



# Orodje SHE mreže in Kriteriji Zdravih šol za hitro ocenjevanje

---

*Spremljevalni dokument za spletni šolski priročnik SHE mreže*



## KOLOFON

### Naslov

Orodje SHE mreže in Kriteriji Zdravih šol za hitro ocenjevanje: spremljevalni dokument za spletni šolski priročnik SHE mreže

---

### Avtorji

Erin Safarjan, magistra javnega zdravja  
Goof Buijs, magister znanosti  
Silvia de Ruiter, magistra znanosti

### Pomoč in viri

Ta dokument temelji na orodju HEPS za hitro ocenjevanje v:

Simovska, V., Dadaczynski, K., Viiia, N.G., Tjomslund, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., Buijs, G. (2010). HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity. Woerden, NIGZ.

### Financiranje

Ta publikacija je rezultat finančne pomoči za poslovanje CBO-FY2013, s katero so bila v okviru programa na področju zdravja zagotovljena finančna sredstva Evropske unije. Evropska unija ali katera koli oseba, ki deluje v njenem imenu, ni odgovorna za vsebino te publikacije.

### Datum izdaje

December 2013, dopolnjena verzija s Kriteriji Zdravih šol, maj 2015

Ta dokument je na voljo na spletni strani SHE mreže: [www.schoolsforhealth.eu/for-schools/](http://www.schoolsforhealth.eu/for-schools/).

**Prevod:** Poliglotka d.o.o., oktober 2014, maj 2015 (dopolnitve)

**Strokovni pregled in dopolnitve:** M. Bevc, B.Božank, M.Drofenik, B.Đukić, M.Gregorič, Vida Fajdiga Turk, U.Hajdinjak, S.Jeram, I.Jerič, M.Ješe, J.Jovanovič, J.Jurečič, T.Kos, H.Pavlič, B.Pernarčič, A.Petrič, N.Pogorevc, M.Pohar, N.Ražman, N.Scagnetti, N.Šmit, C.Sušec, S.Uršič, Z.Verban-Buzeti, Zlatko Zimet

CBO

P.O. Box 20064, 3502 LB Utrecht, Nizozemska

E-naslov: [she@cbo.nl](mailto:she@cbo.nl)



© CBO, Utrecht, 2013. Ponatis katerega koli dela te publikacije je dovoljen samo s pisnim dovoljenjem. Prošnje za prenos slik ali besedila je treba nasloviti na: [she@cbo.nl](mailto:she@cbo.nl)

## Uvod

V drugi fazi vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje, ocenite trenutno politiko in prakso vaše šole, povezane s promocijo zdravja, da določite **potrebe** in **prednostne naloge** šolske skupnosti.

Orodje SHE mreže za hitro ocenjevanje je bilo zasnovano za pomoč pri tem ocenjevanju. Vključuje sklope vprašanj, povezane s celostnim šolskim pristopom. **Odgovori na vprašanja vam lahko pomagajo ugotoviti, kaj vaša šola že počne dobro, na katerih področjih so potrebne izboljšave in na kaj se želite osredotočiti.**

Orodje SHE mreže za hitro ocenjevanje se lahko uporablja tudi po vzpostavitvi šole, ki promovira zdravje. Odgovore iz prvega ocenjevanja lahko primerjate z odgovori iz drugega ocenjevanja, pomaga pa vam lahko tudi pri nadaljnjih prilagoditvah vaše šole, ki promovira zdravje.

## Navodila

Priporočljivo je, da delovna skupina za promocijo zdravja na šoli (tim Zdrave šole), obravnava ta vprašanja s pomočjo orodja SHE mreže za hitro ocenjevanje in doseže soglasje.

Pri vsakem vprašanju je treba obravnavati dve kategoriji:

1. **trenutno:** trenutno stanje šole na lestvici od 1 do 3 (1 = NE/ ne drži; 2 = DELNO/ delno drži; 3 = DA/ v celoti drži). Glejte leve stolpce v orodju za ocenjevanje, označene kot **trenutno**;
2. **pomembnost:** šolska skupnost uvrsti vprašanje na lestvico od 1 do 3 (1 = manj pomembno/nepomembno; 2 = srednje pomembno; 3 = zelo pomembno). Glejte desne stolpce v tabelah tega dokumenta za ocenjevanje, označene s **pomembnost**.

