



ŠKOLE ZDRAVLJA *Opis, polazišta, temelji*

Sinergijom između Nastavnog zavoda za javno zdravstvo IŽ i Škola želimo povećati zdravlje i dobrobit za djecu danas i u budućnosti.

Uvod

Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao stanje fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja (zdravlja) a ne samo odsustvo bolesti.

Zdravlje stvaraju i održavaju ljudi unutar svog svakodnevnog života, tamo gdje uče, rade, igraju se i vole.

Zdravlje stvaramo time što brinemo za sebe i za druge, time što smo sposobni donositi odluke i imati kontrolu nad vlastitim životnim prilikama, te time što društvo u kojem živimo stvara uvjete koji omogućavaju postizanje zdravlja svim svojim članovima.

Skrb, cjeloviti pristup (holizam) i ekologija su bitni elementi kod razvijanja strategije unapređenja zdravlja.

Promicanje zdravlja je javnozdravstvena disciplina s ciljem unapređenja zdravlja i stvaranja potencijala za dobro zdravlje.

Holistički pristup zdravlju podrazumijeva brigu o zdravlju na svim područjima za sve uključene dionike, uz istraživanje različitih opcija za postizanje tog cilja. Stvaranje pozitivnog okruženja ima značajan utjecaj na formiranje vrijednosti kod pojedinaca i njihove odluke o ponašanju.

Zdravstvena pismenost

Europski konzorcij za zdravstvenu pismenost definirao je zdravstvenu pismenost kao „znanje, motivaciju i kompetencije ljudi za pristup, razumijevanje, procjenu i primjenu zdravstvenih informacija u svrhu odlučivanja o zdravstvenoj skrbi, prevenciji bolesti ili zdravim životnim navikama“.

Istraživanja pokazuju da niska razina zdravstvene pismenosti ima negativne posljedice za zdravlje pojedinca i zajednice. Rezultati recentnih istraživanja u Republici Hrvatskoj ali i statistički podaci o tjelesnoj aktivnosti, prehrambenim navikama, debljini, metalnom zdravlju, kroničnim nezaraznim bolestima i općoj zdravstvenoj pismenosti nisu ohrabrujući.

Prema Bobinac A., Dukić Samaržija N., Ribarić E., razina zdravstvene pismenosti se u Hrvatskoj, u prosjeku, nalazi na samoj granici između problematične i adekvatne. Unutar populacije, međutim, postoje značajne razlike u razini zdravstvene pismenosti povezane s klasnim, ekonomskim i socijalnim obilježjima pojedinaca. Niža zdravstvena pismenost odražava se u nevoljkosti pojedinca da se odazove na preventivne preglede, da zadrži težinu ispod razine pretilosti ili da redovito vježba. Rezultati navedenog istraživanja pokazuju također da je građanima puno lakše slijediti ili razumjeti upute nego stvoriti vlastite stavove o zdravlju. Povećanje zdravstvene pismenosti stanovništva dugotrajan je proces.

Svjetska zdravstvena organizacija naglašava da se zdravstvena pismenost odnosi na sposobnost pojedinca da ima pristup informacijama, da ih razumije te koristi na načine koji promiču i održavaju osobno dobro zdravlje kao i zdravlje i dobrobit za svoju obitelj i zajednicu.



Zdravstveni odgoj u sustavu odgoja i obrazovanja RH

Zdravstveni odgoj se sustavno provodi u hrvatskim školama od školske godine 2012./2013., kada je uveden kao obvezni dio školskog kurikulumu, s ciljem promicanja zdravih životnih navika među djecom i mladima. Zdravstveni odgoj je doduše, oduvijek prisutan u odgojno obrazovnom sustavu kao primarna sastavnica i temeljno ljudsko pravo.

