

ИНСТРУМЕНТ НЕРС ДЛЯ ШКОЛ

РУКОВОДСТВО ПО РАЗРАБОТКЕ ШКОЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Авторы:

Venka Simovska Ph.D. ¹⁾
Kevin Dadaczynski M.Sc. ²⁾
Nina Grieg Viig M.Sc. ³⁾
Hege E. Tjomsland M.Sc. ³⁾
Sue Bowker M.Sc. ⁴⁾
Barbara Woynarowska Ph.D. ⁵⁾
Silvia de Ruiter M.Sc. ⁶⁾
Goof Buijs M.Sc. ⁶⁾

- 1) Danish School of Education, Aarhus University, Denmark
- 2) Leuphana University, Germany
- 3) University of Bergen, Norway
- 4) Welsh Assembly Government
- 5) Warsaw University, Poland
- 6) Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ

Перевод с английского Е.П. Ильчинской
Научный редактор – профессор, д.м.н. П.И. Храмцов

2012 г.

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1 ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ.....	6
1.1 Кто должен разрабатывать стратегию?	6
1.2 Как обеспечить соответствующие условия для разработки стратегии?..	6
ГЛАВА 2 ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ СТРАТЕГИИ	7
2.1 Концепция здоровья	7
2.2 Концепция здорового питания	8
2.3 Концепция физической активности	9
2.4 Основные ценности и принципы	9
ГЛАВА 3 КАК РАЗРАБОТАТЬ СТРАТЕГИЮ ШКОЛЫ	11
3.1 <i>Этап 1 Организация и обеспечение условий</i>	12
3.1.1 Обеспечение поддержки органов школьного самоуправления.....	12
3.1.2 Достижение консенсуса между членами школьной общественности	12
3.1.3 Организация рабочей группы и назначение координатора	13
3.1.4 Обеспечение условий для разработки школьной стратегии	13
3.2 <i>Этап 2 Анализ существующей ситуации в школе</i>	14
3.3 <i>Этап 3 Разработка и написание стратегии</i>	15
3.3.1 Установка приоритетов и формулировка задач	15
3.3.2 Подготовка проекта стратегии	15
3.3.3 Анализ предложений и замечаний.....	15
3.4 <i>Этап 4 Распространение и реализация</i>	16
3.4.1 Распространение.....	16
3.4.2 Разработка плана реализации.....	16
3.4.3 Выполнение стратегии и её интеграция в школьную практику.....	17
3.5 <i>Этап 5 Мониторинг, оценка и обучение</i>	17
ГЛАВА 4 ПРИМЕРЫ ШКОЛ.....	18
Приложение 1 Инструмент быстрой оценки	28
Приложение 2 Индикаторы школьного уровня	31
Литература.....	35

Введение

Мы все заботимся о наших детях, они – будущее Европы. В настоящее время каждый четвертый ребенок страдает избыточной массой тела. С целью преодоления этой проблемы проект HEPS (Healthy Eating and Physical activity in Schools in Europe – здоровое питание и физическая активность в школах Европы) оказывает поддержку странам Европы посредством реализации стратегии здорового питания (ЗП) и физической активности (ФА). Проект HEPS использует подход школ, содействующих здоровью (ШСЗ), в качестве эффективного способа для разработки стратегии школьного здоровья. Проект HEPS, как Европейский проект, тесно связан с сетью Школ здоровья в Европе (SHE) и ставит перед собой две главные задачи:

1. Разработать, осуществить и оценить эффективность национальной стратегии и практики по здоровому питанию и физической активности во всех Европейских государствах членах ЕС.
2. Поддерживать развитие и выполнение комплексных, научно-обоснованных программ по обеспечению ЗП и ФА на основе данного подхода.

Существует ряд инициатив практической направленности по снижению избыточной массы тела у детей. Однако в настоящее время ни в одном государстве, входящем в состав ЕС, не существует эффективной национальной школьной стратегии. HEPS планирует разработать национальные проекты во всей Европе, оказав содействие и помощь в выполнении соответствующих программ на уровне школы.

HEPS Schoolkit (комплект инструментов) создан с целью содействия в разработке национальной стратегии по обеспечению ЗП и ФА в школах на основе подхода ШСЗ. Комплект состоит из 6 компонентов:

1. HEPS руководство - принципов и механизмы обеспечения ЗП и ФА в школах и организациях, функционирующих на государственном уровне в Европе.
2. Инструмент HEPS для школ – инструмент для разработки национальной школьной стратегии, ориентированной на обеспечение ЗП и ФА.
3. Инструментарий HEPS - инструментарий, включающий критерии качества для школьных программ по обеспечению ЗП и ФА.
4. Инструмент HEPS для школ - справочник для школ по внедрению и выполнению школьной стратегии по обеспечению ЗП и ФА.
5. HEPS ресурс для тренинга учителей - программа, предназначенная для подготовки учителей в сфере обеспечения ЗП и ФА в школах.
6. Инструмент HEPS для мониторинга - применяется с целью оценки и контроля эффективности использования школьного комплекта HEPS в каждом государстве – члене ЕС.

Об инструменте NEPS для школ

Инструмент NEPS для школ позволяет разработать и внедрить школьную стратегию по ЗП и ФА. Как подчеркивается в NEPS Advocacy guide (Bada и др., 2009) и в Руководствах NEPS Guidelines (Boonen, *et al*, 2009), почти четверть детей, проживающих в Европе, страдают избыточной массой тела или ожирением. Это негативно отражается на их физическом и психическом здоровье, благополучии, а также на результатах обучения детей в школе. Рекомендуется, чтобы каждая школа разрабатывала и осуществляла стратегию ЗП и ФА как часть школьной стратегии в соответствии с региональной и национальной стратегией здоровья.

В таблице 1 представлены некоторые важные причины необходимости разработки рекомендаций. Все больше становится очевидным, что школьная стратегия по ЗП и ФА способствует улучшению успеваемости учащихся, сохранению и укреплению их здоровья. Это означает, что помимо содействия общему укреплению здоровья в школе, стратегия по ЗП и ФА способствует достижению основной цели – повышению качества образования.

Таблица 1 Преимущества школьной стратегии по ЗП и ФА

- Последовательный, планируемый и систематический подход к ЗП и ФА
- Повышенная мотивация всех членов школьной общности
- Содействие здоровому образу жизни всех учащихся
- Улучшение результатов обучения и успеваемости учащихся
- Обеспечение здоровья, благополучия и повышение удовлетворения работой школьного персонала
- Более определенные и демократичные действия в принятии решений в школе
- Укрепление связей с родителями
- Улучшение атмосферы в школе
- Укрепление связей между школой и местной общностью
- Улучшение сотрудничества с организациями, поддерживающими школу, и бизнесом.

Что такое стратегия ЗП и ФА?

Школьная стратегия по ЗП и ФА представляет собой документ, разработанный в результате совместных действий на школьном уровне. Стратегия направлена на:

- удовлетворение нужд и потребностей школы в ЗП и ФА;
- характеристику школьных ценностей в обеспечении здоровья, ЗП и ФА;
- цели и задачи ЗП и ФА, которые соотносятся с общими образовательными и воспитательными ценностями;
- приоритеты, отдельные задачи и действия по обеспечению ЗП и ФА в школе;
- план мероприятий и отдельных этапов, включая мониторинг, оценку и анализ;
- доступные ресурсы для разработки стратегии;
- коммуникацию и организацию.

Как подчеркивается в Руководствах NEPS и в соответствии с основными принципами SHE, документ использует широкую, позитивную и глобальную концепцию здоровья, подтверждающую Конвенцию ООН по правам ребенка (Boonen и др., 2009). Концепция основывается на понимании значимости образа и условий жизни в формировании здоровья (Simovska et al, 2006). Школа вовлечена в практические действия по обеспечению здоровья всех участников образовательного процесса, поэтому здоровье охватывает все аспекты школьной жизни, включая тех, кто учится и работает в ней. Сюда относится физическая, социальная, духовная, психологическая среда и духовное здоровье учащихся и школьного персонала.

Кроме того, предполагается, что школьная стратегия:

- обосновывает распределение ресурсов, ориентированных на ЗП и ФА в школе;
- предусматривает обмен мнениями о дальнейшем развитии школы и устанавливает приоритеты для достижения будущего развития в соответствии с общепринятыми ценностями;
- ориентирована на решение проблем, связанных с избыточной массой тела и ожирением школьников посредством установления факторов индивидуального образа жизни детей, а также факторов физической и социальной школьной среды;
- предусматривает доступность услуг, курса обучения и школьной среды.

