim pristopom. Še bolj uspešni bi bili programi, če bi bilo boljše sodelovanje staršev. Programi bi dosegli večji učinek in zajeli širšo populacijo v kolikor bi jih lahko večkrat ponoviti oziroma bi jih izvajali dlje časa. Pri zagotavljanju uspešnosti ne gre zanemariti dejstva, da bi se morali učitelji pred izvedbo teh dejavnosti dodatno usposobiti in bolj angažirati kakor tudi, da bi bile dejavnosti vključene v učni načrt in medpredmetno povezovanje ter redno umeščene na šolski urnik.

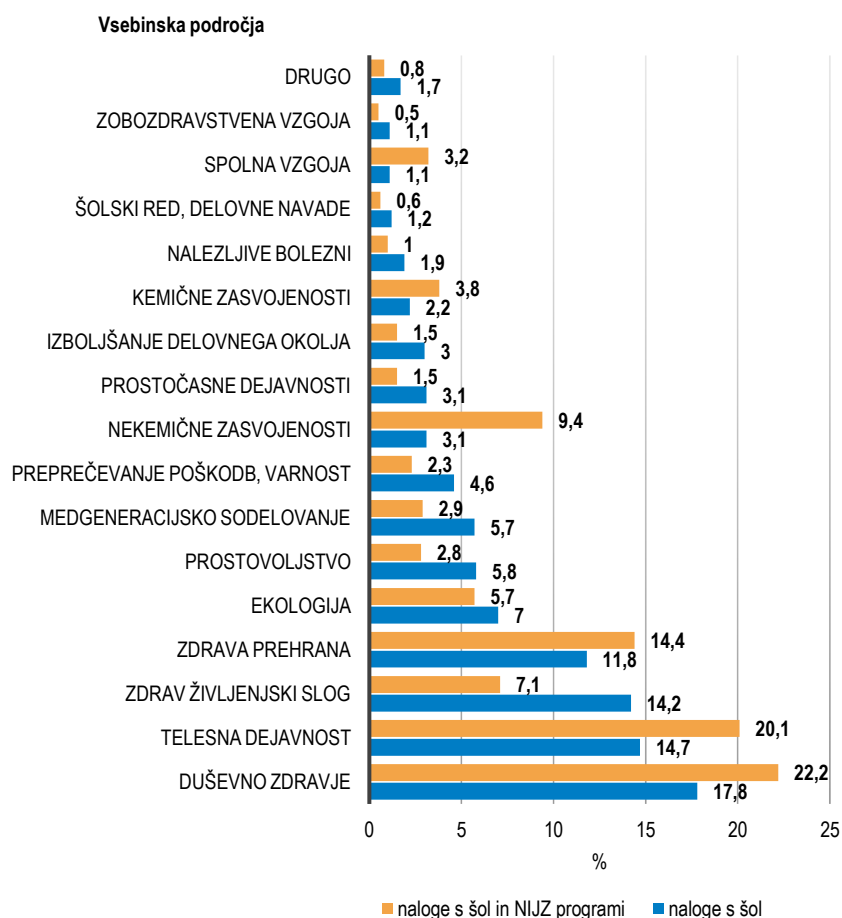
Zaradi pandemije covid-19, so bile nekatere dejavnosti izvedene le delno ali prilagojeno. Za uspešno izvedbo dejavnosti bi potrebovali več časa, sodelovanje zunanjih strokovnjakov ali lokalne skupnosti, dovolj sredstev in prostorsko ureditev. Opozorili so tudi na pomen evalvacije.

2. Naloge nastale v šolah

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

2.1 Vsebina nalog

Tudi pri nalogah in projektih, ki so jih razvili sami, so prevladovala področja **duševnega zdravja, spodbujanja telesne dejavnosti, zdravega načina življenja in zdravih prehranskih navad**. Nekoliko manj so zastopana ostala vsebinska področja.¹



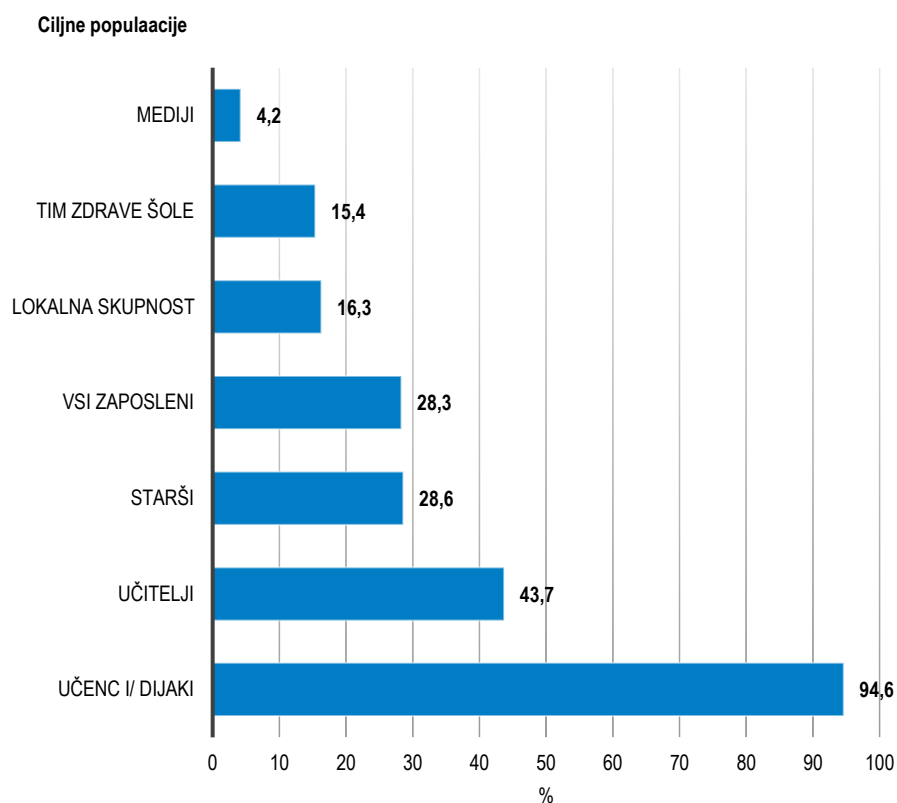
Slika 2: Najpogostejše vsebine v šolskem letu 2019/2020

»Mladi so spoznali, da jim primanjkuje fizične kondicije, saj zaradi življenjskega sloga vse več časa preživijo za računalniki in telefoni.«

¹ Opomba: pod vsebinsko kategorijo ostalo so poročevalci izpostavili spoznavanje naravne in kulturne dediščine drugih evropskih držav, obisk tržnice poklicev in predstavitev poklicev prihodnosti ter spodbujanje bralnih navad in obiskovanja knjižnic

2.2 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 lokalni skupnosti, izključno timu ZŠ ter medijem.



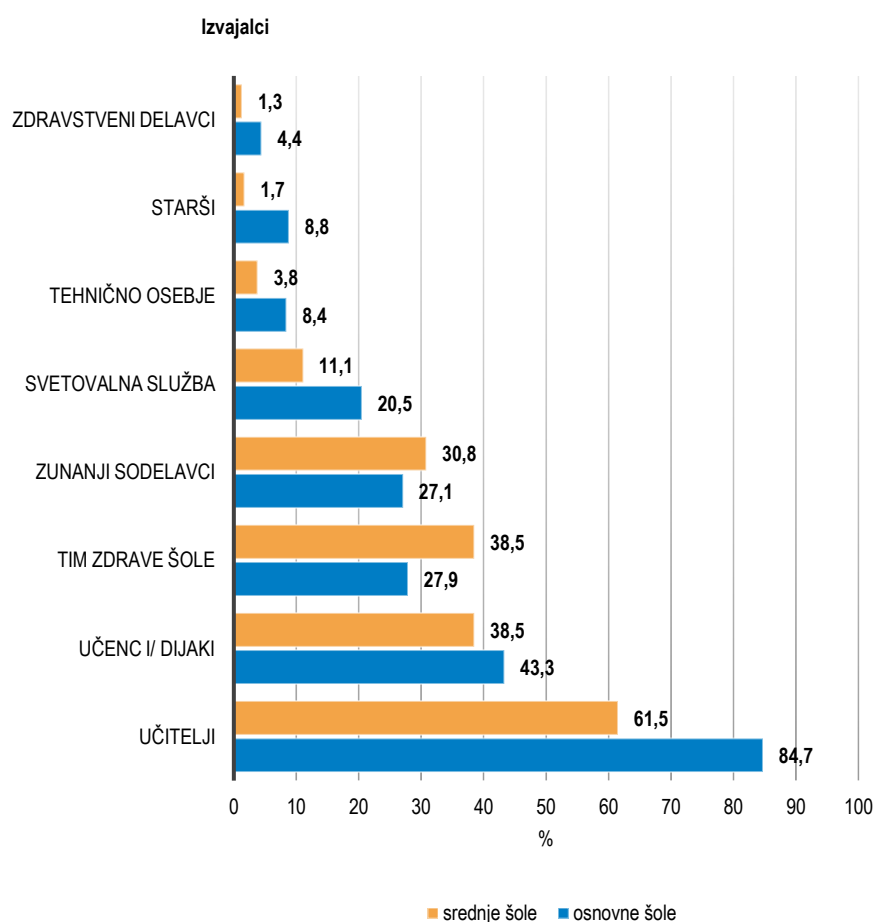
Slika 3: Ciljne populacije v šolskem letu 2019/2020

»Naši učenci morajo biti najprej zdravi,
še le potem se bodo lahko učili.«

2.3 Izvajalci nalog

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 (večinoma brezplačni), svetovalna služba, tehnično osebje, starši in zdravstveni delavci.

Pa vendarle je potrebno opozoriti na nekaj razlik med osnovno in srednjo šolo glede izvajalcev. **V osnovnih šolah** so v primerjavi s srednjimi šolami v izvajanje nalog in projektov bili več vključeni učitelji, učenci, svetovalna služba, tehnično osebje ter starši in zdravstveni delavci. **V srednjih šolah** pa je v primerjavi z osnovnimi šolami v izvajanje pogosteje vključen tim ZŠ ter zunanji sodelavci.



