

Valstybinis aplinkos sveikatos centras

## ***SVEIKATOS STIPRINIMAS MOKYKLOSE***

Metodinės rekomendacijos

Vilnius  
2008

UDK 371.7(474.5)

Sv-13

Parengė:

Aldona **JOCIUTĖ**

Aušra **KRUPSKIENĖ**

Dalia **SABALIAUSKIENĖ**

Nijolė **PAULAUSKIENĖ**

Recenzavo:

doc. dr. Robertas Petkevičius,

*PSO biuro Lietuvoje vadovas*

doc. dr. Rita Makarskaitė-Petkevičienė,

*Vilniaus pedagoginio universiteto Ugdymo pagrindų katedros docentė*

ISBN 978-9986-649-30-4

Sveikatos stiprinimas mokyklose. Metodinės rekomendacijos

© Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2008

## **TURINYS**

Įvadas .....	5
1. Sveikatos samprata .....	7
2. Švietimo ir sveikatos sektorių bendradarbiavimo svarba stiprinant sveikatą mokykloje .....	9
3. Sveikatą stiprinančios mokyklos koncepcija, principai, vertybės .....	11
4. Sveikatos stiprinimas mokykloje .....	16
5. Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo raida .....	18
6. Sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo procesas .....	20
7. Sveikatos stiprinimo veiklos vertinimas .....	28
Apibendrinimas .....	29
Literatūros sąrašas .....	31



## IVADAS

Sveikata – unikali vertybė, gamtos dovanota žmogui. Vokiečių filosofas Artūras Šopenhaueris yra pasakęs, kad „sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo vertybes, kad visai sveikas skurdžius laimingesnis už ligotą karalių“.

Sveikata taip pat yra visos tautos, valstybės turtas, kurį tinkamai prižiūrėdamas ir naudodamas žmogus kaupia socialines, materialines, kultūrinės vertybes, kuria visuomenės gerovę. Sveikas, kupinas jėgų, energingas žmogus gali gyventi visavertį gyvenimą, patirti darbo ir kūrybos džiaugsmą.

Kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys yra užtikrinti sveiką vaikų gyvenimo pradžią ir jo tolesnį vystymąsi sudarant tam palankią aplinką. Mokykla yra palanki vieta puoselėti vaikų sveikatą, formuoti gyvenimo įgūdžius, tarp jų sveikos gyvensenos, plėtoti veiklą atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus.

Orientuota į raidą veikla pritaikoma prie besimokančiojo amžiaus tarpsnio ypatumų bei emocinės būklės [1]. Jaunesniems ar nerimastingiems vaikams labiau reikalinga struktūrinė, konkrečia patirtimi besiremianti veikla, bet ir jiems, kiek įmanoma, turi būti suteiktas savarankiškumas ir galimybė dirbti savarankiškai. Vaikams augant, didėja jų gebėjimas suvokti vykstančius procesus, naudoti labiau kompleksines ir abstrakčias idėjas bei principus. Kadangi jie tampa labiau subrendę ir pasitikintys ir sudėtingesnius sprendimus gali priimti savarankiškai, vis daugiau iniciatyvos sveikatos stiprinimo srityje turi tekti jiems. Paauglystės laikotarpiui būdingas siekis įsitvirtinti bendraamžių grupėse, paklūstant jų nustatytoms normoms. Paaugliai būna labai pažeidžiami, lengvai pradeda vartoti narkotikus, alkoholį ar rūkyti. Gali pasireikšti per daug greitas lytinis brendimas. Nesaugus lytinis aktyvumas gali būti nepageidaujamų nėštumų, abortų, lytiškai plintančių ligų priežastis. Vaikų ir paauglių santykiai vis dažniau grindžiami patyčiomis, prievarta, smurtu [2, 3]. Tuo pačiu paauglystė – tai eksperimentavimo laikotarpis, kai jauni žmonės stengiasi tapti nepriklausomi. Tai amžius, kuriame dėl ypatingų pereinamojo laikotarpio charakteristikų gali pasireikšti rizikinga elgsena, turinti įtakos įvairiems negalavimams ir ligoms, nelaimingiems atsitikimams ir traumoms [4]. Jauni žmonės ypač imlūs vykstančioms permainingoms, kurios gali tiek teigiamai, tiek neigiamai paveikti jų sveikatą. Jų vertybių sistema yra kitokia negu vyresnio amžiaus žmonių, todėl būtina ieškoti skirtingų sveikatos ugdymo metodų ir skatinti jaunų žmonių iniciatyvą stiprinant sveikatą.

Norint sukurti efektyvias sveikatos ugdymo programas svarbu išsiaiškinti įvairių socialinių ir edukacinių grupių sveikatos ugdymo poreikius ir galimybes. Mokslininkų atliktas profesinių mokyklų mokinių sveikatos žinių tyrimas atskleidė menką šio kontingento sveikatos informuotumą, nepakankamą patikimų sveikatos šaltinių prieinamumą ir pačių paauglių motyvaciją jais naudotis [5].

Šis leidinys parengtas siekiant sudaryti palankias sąlygas ugdyti sveiką gyvenseną visose ugdymo įstaigose (bendrojo lavinimo mokyklose, profesinėse mokyklose, globos namuose ir kt.) ir išlyginti netolygumus tarp skirtingų edukacinių kontingentų. Jis taip pat skirtas sveikatą stiprinančioms mokykloms, siekiančioms geresnių rezultatų tolesnėje sveikatos stiprinimo veikloje. Juo galėtų naudotis mokymo įstaigos, rengiančios specialistus darbui su vaikais ir jaunimu.

Visi šiame leidinyje pateikti pratimai paimti iš Gray G., Young I., Barnekow V. leidinio, skirto efektyvios partnerystės sveikatos srityje plėtojimui mokyklose. Autoriai jame panaudoja [6] Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo, kurio narė yra ir Lietuva, patirtį.

## 1. SVEIKATOS SAMPRATA

Kiek kainuoja sveikata? Sveikatą ir jos kainą kiekvienas žmogus vertina individualiai. Įdomu tai, kad sveikatos kaina yra santykinai nedidelė, kai žmogus yra sveikas, ir smarkiai kyla, atsiradus sveikatos sutrikimams. Sveikatą skirtingai vertina paauglys, kuriam sveikata atrodo neišsemiamas šaltinis, ir onkologine liga sergantis ligonis, kuris dėl grąžintos sveikatos gali atiduoti visą savo turtą.

Siūloma daugybė sveikatos apibrėžimų, tačiau visiems geriausiai žinomas Pasaulio sveikatos organizacijos apibrėžimas: „Sveikata yra visapusė fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligų ar negalavimų nebuvimas“, t. y. sveikata apibūdinama kaip visapusiškas reiškinys ir teigiama, kad nesant tam tikrų sąlygų žmonės negali būti sveiki. Sveikata suprantama kaip visuma tarpusavyje susijusių veiksnių: fizinės, protinės, emocinės sveikatos, socialinės aplinkos, dvasinės gerovės. Nuo paveldimumo sveikata priklauso apie 20 proc. Aplinkos įtaka sveikatai taip pat sudaro apie 20 proc.: užterštas oras, vanduo, dirvožemis, maisto produktai, prastos šeimos gyvenimo sąlygos, žemas išsilavinimas, menkos pajamos, nepalanki fizinė ir psichologinė aplinka mokykloje ir pan. daro neigiamą įtaką sveikatai. Medikų pastangos, jų veikla lemia tik apie 10 proc. sveikatos. Didžiausią poveikį (apie 50 proc.) sveikatai turi žmogaus gyvenimo būdas, jo pastangos gyventi sveikai.

Žmogaus elgsena ir gyvensena sudaro darnią visumą, priklausančią nuo biologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių, galinčią turėti ir teigiamos, ir neigiamos įtakos sveikatai. Vaikas kai kurias elgesio savybes gali paveldėti, kitas – įgyti. Būtent įgyjamas socialinio elgesio savybes formuoja artimiausia žmogaus aplinka, kuri taip pat priklauso nuo socialinių, ekonominių, politinių aspektų, darančių įtaką gyvenimo būdui. Formuojant mokinio socialinį elgesį, pagrindą gali duoti žinios, požiūris, įgūdžiai, tradicijos [7].

Lūkesčiai, jausmai ir aplinka ypač svarbūs formuojant sveikatai įtakos turinčią elgseną. Jaunimas pasirenka, koku būdu rūpintis savo sveikata: pasirinkti sveiką mitybą ar fizinį aktyvumą, atsisakyti žalingų įpročių, mažiau vartoti medikamentų ir t.t. Be to, jų pasirinkimą lemia ir kiti veiksniai, tokie kaip: savijauta, vertybinės nuostatos, ateities planai, viltis, tikėjimas, kad galima ką nors pakeisti, aplinkinių nuomonės paisymas ir kt.

Jau vaikystėje turėtų būti diegiamas supratimas, kad reikia rūpintis ir kitų sveikata. Prastos socialinės sąlygos, aplinka, kurios jie negali pakeisti, įgūdžių trūkumas neskatina imtis veiklos, saugančios ir stiprinančios sveikatą.