Для кого предназначен данный документ?

Главная цель документа – служить в качестве практического руководства для разработки школьной стратегии по ЗП и ФА. Надеемся, что он будет полезен для всех специалистов, работающих в сфере гигиенического обучения и воспитания и обеспечения здоровья в школе, и особенно для руководителей школ, учителей и персонала начальной и средней школы, профессиональных колледжей или специализированных школ. Организации, содействующие школе на местном, региональном и национальном уровне, разработчики программы и политические лица, активно занятые в сфере обеспечения здоровья и образования, также извлекут пользу из этого документа.

Как пользоваться публикацией?

Данный документ можно использовать в качестве руководства, в котором с учетом индивидуальных, местных и национальных особенностей изложены этапы разработки школьной стратегии ЗП и ФА. Кроме данного руководства доступны другие публикации NEPS, полезные для разработки, выполнения и оценки результатов реализации стратегии.

Как был разработан данный документ?

Руководство по разработке школьной стратегии по ЗП и ФА разработано в процессе совместных действий участников проекта NEPS и включает три основные составляющие:

- *Исследование.* Проведен анализ литературных источников по развитию школьной стратегии по ЗП и ФА за последние пять лет (2004-2009 гг.). Краткое описание этих источников опубликовано во внутреннем отчете NEPS (Morel, 2009). Они взяты за основу при написании данного документа.
- *Обратная связь со специалистами образования и здравоохранения в Европе.* Проведено обсуждение первого варианта проекта документа с 15 специалистами из сферы образования и здравоохранения из 7 стран ЕС. Их комментарии и предложения проанализированы и интегрированы в окончательный вариант документа.
- *Обратная связь с участниками проекта NEPS и группой специалистов NEPS по образованию.* Версия проекта документа обсуждена, замечания и предложения учтены в окончательной версии документа.

ГЛАВА 1 ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ

1.1 Кто должен разрабатывать стратегию?

Ответственными за разработку школьной стратегии по ЗП и ФА могут быть разные лица. Предпочтительно, чтобы это была рабочая группа, учрежденная школой и в которую могут входить:

- Школьная команда управления
- Родители
- Учащиеся
- Учителя
- Персонал, не занятый в обучении
- Школьная медсестра
- Местная общественность.

Состав рабочей группы может изменяться в разных школах. Главное, чтобы была создана такая рабочая группа, которая смогла бы обеспечить открытый диалог и обмен мнениями, определить приоритеты и возникшие проблемы, а также установить существуют ли необходимые школьные ресурсы. Такой процесс помогает всему школьному сообществу и родителям осознать свою причастность к стратегии максимально содействовать достижению успеха в разработке и реализации стратегии.

1.2. Как обеспечить соответствующие условия для разработки стратегии?

С этой целью рекомендуется обсудить следующие вопросы:

- Зачем необходима разработка стратегии по ЗП и ФА в школе?

- На решение каких основных проблем следует направить эту стратегию?
- Что является приоритетным в решении проблем здоровья?
- Чего бы хотелось достичь в идеале в отношении ЗП и ФА в школе?
- Какие существуют доступные ресурсы для этой работы (время, кадры, финансирование)?
 - Каким образом можно гарантировать содействие и связь с соответствующими организациями и лицами вне школы, включая родителей?
- Какие способы наилучшим образом содействуют мотивации, стимулированию различных посредников, вовлеченных в процесс разработки стратегии?
- Что необходимо для проведения мониторинга, оценки и анализа результатов реализации школьной стратегии?
- Где можно получить адекватную и эффективную поддержку при разработке стратегии?

ГЛАВА 2 ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ СТРАТЕГИИ

2.1 Концепция здоровья

Концепция здоровья должна быть согласована до разработки школьной стратегии по ЗП и ФА. Здоровье, как и болезнь, оценивается индивидуально. Существуют различные факторы, которые формируют его: условия жизни, окружающая среда, социально-экономический статус, национальные особенности, культура, возраст, пол и т.д. Как подчеркивается в Руководствах NEPS и в соответствии с основными принципами и ценностями SNE, данный документ использует широкую, позитивную и глобальную концепцию здоровья, которая признает Конвенцию ООН по правам ребенка (Boonen et al, 2009), значимость образа жизни и условий жизни (Simovska et al, 2006).

Образ жизни – это способ жизни людей, их обычаи, выбор, который они делают по отношению к своему здоровью, включая питание, физическую активность, сексуальное поведение, табакокурение, употребление наркотиков и т.д. Как правило, каждый человек способен выбрать свой образа жизни.

Условия жизни определяются окружающей средой и обществом, в котором люди живут и работают (рабочая среда, социально-экономическая среда, культура, социальное окружение, экономика и др.). Условия жизни трудно, но можно изменить.

Образ и условия жизни влияют друг на друга. Например, если люди живут в обществе, где фрукты и овощи легко доступны, их питание, скорее всего, будет здоровым, что, естественно, окажет влияние и на их здоровье.

Схема 1 показывает взаимодействие образа и условий жизни относительно здоровья.

Схема 1 Образ и условия жизни

ОБРАЗ ЖИЗНИ	ЗДОРОВЬЕ	УСЛОВИЯ ЖИЗНИ
Питание Курение Физические упражнения Др.		Транспорт Стоимость продуктов Физическая и психо- социальная среда Др.

Концепция позитивного здоровья состоит в том, что здоровье означает не только отсутствие каких-либо болезней. Позитивное здоровье, или благополучие, представляет собой источник качества жизни. Оно формируется в результате взаимодействия людей с окружающей их средой. Следовательно, чтобы улучшить свое здоровье, мы должны рассматривать не только личное поведение, но также и среду, социальные отношения и условия жизни. Вот почему в школьной стратегии школьная среда является одним из решающих факторов обеспечения ЗП и ФА.

2.2 Концепция здорового питания

Школы, содействующие здоровью, при организации здорового питания уделяют внимание не столько питательным свойствам и калорийности пищевых продуктов, сколько:

- эстетичности и привлекательности пищи;
- окружающей обстановке, где происходит прием пищи;
- температуре, вкусовым качествам и общему виду пищи;
- социальным аспектам совместного или коллективного приема пищи;
- доступности и стоимости здоровых продуктов питания;
- способам приготовления и доставки пищи.

Перечень параметров может быть расширен за счет включения мнений самих членов школьного сообщества, включая учащихся. Схема 2 представляет широкий подход к питанию.

Схема 2 Параметры еды и питания (под ред. Simovska et al, 2006)

Питание

Какая калорийность
ежедневного питания?

Эстетика-Вкус

Что вы любите есть и почему?

Социальные аспекты

Кто готовит пищу?
С кем я ем?
Что я ел раньше?

ПИЩА

Производство и доступность

Могу ли я приобрести
свежие продукты недалеко от
дома (школы), производимые
соответствующим способом?

2.3 Концепция физической активности

Школы, содействующие здоровью, при организации физической активности учащихся предполагают обеспечение условий для различных подвижных игр, танцев, спортивных игр. Схема 3 демонстрирует концепцию ФА.

Схема 3 Параметры ФА (Simovska et al, 2006)

Спорт

Могу я выбрать тот вид спорта, который мне нравится

Эстетика физической активности

Как я выгляжу и чувствую себя?

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Игра

Устаю ли я от игры?

Где я могу играть вне дома?

Городское планирование

Могу я добираться до школы

пешком или на велосипеде?

Ежедневная ФА детей в школе включают маршрут пешком или на велосипеде от дома к школе и обратно, подвижные игры, в том числе на переменах, выполнение физических упражнений во время уроков и т.д.

Школьная стратегия по ЗП и ФА должна учитывать различные факторы, которые способствуют снижению или повышению ФА детей в школе, особенности организации уроков физической культуры, участие в спортивных мероприятиях.

2.4. Основные ценности и принципы

Школьная стратегия должна основываться на потребностях и приоритетах школы и учитывать основные ценности и принципы ШСЗ, которые могут обсуждаться и дополняться в процессе разработки стратегии ЗП и ФА в школе.

Основные ценности

1. Справедливость

ШСЗ предусматривают равный доступ всех участников образовательного процесса к образовательным и медицинским услугам. В долгосрочной перспективе это оказывает значительное влияние на сокращение неравенства в отношении здоровья и повышение качества и доступности обучения в течение всей жизни.

