



S·H·E

Schools for Health in Europe



SHE KOULUN KÄSIKIRJA 2.0

Joulukuu 2019

Menetelmällinen opas terveyttä
edistäväksi kouluksi

ISBN 978-87-971891-8-4

Päivitetty 28.2.2020

4 KAPPALE 1. MIKSI UUSI PAINOS SHE KOULUN KÄSIKIRJASTA?

- 6 1.1 Mikä on SHE-käsikirjan uuden painoksen tarkoitus?
- 6 1.2 Kenelle käsikirja on suunniteltu?
- 7 1.3 Miten käsikirja on jäsennelty?

8 KAPPALE 2. MIKSI RYHTYÄ TERVEYTTÄ EDISTÄVÄKSI KOULUKSI

- 9 2.1 Mitä on terveyden edistäminen?
- 10 2.2 Miten terveys määritellään terveyden edistämisen näkökulmasta?
- 12 2.3 Miksi terveyden edistäminen kouluissa on tärkeää?
- 13 2.4 Mitä on terveyden edistäminen kouluissa?
- 14 2.5 Koko koulun lähestymistapa (Whole school approach)
- 15 2.6 Mikä toimii terveyttä edistävissä kouluissa?

16 KAPPALE 3. MITEN TULLA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄKSI KOULUKSI: VIISI ASKELTA

- 18 3.1 Vaihe 1: Aloitus
- 25 3.2 Vaihe 2: Aloitustilanteen arviointi
- 28 3.3 Vaihe 3: Toiminnan suunnittelu
- 35 3.4 Vaihe 4: Toiminta
- 37 3.5 Vaihe 5: Seuranta ja arviointi

38 KAPPALE 4. KUINKA SUUNNITELLA KOULUTERVEYDEN EDISTÄMISTÄ YHTEISÖLLISESTI?

- 39 4.1 Miksi luoda siltoja terveyden eri toimintaympäristöjen välille?
- 39 4.2 Miten terveyttä edistävät koulut voivat hyötyä yhteiskehittämisestä?
- 41 4.3 Millaisilla toimilla yhteiskehittämistä voidaan edistää?

49 VIITTEET

53 LIITTEET

- 54 Liite 1. Palataan ajassa taaksepäin ymmärtääksemme tärkeimmät haasteet ja prioriteetit
- 56 Liite 2. Koulun toimintasuunnitelma
- 73 Liite 3. SHE pika-arviointityökalu
- 77 Liite 4. Julkilausumia ja julistuksia, joissa käsitellään terveyden toimintaympäristön lähestymistavan (healthy setting approach) kehittymistä

SHE KOULUN KÄSIKIRJA 2.0

Tekijät:

Teresa Vilaça (University of Minho, Portugal)

Emily Darlington (University Claude Bernard Lyon 1, France)

María J. Miranda Velasco (University of Extremadura, Spain)

Olgica Martinis (Croatian Institute of Public Health, Croatia)

Julien Masson (University Claude Bernard Lyon 1, France)

Yhteistyössä:

Ingibjörg Guðmundsdóttir (Iceland)

Tineke Vansteenkiste (Belgium)

Luis Lopes (Portugal)

Annamária Somhegyi (Hungary)

Davor Černi (Croatia)

Peter Bentsen (Denmark)

Julkaisupäivä:

Joulukuu 2019

Julkaisija:

Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE),
Haderslev, Denmark

Julkaisu löytyy:

www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/

Tämä uudistettu käsikirja on muokattu: "SHE Online School Manual" käsikirjasta. Julkaistu joulukuussa 2013. Tekijät: Erin Safarjan M.P.H., Goof Buijs M.Sc., Silvia de Ruiter M.Sc. Euroopan Unionin rahoittama (CB_FY2013 operating grant).



KAPPALE 1.

MIKSI UUSI PAINOS SHE-KOULUN KÄSIKIRJASTA?

Tarve päivittää SHE-verkkokäsikirja nousi sosiaalisista haasteista, joita maat nykyään kohtaavat, kuten myös viidennessä eurooppalaisessa kouluterveyskonferenssissa¹ (5th European Conference on Health Promoting Schools) korostettiin. Muun muassa kulttuurien ja uskontojen moninaisuus, poliittiset ja taloudelliset kriisit, ilmastonmuutos, sukupuoleen ja tarttumattomiin tauteihin liittyvät kysymykset ovat avainasemassa olevia ajankohtaisia aiheita, jotka johtavat muutoksiin ympäristön ja yhteiskunnan terveyden määrittäjissä. Viidennessä eurooppalaisessa kouluterveyskonferenssissa [1] opitut asiat vahvistavat, että on ensisijaisen tärkeää, että kaikki SHE-verkoston jäsenkoulut sitoutuvat tuleviin toimiin² (ks. alla).

Moscow Statement - "Toimintasuositukset" - Viides eurooppalainen kouluterveyskonferenssi (5th European Conference on Health Promoting Schools)

A. Tunnustamme ja vahvistamme Schools for Health in Europe (SHE) -verkoston vakiintuneet arvot ja pilarit. Eri-tyisesti epävarmuuksien ja epäselvyyksien aikoina terveyttä edistävä koulu seisoo erottamattomien demokraattisten arvojensa takana. Tämä luo pohjan kaikille terveyttä edistävälle toimille kouluissa ja kuvastaa inhimillistä ja yhteiskunnallista näkökulmaa, jolle on ominaista avoimuus ja molemminpuolinen kunnioitus. (...)

B. Tunnustamme, että ympäristö, ilmasto ja terveys liittyvät läheisesti toisiinsa ja niitä ei voi tarkastella eristyksissä toisistaan. Ilmasto- ja ympäristöongelmat vaikuttavat terveyteen ja terveysvalinnat ja -toimet vaikuttavat ilmastoon ja ympäristöön. Ympäristö-, ilmasto- ja terveysongelmia ohjaavat samat perustavanlaatuiset rakenteelliset tekijät yhteiskunnissa. Terveyden edistämiseksi sekä kestävä kehitys ja ilmastonmuutosta koskevalla koulutuksella on samat tavoitteet ja toiminta-alat. (...)

C. Edustamme "health in all policies" (terveyttä kaikissa politiikoissa) -lähestymistapaa. Terveyttä tulisi edistää kaikissa niissä ympäristöissä, joissa on nuoret asuvat ja toimivat. Vaikka koulun rooli nuorten elämässä on suuri, koulun terveyden edistämistä ei voi tarkastella eristyksissä ympäröivästä yhteisöstä. (...)

D. Tunnustamme, että tarttumattomat taudit, mukaan lukien mielenterveysongelmat, uhkaavat monien maiden terveys- ja hyvinvointijärjestelmien tulevaisuutta sekä taloutta. Kuten Jakarta Call for Action on Noncommunicable Diseases korosti vuonna 2011, kansallisen terveystalouden ja tarttumattomien tautien ehkäisy tulisi olla ensisijaisen tärkeää. Jotta voimme ehkäistä tarttumattomien tautien yleistymistä, meidän tulee aloittaa ajoissa; terveyttä edistävä koulu voi toimia ympäristönä, jossa WHO:n maailmanlaajuisista toimintasuunnitelmaa tarttumattomien tautien ehkäisyssä ja kontrollissa (2013-2020) voidaan käsitellä. (...)