Naujoji visuomenės sveikatos samprata dar tik įsitvirtina ir vaikų ugdymo institucijose.

Prieš siekiant pokyčių, verta sugaišti kiek daugiau laiko aptariant „kaip mes suprantame sveikatą“ ir „ką reiškia sveikas žmogus“, „sveika bendruomenė“.



**Pratimas. „Kas yra sveikata?“**

*Yra daug būdų atviroms diskusijoms apie sveikatą. Kiekviena diskusija gali atskleisti skirtingą požiūrį į sveikatos suvokimą. Dar kitokią sveikatos sampratą gali pateikti vaikai.*

**I. Paklauskite mokinių, kas pirmiausiai jiems ateina į galvą, kai išgirsta žodį „sveikata“. Užrašykite visus žodžius lentoje. Po to perskaitykite visus ir pažymėkite:**

- kiek apibūdinimų yra pozityvių ir kiek negatyvių?
- kiek iš jų susiję su liga ir kiek su sveikata?
- kokie žodžiai apibūdina fizinę (bendrą), protinę, emocinę sveikatą?

**II. Paprašykite surašyti popieriaus lape sveikatos apibūdinimus. Galite palyginti atsakymus ir juos aptarti.**

**III. Paprašykite nupiešti sveiko žmogaus paveikslą ir aplink surašykite, kas padeda jam būti sveikam.**

*Bet kuris iš aprašytų būdų gali būti atliekamas individualiai arba mažomis grupėmis, po to aptariamos sritys, su kuriomis buvo sutinkama arba dėl kurių nuomonės išsiskyrė.*



## **2. ŠVIETIMO IR SVEIKATOS SEKTORIŲ BENDRADARBIAVIMO SVARBA STIPRINANT SVEIKATĄ MOKYKLOJE**

Švietimas yra svarbi sveikatos determinantė, suteikianti žinių, ugdanti augančio žmogaus vertybines nuostatas ir įgūdžius, būtinus sveiko gyvenimo būdo formavimuisi. Svarbu, kad vaikas ne tik turėtų žinių, bet ir įgytų gebėjimų, padedančių pasinaudoti jomis kasdieniame gyvenime [8]. Šiuolaikinė mokykla turi užauginti jaunuolius, gebančius įveikti įvairius gyvenimo sunkumus. Ypač svarbus tampa visuminis sveikatos ugdymas, suteikiantis motyvaciją, ugdantis vertybines nuostatas ir gyvenimo įgūdžius, tokius kaip problemų sprendimas, sprendimų priėmimas, kūrybinis mąstymas, kritinis mąstymas, bendravimo įgūdžiai, savęs pažinimas, streso įveikimas, atsisakymo įgūdžiai. Specialistų nuomone, šie įgūdžiai – tai tarsi apsauginiai veiksniai, mažinantys tikimybę ir tokių problemų, kaip ankstyvi lytiniai santykiai, ŽIV, paauglių nėštumas, alkoholio, narkotikų vartojimas, atsiradimą [8].

Vis labiau pripažįstama įvairių veiksnių svarba sveikatai. Yra nemažai tyrimų, parodančių stiprų ryšį tarp jaunų žmonių požiūrio į mokyklą ir jų elgsenos, turinčios įtakos sveikatai.

Tarptautinis moksleivių gyvenimo tyrimas leidžia per psichosocialinės aplinkos poveikį suvokti ryšius tarp paauglių sveikatos ir jų elgsenos [9].

Minėtas tyrimas parodo statistiškai patikimą sąryšį tarp geros sveikatos ir palankios sveikatai socialinės aplinkos: mokiniai, kurie nurodo, kad mokykloje jiems gera, mokytojai su jais elgiasi teisingai, jais domimasi, geriau mokosi, labiau pasitiki savimi, yra laimingi, geresnės sveikatos. Pasitikėjimas savimi ir laimės pojūtis statistiškai labiau būdingas mergaitėms, o geresnės sveikatos mokiniai labiau pasitiki savimi, jiems patinka mokykloje, jiems lengviau mokytis, jie gauna geresnius įvertinimus. Mokiniais labiau patinka mokykloje, kai jie gali aktyviai prisidėti prie mokyklos politikos formavimo, elgsio taisyklių kūrimo, kai mokytojai jiems suteikia reikiamą pagalbą, kai yra palaikomi bendraamžių. Gera savijauta taip pat siejama su saugumo pojūčiu mokykloje.

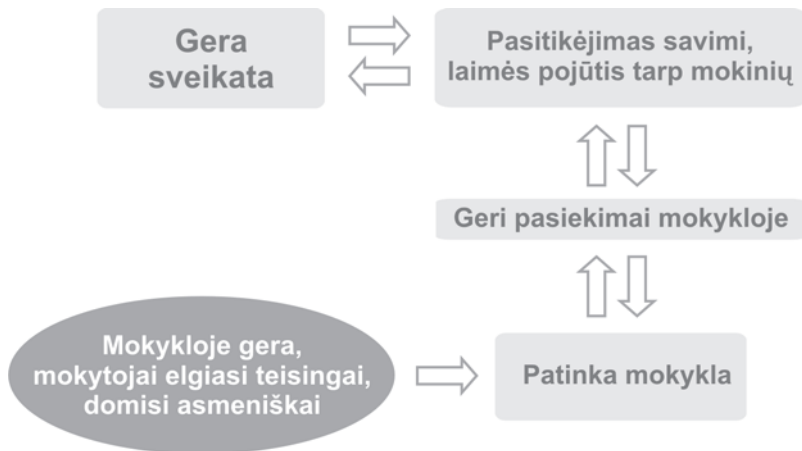
Gerai mokymosi rezultatai tiesiogiai susiję su mažesniais nusiskundimais sveikata, pavyzdžiui, geriau besimokantys mokiniai rečiau skundžiasi sveikata, geriau vertina savo sveikatą, pasižymi mažesne rūkymo rizika, jie labiau patenkinti gyvenimu.

Mokliškai pagrįsta, kad mokyklos aplinkos veiksniai atsižvelgiant į mokinių amžių ir lytį statistiškai reikšmingai susiję su rizikinga elgsena [10]. Blogai

besimokantys, nepatenkinti mokykla ir teigiantys, kad jiems sunku mokytis, mokiniai dažniau linkę rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ir narkotikus [10].

Tyrimais įrodytas stiprus ryšys tarp tyčiojimosi (mokinių, iš kurių tyčiojamas arba kurie tyčiojasi iš kitų) ir sveikatos, polinkio į sveikatą žalojančius įpročius. Mokiniai, iš kurių tyčiojamas, dažniau skundžiasi sveikata, blogiau vertina savo sveikatą, o tarp mokinių, kurie linkę smurtauti ir tyčiotis iš kitų, yra didesnis skaičius rūkančių. Dažną priekabiavimą patyrę mokiniai patikimai dažniau jautė stresą, buvo vieniši, dažniau jautėsi nelaimingi, jų žemas savęs vertinimas, jiems dažniau buvo sunku susirasti draugų, palyginti su nepatyrusiais priekabiavimo ir atsitiktinį priekabiavimą patyrusiais [3]. Labiau tikėtina, kad antsvorio turintys ar nutukę mokyklinio amžiaus vaikai taps patyčių aukomis, palyginti su normalaus svorio bendraamžiais [11].

1 paveiksle pavaizduotas ryšys tarp geros sveikatos ir mokykloje sukurtos palankios socialinės aplinkos, remiantis tarptautiniu moksleivių gyvenamos tyrimu [9].



**1 pav.** Ryšys tarp geros sveikatos ir palankios socialinės aplinkos

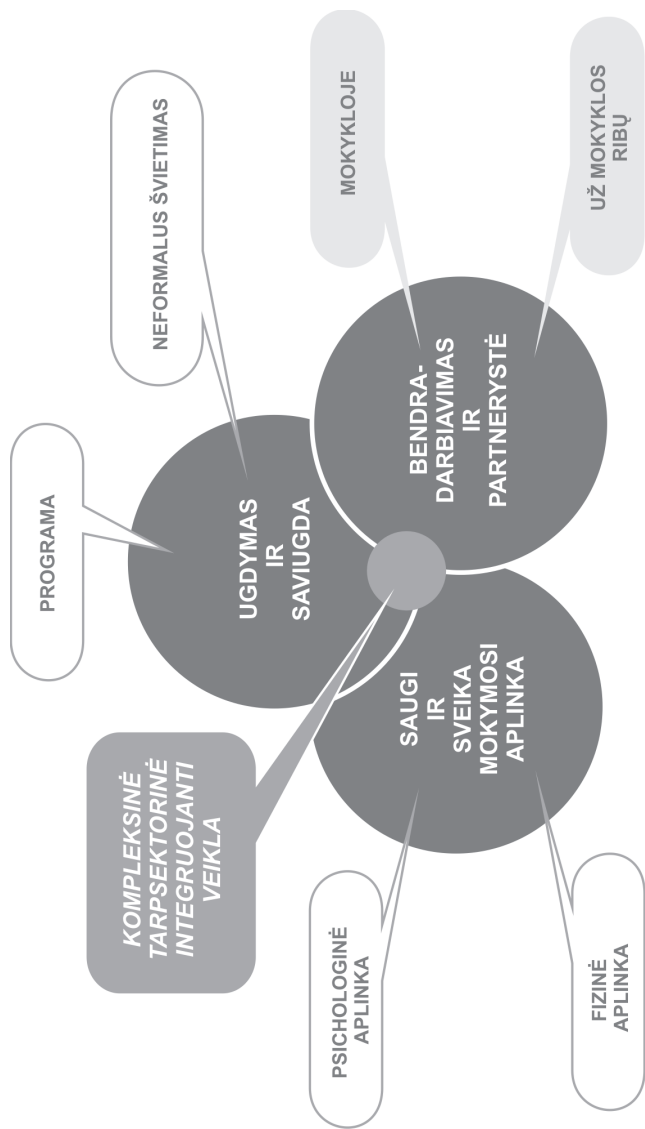
Kadangi visi minėti aspektai tarpusavyje susiję, vieno iš jų gerinimas daro teigiamą įtaką kitiems.