Slika 4: Izvajalci nalog v šolskem letu 2019/2020

2.4 Rdeča nit

Rdeča nit v šolskem letu 2019/2020 se je nadaljevala iz predhodnih let in je bila še naprej namenjena poglobljeni skrbi za **duševno zdravje, zdravo prehrano in gibanje**.

Nadgradili smo jo še z vsebino **Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu** ter **pristopom šole k zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi**.

Vsebine rdeče niti je v svoje naloge vključilo **71 % ZŠ**.

»Kako uskladiti »zdravo« mero informacijsko komunikacijske tehnologije in potrebe zaradi učenja na daljavo ter morebitnih ponovnih ukrepov glede druženja?«

»Nekateri učenci so morali biti pred ekrani najmanj 6 ur dnevno samo zaradi šole, ob tem pa so jih mediji spodbujali, naj se čim več družijo preko spleta.«

ZŠ so v okviru rdeče niti izvedle **več kot polovico (57 %) od vseh nalog** nastalih na šolah. Skoraj četrtina (23 %) nalog, ki so bile izvedene v okviru rdeče niti, je bilo iz področja duševnega zdravja. Sledijo naloge iz področja telesne dejavnosti (18 %), zdravega načina življenja (16 %), zdrave prehrane (14 %), nekemičnih zasvojenosti (5 %), ekologije (4 %) in zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi (3 %).

2.5 Kaj je bilo pri izvedbi nalog nastalih v šolah uspešnega in kaj bi se dalo izboljšati?

Kot pri prenosu NIJZ programov in vsebin so tudi pri nalogah, ki so jih razvili na šolah, prepoznali **uspešnost** na podobnih področjih.

Četrtina vodij timov ZŠ je poročala, da se je uspeh izvedbe nalog, ki so nastale v šolah odražal v načinu izvedbe ter dobrih rezultatih in izdelkih. Uspešnost izvedenih programov in nalog so prepoznali tudi pri pridobivanju novih znanj, spretnosti in veščin. Uspeh se je kazal v večji vključenosti učencev/dijakov in njihovem dobrem odzivu, ki so prispevali še k boljšim navadam v zvezi z zdravjem ali dobrim počutjem. Učenci in dijaki so ob izvajanju dejavnosti pokazali veliko zanimanja. K uspešnosti programov in nalog je prispevala tudi boljša povezanost šole z lokalno skupnostjo (LS). Uspeh je bil tudi, da so si učitelji in drugi zaposleni v šoli izjemno prizadevali v skrbi za svoje zdravje na delovnem mestu ter se dodatno izobraževali. Ob izvajanju programov in nalog so opazili, da je bilo več druženja, tudi starši so bili bolj odzivni. Za spešnost načrtovanih dejavnosti je bilo pomembno, da so bili programi in naloge vključeni v učni načrt, urnik in medpredmetno povezovanje.

Čeprav so vodje timov ZŠ bile zadovoljne z uspehi nalog, so prepoznale da bi uspešnost lahko še povečali z dodatnimi izboljšavami. Dobra petina (21 %) je mnenja, da bi večja odzivnost učencev/dijakov oziroma sprememba njihovih navad pripomogla k še boljšemu uspehu naloge. K večji uspešnosti naloge bi pripomogla nadgradnja programov, boljše sodelovanje in podpora staršev, večji odziv učiteljev in drugih zaposlenih v šoli.

Nekaterih nalog niso ponovili oziroma nadaljevali, ker niso imeli dovolj časa, ali zunanjih izvajalcev oziroma so pogrešali povezanost z lokalno skupnostjo. Zaradi pandemije covid-19 so določene dejavnosti predčasno zaključili ali pa izvedli prilagojeno. Dovolj finančnih sredstev, prostorska urejenost in vključenost v kurikulum bi zagotovili lažjo izvedbo načrtovanih aktivnosti, ki bi jih bilo potrebno tudi evalvirati.

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

Tri četrtine ZŠ šol ima oblikovano celostno politiko zdravja v svojem okolju in je vključena v Vzgojni in/ali Letni delovni načrt šole, 4 % ZŠ pa ima celostno politiko zdravja opredeljeno v samostojnem dokumentu.

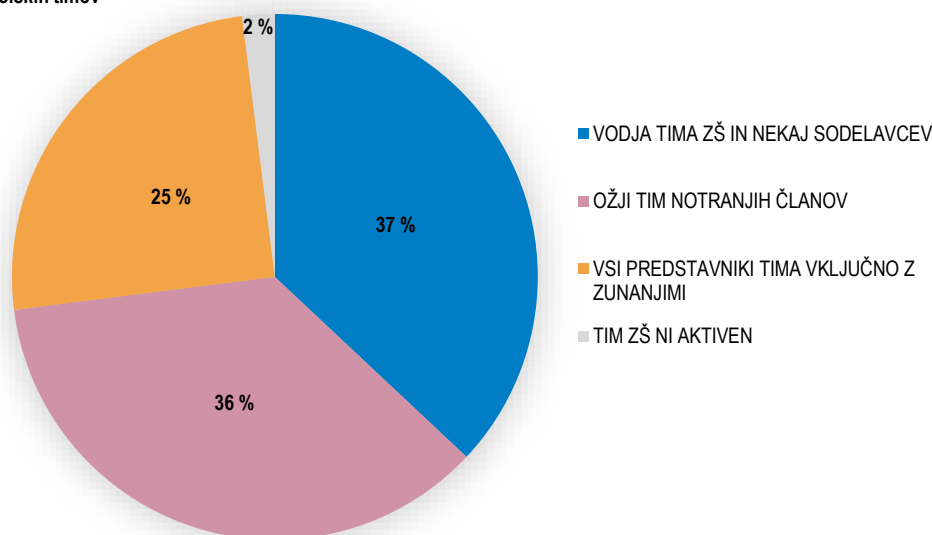
Dokumenta celostne šolske politike zdravja še nima 16 % ZŠ vendar ga razvijajo. 2 % ZŠ pa ni še nič naredila na tem področju.

»Vedno težje je vključevati naloge v šolski kurikulum. Če tega ni, je nalogo težko izpeljat. Vsak predmet ima zelo veliko ciljev.«

Zanimalo nas je tudi ali tim ZŠ deluje aktivno.

V četrtini ZŠ sodelujejo vsi predstavniki tima, vključno z zunanjimi člani. Največ vodij ZŠ (37 %) je poročalo, da deluje majhen tim kar pomeni, da z vodjo tima ZŠ sodeluje le nekaj sodelavcev ter ožji tim (36 %), ki vključuje le notranje člane. 2 % timov pa ni aktivnih.

Sestava šolskih timov

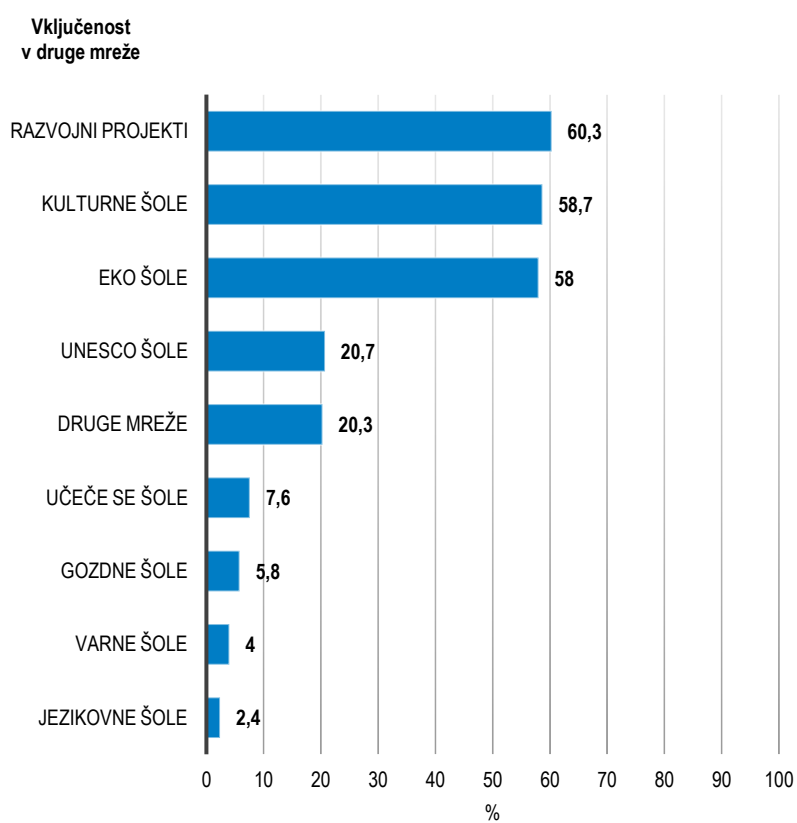


Slika 5: Sestava šolskih timov v šolskem letu 2019/2020

Tri četrtine (75,6 %) timov ZŠ se sestaja dva do petkrat letno, petina (20,8 %) enkrat letno, in 3,6 % več kot petkrat letno. 2,7 % vodij timov ZŠ o pogostosti srečevanja šolskega tima ni poročalo.

ZŠ so vključene tudi v druge mreže. Največ ZŠ je vključenih v razvojne projekte (Erasmus, E Twinning), Kulturne šole ali Eko šole. Petina ZŠ je tudi Unesco šol.²

² Kot druge mreže in projekte so navedli Mednarodno priznanje za mlade, Simbioza, NA-MA POTI, Pogum.



Slika 6: Vključenost v druge mreže v šolskem letu 2019/2020

3. Evalvacija

Ocena uspešnosti izvedenih nalog

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

V letošnjem šolskem letu je na uspešnost izvedbe nalog močno vplivala pandemija novega korona virusa, saj je ta zahteval velike prilagoditve šolskih dejavnosti v času od 13. marca 2020 do konca šolskega leta.

