



Narzędzie dla szkół HEPS

Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia
szkolnej polityki zdrowego żywienia
i aktywności fizycznej

Tytuł oryginału

HEPS Tool for Schools

A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity

Autorzy:

Venka Simovska Ph. D.

Kevin Dadaczynski M. Sc.

Nina Grieg Viig M. Sc.

Hege E. Tjomsland M. Sc.

Sue Bowker M. Sc.

Barbara Woynarowska Ph. D.

Silvia de Ruyter M. Sc.

Goof Buijs M. Sc.

Podziękowania

E. Flaschberger (Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research, Austria), S. Nic Gabhainn (National University of Ireland, Galway, Ireland), A. Jociute (State Environmental Health Centre, Lithuania), A. Lee (NHS Health Scotland), P. Paulus (Leuphana University Lüneburg, Germany), D. Piëtte (Universite Libre de Bruxelles, Belgium), K. Sokou (Institute of Child Health, Greece), N. de Vries (University Maastricht, the Netherlands). Pragniemy podziękować członkom Rady Naukowej HEPS za ich komentarze i wkład pracy.

Data publikacji: kwiecień 2010

Publikacja może być zamówiona za pośrednictwem NIGZ. Kod zamówienia: OJ072133

ISBN: 9789069282619

Publikacja może być zamówiona pod adresem: Customer service NIGZ, P.O. Box 500, 3440 AM Woerden, The Netherlands. Publikację można pobrać bezpłatnie ze strony: www.hepseurope.eu

Finansowanie

Publikacja jest częścią projektu HEPS, który otrzymał dofinansowanie z Unii Europejskiej w ramach Programu Zdrowia Publicznego. Projekt HEPS jest współfinansowany przez ZonMw (The Netherlands Organisation for Health Research and Development).



© NIGZ, 2009. Żadna część tej publikacji nie może być powielana w formie folio czy cyfrowej bez pisemnej zgody. Prośby związane z reprodukcją zdjęć lub tekstu powinny być kierowane na adres: Uitgeverij NIGZ – P.O. Box 500 – 3440 AM Woerden – The Netherlands – e-mail: uitgeverij@nigz.nl

Tłumaczenie i opracowanie: Katarzyna Stępnik

Copyright © dla wydania polskiego: Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2010.

Skład

Jan Jacek Swianiewicz

Druk

Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji — Państwowego Instytutu Badawczego

ISBN 978-83-6236-44-4

NARZĘDZIE DLA SZKÓŁ HEPS

Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Venka Simovska

Duńska Szkoła Edukacji, Uniwersytet Aarhus (*Danish School of Education, Aarhus University*), Dania

Kevin Dadaczynski

Uniwersytet Leuphana (*Leuphana University*), Niemcy

Nina Grieg Viig

Uniwersytet w Bergen (*University of Bergen*), Norwegia

Hege E. Tjomsland

Uniwersytet w Bergen (*University of Bergen*), Norwegia

Sue Bowker

Walijskie Zgromadzenie Rządowe (*Welsh Assembly Government*), Walia

Barbara Woynarowska

Uniwersytet Warszawski (*Warsaw University*), Polska

Silvia de Ruiter

Holenderski Instytut Promocji Zdrowia (*Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ*), Holandia

Goof Buijs

Holenderski Instytut Promocji Zdrowia (*Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ*), Holandia

Warszawa 2010

Ośrodek Rozwoju Edukacji

■ SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO	5
WPROWADZENIE	7
ROZDZIAŁ 1. Zanim zaczniecie.....	11
1.1 Kto powinien tworzyć szkolną politykę?	11
1.2 Jak zapewnić dobre warunki do tworzenia szkolnej polityki?	11
ROZDZIAŁ 2. Jakie koncepcje są podstawą do tworzenia polityki?.....	13
2.1 Koncepcja zdrowia	13
2.2 Koncepcja zdrowego żywienia	14
2.3 Koncepcja aktywności fizycznej	14
2.4 Potrzeba spójnych wartości	15
ROZDZIAŁ 3. W jaki sposób tworzyć całościową politykę szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?	17
3.1 Faza 1: zapewnienie warunków wstępnych do tworzenia szkolnej polityki	17
3.1.1 Zapewnienie wsparcia i zaangażowanie się dyrekcji szkoły	18
3.1.2 Budowanie zrozumienia w środowisku szkolnym	18
3.1.3 Stworzenie grupy roboczej i wybór koordynatora.....	18
3.1.4 Zapewnienie warunków do tworzenia szkolnej polityki.....	19
3.2 Faza 2: analiza istniejącej polityki i działań.....	19
3.3 Faza 3: opracowanie i opis szkolnej polityki.....	20
3.3.1 Ustalenie priorytetów i sformułowanie celów	20
3.3.2 Projekt polityki.....	20
3.3.3 Podsumowanie.....	20
3.4 Faza 4: upowszechnianie i wdrażanie.....	21
3.4.1 Upowszechnianie	21
3.4.2 Opracowanie strategii wdrażania polityki.....	21
3.4.3 Wdrożenie i integracja polityki z codzienną praktyką szkoły	21
3.5 Faza 5: monitorowanie, ewaluacja i uczenie się	22
ROZDZIAŁ 4. Przykłady ze szkół służące inspiracji.....	23
ZAŁĄCZNIK 1. Krótkie narzędzie do oceny HEPS	31
ZAŁĄCZNIK 2. Wskaźniki dla szkoły HEPS	35
Bibliografia	39

■ PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO

Niniejszy przewodnik jest czwartą częścią pakietu opracowanego w europejskim projekcie HEPS (*Healthy Eating and Physical Activity in Schools*) Zdrowe Żywienie i Aktywność Fizyczna w Szkole. Projekt ten realizowany jest w latach 2009–2011 przez zespół specjalistów w dziedzinie promocji zdrowia w szkole z uniwersytetów, instytutów naukowych i agencji rządowych z 12 krajów (w tym także z Polski), w ramach Programu Zdrowia Publicznego Unii Europejskiej. Główną przesłanką do podjęcia tego projektu jest zwiększająca się gwałtownie częstość występowania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. Nadwagę ma co czwarte dziecko w Europie, w Polsce 15–18% uczniów. Podstawą zapobiegania temu poważnemu problemowi zdrowotnemu i społecznemu oraz leczenia osób z nadwagą jest zmiana sposobu żywienia i zwiększenie aktywności fizycznej. W zapobieganiu oraz wspieraniu dzieci i młodzieży z nadwagą ważną rolę do spełnienia mają także szkoły.

Projekt HEPS jest ściśle powiązany z siecią „Szkoły dla Zdrowia w Europie” (SHE — *Schools for Health in Europe*). Sieć ta jest kontynuacją Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie (utworzonej w 1992 r.). Do sieci SHE należą 43 kraje. Fundamentem projektu HEPS jest koncepcja (podejście) i strategia tworzenia szkoły promującej zdrowie oraz kilkunastoletnie doświadczenia wielu krajów w tym zakresie. Istotą projektu jest całościowe podejście do zdrowia w szkole, budowanie polityki szkoły w zakresie promocji zdrowia (a nie działania cząstkowe i akcyjne), z akcentem na zdrowe żywienie i aktywność fizyczną. Oczekuje się też, że szkoły promujące zdrowie w krajach Unii Europejskiej, jako pierwsze, podejmą się tworzenia i wdrażania takiej polityki, z wykorzystaniem pakietu materiałów opracowanych w projekcie HEPS. Aby działania szkół były skuteczne, powinny być wspierane przez odpowiednią politykę tworzoną na poziomie krajowym, regionalnym i lokalnym.

W Polsce założenia projektu HEPS, dostosowane do sytuacji i potrzeb naszego kraju, będą wdrażane od 2011 r., w pierwszej kolejności w szkołach promujących zdrowie, a następnie szeroko upowszechniane. Podstawę do podjęcia tych działań stanowi *Porozumienie o współpracy między Ministrem Edukacji Narodowej, Ministrem Zdrowia oraz Ministrem Sportu i Turystyki w sprawie promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży* z dnia 23 listopada 2009 r. Potrzeba wdrażania w szkołach polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej wynika także z Narodowego Programu Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej na lata 2007–2011 (www.mz.gov.pl).

Niniejszy przewodnik przeznaczony jest dla szkół, które podejmą się tworzenia polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Przewodnik ten składa się z czterech części. W pierwszej omówiono warunki niezbędne dla tworzenia szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Przedstawiono też koncepcję szkoły promującej zdrowie oraz podstawowe wartości i filary sieci „Szkoły dla Zdrowia w Europie”. Druga część przewodnika zawiera szczegółowy opis kolejnych faz tworzenia polityki w warunkach szkolnych. W kolejnej części opisano przykłady dobrej praktyki w tworzeniu takiej polityki w Danii, Niemczech, Polsce i Portugalii. Przykłady te mogą stanowić inspirację do podejmowania działań w tym zakresie w szkołach w Polsce. W części czwartej zaproponowano „Krótkie narzędzie do oceny HEPS”. Może być one pomocne przy analizie obecnej polityki zdrowotnej szkoły i działań podejmowanych w tym zakresie. Ponadto, przewodnik zawiera „Wskaźniki dla szkoły HEPS”. Jest to przegląd obszarów działania szkoły, które należy wziąć pod uwagę podczas planowania, wdrażania, monitorowania i ewaluacji szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

W celu ułatwienia korzystania z przewodnika niektóre terminy lub nazwy używane w przewodniku w jęz. angielskim wyjaśniono lub szerzej omówiono w przypisach dolnych. Pozostawiono też w nawiasach

oryginalne nazwy niektórych określeń, programów i instytucji. W kilku przypadkach, dla wyjaśnienia specyficznych dla danego kraju nazw określeń, konsultowano się z krajowym koordynatorem w tym kraju.

*Mgr Katarzyna Stępnia*k — Krajowy Koordynator ds. Promocji Zdrowia w Szkole
Ośrodek Rozwoju Edukacji (katarzyna.stepniak@ore.edu.pl)

Prof. Barbara Woynarowska — Przewodnicząca Rady Programowej ds. Promocji
Zdrowia i Profilaktyki Problemów Dzieci i Młodzieży
Uniwersytet Warszawski (barwoy@pedagog.uw.edu.pl)

Warszawa, listopad 2010 ■

■ WPROWADZENIE

Wszystkim leży na sercu dobro dzieci — to one są przyszłością Europy. Obecnie w Europie prawie co czwarte dziecko ma nadwagę. Aby zapobiegać temu problemowi zdrowotnemu i społecznemu podjęto realizację programu HEPS (*Healthy Eating and Physical Activity in School* — Zdrowe Żywienie i Aktywność Fizyczna w Szkole) dla promowania zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach w Europie w sposób pozytywny i zrównoważony¹. HEPS jest projektem europejskim, powiązany z siecią Szkoły dla Zdrowia w Europie (*SHE — Schools for Health in Europe*). Ma on dwa główne cele:

1. Tworzenie, realizacja i ewaluacja skutecznej polityki krajowej oraz praktyki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach we wszystkich krajach członkowskich Unii Europejskiej (UE).
2. Wspieranie tworzenia i wdrażania w krajach członkowskich zrównoważonych, wszechstronnych i opracowanych na podstawie potwierdzonych faktów (dowodów) programów zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, z wykorzystaniem podejścia stosowanego w szkole promującej zdrowie.

W krajach członkowskich UE podejmowanych jest wiele inicjatyw dla zmniejszenia liczby dzieci z nadwagą, z wykorzystaniem różnych działań, programów i metod nauczania. Jednakże obecnie w żadnym kraju członkowskim UE nie wdrożono w tej dziedzinie skutecznej krajowej polityki w szkołach. HEPS ma wypełnić tę lukę. Przewiduje się, że HEPS może także pomóc we wprowadzaniu tej polityki w sposób zrównoważony.

→ PAKIET SZKOLNY HEPS

- W projekcie HEPS opracowano specjalny pakiet szkolny (*HEPS Schoolkit*). Pomoże on krajom UE tworzyć krajową politykę w zakresie zdrowego żywienia

- i aktywności fizycznej w szkołach z wykorzystaniem podejścia właściwego dla szkół promujących zdrowie.
- Pakiet składa się z pięciu części:
 1. „Przewodnik HEPS” — zestaw zasad promowania zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach przeznaczony dla instytucji i organizacji działających na poziomie krajowym w Europie.
 2. „Poradnik orędownictwa na rzecz HEPS” — dla osób propagujących tworzenie krajowej polityki promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach.
 3. „Katalog i narzędzie HEPS” — zestaw kryteriów i narzędzi do oceny jakości szkolnych programów wykorzystywanych w promowaniu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
 4. „Narzędzie dla szkół HEPS” — przydatne dla wdrażania i realizacji programów zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w krajach członkowskich UE.
 5. „Podręcznik do szkolenia nauczycieli HEPS” — w zakresie promowania zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej w szkołach.

O PRZEWODNIKU

W niniejszym przewodniku przedstawiono koncepcję tworzenia szkolnej polityki dotyczącej zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Przewodnik dostarcza także porad i sugestii co do dalszego rozwoju tej polityki.