Akivaizdu, kad sveikatos stiprinimas yra priemonių kompleksas. Tam reikalinga sistema, kuri ne tik suteiktų žinių, bet ir formuotų teigiamas nuostatas bei įpročius. Už tai yra atsakingi visi, kam rūpi jaunų žmonių sveikata: mokytojai, tėvai, sveikatos priežiūros specialistai, politikai.

### **3. SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MOKYKLOS KONCEPCIJA, PRINCIPAI, VERTYBĖS**

Pagrindinis sveikatą stiprinančios mokyklos (SSM) tikslas – visų mokyklos bendruomenės narių sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas, padedant mokiniams formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius bei sukuriant sveikatai palankią fizinę ir psichosocialinę aplinką [12].

Sveikatą stiprinančiose mokyklose vyrauja kompleksinė tarpsektorinė veikla, apimanti ugdymo procesus, tai ko mokoma pamokose ir organizuojant popamokinę, projektinę ar kitą veiklą, saugios ir sveikos mokymosi aplinkos kūrimą, bendradarbiavimo ir partnerystės plėtojimą tiek tarp mokyklos bendruomenės narių, tiek ir bendraujant su socialiniais partneriais (2 pav.).



**2 pav.** Sveikatai stiprinančios mokyklos koncepcija

Visos šios sritys tarpusavyje susijusios. Pvz., kalbant apie fizinį aktyvumą mokykloje, nepakanka šią temą įtraukti į mokyklinę programą, reikia apimti ir kitus su mokyklos aplinka susijusius aspektus: siūlyti mokiniams į mokyklą važiuoti dviračiu ar eiti pėsčiomis, skatinti jų fizinį aktyvumą, pasirūpinti kelionės saugumu, numatyti vietas, kur saugiai būtų galima palikti dviračius ir pan.

Sveikatą stiprinančioje mokykloje sutelkiamas dėmesys į visų bendruomenės narių sveikatą, sveika gyvensena akcentuojama fizinės ir psichosocialinės aplinkos kontekste.

Mokyklos, besistengiančios sukurti palankią sveikatos stiprinimo aplinką, dažnai fizinę aplinką suvokia kaip triukšmo, apšvietimo, suolų atitiktį higienos normoms, o blogas sąlygas teisinga lėšų trūkumu. Tačiau jaukią aplinką kuria ir patrauklūs poilsio kampeliai, šviesios sienų spalvos, augalai, žaliosios zonos ir pačių vaikų, mokytojų bei kitų mokyklos bendruomenės narių darbai. Gerai nuteikia netgi šaižaus garso mokyklinių skambučių atsisakymas. Geros fizinės aplinkos sukūrimas sutelkiant visos mokyklos bendruomenės pastangas, leidžia ne tik pasijusti šeiminiuku, bet padeda plėtoti ir veiklos kompetencijas. Mokyklos bendruomenė, kurdama tokios mokyklos, kurioje norėtų mokytis ir dirbti, įvaizdį, gali teikti siūlymus sprendimus priimančioms institucijoms ir planuojamus pokyčius įgyvendinti savo jėgomis. Tai kartu puiki praktinė demokratijos ir pilietiškumo ugdymosi galimybė.

Ypač svarbu sukurti mokykloje gerą psichologinį klimatą. Mokykloje turėtų vyruoti geri santykiai: jaučiamas pasitikėjimas ir paramos atmosfera; problemos pastebimos ir sprendžiamos; mokiniai ir darbuotojai jaučiasi gerbiami, pripažįstami ir vertinami jų sugebėjimai; aiškios taisyklės, atsakomybė; paskatinimas, o ne bausmė yra įprastas dalykas; mokiniai konsultuojami jiems rūpimais klausimais; jausmai išreiškiami ir atvirai išsiaiškinama; tėvai visuomet laukiami [13].

Sveikatos stiprinimo patrauklumui suteikia pats veiklos įgyvendinimo principas: veikla vykdoma bendruomenėje, jos nariai kartu nustato prioritetus, planuoja veiklą, ją įgyvendina ir vertina.

Pirmojoje tarptautinėje sveikatą stiprinančių mokyklų konferencijoje, kuri vyko 1997 m. Salonikuose, Graikijoje [14], įvairių sričių specialistai iš 43 Europos šalių sutarė dėl esminių sveikatą stiprinančios mokyklos principų, kurie būtų taikomi praktikoje. Šie principai yra:

1. Demokratija ir dalyvavimas
2. Teisumas

3. Pasitikėjimas, pasiekimai ir gebėjimas veikti
4. Mokyklos aplinka
5. Sveikatos ugdymo programa
6. Mokytojų rengimas
7. Pasiekimų įvertinimas
8. Bendradarbiavimas
9. Bendruomenės narių dalyvavimas
10. Parama

Pritaikius SSM principus mokyklos bendruomenėje, bendromis jėgomis sukūrus jaukią ir sveikatai palankią aplinką, galima tikėtis, kad mokykla pasidarys patraukli daugeliu atžvilgiu, joje vyraus gera atmosfera ir geri santykiai tarp visų bendruomenės narių.

Esminėmis sveikatą stiprinančiomis vertybėmis laikomos: demokratija ir dalyvavimas, teisumas, pasitikėjimas, pasiekimai ir gebėjimas veikti, parama.

### **Demokratija ir dalyvavimas**

Otavos sveikatos stiprinimo chartijoje sveikatos stiprinimas apibrėžiamas kaip procesas, leidžiantis asmenims ir bendruomenės nariams kontroliuoti sveikatą lemiančias sąlygas ir šitaip gerinti savo sveikatą [15]. Čia svarbus demokratijos principas. Todėl ir sveikatą stiprinančioje mokykloje svarbu, kad būtų užtikrinamas tikras, neapsimestinis visų bendruomenės narių, tarp jų mokinių ir jų tėvų (įtėvių), globėjų ar rūpintojų, dalyvavimas visuose sveikatą stiprinančios mokyklos kūrimo etapuose (kai iškeliamos problemos, numatomi būdai joms spręsti ir jie įgyvendinami bei vertinami). To galima pasiekti konsultuojant ir atvirai bei nuoširdžiai bendraujant visiems mokyklos bendruomenės nariams.

Mokyklos taryba, mokytojų taryba, metodinės grupės, mokinių tarybos ir kitos mokyklos savivaldos institucijos yra puiki vieta realiai taikyti demokratinius principus.

Literatūroje galima rasti faktų, įrodančių, kad ugdymo procesas grindžiamas veikla ar patirtimi, tačiau ne tiek daug yra saviraišką skatinančių projektų, t.y. projektų, kuriuos inicijuoja patys dalyviai, norėdami ištyrinėti juos dominančią temą.

Dalyvavimas suteikia mokiniams galimybę ugdyti savo savarankiškumą ir atsakomybę. Tai padeda jaunimui ateityje tapti atsakingais savo šalies piliečiais.

Sveiki, išsilavinę jauni žmonės gali padėti sumažinti socialinius netolygumus visuomenėje, tokiu būdu prisidėti prie visos populiacijos sveikatos gerinimo.

Viena iš demokratinių priemonių – padėti mokiniams patiems nusistatyti sritis, kurias reikia tyrinėti. Ir tai galima pradėti nuo artimiausios aplinkos, pavyzdžiui, nuo saugios kelionės į mokyklą.

Danijos Karališkojo universiteto mokslininkai, daugelį metų tyrinėję Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo veiklos kompetencijos plėtojimo galimybes, pasiūlė modelį, sutrumpintai pavadintą IVAC [16].