1. Стабильность

ШСЗ признают тесную связь между здоровьем, образованием и развитием. Школы действуют в качестве центров академического обучения. Они поддерживают и развивают ответственный и позитивный взгляд учащихся на их роль в будущем обществе. Лучше всего ШСЗ работают, когда их деятельность осуществляется на системной основе в течение длительного периода, по крайней мере, 5-7 лет. Результативность работы в отношении здоровья и образования можно оценить только в среднесрочный или долгосрочный период.

2. Привлечение

ШСЗ организуют обучение таким образом, чтобы все участники образовательного процесса ощущали доверие и уважение. Хорошие отношения между самими учащимися, учащимися и работниками школ, а также между школой, родителями и школьным сообществом играют большую роль в формировании здоровья и повышении качества образования.

3. Расширение прав и возможностей

ШСЗ предоставляют возможность всем членам школьного сообщества принимать активное участие в постановке целей в области здоровья и в выполнении конкретных мероприятий на уровне школы и общества для достижения этих целей.

4. Демократичность

Укрепление здоровья в школах основывается на демократических ценностях и практике реализации прав и обязанностей.

Основные принципы

1. Общий подход школы к здоровью

- интеграция гигиенического обучения и воспитания в учебные программы школы
- наличие собственной концепции учащегося относительно своего здоровья и благополучия
- разработка стратегии здоровой школы
- формирование физической и социальной среды школы
- развитие жизненных компетенций
- развитие эффективных связей с семьей и обществом
- обеспечение эффективного использования медицинских услуг

2. Участие

Формирование сопричастности и ответственности у учащихся, сотрудников школы и родителей на основе их конструктивного взаимодействия, которое является необходимым условием повышения эффективного укрепления здоровья детей в школах.

3. Качество образовательной деятельности школы

ШСЗ поддерживают здоровьесберегающие образовательные технологии, поскольку здоровые дети лучше учатся, здоровые сотрудники лучше работают и получают большее удовлетворение от своей работы. Основная задача школы состоит в повышении эффективности образовательной деятельности и ШСЗ поддерживают усилия школ в решении образовательных и социальных задачах.

4. Научная обоснованность

ШСЗ владеют информацией о результатах научных исследований и доказательствах эффективности технологий укрепления здоровья детей в школах (например, психическое здоровье, здоровое питание, профилактика употребления психоактивных веществ и др.).

5. Школа и общество

ШСЗ широко взаимодействуют с общественностью, активно участвуя в повышении здоровьесберегающих компетенций всех заинтересованных лиц.

ГЛАВА 3 КАК РАЗРАБОТАТЬ СТРАТЕГИЮ ШКОЛЫ?

Разработка стратегии школы включает 5 этапов.

Этап 1 Организация и обеспечение условий

- Обеспечение поддержки со стороны школьного управления
- Успех стратегии по ЗП и ФА зависит от поддержки школьного менеджмента.
- Достижение консенсуса внутри школьного общества.

Создание положительной атмосферы и согласие во всем школьном обществе в отношении школьной стратегии. Только в таком случае возможна ее успешная реализация.

- Создание рабочей группы и назначение координатора

В рабочую группу входят учителя, учащиеся, другие члены школьного сообщества, ответственные за разработку, внедрение и поддержку школьной стратегии.

- Обеспечение условий для разработки школьной стратегии (физическая школьная среда, школьная культура, взаимоотношения и сроки реализации стратегии).

Этап 2 Анализ существующей ситуации

Оценка организационных, физических и индивидуальных факторов, влияющих на ЗП и ФА в школе, позволяет установить приоритеты и цели школьной стратегии. Для проведения оценки следует использовать NEPS инструмент (Приложение 1).

Этап 3 Разработка и написание стратегии

- Установление приоритетов и формулировка задач.
- На основании анализа текущей ситуации могут быть сформулированы цели и

задачи. Использование индикаторов НЕPS школьного уровня (Приложение 2) позволяет определить те области деятельности школы, которые следует особо обозначить в школьной стратегии.

- Проект школьной стратегии

Программный документ включает потребности и приоритеты школы, кадровые и финансовые ресурсы, задачи, обязанности и план-график. Разработка стратегии предусматривает также необходимые консультации и оценку результативности.

- Анализ замечаний и предложений

Замечания и предложения анализируются, обсуждаются и, при необходимости, включаются в текст школьной стратегии.

Этап 4 Распространение и реализация

- Распространение

О программном документе следует сообщить всему школьному обществу, поскольку это необходимо для разработки общешкольного плана.

- Разработка плана реализации.

План включает конкретные мероприятия по достижению стратегических целей и решению основных задач, а также возможности поддержки на региональном уровне

- Реализация стратегии и ее интеграция в повседневную практику школы. При выполнении плана необходимо заручиться поддержкой родителей и местной общественности. Взаимодействие социальных партнеров на данном этапе играет очень важную роль.

Этап 5 Мониторинг, оценка и обучение

В процессе реализации школьной стратегии необходимо проводить мониторинг результатов и вносить корректировку в стратегию по крайней мере, каждые 3-4 года. Для мониторинга и оценки его результатов могут быть использованы индикаторы НЕPS школьного уровня (Приложение 2).

3.1 Этап 1 Организация и обеспечение условий

3.1.1. Обеспечение поддержки органов школьного самоуправления

Эффективность реализации стратегии ЗП и ФА зависит от позитивного отношения школьного менеджмента и от поддержки руководителей школы. Если разработка стратегии инициирована педагогическим коллективом или местной администрацией, то они в первую очередь должны обеспечить поддержку и содействие директора школы и управления школы.

3.1.2. Достижение консенсуса между членами школьной общественности

Директор школы должен создать положительную атмосферу и обеспечить согласие во всем школьном обществе в отношении школьной стратегии. Необходимо всем осознавать, что обеспечение ЗП и ФА способствует

успешному обучению учащихся и успешной работе и учителей. Кроме того, существует прямая связь между ЗП/ФА, психическим здоровьем и общим благополучием, что необходимо учитывать с целью установления консенсуса между членами школьной общественности, включая родителей. С этой целью можно рассмотреть следующие предложения при планировании стратегии:

- организовать собрания персонала школы и родителей, на которых эксперты по обеспечению здоровья в школе проинформируют членов школьной общественности о взаимосвязи между ФА, ЗП и успешностью обучения;
- запланировать посещение школьным персоналом и родителями школы, которая имеет уже опыт в реализации стратегии по ФА и ЗП.

3.1.3. Организация рабочей группы и назначение координатора

Следующий шаг - организация рабочей группы из представителей школьной общественности, которые наиболее заинтересованы и компетентны в сфере ЗП и ФА. Очень важно участие и самих учащихся. Если они имеют право голоса в планировании, выполнении и оценке школьной стратегии, то это повысит чувство их сопричастности и мотивирует к принятию нового опыта (практики). После организации рабочей группы следует назначить координатора, который будет направлять работу группы.

В обязанности рабочей группы входит:

- оценка потребностей и приоритетов, а также результатов на этапах реализации стратегии с использованием Инструмента быстрой оценки (Приложение 1);
- планирование, контроль выполнения и оценки результатов мониторинга;
- поддержка и сохранение приверженности школьной общественности принятой стратегии.

Следует обсудить следующие вопросы:

- Кто входит в состав школьной общественности? (идентифицировать каждого участника).
- Кто в наибольшей степени подготовлен и мотивирован к деятельности в рабочей группе? (учителя, директор, медсестра, родители, представители местных организаций, специалисты муниципалитета по охране здоровья и др.)
- Какова роль рабочей группы в реализации стратегии?

3.1.4. Обеспечение условий для разработки школьной стратегии

Важными условиями для разработки школьной стратегии являются физическая среда школы, школьная культура, взаимоотношения и сроки выполнения стратегии.

Физическая среда может быть изменена с целью обеспечения ЗП и ФА. Например, модернизация школьной столовой или буфета, спортивной площадки в соответствии с эстетическими или другими требованиями. Этот

шаг в разработке стратегии может быть использован в педагогической работе с учащимися. Школьники могут сами влиять на изменение физической среды в школе. Они могут провести исследование и сформулировать свои предложения относительно внешнего вида школьной столовой, обеденных мест или школьной спортивной площадки, что тем самым будет являться примером их активного участия в разработке и реализации стратегии.

Школьная культура и взаимоотношения могут быть улучшены на основе поддержки позитивных социальных отношений по обеспечению здоровья в школе, развития и выполнения стратегии по ЗП и ФА.

Сроки выполнения стратегии должны учитывать факторы ежедневной школьной жизни, например, продолжительность обеденного перерыва, возможности интеграции вопросов ЗП и ФА в учебные программы и т.д.