Rezultati ocenjevanja se lahko razlagajo na podlagi ocene vsakega vprašanja glede *trenutnega stanja* in *stopnje pomembnosti* ali izračunom povprečij za trenutno stanje in *stopnjo pomembnosti* za področje. **Področja z nizko oceno/nizkim povprečjem za trenutno stanje šole in visoko oceno/visokim povprečjem za pomembnost so lahko v ospredju pri nadaljnjih ukrepih v procesu vzpostavljanja šole, ki promovira zdravje.**

## Orodje SHE mreže za hitro ocenjevanje in Kriteriji Zdravih šol

**Trenutno stanje:** 1 = NE/ne drži; 2 = DELNO/delno drži; 3 = DA/v celoti drži

**Pomembnost:** 1 = manj pomembno/nepomembno; 2 = srednje pomembno; 3 = zelo pomembno

	Trenutno			Pomembno		
	1	2	3	1	2	3
<b>1. Ocenitev izhodiščnega stanja</b> (Podatke šola pridobi v vprašalniki, pogovori, opazovanjem in drugimi metodami evalvacije.)						
1.1. Šola ima pregled nad <b>trenutnim stanjem</b> v zvezi z zdravjem in dobrim počutjem <b>učencev na področjih:</b>						
• telesnega zdravja						
• duševnega zdravja						
• socialnega zdravja.						
1.2. Šola ima pregled nad <b>trenutnim stanjem</b> v zvezi z zdravjem in dobrim počutjem <b>pedagoškega/nepedagoškega osebja na področjih:</b>						
• telesnega zdravja						
• duševnega zdravja						
• socialnega zdravja.						
1.3. Šola lahko <b>oceni z zdravjem povezano vedenje učencev</b> glede na starost, spol in druge determinante ... na področjih:						
• prehranjevanja						
• telesne dejavnosti in gibanja						
• varne spolnosti						
• uživanja nedovoljenih substanc (alkohol, tobak, droge ...)						
• higiene						
• socialne vključenosti otrok						
• na drugih področjih, katerih? _____ _____						
1.4. Šola je <b>izvedla oceno potreb in želja</b> v zvezi z zdravjem in dobrim počutjem (npr. skrinja želja, anketa ...):						
• ZA UČENCE						
• ZA PEDAGOŠKO OSEBJE						
• ZA NEPEDAGOŠKO OSEBJE						
• ZA STARŠE						
1.5. Vsa šolska skupnost je seznanjena, da je <b>celotni šolski kolektiv odgovoren za promocijo zdravja na šoli</b> , vključno s promocijo duševnega zdravja.						

	Trenutno			Pomembno		
	1	2	3	1	2	3
<b>2. Celostni pristop k promociji zdravja</b>						
2.1. Šola ima napisan <b>celostni načrt promocije zdravja in dobrega počutja</b> , ki vključuje učence, pedagoško in nepedagoško osebje ter <b>postopke</b> za preprečevanje in obravnavanje težav, povezanih z zdravjem (npr. preprečevanje nasilja, zasvojenosti, varne šolske poti ...).						
2.2. Celostni načrt o promociji zdravja in dobrega počutja je <b>vključen v vzgojni načrt/ letni delovni načrt</b> in ga šola izvaja.						
2.3. Zdravje in dobro počutje sta povezana z <b>izobraževalnimi cilji</b> šole in sta <b>del učnega načrta</b> šole.						
2.4. <b>Pristop</b> šole k zdravju in dobremu počutju <b>odraža stališča, želje in potrebe celotne šolske skupnosti</b> (učencev, pedagoškega/nepedagoškega osebja in staršev).						
2.5. <b>Učence, pedagoško/nepedagoško osebje in starše</b> se spodbuja k <b>sodelovanju pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti</b> , povezanih z zdravjem. Obveščanje o dejavnostih ter njihovih rezultatih poteka <b>sprotno in dvosmerno</b> .						
2.6. Šola ima vzpostavljen <b>aktivno delujoči tim zdrave šole</b> (vodja, predstavniki vodstva, učiteljev, učencev, staršev, zdravstvene službe, lokalne skupnosti). Tim se sestaja najmanj 2-krat/leto.						
2.7. <b>Vsako leto</b> šolski tim Zdrave šole <b>načrtuje naloge</b> s področja zdravja, glede na <b>potrebe in ugotovljeno problematiko</b> šole. Skupaj z drugimi sodelavci naloge izvaja, koordinira, spremlja in evalvira. Vsaj <b>ena naloga</b> je povezana z nacionalno <b>rdečo nitjo</b> .						
<b>2.8. Šola vključuje vsebine zdravja in promocijo zdravja za UČENCE:</b>						
2.8.1. preko <b>učnega načrta</b> – vsebine zdravja so vključene v predmetih, skozi medpredmetno in kros-kurikularno povezovanje;						
2.8.2. preko <b>prikritega učnega načrta</b> – pomembna je organizacija dela, pravila, klima, medsebojni odnosi, interesne dejavnosti s področja zdravja, klub Zdravošolcev ...;						
2.8.3. preko <b>različnih dejavnosti</b> , projektov, programov na področju telesnega, duševnega, socialnega, okoljskega zdravja.						