Jak wspomniano w „Poradniku orędownictwa na rzecz HEPS” (Bada i in., 2009) i w „Przewodniku HEPS” prawie jedna czwarta dzieci żyjących w Europie na nadwagę lub jest otyła. Może to mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i duchowe oraz dobrostan tych dzieci, a także na ich osiągnięcia szkolne i wyniki w nauce. Dlatego zaleca się, aby każda szkoła stworzyła i wdrożyła politykę w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej jako element ogólnej polityki szkoły i aby była ona zgodna z regionalną i krajową polityką w tym zakresie oraz z wyznaczonymi priorytetami. W tabeli 1 podano korzyści

¹ W języku angielskim używane są terminy *sustainable, sustainability*. Oznaczają one tworzenie warunków, w których dany proces (zmiana, rozwój) ma zdolność trwania (jest trwały) do momentu, gdy nie zagraża dobru człowieka, środowisku naturalnemu i/lub społecznemu. Taki proces jest zrównoważony, pozostaje w harmonii.

Tabela 1. Korzyści wynikające z tworzenia szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

- Spójne, zaplanowane i systematyczne podejście do zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
 - Podniesienie motywacji wszystkich członków społeczności szkolnej.
 - Promocja zdrowego stylu życia wśród uczniów.
-
- Poprawa wyników nauczania i osiągnięć szkolnych uczniów.
-
- Promocja zdrowia, dobrostan i zwiększenie satysfakcji z pracy personelu szkoły.
 - Bardziej przejrzyste i demokratyczne podejmowanie decyzji w szkole.
 - Lepsza komunikacja (współpraca) z rodzicami uczniów.
 - Lepsza atmosfera w szkole.
 - Lepsza współpraca szkoły ze środowiskiem lokalnym.
 - Poprawa współpracy z organizacjami i instytucjami wspierającymi szkołę.

wynikające z tworzenia szkolnej polityki na rzecz zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Istnieją dowody na to, iż wszechstronna (spójna) polityka szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej może sprzyjać lepszym wynikom w nauce, tak jak działania z zakresu promocji zdrowia. Oznacza to, że oprócz pozytywnego wpływu na promocję zdrowia w szkole, polityka zdrowego żywienia i aktywności fizycznej przyczynia się do realizowania podstawowej funkcji szkoły tj. kształcenia uczniów.

CO TO JEST SZKOLNA POLITYKA W ZAKRESIE ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

W tej publikacji *szkolna polityka w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej* jest rozumiana jako dokument na piśmie, stworzony na drodze dialogu z całą społecznością szkolną. Polityka w tym rozumieniu koncentruje się na:

- potrzebach szkoły i społeczności lokalnej, w zakresie zdrowego żywienia i regularnego praktykowania aktywności fizycznej,

- opisie szkolnych wartości z obszaru zdrowego żywienia i aktywności fizycznej,
- celach i zadaniach dotyczących zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, które związane są z wartościami uznawanymi w szkole,
- priorytetach, zadaniach i działaniach mających na celu promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkole,
- planie działań oraz konkretnych wydarzeniach, krokach (kamieniach milowych), monitoringu, ewaluacji oraz ponownej analizie i wprowadzaniu zmian,
- dostępnych dla szkoły zasobach możliwych do wykorzystania podczas rozwijania szkolnej polityki,
- planie wdrożenia, monitoringu i ewaluacji,
- komunikacji i organizacji.

Polityka ta powinna opierać się na pozytywnej i holistycznej koncepcji zdrowia, która jest opisana w Konwencji Narodów Zjednoczonych o Prawach Dziecka (Bonon i in., 2009). Szerokie pojęcie zdrowia obejmuje także styl życia i warunki życia. (Simovska i in., 2006). Cała szkoła powinna włączać się w działania na rzecz promocji

zdrowia, a zdrowie ma być wkomponowane we wszystkie aspekty jej życia, dla tych, którzy uczą się w niej i pracują. Dotyczy to dbałości o zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe uczniów i pracowników szkoły.

Dodatkowo, zaleca się, aby:

- polityka ta określała umiejscowienie zasobów potrzebnych do zdrowego żywienia i regularnego praktykowania aktywności fizycznej,
- polityka opisywała wizję, do której szkoła dąży w swoim rozwoju i określała priorytety służące osiągnięciu tej wizji,
- działania w ramach tej polityki były adresowane do dzieci z otyłością i nadwagą, poprzez wpływanie na ich styl życia, ale także na zmiany w środowisku fizycznym, psychicznym i społecznym szkoły,
- polityka miała wpływ na spójność proponowanych szkole usług i programów.

DLA KOGO JEST PRZEZNACZONA TA PUBLIKACJA?

Głównym celem tej publikacji jest dostarczenie praktycznych wskazówek służących rozwijaniu zrównoważonej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Mamy nadzieję, że będzie to materiał przydatny dla wszystkich praktyków zajmujących się promocją zdrowia i edukacją zdrowotną w szkołach. Kierujemy go w szczególności do szkolnych liderów, nauczycieli i innych pracowników w szkołach podstawowych, gimnazjach, szkołach zawodowych i specjalnych. Z tej publikacji mogą korzystać także partnerzy szkoły i osoby wspierające ją na poziomie lokalnym, regionalnym i krajowym, twórcy programów oraz decydenci.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ PUBLIKACJI?

Publikacja ta powinna być używana jako przewodnik podczas tworzenia szkolnej polityki. Jest to dynamiczny proces całej społeczności szkolnej połączony z indywidualnym, lokalnym i krajowym kontekstem. Etapy opisane w tej publikacji są propozycją struktury lub inspiracją dla tworzenia i wdrażania planu działań w specyficznym kontekście danej szkoły. Inne publikacje HEPS mogą także być pomocne przy tworzeniu, wdrażaniu i ewaluowaniu tego procesu.

W JAKI SPOSÓB POWSTAŁA TA PUBLIKACJA?

Przewodnik ten powstał dzięki współpracy z partnerami projektu HEPS. Prace obejmowały:

- *poszukiwanie*: przejrzelśmy literaturę z ostatnich pięciu lat (2004–2009) w poszukiwaniu istniejących zasobów, źródeł dla rozwijania szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Opis tych materiałów został opublikowany w raporcie HEPS (Morel, 2009) i został użyty jako inspiracja do napisania tej publikacji,
- *informacje zwrotne od specjalistów w zakresie zdrowia i edukacji z Europy*: po opracowaniu pierwszej wersji tego przewodnika, przeprowadziliśmy badanie wśród 15 specjalistów z siedmiu krajów Europy. Ich komentarze i sugestie zostały przeanalizowane i włączone do ostatecznej wersji tej publikacji,
- *informacje zwrotne od partnerów projektu i Rady Naukowej HEPS*: projekt tego przewodnika został starannie przedyskutowany, dzięki czemu powstała jego ostateczna wersja. ■

■ ROZDZIAŁ 1

ZANIM ZACZNIECIE

1.1 KTO POWINIEN TWORZYĆ SZKOLNĄ POLITYKĘ?

Różne osoby w szkole mogą być odpowiedzialne za tworzenie polityki dotyczącej zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. W szczególności, w prace grupy roboczej powinny być włączeni reprezentanci następujących grup:

- dyrektorki szkoły,
- rodziców,
- uczniów,
- nauczycieli,
- innych pracowników szkoły,
- pielęgniarka szkolna, specjalista ds. żywienia,
- przedstawiciele społeczności lokalnej.

Skład grupy roboczej będzie w każdej szkole inny. Ważne jest ustalenie takiego składu grupy roboczej, który może funkcjonować w procesie otwartego dialogu, zgadza się, co do najważniejszych wartości, wie jakie wyzwania przed nimi stoją i jak w najlepszy sposób wykorzystać dostępne zasoby. Pomoże to w tworzeniu własnej polityki przez całą społeczność szkolną, włączając także rodziców i uczniów. Taka strategia pozwoli na osiągnięcie sukcesu na etapie tworzenia i wdrażania polityki.

1.2 JAK ZAPEWNIĆ DOBRE WARUNKI DO TWORZENIA SZKOLNEJ POLITYKI?

Tworzenie szkolnej polityki warto rozpocząć od przedyskutowania następujących spraw:

- dlaczego w naszej szkole potrzebujemy polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?
- jakie są konkretne potrzeby i problemy związane ze zdrowiem w naszej szkole i w społeczności, na rozwiązanie których

powinna być ukierunkowana szkolna polityka?

- jakie są priorytety odnoszące się do zidentyfikowanych problemów zdrowotnych?
- co chcielibyśmy osiągnąć w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej (jaką mamy wizję, do czego dążymy)?
- jakie mamy zasoby do wykorzystania podczas tej pracy (czas, godziny, ludzie i środki finansowe)? W jaki sposób możemy zapewnić wsparcie i komunikację z właściwymi organizacjami i ludźmi z zewnątrz szkoły, w tym także z rodzicami?

Inne pytania, które mogą być przydatne:

- jakie metody będą najlepsze dla zapewnienia wsparcia, motywowania, poczucia przynależności, inspirowania i uczenia się w stosunku do różnych partnerów zaangażowanych w proces tworzenia szkolnej polityki?
- jakie kroki (kamienie milowe) mogą nam pomóc skonstruować, monitorować, ewaluować i korygować proces tworzenia polityki w sposób ciągły?
- gdzie możemy uzyskać właściwe i skuteczne wsparcie dla procesu tworzenia szkolnej polityki? ■



■ ROZDZIAŁ 2

JAKIE KONCEPCJE SĄ PODSTAWĄ DO TWORZENIA POLITYKI?

2.1 KONCEPCJA ZDROWIA

Przed rozpoczęciem prac nad tworzeniem polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkole powinna być zgodność, co do przyjętej koncepcji zdrowia. W literaturze istnieje wiele definicji zdrowia, począwszy od medycznej, zorientowanej na choroby do filozoficznej zwracającej uwagę na zdrowie w rozumieniu pozytywnym jako dobrostan, samorealizację, jakość życia. Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie, czym jest zdrowie, która mogłaby być przyjęta w różnych kulturach, kontekstach i pasowała do różnych stylów życia. Zdrowie, tak jak choroba, jest indywidualnym doświadczeniem, ale jest także determinowane przez: warunki życia, otaczające środowisko, status społeczno-ekonomiczny, pochodzenie, kulturę, wiek, płeć, itp.

Jak wspomniano w „Przewodniku HEPS”, zgodnie z podstawowymi wartościami i filarami SHE, w tej publikacji przyjmujemy pozytywną, holistyczną koncepcję zdrowia, która jest sformułowana w Konwencji Narodów Zjednoczonych o Prawach Dziecka (Boonen i in., 2009).

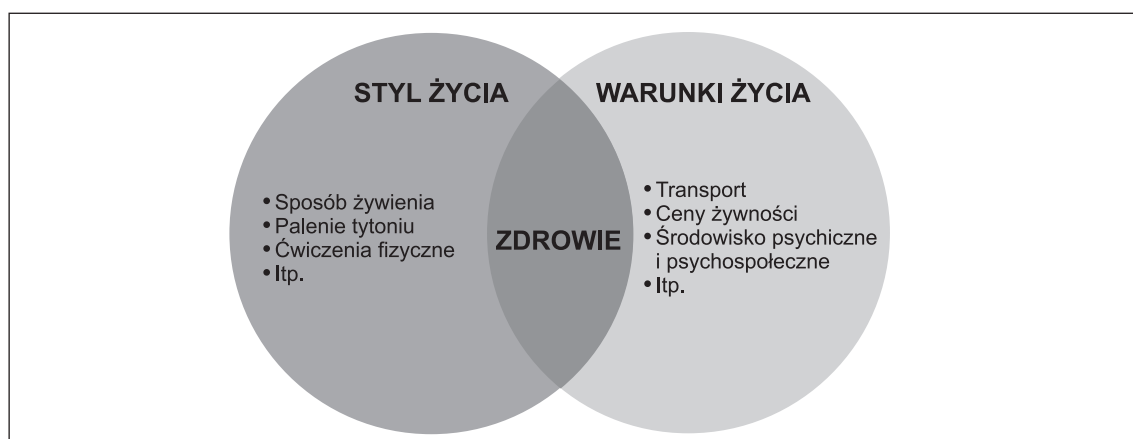
Szeroka koncepcja zdrowia uznaje za ważne determinanty styl życia i warunki życia (Simovska i in., 2006). *Styl życia* jest to

sposób, w jaki ludzie żyją, ich zwyczaje, wybory związane ze zdrowiem, sposób żywienia, podejmowanie aktywności fizycznej, zachowania seksualne, używanie nikotyny i innych substancji psychoaktywnych, itp. Zazwyczaj ludzie mają wpływ na wybory, które kształtują ich styl życia.

Warunki życia odnoszą się do miejsca, w którym ludzie mieszkają i pracują. Jest to też sposób, w jaki środowisko fizyczne i społeczne wpływa na życie jednostek. Mogą być to: środowisko pracy, uwarunkowania społeczno-ekonomiczne, kultura, miasto, sąsiedztwo, ekonomia itp. Istnieje mniejsza możliwość wpływu jednostek na warunki życia, ale bywa to możliwe.