1 Eurooppalaiset kouluterveyskonferenssit, jotka on järjestetty yhteistyössä SHE:n ja SHE:n yhteistyökumppaneiden kanssa, ovat hyviä mahdollisuuksia SHE-verkoston jäsenten oppimien asioiden jakamiseen ja jäsentelyyn sekä tiedon välittämiseen eteenpäin. Kaikkien SHE-verkoston jäsenten äänet kuullaan ja otetaan huomioon, kun SHE:n pilareita, arvoja ja toimintastrategioita päivitetään ja kehitetään. Kyseiset pilarit, arvot ja strategiat ovat SHE-käsikirjan perusta.

2 Euroopan terveet koulut -verkoston (WHO:n tukema) perustamisesta lähtien, kansallisilla SHE-koordinaattoreilla, jotka edustavat 33 maata Euroopasta ja Keski-Aasiasta, on päärooli terveyttä edistävien koulujen tukemisessa omissa maissaan olemalla yhteydessä ja käymällä vuoropuhelua koulun viranomaisten ja koulutusalan ammattilaisten kanssa. Muutama vuosi verkoston perustamisen jälkeen perustettiin eri Euroopan maiden tutkijoiden ja tutkimuslaitosten yhteenliittymä: "the SHE Research Group". Tutkimusryhmän pää tavoite on tukea terveyden edistämistä Euroopassa stimuloimalla, edistämällä ja koordinoimalla käsitteellistä, teoreettista ja empiiristä tutkimusta.

Näiden suositusten perusteella tarvitaan yhteisiä toimia, joilla siirtää painopiste pelkästään kouluista (yksittäinen toimintaympäristö) kouluihin sekä niitä ympäröiviin yhteiskunnan palveluihin, urheiluseuroihin, sairaaloihin, työpaikkoihin jne. (useissa toimintaympäristöissä toteutuva lähestymistapa). Koulutason toimet tulisi aina yhdistää paikallisen yhteisön toimiin. Yksi strategioista on käyttää yhteiskehittämisprosesseja³ (co-creation).

1.1 Mikä on SHE-käsikirjan uuden painoksen tarkoitus?

Käsikirjan tavoite on rohkaista kansallisia/alueellisia SHE-koordinaattoreita, koulujen rehtoreita, koulun johtoa, opettajia, koulun muuta henkilökuntaa, oppilaita sekä yhteisön jäseniä osallistumaan terveyttä edistävien koulujen kehittämiseen. Käsikirjassa esitellyt avoimet ja joustavat menetelmät, joilla terveyttä edistäväksi kouluksi tullaan, on suunniteltu testattavaksi ja muokattavaksi jokaiseen historialliseen ja sosiokulttuuriseen kontekstiin sekä ympäristöön sopivaksi.

SHE-käsikirjan tarkoitus on innostaa luomaan lapsille ja nuorille tilanteita ja mahdollisuuksia, jotka rohkaisevat, tukevat ja ohjaavat heitä reflektoimaan kriittisesti niin yksin kuin osana yhteiskehittämiss ryhmää. Lisäksi käsikirja kannustaa lapsia ja nuoria edistämään terveyttä ja ympäristön kestävä kehitystä niin yksilöllisesti kuin kollektiivisesti. Siksi päiväkodin lasten ja peruskoulun oppilaiden tulisi olla mukana käsittelemässä heitä koskevia terveys- ja ympäristökysymyksiä. Aikuisten ohjaajien avustuksella lasten ja nuorten tulisi kehittää omaa toimintakykyään, jolla ylläpitää terveyttä sekä parantaa terveyden ja ympäristön kestävä kehityksen tilaa siellä missä he asuvat ja opiskelevat.

Yhteenvetona käsikirjan tavoitteena on:

1. Esitellä terveyttä edistävän koulun konsepti
2. Tukea ja inspiroida kansallisia/alueellisia koordinaattoreita, päättäjiä, rehtoreita, opettajia, paikallisia yhteistyökumppaneita ja kaikkia muita osallisia terveyttä edistävää koulua rakennettaessa tai olemassa olevaa terveyttä edistävää koulua kehitettäessä.
3. Kannustaa kansallisia/alueellisia hallituksia ja ministeriöitä pyrkimään kohti kouluympäristöä, jossa kaikki lapset ja nuoret osallistuvat tehokkaaseen kouluterveyden edistämiseen.
4. Kannustaa selkeiden toimintalinjojen, strategioiden ja toimintasuunnitelmien laatimiseen sidosryhmien ammatillista kehittymistä varten terveyttä edistävää koulua rakennettaessa tai olemassa olevaa terveyttä edistävää koulua kehitettäessä.
5. Kannustaa kansallisia/alueellisia koordinaattoreita, rehtoreita, opettajia, paikallisia yhteistyökumppaneita ja muita osallisia luomaan yhdessä strategia terveyttä edistävälle koululle (useissa toimintaympäristöissä toteutuva lähestymistapa).
6. Tukea koulua kehittämään oppilaiden toimintakykyä edistää omaa terveyttään.

3 Yhteiskehittäminen sisältää monialaisen tiimin, johon kuuluu loppukäyttäjät ja ammattilaisia, joilla on "muodollinen vastuu" prosessista. Se perustuu yhteiseen käsitykseen tilanteesta, yhteisen kielen luomiseen, dialogiin, osaamisen yhdistämiseen ja keskinäiseen riippuvuuteen sekä sisältää yhdessä sovitut tavoitteet. Prosessin taustalla oleva tavoite on käynnistää muutosprosessi, joka johtaa parempaan hyvinvointiin. [32]

1.2 Kenelle käsikirja on tarkoitettu?

SHE-käsikirja on tarkoitettu kansallisille/alueellisille SHE-koordinaattoreille, koulujen rehtoreille ja johtajistolle, opettajille, koulun muulle henkilökunnalle, oppilaille sekä muille yhteistyökumppaneille, jotka osallistuvat terveyttä edistävien koulujen kehittämiseen päiväkodeissa ja peruskouluissa. Tätä käsikirjaa voidaan käyttää paikallisten/alueellisten terveys- ja/tai opetusviranomaisten tuella, mikäli se on relevanttia ja mahdollista. On toivottavaa, että sekä kansallisella, alueellisella että paikallisella tasolla opetus- ja terveysviranomaiset tukevat käsikirjassa esiteltyä terveyttä edistävän koulun mallia.

Vaikka käsikirjan painopiste on paikallisissa päiväkodeissa (esikouluissa) ja peruskouluissa, sen sisältö voi olla hyödyllistä myös niille, jotka osallistuvat kansallisella tasolla terveyttä edistävä koulu -toiminnan kehittämiseen. Lisäksi se voi soveltua käytettäväksi myös muissa akateemisissa ympäristöissä.

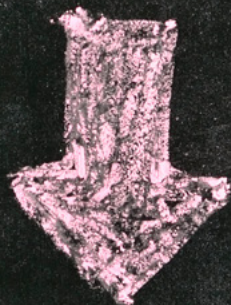
1.3 Miten käsikirja on jäsennelty?

Käsikirja alkaa johdannolla, jossa esitellään terveyttä edistäviin kouluihin liittyviä tärkeitä käsitteitä. Käsitteisiin voi syventyä opettajan materiaaleissa - Key concepts and activities: Learning about health and health promoting in schools [2], saatavilla SHE:n verkkosivuilla. On myös tärkeää aloittaa luomalla yhteinen ymmärrys SHE:n pilareista ja arvoista sekä lähestyä terveyden edistämistä joustavasti, ottaen huomioon kunkin yhteisön tarpeet ja erityispiirteet.