Implementacija programa opisana je u Priručnicima za učitelje i stručne suradnike (MZOS / AZOO, 2013.), a uključuje tematske module koji se provode kroz redovnu nastavu te kroz posebne radionice i projekte. Nastavnici, stručni suradnici i vanjski stručnjaci angažirani su kako bi osigurali kvalitetnu provedbu programa i prilagodili ga specifičnim potrebama učenika. Zdravstveni odgoj je ključna međupredmetna tema u osnovnim (OŠ) i srednjim školama (SŠ) koja direktno doprinosi razvoju zdravstvene pismenosti među učenicima.

Implementacija zdravstvenog odgoja obuhvaća nekoliko važnih aspekata:

- a) Integracija u Kurikulume Škola, i međupredmetno provođenje kroz cikluse obrazovanja.
- b) Praktične aktivnosti - Uključivanje praktičnih aktivnosti poput radionica, sportskih dana i projekata vezanih uz zdravlje, gdje učenici mogu primijeniti naučena znanja i razviti zdrave navike.
- c) Suradnja sa stručnjacima - angažiranje zdravstvenih stručnjaka (liječnika, nutricionista, psihologa...) koji mogu pružiti dodatne informacije, znanja i savjete učenicima.
- d) Roditeljska uključenost - edukacija i uključivanje roditelja u zdravstveni odgoj (obzirom na prehrambene navike, kronične nezarazne bolesti, mentalno zdravlje, tjelesnu aktivnost i stilove života).

Razvijanje zdravstvene pismenosti kroz međupredmetnu temu zdravstveni odgoj pomaže djeci i mladima da steknu potrebna znanja i vještine za očuvanje i unapređenje svog zdravlja. Time se ne samo poboljšava kvaliteta njihovog života, već se i postavlja temelj za odgovorno ponašanje prema zdravlju u odrasloj dobi. Edukacija kroz školski sustav omogućuje sustavan i kontinuiran pristup zdravstvenom obrazovanju, što je od ključne važnosti za stvaranje zdravih generacija.

Odlukom o uvođenju, praćenju i vrednovanju provedbe Kurikuluma zdravstvenog odgoja u osnovnim i srednjim školama (NN 17/2013.), navedeno je da će provedbu Kurikuluma zdravstvenoga odgoja, kao i ishode učenja i poučavanja, sustavno pratiti i vrednovati same škole (samovrednovanjem) te Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja. Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja objavio je na svojim web stranicama Izvještaj o vanjskom vrednovanju provedbe zdravstvenog odgoja školske godine: 2012./2013. i 2013./2014., a nakon toga nema drugih izvještaja o zdravstvenom odgoju. Nije poznato postoje li nacionalni mehanizmi praćenja provedbe, niti su takva izvješća dostupna na web stranicama Ministarstva, AZO ni NCVVO.

Nacionalni projekti poput „Živjeti zdravo“ i mreža škola koje promiču zdravlje “Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE)” pomažu i suportiraju odgojno obrazovni sustav na nacionalnoj razini.

Nastavni zavod za javno zdravstvo IŽ i odgojno obrazovni sustav (OŠ i SŠ) u Istarskoj županiji

NZZJŽIŽ njeguje dugogodišnju suradnju sa OŠ i SŠ u Istarskoj županiji kroz preventivne aktivnosti, programe i projekte u Službama svojega djelovanja. Prehrana i tjelesna aktivnost, mentalno zdravlje, očuvanje okoliša, ispravnost namirnica, dezinfekcija,



dezinfekcija i deratizacija, suzbijanje zaraznih bolesti, ali posebno školska i adolescentna medicina djeluju prema i sa djecom i mladima, radnicima u školama te njihovim obiteljima. NZZJZIŽ u svom djelovanju prema školskoj populaciji ima niz programa i stalnih aktivnosti. Kroz redovni rad i Savjetovališta za spolno zdravlje mladih Služba za školsku i adolescentnu medicinu, u suradnji sa Savjetovalištem za mentalno zdravlje i Savjetovalištem za prehranu, tijekom godina organizirano, sustavno i planski prate školsku populaciju: njihovo zdravlje i dobrobit, te pruža podršku njihovim roditeljima, skrbnicima, nastavnicima i učiteljima u rješavanju raznih problema.