Styl i warunki życia wpływają na siebie nawzajem. Na przykład, jeśli ludzie żyją w społeczności, gdzie owoce i warzywa są łatwo dostępne, prawdopodobnie będą zdrowiej się żywić i będzie miało to pozytywny wpływ na ich zdrowie. Rycina 1 ilustruje związek stylu życia i warunków życia.

pozytywna koncepcja zdrowia zakłada, iż zdrowie jest pojęciem szerszym niż tylko brak choroby. Poczucie dobrostanu wskazuje także na jakość życia. Jest to blisko związane z ludzkim rozumieniem, czym jest „dobre życie”. Innymi słowy, zdrowie tworzy się we wzajemnym oddziaływaniu pomiędzy



Ryc. 1. Determinanty zdrowia: styl życia i warunki życia

ludźmi a ich środowiskiem. Dlatego też dla poprawy zdrowia należy wziąć pod uwagę nie tylko indywidualne zachowania, ale także oddziaływanie na środowisko, relacje społeczne i warunki życia. Z tego powodu kluczowe jest adresowanie działań w ramach szkolnej polityki do wszystkich grup społeczności.

2.2 KONCEPCJA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Podejście szkoły promującej zdrowie do zrównoważonego i zdrowego żywienia nie koncentruje się wybiórczo na wartościach odżywczych i kaloryczności spożywanych posiłków. Podejście to uwzględnia także:

- estetykę, wygląd posiłków,
- środowisko, w którym spożywa się posiłki,
- temperaturę, smak, wygląd posiłków,
- społeczne aspekty wspólnego jedzenia, dzielenie się posiłkiem,
- dostępność i ceny świeżych, ekologicznych, zdrowych produktów,
- sposób produkcji i dystrybucji produktów.

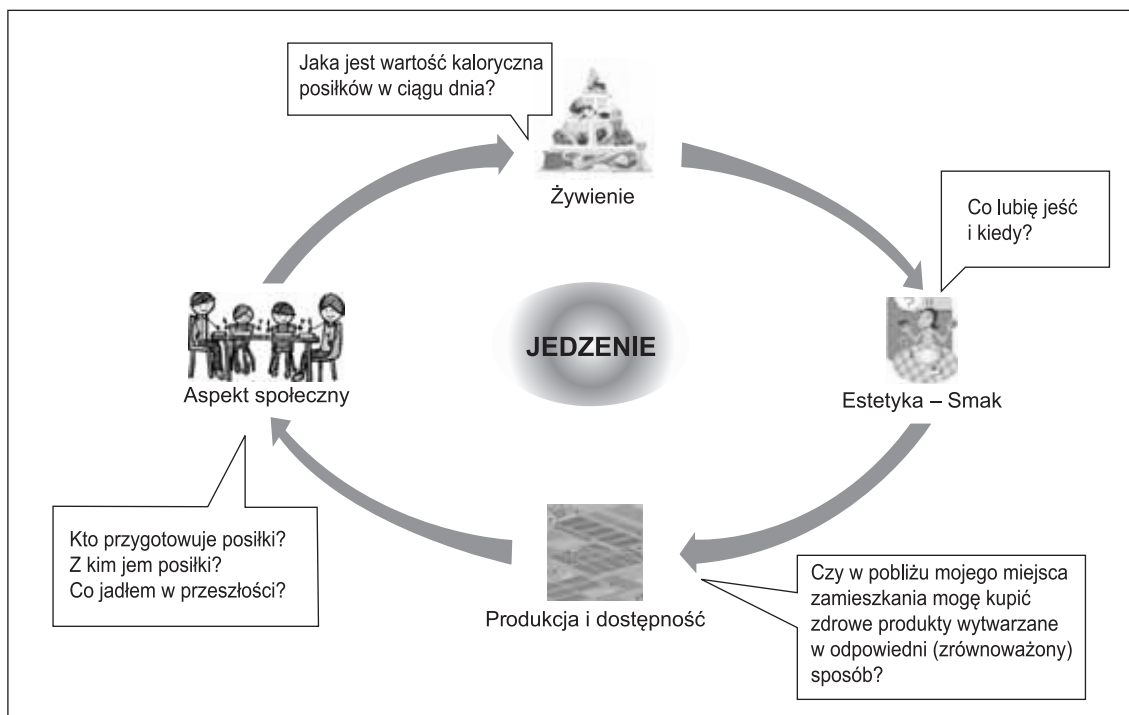
Lista ta powinna być rozszerzona o opinie i spostrzeżenia całej społeczności szkolnej na temat żywienia. Rycina 2 ilustruje szerokie podejście do żywienia.

2.3 KONCEPCJA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Podejście do zdrowia i zrównoważonej aktywności fizycznej w szkole promującej zdrowie obejmuje wiele różnych aspektów łącznie z zabawą, tańcem, estetyką własnego wyglądu, a także uprawianiem sportów i regularnym ćwiczeniem. Rycina 3 ilustruje szeroko rozumianą aktywność fizyczną.

Codzienna aktywność to także chodzenie pieszo, jeżdżenie rowerem do szkoły i ze szkoły, bieganie, zabawy podczas przerw (skakanie, przeciąganie, przepychanie i wyginanie się), różne ruchy ciałem podczas lekcji itp.

Szeroka koncepcja zdrowia zakłada, że szkolna polityka w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej wymaga wzięcia pod uwagę wielu czynników, które zachęcą do ruchu lub ograniczą chęć ruchu. Odnosi się to w równym stopniu do sposobu organiza-



Ryc. 2. Wielowymiarowość jedzenia i żywienia się (zmienione przez Simovska i in., 2006)

cji szkoły i jej środowiska, jak wychowanie fizyczne i sport.

2.4 POTRZEBA SPÓJNYCH WARTOŚCI

Szkolna polityka powinna wynikać z potrzeb i problemów priorytetowych szkoły.

Jednakże zaleca się, aby odzwierciedlała też podstawowe wartości i podejścia szkoły promującej zdrowie. Powinny być one przedyskutowane w trakcie tworzenia szkolnej polityki, aby były jednoznacznie rozumiane przez społeczność. W polityce w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej powinna być widoczna specyfika szkoły.



Ryc. 3. Wielowymiarowość aktywności fizycznej (Simovska i in., 2006)

Pięć podstawowych wartości oraz filarów sieci Szkół dla Zdrowia w Europie.

Podstawowe wartości szkoły promującej zdrowie

1. Równość

Szkoły promujące zdrowie zapewniają wszystkim uczniom równy, pełny dostęp do edukacji i zdrowia. Dzięki temu, mogą potencjalnie wpływać na redukcję nierówności w zdrowiu.

2. Ciągłość i zrównoważenie działań (*sustainability*)

Szkoły promujące zdrowie uznają istnienie ścisłych związków między zdrowiem, edukacją i rozwojem. Szkoły, jako ośrodki uczenia się, wspierają przygotowanie uczniów do roli odpowiedzialnych i pozytywnie nastawionych członków społeczeństwa. Szkoły promujące zdrowie najlepiej rozwijają się wtedy, gdy działania są systematyczne i długotrwałe, co najmniej 5–7-letnie. Efekty (zarówno zdrowotne, jak i edukacyjne) pojawiają się zwykle po średnim lub długim okresie.

3. Włączenie (*inclusion*)²

Szkoły promujące zdrowie doceniają różnorodność. Postrzegają szkołę jako społeczność ucząca się, w której wszyscy czują się szanowani i obdarzani zaufaniem. W szkole ważne są dobre relacje między uczniami, uczniami i nauczycielami, nauczycielami, rodzicami i społecznością lokalną.

² Termin w jęz. angielskim „*inclusion*” akcentuje aspekt pozytywny, jest przeciwieństwem używanego w języku polskim określenia „wykluczenie”.

4. Upodmiotowienie i kompetencje do działania³

Szkoły promujące zdrowie zachęcają uczniów i pozostałych członków społeczności szkolnej do aktywnego zaangażowania się w osiąganie wspólnie ustalonych celów dotyczących zdrowia oraz podejmowania działań w szkole i w społeczności lokalnej.

5. Demokracja

Szkoły promujące zdrowie respektują wartości demokratyczne i wdrażają do praktyki przestrzeganie praw i branie odpowiedzialności za siebie, innych ludzi i środowisko.

Pięć filarów szkoły promującej zdrowie**1. Całościowe podejście do zdrowia w szkole (*whole school approach to health*)**

Jest to spójność między polityką szkoły a codziennym jej funkcjonowaniem w następujących obszarach, które społeczność szkolna rozumie i akceptuje:

- uczestniczące i ukierunkowane na rozwijanie kompetencji do działania podejście w edukacji zdrowotnej,
- branie pod uwagę koncepcji zdrowia uczniów,
- tworzenie w szkole polityki na rzecz zdrowia,
- tworzenie w szkole środowiska fizycznego i społecznego sprzyjającego zdrowiu,
- kształtowanie kompetencji życiowych,
- rozwijanie dobrych relacji między szkołą, rodzinami i społecznością lokalną,
- skuteczne korzystanie ze świadczeń pracowników ochrony zdrowia.

2. Uczestnictwo

Podstawowym warunkiem skuteczności działań w zakresie promocji zdrowia w szkole jest kształtowanie u uczniów, pracowników i rodziców poczucia współtworzenia (*współwłasności, ownership*) tego, co dzieje się w szkole. Osiągnięcie takiego poczucia wymaga uczestnictwa i dużego zaangażowania członków społeczności szkolnej.

3. Jakość szkoły

Szkoła promująca zdrowie zapewnia dobre warunki dla nauczania i uczenia się. Zdrowi uczniowie lepiej uczą się, zdrowi nauczyciele i inni pracownicy lepiej pracują i mają większą satysfakcję z pracy. Głównym zadaniem szkoły jest osiąganie jak najlepszych wyników. Polityka szkoły promującej zdrowie wspiera osiąganie przez szkołę jej podstawowych celów edukacyjnych i społecznych.

4. Dowody

W promocji zdrowia w szkołach w Europie wykorzystuje się wyniki badań naukowych. Wskazują one na skuteczność podejścia i działań praktycznych w zakresie różnych wymiarów zdrowia (np. zdrowie psychiczne, zdrowe żywienie, zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych) oraz całościowego podejścia do zdrowia w szkole.

5. Szkoły i społeczności

Szkoły promujące zdrowie są częścią społeczności, w której się znajdują. Rozwijają współpracę między szkołą a społecznością lokalną oraz działają na rzecz wzmocnienia kapitału społecznego i zwiększania poziomu alfabetyzacji zdrowotnej⁴.

³ Termin „upodmiotowienie” (*empowerment*) oznacza uzyskanie przez ludzi wiedzy, umiejętności i postaw niezbędnych do skutecznego przejęcia odpowiedzialności za decyzje i działania dotyczące zdrowia własnego i innych ludzi. Kompetencje do działania (*action competence*) jest to zdolność do działania i dokonywania zmian przez jednostki i społeczności w celu poprawy zdrowia i tworzenia warunków dla zdrowia [Jensen, 1997].

⁴ Termin „alfabetyzacja zdrowotna” (*health literacy*) można tłumaczyć jako „kompetencje zdrowotne” - umiejętności poznawcze i społeczne, które determinują motywację i zdolności jednostek do zdobywania informacji, zrozumienia jej i wykorzystania w sposób, który sprzyja doskonaleniu i utrzymaniu dobrego zdrowia [Kickbusch, Nutbeam, 1998].

■ ROZDZIAŁ 3

W JAKI SPOSÓB TWORZYĆ CAŁOŚCIOWĄ POLITYKĘ SZKOŁY W ZAKRESIE ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

3.1 FAZA: ZAPEWNIENIE WARUNKÓW WSTĘPNYCH DO TWORZENIA SZKOLNEJ POLITYKI

➔ Faza 1: zapewnienie warunków wstępnych do tworzenia szkolnej polityki

- Zapewnienie wsparcia i zaangażowanie się dyrekcji szkoły.
 - Sukces szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej zależy od wsparcia i zaangażowania się szkolnych władz.
- Budowanie zrozumienia w środowisku szkolnym.
 - Działania te mają szansę odnieść sukces tylko wtedy, gdy podejmie się próbę porozumienia całej społeczności szkolnej na rzecz tworzenia polityki.
- Stworzenie grupy roboczej i wybór koordynatora.
 - Grupa robocza w skład, której wejdą nauczyciele, inni pracownicy szkoły i uczniowie, będzie odpowiedzialna za tworzenie, wdrażanie i zapewnienie ciągłości działań.
- Zapewnienie warunków do tworzenia szkolnej polityki.
 - Ważnymi determinantami szkolnej polityki są: środowisko fizyczne szkoły, kultura szkoły, relacje międzyludzkie i czas poświęcony na realizację tej polityki.

Faza 2: analiza istniejącej polityki i stosowanych praktyk

- Ocena czynników organizacyjnych, fizycznych i indywidualnych, które mają wpływ na aktywność fizyczną i żywienie w szkole pomoże ustalić priorytety i cele szkolnej polityki. Do tej oceny może być wykorzystane „Krótkie narzędzie do oceny HEPS” (Załącznik 1).