Toisessa osassa esitellään vaiheittainen opas siitä, miten terveyttä edistäväksi kouluksi tullaan viiden peräkkäisen vaiheen kautta. Vaiheet edustavat jatkuvaa ja syklistä prosessia. Tämä prosessi esiteltiin myös SHE-verkkokäsikirjan edellisessä versiossa. SHE-verkoston jäsenten palautteesta ilmeni, että tämä viisivaiheinen prosessi oli hyödyllinen terveyttä edistävän koulun toimintastrategiaa laatiessa.

Kolmannessa osassa sidosryhmiä rohkaistaan käyttämään erilaisia aktiviteetteja terveyttä edistävän koulun strategian yhdessä suunnitteluun ja laatimiseen alusta (yhteisöllinen ongelman muotoilu) loppuun (ratkaisujen yhdessä löytäminen).

Good Health



Good Life

KAPPALE 2. _____

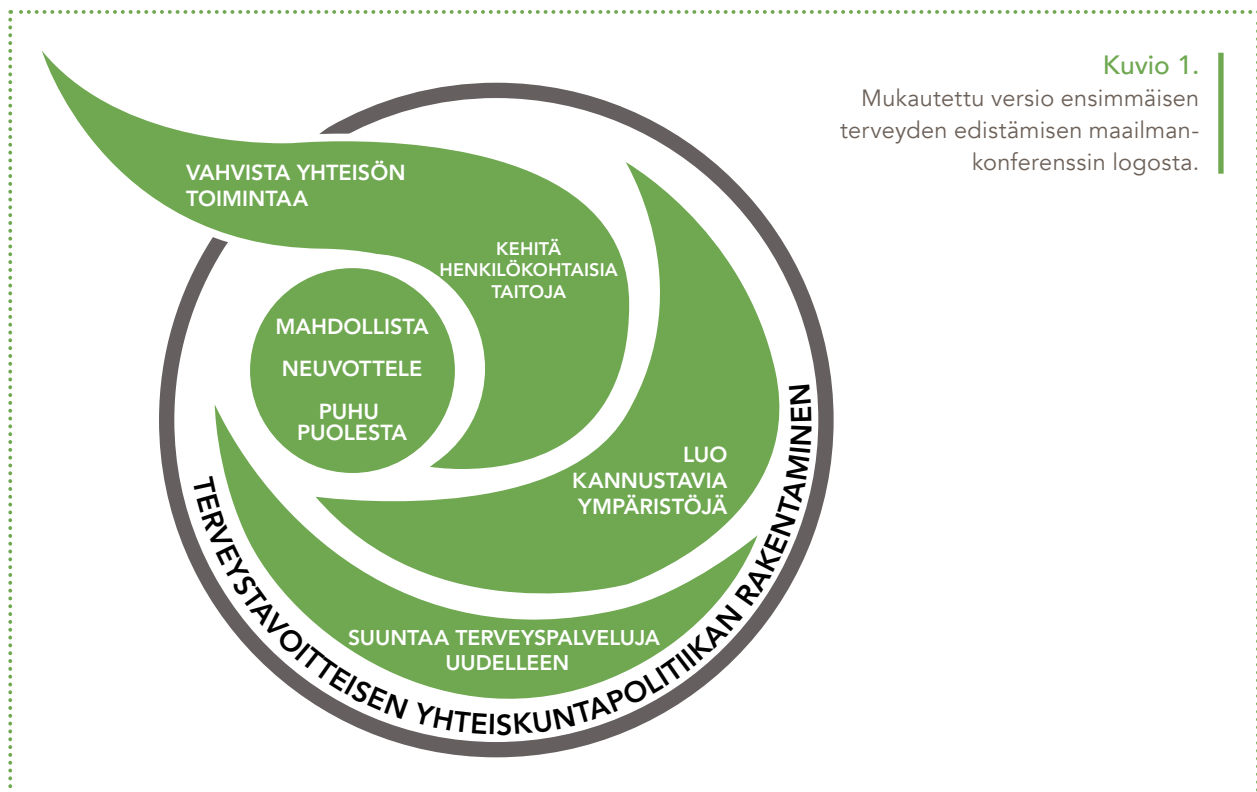
MIKSI RYHTYÄ TERVEYTTÄ
EDISTÄVÄKSI KOULUKSI?

2.1 Mitä on terveyden edistäminen?

Maailman Terveysjärjestö WHO:n ensimmäinen terveyden edistämisen maailmankonferenssi pidettiin Kanadan Ottawassa marraskuussa 1986. Konferenssin hyväksymän Ottawan julkilausuman (Ottawa Charter) mukaan terveyden edistäminen on ”prosessi, jonka avulla ihmiset voivat parantaa terveyttään ja lisätä oman terveytensä hallintaa.” [3]. Lisäksi julkilausuman mukaan terveyttä on pidettävä pikemminkin resurssina kuin tavoitteena. Rauha, suoja, koulutus, tulot, vakaa ekosysteemi, kestävät resurssit, sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo ovat terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi välttämättömiä ehtoja.

Terveyden edistämiseksi olennaisia ja tehokkaita strategioita ovat: (ks. Kuvio 1)

- Yhteisön toiminnan vahvistaminen
- Henkilökohtaisten taitojen kehittäminen
- Kannustavan ympäristön luominen
- Mahdollistaminen, neuvottelu, puolesta puhuminen ja
- Terveyspalveluiden uudelleen suuntaaminen



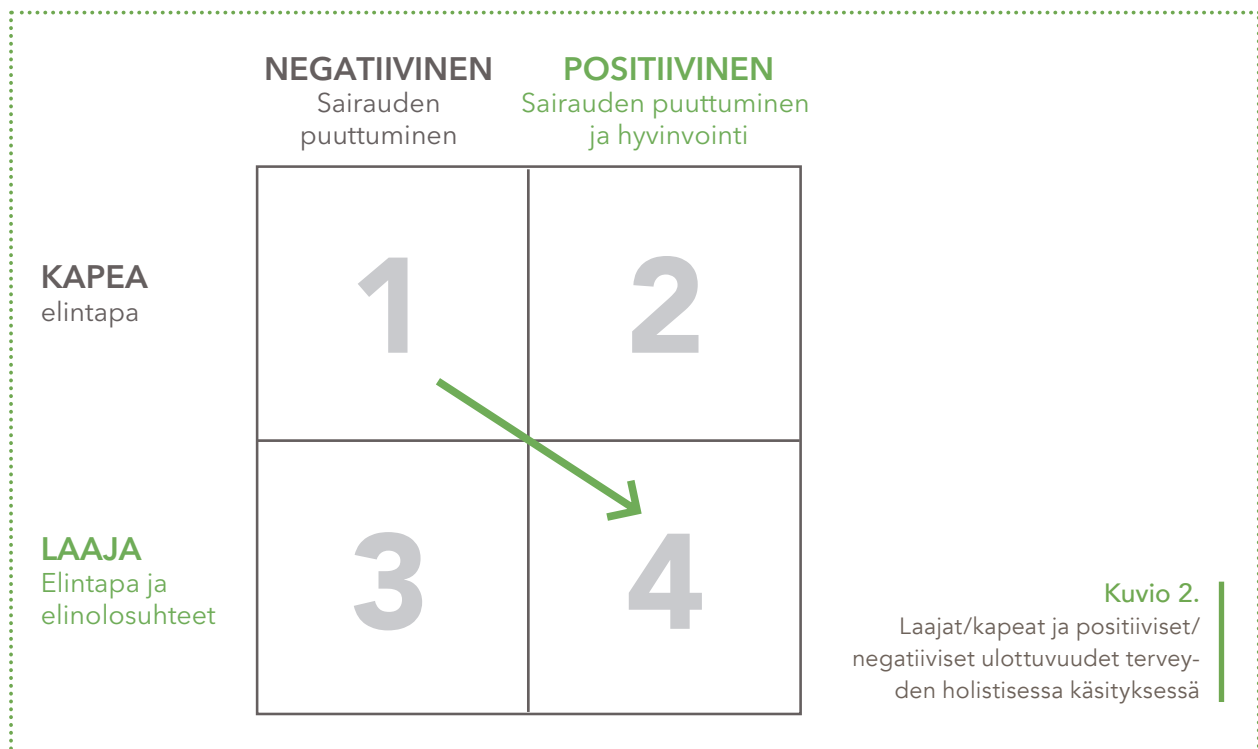
Ottawan julkilausuma esittää viisi terveyden edistämiseksi keskeistä toiminta-aluetta (terveystavoitteisen yhteiskuntapolitiikan rakentaminen, hyvinvointia edistävien ympäristöjen luominen, yhteisön terveyteen liittyvän toiminnan vahvistaminen, henkilökohtaisten taitojen kehittäminen ja terveyspalveluiden uudelleen suuntaaminen) ja kolme terveyden edistämisen perusstrategiaa (mahdollistaminen, neuvottelu ja puolesta puhuminen). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan kuvion 1 logo edustaa ajatusta, jonka mukaan terveyden edistäminen on kattava ja monistrateginen lähestymistapa. Kaiken kaikkiaan kyseinen logo on avoin ja siinä näkyvät kaikki ympyrästä ulos kurottavat siivet, jotka kuvaavat sitä, että terveyden edistämisen kenttä on kasvanut ja kehittynyt. Terveyden edistämisen tavoitteena on nykyhetkellä sekä tulevaisuudessa pyrkiä tavoittamaan uusia sidosryhmiä ja kumppaneita kaikilta yhteiskunnan tasoilta, paikallisista maailmanlaajuisiin.

Terveytemme on luonnollisista ja sosiaalisista järjestelmistä sekä niiden vuorovaikutuksesta riippuvainen, joten meidän tehtävämme on sisäistää ekososiaalinen lähestymistapa terveyden edistämisestä, tunnustamalla terveyden ekologisten ja sosiaalisten määrittäjien vuorovaikutus. [4] Tässä mielessä puhumme sen puolesta, että terveyden edistämisen interventiolla on kolme pääperiaatetta [5]: osallistuminen ja yhteiskittäminen, myönteinen ja laaja terveyskonsepti sekä toimintaympäristö ja synergia.

2.2 Miten terveys määritellään terveyden edistämisen näkökulmasta?

Terveydelle ei ole olemassa yhtä määritelmää, mutta se voidaan kuvailla esimerkiksi seuraavasti: ”kokonaisvaltainen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi, ei pelkästään sairauden puuttuminen tai heikkous” [6].

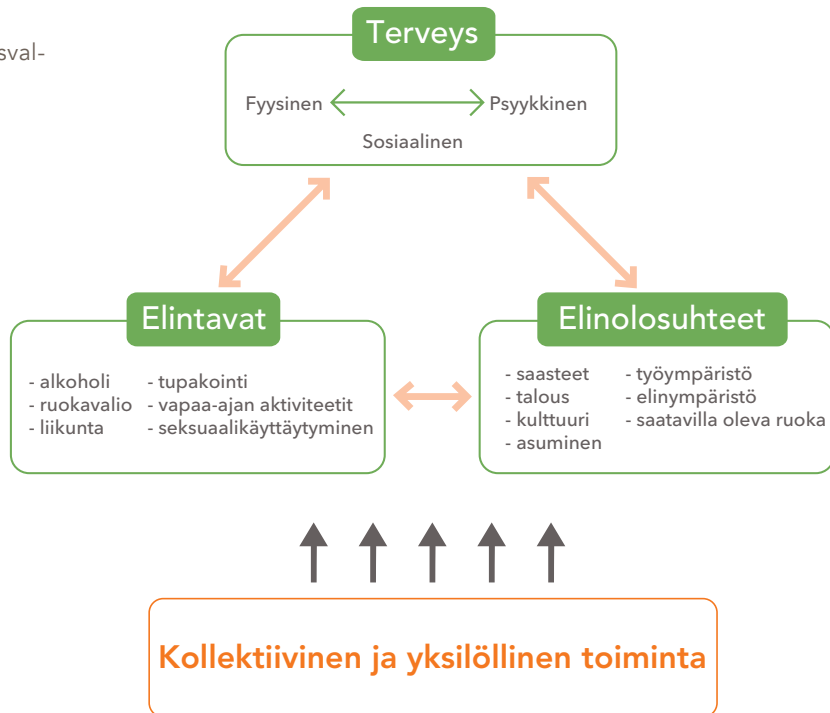
WHO:n holistinen terveyskäsitys tuo esille ”fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin” subjektiivisen ulottuvuuden. Huber antaa ”terveydelle” seuraavanlaisen positiivisen määritelmän: ”kyky sopeutua ja toimia itsenäisesti sosiaalisten, fyysisten ja emotionaalisten haasteiden edessä”. [7] Tässä mielessä on hyödyllistä pohtia opetuksellisia seurauksia, joita negatiivisesta terveyden käsitteestä ”sairauden puuttuminen” siirtyminen positiiviseen ja holistiseen terveyden käsitteeseen aiheuttaisi. Tämä tarkoittaa hyvinvoinnin tarkastelua unohtamatta sairauden näkökulmaa (positiivinen käsite terveydestä), elintavoista ja elinoloista (laaja käsite terveydestä).



Oppilaiden mukanaolo osallistavissa ja toimintakeskeisissä projekteissa, jotka käsittelevät terveyttä luokahuoneessa, koulussa ja yhteiskunnassa, osoittaa, että Maailman terveysjärjestön määritelmä kokonaisvaltaisesta terveydestä on vahvasti sisällytetty demokraattisen terveyskasvatuksen paradigmaan. Jensenin [8, 10] mukaan käsite terveydestä, jota voidaan käyttää opetuksen perustana, on kokonaisvaltainen ja toimintakeskeinen. Kokonaisvaltainen ohjaus sisältää kaksi kokonaisuutta: yksilön tarkastelu kokonaisuutena ja koko ympäristössä (Kuvio 3).

Kuvio 3.

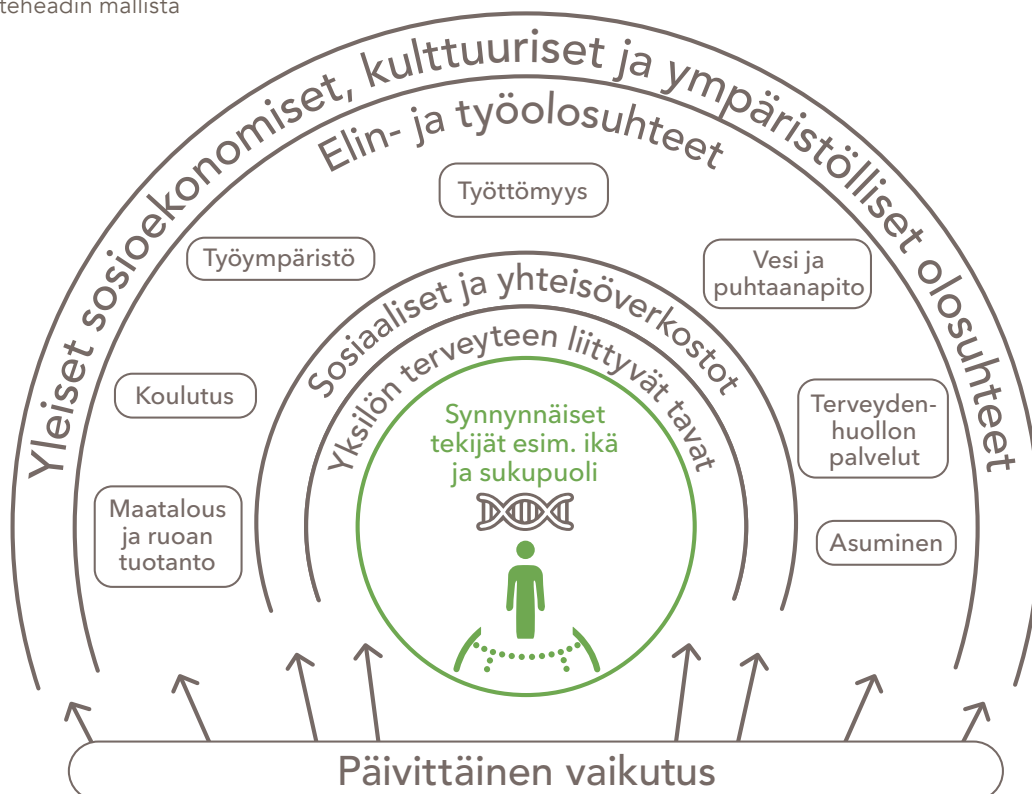
Mukautettu Jensenin kokonaisvaltaisesta terveyskäsitelmästä



Monet tekijät vaikuttavat ihmisen terveyteen, kuten Dahlgrenin ja Whiteheadin malli osoittaa. (Kuvio 4):

Kuvio 4.

Mukaelma Dahlgrenin ja Whiteheadin mallista



Elintavat ja elinolosuhteet ovat kaksi tärkeää terveyden osatekijää [10]:

- **Elintavat** sisältävät terveystyöskentelyn ja tottumukset kuten ruokavalion, liikunnan, sosiaaliset suhteet, päihteiden käytön ja seksuaalisen käyttäytymisen. Yksilöllä on usein vaikutus omiin elintapoihinsa.
- **Elinolosuhteilla** tarkoitetaan ihmisten asumis- ja työskentelyolosuhteita sekä sitä, kuinka ympäristö ja yhteiskunta vaikuttavat yksilön elämään. Elinolosuhteita ei ole mahdotonta muuttaa, mutta se voi olla vaikeaa. Siksi niiden parantaminen on tärkeää.
- **Elintavat ja elinolosuhteet** ovat yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi asuminen turvallisessa naapurustossa, jossa lapsilla on mahdollisuus leikkiä ulkona, lisää lasten todennäköisyyttä riittävään fyysiseen aktiivisuuteen.

Terveys saavutetaan ihmisten ja heidän ympäristönsä vuorovaikutuksessa. Siksi terveyden edistäminen sisältää sekä yksilön käyttäytymisen että heidän sosiaalisten suhteidensa laadun, ympäristön ja elinolot. Terveystyötä edistävät koulut heijastavat näiden yksilöllisten ja ympäristöllisten tekijöiden vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin.

Opettajat voivat käyttää tätä holistista terveystyöskentelyä kehittäessään opetusmenetelmiään, esimerkiksi edistääkseen oppilaiden mielenterveyttä ja samalla akateemisia saavutuksia (kehittämällä oppilaiden sosiaalisia taitoja). Pohjimmiltaan tarkoituksena on varmistaa, että oppilailla on koulusta lähtiessään myönteinen näkemys terveydestä ja positiivinen asenne terveyttä kohtaan, sekä ymmärrys terveyden ja sosiaalisen ja fyysisen ympäristöjen välisestä suhteesta, jota he tarvitsevat toimiakseen kansalaisina demokraattisessa yhteiskunnassa [10].

2.3 Miksi terveyden edistäminen kouluissa on tärkeää?

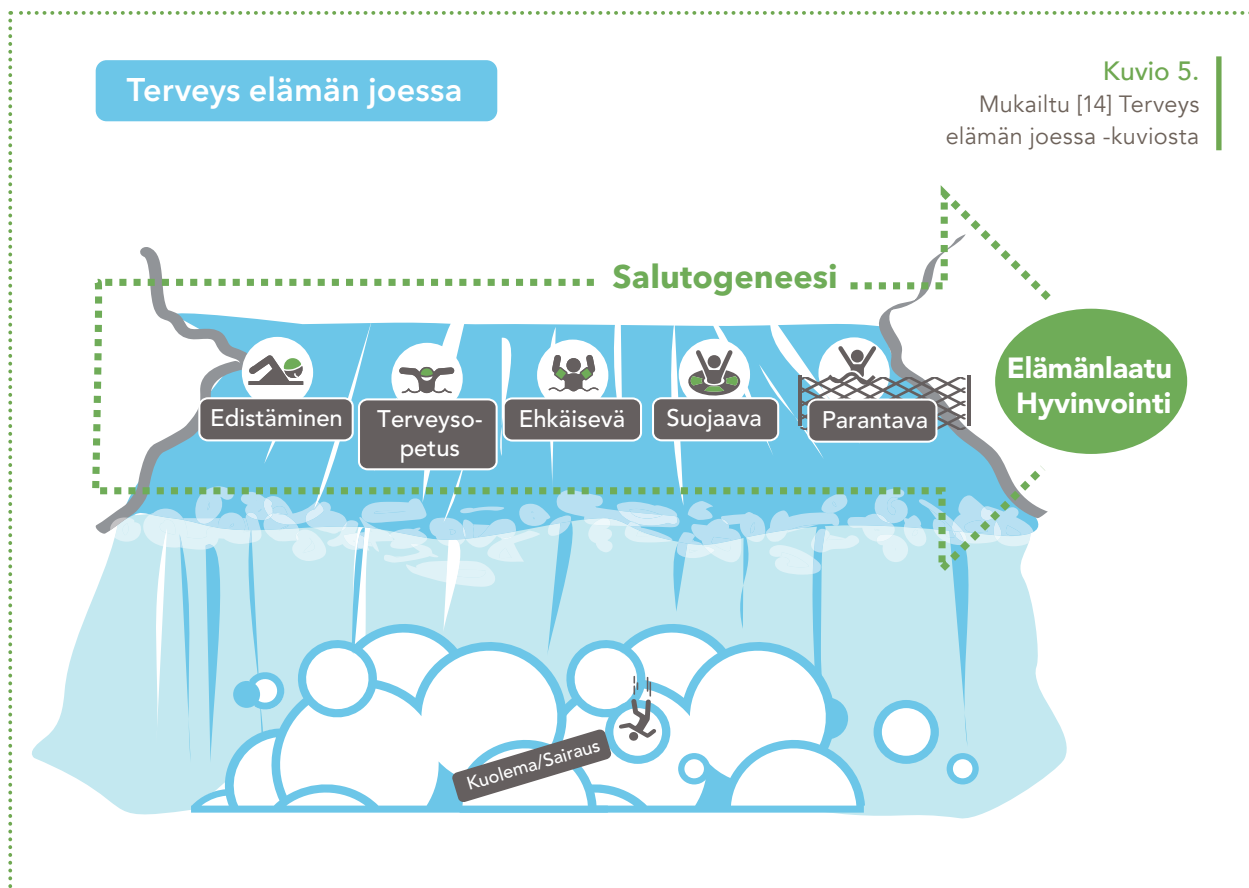
Terveys ja opetus ovat yhteydessä toisiinsa [12,13]:

- Terveillä lapsilla on parempi oppimiskyky ja vähemmän poissaoloja
- Koulua käyvät lapset ovat todennäköisemmin terveitä
- Oppilaat, joilla on myönteinen yhteys kouluunsa ja turvallisiin aikuisiin, käyttäytyvät pienemmällä todennäköisyydellä riskialttiisti ja saavat todennäköisemmin positiivisia oppimistuloksia
- Koulutustaso vaikuttaa pitkällä tähtäimellä myönteisesti taloudelliseen hyvinvointiin ja terveyteen
- Koulun henkilöstön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen voi vähentää henkilöstön poissaoloja ja lisätä työtyytyväisyyttä
- Edistämällä aktiivisesti koulun henkilöstön ja oppilaiden terveyttä, henkilökunnan jäsenillä on mahdollisuus olla positiivisia roolimalleja

Näistä syistä terveyden edistäminen koulussa voi auttaa saavuttamaan koulun opetukselliset ja sosiaaliset tavoitteet, henkilöstön tavoitteet sekä vaikuttaa koko kouluyhteisön terveyteen. Lisätietoja siitä, miksi terveyden edistäminen kouluissa on tärkeää, katso SHE factsheet 2; saatavilla SHE:n verkkosivustolla.

2.4 Mitä on terveyden edistäminen kouluissa?

Koulun terveyden edistämistä voidaan kuvailla olevan ”kaikki toiminta, jolla ryhdytään parantamaan ja/tai suojaamaan kaikkien kouluyhteisöön kuuluvien terveyttä” [13]. Kuvio 5 edustaa salutogeenistä tulkintaa Ottawan julkilausumasta [14].



Ote Monica Erikssonin ja Bengt Lindströmin Ottawan julkilausuman salutogeenisestä tulkinnasta [13, s. 194] ”Jokea on usein käytetty vertauskuvana terveyden kehitykselle. Antonovskin mukaan terveyden edistäminen stressin välttämällä tai siltojen rakentamisella ihmisten jokeen putoamisen estämiseksi ei riitä. Sen sijaan ihmisten on opittava uimaan (Antonovsky 1987).”

Ottawan julkilausuman mukaan ”terveyden edistäminen on prosessi, joka antaa yksilöille ja yhteisöille mahdollisuuden lisätä terveyden taustatekijöiden hallintaa edistämällä terveyttä, jotta ihmiset voivat elää aktiivista ja tuotteliasta elämää [3].” ”Salutogeeninen näkemys merkitsee ihmisten terveyspotentiaalin vahvistamista, tehden hyvästä terveydestä työkalun tuottavalle ja nautittavalle elämälle” [13].

Terveyden edistäminen kouluissa pitää sisällään pyrkimykset luoda terve kouluympäristö, terveyttä tukevat koulun toimintatavat sekä opetussuunnitelma, jotta terveemmän vaihtoehdon saavuttaminen olisi helpompaa. Siihen kuuluu myös terveysopetus.

Terveyttä edistävä koulu on ”koulu, joka toteuttaa jäsennehtyä ja systemaattista suunnitelmaa oppilaiden ja koko henkilökunnan terveyden, hyvinvoinnin ja sosiaalisen pääoman kehittämiseksi” (Marjorita Sormunen, 5. SHE-konferenssissa). Terveyttä edistävä koulu on muutakin kuin koulu, jolla on terveyttä edistäviä toimintoja. Se on koulu, joka soveltaa koko koulun lähestymistapaa (whole school approach) terveyden suhteen.

Terveyttä edistävä koulu käsittelee terveyttä ja hyvinvointia systemaattisesti ja yhtenäisesti ja sillä on kirjallinen toimintasuunnitelma tai käytäntö. Toiminta on toiminnallista ja osallistavaa; koko kouluyhteisö mukaan lukien oppilaat, henkilökunta ja vanhemmat osallistuvat aktiivisesti päätöksentekoon ja toimintaan. Lisäksi koulussa kohdennetaan huomio valmiuksien kehittämiseen, joka kohdistuu kaikkien kouluyhteisön jäsenten tietojen, taitojen ja sitoutumisen kehittämiseen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lisätietoja SHE-verkkosivustolta: Module on School Health Promotion, Materials for teachers - Key concepts and activities: Learning about health and health promotion in schools [2]

2.5 Koko koulun lähestymistapa (Whole school approach)

Käsikirjassa käytetään koko koulun lähestymistapaa terveyden edistämiseen. Lähestymistavassa kohdennetaan huomio sekä terveys- että oppimistulosten saavuttamiseen systemaattisesti, osallistavasti ja toimintakeskeisesti. Lähestymistapa perustuu tutkimustietoon / näyttöön ja toimiviin käytännön kokemuksiin koulujen terveyden edistämisestä.

Näyttö osoittaa, että koko koulun lähestymistavat terveyteen ja kestävä kehitys ovat läheisesti linkittyneet toisiinsa, mikä kertoo, että oppilaiden terveys ja kestävä ympäristö, jossa he elävät, ovat molemmat peruspilareita heidän oppimistuloksilleen. St. Leger [13] esittää, että puolesta puhuminen on välttämätöntä, jotta terveyden edistäminen ja kestävien ympäristöjen edistäminen voidaan yhdistää.

Koko koulun lähestymistapa terveyden edistämiseen voidaan jakaa kuuteen komponenttiin:

Komponentti 1	Terveyttä edistävän koulun toimintatavat ovat selkeästi määriteltyjä asiakirjoja tai hyväksyttyjä käytäntöjä, jotka on suunniteltu edistämään terveyttä ja hyvinvointia. Näillä toimintatavoilla voidaan säännöstellä, mitä ruokia kouluissa voidaan tarjota tai kuvailla miten koulukiusaamista voidaan ehkäistä tai miten sitä voidaan käsitellä. Toimintatavat ovat osa koulun suunnitelmaa.
Komponentti 2	Koulun fyysiseen ympäristöön kuuluvat rakennukset, piha-alueet ja koulun ulkopuolinen ympäristö. Terveellisen fyysisen ympäristön luominen voi esimerkiksi sisältää virkistytymiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustavien koulun piha-alueiden suunnittelua.
Komponentti 3	Koulun sosiaalinen ympäristö koskee kouluyhteisön jäsenten suhteiden laatua, esimerkiksi oppilaiden tai oppilaiden ja henkilökunnan välillä. Sosiaaliseen ympäristöön vaikuttavat kouluyhteisön jäsenten sosiaaliset taidot sekä suhteet vanhempiin ja laajempaan yhteisöön.
Komponentti 4	Henkilökohtaisia terveystaitoja ja toimintaosaamista (action competence) voidaan edistää opetussuunnitelman sekä tietoa ja taitoa lisäävien toimien avulla. Näiden avulla oppilaat voivat rakentaa osaamistaan ja ryhtyä terveyteen, hyvinvointiin ja oppimistuloksiin liittyviin toimiin. Toiminnot tulisi sisällyttää koulun arkeen ja niillä pitäisi pyrkiä esimerkiksi terveelliseen syömiseen, päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, sosiaalisten taitojen ja terveysosaamisen kehittämiseen.
Komponentti 5	Yhteisöjen sisäiset suhteet ovat sidoksia koulun ja oppilaiden perheiden sekä koulun ja ympäröivän yhteisön avainryhmien/-yksilöiden välillä. Konsultointi ja yhteistyö yhteisön sidosryhmien kanssa tukevat terveyden edistämistä kouluissa ja kouluyhteisöä niiden terveyttä edistävissä toiminna.
Komponentti 6	Terveyspalvelut ovat paikallisia ja alueellisia koulun tiloissa toimivia tai koulun käytettävissä olevia palveluita, jotka ovat vastuussa oppilaiden terveydenhoidosta ja terveyden edistämisestä, tarjoamalla suoria oppilashuollon palveluja. Tähän kuuluvat myös oppilaat, joilla on erityistarpeita. Terveydenhuollon työntekijät voivat erityistapauksissa työskennellä opettajien kanssa esimerkiksi hygieniasioissa ja seksuaalikasvatuksessa. .

Käsitlemällä terveyttä ja hyvinvointia samanaikaisesti näiden kuuden komponentin kautta, ne vahvistavat toisiaan ja pyrkivät tekemään terveyden edistämisestä tehokkaampaa.

Esimerkiksi terveellistä ruokailukäyttäytymistä voidaan edistää koulun toimintatavoilla, joilla säännellään mitä ruokia koulussa voidaan tarjota. Koulun ruokala voidaan suunnitella miellyttäväksi sosiaalisesti ja fyysisesti ympäristöksi, johon oppilaat ja henkilökunta tulevat syömään ja seurustelemaan. Kun ympäristö on miellyttävä, oppilaat ja henkilökunta valitsevat epätodennäköisemmin ruokailun koulurakennuksen ulkopuolella, jossa he todennäköisemmin valitsevat vähemmän terveelliset ruokavaihtoehdot. Lisäksi ravitsemusta, ruoan arvostamista ja tietoa terveellisistä ruokavalinnoista voidaan opiskella oppitunnilla yhdessä ja erikseen. Vanhempien, paikallisten ravintoloiden ja muiden yritysten osallistaminen voi entisestään vahvistaa terveyden edistämistä kouluympäristössä.

Lisätietoja SHE-verkkosivustolta: Module on School Health Promotion, Materials for teachers - Key concepts and activities: Learning about health and health promotion in schools [2]

2.6 Mikä toimii terveyttä edistävissä kouluissa?

Useiden tekijöiden on huomattu toimivan tehokkaissa terveyttä edistävissä kouluissa.

Näitä tekijöitä ovat [13]:

- Demokratian ja osallistumisen kehittäminen ja ylläpitäminen kouluyhteisössä.
- Varmistaminen, että kouluyhteisön jäsenillä, mukaan lukien oppilaat, henkilökunta ja vanhemmat, on tunne "omistajuudesta" koulun elämässä.
- Koko koulun lähestymistavan noudattaminen terveyden edistämiseen perinteisen luokkahuoneessa tapahtuvan tai yksittäisen intervention lähestymistavan sijaan.
- Sosiaalisen, avoimia ja rehellisiä suhteita kouluyhteisössä tukevan ympäristön luominen.
- Sellaisen ilmapiirin luominen, jossa on korkeat odotukset oppilaiden sosiaalisista suhteista ja akateemisista saavutuksista.
- Monipuolisten oppimis- ja opetusmenetelmien käyttäminen erilaisten oppimistyylien huomioon ottamiseksi mukaan lukien saman tiedon tarjoamisen eri kanavien kautta (esimerkiksi opetussuunnitelma, toimintatavat/säännöt, toiminnot luokkahuoneen ulkopuolella).
- Terveyskysymysten tutkiminen oppilaiden elämän ja yhteisön puitteissa.
- Sen huomioiminen, että terveyttä edistävien koulujen vaikutukset tulevat ilmi keskipitkällä ja pitkällä aikavälillä (3-4 vuotta sen jälkeen, kun siitä on tullut terveyttä edistävä koulu) ja että tehokas toteutus on avain menestykseen.

Lisätietoja lähestymistavan historiasta - katso liite 1 "Palataan ajassa taaksepäin ymmärtääksemme tärkeimmät haasteet ja prioriteetit"



KAPPALE 3. _____

MITEN TULLA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄKSI KOULUKSI: VIISI ASKELTA

Tässä luvussa kuvattu opas on uusittu painos SHE-verkkokäsikirjasta. SHE-verkkokäsikirjan ensimmäiseen versioon (SHE online manual) tehdyt muutokset on toteutettu SHE:n jäsenten käyttökokemusten, sekä parannusehdotusten pohjalta. Kuten Safarjan, Bujis ja Ruiter (2013) mainitsivat, tämä opas perustuu seuraaviin julkaisuihin: "HEPS Tool for schools: A Guide for school Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity ja Dutch online Manual healthy high school" [15].

Alla on muutamia esimerkkejä palautteesta ja merkityksestä, joita eri maiden SHE-tutkijat ovat antaneet tälle "vaihe vaiheelta terveyttä edistäväksi kouluksi"-oppaalle.

/// Kun saimme viisivaiheisen SHE-käsikirjan 'Kuinka tulla terveyttä edistäväksi kouluksi', se oli totta puhuen erittäin jännittävää, sillä se on erittäin hyvä ja fantastinen resurssi. (...) Se on loistava resurssi niille, joilla ei ole ollut mitään edellytyksiä tulla terveyttä edistäväksi kouluksi (aiemmin). Tässä maassa ei ole ollut mitään (tämän kaltaista), ja yksi tapa aloittaa terveyttä edistävien koulujen verkoston järjestäminen on yhteisen asiakirjan laatiminen. Idea oli upea ja suuri apu. (...) Tiedän, että Espanjassa sitä käytetään ainakin erilaisissa autonomisissa yhteisöissä."
(SHE-tutkija Espanjasta, 2019)

/// Mielestäni SHE-käsikirja on erittäin hyödyllinen ja hyvä lähtökohta kouluillemme. Mielestäni olisi tärkeää muuttaa SHE-käsikirja mobiilisovellukseksi. Kroatiassa kaikilla oppilailla on matkapuhelimet ja he käyttävät monia erilaisia sovelluksia."
(SHE-tutkija Kroatiasta, 2019)

Opasta "Viisi vaihetta terveyttä edistäväksi kouluksi" voidaan käyttää eri tavoin riippuen kouluyhteisön tarpeista ja prioriteeteista. Se on tarkoitettu tukemaan prosessissa kohti terveyttä edistävää koulua. On tärkeää painottaa ja huomata, että **suurimmassa osassa kouluista on tehty jo työtä terveyden edistämiseksi esimerkiksi terveysaiheita opettamalla osana opetussuunnitelmaa tai sosiaalista/emotionaalista terveyttä edistävillä projekteilla.**

Opasta "Viisi vaihetta terveyttä edistäväksi kouluksi" voidaan käyttää aloittamaan, parantamaan, säilyttämään tai innoittamaan terveyttä edistäväksi kouluksi tulemisen/pysymisen prosessia. Sen tarkoituksena on tukea laajemman toimintasuunnitelman suunnittelua oman projektin toteuttamiseksi. Kouluille, jotka ovat jo terveyttä edistäviä kouluja, vaiheita voidaan käyttää nykyisen terveyttä edistävän koulun suunnitelman ja toiminnan arvioimiseen sekä päivittämiseen, jotta voidaan tehdä parannuksia ja edistää niiden jatkuvuutta.

Tämä askel askeleelta opas "Miten tulla terveyttä edistäväksi kouluksi" esittelee viisi peräkkäistä vaihetta, jotka kuvaavat jatkuvaa ja syklistä prosessia (Kuvio 6)

Kuvio 6.