Jednu od najvažnijih uloga u unapređenju zdravlja djece u NZZJZIŽ ima Služba za školsku i adolescentnu medicinu. Timovi (spec. školske medicine i prvostupnice sestrinstva) sustavno prate djecu na području cijele Županije od upisa u školu do završetka školovanja. Briga o zdravlju provodi se kroz sistematske i kontrolne preglede, razne skrininge (proteinurija, anemija, ponašanje, socijalizacija i prilagodba na školu, rast i razvoj, poremećaji vida i vida na boje, deformacije lokomotornog sustava, poremećaji sluha, mentalno zdravlje, hiperkolesterolemija), namjenske preglede (sportske aktivnosti, prilagođeni program tjelesne kulture, upis u srednju školu i na fakultet, smještaj u dom...), utvrđivanje psihofizičke sposobnosti i primjerenog oblika obrazovanja, cijepljenje, kroz savjetovanja te razna predavanja i radionice za učenike, nastavnike i roditelje. Podaci koje je Služba NZZJZIŽ prikupila za Istarsku županiju u 2023. g. ukazuju na slijedeće:

- a) *Svako treće dijete u osnovnoj školi je preuhranjeno, od toga svako peto dijete pretilo.*
- b) *Svaka treća učenica i svaki peti učenik osmog razreda imaju poremećaje refrakcije i akomodacije (najčešće kratkovidnost).*
- c) *Svaki četvrti učenik i svaka peta učenica u osmom razredu imaju ravna stopala.*
- d) *Svaki šesti učenik i svaka osma učenica na upisu u osnovnu školu imaju nesanirane kariozne zube.*
- e) *Svaki šesti učenik i svaka peta učenica osmog razreda imaju ortodonske nepravilnosti (položaj zuba, zagriz) koje su nesanirane tijekom školovanja.*
- f) *Svaki osmi učenik i svaka deseta učenica osmog razreda imaju nepravilno držanje.*
- g) *Više od 2/3 savjetovanja učenika/ca osnovne škole bilo je zbog mentalnog zdravlja, svako osmo savjetovanje radi odabira budućeg zanimanja.*
- h) *Gotovo 2/3 savjetovanja srednjoškolaca bilo je zbog mentalnog zdravlja, svako šesto radi kroničnih bolesti.*

Probir na rizike mentalnog zdravlja u okviru sistematskih pregleda školske medicine u 8. razredu OŠ i 1. razredu SŠ započeo je tijekom šk. god. 2022./2023. u RH, a rezultati su slijedeći: učenici pozitivni na probiru 6,10 %, učenice pozitivne na probiru 13%.

Istraživanje stanja konzumiranja sredstava ovisnosti i ostalih rizičnih ponašanja, kao i stanja mentalnog zdravlja u populaciji učenika istarskih srednjih škola, NZZJZIŽ je proveo 2003. i 2012., a 2017./2018.g. istraživanje je provedeno u srednjim i u osnovnim školama (sedmi i osmi razredi), dopunjeno pitanjima o korištenje interneta, smartfona i računala. U pripremi je novo istraživanje. Također dugi niz godina organiziraju se predavanja za stručne suradnike i druge zaposlene u školama na temu mentalnog zdravlja od strane stručnjaka NZZJZIŽ, ali i drugih eminentnih stručnjaka, nekad uživo, a od pandemije putem webinarima. Provode se edukacije učenika/ica i roditelja na temu mentalnog zdravlja prema programima ili na zahtjev, razna kreativna i sportska natjecanja.