Pagrindinė šio modelio esmė – ugdyti vaikų kritinio mąstymo ir kūrybos kompetencijas, padedančias kurti pokyčius sveikatos stiprinimo srityje. Šiame modelyje įvardyti aspektai, būtini vaikų veiklos kompetencijai ugdyti:

- **Problemos tyrinėjimas ir jo svarbos įvertinimas.** Vaikai analizuoja jiems aktualią temą ir bando apibūdinti jos svarbą savo ir kitų gyvenimui.
- **Vizijos kūrimas ir alternatyvos numatymas.** Vaikai bando sukurti savo viziją, t.y. kokią situaciją jie norėtų matyti ateityje ir kaip jie norėtų pakeisti sąlygas pasirinktoje srityje, kad situacija pasikeistų.
- **Veiklos įgyvendinimas ir pokyčių suvokimas.** Vaikai pasiūlo veiksmus, kurie priartintų juos prie susikurtos vizijos. Jie pasirenka veiklos būdą ir išbando jį praktikoje, įvertina veiklą, jei reikia, pakoreguoja veiksmus arba inicijuoja naujus. Specifinių veiklos formų išbandymas yra svarbus indėlis į vaikų mokymąsi ir veiklos kompetencijos ugdymą.

## **Teisumas**

Ugdymo procese plėtojamas teisumo principas garantuoja, kad mokykloje nebus prievartos, baimės ir patyčių. Sveikatą stiprinančioje mokykloje sudaromos visiems vienodos lavinimosi sąlygos, skatinamas kiekvieno individo emocinis ir socialinis vystymasis.

## **Pasitikėjimas, pasiekimai ir gebėjimas veikti**

SSM sukuriama tokia aplinka, kurioje mokiniai, bendradarbiaudami su kitais mokyklos bendruomenės nariais, jaučiasi lygiaverčiai partneriai, gali drąsiai reikšti savo nuomonę. Pasitikėdami savimi, puoselėdami savo svajones ir mintis, jaunuoliai gali patys keisti savo gyvenimą.

## Parama

Net ir mažiausia mokinių bei kitų bendruomenės narių iniciatyva turi būti palaikoma ir remiama. Taip pat svarbu, kad parama būtų ilgalaikė ir atitinkamai finansuojama. Kita vertus, ji turi būti integrali mokykloje vykstančio švietimo proceso dalis.

## 4. SVEIKATOS STIPRINIMAS MOKYKLOJE

Neretai kyla klausimas, kuo sveikatą stiprinanti mokykla yra išskirtinė, kuo ji skiriasi nuo tradicinės sveikatinimo veiklos mokykloje ir kodėl mokykla turėtų prisidėti prie sveikatos gerinimo.

Visų pirma, sveikatos stiprinimas mokykloje ugdo jaunų žmonių gebėjimus imtis veiksmų ir generuoti pokyčius. Ši veikla suteikia galimybes sukurti aplinką, kurioje mokytojai, kiti bendruomenės nariai gali įprasminti savo siekius ir laimėjimus. Galimybių suteikimas jauniems žmonėms, kai tos galimybės susijusios su jų svajonėmis ir planais, įgalina juos pačius tvarkyti savo gyvenimą ir gyvenimo sąlygas [14].

SSM vykdoma sveikatos stiprinimo veikla yra suprantama žymiai plačiau nei sveikatinimas. 1 lentelėje pateikti tradicinės sveikatinimo veiklos ir sveikatos stiprinimo principais grindžiamos veiklos ypatumai [6].

**1 lentelė. Tradicinės sveikatinimo veiklos ir sveikatos stiprinimo mokyklos principais grindžiamos veiklos palyginimas**

<b>Tradicinė sveikatinimo veikla mokykloje</b>	<b>Sveikatos stiprinimo principais grindžiama veikla mokykloje</b>
<b>Sveikatos samprata</b>	
Dėmesys sutelkiamas į individą, t.y. jo sveikatos problemas, jo įpročius sveikatos atžvilgiu ir gyvenimą.	Dėmesys kreipiamas į mokyklą, kaip organizaciją ir visus jos bendruomenės narius (mokinius, visą mokyklos personalą, tėvus, globėjus), taip pat į sveikatos politikos mokykloje plėtotę.
Daugiausia dėmesio skiriama fizinei sveikatai. Fizinė veikla siejama su sportu.	Dėmesys protinei, emocinei ir socialinei, taip pat ir fizinei sveikatai. Fizinio aktyvumo naudą turi pajusti visi, ji turi būti patraukli, ir dalyvavimas fizinio aktyvumo veikloje teikti pasitenkinimą.



Sveikata kaip ligų ir kitų sveikatos sutrikimų nebuvimas. Dėmesys ligoms, jų diagnostikai ir gydymui.	Sveikata susijusi su gerovės samprata. Dėmesys gyvenimo kokybei, sveikatos problemų prevencijai, protinės, socialinės ir fizinės sveikatos stiprinimas.
Sveikatos ugdymas suvokiamas kaip informacijos atskiromis sveikatos temomis perteikimas.	Sveikatos stiprinimas grindžiamas aiškiais principais, tokiais kaip demokratija, lygybė, dalyvavimas.
Sveikatos ugdymas pagal bendrąsias programas, kitos priemonės, kaip krizių valdymas, kampanijos.	Ilgalaikės programos, pradedamos ankstyvame amžiuje, apima visus vaikus, atitinka jų amžiaus ypatumus, poreikius ir interesus.
<b><i>Sveikatos ugdymo koncepcija</i></b>	
Dėmesys sukonzentruotas į elgsenos pokyčius, sveikos gyvenimo ir įpročių formavimą: prisiderinimas ir paklusnumas.	Dėmesys sukonzentruotas į autonomiją ir sprendimų priėmimą – bendruomenės nariai patys sprendžia, ar jie nori būti sveiki.
Sveikatos ugdymas organizuotas atskirose pamokose.	Sveikatos ugdymas integruotas į visą mokymo programą.
Sveikatos ugdymo tikslas – suteikti žinių.	Tikslas – ne tik suteikti žinių, bet padėti vaikams įgyti įgūdžių, susiformuoti vertybines nuostatas.
Moralizuojančio pobūdžio mokymas: mokytojai nusprendžia ko mokyti, kokius metodus pasirinkti. Dažniausiai tai pamokos apie „gerą sveikatą“. Pabrėžiamas „gerų darbų darymas“. Vaikai paprastai pasyvūs.	Mokiniai dalyvauja priimant sprendimus. Dėmesys labiau sukonzentruotas į mokymąsi nei į mokymą. Taikomi aktyvaus mokymo(si) metodai, įtraukiantys į mokymąsi, metodai, tokie kaip darbas grupėmis, diskusijos, žaidimai, problemų sprendimas ir kt.
Labiau koncentruojamasi į pamokymus, įspėjimus, tarp jų ir baimes.	Koncentravimasis į pozityvius metodus, buvimo sveiku privalumus, pasirinkimą ir sprendimo priėmimą.
<b><i>Mokykla</i></b>	
Visas dėmesys sutelkiamas į mokinius.	Mokytojų protinė, emocinė ir socialinė sveikata tiek pat svarbi kaip ir mokinių. Parama mokytojams ir jų mokymui – būtina.
Fizinės ugdymo aplinkos svarbos pripažinimas.	Fizinės ir psichosocialinės aplinkos svarbos sveikatai pripažinimas.
<b><i>Ryšys su bendruomene</i></b>	
Išorės ekspertai kviečiami į mokyklą.	Mokyklos bendruomenės nariai, tarp jų ir mokiniai, dalyvauja visuomenėje vykstančiuose procesuose kaip partneriai. Mokiniai inicijuoja veiksmus ir juose dalyvauja.
Tėvai, kiti bendruomenės nariai ignoruojami arba jų prašoma tik paremti mokyklą.	Tėvai ir kiti bendruomenės nariai aktyviai įtraukiami į sprendimų priėmimą ir tai planuojama.

<i>Vertinimas</i>	
Vertinama mokinio elgsena, susijusi su rūkymu, alkoholio vartojimu, mityba ir kt.	Vertinama mokinių veiklos kompetencija (mąstysena, išpareigojimai, vizijos).
Veikla grindžiama tuo, ką įprasta daryti.	Veikla grindžiama įrodymais, kurie tikėtina bus įgyvendinti konkrečioje situacijoje ir įžvalgomis.

Sveikatą stiprinančios mokyklos pagrindas – aiškūs principai ir vertybės. Praeityje buvo manoma, kad sveikatos stiprinimas yra konkrečiai įvardytos veiklos priemonės. Šiandien aiškiai suvokiame, kad tai kompleksinė veikla. Todėl mes turime iš pat pradžių nuspręsti, kokiais principais bus grindžiama veikla: tradiciniais sveikatinimo ar moderniais sveikatos stiprinimo principais.

## **5. SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ TINKLO RAIDA**

Sveikatą stiprinančių mokyklų (SSM) tinklas Europoje pradėtas kurti 1992 m. bendromis Europos Tarybos, Europos Bendrijos, Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro (PSO/EURO) pastangomis [12]. Šiandien jis plėtojamas 43 Europos šalyse. 1993 m. Lietuva buvo oficialiai priimta į Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Dešimt šalies bendrojo lavinimo mokyklų tapo tikrosiomis šio tinklo narėmis. Taip buvo pradėtas pirmasis veiklos etapas (bandomasis etapas), skirtas veiklos, atitinkančios kiekvienos tarptautiniame projekte dalyvaujančios mokyklos poreikius, sąlygas ir išteklius, planavimui ir įgyvendinimui. 2007 m. pradžioje Nacionaliniame sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle buvo per 180 bendrojo lavinimo mokyklų ir 200 ikimokyklinio vaikų ugdymo įstaigų.