Faza 3: tworzenie i opis polityki

- Ustalenie priorytetów i sformułowanie celów.
 - Cele ogólne i szczegółowe można sformułować na podstawie analizy aktualnej sytuacji. „Wskaźniki dla szkoły HEPS” (Załącznik 2) mogą być pomocne w identyfikacji obszarów działania szkoły, na których polityka ta powinna się koncentrować.
- Sporządzenie projektu polityki.
 - Dokument ten powinien opisywać potrzeby i problemy priorytetowe szkoły, dostępne zasoby ludzkie i finansowe, zadania, obowiązki i plan działań. Podczas tworzenia polityki należy przeprowadzić konsultacje i zebrać informacje zwrotne.
- Sprawdzenie.
 - Należy przeanalizować zebrane komentarze, sugestie, wnioski z dyskusji. Jeśli uwagi są istotne, warto włączyć je do opisu polityki.

Faza 4: upowszechnianie i wdrażanie

- Upowszechnianie.
 - Dokument opisujący politykę powinien być ogłoszony w społeczności szkolnej. Może to być przydatne w budowaniu dobrej komunikacji w szkole.
- Rozwijanie strategii wdrażania.
 - Strategia powinna zawierać szczegółowy plan i czynności do wykonania, które mają służyć realizacji celów polityki. Ta część procesu wdrażania może być wspierana przez przedstawicieli społeczności lokalnej.
- Włączanie i integrowanie polityki z codziennym funkcjonowaniem szkoły.
 - Plan powinien być przełożony na działania. Na tym etapie może okazać się ważne wsparcie rodziców i partnerów ze społeczności lokalnej. Ponadto w tej fazie bardzo istotna jest skuteczna koordynacja i jasne zasady komunikowania się.

Faza 5: monitorowanie, ewaluacja i uczenie się

- Proces tworzenia polityki i włączania jej w działania szkoły jest ciągły i wymaga monitorowania oraz aktualizacji co 3–4 lata. Można do tego wykorzystać „Wskaźniki dla szkoły HEPS” (Załącznik 2).

3.1.1 Zapewnienie wsparcia i zaangażowanie się dyrekcji szkoły

Zaangażowany i przychylny dyrektor jest ważny dla rozwoju i wdrożenia szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Jeśli stworzenie szkolnej polityki jest inicjowane przez nauczycieli czy partnerów ze społeczności lokalnej powinni oni zadbać o porozumienie z dyrekcją szkoły.

3.1.2 Budowanie zrozumienia w środowisku szkolnym

Rola dyrektora szkoły jest ważna przy tworzeniu pozytywnego nastawienia i przychylności całej społeczności szkolnej dla polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Jeśli polityka ta po wdrożeniu ma być skuteczna, efektywnie realizowana, musi być wspierana przez społeczność szkolną. Pomocne może być zrozumienie, że promocja zdrowego żywienia i aktywności fizycznej wspiera szkołę w jej głównych działaniach — uczeniu się i nauczaniu. Ponadto powinno się nagłaśniać, szczególnie wśród rodziców, istnienie związku między zdrowym żywniem/aktywnością fizyczną a zdrowiem psychicznym i ogólnym dobrostanem.

Podczas planowania strategii budującej jedynomyślność społeczności szkolonej warto rozważyć następujące możliwości:

- zorganizowanie spotkania rady pedagogicznej i innych pracowników szkoły oraz zebrania dla rodziców, podczas których nauczyciel zajmujący się promocją zdrowia/szkolny koordynator promocji zdrowia zainicjuje dyskusję na temat związków pomiędzy aktywnością fizyczną, zdrowym żywniem a wynikami w nauce,
- zaplanowanie wizyty w innej szkole (promującej zdrowie), która posiada doświadczenia w zakresie tworzenia i wdrażania polityki dotyczącej zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. W wizycie mogą uczestniczyć nauczyciele i/lub rodzice.

3.1.3 Stworzenie grupy roboczej i wybór koordynatora

Następnym krokiem budowania szkolnej polityki jest stworzenie grupy roboczej w skład, której wejdą przedstawiciele całej społeczności szkolnej. W grupie powinny znaleźć się osoby zainteresowane tą tematyką i posiadające kompetencje w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Ważny jest także udział uczniów. Jeśli umożliwi się uczniom aktywny udział w planowaniu i ewaluacji szkolnej polityki, wpłynie to pozytywnie na ich poczucie przynależności do szkoły, motywację do zaakceptowania i utrzymywania nowych praktyk.

Po utworzeniu grupy roboczej ważne jest powołanie koordynatora, który będzie kierował pracami. Osoba podejmująca się tej roli powinna dysponować odpowiednimi zasobami np.: mniejszym wymiarem godzin lekcyjnych w szkole.

Grupa robocza jest odpowiedzialna za:

- przeprowadzenie analizy potrzeb, ocenę aktualnej sytuacji oraz zebranie informacji o programach realizowanych w szkole z zakresu aktywności fizycznej i zdrowego żywienia. W tym celu można zastosować „Krótkie narzędzie do oceny HEPS” (Załącznik 1),
- planowanie, wdrożenie i upowszechnienie szkolnej polityki oraz jej monitorowanie i ewaluację,
- wspieranie i ciągłe podtrzymywanie zaangażowania społeczności szkolnej w tę inicjatywę.

➔ **Na tym etapie przydatna może być refleksja**

i przedyskutowanie następujących zagadnień:

- Kto należy do naszej społeczności szkolnej (identyfikacja każdego, kogo można włączyć w działania)?
- Kto jest najbardziej odpowiedzialnym i zmotywowanym członkiem społeczności, odpowiednim do włączenia w prace grupy roboczej (spośród nauczycieli, dyrekcji, uczniów, rodziców, przedstawicieli organizacji lokalnych, specjalistów z zakresu promocji zdrowia, pielęgniarka szkolna, itd.)?
- Jaka może być konkretnie rola tych osób w pracach grupy roboczej?

3.1.4 Zapewnienie warunków do tworzenia szkolnej polityki

Dla tworzenia szkolnej polityki ważne jest zapewnienie odpowiednich warunków. Należy brać pod uwagę środowisko fizyczne szkoły, kulturę organizacyjną, wewnątrzszkolne relacje i możliwości do zagospodarowania czasu.

Środowisko fizyczne może być zmieniane tak, aby sprzyjało promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Na przykład można stworzyć lub poprawić warunki w stołówce szkolnej, w sklepiku bądź w innym miejscu, gdzie uczniowie spożywają posiłki. Warto brać pod uwagę również aspekt estetyczny posiłków. Podobnie, w przypadku boiska szkolnego, należy rozważyć, jakie są możliwości wykorzystania go do aktywności fizycznej, ale także poprawić jego wygląd, by było atrakcyjniejsze dla uczniów.

Ten etap tworzenia szkolnej polityki powinien być realizowany według pomysłu uczniów. Uczniowie powinni mieć wpływ na środowisko fizyczne szkoły, na to jak ono się zmienia i rozwija. Na przykład jako element ich zaangażowania w tworzenie i wdrażanie szkolnej polityki, uczniowie mogą zebrać opinie i podać sugestie dotyczące preferowanego wyglądu stołówki, sklepiku lub boiska szkolnego.

Warto wziąć pod uwagę, że doświadczenia szkoły w zakresie promocji zdrowia mogą wpływać na poprawę klimatu społecznego, pomagają rozwijać relacje społeczne oraz mogą pozytywnie wpływać na tworzenie polityki i jej wdrażanie.

Należy przeanalizować codzienne życie szkoły i znaleźć odpowiedni czas dla tworzenia i wdrażania tego rodzaju polityki. Na przykład warto rozważyć możliwość umieszczenia treści z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w programie nauczania wybranych przedmiotów. Warto także wykorzystywać np.: przerwy na lunch realizując edukację z zakresu zdrowego żywienia.

3.2 FAZA 2: ANALIZA ISTNIEJĄCEJ POLITYKI I DZIAŁAŃ

Pierwszym zadaniem grupy roboczej jest dokonanie analizy aktualnej sytuacji w szkole. Dotyczy to czynników organizacyjnych, fizycznych i indywidualnych, które ułatwiają lub utrudniają aktywność fizyczną i zdrowie w szkole.

Dla dokonania tej oceny można użyć „Krótkiego narzędzia HEPS” (Załącznik 1). Narzędzie to zawiera zestaw pytań podzielonych na siedem obszarów. Odzwierciedlają one podejście całej społeczności szkolnej do zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Jest to elastyczne narzędzie, do którego można dodawać inne pytania wynikające ze specyfiki danej szkoły, jeśli grupa robocza uzna, że będzie to potrzebne.

Analiza ta umożliwi identyfikację działań, które są skuteczne, a które wymagają zmiany, poprawy. Jej wyniki pomogą w ustaleniu problemów priorytetowych i celów w fazie planowania rozwoju szkolnej polityki, a następnie w określeniu czynności, które mają być podjęte dla jej wdrożenia.

Ocena aktualnej sytuacji może także dotyczyć analizy zasobów dla promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkole. Mogą być to: budżet, czas, kompetencje personelu, które są potrzebne do wdrażania polityki w życie szkoły. Dobre zrozumienie wpływu czynników organizacyjnych, fizycznych i indywidualnych na zachowanie uczniów pomoże w ustaleniu realnych celów polityki.

➔ Na tym etapie przydatna może być refleksja i przedyskutowanie następujących zagadnień:

- Jaka jest obecnie polityka szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?
- Co obecnie robi się w szkole dla promowania zdrowego żywienia i aktywności fizycznej? (Czy są różnice indywidualne na różnych poziomach nauczania/w różnych klasach w zależności od nauczyciela?)
- Jakie czynniki organizacyjne utrudniają lub wspierają zdrowe żywienie i aktywność fizyczną w szkole?

- Jaki jest obecnie poziom aktywności fizycznej dzieci w różnych grupach wieku?
- Jakie są zwyczaje żywieniowe dzieci w różnych grupach wieku?
- Czy są różnice w zakresie żywienia i aktywności fizycznej między grupami wieku?
- Czy są różnice w żywieniu i podejściu do aktywności fizycznej wynikające z pochodzenia etnicznego, wyznawanej religii?
- Czy są widoczne zależności między statusem społeczno-ekonomicznym a zdrowym żywieniem i podejmowaniem aktywności fizycznej?
- Czy partnerzy ze społeczności lokalnej włączyli się już w promocję zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkole?

3.3 FAZA 3: OPRACOWANIE I OPIS SZKOLNEJ POLITYKI

3.3.1 Ustalenie priorytetów i sformułowanie celów

Zrozumienie potrzeb uczniów i aktualnej sytuacji w szkole powinno być podstawą do określenia celów przez grupę roboczą. Faza ta umożliwia przejście do myślenia i opisywania tego, co można osiągnąć poprzez wdrożenie nowej polityki w szkole.

Przydatny może być wybór obszarów priorytetowych, na których polityka ma się skoncentrować. Zaleca się, aby obszary te odzwierciedlały szeroko pojętą koncepcję zdrowia, zdrowego żywienia i aktywności fizycznej (patrz rozdział 2.1). Problemy priorytetowe powinny być też zgodne z wartościami uznawanymi w szkole.

„Wskaźniki dla szkoły HEPS” (Załącznik nr 2) mogą pomóc w zidentyfikowaniu obszarów, na których szkoła ma się skupić podczas tworzenia polityki dotyczącej zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

3.3.2 Projekt polityki

Zadaniem grupy roboczej jest przygotowanie projektu szkolnej polityki. Powinien być on jasny, przejrzysty i skonstruowany tak, aby członkowie społeczności szkolnej mogli zobaczyć i zrozumieć sposób, w jaki

polityka ta będzie tworzona. Dokument ten powinien zrównoważyć potrzeby i priorytety szkoły z dostępnymi zasobami ludzkimi i finansowymi. Powinien jasno określać zadania, obszary odpowiedzialności i harmonogram działań.

W tej fazie mogą być pomocne konsultacje i informacje zwrotne ze społeczności szkolnej. Konsultacje mogą być prowadzone w grupie złożonej z uczniów, rodziców, zewnętrznych partnerów szkoły. Stwarza to wszystkim członkom społeczności szkolnej poczucie przynależności oraz świadomość, że proces tworzenia i wdrażania szkolnej polityki dotyczy ich bezpośrednio.

Proces konsultacji wymaga odpowiedniego czasu. W tym celu można zastosować różnorodne narzędzia także kwestionariusze oraz zbieranie indywidualnych komentarzy. Szczególnie ważne jest dostosowanie sposobu uzyskiwania informacji zwrotnej do wieku uczniów i poziomu edukacji.

3.3.3 Podsumowanie

Wszystkie komentarze i sugestie otrzymane na tym etapie powinny być analizowane i dyskutowane w grupie roboczej, a tekst projektu polityki ponownie zweryfikowany.