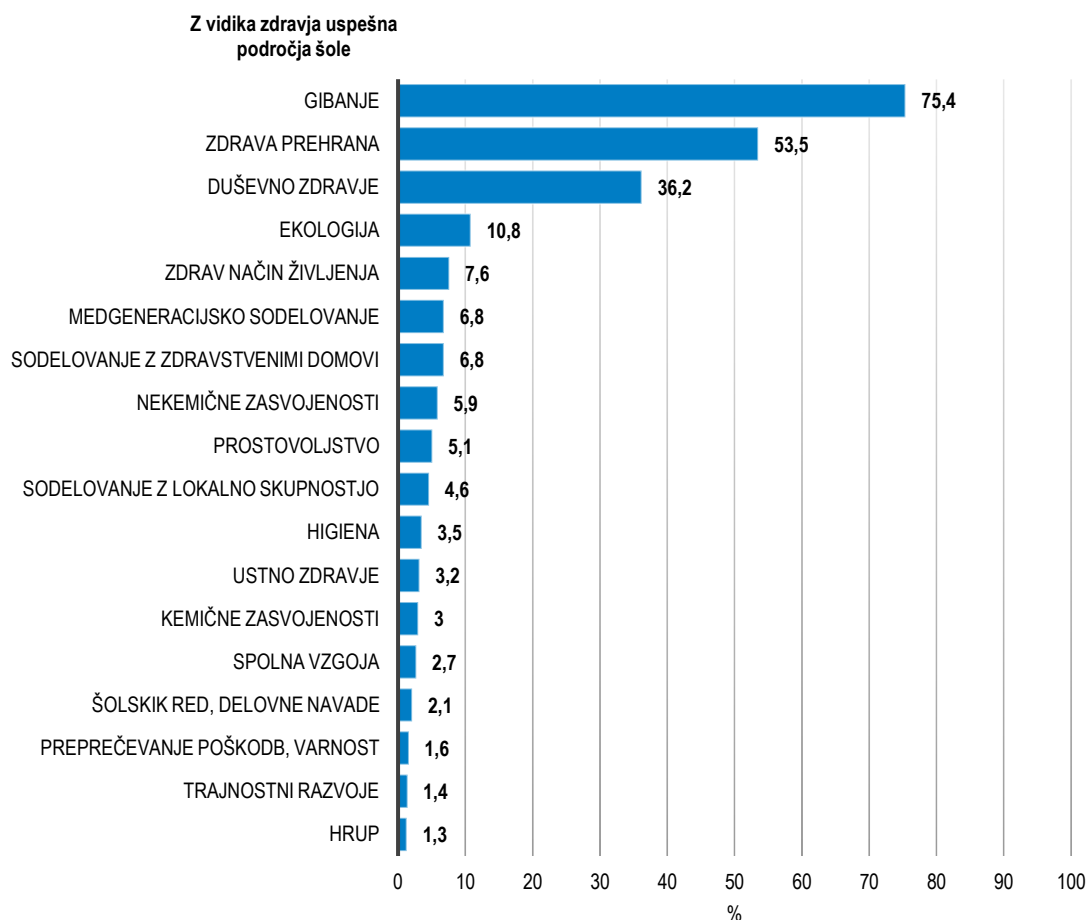
»Izjemno težko šolsko leto je za nami. Potrebno je bilo vložiti ogromno, da smo ga zaključili, čeprav v marsikaterem pogledu samo zadovoljivo.«

»Da na NIJZ za jesen pripravite čim bolj življenjska navodila za izvedbo pouka v novem šolskem letu. Veliko naših najboljših dejavnosti organiziramo na način, ki po verjetnih preventivnih ukrepih ne bi bili možni.«

»Naj šola ne izgubi socializacijske note.«

»Vaša obvestila in priporočila so bila zelo dobrodošla. Žal je letošnje leto malo posebno in si vsi želimo vrnitve v normalo in naslednje šolsko leto nekakšen normalen potek dela. Mi se bomo še naprej trudili upoštevati vaše smernice za delo.«

Kot uspešno področje zdravja, kjer je njihova šola najbolj uspešna, je kar tri četrtine vodij šolskih timov navedlo **gibanje**, več kot polovica **zdravo prehrano** in več kot tretjina **duševno zdravje**.



Slika 7: Področja zdravja, kjer so v šolah po lastni oceni v šolskem letu 2019/2020 delovali uspešno

Več kot tretjina učiteljev opaža **največ problemov** na področju **duševnega zdravja, vrstniškega nasilja in nesprejemljivega vedenja**. Opozorili so tudi na pretirano uporabo elektronskih naprav, neupoštevanje načel zdrave prehrane med učenci in odpor učencev do gibanja tako v šoli kot v prostem času. Posledično zaradi neupoštevanja načel zdrave prehrane med učenci in odpora učencev do gibanja narašča število otrok s slabo gibalno učinkovitostjo, prekomerno telesno težo in slabo držo. Opozorili so še na naraščanje problemov zaradi slabe organizacije dela, časovne in prostorske stiske, kemičnih zasvojenosti učencev ter pomanjkanja izobraževanj in motivacije med učitelji.

Izpostavili so še prekomeren hrup v jedilnici in na hodnikih in premajhno odzivnost ter šibko podporo staršev. Opažajo pomanjkanje spanja in slabe učne navade učencev, nedoslednosti v zvezi s higieno in zobno higieno.

Ob tem pa nekateri poročajo še o preveliki teži šolske torbe, boljši prometni varnosti na šolskih poteh, potrebo po bolj ekološkem ravnanju ter tesnejšemu sodelovanju z zunanjimi institucijami v svoji lokalni skupnosti in prostovoljstvu.

4. Pomembni dogodki v šolskem letu 2019/2020 in pregled dejavnosti po regijah

Strokovni posvet Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu

V organizaciji Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter ob podpori Ministrstva za zdravje in pisarne Svetovne zdravstvene organizacije v Sloveniji, je 18. novembra 2019 potekal **strokovni posvet Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu**, 13. januarja 2020 pa ponovna izvedba tega dogodka. Sklopa predavanj, ki so to aktualno in kompleksno temo osvetlila iz različnih pogledov različnih strok, se je udeležilo 450 pedagoških delavcev.

»Pohvalila bi letošnji strokovni posvet Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu z odlično izbranimi predavatelji.«

»Tema Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu je bila odlično sprejeta med učenci in starši.«

Sodelujoči strokovnjaki doc. dr. Tina Bregant, doc. dr. Helena Jeriček Klanšček, dr. Špela Selak, prim. doc. dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Špela Reš in dr. Andrej Kovačič pa so oblikovali tudi priporočila (dostopna na povezavi:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_18.11.2019_0.pdf

Učitelji učiteljem v času covid-19

Zaradi pandemije novega korona virusa so se začele dogajati spremembe na vseh področjih našega vsakdanjega življenja, tudi izobraževalnega procesa. Ko so se 13. marca 2020 zaprla vrata vseh slovenskih šol, so se učitelji, šolski svetovalni delavci in ravnatelji zelo dobro zavedali, da je v takih razmerah skrb za zdravje (higiena, duševno življenje, zdrava prehrana, gibanje, varnost, itd.) izjemnega pomena. Strokovnjaki so iskali izvirne načine, da bi pri svojem delu razumevanje o tem, kako dragocen je zdrav življenjski slog, v praksi prenašali na otroke tudi takrat, ko z njimi niso bili v fizičnem stiku.

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

Posredovali so nam svoje ideje, izkušnje, primere nalog oziroma vaj, motivacijskih pisem in različnih aktivnosti, ki so jih z učenci in dijaki izpeljali na daljavo, na NIJZ pa smo jih zbrali in objavili na naših spletnih straneh (dostopne so na povezavi

<https://www.nijz.si/sl/ucitelji-uciteljem-v-casu-covid-19>.

Vsi pedagoški delavci, ki bi želeli svoje izkušnje deliti z ostalimi, so še naprej vabljeni k pisanju.

V dopisu, ki smo ga vsem slovenskim šolam poslali v aprilu 2020, smo pedagoškim delavcem izrazili podporo pri izvajanju pouka na daljavo in jih obenem opozorili na zaščito ranljivih otrok in družin. Spodbudili smo jih k iskanju načinov, kako jim lahko šola z lokalno skupnostjo, vladnimi službami in nevladnimi organizacijami priskoči na pomoč. Obenem smo preko razrednikov z letakom nagovorili tudi učence/dijake, v kolikor so žrtve nasilja, kje lahko poiščejo pomoč.

Draga učenka, dragi učenec!

Če si opazovalec/ka ali če si ti deležen/na:

- **Fizičnega oziroma telesnega nasilja** (klofutanje, brcanje, udarci z roko, metanje predmetov ali drugo namerno dejanje, ki povzroča telesno bolečino)
- **Psihičnega nasilja** (zmerjanje, smešenje, zastraševanje, ustrahovanje in grožnje z besedami, poniževanje, ignoriranje, izoliranje od ljudi, s katerimi bi želel ohraniti stik)
- **Spolnega nasilja** (neželjeno slačenje in otipavanje, komentiranje in nagovarjanje, ki povzroča nelagodje, neželjeno poljubljanje idr.)

Se počutiš:

- **Nemočno**, ker ne moreš preprečiti nasilja?
- **Zmedeno**, ker nasilje nima smisla?
- **Jezno**, ker ni prav, da se nasilje dogaja?
- **Krivo**, ker meniš, da nisi ravnal pravilno?
- **Prestrašeno in osamljeno**, ker meniš, da se to dogaja le tebi?

ČE SI ŽRTEV NASILJA, NISI NIKOLI KRIV TI, AMPAK TISTI, KI NASILJE POVZROČA.

Odrasli bi morali brez nasilja sporočiti, kaj želijo ali kaj jim ni všeč.

