

Skolas rīcības plānotāja rīks

Pavaddokuments SHE tiešsaistes rokasgrāmatai skolām

****

**Kolofons**

**Nosaukums**

Skolas rīcības plānotāja rīks: Pavaddokuments SHE tiešsaistes rokasgrāmatai skolām

**Autori**

*Erin Safarjan* M.P.H.

*Goof Buijs* M.Sc.

*Silvia de Ruiter* M.Sc.

**Pateicība**

Šī dokumenta pamatā ir Dānijas tiešsaistes rokasgrāmatas *Manual healthy high school* (Rokasgrāmata veselīgai vidusskolai) Projekta plāns un Komunikāciju plāns (Projectplan & Communicatieplan, Handleiding Gezonde School Middelbaar Beroepsonderwijs).

**Sponsors**

Šīs publikācijas pamatā ir CBO-FY2013 darbības dotācija, kuru Veselības programmas ietvaros ir finansējusi Eiropas Savienība. Ne Eiropas Savienība, ne tās labā strādājošas personas nav atbildīgas par šīs publikācijas saturu.

**Publikācijas datums**

2013. gada decembris

Dokuments ir pieejams SHE mājaslapā: [www.schoolsforhealth.eu/for-schools/](http://www.schoolsforhealth.eu/for-schools/)

CBO  
P.O. Box 20064, 3502 LB Utrecht, the Netherlands  
E-pasts: she@cbo.nl

****

© CBO, Utrecht, 2013. Bez rakstiskas atļaujas ir aizliegts publicēt jebkādas šīs publikācijas daļas. Lūgumi par attēlu vai teksta izmantošanu adresējami: [she@cbo.nl](mailto:she@cbo.nl)

SATURS

[1. Ievads 4](#_Toc390264511)

[2. 1. posms: Sagatavošanās: Darba grupas izveide 5](#_Toc390264512)

[2.1. Uzdevumu un pienākumu sadale 5](#_Toc390264513)

[2.2*.* Sapulces darba kārtības sagatavošana 5](#_Toc390264514)

[3. 2. posms: Sākumpunkta noteikšana 6](#_Toc390264515)

[3.1. Prioritāšu noteikšana un pierakstīšana 6](#_Toc390264516)

[4. 3. posms: Rīcības plānošana 7](#_Toc390264517)

[4.1. Mērķi un uzdevumi 7](#_Toc390264518)

[4.2. Indikatori 9](#_Toc390264519)

[4.3. Komunikācijas plānošana 9](#_Toc390264520)

[4.4. Izvērtējuma plānošana 12](#_Toc390264521)

[4.5*.* Kopsavilkums: Veselību veicinošas skolas rīcības plāns 13](#_Toc390264522)

[4.5.1. Tabula: Veselību veicinošas skolas rīcības plāns 14](#_Toc390264523)

[4.5.2. Tabula: Veselību veicinošas skolas komunikācijas plāns 15](#_Toc390264524)

[4.5.3. Tabula: Veselību veicinošas skolas izvērtēšanas plāns 16](#_Toc390264525)

[5. Atsauces 17](#_Toc390264526)

# **1. Ievads**

Kļūt par veselību veicinošu skolu  ir interesants un nozīmīgs process. Tas prasīs laiku un labu sagatavošanos, tomēr galu galā ļaus padarīt skolu par efektīvāku un veiksmīgāku veselības veicinātāju.

Mūsu pieredze rāda, ka skolai veselības veicināšanas rīcības plāna sagatavošana var prasīt pat gadu. *Skolas rīcības plānotāja rīks* ir veidots tā, lai palīdzētu plāna sagatavošanā, piemēram, aprakstīt mērķus un darbības, kā arī noteikt, kurš būs atbildīgs par ko. Tas atvieglo kārtību, kādā skola var kļūt par veselību veicinošu skolu, palīdz organizēt skolas komunikāciju un efektīvi īstenot plānu.

Diagrammā (1. diagramma) ir redzami pieci posmi, kurus ievērojot var kļūt un būt par veselību veicinošu skolu. Kā rāda bultiņas diagrammā, šis process ir nebeidzams un ciklisks. Šis dokuments pievēršas procesa pirmajiem trīs posmiem, tajā sniegtā informācija palīdzēs izstrādāt skolas veselības veicināšanas rīcības plānu.