Za razliku od dječjih vrtića, u OŠ se ne provodi sustavna kontrola kvalitete prehrane i njene usklađenosti s donesenim nacionalnim normativima. NZZJZIŽ je prethodnih godina uvidom u školske jelovnike utvrdio neadekvatan izbor jela i podzastupljenost važnih namirnica, te bi stoga od osobite važnosti bila edukacija na temu pravilne prehrane za sve dionike. Obzirom na dugogodišnju i uspješnu suradnju sa predškolskim ustanovama, radi održavanja kontinuiteta kvalitete prehrane i usvojenih navika zdrave prehrane kod djece, NZZJZIŽ je s nekim Gradovima nastavio planski provoditi aktivnosti u cilju unaprjeđenje prehrane školske djece. Provođene su *edukacije školskog odgojno-obrazovnog i kuhinjskog osoblja* o prehrambenim potrebama djece kroz radionice i praktičnu pripremu hrane i kroz revizije jelovnika uz savjete za poboljšanja. NZZJZIŽ je izradio prijedloge jelovnika koji zadovoljavaju sve prehrambene standarde (2015. tiskana *Knjiga recepata - školska kuharica*), surađivao s Gradskim Povjerenstvima za pravilnu prehranu i sa školama na implementaciji programa zdrave prehrane u školskom kurikulumu i provedbi aktivnosti, poput pripreme zdravih namaza ili ekoloških proizvoda. Također je *educirao učenike i roditelje* o pravilnoj prehrani, distribuirajući *letke* i organizirajući *predavanja (uživo i on-line)*. *Susreti sa osnovnim školama* na temu zdravih marendi postali su tradicija. Svake godine zajedno, timski, multidisciplinarno, uz sudjelovanje svih kuhara u lokalnim školama u gradu domaćinu dogovaraju se jela i recepti za zdrave školske obroke koja će se ponuditi na susretima. U rujnu u osnovnoj školi domaćinu, kuhari iz svih škola grada zajedno pripremaju dogovorena jela koja degustiraju djeca, uzvanici i mediji. Na susretima djeca sa svojim učiteljima prezentiraju razne teme u vezi pravilne prehrane koje su tijekom školske godine odrađivali te edukativni materijali NZZJZIŽ. Cilj prezentacije jela je uvođenje nekih od primjera obroka u školski jelovnik. Osnovne škole povremeno posjećuju NZZJZIŽ, gdje učenici dobivaju informacije o prehrani, posjećuju laboratorije te imaju pokazne vježbe. U 2017.g. NZZJZIŽ je izradio *Brošuru školskih recepata prilagođena djeci s posebnim prehrambenim potrebama* (kod pretilosti, dijabetesa, celijakija, alergija, intolerancija. Također, 2018. godine osmišljen je i tiskan *slikovni priručnik "Zdravo i fino"*, namijenjen osobama s teškoćama čitanja za pripremu jednostavnih obroka u suradnji sa Školom za odgoj i obrazovanje Pula.

NZZJZIŽ zajedno s Gradovima kontinuirano provodi javnozdravstvenu pješačku manifestaciju „*Hoditi i zdravi biti – La salute viene camminando*“ (prva u Puli 2014.g.). Od 2023.g. uključeno je svih 10 Gradova u IŽ. Tijekom tjedna u kojem se održava manifestacija, u Gradovima se provode razne tjelesne aktivnosti za djecu svih uzrasta (pješačenje, vježbanje). Iz godine u godinu raste broj sudionika manifestacije.

Na susretima oko zdravih školskih obroka, ali i na drugim skupovima na temu zdravlja već tradicionalno *sudjeluju i srednje škole* koje educiraju buduće tehničare – nutricioniste, buduće kuhare i konobare sa svojim nastavnicima. NZZJZIŽ je zajedno sa Strukovnom školom organizirao *Sajam zdravog života i ljepote*, te sudjelovao u *EU projektima* na temu pravilne prehrane i zdravstvene pismenosti (Strukovna i Medicinska škola Pula, udruga Zelena Istra). Također je proveo *edukaciju edukatora – vršnjaka* (učenika Medicinske škole – buduće medicinske sestre i fizioterapeuti te Strukovne škole - budući nutricionisti), izradio priručnika i prezentacije za edukatore, koordinirao i pratio edukatore tijekom radionica sa srednjoškolcima. Osim pravilne prehrane, pokazivali su jednostavne vježbe i načine kako se razgibati u učionici te govorili o važnosti tjelesne aktivnosti, mjerili tlak, šećer u krvi, izračunavali ITM.