	Trenutno			Pomembno		
	1	2	3	1	2	3
<b>2. Celostni pristop k promociji zdravja</b>						
<b>2.9. Šola vključuje vsebine zdravja in promocijo zdravja za UČITELJE:</b>						
2.9.1. preko formalnih oblik izobraževanja in informiranja (pedagoške konference, izobraževanja, strokovna srečanja, izmenjave izkušenj in primerov dobrih praks ...);						
2.9.2. šola organizira vsako leto vsaj eno izobraževanje za ves kolektiv s področja promocije zdravja oz. vsebin zdravja;						
2.9.3. preko regijskih izobraževalnih srečanj z vodji timov in sodelavci (3x/leto) in drugih strokovnih srečanj SMZŠ;						
2.9.4. preko drugih dejavnosti, ki krepijo, ohranjajo in omogočajo zdravje učiteljev (skupne športne, družabne, kulturne dejavnosti, praznovanja ..);						
2.9.5. preko sodelovanja s starši, z različnimi ustanovami, organizacijami, lokalno skupnostjo, specializiranimi službami ...;						
<b>2.10. Šola s svojim delovanjem in ukrepi spodbuja, omogoča in krepi zdrav način življenja na področju:</b>						
2.10.1. duševnega zdravja in medsebojnih odnosov;						
2.10.2. zdrave prehrane in hidracije;						
2.10.3. telesne dejavnosti in gibanja;						
2.10.4. varnosti, preprečevanja nasilja;						
2.10.5. preprečevanja rabe alkohola, tobaka, drog;						
2.10.6. vzgoje za zdravo spolnost;						
2.10.7. zdravega in urejenega okolja (notranjost in zunanost), ekologije;						
2.10.8. vzdrževanja osebne higiene, preprečevanja širjenja nalezljivih boleznih ter nastanka drugih obolenj;						
2.10.9. kakovostne izrabe prostega časa;						
2.10.10. na drugih področjih zdravja, katerih? (prosimo, napišite): _____ _____ _____						