➔ Na tym etapie przydatna może być refleksja i przedyskutowanie następujących zagadnień:

- Czy wybrane obszary i wyniki są spójne z uzgodnionymi pojęciami i wartościami?
- W jaki sposób określone cele będą wpływały na cele pracy nauczycieli lub organizację codziennego funkcjonowania szkoły?
- Czy proces konsultacji był staranny i zostali w niego włączeni przedstawiciele całej społeczności szkolnej, w tym uczniowie?
- Czy grupy uczniów lub obszary szkolnego życia, które wymagają szczególnej uwagi, znajdują się w wynikach analizy potrzeb?
- Czy wszystkie komentarze i otrzymane informacje zwrotne zostały dokładnie przeanalizowane?
- Czy ostatecznie ustalone cele są przydatne dla pracy szkoły?

3.4 FAZA 4: UPOWSZECHNIANIE I WDRAŻANIE

3.4.1 Upowszechnianie

Nowy dokument dotyczący tworzenia polityki powinien być zaprezentowany całej społeczności szkolnej. W zależności od okazji i grupy odbiorców można zastosować różne formy prezentacji.

Przykładowe sposoby upowszechnienia nowej polityki:

- przekazanie kopii dokumentu opisującego politykę szkoły wszystkim pracownikom i rodzicom oraz opublikowanie jej na stronie internetowej szkoły,
- organizacja spotkania mającego na celu przekazanie informacji wszystkim członkom społeczności szkolnej i stworzenie możliwości dyskusji,
- poinformowanie uczniów przez samorząd uczniowski, podjęcie dyskusji w klasach, rozmowy na ten temat na zajęciach z różnych przedmiotów, plakaty oraz wystawy tematyczne na terenie szkoły,
- umieszczanie informacji mających na celu zapoznanie ze stworzoną polityką, na przykład przy sklepiku szkolnym lub w obiektach sportowych szkoły,
- zachęcenie mediów do podnoszenia świadomości społeczności lokalnej w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej oraz do popularyzowania szkolnej polityki w tym zakresie.

3.4.2 Opracowanie strategii wdrażania polityki

Na tym etapie powinien powstać plan działań, w którym zostanie zwarta strategia i działania, służące realizacji założeń polityki. Zanim zaczniesz opracowywać plan działania należy poszukać wsparcia dla szkoły na poziomie regionalnym. Partnerzy ze społeczności lokalnej mogą dzielić się praktycznymi i użytecznymi pomysłami oraz sugestiami.

Plan działań i harmonogram powinny opisywać strategię i działania, które będą realizo-

wane. Przydatne może być stworzenie listy materiałów, które są potrzebne do wdrożenia polityki. Znowo warto skorzystać z pomocy partnerów ze społeczności lokalnej.

Większość nauczycieli i innych pracowników może czerpać korzyści dla swojego rozwoju zawodowego z promowania zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. W niektórych krajach kolegia nauczycielskie i uniwersytety oferują szkolenia z zakresu promocji zdrowia. Zaleca się w miarę możliwości finansowych, aby personel szkoły brał udział w takich szkoleniach. Jeśli środki są ograniczone to przynajmniej jedna lub dwie osoby powinny uczestniczyć w tego rodzaju zewnętrznym szkoleniu, a następnie przeprowadzić je w szkole.

3.4.3 Wdrożenie i integracja polityki z codzienną praktyką szkoły

Następnym wyzwaniem jest wdrożenie tej polityki do praktyki szkolnej. Polityka ma wartość tylko wówczas, jeśli zostanie włączona w codzienne funkcjonowanie całej społeczności szkolnej. Wdrożenie jej wymaga dobrej organizacji i delegowania odpowiedzialności za realizację konkretnych zadań oraz właściwej alokacji zasobów. W tym punkcie planu może być przydatne wsparcie ze strony partnerów w społeczności lokalnej oraz rodziców. Zaleca się, aby najważniejsze etapy procesu wdrażania polityki były poddane analizie i weryfikacji. W tej fazie kluczowa jest efektywna koordynacja i jasna komunikacja po to, aby zapewnić wykonanie pracy na czas, aby określić konkretne zadania adresowane do wykonawców i aby móc świętować sukcesy. Ważne jest zapewnienie czasu na dzielenie się i wymianę doświadczeń oraz przekazywanie przykładów dobrej praktyki we wdrażaniu polityki.

➔ Na tym etapie przydatna może być refleksja

• i przedyskutowanie następujących zagadnień:

- Czy cele, zadania i harmonogram są jasno opisane
- oraz przedstawione społeczności szkolnej?

- Czy członkowie społeczności szkolnej mają poczucie przynależności i odpowiedzialności za wdrażanie szkolnej polityki?
- Czy przeprowadzono promocję nowej polityki w społeczności lokalnej?
- Czy pracownicy szkoły są odpowiednio przygotowani, czy posiadają wystarczające kompetencje do wdrażania polityki?
- Czy personel szkoły ma wystarczającą ilość czasu i zasobów finansowych do właściwego wdrażania polityki?
- Czy istnieje system stałego wspierania i motywowania personelu szkoły do wdrażania polityki?
- Czy wzięto pod uwagę zmiany w szkole: nowi uczniowie, nowi rodzice i nowi koledzy? W jaki sposób te osoby dowiedzą o polityce?
- Czy zostały stworzone warunki do zrównoważonego, stałego wdrażania polityki w dłuższej perspektywie czasowej?

3.5 FAZA 5: MONITOROWANIE, EWALUACJA I UCZENIE SIĘ

Monitorowanie i ewaluacja są integralną częścią wdrażania polityki. Proces rozwijania i wdrażania polityki jest cykliczny, wymaga monitorowania i aktualizacji co 3–4 lata. Warunki, które wpływają na wybór priorytetów, potrzeb i oczekiwań w szkole i na zewnątrz szkoły mogą się zmieniać. Z tego powodu prawdopodobnie niezbędne będzie jej regularne korygowanie.

Przewodnikiem po monitorowaniu i ewaluacji polityki mogą być istniejące narzędzia do monitorowania i oceny. Informacje o takich narzędziach można znaleźć na stronie internetowej SHE (www.schoolsforhealth.eu). W niektórych krajach resort edukacji oferuje narzędzia do wspierania szkolnej polityki. Załącznik nr 2 w tej publikacji zawiera zestaw wskaźników dla szkoły, które mogą być zastosowane do monitoringu i ewaluacji polityki. Wskaźniki te powinny być modyfikowane i przystosowywane do potrzeb i priorytetów każdej szkoły.

➔ Na tym etapie przydatna może być refleksja i przedyskutowanie następujących zagadnień:

- W jakim stopniu zostały osiągnięte sformułowane założenia i cele?
- Jaki jest poziom i kryterium sukcesu?
- Jakie napotkano trudności i wyzwania?
- Czego można się nauczyć z przezwyciężenia tych trudności?
- Jak członkowie społeczności szkolnej postrzegają nowe działania zainicjowane w ramach wdrażania polityki?
- Jak rodzice odnieśli się do działań w zakresie promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?
- Czy ogłaszano i świętowano osiągnięcia? ■

■ ROZDZIAŁ 4

PRZYKŁADY ZE SZKÓŁ SŁUŻĄCE INSPIRACJI

4.1 PRZYKŁAD ZE SZKOŁY W DANII

Hillerødgades School, Kopenhaga, Dania
Całodzienne, publiczna szkoła podstawowa:
uczniowie w wieku 5–16 lat,
klasy od 0 do 9, 230 uczniów.
Osoba do kontaktu: Marika Ouchicha Jensen

4.1.1 Informacje o szkole

W 2006 roku rada miejska w Kopenhadze zdecydowała się podjąć próbę realizacji projektu w całodziennej szkole, która mieściła się w dzielnicy z dużymi różnicami etnicznymi i społecznymi. Szkoły znajdujące się w takich środowiskach mają na celu zapewnienie opieki i stymulacji rozwoju uczniów w środowisku szkolnym przez cały dzień. Szkoła jest otwierana o 7.00 rano, lekcje rozpoczynają się o 8.00 i kończą się około 15.00. Między 15.00 a 17.00 uczniowie mają zorganizowane różne zajęcia, w tym sportowe.

4.1.2 Co szkoła zrobiła?

Szkoła była zaangażowana w projekt dotyczący edukacji zdrowotnej i tworzenia polityki w zakresie zdrowia. Celem było włączenie zagadnień związanych ze zdrowiem do tradycyjnego programu każdej klasy. Proces ten rozpoczęto od utworzenia zespołu ds. zdrowia w skład, którego weszli wszyscy nauczyciele, w tym także z klas młodszych, pielęgniarka i szkolny lider.

Była zgoda na to, aby szkolna polityka dotycząca zdrowia nie była tylko zestawem zasad właściwego zachowania, powinna raczej być edukacyjnym manifestem informującym, że

zdrowie jest ważne i powinno stanowić część formalnego programu i element środowiska szkolnego. Ponadto, istnieje zgoda co do tego, że praca nad tworzeniem polityki zdrowia powinna być oparta na aktywnym nauczaniu metodą IVAC (*Investigation, Vision, Action and Change*⁵) metodzie, która czyni uczniów aktywnymi uczestnikami procesu uczenia się.

4.1.3 Polityka w praktyce: posiłki szkolne

Zgodnie z nową polityką zdrowotną zdecydowano, że posiłki szkolne mogą być jednym ze sposobów promowania zdrowia. Podawanie zdrowych posiłków miało cele filozoficzne i edukacyjne. Uczniowie mieli stać się aktywnymi uczestnikami całego procesu przygotowywania posiłków tak, aby mogli w praktyce uczyć się o zdrowym żywieniu i dokonywaniu zdrowych wyborów.

Projekt szkolny dotyczący zdrowych posiłków miał na celu: rozwijanie poczucia uczestnictwa i kompetencji demokratycznych wśród uczniów, zwiększenie poczucia przynależności i tworzenia społecznego kapitału, poprawę nieformalnych relacji między uczniami i nauczycielami oraz zwiększenie ogólnego dobrego samopoczucia wszystkich członków społeczności szkolnej.

W szkole dokonano wielu zmian, gdyż do tej pory nie miała ona stołówki ani kuchni. Obecnie każdy posiłek jest przygotowywany w kuchni i wydawany w stołówce. Szkoła zatrudniła dwóch profesjonalnych szefów kuchni, aby wspólnie z uczniami i nauczycielem gospodarstwa domowego przygotowywali i podawali posiłki.

⁵ Do głównych zasad przyjętych w SHE należy zapewnienie warunków aktywnego uczestnictwa młodych w działaniach z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Jest to jeden z podstawowych warunków skuteczności tych działań. Jako podstawę tworzenia projektów szkolnych traktuje się podejście znane jako IVAC: Investigation, Vision, Action and Change (Badanie — Wizja — Działanie — Zmiana).

4.1.4 Wyniki

W szkole nauczyciele towarzyszą uczniom lub spożywają posiłki razem z nimi. Jest to wliczone w ich czas pracy. Wprowadzono tę zasadę, aby stworzyć bezpieczną i ciepłą atmosferę, w której dzieci mogą próbować różnych produktów i uczyć się o zdrowym żywieniu.

Uczniowie danej klasy zawsze spożywają posiłki ze swoimi nauczycielami a każda klasa ma swój stolik. Podczas lunchu dzieci same napełniają sobie talerze, dzięki temu decydują, ile chcą zjeść. Nauczyciele zachęcają do zastanowienia się nad zawartością, składem i przygotowywaniem „zdrowego talerza” z różnych produktów, np. z: warzyw, mięsa, ryb, itp.

4.1.5 Uczestnictwo uczniów

Szkoła traktuje wspólne przygotowanie posiłków w kuchni przez uczniów z klas od 5 do 8 i nauczyciela gospodarstwa domowego jako praktyczny sposób edukacji zdrowotnej.

Uczniowie dyżurują w kuchni jeden tydzień w roku, ogółem 25 godzin rocznie. Przychoǳą do kuchni w grupach 4–5 osobowych i pracują razem z szefem kuchni oraz z nauczycielem gospodarstwa domowego. W rozumieniu edukacyjnym, kuchnia to miejsce praktyki społecznej, gdzie każda osoba bierze odpowiedzialność za zadanie, którym jest przygotowanie dobrych, zdrowych posiłków dla pozostałych członków społeczności szkolnej.

4.1.6 Czego szkoła się nauczyła?

Projekt dotyczący szkolnych posiłków jest specyficznym przykładem wdrożenia szkolnej polityki w codzienne życie szkoły. Pomysł włączenia uczniów w przygotowanie posiłków dał szkole więcej niż tylko miejsce do uczenia się i pracy przy przygotowywaniu zdrowej żywności. Dzięki temu projektowi uczniowie rozwijają poczucie odpowiedzialności za przygotowywane posiłki i pozy-

tywne nastawienie do zdrowego żywienia. Dotychczas do projektu szkolnych posiłków włączyło się 85–90% uczniów. Dzięki niemu ten temat stał się centralnym punktem naszego szkolnego dnia i szkolnej kultury.

Uczniowie, nauczyciele i rodzice mówią, że włączenie dzieci w organizację zdrowych posiłków ma pozytywny wpływ na ich samopoczucie w szkole. Zauważyliśmy mniejszą liczbę konfliktów. Uczniowie mają więcej energii i są bardziej skoncentrowani podczas lekcji. Ci, którzy są słabsi w nauce, robią duże postępy uczestnicząc w pracach w kuchni. Są bardziej zaangażowani w proces przygotowywania posiłków, a nauczyciele obserwują, że to większe zaangażowanie dotyczy także bardziej tradycyjnych lekcji. Podsumowując, jest to przykład działań, dzięki którym, szkolna polityka w zakresie zdrowia pomaga całej społeczności szkolnej rozwijać wiedzę i umiejętności w tym zakresie.