NISI SAM/A

Pomoč lahko poiščeš tudi med štirimi stenami lastnega doma. Uporabi svojo **MOČ in POGUM** ter **pokliči** na brezplačno telefonsko številko - **TU SMO, DA TE SLIŠIMO**:

- ▶ **116 111** (Tom telefon za otroke in mladostnike, vsak dan med 12:00 in 20:00) ali **piši na**: tom@zpm.si,
- ▶ **080-11-55** (SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja, vsak dan med 12:00 in 18:00) ali **piši na**: drustvo-sos@drustvo-sos.si,
- ▶ **113** (Policija v primeru hude neposredne ogroženosti),
- ▶ Pomoč za mlade je na voljo tudi v spletni svetovalnici **To sem jaz** (<https://www.tosemjaz.net/>).



Nasilje ni OK.

Nisi ti kriv/a.

Žagotovo si močno prestrašen/a.

Poslušal/a te bom.

Lahko mi poveš, kako se počutiš; pomembno je.

Žal mi je, da si moral/a to videti/slišati.

Ne zaslužiš si, da se to dogaja prav v tvoji družini.

Pomagal/a ti bom, da boš varen/na.

Ničesar nisi mogel/a narediti, da bi to preprečil/a ali spremenil/a.

Lahko se pogovoriva, kaj storiti za tvojo varnost, če se nasilje ponovi

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

V okviru nacionalne in regijskih koordinacij smo šolam vseskozi nudili strokovno pomoč z aktualnimi informacijami ter opozarjali na gradiva, ki bi jim bila lahko v pomoč pri pogovorih in delu z učenci/dijaki.

Če je bila izolacija za kaj koristna, je bila za možnosti udeležbe na različnih izobraževanjih s področja zdravja, ki smo jih lahko spremljali na daljavo – o čemer smo tudi mi sproti obveščali naše šole.

V zadnjem letu smo okrepili tudi sodelovanje z Evropsko mrežo zdravih šol – Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE) in pedagoškim delavcem redno pošiljali njihova sporočila z informacijami ter biltene (Newsletters), ter jih vzpodbujali k pisanju prispevkov in objavi primerov dobrih praks. SMZŠ je bila večkrat pohvaljena zaradi dobre odzivnosti naših učiteljev pri pisanju člankov, kar si želimo spodbujati tudi v bodoče.

PRILOGE

Vprašalnik – načrtovanje in evalvacija nalog Zdravih šol 2019/2020

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 stresa 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 zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi?
 - 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 pogledajte 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, čebeljaki ...)
- 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/naloge 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
Zobozdravstvena vzgoja	1,7	1,4	1,0	0,7	1,5	1,3	–	1,3	–	1,1
Zdrava prehrana	10,2	14,1	10,1	11,9	10,2	13,2	11,0	14,4	12,5	11,8
Ekologija	4,5	7,0	10,1	5,4	8,7	5,3	13,4	8,8	3,1	7,0
Spolna vzgoja	1,7	–	1,0	0,2	0,5	4,6	1,2	0,6	–	1,1
Duševno zdravje	16,5	16,9	15,2	19,8	17,5	19,1	17,1	13,8	28,1	17,8
Telesna dejavnost	14,2	11,3	15,2	17,5	12,6	11,8	13,4	16,3	9,4	14,7
Prosti čas	2,8	4,2	4,0	3,5	2,9	2,0	2,4	3,1	3,1	3,1
Varnost in preprečevanje poškodb	4,5	2,8	7,1	4,4	4,9	3,3	6,1	5,6	–	4,6
Kemične zasvojenosti	3,4	1,4	2,0	1,7	2,4	2,6	1,2	2,5	3,1	2,2
Nekemične zasvojenosti	2,3	2,8	3,0	4,0	1,5	3,3	2,4	4,4	3,1	3,1
Preprečevanje nalezljivih bolezni	4,0	2,8	1,0	1,7	1,5	0,7	2,4	1,9	–	1,9
Izboljšanje delovnega okolja	5,1	–	8,1	1,5	4,4	2,0	2,4	2,5	3,1	3,0
Šolski red, delovne navade	1,1	–	2,0	0,5	1,9	0,7	2,4	1,9	–	1,2
Družbeno koristno delo	5,7	4,2	4,0	7,4	5,3	5,9	4,9	3,8	9,4	5,8
Medgeneracijsko sodelovanje	5,1	1,4	6,1	5,4	7,8	7,2	4,9	5,0	6,3	5,7
Zdrav način življenja	15,9	26,8	9,1	12,3	14,6	15,1	14,6	12,5	18,8	14,2
Drugo	1,1	2,8	1,0	2,0	1,9	2,0	–	1,9	–	1,7

Tabela 3: Ciljne populacije po regijah (%)

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Učenci/dijaki	93,8	94,4	92,9	94,1	95,6	95,4	96,3	95,0	96,9	94,6
Učitelji	39,2	56,3	47,5	41,5	40,8	51,3	31,7	49,4	43,8	43,7
Starši	21,0	39,4	31,3	26,7	23,8	38,2	22,0	35,0	31,3	28,6
Lokalna skupnost	11,9	16,9	14,1	18,5	15,5	19,1	19,5	12,5	21,9	16,3
Vsi delavci šole	26,1	35,2	35,4	27,7	27,2	25,7	22,0	31,3	31,3	28,3
Tim ZŠ	15,3	21,1	15,2	15,3	11,2	16,4	18,3	13,1	31,3	15,4
Mediji	4,5	5,6	4,0	3,7	2,9	7,9	–	3,1	12,5	4,2

Tabela 4: Izvajalci po regijah (%)

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Učitelji	75,0	70,4	78,8	80,7	81,6	83,6	84,1	91,3	62,5	80,8
Učenci/dijaki	40,9	39,4	43,4	34,1	41,7	44,1	47,6	61,3	50,0	42,4
Šolska svetovalna služba	19,3	11,3	24,2	17,8	17,5	27,0	14,6	14,4	34,4	18,9
Šolski zdravstveni delavci	2,3	7,0	3,0	4,4	4,9	5,3	3,7	0,6	3,1	3,8
Zunanji sodelavci	37,5	31,0	28,3	27,7	27,7	35,5	15,9	17,5	9,4	27,7
Starši	7,4	12,7	11,1	6,4	2,9	12,5	6,1	9,4	3,1	7,6
Tim ZŠ	31,3	33,8	27,3	32,1	23,3	30,9	35,4	21,9	50,0	29,7
Tehnično osebje	4,5	12,7	7,1	7,9	6,8	10,5	6,1	8,1	3,1	7,6

Tabela 5: Vsebina rdeče niti po regijah (%)

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

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

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R
Izboljševanje duševnega zdravja	24	13	11	39	32	16	7	20	8
To sem jaz!	17	6	5	27	17	24	3	10	6
Ko učenca stresa stres	8	3	4	17	10	7	3	4	5
Več gibanja	28	20	16	62	41	27	13	24	8
Zdrava prehrana	35	22	13	56	43	26	13	23	9
Motnje hranjenja	4	5	3	10	3	2	1	4	–
Zdrava spolnost	8	9	2	23	12	9	3	8	2
Zmanjševanje teže šolske torbe	14	10	12	20	14	5	7	14	2
Hrup in zdravje	9	1	8	13	12	8	3	5	–
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	30	17	14	49	32	29	11	31	8
Kako šola pristopi k zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi	16	4	6	14	10	7	4	5	7
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	7	5	6	13	4	2	2	9	2

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

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R
Izboljševanje duševnega zdravja	7403	2860	2951	10667	9058	2182	1558	5129	1486
To sem jaz!	3167	569	833	3730	2358	1588	125	1473	520
Ko učenca stresa stres	1903	161	1019	3204	1730	446	215	338	687
Več gibanja	10188	4131	7728	21517	14371	5851	3530	6608	1973
Zdrava prehrana	15724	4443	6029	19256	15386	5218	3315	6706	2789
Motnje hranjenja	183	184	52	667	95	106	–	286	–
Zdrava spolnost	623	432	252	3269	674	625	283	574	85
Zmanjševanje teže šolske torbe	3836	794	2520	3297	3980	438	2416	3514	999
Hrup in zdravje	1298	357	3266	4124	3759	1717	608	618	–
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	8258	2812	4558	12284	6893	3958	2418	7273	1470
Kako šola pristopi k zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi	2761	360	1253	1782	1707	241	350	232	637
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	663	1473	2113	4556	941	291	1280	1903	806

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

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R
Izboljševanje duševnega zdravja	736	321	262	918	1037	280	80	531	157
To sem jaz!	160	51	73	273	164	112	7	127	28
Ko učenca stresa stres	169	23	78	234	115	58	4	22	30
Več gibanja	973	482	539	1954	1461	698	343	732	141
Zdrava prehrana	1282	519	447	1582	1616	682	288	692	161
Motnje hranjenja	5	7	–	91	50	23	57	7	–
Zdrava spolnost	8	39	3	122	69	39	6	17	1
Zmanjševanje teže šolske torbe	337	83	91	265	307	65	218	291	92
Hrup in zdravje	82	42	307	390	366	241	61	77	–
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	819	417	458	1392	734	630	213	769	241
Kako šola pristopi k zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi	281	55	113	68	123	53	26	79	86
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	42	158	150	427	45	57	135	133	41

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

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R
Izboljševanje duševnega zdravja	2400	537	110	5884	4139	1282	70	1646	667
To sem jaz!	790	93	34	1595	100	323	–	526	97
Ko učenca stresa stres	651	19	–	1429	10	178	–	338	58
Več gibanja	3332	1437	2186	9625	4264	2444	2251	2897	500
Zdrava prehrana	5154	2963	1916	5271	5932	1956	772	2315	100
Motnje hranjenja	–	23	100	110	458	14	800	–	–
Zdrava spolnost	–	114	–	527	42	283	7	–	–
Zmanjševanje teže šolske torbe	4676	877	1789	1939	2580	239	1911	2035	999
Hrup in zdravje	507	357	2052	576	1276	426	556	150	–
Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu	2528	1680	4019	10639	3390	2276	2550	4483	361
Kako šola pristopi k zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi	1800	382	405	538	1116	75	181	549	9
Druge vsebine (Žalovanje, Šport Špas, Bicivlak in Pešbus, Voda zmaga ...)	295	252	1118	1060	1000	207	1280	433	686

Tabela 10: Celostna šolska politika po regijah (%)

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Samostojen dokument	2,1	–	8,3	6,1	3,5	5,0	5,0	–	15,4	4,3
V vzgojnem ali/in letnem delovnem načrtu	74,5	75,0	70,8	68,4	89,5	82,5	75,0	74,4	84,6	76,2
V razvoju	21,3	21,4	12,5	18,4	7,0	12,5	20,0	23,3	–	16,2
Še nič narejenega	2,1	3,6	4,2	4,1	–	–	–	2,3	–	2,2
Drugo	–	–	4,2	3,1	–	–	–	–	–	1,1

Tabela 11: Sestava šolskega tima po regijah (%)

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
Širši tim	25,5	32,1	29,2	18,4	24,60	40,0	15,0	23,3	30,8	25,1
Ožji tim	38,30	21,40	25,	44,9	36,8	22,5	30,0	41,9	38,5	35,9
Vodja in nekaj sodelavcev	36,2	39,3	41,7	34,7	38,6	35,0	45,0	34,9	30,8	36,8
Ne	–	7,1	4,2	2,0	–	2,5	10,0	–	–	2,2

Tabela 12: Sestajanje šolskega tima po regijah (%)

	CE	KP	KR	LJ	MB	MS	NG	NM	R	SLO
1x letno	10,9	15,4	30,4	18,8	28,1	28,2	16,7	18,6	23,1	20,8
2x-5x letno	84,8	80,8	65,2	77,1	66,7	69,2	77,8	81,4	76,9	75,6
Več kot 5x letno	4,3	3,8	4,3	4,2	5,3	2,6	5,6	–	–	3,6

MNENJA S ŠOL

Kaj je bilo pri NIJZ programih in vsebinah uspešno?

Izboljševanje duševnega zdravja

»Ugotovili so, da so pod največjim stresom v času ocenjevanj, zato smo veliko delali na postavljanju individualnega akcijskega načrta. Lotili smo se tudi tehnike spreminjanja stališč in miselnih vzorcev. Velik del časa smo namenili dihalnim tehnikam.«

»Premišljevanje o drugačnih rešitvah, spodbujanje navade raziskovanja različnih možnosti ter sprejemanja odločitev. Spoznavanje medsebojnih razlik, sprejemanje drugačnosti, izražanje samega sebe in razvijanje čuta družbene odgovornosti.«

»Pri učencih smo opazili boljšo samopodobo, manj izostankov od pouka, manj psihosomatskih motenj, manj agresije in jeze, več medsebojne pomoči.«

»Vse vaje za zdravo samopodobo ter umirjanje so bile odlično načrtovane, izvedene in evalvirane.«

To sem jaz!

»Delavnice so res celostno zasnovane, med učenci so dobro sprejete. Da se jih nadgraditi oziroma prilagoditi.«

»Učenci so bili aktivno vključeni, razvijali so socialne spretnosti ter pridobivali ustrezne kompetence s katerimi bodo učinkoviteje reševali izzive v šoli in življenju.«

»Šolska psihologinja je program izvajala v okviru individualnih ur (10 korakov do boljše samopodobe), kar je ocenila kot zelo pozitivno.«

»Dobro je, da se lahko iz priročnika uporabljajo posamezne delavnice, glede na problematiko v posameznem oddelku in da učence seznanimo z možnostjo uporabe spletnega portala.«

Ko učenca stresa stres

»Pri nalogi se je pokazala kako pomembno je, da se zavedamo sporočil, ki jih dajemo učencu – kot starši in kot učitelji. Vsi odrasli so dojeli, da povzročajo nepotrebne stiske učencem. Učenci pa so se naučili tehnik, kako prebroditi tovrstne situacije.«

»Učenci so se sprostili in dobro reševali naloge. Izboljšali so samopodobo in se lažje spopadali z nepredvidljivimi situacijami.«

»Izbrane naloge Ko učenca stresa stres so se pokazala kot učinkovita antistresna tehnika, s katero so se učenci učili, kako sprostiti svoje telo, prepoznavati različna čustvena stanja, krepiti pozitivno samopodobo ter komunikacijo.«

Več gibanja

»Učitelji smo v letošnjem šolskem letu prevzeli dodatne vsebine športa za razvoj mišičnega tonusa učencev. V času pouka na daljavo so vse vsebine učenci delali skupaj s starši – delovalo je, kot bi starši dobili navodila za uporabo.«

»V nalogo smo vključili tako učence kot zaposlene, starše in stare starše ter jih spodbujali k skrbi za telesno aktivnost. Aktivnosti so bile vključene v vse oblike dela na šoli: pouk, dneve dejavnosti, oddelke podaljšanega bivanja, interesne dejavnosti.«

»Mladi so spoznali, da jim primanjkuje fizične kondicije saj zaradi življenjskega sloga vse več časa preživijo za računalniki in telefoni.«

Zdrava prehrana

»Aktivnosti, ki so učence izobraževale in usmerjale k zdravi prehrani smo vključevali v različne oblike dela na šoli: pouk, dneve dejavnosti, oddelke podaljšanega bivanja, interesne dejavnosti, projekte.«

»Učenci od 1. do 9. razreda so sodelovali pri dejavnosti Leto čebel in medu, se povezovali, spoznavali zdravilno moč medu. Gojili so tudi svoj vrtiček, se veliko pogovarjali o pomenu zdrave prehrane.«

»Nabavljali smo znatno več lokalno pridelane hrane. Zmanjšali vnos sladkorjev v hrani in pijači ter količino odpadkov pri kosilu in malicah.«

»S spremembami jedilnika v šoli smo naredili velik korak naprej k zdravi prehrani po priporočilih NIJZ.«

»Predstavitve zdrave prehrane in pogovor z dietičarko, priprava zdravih jedi v šolski kuhinji in navajanje na nove okuse, ustvarjanje beležke receptov.«

»Spoznali so pomen zdravega prehranjevanja, motnje hranjenja, pomen uživanja lokalne hrane, škodljivost aditivov.«

Motnje hranjenja

»Učenci so spoznali spremenjen odnos do hrane, kako ga prepoznati, povezave s športi, modo, stresom ...«

»Učenci so se na predstavljenih primerih seznanili z motnjami hranjenja, in kako odreagirati, če prepoznamo osebo, ki ima motnje hranjenja, kam jo napotiti ...«

»K motnjam hranjenja pristopamo individualno svetovalna služba, organizator šolske prehrane in seveda razrednik.«

»Predstavitve kaj pomeni posamezna motnja in s kakšnimi stiskami se srečujejo predvsem mlada dekleta.«

Zdrava spolnost

»Zelo uspešna se je izkazala ekskurzija v zdravstveni dom in pogovor z ginekologinjo, ki je dijakom 2. letnikov razložila potek in pomen ginekoloških pregledov.«

»Učenci so na sproščen način pridobili znanja, ki so pri mnogih še vedno tabu tema.«

»Učenci v manjših skupinah lepo poslušajo in tudi radi aktivno sodelujejo z vprašanji. V obdobju odraščanja se soočajo z mnogimi izzivi.«

»Izredno dobro načrtovane in izvedene delavnice z naslovom Iz deklice in fanta v žensko in moškega.«

Zmanjševanje teže šolske torbe

»Učencem smo nenapovedano tehtali torbe. Ugotovili smo, da nekateri v torbi nosijo stvari, ki jih ne potrebujejo. In se o tem pogovorili pri razrednih urah. Ravnatelj je z omenjeno problematiko na roditeljskih sestankih seznanil starše.«

»Učenci so bili resnično pozorni na prinašanje stvari v šolo, spremljali so urnik in prilagodili potrebne potrebščine, s sošolci so se dogovorili kdo prinese kateri učbenik ...«

»Pripravili smo priporočila za nakup šolske torbe.«

»Ozaveščanje problematike težke šolske torbe je začetek akcije, ki jo nadaljujejo v naslednjem šolskem letu.«

Hrup in zdravje

»Vsi učitelji se trudimo zmanjšati hrup na šoli, predvsem v času odmorov in kosila. To je tudi eden izmed naših prednostnih ciljev. Občasno ga merimo. V jedilnico smo namestili protihrupne obloge. Hrup se postopoma zmanjšuje.«

»O vplivu hrupa na zdravje smo začeli razmišljati po regijskem srečanju. Za dobro se je izkazala aplikacija za merjenje hrupa v okolici, ki so jo dijaki z veseljem naložili na mobilnike.«

Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu

»Učenci so iskreno spregovorili o svojih e- navadah in prisotnostih na različnih elektronskih aplikacijah, socialnih omrežjih.«

»Učenci so pridobili kar nekaj praktičnega znanja o pasteh na socialnih omrežjih. Lahko so videli posledice le teh pasti in pridobili nasvete, kako se zaščititi in na kaj biti pozoren.«

»Čas epidemije je vse postavil na glavo. V nasprotju od prej, smo v času korone od otrok in staršev pričakovali uporabo računalnikov, interneta. Zato je bilo dobro, da so se prej seznanili s pastmi, na katere lahko naletijo.«

»Učitelji so se bolje zavedali vplivov digitalnih medijev na mlade in začeli načrtovati več učnih vsebin z uporabo le teh.«

Kako šola pristopi pri zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi?