Lietuvoje atliktas SSM veiklos veiksmingumo vertinimas [17] parodė, kad mokyklose, dalyvaujančiose Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle, vykdoma kompleksinė, koordinuota sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo veikla. Į programą integruoti su sveikata susiję projektai, pasitelkta kitų bendruomenės narių iniciatyva ir institucijų parama. Palyginti su mokyklomis, kuriose tikslinė sveikatos stiprinimo ir ugdymo veikla nebuvo vykdoma, sveikatą stiprinančių mokyklų mokytojų supratimas apie sveikatos stiprinimą mokykloje labiau atitinka visuminį. Tikslinė sveikatos stiprinimo ir ugdymo veikla didina vaikų ir mokytojų informuotumą sveikatos ir sveikos gyvensenos klausimais. Mokiniai trečiuoju pagal svarbą informacijos sveikatos saugojimo klausimais šaltiniu įvardija mokytojus.

SSM besimokantys mokiniai žinias, įgytas per pamokas, vertina aukštesniais balais, palyginti su mokyklų, nedalyvaujančių šiame projekte, mokiniais. Mokyklose, dalyvaujančiose tarptautiniame sveikatą stiprinančių mokyklų projekte, palyginti su mokyklomis, nedalyvaujančiomis minėtame projekte, sveikatos stiprinimas ir ugdymas labiau integruotas į bendrąją mokyklos ugdymo sistemą. Sveikatą stiprinančiose mokyklose medicinos darbuotojai dažniau teikia paramą mokytojams ir mokiniams, mokytojai palaiko glaudesnius ryšius su mokinių tėvais. Šiose mokyklose statistiškai patikimai daugiau mokinių dalyvauja papildomoje fizinėje veikloje, daugiau vyresniųjų mokinių skiria laiko intensyviai fizinei veiklai; vyresni moksleiviai stiprius alkoholinius gėrimus vartoja rečiau, palyginti su kitomis mokyklomis, atsiranda sveikesnių mitybos įpročių formavimosi tendencija.

Vėlesni Kauno medicinos universiteto mokslininkų tyrimai patvirtina išvadas apie sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos veiksmingumą. Juose taip pat daroma išvada, kad sveikatą stiprinančių mokyklų mokiniai, palyginti su bendraamžiais kitose mokyklose, dažniau mankština ir sportuoja, skiria daugiau dėmesio dantų higienai, rečiau rūko ir vartoja alkoholinius gėrimus [18].

Netiesioginiu vertinimu, parodančiu SSM veiklos priimtinumą bei didėjančią mokinių veiklos kompetenciją, galima laikyti kasmet vykstantį Nacionalinį jaunųjų mokslininkų konkursą, kuris džiugina mokinių pasirenkamų temų įvairove ir aktualumu. Konkurso dalyviai tyrinėjimams renkasi tokias temas, kurios glaudžiai susijusios su jų gyvenimu, jiems patiems aktualios ir įdomios, tokios kaip sveika mityba, nesaugus maistas (nesveika mityba), maisto priedai, ankstyvas paauglių lytinis gyvenimas, sveikatai žalingi įpročiai ir jų prevencijos galimybės mokykloje, baimė, nerimas, stresas, ekologinis būstas, aplinkos tarša, ir tai yra geras orientyras politikams nustatant veiklos prioritetus. Mokinių darbai baigiami rekomendacijomis, rezultatų pristatymu mokyklų bendruomenėms, naudodami šiuolaikines technologines priemones jie rengia patrauklias mokymo priemones, lankstinukus [19].

Tai leidžia daryti išvadą, kad Sveikatą stiprinančios mokyklos koncepcija yra priimtina mokykloms, ja grindžiama sveikatos stiprinimo ir ugdymo veikla yra veiksminga ir sėkmingai gali būti panaudota tolesnei veiklos plėtrai.

Atliktas tarptautinis SSM vertinimas [20] parodė, kad Sveikatą stiprinančiose mokyklose vykdoma kompleksinė sveikatos stiprinimo veikla, apimanti kelių rizikos veiksnių prevenciją, yra veiksminga, ypač vykdant kryptingą veiklą sveikos mitybos, fizinio aktyvumo skatinimo, traumų prevencijos ir psichikos sveikatos stiprinimo

sirtyse. Žalingų įpročių prevencijos, saugių lytinių santykių, burnos higienos sričių veikla yra tarp mažiausiai efektyvių.

## **6. SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MOKYKLOS KŪRIMO PROCESAS**

Europos ir Lietuvos sveikatą stiprinančių mokyklų patirtis rodo, kad sėkmingas politikos, principų ir metodų įgyvendinimas gali būti svarus indėlis vykdant vaikų ir jaunimo sveikatinimą. Siekiant, kad vaikai būtų visaverčiai rytdienos piliečiai, reikia, kad jie jau šiandien būtų sveiki ir saugūs tiek emocine, tiek fizine prasme.

Svarbiausi elementai SSM kūrimo procese yra iniciatyvinės grupės subūrimas ir sveikatos stiprinimo programos parengimas.

### **Iniciatyvinės grupės kūrimas**

Mokykla, siekianti tapti sveikatą stiprinančia, veiklos pradžioje turi suburti bendruomenės narių iniciatyvinę grupę, kuri galėtų priimti atsakomybę už programos parengimą ir veiklos inicijavimą. Ji turėtų suprasti, kas yra sveikatą stiprinanti mokykla, apsvarstyti, kokios naudos programos įgyvendinimas duos mokyklos bendruomenės nariams, kuo prisidės prie bendrų tikslų. Iniciatyvinės grupės sudėtyje gali būti mokyklos administracijos atstovai, pedagogai, mokyklos sveikatos priežiūros specialistai, mokiniai, tėvai.

Mokyklos direktorius patvirtina grupės, organizuojančios sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje, personalinę sudėtį. Pagrindinis grupės uždavinys – priimti sprendimus dėl sveikatos stiprinimo programos parengimo, įgyvendinimo, sekti programos vykdymo eigą. Sėkmingam veiklos organizavimui grupės nariai turėtų būti paskirti atsakingais už atskiras veiklos sritis ir atstovauti atskiroms bendruomenės narių grupėms. Grupės veikla grindžiama aktyvaus narių dalyvavimo įtraukimo, galimybių jiems pasireikšti suteikimo, demokratiškumo principais.

Tyrimais įrodyta, kad mokykla pasiekia geresnių veiklos rezultatų, jei grupės pirmininkas yra mokyklos vadovas [17]. Tačiau juo gali būti išrinktas administracijos atstovas ar mokytojas. Svarbu, kad tai būtų lyderis, gebantis gerai taikyti komandinio darbo principus, suinteresuotas visą informaciją ir naujoves perteikti visai mokyklos bendruomenei.

Sunki ir gana svarbi veikla yra sutarti dėl finansavimo su oficialiomis institucijomis, tai padaryti taip pat lengviau mokyklos vadovui. Administracijos atstovui lengviau suburti mokyklos bendruomenės narius bendriems siekiams. Programos įgyvendinimo metu pirmininkas neturėtų keistis, o iškilus tokiai būtinybei, turi būti išlaikytas veiklos perimamumo principas.



### **Pratimas. Komanda**

*Prieš pradėdant veiklą svarbu išsiaiškinti, kas jau daroma, ir galbūt galėtų remti Jūsų programą. Galbūt yra tarnybų, organizacijų, kurios vykdo panašią veiklą, ir ją reikėtų tik išplėsti arba adaptuoti mokyklos reikmėms.*

*Susitikite su įvairiais žmonėmis, mokyklos darbuotojais ir kitais specialistais ir surinkite visą įmanomą informaciją apie vykdomą sveikatinimo veiklą.*

*Kartu pagalvokite, koks galėtų būti vaidmuo plėtojant sveikatos stiprinimo veiklą ir apie galimas kliūtis.*

*Ką reikėtų įtraukti į sveikatos stiprinimo grupę? Formuodami grupę, prisiminkite, kad ji neturi būti labai didelė, nes bus sunku jai vadovauti.*

*Galbūt tikslinga turėti pogrupius ar pasiskirstyti tarp pagrindinės grupės narių atsakomybe už atskiras sritis.*

## **Sveikatos stiprinimo programos parengimas**

Sveikatos stiprinimo programos parengimas mokykloje yra viena iš svarbiausių SSM kūrimo dalių.

Antroje Europos sveikatą stiprinančių mokyklų konferencijoje buvo priimta Egmondo darbotvarkė [21]. Šioje darbotvarkėje yra aptarti pagrindiniai sveikatos stiprinimo programos komponentai, būtini suprasti sveikatos stiprinimo programą, t.y. pradinės situacijos analizė, partnerystė, programos turinys ir uždaviniai, planavimas, vertinimas.

Prieš pradėdant rengti programą, svarbu išsiaiškinti mokykloje puoselėjamas vertybes ir ko tikimasi ateityje, ar mokykla turi sveikatą stiprinančios mokyklos viziją.