Također, prema iskazanom interesu školskog osoblja i *na zahtjev* pojedine osnovne ili srednje škole održavaju se predavanja i edukativne radionice vezane uz zaštitu i unaprjeđenje zdravlja, u sklopu zdravstvenog odgoja, prevencije i ranog otkrivanja bolesti. Suraduje se s učiteljima koji dovode učenike u *posjet NZZJZIŽ* i uz predavanja i radionice, upoznaju se s radom nekih laboratorija (kontrola hrane i predmeta opće uporabe, ispitivanje voda) i drugim



aktivnostima (pravilna prehrana, zarazne bolesti i sl.). NZZJZIŽ također sudjeluje u *praktičnoj nastavi Medicinske škole*.

Istraživanje Nastavnog zavoda za javno zdravstvo IŽ, Upitnik za učitelje/ice i nastavnike/ice OŠ i SŠ IŽ

Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije je u razdoblju od 06. do 17. lipnja 2024. godine proveo istraživanje o provođenju zdravstvenog odgoja kao međupredmetne teme u OŠ i SŠ u IŽ. Cilj istraživanja bio je ispitati potrebe učitelja i nastavnika o potrebi i podršci u radu u okviru zdravstvenog odgoja. Upitnik je konstruiran za potrebe istraživanja i bio je namijenjen učitelji_cama, nastavnici_ama u OŠ i SŠ Istarske županije (osnivača JLS i JRS). Upitnikom se željelo ispitati potrebe učitelja/ica i nastavnika/ica, stavove o temama koje su sadržane u međupredmetnoj temi zdravstvenog odgoja. Tako se ispitalo koji su problemi kod učenika, važnost zdravstvenog odgoja, kako, na koji način i koji materijali se koriste u provedbi međupredmetne teme zdravstvenog odgoja. Ispitanici su se izjašnjavali o potrebi za dodatnom edukacijom kao i o dosadašnjoj suradnji s NZJZIŽ. Poziv za sudjelovanje upućen je ravnateljima škola putem elektronske pošte, s obrazloženjem i poveznicom te QR kodom na upitnik, u suradnji sa Upravnim odjelom za obrazovanje, sport i tehničku kulturu IŽ. Ispitanici su ispunjavali upitnik dobrovoljno. Upitnik je ispunilo 152 učitelja/ice i nastavnika/ice (5,8% specifične populacije), od čega je 79.0% žena.

Upitnik i rezultati

Ispitanici su prepoznali slijedeće **najučestalije probleme kod učenika** (rangirano od najveće prosječne ocjene, od mogućih 7):

- **ovisnost o ekranima** - prosječna ocjena 5,6 (u vrlo velikoj mjeri)
- **nepravilna prehrana** – prosječna ocjena 4,9 (u velikoj mjeri)
- **sjedilački način života** – prosječna ocjena 4,8 (u velikoj mjeri)
- **nedovoljna tjelesna aktivnost** – prosječna ocjena 4,6 (u velikoj mjeri)
- **nedovoljna zdravstvena i tjelesna pismenost** - prosječna ocjena 4,6 (u velikoj mjeri)
- **mentalno zdravlje** - prosječna ocjena 4,0 (umjereno)
- ostali ponuđeni problemi dobili su prosječnu ocjenu 3,4 i manju (učestalost - u maloj mjeri).

Važnost provođenja Zdravstvenog odgoja u školama za učenike označili su prosječnom ocjenom 4,5 od mogućih 5 (vrlo važan).

74,3% ispitanika je tijekom školske godine 2023./2024. **provodilo aktivnosti iz područja Zdravstvenog odgoja**. Aktivnosti Zdravstvenog odgoja provodili su **rijetko izvan ustanove** (prosječna ocjena 1,7 od mogućih 5, a **67% ispitanika nikad nije provodilo izvan ustanove**). **Priručnik** za učitelje i stručne suradnike u osnovnoj školi Zdravstveni odgoj (MZOS / AZOO, 2013.) **koriste rijetko** (prosječna ocjena 2,1, a 41% nikad), a **61,8% koristi dodatne materijale**. **Najčešće** svoj rad temelje **na modulima** (rangirano od najveće prosječne ocjene, od mogućih 5):

- **Prevenција nasilničkog ponašanja** - prosječna ocjena 3,8 (često)
- **Živjeti zdravo** - prosječna ocjena 3,4 (ponekad)
- **Prevenција ovisnosti i Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje** - prosječna ocjena 3,3 (ponekad).