4.2 PRZYKŁAD ZE SZKOŁY W NIEMCZECH

Całodzienna szkoła podstawowa,
Grundschule AM

Hollerbusch, Berlin, Niemcy

545 uczniów, 36 nauczycieli, 29 pozostałego personelu

Osoba do kontaktu: Karin Ronneberger

4.2.1 Informacje o szkole

W Niemczech rozwój szkół całodziennych był wspierany w latach 2003–2009 przez federalne Ministerstwo Edukacji. Szkoła całodzienna zapewnia opiekę do popołudnia co najmniej trzy dni w tygodniu. Dodatkowo, poza lekcjami, szkoła oferuje lunch i zajęcia w czasie wolnym np.: sport.

4.2.2 Co szkoła zrobiła?

Zgodnie z podejściem „Dobra i Zdrowa Szkoła” (*Good and Healthy School approach*) jest to szkoła bardzo aktywna w wielu obszarach związanych ze zdrowiem:



- „*Aktywność, postrzeganie i relaksacja*”: w zależności od sytuacji klasowej i wieku uczniów oferowane są całodzienne zajęcia, w tym gry i zabawy, ćwiczenia oddechowe, wymyślone podróże (fantazjowanie), muzyka relaksacyjna lub masaże. Wszystkie klasy są wyposażone w pomoce niezbędne do aktywnego spędzania przerw. Aby zaspokoić indywidualne potrzeby wszystkich uczniów, szkoła oferuje przestrzeń do ćwiczeń i miejsce do relaksacji.
- „*Dynamiczne siedzenie*”: aby zaspokoić wymagania dzieci i pomagać w uczeniu się wprowadzono „dynamiczne siedzenie”. Każdy uczeń i nauczyciel ma krzesło „przyjazne dla pleców” (*back friendly*), aby móc odprężyć kręgosłup. Uczniowie mogą decydować o pozycji, w jakiej siedzą (np.: odwrotnie na krześle). Dodatkowo w salach znajdują się m.in.: „fizjopiłki” służące do alternatywnego sposobu siedzenia.
- *Projekty*: każda klasa jest 1 raz w roku zaangażowana w projekt organizacji dnia promocji zdrowia i dnia zapobiegania przemocy.
- *Tworzenie przyjaznego środowiska szkolnego*: od momentu, gdy uczniowie i nauczyciele

zaczęli spędzać dużą część dnia w szkole, tworzenie przyjaznego środowiska szkolnego zaczęło być ważne. Każdy uczeń ma możliwość podejmowania aktywności fizycznej na boisku szkolnym na przykład na: przygodowym placu zabaw i przestrzeni przygotowanej do gier i wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz ćwiczeń relaksacyjnych. Na placu zabaw jest górka do zabawy, tablice, stoły do tenisa stołowego i możliwość wspinania się. Są także ławki i zajęcia dla klas mogą być zorganizowane w ogrodzie.

- *Dodatkowo*: w czasie wolnym od lekcji, szkoła oferuje dużą ilość zajęć do wyboru. Jest możliwość uczęszczania na fitness i ćwiczenia samorozwojowe, takie jak joga oraz zajęcia rozwijające kreatywność-ceramika.

W szkole powstała grupa robocza koordynująca zadania z promocji zdrowia, aby zapewnić właściwe planowanie i kontrolę nad podejmowanymi działaniami. Jest ona odpowiedzialna za koordynację i współpracę z partnerami zewnętrznymi szkoły. Regularnie organizowane są kursy dla osób zainteresowanych, partnerów z sieci. Jako element pracy w „Sieci Dobrych i Zdrowych Szkół” w Berlinie nawiązaliśmy kontakty z innymi szkołami w naszej dzielnicy, które pracują podobnymi metodami.

Nasza szkoła uznaje współpracę z rodzicami i uczniami za podstawę pracy. Przedstawiciele uczniów z klas od 3 do 6 oraz rodzice byli zaangażowani w konsultacje pedagogiczne oraz planowanie wydarzeń szkolnych. Uczniowie od klasy 4 samodzielnie przygotowują ćwiczenia relaksacyjne, które wykorzystują podczas lekcji.

4.2.3 Dlaczego wybrano takie działania?

Szkoła zlokalizowana jest w rejonie, gdzie jest dużo ubogich rodzin, aż 60% dzieci wywodzi się z rodzin dysfunkcyjnych. Koncepcja działań z zakresu promocji zdrowia była stworzona po to, aby dać każdemu dziecku szansę optymalnego rozwoju fizycznego

i psychicznego. Celem działań było dążenie do zdrowego stylu życia w ramach, którego zredukowane są zachowania ryzykowne, takie jak brak aktywności fizycznej, obciążenie psychiczne lub stres szkolny, a promowane są zasoby związane ze zdrowiem, jak aktywność fizyczna i relacje społeczne.

4.2.4 Co dzieje się obecnie?

Celem działań sieci „Dobrych i Zdrowych Szkół” jest podnoszenie jakości edukacji i ciągły rozwój szkoły przez działania z zakresu promocji zdrowia. Promocja zdrowia stała się siłą przewodnią dla rozwoju naszej szkoły. Tworzy to klimat motywujący do pracy, wspiera odpowiedzialność za szkołę, kontakty społeczne, wymianę doświadczeń, docenienie osiągnięć i tworzy zasady, które są przejrzyste i zrozumiałe. Promocja zdrowia przyczynia się do zadowolenia naszych uczniów, co sprzyja lepszym wynikom nauczania. Wzrosła satysfakcja z pracy i gotowość do zmian wśród nauczycieli.

4.2.5 Które działania (aspekty) udały się szczególnie dobrze?

Szczególnie ważna jest kontynuacja działań i solidność wykonanej pracy.

4.2.6 Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano?

Wszystkie prace musiały zostać przeprowadzone bez ponoszenia dodatkowych kosztów. Wymagało to wsparcia ze strony rodziców oraz gotowości całego grona nauczycieli do ograniczenia wydatków.

4.2.7 Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

Wyniki testu przeprowadzonego w pierwszym tygodniu w klasach pierwszych pokazały, że uczniowie rozpoczynają szkołę z bardzo zróżnicowanym poziomem umie-

jętności. Liczba dzieci, u których stwierdzono znaczące problemy w różnych obszarach była bardzo duża. Nauczyciele otrzymali wszystkie wyniki i na tej podstawie zaplanowali konkretne sposoby wspierania uczniów oraz priorytety. Zajęcia wspierające dla dzieci w czasie wolnym są planowane wspólnie z przedstawicielem uczniów.

W Berlinie wszyscy uczniowie klas trzecich przechodzą test, który umożliwia porównanie wyników w nauce. Rezultaty wskazują, że w naszej szkole wyniki przekraczają przeciętną. Dodatkowo, w ramach sieci „Dobrych i Zdrowych Szkół” zostało przeprowadzonych wiele badań uczniów, rodziców, nauczycieli i personelu szkolnego, które przyniosły pozytywne rezultaty, w szczególności w zakresie kultury uczenia się.

Podsumowując czujemy, że w naszej szkole panuje dobry klimat, który przejawia się w respektowaniu różnorodności, tolerancji i wzajemnym wsparciu.

4.2.8 Czego nauczono się podczas realizacji tych działań?

Holistyczna koncepcja zdrowia nie tylko integruje zdrowie fizyczne i psychiczne, ale także ma znaczący wpływ na osiągnięcia w nauce. Łącząc promocję zdrowia i jakość kształcenia, można wykonać efektywną i wysoko ocenioną pracę.



4.3 PRZYKŁAD ZE SZKOŁY W POLSCE

Szkoła Podstawowa nr 5 im. Gustawa Morcinka, Mysłowice, Polska

Szkoła podstawowa, 86 uczniów, wiek 7–13 lat.

Osoba do kontaktu: Renata Boba

4.3.1 Informacje o szkole

Szkoła od wielu lat podejmuje działania w zakresie promocji zdrowia. W 2006 r. opracowano trzyletni Program Edukacji Zdrowotnej. W 2009 r. wdrożono ogólnopolski projekt „Trzymaj Formę”, którego celem jest: rozwijanie u uczniów odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, umiejętności dbania o własną kondycję fizyczną oraz właściwy sposób odżywiania się.

Do najważniejszych działań podjętych w szkole należą:

- W zakresie zdrowego żywienia:
 - codziennie wszyscy uczniowie piją mleko i jogurty — szkoła uczestniczy w ogólnopolskim programie „Szklanka mleka”, finansowanym z dotacji Unii Europejskiej,
 - w każdą środę uczniowie i nauczyciele wspólnie spożywają „zdrowe śniadanie”, zawierające warzywa i owoce,
 - zorganizowano warsztaty dla uczniów w wieku 10–13 lat „Co, ile i jak jeść?”, na których tworzyli piramidę zdrowia, obliczali BMI, układali dzienny jadłospis,
 - zorganizowano warsztaty dla rodziców na temat zaburzeń odżywiania: otyłości, bulimii, anoreksji,
 - uczniowie w wieku 7–10 lat biorą udział w zajęciach Klubu Wiewiórka, na których uczą się dokonywania wyboru zdrowych produktów do swego „kosza zdrowia”.
- W zakresie aktywności fizycznej:

Szkoła zlokalizowana jest na peryferiach miasta, w otoczeniu terenów zielonych, w pobliżu kompleksu leśnego i zbiornika wodnego — jeziora. Teren wokół szkoły ma

urozmaicone ukształtowanie powierzchni i niewielki ruch uliczny. Uczniowie mają możliwość korzystania bez ograniczeń z boiska do siatkówki i koszykówki na powietrzu. Szkoła ma nowoczesną, bogatą bazę sportową z boiskiem szkolnym, pełnowymiarową salą gimnastyczną, salką do gimnastyki korekcyjnej oraz siłownią szkolną. Umożliwia to różnorodne formy aktywności fizycznej. Uczniowie uczestniczą w:

- zajęciach ruchowych na powietrzu, pieszych wyprawach po okolicy, wyścigach rowerowych, zabawach na śniegu,
- zajęciach Szkolnego Klubu Sportowego oraz sekcji kolarskiej Uczniowskiego Klubu Sportowego (ok. 20 % uczniów),
- gimnastyki korekcyjnej (uczniowie w wieku 7–9 lat z zaburzeniami układu ruchu oraz obniżoną sprawnością fizyczną, ok. 60%),
- wyjazdach na basen połączonych z nauką pływania,
- miejskich zawodach sportowych i odnoszą w nich sukcesy.

Działania te cieszą się dużym zainteresowaniem uczniów, ich rodziców, nauczycieli, pracowników szkoły i uznaniem w środowisku lokalnym. Corocznie organizowane są obchody Światowego Dnia Zdrowia, aktywizujące całą społeczność szkolną. Uczniowie przygotowują zdrowy „szwedzki stół”, z sokami, sałatkami i szaszłykami warzywno-owocowymi, kolorowymi kanapkami. Spożywają je wspólnie z zaproszonymi gośćmi. Wszyscy uczniowie i nauczyciele, podzieleni na grupy, przygotowują i przedstawiają scenki rodzajowe, dramy poświęcone zdrowemu żywieniu (np. „W królestwie witamin”, „Bakterie i wirusy”) i gimnastyce pod hasłem „Ruch jest zdrowy i dla ciała i dla głowy”. Tradycją szkoły jest Dzień Otwarty, który integruje społeczność lokalną i jest okazją do prezentacji działań prozdrowotnych.

4.3.2 Dlaczego wybrano te działania?

Przed opracowaniem Programu Edukacji Zdrowotnej, szkolni koordynatorzy przeprowadzili diagnozę uwzględniającą specyfikę placówki oraz potrzeby uczniów. O wyborze konkretnych działań zdecydowali wszyscy nauczyciele, na podstawie wyników diagnozy, obserwacji w czasie przerw śniadaniowych, rozmów z uczniami. Dostarczyły one danych o niewłaściwych zachowaniach żywieniowych, dużej częstości nadwagi i biernym spędzaniu czasu wolnego przez uczniów. Na początku każdego roku szkolnego badane są oczekiwania uczniów oraz rodziców wobec szkoły (w tym w zakresie promocji zdrowia). Propozycje dotyczące tych działań akceptuje prawie 90% rodziców i uczniów.

4.3.3 Co obecnie się dzieje?

Kontynuowane są wszystkie wymienione wyżej działania. Na prośbę rodziców i uczniów wzbogacono ofertę ruchowych zajęć pozalekcyjnych o aerobik i zajęcia Aikido. Dla uczniów najmłodszych w świetlicy prowadzone są zimną zabawę na śniegu, jazda na sankach, w lecie gry i zabawy na świeżym powietrzu oraz piesze wycieczki. Planowane jest wdrożenie:

- od 1 marca 2010 r. ogólnopolskiego programu „Owoce w szkole”, finansowanego ze środków Unii Europejskiej. Uczniowie w wieku 7–10 lat będą mogli codziennie spożywać owoce, warzywa i soki warzywno-owocowe;
- projektu „Kolorowy tydzień” połączonego z obchodami Światowego Dnia Zdrowia (7 kwiecień). W dni tygodnia, którym zostaną przypisane nazwy kolorów, uczniowie i nauczyciele będą spożywali warzywa i owoce w danym kolorze (np. poniedziałek — Dzień Pomarańczowy — marchewka).