### **Pratimas. Mokyklos vertybės**

*Kiekvienoje mokykloje yra puoselėjamos vertybės, turinčios įtakos mokykloje vykstantiems procesams, todėl svarbu aptarti:*

*Kokios vertybės svarbios Jūsų mokykloje?*

*Ar dar yra kitų vertybių, kurioms turėtų būti skiriamas prioritetas dėmesys kuriant sveikatą stiprinančią mokyklą?*

*Kaip jos galėtų derėti su mokyklos etosu?*

*Kaip jos galėtų derėti su bendromis visuomenės vertybėmis?*

Taip pat svarbu pačioje pradžioje išsiaiškinti kaip bendruomenės nariai supranta sąvoką „Sveikatą stiprinanti mokykla“. Galbūt yra žmonių, kurie jau yra įsitraukę į veiklą, susijusią su sveikatos stiprinimu. Galbūt kiti turi kitoki supratimą apie sveikatą stiprinančią mokyklą. Todėl reikia skirti užtektinai laiko, kad išsiaiškintumėte šią sąvoką ir sutartumėte dėl bendrų principų ir prioritetinių sveikatos sričių. Jei to nepadarysite, vėliau galite pamatyti, kad buvo dirbama daug, tačiau skirtingomis kryptimis.

Kadangi SSM veikla grindžiama visų bendruomenės narių bendradarbiavimo principu, svarbu, kad jame dalyvaujantys žmonės būtų aktyviai įtraukti į šią veiklą. Pradžioje galima paprašyti savo kolegų, kitų bendruomenės narių, tarp jų ir mokinių, užpildyti žemiau pateiktą lentelę, atitinkamai pažymint, kokiose srityse jie turi daugiausia patirties ir norėtų dalyvauti plėtojant veiklą, susijusią su sveikatos stiprinimu mokykloje.

**2 lentelė. Bendruomenės narių dalyvavimo plėtojant veiklą, susijusią su sveikatos stiprinimu mokykloje, nustatymas**

<b>Veiklos sritys</b>	<b>Taip</b>	<b>Ne</b>	<b>Nežinau</b>
Sveikatos stiprinimo veiklos valdymo struktūrų sudarymas, politikos nustatymas ir kokybės garantavimas, siekiant užtikrinti SSM veiklos planavimą ir įgyvendinimą			
Sveikatai palankios psichosocialinės aplinkos kūrimas, siekiant plėtoti pasitikėjimą ir partnerystę, pagrindine vertybe laikant gerus mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykius, bendradarbiavimą su kitomis įstaigomis ir organizacijomis			
Fizinės aplinkos gerinimas, siekiant sukurti saugią, sveiką, higienos reikalavimus atitinkančią ugdymo aplinką, skatinti visų bendruomenės narių fizinį aktyvumą, organizuoti sveiką mitybą ir užtikrinti geriamojo vandens prieinamumą			
Žmogiškųjų ir materialųjų išteklių gausinimas, siekiant sutelkti išteklius sveikatai stiprinti ir ugdyti – organizuojant mokykloje dirbančių specialistų mokymą, tėvų švietimą, mokymo medžiagos ir kitų mokymo priemonių rengimą			
Sveikatos ugdymo organizavimas, siekiant užtikrinti sveikatos ugdymo kokybę – sveikatos ugdymą įtraukiant į dalykus ar ugdymo sričių teminius planus, pasirenkamųjų dalykų ir dalykų modulių programas			
Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos sklaidos ir tęstinumo laidavimas skleidžiant sveikatą stiprinančios mokyklos patirtį mokykloje ir už mokyklos ribų			
SSM veiklos veiksmingumo vertinimas, siekiant užtikrinti SSM veiklos kokybę mokykloje			

Ne visos mokyklos turi pakankamai išteklių, skirtų numatytiems tikslams įgyvendinti vienu metu. Kiekviena mokykla turi nusistatyti prioritetus, nuspręsti kokia apimtimi bus įgyvendinamos likusios priemonės. Geriau pradėti nuo mažų darbų, negu laukti kol bus pakankamai išteklių, reikalingų vykdyti veiklą visose srityse.

## **Sveikatos ugdymas**

Esminis sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos komponentas yra sveikatos ugdymas. Jis skatina naudingų įpročių, vertybių ir elgesio, darančių įtaką sveikatai, formavimąsi [12, 14, 17, 21, 22].

Sveikatos ugdymas neatsiejamas nuo sveikatos mokymo, tačiau „sveikatos mokymo“ sąvoka siauresnė, t.y. mokymu suteikiama žinių apie sveikatą, o ugdymu siekiama keisti požiūrį į sveikatos komponentus (fizinį, socialinį, psichologinį, dvasinį), įtvirtinti sveikatai palankius elgsenos įpročius.

Sveikatos ugdymas yra sveikatos stiprinimo veiklos, apimančios psichosocialinius ir fizinius aplinkos aspektus, sudedamoji dalis ir turėtų būti vertinama bendrame visos ugdymo sistemos kontekste. Sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencija apima visą ugdymo procesą, integruodama įvairias sveikatos temas: fizinio aktyvumo skatinimas; sveika mityba; tabako, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija; nelaimingų atsitikimų, traumų, smurto prevencija; lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai aspektai; psichikos sveikata, mokymosi aplinkos veiksniai.

Sveikatą stiprinančioje mokykloje nėra atskirų dalykų. Joje ugdomi bendrieji gebėjimai, susiejant tarpusavyje minėtas ir kitas sveikatos temas [6]. Ir realiame gyvenime šios temos yra persipynusios tarpusavyje, pvz., lytiniai santykiai, susiję su alkoholio vartojimu, dažnai lemia neplanuotą ankstyvą mergaičių nėštumą, ligų plitimą. Kita vertus, ir taip perkrautose mokymo programose vargu ar užteks laiko išdėstyti atskiras temas, parodyti jų tarpusavio ryšius, numatyti visas situacijas, kurios galėtų neigiamai paveikti jaunų žmonių gyvenimą. Todėl sveikatą stiprinančioje mokykloje ugdomi gyvenimo įgūdžiai apima savimone, saviverte, sprendimų priėmimą, atkaklumą ir tikslų siekimą. Sveikatos ugdymui svarbios ir socialinės kompetencijos, tokios kaip mokėjimas klausytis ir būti atsakingu, gebėti suprasti ir interpretuoti kitų nuomonę, bendradarbiauti, žinoti kaip spręsti konfliktus, turėti tarpininkavimo ir derybinių įgūdžių [9]. Jei pavyksta išsiugdyti šiuos įgūdžius ir juos susieti su specifinėmis sveikatos temomis, sveikatos ugdymas tampa svarių indėliu į svarbiausios mokyklos misijos įgyvendinimą. Tai dar labiau patvirtina sveikatos ugdymo integracinį pobūdį ir pačių vaikų aktyvaus dalyvavimo sveikatos stiprinimo procesuose svarbą.



## **Mokytojų ir kito mokyklos personalo sveikata ir kompetencijos svarba**

Mokykla, tradiciškai sutelkusi dėmesį į vaikus, personalo sveikatą ir gerovę laiko savaime suprantamu dalyku. Tačiau negalima tikėtis, kad mokytojai ir kiti mokyklos darbuotojai su entuziazmu imsios veiklos, susijusios su sveikatos stiprinimu, jei patys nejaus, kad rūpinamasi jų fizine ir psichine sveikata. Jiems taip pat reikia nuolatinio dėmesio ir tai gali būti įgyvendinta per specialiąsias programas, pripažįstant, kad jų nuomonė ir dalyvavimas mokyklos veikloje yra svarbūs [23].

Mokytojų kompetencija sveikatos stiprinimo klausimais – svarbus veiksnys, kuris turi įtakos visam sveikatos ugdymo procesui. Mokytojui nepakanka vien suteikti informacijos atskirais sveikatos klausimais, jis turi suvokti sveikatą stiprinančios mokyklos koncepciją, taikyti naujus mokymo metodus, perteikti gerosios praktikos pavyzdžius ir operatyviai reaguoti į naujas grėsmes, nelaukiant kol jos plačiai paplis. Svarbūs ne tik oficialūs kvalifikacijos tobulinimo kursai, didele verte reikėtų laikyti pasidalijimą gerąja darbo patirtimi, taip pat ir nesėkmėmis su kolegomis tiek mokykloje, tiek ir už jos ribų.

SSM mokytojų nuoširdus bendravimas su mokiniais turi didelį teigiamą poveikį mokinių savigarbai, pasitikėjimui ir emocinei sveikatai.

### **Specialistų pasitelkimas sveikatos stiprinimo veiklai**

Kartais gali būti naudinga pasitelkti kitų institucijų specialistus rengiant sveikatos ugdymo programas.

Ekspertų pagalba gali būti labai naudinga, jei jie pasitelkiami įgyvendinti parengtą programą. Tačiau ir tokiu atveju turi būti kruopščiai pasirengiama pamokai, detales aptariant su mokytoju. Pateikiame keletą naudingų patarimų, kaip organizuoti įvairių sričių specialistų susitikimus su mokiniais.