Teme iz područja Zdravstvenog odgoja koje su **najčešće provodili** tijekom školske godine 2023./2024. (rangirano od najveće prosječne ocjene, od mogućih 5):

- Tjelesna aktivnost** – 3,5 (često),
- Mentalno zdravlje** – 3,4 (ponekad),
- Pravilna prehrana** – 3,3 (ponekad),
- Prevenција ovisnosti** – 3,3 (ponekad),
- Ravnopravnost spolova** – 3,3 (ponekad),
- Spolno zdravlje** – 2,6 (ponekad).

58,6% smatra da im je **potrebna dodatna edukacija** u području Zdravstvenog odgoja. **Najviše podržavaju** sljedeće oblike organizacije edukacije za učitelje, nastavnike i profesore (rangirano od najveće prosječne ocjene, od mogućih 5):

- **Snimke video predavanja (dostupne u vrijeme po vlastitom odabiru)** - prosječna ocjena je 3,9 (slažem se),
- **Predavanja i radionice uživo** - prosječna ocjena je 3,6 (slažem se)
- **Online predavanja (u realnom vremenu)** - prosječna ocjena je 3,3 (niti se slažem, niti se ne slažem).

Teme edukacije koje smatraju **najpotrebnijima za uspješnije provođenje** Zdravstvenog odgoja (rangirano od najveće prosječne ocjene, od mogućih 5):

- **Prevenција ovisnosti i ekranizam** - Prosječna ocjena 4,5 (86% se slaže)
- **Razvoj životnih vještina** - Prosječna ocjena 4,5 (87% se slaže)
- **Mentalno zdravlje** - Prosječna ocjena: 4,5 (86% se slaže)
- **Komunikacija, samopoštovanje, suradničko učenje** - Prosječna ocjena 4,4 (84% se slaže)
- **Tjelesna aktivnost** - Prosječna ocjena: 4,0 (73% se slaže)
- **Opća zdravstvena pismenost** – Prosječna ocjena: 4,0 (73% se slaže)
- **Pravilna prehrana**– Prosječna ocjena: 4,0 (72% se slaže)
- **Osobna higijena** - Prosječna ocjena: 3,9 (67% se slaže)
- **Spolno i reproduktivno zdravlje i odgovornost** - Prosječna ocjena: 3,9 (65% se slaže)
- **Zarazne bolesti** - Prosječna ocjena: 3,8 (60% se slaže)

57,2% već su surađivali s NZZJZIŽ. Najčešće su surađivali 59,2% kroz redovne sistematske preglede učenika, 38,2% kroz predavanja/radionice koje je organizirao NZZJZIŽ, 25,7% kroz predavanja ili radionice koje je proveo NZZJZIŽ na zahtjev škole, 19,1% kroz krizno komuniciranje i 11,2% kroz edukacijske aktivnosti za učenike u prostorima NZZJZIŽ. **61% (prosječna ocjena 3,8 od mogućih 5) se slaže da bi im edukacija, radionice i predavanja NZZJZIŽ pomogli i olakšali provođenje** međupredmetne teme Zdravstvenog odgoja kod učenika. **63,2% bi se odazvali edukaciji NZZJZIŽ.**

Glavni zaključci o potrebama za edukacijom su sljedeći:

a) **Postoji opća potreba za edukacijom:** 59% sudionika u potpunosti se slaže da im je potrebna dodatna edukacija u području zdravstvenog odgoja.

b) **Preferirani oblik edukacije:**

- a. **Snimke video predavanja:** 73% sudionika se slaže s ovim oblikom edukacije, što ukazuje na visoku prihvaćenost ovog pristupa zbog njegove fleksibilnosti;