3.2 Этап 2 Анализ существующей ситуации в школе

Первой задачей рабочей группы является анализ текущей ситуации в школе. Проводится оценка организационных, физических и социальных факторов, оказывающих влияние на ЗП и ФА в школе. Чтобы провести такую оценку, следует воспользоваться инструментом NEPS быстрой оценки (Приложение 1), который представляет собой набор вопросов, объединенных в 7 разделов. Инструмент допускает включение дополнительных вопросов, которые необходимы для более полной и точной оценки ЗП и ФА в школе.

Оценка способствует формированию общего представления о деятельности школы и обоснованию мероприятий по усовершенствованию отдельных ее направлений, действий, которые следует усовершенствовать. Результаты оценки позволяют установить приоритеты, цели, задачи и конкретные действия, необходимые для их выполнения. Оценка текущей ситуации включает рассмотрение ресурсов (бюджет, время и компетенцию персонала и др.), необходимых для обеспечения ЗП и ФА в школе. Они могут включать, необходимые в выполнении стратегии по ЗП и ФА в школе. Кроме того, анализ текущей ситуации учитывает оценку норм поведения учащихся в отношении к ЗП и ФА. Понимание роли организационных, физических и социальных факторов способствует постановке реальных целей и задач.

На этом этапе следует обсудить следующие вопросы:

- Какие существуют школьные стратегии, связанные с обеспечением ЗП и ФА в школе?
- Какие практические действия по ЗП и ФА проводятся в школе?
- Какие организационные факторы препятствуют или содействуют ЗП и ФА в школе?
- Какие факторы среды препятствуют или содействуют ЗП и ФА в школе?
- Какие социальные факторы препятствуют или содействуют ЗП и ФА в школе?
- Каковы уровни ФА у детей различных возрастных группах?

- Какие нормы питания (стандарты, модели) в различных возрастных группах?
- Существуют ли какие-либо гендерные различия относительно ЗП и ФА?
- Существуют ли какие-либо различия этнического и религиозного характера относительно ЗП и ФА?
- Существуют ли различия социально-экономического характера в отношении ЗП и ФА?
- Есть ли какие-либо внешние посредники, которые уже вовлечены в процесс обеспечения ЗП и ФА в школе?

3.3 Этап 3 Разработка и написание стратегии

3.3.1. Установка приоритетов и формулировка задач

Целесообразно выбрать приоритетные области, на которые следует ориентировать стратегию. В главе 2 представлены эти области, достаточно широко отражающие концепцию здоровья, ЗП и ФА.

Необходимо использовать показатели NEPS школьного уровня (Приложение 2) для обоснования тех областей деятельности школы, на которых следует сосредоточиться школьной стратегии по ЗП и ФА.

3.3.2. Подготовка проекта стратегии

Задача рабочей группы состоит в разработке проекта стратегии. Он должен быть достаточно простым и понятным, чтобы все члены школьного сообщества смогли его понять. Стратегический документ должен включать потребности и приоритеты школы, а также доступные кадровые и финансовые ресурсы. Он должен содержать четко сформулированные цели и задачи, план мероприятий и ожидаемые результаты на разных этапах реализации стратегии.

На этом этапе следует обеспечить консультирование педагогов, учащихся, родителей и представителей сторонних организаций. Потребуется определенное время на понимание стратегии, этапов ее выполнения, обсуждение вопросов, в том числе с помощью анкетирования. Обратная связь со стороны учащихся требует особого внимания с учетом особенностей различных возрастных групп.

3.3.3. Анализ предложений и замечаний

Все комментарии и предложения на данном этапе подвергаются анализу и обсуждению членами рабочей группы и, при необходимости, включаются в текст стратегии.

На этом этапе следует обсудить следующие вопросы:

- Отражены ли выбранные сферы деятельности в целях, задачах и показателях деятельности школы?

- Обсуждены ли приоритетные проблемы деятельности школы при рассмотрении планируемой школьной стратегии?
- Каким образом сформулированные цели и задачи повлияют на образовательную деятельность школы?
- Является ли процесс консультирования выборочным или учитывает всех членов школьной общественности, включая учащихся?
- Существуют ли отдельные группы учащихся или области школьной жизни, на которые следует обратить особое внимание, исходя из результатов анализа текущей ситуации?
- Регулярно ли анализируются комментарии, поступающие от родительской и школьной общественности?
- Являются окончательно сформулированные цели и задачи практико-ориентированными?

3.4 Этап 4 Распространение и реализация

3.4.1. Распространение

Новый стратегический документ может быть представлен всей школьной общественности. Некоторые примеры его распространения представлены ниже:

- Представление копии документа всем членам школьного персонала и родителям и размещение на сайте школы.
- Организация круглых столов и семинаров по информированию и обсуждению школьной стратегии.
- Информирование учащихся ученическими советами, в процессе обсуждений во время занятий, с помощью постеров или другой визуальной информации в школе.
- Организация обсуждения стратегии при проведении различных мероприятий в школьной столовой, на спортивных мероприятиях и т.д.
- Информирование местной общественности посредством средств связи.

3.4.2. Разработка плана реализации

Планирование мероприятий осуществляется в соответствии стратегическими целями и задачами. Прежде, чем начать разработку рабочего плана, следует связаться с муниципальными организациями, которые могут оказать содействие и поддержку. На данном этапе следует разработать рабочий план реализации стратегии с указанием перечня мероприятий и сроков их выполнения. Учителя и другие работники школьного персонала могут повысить свой профессиональный уровень в сфере ЗП и ФА, пройдя предварительную подготовку. Если ресурсы недостаточны, то возможно обучение и инструктирование одного-двух членов школьного персонала, а остальные члены проходят тренинг уже в своей школе. В составлении плана полезно участие местной общественности и родителей. Рекомендуются определить направления деятельности таким образом, чтобы в процессе реализации стратегии можно было вносить

изменения и дополнения. Результативность работы, ее выполнение в срок зависит от эффективной координации и четкого взаимодействия всех участников проекта. Необходимо предусмотреть возможность обмена положительными примерами из практики.

3.4.3. Выполнение стратегии и ее интеграция в школьную практику

Следующий этап – транслирование стратегии в практику. Стратегия только тогда имеет ценность, если она интегрирована в ежедневную жизнь всей школьной общественности. Выполнение стратегии требует четкой организации и соответствующего финансирования. Поддержка местной общественности и родителей на этом этапе также играет немаловажную роль. Рекомендуются определить этапы, на которых результаты можно представить более наглядно. Эффективность реализации стратегии зависит от профессионализма координатора, четко контролирующего сроки и этапы выполнения работы, представления промежуточных результатов с последующим их анализом и оценкой успешности проекта в целом. Рекомендуются широкое обсуждение результатов выполнения стратегии на педагогических советах, круглых столах, семинарах, родительских собраниях.

На данном этапе следует обсудить следующие вопросы:

- Являются ли цели, задачи и план работы понятными и успешно реализуемыми?
- Существует ли у членов школьной общественности чувство сопричастности и ответственности за выполнение стратегии?
- Привлечена ли местная общественность в выполнение стратегии?
- Достаточно ли компетентен школьный персонал для реализации стратегии?
- Достаточно ли времени и средств для выполнения стратегии?
- Существует ли система постоянной поддержки и мотивации участников проекта для выполнения стратегии?
- Обсуждались ли изменения и дополнения в процессе выполнения стратегии?
- Предусмотрены ли условия выполнения стратегии на долгосрочной основе?

3.5 Этап 5 Мониторинг, оценка и обучение

Мониторинг и оценка – интегральные аспекты реализации стратегии. Процесс реализации стратегии требует наблюдения и оценки, по крайней мере, каждые 3-4 года. Из-за того, что условия внутри и вне школы, влияющие на приоритеты, потребности и ожидаемые результаты, могут меняться, их необходимо регулярно постоянно пересматривать. Для проведения и оценки результатов мониторинга необходимо иметь соответствующий инструментарий. На сайте SHE (www.schoolsforhealth.eu) представлена соответствующая информация. В некоторых странах школы имеют собственный инструментарий по оценке стратегий в школе.

В Приложение 2 представлены индикаторы на уровне школы, которые можно использовать для мониторинга и оценки стратегии. Эти индикаторы являются базовыми и они могут быть модифицированы в соответствии с приоритетами и потребностями каждой конкретной школы.