### **Pratimas. Įvairių sričių specialistų įtraukimas**

*Prieš pasikviečiant ekspertą į mokyklą, skirkite laiko pasiruošimui: su mokiniais aptarkite, ko jie norėtų svečio paklausti, kas pateiks trumpą informaciją svečiui, kas pateiks klausimus, kas užrašys atsakymus, o kas padėkos. Taip pat ir svečių reikėtų supažindinti su klausimais, kuriuos rengiasi pateikti mokiniai. Tai gali būti naudinga ir dėl kitos priežasties. Jūs galėsite pasikviesti keletą žmonių ir išgirsti skirtingą požiūrį tuo pačiu klausimu.*

*Po susitikimo su svečiu raskite laiko su mokiniais aptarti susitikime išsakytas mintis.*

*Esminis dalykas susitikimo metu – atsižvelgti į mokinių poreikius ir interesus ir kalbėti apie tai, kas juos domina, o ne tik apie tuos dalykus, kuriuos parenka mokytojai ar kiti specialistai.*

## **Bendruomenės įtraukimas į sveikatos stiprinimo veiklą. Konsultacijų svarba**

Norint, kad bendruomenė įsitrauktų į sveikatos stiprinimo procesus, reikalingos konsultacijos. Nepakanka organizuoti bendruomenės ar tėvų susirinkimus ir informuoti apie sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje. Ypač svarbu įtraukti juos į dialogą, sužinoti, ką kiti bendruomenės nariai mano esant svarbiu ir gauti jų patarimų [6].

Mokykla turi pasistengti pritraukti tėvus, ypač nutolusius nuo mokyklos reikalų. Tėvams reikia paaiškinti mokyklos siekius sveikatos stiprinimo srityje ir įgyti jų aktyvų pritarimą ir paramą, aptarti su jais sąsajas tarp mokyklos ir namų. Tuomet, kai tėvai tuo susidomi ir pateikia pasiūlymus ar kitaip prisideda prie veiklos, reikia nepamiršti ir kartu aptarti sveikatos stiprinimo pokyčius, įvykusius mokykloje.

Daugumą jaunų žmonių, kurių santykiai su tėvais nėra geri, siekia supratimo ir įsitvirtinimo tarp savo bendraamžių. Būdami jautrūs ir emocingi, nenorėdami išsiskirti iš savo grupės, pradeda vartoti nikotiną, narkotikus, alkoholį, naudoja psichologinį smurtą. Neretai, suaktyvėjus lytiniam brendimui, atsiranda ankstyvi

lytiniai santykiai, kuriuos seka nepageidaujamas nėštumas ir įvairios lytiniu būdu plintančios ligos, ŽIV infekcija. Ištikus bėdai, didžiausią paramą turėtų suteikti jaunuolio šeima, nors ne visada jaunas žmogus drįsta apie tai kalbėti su artimaisiais, nes dažniausiai tuomet patiria didelį emocinį stresą, baimę ir gėdą [7].

Šiuo atveju geriausiai padėtų anoniminės tarnybos (telefoninės linijos, kabinetai), suteikiančios sveikatos priežiūrą ir konsultacijas jaunuoliams. Pedagogai, visuomenės sveikatos specialistai, socialiniai darbuotojai turi teikti informaciją apie tokių kabinetų egzistavimą bei jų teikiamas paslaugas. Visuomenės sveikatos specialistai, socialiniai pedagogai (darbuotojai) galėtų konsultuoti jaunas žmones jiems aktualiais klausimais, aiškinti apie sveikatos stiprinimo koncepciją, asmeninius vidinius išteklius (vidinė darna), savipagalbą, padėti suburti savipagalbos grupes, kur jaunuoliai galėtų atrasti bendraminčių ir jaustis lygūs tarp savų.

Sveikatą stiprinančios mokyklos koncepcija reikalauja, kad ji būtų suprasta bendruomenės narių bei institucijų, tiesiogiai susijusių su mokykla. Skirtingų bendruomenės grupių atstovai gali būti labai naudingi būdami mokyklos tarybų, grupių nariais ir prisidėti prie sveikatos stiprinimo veiklos planavimo ir įgyvendinimo.

Jei vietos žiniasklaida remia pozityvias iniciatyvas, ji taip pat gali būti geras partneris skleidžiant gerą patirtį, pažangą, sveikatos stiprinimo rezultatus mokykloje [6]. Bendruomenės įtraukimas ir bendradarbiavimas su jos nariais yra abipusiai naudingas. Pavyzdžiui:

- *užtikrinant saugią ir patogią kelionę į mokyklą ir iš jos;*
- *apribojant nesveikų maisto produktų reklamą ir pardavimą šalia mokyklos ir jos viduje (pavyzdžiui, maisto prekių automatu).*

Sveikatą stiprinančioje mokykloje į bendruomenės įtraukimą žiūrима rimtai: mokiniai mokosi ne tik mokykloje, bet ir dalyvaudami veikloje už mokyklos ribų. Keli tokios veiklos pavyzdžiai:

- *rūpinimasis pagyvenusiais žmonėmis ir bendravimas su jais;*
- *atliekų rūšiavimas ir jų antrinio perdirbimo svarbos suvokimas;*
- *rūpinimasis gyvūnija ir augalija, susipažinimas su ekologija;*
- *augalų sodinimas ir priežiūra, vaistažolių rinkimas;*
- *savo dirbinių pardavimas mugėse, surinktų pinigų skyrimas labdarai.*

Kartu su vaikais tyrinėjant bendruomenės poreikius ir imantis veiklos situacijai keisti, plečiama ir jų veiklos kompetencija.

## 7. SVEIKATOS STIPRINIMO VEIKLOS VERTINIMAS

Lietuvos dalyvavimas Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle ir atliktas mokslinis sveikatos stiprinimo ir ugdymo bandomojo etapo veiklos veiksmingumo vertinimas Lietuvoje patvirtino, kad sveikatą stiprinančios mokyklos koncepcija priimtina šalies švietimo įstaigoms ir kartu nurodė plėtros poreikį ir jos galimybes [17, 18].

Tam reikia stiprinti mokyklos bendruomenės gebėjimus nustatyti ir valdyti kokybinius ir kiekybinius sveikatos stiprinimo pokyčius mokykloje, sumažinti atotrūkį tarp teorijos ir praktikos, numatyti sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos plėtros prioritetus, fiksuoti geros praktikos pavyzdžius ir juos skleisti mokyklos ir kitų mokyklų bendruomenėms, mokėti vertinti veiklą, susijusią su sveikatos stiprinimu.

Šiandien daugelis geba parengti ir įgyvendinti kompleksines sveikatos stiprinimo programas. Tačiau silpnoji programų vieta – vykdomos veiklos, susijusios su sveikatos stiprinimu, vertinimas. Daugeliu atvejų rengiant programas neskiriama reikiamo dėmesio į jų vertinimą arba vertinimas nebūna susietas su mokykloje vykdomos sveikatos stiprinimo veiklos tikslais ir uždaviniais. Taikant nuolatinio sveikatos stiprinimo procesų kokybės tobulinimo priemones, būtina gera situacijos analizė bei įrodymais grindžiamas veiklos veiksmingumo įvertinimas [17].

Vertinimas leidžia suprasti asmens ir bendruomenės dalyvavimą, patenkintus poreikius, socialinę aplinką ir nustatyti panaudotus išteklius. Reikia įvertinti vykdomas intervencijas, norint būti tikriems, kad jos nėra paremtos klaidinga hipoteze. Be to, svarbu paneigti skeptiškas nuostatas dėl sveikatos stiprinimo veiklos. Tam tikslui reikia turėti tvirtus ir pagrįstus įrodymus, kad vykdyta veikla padarė teigiamų sveikatos stiprinimo pokyčių.

Kaip vertinti? Šis klausimas iškyla, kai norima įvertinti daugialypę veiklą, o tokia ir yra sveikatos stiprinimas. Dar daugiau neaiškumų kyla, kai planuojamas vertinimas sistemoje, kurios pagrindinė veikla nėra sveikatos stiprinimas. Natūralu, kad vertinimas mokykloje, integruojančioje sveikatos stiprinimą į savo pagrindinę veiklą, turi skirtis nuo sveikatos stiprinimo vertinimo bendroje populiacijoje [6]. Šie skirtumai pateikiami 3 lentelėje. Svarbiausia būtina atkreipti dėmesį į tai, ar pasirinkti vertinimo kriterijai atitinka sveikatą stiprinančios mokyklos sampratą [24].