- b. **Predavanja i radionice uživo:** 59% sudionika se slaže s ovim oblikom edukacije, što čini ovaj oblik i dalje popularnim;
- c) **Postoji interes za edukacijom na sve ponuđene teme:**
- a. **Mentalno zdravlje** (Mentalno zdravlje, Prevencija ovisnosti i ekranizam, Razvoj životnih vještina, Komunikacija, samopoštovanje, suradničko učenje)
 - b. **Zdrave životne navike i prevencija kroničnih nezaraznih bolesti** (Opća zdravstvena pismenost, Tjelesna aktivnost, Pravilna prehrana, Prevencija pušenja)
 - c. **Prevencija zaraznih bolesti** (Osobna higijena, Zarazne bolesti, Cijepljenje)
 - d. **Spolno i reproduktivno zdravlje i odgovornost**
- d) **Postoji interes za edukacijom organiziranom od strane NZZJZIŽ:** 61% se slaže da bi im edukacija, radionice i predavanja NZZJZIŽ pomogli i olakšali provođenje međupredmetne teme Zdravstvenog odgoja kod učenika; 63% bi se odazvali edukaciji NZZJZIŽ

Ovi rezultati naglašavaju potrebu za sveobuhvatnom edukacijom učitelja i nastavnika kako bi se osigurala učinkovita implementacija zdravstvenog odgoja u školama.

ZAKLJUČNO

Zaključci istraživanja pokazuju visoku razinu podrške među učiteljima i nastavnicima za ZO kao međupredmetne teme u školama ali i potrebu za dodatnom edukacijom. Nakon provedenog istraživanja i sukladno rezultatima NZIJIŽ predlaže program edukacije koji bi potpomogao, podržao i nadogrudio aktivnosti koje se već provode u nastavi a za jačanje kompetencija i dostizanje veće razine zdravstvene pismenosti školske populacije posredno, a neposredno i obitelji učenika_ica.

*Cilj je ostvariti kvalitetnu suradnju na novom programu
koji će, uz niz postojećih, stvoriti sinergiju
u području javnog zdravstva i ustanova u odgoju i obrazovanju
u polju jačanja zdravstvene pismenosti.*



PRIJEDLOG PROJEKTA „ŠKOLE ZDRAVLJA“

Projekt promiče zdravlje i usmjeren je na provođenje aktivnosti očuvanja i jačanja zdravlja u školskom okruženju i izvan njega. U sklopu programa organizirati će se ciljane edukacije za učitelj_ice i nastavnice_ice u Školama partnerima u pilot projektu. Posebno se ističe dobrobit, kreativnost, razmjena dobrih praksi i suradnja sa NZJZIŽ.

Podrška koju želi pružiti NZJZIŽ je stručna, kompetentna, cjelovita, holistička. Namjera je oslušivanje potreba te suradnički odnos između dionika te ponuda edukacije u preferiranim oblicima koje prikazujemo iz rezultata istraživanja.

Ciljana populacija

Učitelji/ice i nastavnici/ice te posredno učenici/ice OŠ i SŠ u IŽ.

Misija projekta

Želimo razvijati i jačati sposobnosti (*capacity building*) Škola za stvaranje okruženja koje dobrobit i zdravlje stavljaju kao važnu vrijednost te nastoje stvoriti uvjete za dobrobit i zdrav način života.

Glavni cilj:

Povećati kompetencije učitelja i nastavnika te time i učenika za očuvanje zdravlja i dobrobiti.

Specifični ciljevi projekta:

1. Posredno utjecati na povećanje važnosti dobrobiti i zdravlja u društvu u cjelini, posebice u sredinama u kojima se donose odluke koje također utječu na zdravlje.
2. Omogućiti i graditi okruženje školske zajednice koja je opredijeljena za brigu o dobrobiti i zdravlju te jačanju pozitivnog stava prema zdravlju.
3. Djelovati u smjeru smanjenja pojave bolesti i ozljeda.