На этом этапе следует обсудить следующие вопросы:

- Каков уровень и характер достигнутых целей и задач?
- С какими трудностями и проблемами столкнулись?
- Какой сделали вывод в результате преодоления проблем?
- Как члены школьной общественности восприняли новые практические действия, инициированные по результатам реализации стратегии?
- Как учащиеся восприняли новые практические действия, инициированные выполнением стратегии?
- Какова реакция родителей на новые практические действия, инициированные выполнением стратегии?
- Отмечены ли ваши успехи в средствах массовой информации?

ГЛАВА 4 ПРИМЕРЫ ШКОЛ

4.1 ПРИМЕР ШКОЛЫ: ДАНИЯ

Государственная школа «полного дня»: от детского сада до 9-го класса, 230 учеников

Hilleradgades School, Copenhagen, Denmark

Контактное лицо: Marika Ouchicha Jensen

4.1.1 История вопроса

В 2006 году городской совет Копенгагена апробировал проекты с городскими школами «полного дня», характеризующиеся этнической и социальной поляризацией. Целью этих школ является обеспечение стимулирующей школьной среды в течение всего дня. Школа открывается в 7 ч утра, занятия начинаются в 8 ч утра, школьный день заканчивается в 15 ч. Между 15 и 17 часами дня дети имеют свободное время для разных занятий и спорта.

4.1.2 Чем занималась школа?

Школа была вовлечена в проект гигиенического обучения и воспитания и разработку стратегии здоровья. Цель состояла в интеграции проблем здоровья в традиционную образовательную программу. Школа начала этот процесс с создания команды здоровья, в которую входили учителя, дошкольный персонал, медсестры и директор школы. Было решено, что стратегия школьного здоровья – это не набор правил поведения, а образовательный манифест, который гласит, что здоровье это важная тема, которая должна быть частью всей школьной среды. Другими словами,

стратегия должна функционировать в повседневной жизни школы и являться частью учебного плана. Кроме того, было решено, что стратегия школьного здоровья должна подчеркивать, что обучение здоровью в школе ориентировано на конкретные действия на основе метода Исследования, Предвидения, Действия и Изменения (IVAC) при активном участии учеников.

4.1.3 Стратегия на практике: школьное питание

В соответствии с новой стратегией здоровья в школе здоровое питание рассматривалось как ведущий фактор укрепления здоровья учащихся.

Учащиеся должны стать активными участниками всего процесса приготовления пищи, чтобы узнать больше о здоровом питании и иметь право осознанного выбора блюд.

Проект «Школьное питание» был направлен на развитие демократических компетенций учащихся, взаимодействие школы с социальными партнерами, улучшение неформальных взаимоотношений между учениками и учителями и повышение общего благосостояния всего школьного сообщества. Следовало осуществить некоторые изменения в школе, поскольку не было столовой и кухни. Теперь, пищу готовят на школьной кухне, а принимают ее в столовой. Школа наняла двух профессиональных поваров, которые помогают приготовить пищу и сервировать стол вместе с детьми и учителем по домоводству.

4.1.4 Результаты

Расписание было составлено таким образом, что учителя смогли присоединиться к ученикам и помочь им в столовой, в которой была создана безопасная приятная атмосфера. Дети могли пробовать различную пищу и больше получать информацию о здоровом питании. Учащиеся всегда принимают пищу вместе со своими учителями. Каждый класс имеет свой собственный стол в столовой. Обед подается на стол на привлекательных подносах таким образом, что детям приходится сделать целый круг для того, чтобы заполнить свою тарелку. Ученики сами решают, какую еду и какое ее количество они смогут съесть. Учителя способствуют тому, чтобы дети задумались о содержании своего меню и создали "здоровую тарелку" с разнообразными продуктами питания, такими как овощи, мясо, рыба и т.д.

4.1.5 Участие учащихся

Приготовление пищи на школьной кухне является практическим средством формирования гигиенических навыков у учащихся 5-8-х классов. В течение 25 уроков в учебном году группы из 4-5 детей вместе с учителем домоводства и школьным поваром занимаются на кухне подготовкой пищи для всех учащихся и персонала школы. В процессе уроков учащиеся

знакомятся с технологиями приготовления пищи, обсуждают вопросы здорового питания.

4.1.6 Что узнала школа?

Проект «Школьное питание» - это конкретный пример реализации стратегии обеспечения здоровья в школе. Идея привлечения детей к приготовлению пищи делает школу не просто местом для обучения, но и местом по освоению основ здорового питания. Ученики получили право самим учиться готовить пищу и формировать позитивное отношение к здоровому питанию. 85-90% учеников присоединились к проекту школьного питания. Проект стал одной из основных частей школьного дня и школьной культуры. Учителя и родители отмечают, что дети, вовлеченные в процесс приготовления здорового питания ощущают его благоприятное влияние. Стало меньше возникать разного рода конфликтов, учащиеся более энергичны, в большей степени сосредоточены на занятиях, а те дети, у кого академические результаты незначительные, более успешны на уроках на кухне. Учителя отмечают, что влияние таких уроков распространяется и на обычные занятия. Данный пример реализации школьной стратегии свидетельствует о ее содействии в повышении уровня знаний о здоровье у членов всего школьного сообщества.

4.2 ПРИМЕР ШКОЛЫ: ГЕРМАНИЯ

Начальная школа «полного дня» (545 учащихся, 36 учителей, 29 человек школьного персонала)

Grundschule am Hollerbusch, Berlin, Germany

Контактное лицо: Karin Ronneberger

4.2.1 История вопроса

В Германии школы «полного дня» функционировали с 2003 г. до 2009 г. при поддержке Федерального Министерства образования. Школа «полного дня» работает до обеда три дня в неделю. Кроме уроков в ней предусмотрены обеды и мероприятия досуга, включая спортивные.

4.2.2 Чем занималась школа?

Школа является достаточно активной в сферах, связанных со здоровьем.

- Активность, обучение и отдых

В зависимости от ситуации в классе и возраста учащихся предусмотрены постоянные мероприятия в течение всего дня, включая подвижные игры и физические упражнения, игры-путешествия, дыхательные упражнения, релаксацию под музыку или массаж. Все классы оснащены оборудованием для активных перемен в течение всего учебного дня. Для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в школе имеются отдельные зоны для физической активности.

- **Подвижное сидение**

Для реализации потребностей детей в движении и для сохранения работоспособности в течение учебного дня используется "подвижное сидение». Каждый ученик и учитель имеет стул, конструкция которого обеспечивает профилактику статического утомления мышц спины. Ученик может принять удобное для себя положение сидя, например, в обратном положении на стуле. Кроме того, в каждом классе предлагаются другие альтернативные виды сидения, такие как фитболы (большие гимнастические мячи).

- **Проекты**

Один день в учебном году каждый класс вовлечен в соответствующую возрасту проектную деятельность по обеспечению здоровья и профилактике насилия.

- **Создание благоприятной школьной среды**

Создание благоприятной школьной среды имеет важное значение, т.к. ученики и преподаватели проводят много времени в школе. Школьный двор предлагает всем учащимся возможность для физической активности на детских площадках, в оборудованных зонах для подвижных игр, физических упражнений и отдыха. Так, на детской площадке создан игровой холм, стол для настольных игр и настольного тенниса, шведские стенки. В школьном саду организована настоящая классная комната.

- **Активный досуг.**

Школа предлагает на выбор разнообразные варианты организации досуга. Созданы возможности для занятий фитнесом и йогой, а также творческими занятиями, такими, как гончарное дело и др. Для планирования мероприятий по обеспечению здоровья создана рабочая группа, которая отвечает за координацию и сотрудничество с партнерами вне школы. Организованы регулярные учебные курсы. Начали сотрудничать с другими школами в районе, работающими по этой проблеме.

Школа считает, что участие учеников и родителей в реализации школьной стратегии является центральным звеном в этой работе. Учащиеся с 3-го до 6-го классов, а также их родители были включены в процесс педагогического консультирования и в планирования школьных мероприятий. Ученики 4-го класса самостоятельно подготовили упражнения на релаксацию для использования на уроках.

4.2.3 Почему школа выбрала этот проект?

60% учащихся, посещающих школу, живут в социально неблагополучных семьях. Концепция школьного здоровья была разработана для того, чтобы дать каждому ученику возможность физического и умственного развития. Цель состояла в стремлении к здоровому образу жизни, в котором риски для здоровья, такие как недостаток физической активности, умственное напряжение или стресс в школе снижались, а ресурсы здоровья, такие как физической культура и социальные контакты, развивались.

4.2.4 Что произошло на самом деле?