**3 lentelė. Esminiai sveikatos stiprinimo vertinimo bruožai ir jų palyginimas su sveikatos stiprinimo vertinimo ypatumais mokykloje**

<b>Esminiai sveikatos stiprinimo vertimo bruožai</b>	<b>Sveikatos stiprinimo vertinimo ypatumai mokykloje</b>
Vertinama sveikatos būklė, elgsena.	Vertinami sveikatos ugdymo rezultatai.
Dažniausiai naudojami klausimynai, testai. Kiekybiniai tyrimo metodai taikomi dažniau nei kokybiniai.	Dažniausiai naudojami daugiadimensiniai vertinimo instrumentai: diskusijų grupės, stebėjimas, atvejo analizė ir pan. Kokybiniai tyrimo metodai derinami su kiekybiniais.
Vertinimas retai atliekamas dalyvaujant programos, projekto, priemonės ar kokios nors iniciatyvos dalyviams. Sisteminis ir tikslus.	Vertinant aktyviai dalyvauja visi dalyviai: mokytojai, tėvai, vaikai ir bendruomenės nariai. Idealiu atveju jie įtraukiami į visus vertinimo etapus: į duomenų rinkimą, rezultatų interpretavimą, su jais konsultuojamasi aptariant vertinimo rezultatus ir tolesnį jų panaudojimą.
Vertinimas yra dažniausiai didelės apimties. Kadangi tyrimų duomenys turi kiekybinę išraišką, juos galima lyginti tarpusavyje ir dinamikoje, įvertinti skirtingų iniciatyvų veiksmingumą.	Vertinimas dažniausiai yra nedidelės apimties. Kadangi taikomi įvairūs tyrimų metodai, tarp jų kokybiniai, galima gauti daug vertingų duomenų, parodančių kaip plėtojami sveikatos stiprinimo procesai.

Atlikus sveikatos stiprinimo veiklos vertinimą, mokyklos bendruomenė galės pamatyti pasiekimus, esminius pokyčius, silpnąsias vietas ir tobulinti veiklą, skleisti geros patirties pavyzdžius savo ir kitų mokyklų bendruomenėms.

## **APIBENDRINIMAS**

Sveikatos stiprinimas mokykloje turi būti sudedamoji ugdymo dalis. Tam būtinas glaudus bendradarbiavimas tarp švietimo ir sveikatos sričių specialistų, mokyklos sveikatos priežiūros specialistų, kitų mokyklos bendruomenės narių. Vykdamas šią veiklą reikėtų atsižvelgti į tokius aspektus:

- Sveikatos stiprinimo plėtotė mokykloje reikalauja dėmesio, laiko ir išteklių. Ji turi būti įtraukta į mokyklos strateginį planą ir jai skiriamas deramas dėmesys, o sveikatos stiprinimo klausimai integruoti į visą švietimo procesą.
- Sveikatos stiprinimo politikoje pristatoma vizija, numatoma ateities situacija tiek mokykloje, tiek visuomenėje. Vizijų kūrimas yra bendruomenės diskusijų objektas, ir ji pati susitaria dėl to, kokius dalykus laiko svarbius ir kodėl.
- Įvardijamos problemos ir numatomi būdai joms spręsti.

Įvardijant problemas galima atsakyti ir į kitus klausimus: kurios problemos yra svarbiausios, kokios jų atsiradimo priežastys ir kokie rizikos veiksniai jas nulemia. Žinant priežastis ir rizikos veiksnius, galima juos pašalinti, o neleidžiant atsirasti naujiems rizikos veiksniams, išvengiama problemų arba jos sumažinamos.

Mokykloje vykdomas sveikatos stiprinimas turėtų:

- prisidėti prie mokyklos švietėjiškos misijos įgyvendinimo;
- stiprinti visų mokyklos bendruomenės narių sveikatą ir gerovę;
- apimti sveikos gyvensenos ir aplinkos veiksnius;
- remti aiškią viziją ir numatyti problemų sprendimo būdus;
- prisidėti prie mokinių sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo ir jų veiklos kompetencijos ugdymo.

Savaime suprantama, mokykla iš esmės yra mokymosi vieta, bet ji taip pat yra unikali įvairaus išsilavinimo žmonių socialinio ir kultūrinio susitikimo vieta. Sveikatą stiprinanti mokykla įkūnija praktinius ir conceptualius ryšius tarp švietimo, sveikatos sistemų ir partnerystės metu įgytų vertybių [22]. Tai priklauso nuo įdėtų pastangų, patirties ir sprendimų vietiniu lygmeniu, netgi iš to mokomasi iškeliant platesnius tikslus bei uždavinius ir taip prisidedant prie sveikatos stiprinimo plėtos procesų.

Gera sveikata pati savaime neatsiranda. Tam reikia pačių valios, pastangų, tėvų, pedagogų ir sveikatos priežiūros specialistų rūpesčio ir kruopštaus, sistemingo bei nuoseklaus darbo. Mes turime būti pasiruošę sutikti naujus iššūkius, todėl sveikatą stiprinančių mokyklų programa niekada negalės būti baigta. Politikos ciklas: „planavimas – įgyvendinimas – stebėseną – vertinimas“ yra esminis siekiant subalansuotos sėkmės [21].

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. European strategy for child and adolescent health and development. EUR/05/5048378, World Health Organization, 2005.
2. Povilaitis R., Jasiulionytė J. S. ir kt. Kuriame mokyklą be patyčių. Vilnius, 2007.
3. Vareikienė I., Malinauskienė V. Moksleivių mokykloje patiriamo priekabiavimo, konfliktų, smurto šeimoje ir psichologinės būsenos, sąsajos. // Visuomenės sveikata, 2007; 1 (36): 10–16.
4. Starkuvienė S., Zaborskis A. Lietuvos moksleivių nelaimingų atsitikimų ir gyvenimo veiksnių sąsaja. // Medicina, 2005; 41 (1): 73–79.
5. Juškeliene V., Kalibatas J., Kudeliene M., Naudžiute S. Profesinių mokyklų moksleivių sveikatos ugdymo galimybių įvertinimas. // Visuomenės sveikata, 2005, 4 (31): 19–23.
6. Gray G., Young I., Barnekow V. Developing a health – promoting school. A practical resource for developing effective partnerships in school health, based on the experience of the European Network of Health Promoting Schools. International Planning Committee, 2006.
7. Kalėdienė R., Petrauskienė J., Rimpelė A. Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika. Kaunas, 1999.
8. Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa. Vilnius, 2003.
9. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. World Health Organization, 2004.
10. Lenčiauskienė I., Zaborskis A. Rizikinga paauglių elgsena ir jos sąsajos su mokyklos aplinkos veiksniais. // Visuomenės sveikata, 2007, 3(38): 24–29.
11. Jansen I., Craig W.M., Boyce W. F., Pickett W. Associations Between Overweight and Obesity With Bullying Behaviors in School-Aged Children. PEDIATRICS, 2004, 5(113): 1187–1193.
12. Barnekow Rasmussen V., Rivett D., Burgher M.S. The European Network of Health Promoting Schools: the alliance of education and health. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1999.
13. Europos Bendrijos Komisija, PSO Europos regioninis biuras, Škotijos sveikatos mokymo taryba. Jaunimo sveikatos stiprinimas Europoje. Sveikatos

ugdymas mokykloje: ugdymo priemonė mokytojams ir kitiems asmenims, dirbantiems su jaunimu. 2000.

14. The health promoting schools – an investment in education, health and democracy. The First Conference of the European Network of Health promoting Schools: Conference resolution. WHO, Copenhagen, 1997.

15. Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, Geneva, 1986.

16. Jensen, B.B. and Simovska, V. Involving students in learning and health promoting processes: Clarifying “why?”, “what?” and “how?”. Promotion and Education. International Union of Health Promotion and Education, Paris, 2005; vol. XII, No. 3-4: 150–156.

17. Jociūtė A. Europos sveikata stiprinančių mokyklų tinklas. Sveikata stiprinančių mokyklų projektas Lietuvoje: veikla, veiksmingumas, plėtros galimybės. Vilnius, 2002.

18. Stankevičienė L., Zaborskis A. Sveikata stiprinančių Lietuvos moksleivių gyvensena ir sveikata //Medicina. 1999, Nr. 35: p. 780–787.

19. Nacionalinių jaunųjų mokslininkų gamtininkų 2001–2005 metų konkursų darbų apžvalga. Prieiga internete: <http://vasc.sam.lt/>.

20. Stewart-Brown S. What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach? Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report, accessed 01 March 2006.

21. Education and Health in Partnership. A European conference on linking education with the promotion of health in schools: Conference Report, Egmond aan Zee. Netherlands, 25-27 September 2002. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. 2002.

22. Clift, S., Jensen, B.B. (Eds.). The Health Promoting School: International Advances in Theory, Evaluation and Practice. Copenhagen, Danish University of Education Press, 2005.

23. Monaghan, F., McCoy, M., Young I. and Fraser, M. Time for teachers: the design and evaluation of a personal development course for teachers. Health Education Journal, 1997, 56: 64-71.

24. Barnekow V., Buijs G., Clift S., Jensen B.B., Paulus P., Rivett D., Young I. Health – promoting schools: a resource for developing indicators. World Health Organization, Copenhagen, 2006.





*UŽRAŠAMS*

*UŽRAŠAMS*

ISBN 978-9986-649-30-4

## **Sveikatos stiprinimas mokyklose. Metodinės rekomendacijos**

*Redagavo* Vilija MAGALINSKIENĖ

*Dizainerė* Evelina MAČIŪNAITĖ