	Trenutno			Pomembno		
	1	2	3	1	2	3
<b>3. Fizično okolje šole</b> (Zdrava šola ima priložnost, da vsak dan spremlja in ukrepa na tem področju, čeprav je to zahtevani standard.)						
3.1. Šolski prostori in objekti so <b>varni, čisti in spodbujajo skrb za vzdrževanje osebne higiene in urejenost prostorov ter preprečujejo možnost širjenja nalezljivih bolezn</b> i (npr. dovolj mila za roke in toaletnega papirja v straniščih, izvajanje aktivnosti za preprečevanje širjenja legionele, ipd.):						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• razredi</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• stranišča</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jedilnica</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• hodniki</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• umivalnice/kopalnice v sklopu notranjih in zunanjih telovadnih prostorov</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• igrišča</li> </ul>						
3.2. Učenci in šolsko osebje imajo dostop do šolskih objektov za telesno dejavnost <b>izven pouka</b> .						
3.3. Pot do šole je varna in zasnovana tako, da <b>spodbuja učence k telesni dejavnosti</b> (kolesarjenje ali pešačenje).						
3.4. V vseh objektih oz. prostorih na šoli, kjer se izvajajo dejavnosti, je <b>primerna temperatura, so primerno dobro razsvetljeni in večkrat na dan prezračeni</b> .						
3.5. V šoli ponujamo učencem med odmori in ob obrokih <b>le pitno vodo in/ali nesladkane</b> (ali malo sladkane – do 10 g sladkorja/l) <b>čaje</b> in občasno z vodo razredčene sokove s <b>100% sadnim deležem</b> .						
3.6. V šolskih obrokih praviloma <b>ne ponujamo hitre hrane</b> (hrenovk, pice, krofov, sladkarij ...) oziroma največ dvakrat mesečno.						
3.7. Zelenjava in/ali sadje sta sestavni del vsakega šolskega obroka. <b>Zelenjava</b> (surova ali kuhana) <b>je prisotna enako ali pogosteje</b> v šolskih obrokih kot sadje. Ob tem si šola prizadeva za čim večjo vključitev lokalno pridelanih oz. predelanih živil.						
3.8. Šola ima pregled nad stanjem prehranjevanja učencev (letne ankete) in glede na to v <b>letnem delovnem načrtu konkretno opredeljene aktivnosti</b> , s katerimi spodbuja zdravo in kulturno prehranjevanje.						
3.9. Učenci in učitelji si prizadevajo za <b>zmanjševanje hrupa v notranjosti</b> šole (med poukom, med odmori, v času obrokov ...). Na primer, z uporabo materialov, ki v prostorih zmanjšajo odboj zvoka in s strožjimi pravili vedenja.						
3.10. Šola ima urejene igralne površine v <b>varnih in mirnejših/tihih predelih</b> svoje šolske okolice.						
3.11. Šola ima urejene zunanje igralne površine, ki <b>niso izpostavljene škodljivim sončnim žarkom</b> oz. poskrbi, da je v toplejšem delu leta ritem dejavnosti na prostem prilagojen gibanju moči sonca. Šola ozavešča/poskrbi, da učenci izvajajo osnovne ukrepe za zaščito in so opremljeni z ustrežno osebno zaščito pri vseh aktivnostih na prostem.						

	Trenutno			Pomembno		
	1	2	3	1	2	3
<b>4. Socialno okolje šole</b> (Zdrava šola ima priložnost, da vsak dan spremlja in ukrepa na tem področju.)						
4.1. Šolski objekti, kot so jedilnica, igrišče, razredi in hodniki, so zasnovani <b>kot prijetno in socialno okolje</b> .						
4.2. Šola ponuja <b>redne priložnosti za skupne (medgeneracijske) dejavnosti za učence, učitelje in starše</b> (kot so dnevi dejavnosti, tedni projektov, festivali, srečanja, pohodi, ipd.), ki <b>spodbujajo promocijo zdravja ter kakovostne medsebojne odnose</b> .						
4.3. Dejavnosti vzgoje za zdravje in promocije zdravja, vključno z možnostmi razvijanja življenjskih veščin in spretnosti, so vključene v programe, ki se izvajajo <b>v interesnih dejavnostih, taborih, dnevih dejavnosti ...</b>						
4.4. Vsi učenci vedo, da je na šoli <b>vedno na voljo oseba</b> (razrednik, svetovalni delavec, učitelj ...), ki se ji lahko zaupajo, kadar bi radi izrazili svoje skrbi in mnenja.						
4.5. Na šoli skrbimo za prijateljsko in spodbudno vzdušje, v katerem se vsi učenci in pedagoško/nepedagoško osebje počutijo <b>sprejeti in spoštovani</b> .						
4.6. <b>Strokovnjaki za promocijo zdravja iz zdravstvenih ustanov in šole</b> (dipl. šolska medicinska sestra, regijski koordinator za Zdrave šole, svetovalni delavec, nutricionist ...) so vključeni v promocijo zdravja, ki je namenjena tako posameznikom kot celotni šoli ter <b>sodelujejo z vodstvom šole pri vključevanju vsebin zdravja v</b> šolski učni načrt in šolsko politiko zdravja.						
4.7. Na šoli je vzpostavljen <b>sistem pomoči</b> (storitve in prostori) za učence s posebnimi učnimi, razvojnimi in telesnimi potrebami.						
4.8. Šola ima <b>sistem za odkrivanje in napotitev</b> učencev s posebnimi potrebami <b>k zunanjim strokovnjakom</b> , če potrebe učencev presegajo obseg strokovnega znanja na šoli.						