»Sodelovali smo z ZD Sevnica, ki je pripravilo predavanje z naslovom Zasvojenosti. Učenci tovrstna predavanja vzamejo povsem drugače kot, če bi predavala njihova učiteljica.«

»Izvedli smo predavanje kriminalista gospoda A. Bartola. Učiteljem in staršem je predstavil realno sliko o situaciji v Sloveniji glede zasvojenosti mladih s psihoaktivnimi sredstvi. Vsi slušatelji so ga zelo pohvalili.«

»Igra vlog in socialnih iger na temo odvisnosti od raznih psihoaktivnih snovi ter pogovor, veliko pogovarjanja na to temo, ki jo otroci zelo potrebujejo.«

»Zelo dobro zastavljen in izveden naravoslovni dan Droge našega okolja za 9. razrede, katerega so izvedli svetovalne delavke in učiteljica moderatorka, policist in Zavod Nefiks.«

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

Izboljševanje duševnega zdravja

- »Tem vsebinam moramo namenjati več časa pri pouku. Veliko učencev doživlja različne stiske in največkrat nimamo časa, da bi jim res lahko prisluhnili.«
- »Učitelji si zelo želimo sodelovanja psihologov pri reševanju individualnih in skupinskih težav učencev.«
- »Za dolgoročne rezultate je potreben čas, da dijaki ponotranjijo in nadgradijo osvojeno znanje.«
- »Vnašati še več vsebin v samo delo šole že v fazi načrtovanja, ne samo razredne ure, tudi naravoslovni in drugi dnevi dejavnosti so dobrodošli.«
- »Predavanje za starše pa je slonelo preveč na teoriji.«
- »Nadgradnja s seminarji, neformalna srečanja. S tem dobiš več zaupanja in sprejetosti. Socialne igre in delo v manjših skupinah, da ves čas ohranjaš kontakt z učenci in starši, z vsakim komuniciraš na način, ki posamezniku ustreza.«

To sem jaz!

- »Pri razrednih urah je premalo časa za izvedbo vseh desetih korakov za izboljšanje samopodobe. Prav tako bi si na šoli želeli knjigo z navodili.«
- »Priročnik bi lahko dopolnili z večjim številom aktivnosti glede na specifiko razredov, da bi lažje prilagodili dejavnosti.«
- »Program je izvrstno zastavljen, problem je v časovni omejenosti izvajanja v šoli, saj ga večina učiteljev izvaja pri razrednih urah in še to ne pri vseh, oziroma. črpajo vsebine tudi iz drugih priročnikov.«

Ko učenca stresa stres

- »Psihologinja je imela na razpolago eno šolsko uro na oddelek. Potrebno bi bilo več ur.«
- »Stres je vedno povezan z gibanjem. Če bi bili dijaki aktivni tudi na športnem področju, bi bilo gotovo manj stresnih situacij, saj fizična kondicija pripomore k psihični. Probleme opažamo tudi zaradi nepravilne izbire hrane.«
- »Kakor pri vseh vsebinah, tudi pri teh zmanjkuje časa za celovito obravnavo, saj je potrebno pri urah ODS obravnavati tudi druge stvari.«
- »Program je obsežen, lahko pa vsak posamezni izvajalec izbere aktivnosti in jih izvede v konkretni skupini.«
- »Želeli bi si, da bi lahko izvedli več delavnic na to temo.«

Lahko bi delavnice izvedli za celotno šolo. V tem primeru bi bilo smiselno izvajati program v okviru dneva dejavnosti in celoten pedagoški kader »izobraziti« za izvajanje teh vsebin.

Več gibanja

- »V okviru predmetnika bi lahko uvedli blok ure športne vzgoje in učencem večkrat ponudili tekmovanje z učitelji in starši.«
- »Vsak učitelj bi moral ozavestiti, da s tem, ko učenci naredijo par gibalnih vaj med poukom, to bistveno izboljša njihovo delo.«
- »Vzpodbuditi še starše k aktivni in redni telesni vadbi v prostem času, ki ga preživijo s svojo družino.«
- »Prostorsko smo omejeni, ker nimamo lastne telovadnice. Le-to si izposodimo v bližnji šoli. Sicer uporabljamo igrišče ob domu in smo odvisni od vremena.«
- »Da se prilagodimo tudi željam otrok.«

Zdrava prehrana

- »Aktivno vključi ti starše in učitelje, povezati se z lokalnimi kmeti za nabavo ekološko pridelanega sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov.«
- »Vztrajati z dejavnostmi zdrave prehrane tudi v naslednjih letih, saj je potreben za spremembe na tem področju daljši čas.«
- »Zaradi majhne kuhinje je na šoli veliko predpripravljenih jedi.«
- »Starši bi morali doma poskrbeti, da se učenci zdravo prehranjujejo.«

Motnje hranjenja

- »Bolje prepoznavati različne motnje hranjenja.«
- »Delavnica z zdravstvenim delavcem, ki dobro pozna obravnavano področje in pogovor z osebo, ki je imela izkušnje z motnjami hranjenja.«
- »Z delavnico učence osvestimo, vendar ne preprečimo motenj hranjenja.«
- »Temo bi bilo v bodoče smiselno predstaviti tudi učencem, ne le zainteresiranim staršem. Tako bi morda dosegli večjo ciljno skupino.«

Zdrava spolnost

- »Več vsebin vnesti v učni načrt tudi v nižji razredih osnovne šole in se o tej temi odkrito pogovarjati.«
- »Kljub napredku se še vedno premalo odprto govori o tej temi. V sklopu pouka ali razrednih ur bi ji lahko namenili več časa.«
- »Na primeren način nalogo prenesti v nižje razrede.«
- »Vključitev medijev in komunikacijskih tehnologij, obogatiti nabor pripomočkov.«
- »Morda so učenci v 8. razredu še premalo zreli in bi bilo ustrezneje to ponoviti v 9. razredu.«
- »S pomočjo delavnic strokovnih delavcev iz Centra za krepitev zdravja bo potrebno individualno delo s posameznimi mladostniki in mladostnicami.«

Zmanjševanje teže šolske torbe

- »Učitelji bi lahko zmanjšali število potrebščin pri predmetu, ki jih morajo otroci dnevno nositi s seboj.«
- »Urniki ne upoštevajo teže torbe. Nimamo celotnega pregleda nad gradivi za posamezne predmete.2
- »Nabavili bomo tehtnice za nižjo in višjo stopnjo in ob dogovorjenih dnevih tehtali šolske torbice. Na ta način bomo tudi učitelji sami pazili, kaj zahtevamo, da učenci nosijo v šolo.«
- »Za učence in starše bomo pripravili brošuro o vplivu teže šolske torbe na zdravje otroka, razrednik bo na roditeljskih sestankih opozarjal starše na vsakodnevni pregled šolske torbe. Uporabljali bomo učbenike za na klop in e-učbenike.«

Hrup in zdravje

- »Učencem poskusiti privzgojiti tišje gibanje in komunikacijo vedno in povsod. Stišati hrup na hodnikih, v telovadnici in učilnicah med odmori.«
- »Izvesti dejanske meritve hrupa na šoli.«
- »Pri uresničevanju tega cilja bi morali biti udeleženi vsi in biti pri tem vztrajni.«
- »Več učenja v naravi.«
- »Še hujši hrup je v telovadnici. Razmišljamo, kje in na kakšen način bi se dalo dobiti sredstva za protihrupne plošče.«

Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu

- »Tudi v času šolanja na domu bi bilo smiselno ozaveščati učence in starše o prekomerno porabljenem času ob digitalnih napravah.«
- »Izboljšati bi morali digitalno opismenjevanje in več ozaveščati starše in otroke o varni uporabi spleta in digitalne tehnologije že v predšolskem obdobju.«
- »Iščemo priložnosti, kako še učence potegniti nazaj v realni svet ter kako ozavestiti starše, naj skrbno bdijo nad svojimi otroki in njihovim početjem na digitalnih napravah.«
- »Nekateri učenci niso teh vsebin ozavestili, dan brez telefona so vzeli kot še eno prepoved.«
- »Več izkušenj učiteljev in staršev z digitalno tehnologijo.«
- »Priprava poenotениh smernic za uporabo mobilnih naprav v šolstvu v sodelovanju z MIZŠ.«
- »Začetek izobraževanj že v prvi triadi – bolj sistematičen pristop. Poudarek na komunikaciji na spletu.«

Kako šola pristopi pri zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi?

- »Želeli bi si večji odziv staršev, ki so vsi bili vabljeni na roditeljski sestanek na to temo.«
- »Temo bi lahko nadgrajevali še z vključitvijo zunanjih strokovnjakov, staršev, ljudi, ki so bili zasvojeni.«
- »Opažamo, da se naše delovanje usmerja bolj v ozaveščanje o nekemični zasvojenosti, kajti ta problematika se med mladimi hitreje povečuje. Ponovno bi morali dati več poudarka tudi zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi, tako kot v preteklih letih.«
- »Bolj natančno določiti pristope v primeru uporabe psihoaktivnih snovi v šoli.«

**Kaj je bilo pri
nalogah
s šol
uspešno?**

Zobozdravstvena vzgoja

- »Da so ponovili, kako so zobje zgrajeni in kakšna je pravilna nega zob.«
- »Učenci so si bolj pogosto in temeljiteje umivali zobe.«

Zdrava prehrana

- »Učenci in starši so spoznali, na kakšen način, na osnovi katerih smernic se na šoli oblikujejo jedilniki.«
- »Učenci so razvili odgovornejši odnos do hrane, izbirali bolj zdravo, lokalno pridelano, manj hrane zavrgli. Razumeli so pomen samooskrbe. Pri delu so bili zelo motivirani, samoiniciativni in pridobljena znanja prenesli v domače okolje.«
- »Učenci so se seznanili, da igra zdrava prehrana veliko vlogo pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga in da v veliki meri vpliva na zdravje oziroma na odsotnost bolezni tudi v kasnejših življenjskih obdobjih.«
- »Stik s kuhinjo in uporaba kuhinjskih pripomočkov.«

Ekologija

- »Učenci so si z vestnim ločevanjem odpadkov, zbiranjem odpadnega papirja ter pobiranjem smeti zgradili ekološke vrednote.«
- »Učenci zelo radi sodelujejo pri urejanju šolskega vrta in skrbi zanj. Vestno in dosledno ločujejo odpadke.«
- »Učenci opravili ankete o količini odpadkov v gospodinjstvih in predstavili ostalim. Nad ogromnim številom odpadkov so bili zgroženi.«

Spolna vzgoja

- »Otroke želimo s programom CAP ozavestiti o tem da so svobodni, močni in pogumni, da se znajo postaviti zase. Naučiti jih želimo tehnik samozaščite pred spolnimi in drugimi zlorabami.«
- »Pripravljenost učencev za aktivno sodelovanje pri delavnicah. Odpravljanje tabujev, stereotipov, predsodkov, iskrene izpovedi.«
- »Sproščen pristop.«

Duševno zdravje

- »Moč meditacije in učinkovitost dihalnih tehnik.«
- »Dobro je to ker naloga zajema pester nabor aktivnost in ker jih učenci sami izbirajo glede na svoje zmožnost. Naloga krepi socialni čut in dobre medosebne odnose.«
- »Staršem skupina za samopomoč ogromno pomeni. Vedo, da v stiski niso sami.«

Telesna dejavnost

»Za uspeh štejem vsakega učenca, delavca, starša ali drugega deležnika, ki je zaradi katerekoli od dejavnosti 'prešel v gibanje'«.

»Uspešno je predvsem to, da cilj naloge ni zgolj en dogodek, temveč postopna sistematična integracija gibanja v redni pouk, ki se lahko izvaja celo šolsko leto. Učenci so naučene gibalne aktivnosti potem prenašali tudi v domače okolje in učili starše.«

»Aktivne metode poučevanja so se prijele tako med učenci, ki so nad njimi navdušeni, kot tudi med učitelji.«

Prosti čas, interesne dejavnosti, klub ZŠ

»Veselo in ustvarjalno druženje«.

»Spodbujanje zdravega preživljanja prostega časa, gibanje na prostem vsak dan, učenje, ki ni v učnem načrtu.

»Zanimive delavnice, motivirani učenci, zunanji izvajalci pripravljeni za sodelovanje.«

Varnost in preprečevanje poškodb

»Veliko zanimanje učencev za prvo pomoč, radi so sodelovali. Tudi v praksi, ko je imela učenka dihalno stisko.«

»Po spremljanju pripetosti se je uporaba varnostnih pasov povečala. Dosegli smo, da so otroci opozarjali starše.«

»Bolj upoštevajo, kar jim pove policist kot če o isti temi govori učitelj.«

Zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi

»Učencem je bilo zanimivo. Vsi so sodelovali pri delavnicah na temo alkohola. Povezali smo se z zdravstvenim domom. Posodili so nam očala za simulacijo pijanosti.«

»Učenci so bili zelo motivirani, imeli so zanimiva vprašanja.«

»Izzivalec ulice je bil dobro sprejet pri vseh udeležencih. Pustil je vtis, šokiral.«

Nekemične zasvojenosti

»Učenci so pridobili na funkcionalni pismenosti, osvojili so pravila uradne komunikacije. Seznanili so se s spletnim bontonom.«

»Učenci so spoznali različne pasti interneta. Svoje izkušnje in vprašanja so lahko delili z usposobljenimi predavatelji, ki so jim z lahko odgovorili na vsa njihova vprašanja.«

»Postavitev panoja je bila na ustreznem mestu in je nagovarjala vse, ki jim je bilo namenjeno, sama vsebina pa je bila dovolj poenostavljena, hkrati pa je imela dovolj novosti, da je pritegnila.«

Preprečevanje nalezljivih bolezni

»Pri zdravstveni vzgoji so se učenci naučili skrbeti za svoje telo, si pridobili vrednoto čistoče in se naučili, kako pomembna je skrb zase.«

»Čudoviti odzivi staršev in njihovih otrok.«

»Učenci so zelo hitro sprejeli ukrepe tudi po vrnitvi v šolo. Težko so se jih držali, a so se trudili, saj so razumeli zakaj.«

Izboljšanje delovnega okolja

»Imamo podporo pri vodstvu šole, ki zelo spodbuja aktivnosti v šolskem atriju oziroma 'učilnici pod brajdo'. Dobra je tudi vključenost vsebin v šolski kurikulum, ki prispeva k sami izvedbi aktivnosti.«

»Bralni kotiček z vsemi spremljevalnimi dejavnostmi smo ustvarili z namenom približati branje učencem, izboljšati tehniko branja, povečati količino branja in izboljšati delovno okolje.«

»To, da so se učenci učili v naravi, iz situacij, ki so jih doživeli.«

»Preizkušanje sodobnih pristopov dela, podprtih z informacijsko komunikacijsko tehnologijo, navdušenje učencev ob inovativnih metodah, ki jih zagovarja NTC sistem učenja, ki temelji na igri, zabavi, postavljanju izzivov.«

Šolski red, delovne navade

»Učenci so se bolj potrudili biti aktivno vključeni kot člani gospodinjstva. Učili so se o delitvi dela, odgovornosti in pridobivali nove, vsakodnevne veščine in spretnosti. Doma so večkrat pomagali in tudi raje kaj postorili.«

»Navadili so se na ustaljen red in v času zaprtja šol smo tak način obdržali kot stalnico pri delu.«

»Učenci so bili bolj dosledni pri urejenosti razreda, šolskih potrebščin in šolske okolice. Pridobili so na samozavesti in izboljšali bralne spretnosti.«

Družbeno koristno delo

»Izjemen odziv učencev na šoli. Pokazali so veliko mero odgovornosti in sočutja do soljudi.«

»Nesebična pomoč ljudem v stiski, razvijanje vrednot kot so odgovornost, solidarnost, poštenost, iskrenost, prijateljstvo, dobrota, aktivno izboljševanje kakovosti življenja v lokalnem okolju in širši družbi.«

»Najbolj uspešna je pomoč otrokom iz višjih razredov, otrokom, ki imajo učne težave v prvi ali drugi triadi. Predvsem učencem pomagajo na področju pisanja domačih nalog, branja, učenja.«

Medgeneracijsko sodelovanje

»Medgeneracijsko povezovanje prinaša sodelujočemu novo kvaliteto življenja, zagotavlja občutek sprejetosti in varnosti ter krepi duševno in telesno zdravje.«

»Dijaki zelo radi postanejo mentorji oziroma tutorji starejšim ljudem in jim na prijazen in enostaven način predstavijo delo z informacijsko komunikacijsko tehnologijo.«

»Veseli obrazi, vsakoletna udeležba dedkov in babic nam povedo, da je srečanje dobro zastavljeno in uspešno izvedeno.«

Zdrav način življenja

»Izvedba je bila kompleksna, dobro zastavljena s številnimi izvajalci, učenci so pridobili številna vseživljenjska znanja.«

»Učenci so povedali, da je bil naravoslovni dan zanimiv, drugačen in poučen. Najbolj jim je bil všeč ogled reševalnega vozila.«

»Motiviranost učencev za izboljšanje svojih navad, kritično vrednotenje svojega odnosa do lastnega zdravja, boljša samopodoba in opolnomočenje za odločitve o življenjskem slogu.«



Kaj bi pri nalogah s šol lahko izboljšali?

Zobozdravstvena vzgoja

»Na tej temi bo potrebno bolj poglobljeno delati tudi v naslednjem letu, predvideti tudi v letnih načrtih več ur za zdravje in higieno.«

»Učenci rabijo več vzpodbude in doslednosti staršev, saj morajo doma umiti zobe.«

Zdrava prehrana

»Več dejavnosti v šolskem vrtu in v okolici, v naravi.«

»Ekološko pridelane hrane ni nikoli dovolj. Če bi imeli na razpolago več finančnih sredstev, bi ta hrana prevladovala na jedilnikih.«

»Ugotavljam, da je potrebno o zdravi prehrani najprej osveščati starše. Ti bodo lahko na otroke prenesli zdrave prehranjevalne navade in jih pri tem podpirali. Lahko bodo tudi podpora vsem, ki načrtujejo jedilnike in skuhamo zdravo hrano.«

»Smiselno bi bilo izvesti anketo o dejanskih prehranjevalnih navadah.«

»Več tematskih razrednih ur o škodljivosti pitja energijskih napitkov, prevelikemu vnosu sladkorja in maščob, o koristnosti pitja vode iz vodovoda, o lokalno pridelani hrani in kuhanju doma, o navadah prehranjevanja in potrošniški družbi.«

Ekologija

»Mnogokrat se zgodi, da so učenci ponosni na ločevanje in skrb za okolje, kjer dobijo usmeritve in spodbude na tem področju. Prenos usmerjenih znanj in navad na druga področja pa je slabši.«

»Lahko bi organizirali tudi pobiranje in ločevanje odpadkov skupaj s starši, da bi čim več generacij gradilo ekološke vrednote.«

Spolna vzgoja

»Pretekla leta smo za svetovni dan AIDS-a delili kondome in zgibanke. Letos jih nismo imeli.«

»Več delavnic o odnosih med spoloma.«

»Potrebno bi bilo organizirati predavanje za starše o spolnih zlorabah.«

Duševno zdravje

»Želeli bi več prostora v razredih, ki bi bil namenjen sproščanju. V te koticke bi se lahko otroci umaknili. Želeli bi tudi predele na hodnikih, kjer bi bil večji mir, drugačen ambient.«

»Izvedba delavnic je velik organizacijski zalogaj, ki bi ga olajšala vpetost v redni program.«

»Čujčnost je izvajala zgolj ena sodelavka, zato sporočilo ni prišlo do večjega števila učencev.«

»Nadgraditi pristope, metode in načine pomoči pri delu na daljavo, saj je pri reševanju problemov s področja duševnega zdravja manjkala osebni stik.«

»Nekateri dijaki so pretežno poslušali in niso sodelovali v aktivnostih. Ugotoviti bi bilo treba, ali jim tema ne zanima, ali jim je nerodno in jih aktivneje vključiti.«

Telesna dejavnost

- »Vključili bi lahko starše in ostale delavce šole, se povezali z mediji, dodali vsebine v naravnem okolju.«
- »Omejeni smo prostorsko, imamo samo en termin športne dvorane in veliko število dijakov.«
- »Nekateri učitelji rekreativnega odmora niso izvajali, kar je velika škoda. Naslednje leto bomo predlagali, da na razredni stopnji učitelji bolj fleksibilno izbirajo čas zanj.«
- »Še več dejavnosti z med predmetnim povezovanjem, vključevanje staršev in društev iz lokalne skupnosti. Iskanje inovativnih pristopov za spodbujanje učencev tretje triade k številčnejšemu vključevanju.«

Prosti čas, interesne dejavnosti, klub ZŠ

- »Branje in druženje tudi izven knjižnice v parku, pred šolo ...«
- »V krožek Zdrava šola pritegniti učence različnih starosti.«
- »Pri interesnih dejavnostih posvečenih zdravju ustvariti spletno učilnico z naloženimi vsebinami.«
- »S finančnimi sredstvi bi pri fotografskem krožku lahko opravili daljše izlete in bi mladostniki imeli več možnosti za opazovanje in iskanje primernih kadrov za fotografijo.«

Varnost in preprečevanje poškodb

- »Akcijski Otroci za varnost v prometu bi lahko izvajali daljše časovno obdobje, da bi dosegla še več ljudi.«
- »Več časa namenjenega vsebinam prve pomoči in morda oblikovanje ekipe za območno tekmovanje.«
- »Navdušiti še več učencev za prihod v šolo s kolesom in prepričati starše, da se znajo otroci varno voziti.«

Zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi

- »Vključiti področja, ki so aktualna pri mladih glede zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi. Učitelji bi morali izboljšati znanje s tega področja; ne sledimo dovolj spremembam in novostim.«
- »Dejavnosti imajo vedno možnost izboljšave tako na področju vsebine kot na področju izvedbe.«
- »Ker je vsako leto v dejavnost vpisanih več učencev, bi bilo smiselno, da bi jih bilo zaradi dela v skupini največ deset.«

Nekemične zasvojenosti

- »Še bolj dosledno in pogosto opozarjati na to tematiko.«
- »Več učiteljev, ki bi to uro izvedli. Nekateri se stvari niso lotili zaradi pomanjkanja časa in težav, ki nam jih je prinesla karantena.«
- »V bodoče bi moral biti še večji poudarek na tej temi, saj so učenci vsakodnevno izpostavljeni pastem interneta. Ozavestiti bi bilo potrebno učence in njihove starše o nevarnostih in tudi o programih, ki so potrebni za uspešno delo, učenje na daljavo.«

Preprečevanje nalezljivih bolezni

- »Na začetku so dijaki higienske ukrepe zaradi strahu pred okužbo vestno upoštevali, kasneje pa ne več.«
- »Pogostejša vključenost vsebin, lažji dostop do različnega promocijskega in pedagoškega gradiva.«

Izboljšanje delovnega okolja

- »Vključiti v tehtanje šolskih torb vse učence šole.«
- »Večja pestrost rastlin v šolskem učnem vrtu, spodbuditi k še večjemu številu obiskov v učilnici na prostem in izvedba pouka v njej.«
- »Pripraviti bolj podrobno način dela za sorazredništvo in ga vključiti v letni delovni načrt delavca.«

Šolski red, delovne navade

- »Večkrat letno organizirane čistilne akcije, spodbujanje vseh otrok k sodelovanju pri urejanju šolske okolice.«
- »Minimalni napredek lahko pomeni veliko. Otroke bi lahko še več ozaveščali o škodljivosti hrupa na zdravje.«

Družbeno koristno delo

- »Lahko bi se medijsko izpostavili, ker bi tako dosegli še večje število ljudi, ki bi tudi lahko sodelovali pri dobrodelnih akcijah.«
- »Poiskati priložnost za pomoč občanom v okolici šole.«
- »Dobro bi bilo, da bi bili sočutni vse leto do vseh ljudi!«

Medgeneracijsko sodelovanje

- »Mogoče, da bi učenci in starostniki imeli več časa za druženje (branje dnevnih časopisov, peko kruha in peciva, izdelovanje voščilnic ...).«
- »Če bi se pohoda pogosteje udeležilo več učiteljev, bi bilo verjetno navdušenih še več učencev ...«
- »Pridobili bi lahko nove ideje za vključevanje starih staršev v šolo, za nove oblike druženja in povezovanja.«

Zdrav način življenja

- »Izboljšati bi bilo potrebno sodelovanje s starši, saj je bil velikokrat kakšen negativen komentar o umazanih čevljih ter oblačilih. Včasih je za starše žal lažje otroku dovoliti telefon ali računalnik, kot pa da gredo z otroci v naravo.«
- »Želimo si boljši odziv staršev. To je skupina, ki se preventivnih dejavnosti ne udeležuje. Več udeležencev je iz starejše generacije.«
- »V srednješolskem urniku je izredno malo manevrskega prostora za zdravstveno-vzgojne vsebine, enkratne delavnice niso dovolj, časa med poukom ni, na razrednih urah pa se učitelji ne čutijo kompetentne za izvedbo oziroma pogovor o teh temah.«

LITERATURA

1. 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
2. Digitalni svet in posledice. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/nijz_digitalni_mediji-gradivo.pdf
3. 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
4. Evropski standardi in kazalniki za šole, ki promovirajo zdravje: <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/european-standards-and-indicators-on-hps-slovenia.pdf>
5. Health Literacy in Schools, video: https://www.youtube.com/watch?v=35NgdlCWnzE&feature=emb_title
6. Izboljševanje duševnega zdravja v šoli: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/izboljsvanje-dusevnega-zdravja-v-soli>
7. Health Promoting Schools and Social Inequalities. Materials for teachers: <https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources>
8. Izvajanje promocije zdravja v šolskem okolju (poročilo): <http://www.nijz.si/sl/publikacije/izvajanje-promocije-zdravja-v-solskem-okolju>
9. Ko učenca stresa stres: <http://www.nijz.si/sl/prenovljen-prirocnik-ko-ucenca-strese-stres>
10. »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
11. Orodje SHE mreže in Kriteriji Zdravih šol za hitro ocenjevanje: 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
12. Priročnik za preventivne time za izpeljavo dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta Uživajmo v zdravju: http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/prirocnik_UZ_gibanje-F.pdf
13. Priročnik za promocijo telesne dejavnosti in zdrave prehrane v šolskem okolju v pilotnem projektu Uživajmo v zdravju: http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/07/Piro%C4%8Dnik-za-VIZ_11.7.pdf
14. Priročnik za učitelje – Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah (ključni koncepti in dejavnosti): https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/material_for_teachers_2020_slovenian_koncna.pdf
15. She factsheet on Health Literacy in Schools: <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/factsheets/factsheet-2020-english.pdf>
16. SHE Glossary: <https://www.schoolsforhealth.org/resources/glossary>
17. SHE Newsletters: <https://www.schoolsforhealth.org/newsroom/newsletters-archive>

18. SHE School Manual 2.0: A Methodological Guidebook to become a health promoting school:
https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/How%20to%20be%20a%20health%20promoting%20school/she_school_manual_2.0.pdf
19. Skozi umetnost o zdravju: <http://www.kulturnibazar.si/kulturna-vzgoja-gradiva/nacionalna-in-mednarodna-strokovna-literatura/tematska-literatura/umetnost-in-zdravje/knjige-prirocniki-in-zborniki>
20. Spletna stran Evropske mreže zdravih šol (SHE) – gradiva za učitelje:
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools>
21. Spletna stran Slovenske mreže zdravih šol: <https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>
22. Šolske akcijske smernice: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/she_akcijske_smernice.pdf
23. To sem jaz!: <http://www.nijz.si/sl/to-sem-jaz#10-korakov-do-boljse-samopodobe> in
<http://www.nijz.si/sl/program-za-dusevno-zdravje-mladih-to-sem-jaz>
24. Zdravje skozi umetnost: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/zdravje-skozi-umetnost>

SEZNAM SLIK IN TABEL

Slike

<i>Slika 1: Delež ZŠ, ki so poslale evalvacijo nalog za šolsko leto 2019/2020</i>	7
<i>Slika 2: Najpogostejše vsebine v šolskem letu 2019/2020</i>	11
<i>Slika 3: Ciljne populacije v šolskem letu 2019/2020</i>	12
<i>Slika 4: Izvajalci nalog v šolskem letu 2019/2020</i>	13
<i>Slika 5: Sestava šolskih timov v šolskem letu 2019/2020</i>	15
<i>Slika 6: Vključenost v druge mreže v šolskem letu 2019/2020</i>	16
<i>Slika 7: Področja zdravja, kjer so v šolah po lastni oceni v šolskem letu 2019/2020 delovali uspešno</i>	18

Tabele – dodatni izračuni po regijah

<i>Tabela 1: Število izvedb NIJZ programov in predstavljenih vsebin ter vanje vključenih učencev/dijakov, učiteljev in staršev</i>	8
<i>Tabela 2: Vsebine po regijah (%)</i>	25
<i>Tabela 3: Ciljne populacije po regijah (%)</i>	25
<i>Tabela 4: Izvajalci po regijah (%)</i>	26
<i>Tabela 5: Vsebina rdeče niti po regijah (%)</i>	26
<i>Tabela 6: Število izvedb NIJZ programov in predstavljenih vsebin po regijah (N)</i>	27
<i>Tabela 7: Število učencev/dijakov vključenih v NIJZ programe in predstavljene vsebine (N)</i>	27
<i>Tabela 8: Število učiteljev vključenih v NIJZ programe in predstavljene vsebine (N)</i>	28
<i>Tabela 9: Število staršev vključenih v NIJZ programe in predstavljene vsebine (N)</i>	28
<i>Tabela 10: Celostna šolska politika po regijah (%)</i>	29
<i>Tabela 11: Sestava šolskega tima po regijah (%)</i>	29
<i>Tabela 12: Sestajanje šolskega tima po regijah (%)</i>	29



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>