Kaut arī *Skolas rīcības plānotāja rīks* sniedz dažus piemērus galvenajiem jēdzieniem, lai palīdzētu sastādīt rīcības plānu, izsmeļošāki skaidrojumi tajā nav iekļauti. Ja nepieciešama papildu informācija, lūdzu, skatīt attiecīgo posmu un sadaļu materiālā *SHE tiešsaistes rokasgrāmata skolām: 5 soļi, kā kļūt par veselību veicinošu skolu*.

*1. diagramma Visas mācību vides pieejas galvenie posmi — kā kļūt un būt par veselību veicinošu skolu*

# **2. 1. posms: Sagatavošanās: Darba grupas izveide**

## 2.1. Uzdevumu un pienākumu sadale

Kad ir izveidota veselību veicinošas skolas darba grupa, ir vēlams noteikt un apstiprināt darba grupas locekļu uzdevumus, atbildību un pienākumus. Šajā darbā var noderēt zemāk redzamā tabula.¹

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uzdevumi un pienākumi: veselību veicinošas skolas darba grupas locekļi** | | | | | |
| **Vārds** | **Amats** | **Uzdevumi** | | **Pienākumi/**  **atbildība** | **Ieguldītais laiks**  **(stundas mācību gadā)** |
| **1.** |  | |  |  |  |
| **2.** |  | |  |  |  |
| **3.** |  | |  |  |  |
| **4.** |  | |  |  |  |
| **5.** |  | |  |  |  |
| **6.** |  | |  |  |  |
| **7.** |  | |  |  |  |
| **8.** |  | |  |  |  |

## 

## **2.2*.* Sapulces darba kārtības sagatavošana**

Darba kārtības sagatavošana nākamajam(-iem) mācību gadam(-iem) nodrošina, ka darba grupas biedri var satikties regulāri un uz ilgāku laiku. Tā arī palīdz novērst kļūdainas informācijas izplatīšanu un noskaidro pamatpienākumus.

|  |
| --- |
| **Veselību veicinošas skolas darba grupas sapulču darba kārtība** |
| **Kas vadīs sapulces?** |
| **Kas ierakstīs/protokolēs sapulču norisi?** |
| **Cik bieži notiks sapulces?** |
| **Kas sapulcēs tiks pārrunāts?** |
| **Kad notiks sapulces (kuri datumi)?** |
| **Kur notiks sapulces?** |
| **Cik ilgi noritēs sapulces?** |

# **3. 2. posms: Sākumpunkta noteikšana**

## **3.1. Prioritāšu noteikšana un pierakstīšana**

Kad ir izvērtēta skolas pašreizējā situācija attiecībā uz veselības veicināšanu, var sākt apsvērt, kādas ir skolas kā veselību veicinošas skolas prioritātes un mērķi un kā tos var sasniegt.

Kad skolas prioritārās jomas un tēmas ir izvēlētas, tās var reģistrēt tabulā, lai dokumentētu izvēli.

|  |
| --- |
| **Skolas kā veselību veicinošas skolas prioritātes** |
| **1.** |
| **2.** |
| **3.** |
| **4.** |
| **5.** |

# 4. **3. posms: Rīcības plānošana**

## 4.1. Mērķi un uzdevumi

Kad ir noteiktas skolas prioritātes kā veselību veicinošai skolai, ir svarīgi vienoties par attiecīgajiem mērķiem un uzdevumiem. Mērķi ir vēlamais vispārējais uzlabojums veselībā un labklājībā, un tiem vajadzētu balstīties uz izvēlētajām prioritārajām jomām. Uzdevumi, kas izvirzīti mērķu sasniegšanai, ir tie paši mērķi, kuri ir sadalīti izmērāmās darbībās un rezultātos.

*1. piemērs. Visas mācību vides pieeja: mērķi un uzdevumi, lai novērstu ņirgāšanos (bulingu) un cīnītos ar to*

|  |
| --- |
| **Prioritāte: Novērst ņirgāšanos un cīnīties ar to** |
| **Prioritātes mērķi**   1. Izstrādāt skolas politiku, kā novērst ņirgāšanos un cīnīties ar to 2. Reģistrēt ņirgāšanās gadījumus 3. Radīt tādu sociālo vidi, kur var atklāti pārrunāt ņirgāšanās gadījumiem un ziņot par tiem 4. Apmācīt skolotājus un skolas darbiniekus atpazīt ņirgāšanos skolā un cīnīties ar to 5. Izglītot skolēnus par ņirgāšanos skolā |
| **Prioritātes uzdevumi**   1. Nākamo divu gadu laikā tiek izstrādāta visaptveroša\* politika boulinga jautājumu risināšanai 2. Nākamā gada laikā tiek izstrādāta sistēma, kā identificēt un reģistrēt ņirgāšanās gadījumus 3. Izveidot tādu sociālo vidi, kur skolēni un skolas darbinieki jūtas cienīti un nebaidās ziņot par ņirgāšanās gadījumiem 4. Skolotāji un skolas darbinieki ir apmācīti, kā atpazīt ņirgāšanos skolā un cīnīties ar to 5. Skolotāji un skolas darbinieki zina, kā ir jārīkojas ņirgāšanās gadījumā, kā un kam par to ir jāziņo 6. Skolēni zina, kāpēc ņirgāšanās ir bīstama un kam viņiem ir jāziņo, ja pret viņiem vai citiem skolēniem tiek vērsta ņirgāšanās   **\**lai noteiktu skolēnus, kuri īsteno ņirgāšanos un attiecīgi aizrādītu viņiem, lai ziņot par ņirgāšanās gadījumiem būtu vieglāk un varētu risinātu ņirgāšanās iemeslus*** |

Nākamajās tabulās, balstoties uz izvēlētajām prioritātēm, pierakstiet skolas kā veselību veicinošas skolas mērķus un uzdevumus. Ja ir izvēlētas vairāk nekā trīs prioritātes, var pievienot papildu tabulas.

|  |
| --- |
| **1. prioritāte** |
| **1. prioritātes mērķi(-s)** |
| **1. prioritātes uzdevumi** |

|  |
| --- |
| **2. prioritāte** |
| **2. prioritātes mērķi(-s)** |
| **2. prioritātes uzdevumi** |

|  |
| --- |
| **3. prioritāte** |
| **3. prioritātes mērķi(-s)** |
| **3. prioritātes uzdevumi** |

## 

## 4.2. **Indikatori**

Indikatori palīdzēs noteikt, vai skola ir uz pareizā ceļa, cik liels darbs ir paveikts un cik liels darbs vēl ir jāizdara, lai sasniegtu mērķus un izpildītu uzdevumus. Indikatoru salīdzināšana ar rīcības plāna projektu palīdzēs uzlabot plānu.

*2. piemērs. Indikatori: Veselību veicinošas skolas idejas izplatīšana²*

|  |  |
| --- | --- |
| **Mērķi** | **Indikatori** |
| 1. Izplatīt ideju par veselību veicinošu skolu skolas saimes locekļu vidū 2. Veicināt izpratni par šo jēdzienu skolas saimes locekļu vidū | * Jaunie skolotāji, skolas darbinieki, skolēni un vecāki tiek informēti par jēdzienu “veselību veicinoša skola” un iepazīstināti ar stratēģiju, kā kļūt un būt par veselību veicinošu skolu * Skolotājiem un vadošajiem darbiniekiem ir piekļuve publikācijām un citiem materiāliem par veselības veicinošas skolas jēdzienu un veselības veicināšanu skolā * Skolas vadošie darbinieki saskaņā ar plānu piedalās veselību veicinošu skolu apmācības pasākumos * Skolas darbinieki, skolēni un vecāki jūt, ka viņu zināšanas par jēdzienu “veselību veicinoša skola” ir pietiekamas, lai īstenotu veselību veicinošas skolas aktivitātes |

Zemāk redzamajā tabulā pierakstiet skolas indikatorus, kuri atbilst jūsu mērķiem un uzdevumiem

|  |  |
| --- | --- |
| **Mērķi/uzdevumi** | **Indikatori** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## 4.3. Komunikācijas plānošana

Komunikācija ir ļoti svarīga visos posmos, kļūstot par veselību veicinošu skolu. Pareizās informācijas izplatīšana un pareizo komunikācijas kanālu izmantošana skolas vidē palīdzēs gūt atbalstu veselību veicinošai skolai. Tā palīdzēs noteikt skaidrus soļus procesā un nodrošinās, ka skolas saime jūtas atbildīga par procesu un rezultātiem. Lai dažādi komunicētu dažādās situācijās, ir nepieciešams komunikācijas plāns. Zemāk redzamajās tabulās ierakstiet komunikāciju plāna svarīgākos pieturas punktus.³

**Nospraudiet skaidrus komunikācijas mērķus**

Komunikācijas mērķi ir tas, kas ir jāpanāk ar informatīvajiem paziņojumiem.

*3. piemērs. Komunikācijas mērķi skolas darbiniekiem*

1. mērķis (zināšanas): Plānošanas procesa pirmo trīs mēnešu laikā visi skolas darbinieki zina, kādu ieguvumu sniedz veselību veicinoša skola.

2. mērķis (attieksme): Pārliecināt skolas vadību (direktoru, mācību pārzini), ka statuss “veselību veicinoša skola” pozitīvi ietekmēs skolēnu sasniegumus veselības un izglītības jomā, kā arī pašas skolas darbu un tēlu.

3. mērķis (uzvedība): Turpmākajos 3–5 gados vismaz 75% skolas darbinieku aktīvi iesaistās veselību veicinošas skolas programmas sagatavošanā un īstenošanā.

Zemāk redzamajā tabulā pierakstiet skolas komunikācijas mērķus pa mērķa grupām.

|  |  |
| --- | --- |
| **Komunikācijas mērķi** | |
| Mērķa grupa/saņēmējs | Mērķi |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Vienkārši un skaidri paziņojumi**

Komunikācijas paziņojumi ir ziņojumi saistībā ar veselību veicinošo skolu, kurus vēlaties nodot konkrētas skolas saimes locekļiem vai personām/grupām ārpus skolas saimes.

*4. piemērs. Komunikācijas paziņojumi*

|  |  |
| --- | --- |
| **Komunikācijas paziņojumi** | |
| Mērķa grupa/saņēmējs | Ziņojums |
| Skolas vadība | Veselību veicinošas skolas aktivitātes var palīdzēt uzlabot skolas tēlu sabiedrībā |
| Mācību pārzinis | Veselību veicinošas skolas aktivitātes var uzlabot gan visas skolas saimes veselību un labklājību, gan skolēnu sasniegumus izglītības jomā |
| Vietējie mediji | Skola ir ceļā uz to, lai kļūtu par veselību veicinošu skolu un veicinātu un uzlabotu visas skolas saimes veselību un labklājību, kā arī veicinātu skolēnu sasniegumus izglītības jomā |

Zemāk redzamajā tabulā pierakstiet informatīvos paziņojumus pa mērķa grupām. Iespējams, dažādos procesa posmos mērķa grupai tiks sniegta dažāda informācija. Tāpēc var noderēt paziņojumu iedalīšana pēc posmiem un grafika.

|  |  |
| --- | --- |
| **Komunikācijas paziņojumi** | |
| Mērķa grupa/saņēmējs | Ziņojums |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Piemēroti komunikācijas kanāli**

Komunikācijas kanāli ir veids, kā izplatīt informatīvos paziņojumus. Izvēlētā metode un kanāls būs atkarīga no vairākiem faktoriem, tostarp mērķa grupas uzvedības, informācijas izplatīšanai atvēlētā laika un izmaksām. Zemāk redzamajā tabulā redzami piemēri iespējamajiem komunikācijas kanāliem, ja mērķa grupa ir skolēni un vecāki.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Komunikācijas kanāli** | | | | | | | |
| Mērķa grupa | Kanāli | | | | | | |
| Skolas avīze | Skolas mājaslapa | Informatīvas sapulces | Preses relīze | Sociālie mediji | Drukātie materiāli (piemēram, plakāti, skrejlapas) | … |
| Skolēni |  |  | x |  | x | x |  |
| Vecāki | x | x | x |  |  | x |  |

Zemāk redzamajā tabulā norādiet izvēlētos komunikācijas kanālus pa mērķa grupām.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Komunikācijas kanāli** | | | | | | | |
| Mērķa grupa | Kanāli | | | | | | |
| Skolas avīze | Skolas mājaslapa | Informatīvas sapulces | Preses relīze | Sociālie mediji | Drukātie materiāli (piemēram, plakāti, skrejlapas) | … |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

## 4.4. **Izvērtējuma plānošana**

Izvērtējums ir ļoti svarīgs posms procesā, lai kļūtu un būtu par veselību veicinošu skolu. Izvērtējums (kas, kad un kā) ir atkarīgs no pārējiem veselību veicinošas skolas plāna elementiem, ieskaitot komunikācijas stratēģiju un veselību veicinošas skolas prioritātes, mērķus un uzdevumus. SMART (specifiski, izmērāmi, sasniedzami, atbilstoši un ar noteiktu termiņu, kurā tie tiks sasniegti, no angļu val. *specific, measurable, achievable, relevant and time-bound*) nolūku, mērķu un uzdevumu, aktivitāšu un rādītāju noteikšana palīdzēs novērtēt veselību veicinošas skolas statusu.

**Izvērtējuma jautājumu un metožu izvēle**

#### 6. piemērs. Izvērtējuma jautājumi un metodes

|  |  |
| --- | --- |
| **Izvērtējuma jautājumi** | **Izvērtēšanas metodes** |
| 1. Cik lielā mērā veselību veicinošas skolas aktivitātes ir noritējušas pēc plāna? | Piemēram, novērojumi, dokumenti, aptauja un/vai skolas darbinieku un skolēnu intervijas |
| 1. Kādas komunikāciju aktivitātes ir notikušas? | Piemēram, novērojumi, dokumenti, aptauja un/vai skolas darbinieku un skolēnu intervijas |
| 1. Cik lielā mērā komunikāciju aktivitātes ir noritējušas pēc plāna? | Piemēram, novērojumi, aptauja un/vai skolas darbinieku un skolēnu intervijas |
| 1. Cik lielā mērā ir izpildīti programmas mērķi un uzdevumi? | Piemēram, bāzes līnijas vērtību un iznākuma vērtību salīdzinājums, lai izvērtētu progresu (kvantitatīvās izmaiņas), izmantojot anketēšanu un dokumentēšanu |
| 1. Cik lielā mērā ir sasniegti komunikācijas mērķi? | Piemēram, aptauja vai skolas darbinieku un skolēnu intervijas |
| 1. Kāda ir skolas darbinieku un vecāku attieksme pret jauno veselību veicinošas skolas praksi? | Piemēram, aptauja vai skolas darbinieku un vecāku intervijas |

Zemāk redzamajā tabulā pierakstiet savus izvērtējuma jautājumus un metodes

|  |  |
| --- | --- |
| **Izvērtējuma jautājumi** | **Izvērtēšanas metodes** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## **4.5*.* Kopsavilkums: Veselību veicinošas skolas rīcības plāns**

Kad ir pierakstītas veselību veicinošas skolas rīcības plāna galvenie elementi, to visu var apkopot, lai sagatavotu plānu, ieskaitot aktivitāšu grafiku, noteiktu atbildīgās personas un izstrādātu aktivitāšu budžetu.

Zemāk redzamās trīs tabulas palīdzēs visus elementus apvienot vienā rīcības plānā, ieskaitot komunikāciju plānu un izvērtējuma plānu.

|  |
| --- |
| 4.5.1. **tabula: Veselību veicinošas skolas rīcības plāns** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mērķi | Uzdevumi | Veiksmes kritēriji / indikatori | Uzdevumi/ aktivitātes | Iesaistītie darbinieki & viņu atbildība | Resursi & izmaksas | Grafiks |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.5.2. Tabula: Veselību veicinošas skolas komunikācijas plāns** | | | | | | | |
| Mērķa grupa(-s) | Mērķis(-i) | Ziņojums(-i) | Aktivitātes | Kanāls(-i) | Iesaistītie darbinieki & viņu atbildība | Resursi & izmaksas  (cilvēkresursi & finanšu  resursi) | Grafiks  (posms un ilgums) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5.3. **Tabula: Veselību veicinošas skolas izvērtēšanas plāns** | | | | | |
| Indikatori/izvērtējuma jautājumi | Izvērtēšanas metode | Uzdevumi/aktivitātes | Iesaistītie darbinieki & viņu atbildība | Resursi & izmaksas | Grafiks |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

# 5. Atsauces

1. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Projectplan. <http://www.gezondeschool.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>
2. Woynarowska, B. & Sokolowska, M. (2006). A national framework for developing and evaluating health-promoting schools in Poland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Ed.). Health-promoting schools: a resource for developing indicators (118-125). International Planning Committee, ENHPS
3. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. <http://www.gezondeschool.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>