Ključni zadaci

Među brojnim sastavnicama zdravlja, djelovanje projekta prvenstveno je usmjereno na dobrobit te prevenciju i kontrolu pojave bolesti iz sljedećih kategorija: kronične nezarazne bolesti, ozljede i otrovanja te zarazne bolesti i mentalno zdravlje, ali i zaštita okoliša. Unutar njih ćemo se posebno usredotočiti na sljedeće teme:

- Zdrave životne navike (pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, odgovorno spolno ponašanje)
- Razvijanje životnih vještina (mentalno zdravlje, ovisnosti, samopomoć, suradničko učenje, razvijanje mekih vještina, ravnopravnost spolova, empatija i odgovornost za druge)
- Zaštita od zaraznih bolesti (higijenske navike i opće mjere, cijepljenje, prenosive bolesti)
- Prevencija ozljeda i otrovanja



- Okoliš i zdravlje (buka, izlaganje suncu, očuvanje okoliša)

Horizontalna pitanja koja će se tijekom projekta dohvaćati:

- Ravnopravnost spolova
- Zaštita okoliša
- Uključivanje marginaliziranih skupina
- Međusektorska suradnja

Oblici rada

Oblici rada definirani će se sa Školama koje će biti uključene u projekt. Koristiti će se oblici rada koji su u upitniku rezultirali među najodabranijima te će se osmisliti uravnotežen model u suradnji s Školama partnerima u projektu.

Predlažu se sastanci sa Školama partnerima, edukativna predavanja uživo te snimke predavanja. Mogućnosti su i organizacija ljetnih i/ili zimskih škola, uključivanje vanjskih partnera (ustanova, udruga).

Hodogram rada:





OČEKIVANI UČINCI PROJEKTA:

Za učenike	<ul style="list-style-type: none">• Pojačano znanje o uravnoteženoj prehrani.• Poznavanje osnova zdravstvenih pojmova i kroničnih nezaraznih bolesti.• Razumijevanje važnosti tjelesne aktivnosti.• Shvaćanje osobne i kolektivne dobrobiti kroz odrednice zdravlja.• Povećanje razine zdravstvene pismenosti, općenito.• Jačanje vještina istraživačkog i suradničkog učenja.
Za Školu	<ul style="list-style-type: none">• Obogaćivanje već postojećih programa novim aktivnostima.• Jačanje kompetencija učitelja_ica i nastavnika_ica.• Jačanje suradnje sa NZJZIŽ i stručnjacima raznih profila (liječnici školske medicine, epidemiolozi, ekolozi, nutricionisti...)• Obogaćivanje Školskog kurikulumuma.• Jačanje identiteta Škole u zajednici.• Jačanje suradnje sa roditeljima.• Osiguravanje poticajnog zdravog okruženja u Školi.
Za lokalnu zajednicu	<ul style="list-style-type: none">• Briga za zdravlje i dobrobit djece i mladih kao ulog u zdraviju budućnost.• Osiguravanje temeljnih ljudskih prava na zdravlje.• Usklađenost sa temeljnim dokumentima i strategijama u pogledu omogućavanja dodatnih resursa i ulaganje u zdravlje.• Zdravija i zajednica: osvješćivanje važnosti dobrobiti, zdravog načina života i tjelesne aktivnosti kao i brige za mentalno zdravlje građana najosjetljivijih skupina (djeca) kao i ekologije i okolišnih tema i kvalitete života općenito.
Za NZJZIŽ	<ul style="list-style-type: none">• Diseminacija znanja u najosjetljivijoj populaciji.• Nastavne i suradničke aktivnosti osiguravaju kvalitetu Ustanove.• Diseminacija javnog zdravstva kao temelja za život.• Glavna nit vodilja u viziji Zavoda je dobrobit žitelja Istre te podizanje kvalitete njihova zdravlja.• Suradnja, rast i razvoj projekata i programa.• Postizanje strateških ciljeva Ustanove.

*Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana
Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja*

Pula-Pola, prosinac 2024.