4.3.4 Jakie działania (aspekty) udało się szczególnie dobrze?

Dzięki zaangażowaniu dyrektora, uczniów i wszystkich pracowników szkoły oraz ak-

ceptacji i pomocy rodziców szkoła w 2008 r. zdobyła Certyfikat Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie oraz 3 miejsce w województwie w projekcie „Trzymaj Formę”. Za nasze sukcesy uważamy:

- pomysł na „zdrowe śniadanie”. Obserwujemy, że uczniowie w inne dni tygodnia spożywają owoce i warzywa. Nauczyciele starają się urozmaicić zdrowe przekąski sponsorując zakup egzotycznych owoców (np. awokado, mango, ananas),
- aktywny sposób spędzania przez uczniów czasu wolnego, chęć uczestniczenia we wszystkich oferowanych przez szkołę zajęciach sportowych, ich własne propozycje nowych form rekreacji; częsty udział w nich wspólnie z rodzicami i rodzeństwem,
- organizowane dla wszystkich uczniów szkoły popołudniowe wyjazdy na basen; uczestniczy w nich 60% uczniów, a 20% zdobywa kartę pływacką,
- organizowany od 13 lat Dzień Otwarty dla środowiska lokalnego,
- wykorzystywanie metody projektu oraz warsztatów prowadzonych metodami aktywnymi.

4.3.5 Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano?

Główną trudnością był przepływ informacji między szkołą a rodzicami oraz brak przekonania niektórych rodziców co do celowości podejmowanych działań. Dzięki plakatom, gazetkom, spotkaniom i rozmowom z uczniami i rodzicami udało się



zaktywizować 100% społeczności szkolnej. Ogromne zaangażowanie nauczycieli, przychylność rodziców oraz ewaluacja projektów pozwoliły pokonać początkowe trudności.



4.3.6 Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

Do szkoły uczęszcza tylko 86 uczniów. Nauczyciele znają wszystkich rodziców i środowisko lokalne małej miejscowości. Umożliwia to ocenę podejmowanych działań na podstawie rozmów i obserwacji. W każdym roku pod kierunkiem dwóch szkolnych koordynatorów promocji zdrowia przeprowadzane są badania, w celu sprawdzenia stopnia akceptacji przez rodziców, uczniów i nauczycieli podjętych zadań. Analiza wyników wskazuje, że 90% ankietowanych zadowolonych jest z realizacji zadań i wyraża chęć ich kontynuowania. We wrześniu 2010 r. planowana jest ewaluacja wyników Programu Edukacji Prozdrowotnej.

4.3.7 Czego nauczono się podczas realizacji tych działań?

Realizacja projektów związanych ze zdrowym żywieniem i aktywnością fizyczną była możliwa dzięki zaangażowaniu szkolnych koordynatorów i wsparciu dyrektora. Wiedza, którą zdobyli w czasie szkoleń, została wykorzystana w praktyce. Przekonaliśmy się, że tylko konsekwencja, determinacja

oraz zespołowe działanie pozwalają osiągnąć sukces. Mamy poczucie, że uczniowie, rodzice i nauczyciele:

- poznali zasady zdrowego żywienia i choroby związane nieprawidłowym żywieniem i brakiem ruchu,
- nauczyli się planować czas wolny, z uwzględnieniem zajęć sportowych i aktywnie wypoczywać,
- są bardziej obowiązkowi i systematyczni,
- nauczyli się planować swoje działania i współpracować w grupie.

PRZYKŁAD ZE SZKOŁY W PORTUGALII

School EB2, 2/Sec, Moimenta da Beira, Portugalia
Szkoła średnia, klasy od 7 do 12, 847 uczniów
Osoba do kontaktu: Helelna Correia

4.4.1 Co szkoła zrobiła?

- W każdym roku w szkole obchodzone są: „Dzień Zdrowia” i „Dzień Jabłka”,
- poprawiono jakość szkolnych posiłków. Trzy razy w tygodniu podawane są posiłki mięsne, dwa razy ryby, wzrosło spożycie warzyw i owoców. Obecnie każdy lunch zawiera warzywa oraz zupę,
- do sklepu uczniowskiego i dla nauczycieli dostarczane są sezonowe owoce,
- ograniczono sprzedaż produktów tłustych i z dużą ilością soli,
- dzięki współpracy z Lokalnym Centrum Zdrowia, jeden raz w tygodniu w „Pokoju Zdrowia” sprawdzany jest poziom cholesterolu, cukru i ciśnienie krwi,
- do programu nauczania w 9 klasie włączono przedmiot pod nazwą „Zdrowe żywienie” — 90 min tygodniowo,
- grupa uczniów z klasy 9 włączyła się w realizację projektu z zakresu promocji zdrowia i prezentowała zagadnienia dotyczące zdrowego żywienia młodszym uczniom,
- dzięki współpracy z różnymi instytucjami i osobami społeczność szkolna ma możliwość stałego korzystania z różnorodnych

zajęć w ciągu roku szkolnego, także z zakresu aktywności fizycznej.

4.4.2 Dlaczego wybrano te działania?

W szkole spotykają się bardzo różni ludzie, nauczyciele różnych przedmiotów, uczniowie, pielęgniarka szkolna, rodzice oraz przedstawiciele instytucji zewnętrznych. Oni wszyscy zajmują się ochroną dziecka. Wierzymy, że możemy coś zmienić pomagając ludziom poprzez promocję zdrowego stylu życia, ponieważ dla nas zdrowy znaczy szczęśliwy.

4.4.3 Co obecnie dzieje się w szkole?

Podwoiło się spożycie warzyw i owoców. Uczniowie i rodzice są bardziej świadomi korzyści, jakie czerpią ze zdrowego żywienia. Niektóre problemy indywidualne zostały rozwiązane lub są w trakcie rozwiązywania i widoczna jest poprawa.

4.4.4 Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężono?

Nie mieliśmy trudności. Wiemy, że takie zmiany wymagają czasu.

4.4.5 Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

Wzrosła liczba uczniów, którzy regularnie korzystają z posiłków w stołówce szkolnej. Zauważono, że uczniowie codziennie w szkole jedzą jabłka. Otrzymujemy informacje zwrotne od uczniów, rodziców i nauczycieli, że są pozytywnie nastawieni do zmian. Ich wzrastający entuzjazm jest wspaniały.

4.4.6 Czego nauczone się podczas realizacji tych działań?

Zmotywowana grupa ludzi, która będzie pracować dla dobra społeczności szkolnej może dużo zmienić. ■

■ ZAŁĄCZNIK 1

KRÓTKIE NARZĘDZIE DO OCENY HEPS

Wprowadzenie

Przed opracowaniem i wdrożeniem polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej powinno się w szkole przeprowadzić badanie istniejącej polityki w zakresie zdrowia i podejmowanych działań. Wyniki tej oceny powinny być podstawą do ustalania priorytetów i celów, podczas tworzenia szkolnej polityki dotyczącej zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

W tej części przewodnika zamieszczono propozycję narzędzia do analizy obecnej polityki zdrowotnej i działań podejmowanych w szkole. „Krótkie narzędzie do oceny HEPS” składa się z zestawu pytań, które są podzielone na siedem obszarów odzwierciedlających podejście całej szkoły do zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Narzędzie to zaprojektowano tak, aby: było elastyczne, stwarzało możliwość dodawania pytań odpowiednich dla każdej grupy roboczej i było przydatne dla danej szkoły. W przeprowadzenie tej analizy powinna być zaangażowana cała grupa robocza zajmująca się tworzeniem szkolnej polityki.

Instrukcja

Każde pytanie powinno być rozpatrywane na dwa sposoby:

- I. Obecna sytuacja w szkole (kolumny po lewej stronie zatytułowane „Wartość”). Szkoła powinna być oceniana na trzech poziomach: 1 — w pełni ma miejsce, 2 — częściowo, 3 — nie ma miejsca.
- II. Priorytety (kolumny po prawej stronie zatytułowane „Priorytety”). Działania być oceniane w skali: 1 — niski priorytet, 2 — średni priorytet, 3 — wysoki priorytet.

Interpretacja wyników powinna odbywać się poprzez analizę każdej odpowiedzi osobno lub poprzez zliczenie odpowiedzi w każdym z obszarów.

Podczas wytyczania nowych działań w polityce szkoły szczególną uwagę należy zwrócić na obszary, w których otrzymano niskie wyniki w pierwszym wymiarze (Obecna sytuacja w szkole) i mają duże znaczenie dla drugiego wymiaru (Priorytety).

Narzędzie do oceny HEPS

Wasze wartości: 1 — w pełni ma miejsce, 2 — częściowo, 3 — nie ma miejsca.

Wasze priorytety: 1 — niski, 2 — średni, 3 — wysoki.

	Wartość			Priorytet		
	1	2	3	1	2	3
1. Dokumentacja/Dane						
1.1 Nasza szkoła ma aktualne informacje dotyczące uczniów z nadwagą, otyłych lub z zaburzeniami związanymi z nieprawidłowym żywieniem.						
1.2 Nasza szkoła może określić obecne zachowania w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w odniesieniu do wieku uczniów i płci.						
1.3 Nasza szkoła przeprowadziła ocenę potrzeb i oczekiwań uczniów i nauczycieli w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej (np.: badania, skrzynka życzeń).						
2. Polityka szkoły						
2.1 Nasza szkoła ma politykę w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej na piśmie.						
2.2 Aktywność fizyczna i zdrowe żywienie są powiązane z celami edukacyjnymi naszej szkoły.						
2.3 Aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie stanowią części programu naszej szkoły.						
3. Warunki fizyczne szkoły						
3.1 Wyposażenie szkoły (np.: boisko szkolne) sprzyja aktywności fizycznej, jest dostosowane do uczniów z uwzględnieniem różnic wieku i płci.						
3.2 Uczniowie mogą korzystać ze sprzętów i obiektów sportowych w celu podejmowania aktywności fizycznej poza godzinami zajęć szkolnych.						
3.3 Całe wyposażenie w naszej szkole spełnia standardy bezpieczeństwa.						
3.4 Trasa do szkoły jest zaprojektowana tak, aby zachęcić uczniów do podejmowania aktywności fizycznej (np.: jazdy na rowerze lub biegania).						
4. Poziom szkoły						
4.1 Szkolna stołówka, sklepik, automaty z napojami oferują zdrowe produkty i napoje spełniające krajowe normy.						
4.2 Niezdrowe produkty i napoje w automatach są ograniczane do minimum.						
4.3 Nasza szkolna stołówka jest urządzona w miły i przyjazny sposób (sprzyjający kontaktom społecznym).						
4.4 Nasza szkoła oferuje regularne zajęcia z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, takie jak projekty tygodniowe, festiwale, konkursy, kluby śniadaniowe, itp.						
4.5 Aktywność fizyczna i zdrowe żywienie jest włączone w program zajęć pozalekcyjnych.						

	Wartość			Priorytet		
	1	2	3	1	2	3
5. Poziom klasy						
5.1 Nasza szkoła wdraża programy, które koncentrują się na indywidualnych umiejętnościach i wiedzy z zakresu zdrowego żywienia, aktywności fizycznej i zdrowia psychicznego.						
5.2 Treści z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej są realizowane w ramach różnych przedmiotów np.: biologii, wychowania fizycznego, chemii, itp.						
5.3 Ustalono jasne reguły dotyczące form nagradzania dzieci z uwzględnieniem zdrowych nawyków żywieniowych (np.: nienagradzanie słodyczami za dobre zachowanie).						
5.4 Regularnie stosuje się ćwiczenia śródlekcyjne i umożliwia aktywne spędzanie przerw.						
6. Współpraca szkoły ze środowiskiem						
6.1 W naszej szkole rodzice są zaangażowani w planowanie i wdrażanie zajęć z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.						
6.2 W naszej szkole są ustalone zasady współpracy z partnerami ze społeczności lokalnej, takimi jak: kluby sportowe, restauracje, przychodnie, poradnie psychologiczno-pedagogiczne itp.						
6.3 Nasza szkoła organizuje regularne spotkania u lokalnych przedsiębiorców, aby zachęcić uczniów do zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.						
7. Rozwój zawodowy kadry						
7.1 Cała społeczność szkolna ma poczucie odpowiedzialności za sprawy związane ze zdrowym żywniem i aktywnością fizyczną.						
7.2 Nasza szkoła oferuje regularne szkolenia dla nauczycieli oraz podejmuje starania w celu takiego zagospodarowania budynku, aby służył on zdrowemu żywniem i podejmowaniu aktywności fizycznej.						
7.3 W naszej szkole są wystarczające zasoby, aby zapewnić personelowi materiały z zakresu zdrowego żywniem i aktywności fizycznej.						

■ ZAŁĄCZNIK 2

WSKAŹNIKI DLA SZKOŁY HEPS

Wprowadzenie

W tym załączniku zawarty jest przegląd obszarów, które należy wziąć pod uwagę podczas planowania, wdrażania, monitorowania i ewaluacji szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Wskaźniki są związane z podstawowymi wartościami i filarami szkoły promującej zdrowie. Podzielono je na 3 grupy:

- cała szkoła, w tym także środowisko szkolne i program,
- uczestnictwo uczniów i personelu w działaniach szkoły,
- współpraca szkoły z rodzicami i przedstawicielami społeczności lokalnej.

„Krótkie narzędzie do oceny HEPS” (Załącznik nr 1) może być pomocne w procesie tworzenia polityki (faza 2), „Wskaźniki dla szkoły HEPS” mogą być pomocne w analizie istniejącej polityki i praktyk dotyczących procesu planowania polityki, ale także w monitoringu i ewaluacji.

Rozwój polityki

Wskaźniki te są stworzone po to, aby pomogły szkole w pisaniu i dobieraniu komponentów ich polityki. Mogą być one użyte jako podpowiedź, co może być włączone w politykę. Dlatego zaleca się, aby grupa robocza porównała projekt polityki z listą wskaźników w etapie podsumowania (część fazy 3).

Ewaluacja

Kiedy polityka zaczyna być realizowana w praktyce wskaźniki mogą pomóc w monitorowaniu i ewaluowaniu jej wdrażania. Ewaluacja może być elastyczna i podążać za ustalonymi priorytetami, na przykład szkoła może podjąć decyzję, które wskaźniki bierze szczególnie pod uwagę w wybranym okresie czasu i co więcej, może dodać inne wskaźniki do listy, które są dla niej odpowiednie. W ten sposób narzędzie to odpowiada na konkretne potrzeby szkoły i ma na celu raczej inspirację niż bycie precyzyjnym. Nie wszystkie wskaźniki są odpowiednie dla każdej szkoły.

Wskaźniki dla szkoły HEPS

Kryteria	Wskaźniki
Cała szkoła	
<p>Szkolna polityka na rzecz zdrowego żywienia i aktywności fizycznej zawarta jest w krajowych i lokalnych dokumentach oraz polityce i w planie działań z zakresu promocji zdrowia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Szkolna polityka jest zgodna z polityką regionalną i krajową w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Polityka zawiera przykłady szkolnych posiłków, przekąsek, sposób świętowania imienin i urodzin uczniów w szkole. • Działania podejmowane w ramach szkolnej polityki są widoczne podczas wycieczek i świąt szkolnych. • Monitoruje się sposób wdrażania polityki w szkole. • Działania podejmowane w ramach polityki są widoczne w szkole i są elementem szkolnego programu. • Dla realizacji szkolnej polityki są zabezpieczone odpowiednie środki. • Ustalone są jasne zasady wdrażania strategii z określoną rolą i zadaniami personelu szkoły i uczniów.
<p>Dostępność produktów spożywczych i napojów</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Produkty oraz napoje oferowane w szkole odpowiadają krajowym oraz lokalnym zaleceniom żywieniowym. • Posiłki są podawane w sposób sprzyjający unikaniu stygmatyzacji (szczególnie, gdy uczniowie korzystają z darmowych posiłków). • W sklepiku szkolnym dostępne są zdrowe przekąski oraz napoje. • Istnieją dowody na to, że szkoła stara się przeciwdziałać sprzedawaniu uczniom produktów typu fast-food w pobliżu szkoły. • Produkty dostępne w automatach z jedzeniem oraz barkach szkolnych są urozmaicone i umożliwiają dokonywanie zdrowych wyborów: woda, owoce i niskokaloryczne przekąski. • Woda jest dostępna bezpłatnie w nieograniczonych ilościach w widocznym miejscu szkoły, w oddaleniu od toalet. • Istnieją dowody na to, że szkoła zachęca uczniów do przynoszenia zdrowych drugich śniadań oraz korzystania ze zdrowego jedzenia w szkole. • Istnieją dowody na to, że szkoła zachęca uczniów do spożywania zdrowych śniadań w domu i/lub w szkole.
<p>Warunki fizyczne szkoły, kultura szkolna i etos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizacja budynku szkolnego oraz jego otoczenie sprzyja aktywności fizycznej. • Regularnie organizowane są w szkole zawody sportowe oraz imprezy. • Istnieją dowody na to, że, uczniowie aktywnie spędzają przerwy i są konsekwentnie namawiani do aktywności fizycznej. • Boisko szkolne i wyposażenie sali gimnastycznej są właściwe i sprzyjają różnorodnej aktywności fizycznej. • Szkoła oferuje szeroką gamę zajęć pozalekcyjnych z zakresu aktywności fizycznej i złączenia związane ze zdrowym żywieniem się np.: zdrowe gotowanie. • Wystawy, sesje plakatowe wspierają informacje przekazywane przez nauczycieli dotyczące zdrowego żywienia i regularnej aktywności fizycznej. • Podejmowane są działania służące zaprzestaniu i ograniczeniu umieszczania reklam niezdrowych produktów i napoi na terenie szkoły. • Szkolna stołówka jest przyjazna, sprzyja kontaktom społecznym, odpowiada potrzebom uczniów. • W szkole są wydzielone odpowiednie, przestrzenne miejsca do spożywania posiłków. • Przerwa obiadowa jest zaplanowana tak, aby zapewnić miłe, spokojne spożycie posiłku. • Pokój nauczycielski jest urządzony w sposób przyjazny i służący odpoczynkowi. • Istnieją dowody na to, że tematyka zdrowego żywienia i aktywności fizycznej jest uwzględniana podczas szkolnych konkursów.

Kryteria	Wskaźniki
	<ul style="list-style-type: none"> • Szkoła oferuje porady dla uczniów i rodziców w zakresie zdrowego żywienia i odpowiedniego poziomu aktywności fizycznej. • Istnieją dowody na to, że szkoła podejmuje działania wspierające zdrowie emocjonalne uczniów otyłych oraz służące zapobieganiu stygmatyzacji, wykluczeniu społecznemu lub aktom przemocy.
Rozwój zawodowy pracowników szkoły	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciele oraz pozostały personel, w zależności od potrzeb, uczestniczy w szkoleniach z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Prowadzone są także szkolenia dotyczące włączania uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. • Regularnie stosowane są szkolenia kaskadowe, bada się ich jakość i skuteczność. • Materiały (drukowane, elektroniczne itp.) z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej otrzymywane od organizacji lokalnych, krajowych i międzynarodowych są dystrybuowane wśród personelu szkolnego. • Podczas spotkań personelu szkolnego podawane są zdrowe posiłki oraz napoje. • Istnieją dowody na to, że szkolenia przekładają się na praktykę szkolną.
Program	<ul style="list-style-type: none"> • Istnieją związki między zapisami w programie szkoły a szkolną polityką w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. • Istnieją dowody na to, że zapewniono odpowiednie zasoby na aktywność fizyczną i zdrowe żywienie. • Istnieją wyraźne związki pomiędzy psychicznym i emocjonalnym dobrostanem a zdrowym żywniem i aktywnością fizyczną. • W ciągu ostatnich 3 lat realizowano i poddawano ewaluacji projekty z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
Uczestnictwo	
Uczniowie	<ul style="list-style-type: none"> • Istnieją dowody, że uczniowie mieli wpływ na tworzenie, wdrażanie i ewaluację szkolnej polityki. • Istnieją dowody działań podejmowane w celu promowania zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, z aktywnym uczestnictwem uczniów zarówno w ich planowaniu, wdrażaniu i ewaluacji. • Istnieją dowody, że uczniowie mają wpływ na zaopatrzenie szkoły w produkty i napoje (menu w stołówce szkolnej, w automatach). • Istnieją dowody na to, że uczniowie mają wpływ na warunki fizyczne szkoły, w szczególności związane ze zdrowym żywieniami i aktywnością fizyczną.
Personel	<ul style="list-style-type: none"> • Istnieją dowody wpływu personelu szkolnego na rozwój polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. • Istnieją dowody wpływu personelu szkolnego na planowanie rozwoju zawodowego, wdrażanie i ewaluację działań w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. • Istnieją dowody inicjatyw podejmowane przez pracowników szkoły w zakresie promowania zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Kryteria	Wskaźniki
Współpraca szkoły ze społecznością lokalną	
Rodzice	<ul style="list-style-type: none"> • Rodzice są regularnie informowani o szkolnej polityce i działaniach z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. • Rodzice są zapraszani do włączania się w planowanie, wdrażanie i ewaluację działań szkoły i organizacji specjalnych wydarzeń dotyczących zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. • Opinia rodziców jest wsparciem dla działań szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w miarę potrzeb.
Autorytety lokalne, multiplikatorzy itp.	<ul style="list-style-type: none"> • Współpraca ze specjalistami zapewnia wsparcie dla szkolnej polityki oraz działań z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. • Szkoła angażuje się i wspiera lokalne, krajowe inicjatywy dotyczące zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. • Szkoła inicjuje i organizuje działania w społeczności lokalnej, aby zachęcić jej członków do zdrowego żywienia i podejmowania aktywności fizycznej. • Szkolna strategia ma mobilizować rodziców i społeczność lokalną do podejmowania dodatkowych inicjatyw. • Każde działanie, wkład innych osób jest zaplanowany, ewaluowany i kontynuowany w miarę możliwości.
Organizacje oraz specjaliści z zakresu żywienia, zdrowia, organizacje sportowe itp.	<ul style="list-style-type: none"> • Aktywna współpraca z odpowiednimi placówkami zewnętrznymi, klubami, organizacjami, agencjami i osobami służy wspieraniu szkolnej polityki i działań dotyczących zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. • Każde działanie jest zaplanowane, ewaluowane i kontynuowane w miarę możliwości.

■ BIBLIOGRAFIA

- Bada, E., Sokou, K., Dafesh, Z., Lee, A., Flaschberger, E. & Buijs, G. (2009). HEPS Advocacy Guide: Arguments and strategies towards a health policy. Woerden, NIGZ.
- Boonen, A., Vries de, N., Ruiter de, S., Bowker, S. & Buijs, G. (2009). HEPS Guidelines. Guidelines on promoting healthy eating and physical activity in schools. Woerden, NIGZ.
- BHF (2004). The active school. Developing a Physical Activity Policy and Development Plan Section. Retrieved from the World Wide Web on October 12th 2009, from <http://www.bhfactive.org.uk/downloads/PolicyDevelopment.pdf>.
- CDC (2005). School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version. Retrieved from the World Wide Web on July 15th 2009, from <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/SHI/pdf/Elementary.pdf>.
- Developing a Whole School Food and Fitness Policy (2006) Welsh Network of Healthy School Schemes, Welsh Assembly Government.
- Young, I. (ed., European version) (2005) Growing through adolescence: A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. Edinburgh: NHS Health Scotland.
- Morel, K. (2009). Inventory for HEPS Tool for Schools. Internal report. Woerden, NIGZ.
- Paulus, P. & Michaelsen-Gärtner, B. (2008). Referenzrahmen schulische Gesundheitsförderung. Gesundheitsqualität im Kontext von Schulqualität. [Frame of reference of school health promotion. Health quality within the context of school quality]. Retrieved from the World Wide Web on October 12th 2009, from http://www.bzga.eu/bot_Seite4427.html.
- Simovska, V. Jensen, B.B., Carlsson, M. and Albeck, C. (2006). Shape Up Europe: Towards a healthy and balanced growing up - children and adults taking action together. Methodological guidebook. Barcelona: PAU Education.
- Sørensen, K. Koch, B. And Jensen, B.B. (2006). Health policies in schools: theory and practice. Aabenraa, Denmark. The County of Southern Jutland.
- School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on diet, physical activity and health. (2008). World Health Organization. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf>. Accessed November 2009.
- SNGS (2007). Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schule [Quality criteria health promoting school]. Retrieved from the World Wide Web on July 09th 2009, from http://www.gesunde-schulen.ch/data/data_417.pdf.

■ GDZIE MOŻNA ZNALEŹĆ WIĘCEJ INFORMACJI?

- Schools for Health in Europe (SHE Network) — <http://www.schoolsforhealth.eu>
- HEPS supports school health policy — <http://www.hepseurope.eu>
- Shape Up Europe — <http://www.shapeupeurope.net>

PARTNERZY HEPS

The Netherlands Institute for Health Promotion (NIGZ) jest koordynatorem projektu HEPS i współpracuje z następującymi uniwersytetami i instytucjami:

1. Université Libre de Bruxelles, Belgia
2. Welsh Assembly Government, Walia
3. Danish School of Education, Aarhus University, Kopenhaga, Dania
4. Institute of Child Health, Grecja
5. University Maastricht, Holandia
6. NHS Health Scotland, Szkocja
7. Warsaw University, Polska
8. University of Bergen, Norwegia
9. Leuphana University Lüneburg, Niemcy
10. National University of Ireland, Galway, Irlandia
11. Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR), Austria
12. State Environmental Health Centre, Ministry of Health, Litwa