Деятельность школы направлена на повышение качества образования и стабильное развитие на основе мер по обеспечению здоровья. Это способствует созданию благоприятного психологического климата, социальных контактов, взаимного уважения, выработке прозрачных и понятных правил. Все это способствует благополучию и удовлетворенности учеников, повышению качества их обучения. Учителя также получают удовлетворение от работы и выражают готовность к изменениям в своей деятельности в связи с реализацией школьной стратегии.

4.2.5 Какие успехи наиболее значимы?

Наибольший успех отмечается в обеспечении преемственности и надежности работы.

4.2.6 С какими трудностями столкнулись и как удалось их преодолеть?

Вся работы проводилась без дополнительных затрат, что потребовало поддержки родителей, а также готовности всех коллег контролировать свои расходы.

4.2.7 Насколько успешной была работа?

Результаты оценки уровня развития школьно-значимых функций в течение первой недели в первом классе показывают, что ученики приходят в школу с разной степенью подготовки. Выявляются различные проблемы в разных сферах учебной деятельности, что становится основой для планирования поддерживающих мер и приоритетов. Вместе с социальным работником школы планируются мероприятия для досуга детей. Все меры направлены на обеспечение успешного их обучения. В третьем классе все ученики школ Берлина проходят такое же тестирование для сравнения. Показано, что наша школа часто превышает средние результаты. Кроме того, проведены обследования с участием учащихся, родителей, учителей и школьного персонала, которые дали положительные результаты, особенно в отношении культуры обучения. Считаем, что наша школа имеет благоприятный климат, в котором преобладает взаимное уважение и поддержка.

4.2.8 Чему можно научиться?

Целостная концепция обеспечения здоровья не только вносит свой вклад в физическое и психическое здоровье, но и оказывает значительное влияние на успешность обучения учащихся. При сочетанном обеспечения здоровья и

качества образования деятельность школы может быть эффективной и в будущем – еще более успешной.

4.3 ПРИМЕР ШКОЛЫ: ПОЛЬША

Начальная школа № 5: (86 учащихся, возраст 7-13 лет)

Контактное лицо: Renata Boba

Gustaw Morcinek School,

Myslowice, Poland

4.3.1 Чем занималась школа?

Школа принимает участие в оздоровительной деятельности с 2006 года. Разработана трехлетняя профилактическая образовательная программа. В 2009 г. школа присоединилась к общенациональному проекту «Будьте в форме», в задачи которого входило развитие у учащихся ответственности за своё собственное здоровье и здоровье окружающих, заботиться о своем физическом состоянии и о здоровом питании.

4.3.2 Основные действия, предпринятые в школе:

В отношении здорового питания:

- Все ученики употребляют каждый день молоко или йогурт. Школа принимает участие в общенациональной программе, финансируемой ЕС "Стакан молока".
- Каждую среду учащиеся вместе с преподавателями употребляют здоровый завтрак из фруктов и овощей.
- Учащиеся в возрасте от 10 до 13 лет посещают семинар на тему «Что, сколько и как есть».
- Родители учащихся приняли участие в семинаре по вопросам расстройств, связанных с питанием, таких как ожирение, булимия и анорексия.
- Учащиеся в возрасте от 7 до 10 лет посещают заседания клуба «Squirrel», где они учатся выбирать здоровую пищу в свои «корзины здоровья».

В отношении физической активности:

- Вокруг школы расположена большая площадь с большим количеством зеленых насаждений и низкой интенсивностью движения транспорта. Учащиеся имеют доступ к открытым волейбольным и баскетбольным площадкам. Школьный двор оборудован современными спортивными сооружениями, есть футбольное поле и тренажерный зал. Это дает возможность для занятий различными видами физической активности. Такие занятия пользуются популярностью у учащихся, их родителей, учителей и других работников школы, а также у общественности. Каждый год вся школа отмечает Всемирный день здоровья, в который учащиеся готовят здоровый шведский стол из фруктов, овощных салатов и соков, а также бутербродов с аппетитными и красочными начинками.

Учащиеся, разделившись на группы, готовят и представляют мини пьесы о здоровой пище и физических упражнениях.

Ежегодной традицией школы является День открытых дверей, который объединяет сообщества и дает возможность для презентации своих мероприятий, способствующих укреплению здоровья.

4.3.3 Почему школа выбрала этот проект?

До разработки школьной программы координаторы провели оценку деятельности школы и потребностей учащихся. Полученные данные показали наличие вредных привычек питания. Учащиеся проводили свое свободное время за занятиями в положении сидя и значительное их количество страдало ожирением. В начале каждого учебного года обсуждаются ожидаемые результаты реализации проекта по ЗП и ФА. Наши предложения в области обеспечения здоровья одобрили 90% родителей и учащихся.

4.3.4 Что произошло на самом деле?

Все мероприятия по ЗП и ФА проводятся в рамках школьного расписания. Спектр внеклассных мероприятий расширен за счет включения аэробики и айкидо. Младшие ученики могут принять участие в зимних играх, катаниях на санках, играх на свежем воздухе и в походах в летний период.

Планируется реализовать:

- Общенациональную программу "Фрукты в школе», финансируемую ЕС, Учащимся в возрасте от 7 лет до 10 лет ежедневно предлагаются фрукты, овощи, фруктовые и овощные соки.
- Проект «Разноцветная неделя" проводится в связи с Всемирным днем здоровья 7 апреля. В каждый день недели выбирается определенный цвет и в этот день учащимся и учителям предлагается употреблять фрукты и овощи именно такого цвета.

4.3.5 Какие успехи были наиболее значимы?

Благодаря участию учащихся, классного руководителя, школьного персонала и родителей в 2008 году школе был вручен сертификат сети ШСЗ Силезии и она заняла 3-е место в проекте «Будьте в форме».

Другие наши достижения:

- Здоровый завтрак: были отмечено, что учащиеся стали приносить на завтрак больше фруктов и овощей, чем раньше, до начала реализации проекта.
- Участие учащихся во всех спортивных мероприятиях и активное использование свободного времени. Ученики сами предлагают новые способы активного использования свободного времени. Часто вовлечены в эти мероприятия братья, сестры и родители.
- День открытых дверей для населения.

- Проведение семинаров, в которых используются активные методы обучения (проектные методы и др.).

4.3.6 С какими трудностями пришлось столкнуться и как они были преодолены?

Основная сложность заключалась во взаимодействии между школой и родителями, т.к. некоторые родители считали, что наша деятельность не имеет смысла.

Использование средств наглядной агитации (плакатов, бюллетеней), а также проведение встреч и бесед с участием всего школьного сообщества, одобрение и поддержка родителей, положительные результаты проекта – все это позволило преодолеть трудности, возникшие на первых этапах реализации проекта.

4.3.7 Как вы узнали об успехе проекта?

В школе учатся всего 86 учеников. Учителя знают всех родителей и местную общественность. Это позволяет оценить результаты деятельности школы в реализации проекта на основе беседы и наблюдения. Каждый год два школьных координатора по обеспечению здоровья проводят опросы и анкетирование по оценке отношения родителей, учащихся и преподавателей к деятельности школы по ЗП и ФА. 90% из них выразили удовлетворение деятельностью и хотели бы, чтобы она продолжилась.

4.3.8 Что извлечено из этого примера?

Знания, полученные координаторами, завучем и учителями были реализованы на практике. Школа узнала, что единственный путь к успеху лежит через последовательную, решительную совместную работу.

Школа считает, что учащиеся, родители и учителя:

- узнали о принципах здорового питания и физической активности и понимают последствия нездорового питания и отсутствия физических упражнений;
- научились планировать свое свободное время таким образом, чтобы можно было включить в него спортивные занятия и активный отдых;
- стали более внимательными и организованными;
- научились планировать свои действия и работать в команде.

4.4 ПРИМЕР ШКОЛЫ: ПОРТУГАЛИЯ

Средняя школа: 7-12 классы, 847 учащихся)

ШКОЛА EB2, 2/Sec, Moimenta da Beira, Portugal

Контактное лицо: Helena Correia

4.4.1 Что делала школа?

- Ежегодно в каждой школе проводился "День здоровья" и «Яблочный день»;
- питание в школе улучшилось: 3 мясных и 2 рыбных блюда в неделю и увеличилось потребление овощей и фруктов. Теперь каждый обед включает горячее питание (суп) и овощи;
- организована продажа сезонных фруктов в кафе для учащихся и учителей;
- сокращено число жареных блюд и уменьшено применение соли в пище, приготовляемой в столовой.
- еженедельно при поддержке местного центра здоровья проводилась проверка уровня холестерина и сахара в крови, измерялось и оценивалось АД в медицинском кабинете школы;
- организован внеклассный предмет в 9-м классе "Здоровое питание" (90 минут в неделю);
- группа учащихся из 9-го класса присоединилась к нашему проекту по обеспечению здоровья и представила презентацию о здоровом питании для учащихся начальной школы;
- при сотрудничестве с другими учреждениями и лицами в школе постоянно в течение учебного года разрабатывались мероприятия, способствующие повышению физической активности.

4.4.2 Почему школа выбрала этот проект?

Школа состоит из разных людей - преподавателей, учащихся, школьных медсестер, родителей и школа является учреждением, которое осуществляет защиту детей. Все уверены, что можно осуществить изменения, чтобы сделать людей более здоровыми, потому что здоровый человек для нас означает счастливый человек.

4.4.3 Что произошло на самом деле?

Все имело успех! Энтузиазм учащихся – очевидный факт. Продукты местного производства стали более востребованы.

4.4.4 Какие успехи были наиболее значимы?

Потребление овощей и фруктов удвоилось. Учащиеся и их родители стали больше осведомлены о преимуществах здорового питания. Отдельные проблемы уже решены или находятся в стадии решения, отмечается стабильность процесса.

4.4.5 С какими трудностями пришлось столкнуться и как они были преодолены?

Нет трудностей. Знаем, что эти изменения требуют времени.

4.4.6 Как вы узнали об успехе проекта?

Число учащихся, которые регулярно питаются в столовой, возросло. Отмечено, что дети едят яблоки каждый день. Обратная связь с родителями, учащимися и преподавателями положительная, а энтузиазм всех участников велик.

4.4.7 Что можно извлечь из этого примера?

Мотивированная группа людей, имеющих желание работать на благо школьного сообщества, может внести существенный вклад в сфере ЗП и ФА.

ИНСТРУМЕНТ БЫСТРОЙ ОЦЕНКИ

Введение

При разработке школьной стратегии по здоровому питанию и физической активности необходима оценка результатов ее реализации. Этап 2 посвящен «Аналізу существующей ситуации в школе». Результаты такой оценки могут способствовать установлению приоритетов и задач, а также обоснованию конкретных действий. Инструмент быстрой оценки содержит ряд вопросов по ЗП и ФА, объединенных в 7 разделов. Инструмент отличается гибкостью и позволяет включать дополнительные вопросы, предложенные рабочей группой школы.

Инструкции

Каждый вопрос может быть оценен двумя параметрами: рейтинг и приоритет.

1. Рейтинг (текущая ситуация в школе) оценивается по трех балльной шкале: 1 - вполне соответствует; 2 - частично соответствует; 3 - не соответствует.

2. Приоритет проблемы оценивается по трех балльной шкале: 1 – низкий (приоритет отсутствует); 2 - средний приоритет; 3 - высокий приоритет.

Результаты анализируются отдельно или суммируются для каждого из 7 разделов и подсчитывается среднее значение.

Деятельность школы с низкой средней величиной по первому параметру (рейтинг школы) и с высокой средней величиной по второму параметру (приоритеты проблемы) обосновывают необходимость включения в задачи по школьной стратегии.

Инструмент оценки

Ваш рейтинг: 1 - вполне соответствует; 2 - частично соответствует; 3 - не соответствует

Ваш приоритет: 1 – низкий (приоритет отсутствует); 2 - средний приоритет; 3 - высокий приоритет

Параметры	Рейтинг			Приоритет		
	1	2	3	1	2	3
1. Анализ текущей ситуации						
1.1 Наша школа имеет анализ текущей ситуации по избыточной массе тела, ожирению и нарушениям питания среди учащихся						
1.2 Наша школа может оценить поведение, связанное с питанием и физической активностью в соответствии с возрастом и полом учащихся						
1.3 Наша школа предприняла оценку потребностей и желаний наших учащихся и педагогов в сфере ЗП и ФА (например, обзор,						

коробки с пожеланиями)						
2. Школьная стратегия						
2.1 В нашей школе есть печатный вариант школьной стратегии по ЗП и ФА						
2.2 ФА и ЗП связаны с образовательными задачами в нашей школе						
2.3 ФА и ЗП являются частью учебной программы нашей школы						
3. Школьная среда						
3.1 Школьная спортивная площадка доступна для всех учащихся в соответствии с возрастом и полом						
3.2 Учащиеся успешно используют школьное оборудование для ФА во внеклассное время						
3.3 Всё оборудование по ФА в нашей школе отвечает общепринятым нормам безопасности						
3.4 Маршрут в нашу школу стимулирует учащихся к ФА во время пути в школу (например, на велосипеде или пешком)						
4. Школьный уровень						
4.1 Школьная столовая, школьный буфет и автоматы предлагают пищу и напитки, которые соответствуют государственным нормам здорового питания						
4.2 Количество нездоровых продуктов питания и напитков в автоматах снижено до минимума						
4.3 Наша школьная столовая имеет привлекательный вид, в ней приятно общаться и находиться						
4.4 Наша школа предлагает постоянный обмен опытом по мероприятиям в сфере ЗП и ФА (проектные недели, фестивали, соревнования и др.)						
4.5 ФА и ЗП включены во внешкольные программы						
5. Уровень класса						
5.1 В нашей школе реализуются программы по повышению уровня знаний и формированию практических навыков в сфере ЗП и ФА						
5.2 ЗП и ФА интегрированы в различные дисциплины учебного курса (например, биологию, физкультуру, химию и т.д.)						
5.3 Существуют четкие правила по предупреждению потребления нездоровых						

продуктов питания (в форме вознаграждения, например, за хорошее поведение) для учащихся						
5.4 Регулярные занятия физическими упражнениями включены в уроки и школьные перемены						
6. Сотрудничество школы с общественностью						
6.1 Родители вовлечены в процесс планирования и выполнения действий по ЗП и ФА в нашей школе						
6.2 Наша школа установила тесные контакты с социальными партнерами (спортивные и молодежные клубы, детские поликлиники, центры здоровья для детей и т.д.)						
6.3 Наша школа постоянно организует встречи с социальными партнерами для стимулирования наших учащихся к ЗП и ФА						
7. Профессиональный рост школьного персонала						
7.1 Всей школьной общественности известно, кто несет ответственность за реализацию ЗП и ФА						
7.2 Наша школа предлагает учителям постоянное обучение в сфере ЗП и ФА						
7.3 Существуют достаточно ресурсов для обеспечения школьного персонала современными материалами по ЗП и ФА						

NEPS ИНДИКАТОРЫ ШКОЛЬНОГО УРОВНЯ

Введение

NEPS индикаторы школьного уровня, включенные в Приложение 2, предлагают обзор наиболее важных аспектов, которые необходимо учитывать при планировании, выполнении, мониторинге и оценке школьной стратегии по ЗП и ФА. В соответствии с ценностями и принципами SNE NEPS индикаторы школьного уровня объединены в три группы:

- общешкольные (включая школьную среду и учебную программу);
- участие (учащиеся и школьный персонал);
- сотрудничество школы с общественностью (с семьями и местной администрацией).

NEPS индикаторы школьного уровня могут быть использованы для анализа текущей ситуации в школе, а также в процессе мониторинга и оценки результатов реализации стратегии.

Разработка стратегии

NEPS индикаторы предназначены для помощи школам при написании и редактировании школьной стратегии. Индикаторы могут служить в качестве контроля тех аспектов, которые необходимо включить в школьную стратегию. Рабочей группе рекомендуется сравнить текст проекта стратегии со списком индикаторов на заключительной стадии подготовки стратегии.

Оценка

При реализации стратегии индикаторы могут быть использованы при проведении мониторинга и оценке результатов ее выполнения. Оценка может быть гибкой и следовать установленным приоритетам. Например, школа может решать, какие индикаторы следует учесть в определенные периоды реализации стратегии.

Важно подчеркнуть, что список индикаторов может быть использован в качестве образца. Не все индикаторы могут соответствовать конкретной школе.

NEPS индикаторы школьного уровня

Критерии	Индикаторы
Общешкольный уровень	
Школьная стратегия по ЗП и ФА, согласованная с существующими национальными и местными стратегиями и планами действия по обеспечению здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • Школьная стратегия, которая следует национальным и местным рекомендациям по ЗП и ФА. Стратегия, например, включает школьное питание (легкие закуски и праздничные столы во время дней рождения учащихся в школе) • Стратегия по ЗП соблюдается во время школьных поездок и празднований в школе • Мониторинг выполнения школьной стратегии • Стратегия по ЗП и ФА контролируется в школе и согласована с учебными программами • Выделяются ресурсы на выполнение стратегии по ЗП и ФА • Четкое выполнение стратегии с определенными функциями и обязанностями школьного персонала и учащихся
Обеспечение продуктами и напитками	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся обеспечиваются продуктами питания и напитками в школе постоянно с учетом национальных и местных рекомендаций • Продукты питания имеют привлекательный вид (особенно если учащиеся участвуют в добровольной программе питания) • Здоровые продукты питания и напитки доступны в школьном буфете • Школа активно работает над тем, чтобы у учащихся не возникало желания покупать fast food вне школы. • Автоматы и киоски предлагают богатый выбор здоровых продуктов, включая воду, фрукты и низкокалорийные продукты • Вода предоставляется бесплатно в ряде мест по всей школе, вдали от туалета • Школьные мероприятия способствуют созданию здоровых наборов для завтрака или другого школьного питания • Деятельность школы способствует здоровым завтракам дома и в школе
Школьная среда, культура и этика	<ul style="list-style-type: none"> • Здание школы и окружающая обстановка стимулируют ФА • Регулярно проводятся спортивные мероприятия и соревнования на базе школы

	<ul style="list-style-type: none"> • Последовательное введение перемен с элементами ФА • Оборудование школьного двора и спортзала привлекает учащихся для ФА • Программы внеклассных занятий предлагают широкий спектр ФА и приготовления здоровой пищи • На стенах школы расположены дисплеи с сообщениями и информацией о ЗП и ФА • Стратегия способствуют тому, чтобы избежать или снизить влияние рынка и рекламы о нездоровой пище и напитках в школьной среде • Столовая оборудована так, что в ней приятно находиться, является местом для общения и отвечает желаниям учащихся <p>Существуют школьные зоны (соответствующие комнаты) для питания учащихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Время обеда организовано так, что его достаточно для нормального приема пищи • Наличие свободного времени перед обедом, чтобы учащиеся могли пообщаться и поиграть • Оборудование комнаты для персонала способствует релаксации • Наличие наглядной информации о ЗП и ФА в материалах о школьных соревнованиях, системе поощрений и т.д. • Школа предлагает консультирование по ЗП и ФА для учащихся и родителей • Школа способствует эмоциональному здоровью учащихся с избыточной массой тела и предупреждает издевательства и насмешки со стороны учащихся
<p>Профессиональный рост школьного персонала</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учителя и персонал школы обучаются правилам ЗП и ФА, получают информацию об их связи со здоровьем и благополучием. Проводятся тренинги по формам и способам взаимодействия педагогов с учащимися по проблемам ЗП и ФА. • Тренинги и оценка их результативности проводятся регулярно • Материалы (печатная продукция, видеоматериалы и др.) по ЗП и ФА, подготовленные местными, национальными и международными организациями постоянно распространяются среди школьного персонала • Обеспечение педагогов здоровыми продуктами питания и напитками во время перемен

	<ul style="list-style-type: none"> Доказательства эффективности тренингов по ЗП и ФА
Учебные программы	<ul style="list-style-type: none"> Интеграция школьной стратегии по ЗП и ФА в учебные программы Очевидность того, что ресурсы учебной программы направлены на ЗП и ФА Очевидные связи между эмоционально-психическим благополучием и ЗП и ФА Последовательное обучение ЗП и ФА в процессе всего учебного курса Отдельные проекты по ЗП и ФА, выполненные и оцененные за последние 3 года
Участники	
Учащиеся	<ul style="list-style-type: none"> Доказательства участия учащихся в разработке стратегии, ее выполнении и оценке Доказательства о действиях, способствующих ЗП и ФА, при активном участии учащихся в планировании, выполнении и оценке Доказательства участия учащихся в обеспечении продуктами питания и напитками в школе (меню в школьной столовой, автоматы по продаже продуктов, школьный двор, ощущение сопричастности к школьной жизни и др.) Факты участия учащихся в формировании школьной среды, связанной с ЗП и ФА
Персонал	<ul style="list-style-type: none"> Доказательства участия персонала в разработке школьной стратегии Доказательства участия персонала в планировании профессионального роста, выполнении и оценке стратегии по ЗП и ФА Доказательства инициатив по обеспечению ЗП и ФА среди персонала
Сотрудничество школы с общественностью	
Семьи	<ul style="list-style-type: none"> Родители регулярно информируются о школьной стратегии и действиях, направленных на ЗП и ФА Родители приглашаются к участию в планировании, выполнении и оценке школьных действий и отдельных мероприятий по ЗП и ФА Экспертные заключения родителей при необходимости используются для поддержания школьной стратегии и действий по ЗП и ФА

<p>Местные власти (муниципалитеты и др.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Связи с муниципалитетами и местными властями с целью поддержки школьной стратегии и действий по ЗП и ФА в соответствии с местной и государственной стратегией • Школы поддерживают местные/национальные власти в инициативах по ЗП и ФА • Школы инициируют и организуют действия местной общественности, способствующие ЗП и ФА • Стратегии с целью мобилизации родителей и местной общественности на организацию внешкольных мероприятий • Любое содействие местных властей запланировано, прослежено и оценено
<p>Профессиональные организации и лица (спортивные организации, диетологи, эксперты по здоровью и др.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Связи и активное сотрудничество с соответствующими клубами, организациями, агентствами, лицами вне школы поощряются и поддерживаются школьной стратегией и действиями, направленными на ЗП и ФА • Любое участие запланировано, прослежено и оценено

ЛИТЕРАТУРА

1. Bada, E., Sokou, K., Dafesh, Z., Lee, A., Flaschberger, E. & Buijs, G. (2009). *HEPS Advocacy Guide: Arguments and strategies towards a health policy*. Woerden, NIGZ.
2. Boonen, A., Vries de, N., Ruiter de, S., Bowker, S. & Buijs, G. (2009). *HEPS Guidelines. Guidelines on promoting healthy eating and physical activity in schools*. Woerden, NIGZ.
3. BHF (2004). *The active school. Developing a Physical Activity Policy and Development Plan Section*. Retrieved from the World Wide Web on October 12th 2009, from <http://www.bhfactive.org.uk/downloads/PolicyDevelopment.pdf>.
4. CDC (2005). *School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version*. Retrieved from the World Wide Web on July 15th 2009, from <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/SHI/pdf/Elementary.pdf>.
5. *Developing a Whole School Food and Fitness Policy (2006)* Welsh Network of Healthy School Schemes, Welsh Assembly Government.
6. Young, I. (ed., European version) (2005) *Growing through adolescence: A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating*. Edinburgh: NHS Health Scotland.
7. Morel, K. (2009). *Inventory for HEPS Tool for Schools. Internal report*. Woerden, NIGZ.

8. Paulus, P. & Michaelsen-Gartner, B. (2008). *Referenzrahmen schulische Gesundheitsförderung. Gesundheitsqualität im Kontext von Schulqualität. [Frame of reference of school health promotion. Health quality within the context of school quality]*. Retrieved from the World Wide Web on October 12th 2009, from http://www.bzga.eu/bot_Seite4427.html.
9. Simovska, V. Jensen, B.B., Carlsson, M. and Albeck, C. (2006). *Shape Up Europe: Towards a healthy and balanced growing up – children and adults taking action together. Methodological guidebook. Barcelona: PAU Education.*
10. Sorensen, K. Koch, B. And Jensen, B.B. (2006). *Health policies in schools: theory and practice. Aabenraa, Denmark. The County of Southern Jutland.*
11. *School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on diet, physical activity and health. (2008). World Health Organization. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf>. Accessed November 2009.*
12. SNGS (2007). *Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schule [Quality criteria health promoting school]*. Retrieved from the World Wide Web on July 09th 2009, from http://www.gesundeschulen.ch/data/data_417.pdf.

Useful web links

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

HEPS ПАРТНЕРЫ

NIGZ координирует реализацию проектов с участием:

1. Université Libre de Bruxelles, Belgium
2. Welsh Assembly Government, Wales
3. Danish School of Education, Aarhus University, Copenhagen, Denmark
4. Institute of Child Health, Greece
5. University Maastricht, Netherlands
6. NHS Health Scotland
7. Warsaw University, Poland
8. University of Bergen, Norway
9. Leuphana University Lüneburg, Germany
10. National University of Ireland, Galway, Ireland
11. Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR), Austria
12. State Environmental Health Centre, Ministry of Health, Lithuania

Контакты

Schools for Health in Europe (SHE Network)

<http://www.schoolsforhealth.eu>

HEPS supports school health policy

<http://www.hepseurope.eu>

Shape Up Europe

<http://www.shapeupeurope.net>