	Trenutno			Pomembno		
	1	2	3	1	2	3
<b>5. Znanje, veščine, spretnosti v zvezi z zdravjem</b>						
5.1. Šola <b>izvaja programe promocije zdravja, s katerimi spodbuja znanje, veščine, spretnosti</b> s področja vzgoje za zdravje, vključno s promocijo duševnega zdravja (vključevanje aktivnih in sodelovalnih metod, timskega dela, spodbujanje h kritičnemu razmišljanju, akcijski kompetenci ...).						
5.2. Šola ima <b>jasna pravila</b> , ki spodbujajo zdrave vedenjske vzorce. Šola ne le uči, ampak omogoča in spodbuja primerno vedenje z vzgledi (pravila obnašanja, kultura prehranjevanja, ni kajenja in uživanja alkohola v šoli in njeni bližnji okolici, ni avtomatov za hitro hrano ...).						
5.3. <b>Različne dejavnosti</b> so redno vključene <b>v učne ure in šolske odmore</b> (npr. minuta za zdravje, rekreativni odmor, sprostilne vaje, socialne igre ...).						



	Trenutno			Pomembno		
	1	2	3	1	2	3
<b>6. Povezave s starši, lokalno skupnostjo</b>						
6.1. <b>Starši</b> učencev šole <b>dejavno sodelujejo</b> na področju promocije zdravja v šolski skupnosti (npr. vodijo interesno dejavnost s področja zdravja, ...).						
6.2. Šola je navezala <b>stik in organizira redne obiske z lokalnimi partnerji/deležniki</b> za spodbujanje učencev k zdravemu prehranjevanju in telesni dejavnosti ter spodbujanje njihovega duševnega ali socialnega zdravja in razvoja (npr., kot so športni in mladinski klubji, lokalne in regionalne ustanove za zdravje, nevladne organizacije s področja zdravja, svetovalne službe, zdravstvene službe, lokalni kmetje ...).						

	Trenutno			Pomembno		
	1	2	3	1	2	3
<b>7. Zdravo šolsko osebje</b>						
7.1. Šola nudi <b>redno usposabljanje šolskega osebja</b> za krepitev znanj in spretnosti, povezanih s promocijo zdravja in dobrega počutja v šolski skupnosti.						
7.2. Učitelji na novo <b>pridobljeno znanje prenašajo</b> svojim sodelavcem in ga uporabljajo v svoji pedagoški praksi.						
7.3. Na voljo je <b>dovolj virov</b> , da se šolskemu osebju zagotovi podporno gradivo o vsebinah zdravja, vključno s promocijo duševnega zdravja (priročniki, različna ZV gradiva, spletne povezave ...).						
7.4. Šola ima <b>dovolj podpore</b> pri izvajanju dejavnosti v okviru Slovenske mreže zdravih šol s strani <b>nacionalne in regijske koordinacije SMZŠ</b> .						
7.5. Šola spodbuja <b>uravnoveženost</b> med delom in zasebnim življenjem ter razumno delovno obremenitev.						
7.6. Šola <b>zagotavlja podporno okolje</b> za razpravljanje o težavah in stresu, povezanih z delom.						
7.7. Šola ima <b>izdelan postopek</b> za obravnavanje <b>ponavljajoče se odsotnosti osebja</b> z dela ter pomoč pri njihovem <b>ponovnem vključevanju</b> in prilagajanju po obdobju odsotnosti z dela zaradi bolezni.						

## Uspehi, problemi, mnenja, pobude ...

8. **V čem oz. na katerih področjih zdravja je vaša šola uspešna/odlična?** (Prosimo, na kratko izpostavite eno ali dve področji, na katerih vaša šola izstopa od drugih šol.)

9. **Na katerih področjih zdravja opazate na vaši šoli največ problemov?** (Prosimo, na kratko izpostavite nekaj najbolj perečih težav, na katere se boste na vaši šoli osredotočili v naslednjem obdobju.)

10. **Bi želeli še kaj dodati, sporočiti, predlagati ...?** (Prosimo, na kratko napišite.)

Ime šole/regija: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ocenjevanje situacije za šolsko leto: \_\_\_\_\_

Podpis vodje tima Zdrave šole: \_\_\_\_\_

Podpis ravnatelja: \_\_\_\_\_

Datum izpolnjevanja: \_\_\_\_\_

Žig: