

Stručni rad

ZDRAVA ŠKOLA – ZDRAVSTVENI ODGOJ

Irena Herlah

Šolski center Velenje, Slovenija

Sažetak

Zdravstveni odgoj treba planirati i sustavno provoditi tako da dijete brigu o svom zdravlju najprije prihvati kao svoju dužnost, a postupno to pretvori u odgovornost, tek tada zdravlje postaje vrijednost.[1]U našoj školi već dugi niz godina ističemo važnost zdravlja, te kako ga sačuvati i ojačati. Nastojimo stvoriti pozitivnu školsku klimu koja značajno utječe na formiranje vrijednosti pojedinca. Škola je važno mjesto za socijalizaciju, stjecanje iskustva i izgradnju slike o sebi. Posebno smo svjesni da je dužnost škole osigurati sigurno okruženje za učenje u kojem se učenici dobro osjećaju i motivirani su za stjecanje novih znanja.

Ključne riječi: briga o zdravlju, sigurno školsko okruženje, sreća

1. UVOD

Koncept mreže škola koje promiču zdravlje razvijen je još 80-ih godina prošlog stoljeća. U tome su pomogli stručnjaci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), Vijeća Europe i Europske komisije koji su bili svjesni da dobro planirani i sustavno osmišljeni programi promicanja zdravlja mogu značajno utjecati na zadovoljstvo učenika, njihovu sliku o sebi, ponašanje vezano uz zdravlje, stavove prema zdravlju i životu općenito. Formirana je Europska mreža zdravih škola koja odgovara na probleme vezane uz zdravlje djece i adolescenata. Fokusirala se na razvojne programe promicanja zdravlja, u posljednje vrijeme uglavnom na području zdrave prehrane i kretanja, mentalnoga zdravlja kao vrlo važnog čimbenika zaštite, evaluacije učinaka preventivnih školskih programa, aktivno uključivanje učenika, lokalnu i regionalnu suradnju, usavršavanje nastavnika, konceptualni razvoj mreže i kvalitetu standarda. Slovenija se najprije pridružila mreži 1993. s 12 škola. Od tada se slovenska mreža širila i danas već obuhvaća 398 osnovnih i srednjih škola, te učeničkih domova. [2]

Naša je škola već petnaestu godinu (od 2008. godine) uključena u mrežu zdravih škola, a i sama sam članica tima zdrave škole od samog početka. U timu smo svjesni da škole koje promiču zdravlje usaduju pozitivan stav prema zdravlju i kvaliteti života učenika. Nastojimo potaknuti učenike i zaposlenike da pozitivno utječu na svoje tjelesno, mentalno, socijalno zdravlje i zdravlje okoliša.

2. CILJEVI AKTIVNOSTI TIMA ZDRAVE ŠKOLE

Različitim aktivnostima koje provodimo u timu Zdrave škole:

- obilježavamo svjetske dane,
- brinemo o zdravlju,
- podižemo svijest o zdravoj prehrani,
- podržavamo pozitivnu sliku učenika o sebi i
- brinemo o svestranom razvoju dobrih međusobnih odnosa nastavnika i učenika.

3. AKTIVNOSTI KOJE PROVODIMO

Svake godine uključujemo se u razne projekte kao što su:

- Ružičasti listopad - međunarodni mjesec borbe protiv raka dojke. Različitim aktivnostima i događanjima podižemo svijest o raku dojke i skrećemo pažnju na važnost zdravog načina života, ranog otkrivanja bolesti i odgovornosti prema vlastitom zdravlju.



Slika 1 (I. Herlah) Kutak na temu ružičastog listopada



Slika 2 (I. Herlah) Lijep je dan 2015. - Europa Donna Slovenija



Slika 3 (I. Herlah) Osviještenost o raku dojke

- Tradicionalni slovenski doručak na kojem različitim pristupima osvještavamo učenike o važnosti doručka i naglašavamo uključivanje lokalno proizvedene hrane.



Slika 4 i 5 (I. Herlah) Osmišljavanje kutka i degustacija raznih namaza



Slika 6 i 7 (I. Herlah) Degustacija mliječnih proizvoda

- 1. prosinca obilježavamo Svjetski dan borbe protiv AIDS-a. Ističemo važnost odgovarajuće edukacije o HIV infekciji i drugim spolno prenosivim infekcijama, te promičemo sigurno spolno ponašanje. Tijekom sata izrađujemo crvene mašne i stavljamo ih na sebe.

- Organiziramo razna predavanja i radionice za učenike i nastavnike na temu zdravlja i prevencije (predavanja o zdravim zubima, Sigurno korištenje interneta, Mentalno zdravlje adolescenata, ...).



Slika 8 i 9 (I. Herlah) Pohađanje predavanja o zubima

Najveću aktivnost, obilježavanje Svjetskog dana zdravlja, provodimo svake godine 7. travnja. Ovim projektom motiviramo učenike da promijene ili zadrže svoje navike kretanja. Ovu aktivnost povremeno provodimo i u suradnji s Centrom za promicanje zdravlja iz Doma zdravlja Velenje. Za naše učenike organiziramo ispit hodanja na 2 km. Na taj način mogu provjeriti svoju tjelesnu spremnost, a stručnjaci im savjetuju prikladnu tjelesnu aktivnost za jačanje zdravlja. Učenici prije polaska na hodanje dobivaju bocu vode, a po dolasku na odredište mogu se osvježiti jabukama koje su donirali lokalni uzgajivači.

Ovaj dan koristimo i na način da organiziramo akciju čišćenja zajedno s Općinom Velenje. Zajedno s učenicima skupljamo smeće oko škole i Velenjskog jezera i tako doprinosimo čistijem Velenju.



Slika 10 (I. Herlah) Ispit iz hodanja oko Velenjskog jezera



Slika 11 (I. Herlah) Akcija čišćenja

4. ZAKLJUČAK

Škola je institucija koja ne samo da pruža obrazovanje, već ima i važnu ulogu u promicanju psihosocijalnog zdravlja učenika i određivanju njegova razvoja. [3] Aktivnim radom i uključivanjem u projekte zdrave škole, naše učenike pripremamo za brigu o sebi i drugima, naglašavamo odgovorno postupanje prema okolišu i otpadu, te usadujemo redovitu tjelovježbu i uravnotežene prehrambene navike.

5. LITERATURA

- [1.] Bogdan Žorž, Obrazovanje za vrijednosti, Ognjišče d.o.o, Kopar 2012.
- [2.] Internetske stranice: <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>
- [3.] Internetske stranice: https://www.preventivna-platforma.si/wp-content/uploads/2020/12/L2B_Orodje_2020_SLO.pd
- [4.] Internetske stranice; <https://europadonna.si/skupnost-europa-donna/roznati-oktober-2022-bodi-in-ostani-zdrava/>
- [5.] Blaž Ferlinc, Izazovi i zamke suvremenog obrazovanja, STELLA Šmarješke Toplice