Tärkeimmät vaiheet terveyttä edistäväksi kouluksi tulemiseen ja pysymiseen koko koulun lähestymistavassa.



Ihanteellisesti tämä prosessi on syklinen, mutta todellisuudessa moni voi haluta aloittaa suoraan askeleesta 4. Tämä itsessään ei ole ongelma, mutta toivomme, että koulut ottavat huomioon myös aikaisemmat vaiheet.

Tämä opas ei sisällä ehdotuksia terveysaiheista, joita käsitellä terveyttä edistävässä koulussa. Terveysaiheiden valitseminen on osa prosessia. Terveyttä edistävän koulun sisältö tulisi päättää yhteisesti koulussa vaiheessa 2.

3.1 Vaihe 1: Aloitus



Sitoutuminen

Päätös ryhtyä terveyttä edistäväksi kouluksi voi syntyä erilaisista tilanteista ja sen voivat käynnistää erilaiset tekijät kouluyhteisön sisä- tai ulkopuolelta.

Esimerkiksi:

- Kansalliset tai alueelliset viranomaiset ovat ottaneet tavoitteekseen avustaa kouluja tulemaan terveyttä edistäviksi kouluiksi ja ottavat yhteyttä saadakseen siinä tukea ja tehdäkseen kanssasi yhteistyötä.
- Koulun henkilökunta huomaa koulussa trendin terveyteen liittyvissä asioissa (esim. mielenterveys, päihteiden käyttö, kiusaaminen tai ylipaino) ja päättää käsitellä näitä ongelmia terveyttä edistävä koulu -lähestymistavan kautta.
- Tiedut alueen koulut ovat ryhtyneet terveyttä edistäviksi kouluiksi. Tämän saama huomio saa koulun henkilökunnan tietoiseksi hyödyistä, joita terveyden edistämällä on kouluyhteisöön.

- Hallituksen koulutus/terveyspolitiikka vaatii terveyttä edistävä koulu -lähestymistapaa kouluihin, ja tämä edellyttää koulun ryhtymistä terveyttä edistäväksi kouluksi.
- Oppilaiden vanhemmat ovat nostaneet esiin jonkin koulua koskevan terveyteen liittyvän asian, esim. mielenterveys, elämäntaidot, kouluruoan laatu. Koulu haluaa tämän jälkeen käsitellä asiaa ja sisällyttää sen terveyttä edistävä koulu -lähestymistapaan.
- Koulu haluaa järjestää ja parantaa nykyisiä terveyttä edistäviä tapoja.
- Koulun sisäinen motivaatio on tärkeää keskustelulle ja päätökselle ryhtyä terveyttä edistäväksi kouluksi. Huolimatta siitä miten päätös on tehty, terveyttä edistävän koulun tulisi pitää sisällään nämä kuusi osaa koko koulun lähestymistavasta.

Varmista koulun johtajien tuki

Koulun johdon, koulun hallinnon ja rehtoreiden tuki varhaisessa vaiheessa on välttämätöntä. Vaikka terveys- ja opetusalan asiantuntijat ovat tärkeitä tässä prosessissa, koulun johtajien tulisi ottaa johtava rooli ja vastuu terveyttä edistävästä koulusta yhdessä muiden kouluyhteisön jäsenten kanssa, esimerkiksi taata tuki prosessin eri vaiheissa (paikallinen politiikka, resurssit, koulutus yms.)

Jos päätös terveyttä edistäväksi kouluksi ryhtymisestä tulee koulun ulkopuolelta, koulun johtoa voi joutua vakuuttamaan terveyttä edistävän koulun eduista ja pitkäaikaisesta sitoutumisesta.

Koulun johdon jatkuva ja aktiivinen tuki on tärkeää, koska terveyttä edistävä koulu on pitkäaikainen ja kehittyvä prosessi, jota suunnitellaan, toteutetaan, arvioidaan ja kehitetään (Kuvio 6).

- Tuen ja terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelman luominen voi viedä koko vuoden, ja on myös tärkeää ylläpitää tätä tukea kaikissa muissa vaiheissa.

On hyödyllistä luoda viestintäsuunnitelma, jotta tuen saaminen ja tiedottaminen terveyttä edistäväksi kouluksi -lähestymistavan hyödyistä koulun johtajille olisi helpompaa. Katso alemmaa, kuinka viestiä koulun johtajille terveyttä edistävän koulun hyödyistä:

Kun valmistaudutaan viestimään terveyttä edistävien koulujen eduista johtajille, on hyödyllistä pohtia seuraavia kysymyksiä ja keksiä perusteluja niiden kumoamiseksi tai käsittelemiseksi.

Mikä voisi estää koulun johtoa tai rehtoria tukemasta päätöstä tulla terveyttä edistävä kouluksi? **Esimerkiksi:**

- Koulu on jo mukana samankaltaisessa ohjelmassa (esim. kestävä tai turvallinen koulu) ja on huolissaan, että terveyttä edistävä koulu jättää varjoonsa jo käytössä olevat ohjelmat tai että siitä koituu lisätyötä*
- Rajallinen aika/rahoitus
- Uskomus siitä, ettei terveyden edistäminen ole prioriteetti kouluympäristössä
- Koulu ei ole vakuuttunut lähestymistavan hyödyistä

Mitä ovat koulun hallinnon tai rehtorin prioriteetit?

**Jos tämä esimerkki koskee kouluasi, lue lisätietoa seuraavalta sivulta:*

Koulut, joilla on samanlainen ohjelma tai samanlaista toimintaa



”Mitä jos kouluni on jo mukana samanlaisessa ohjelmassa tai koulullamme on samanlaista toimintaa terveyden edistämiseen liittyen (esim. turvallinen koulu tai muunlaisia toimintoja) ja rehtori, sekä koulun hallinto ovat haluttomia tekemään enempää muutoksia? Heidän mielestään ryhtymisen terveyttä edistäväksi kouluksi ylikuormittaa työryhmää ja lisäksi heidän mielestään koko koulun lähestymistapa korvaisi koulun nykyisen toiminnan.”

Ehdotus:

Terveyttä edistävä koulu voi tarjota kehykset samankaltaisille ohjelmille tai toiminnoille ja voi parantaa niiden tehokkuutta. Tämä voi olla tärkeä viesti välittää huolestuneelle koulun johdolle.

Lisätietoa viestintäsuunnitelman laatimisesta ks. Taulukko 2 - Viestinnän suunnittelu (Koulun toimintasuunnitelma (Liite 2))

➡ Saavuta kouluyhteisön tuki

Tuen ja yhteisymmärryksen saavuttaminen kouluyhteisössä on hyvin tärkeää tehokkaalle terveyttä edistävälle koululle. Kouluyhteisön jäsenten tulee jakaa yhteinen visio siitä, mitä terveyttä edistävä koulu tarkoittaa ja mitä he haluavat sen avulla saavuttaa. Tässä asiassa edesauttaa, kun jäsenillä on osallisuuden tunne ja tunne siitä, että he ovat osallisina kouluyhteisön päätöksenteossa. Rehtorit ovat tärkeässä roolissa motivoimassa muita kouluyhteisön jäseniä.

Ehdotuksia yhteisymmärryksen rakentamiseen kouluyhteisössä [9]:

1. Tapaamisen järjestäminen (esim. henkilökunnalle, vanhemmille ja/tai oppilaille) tai koko koulun kokoontuminen. Tapaamisessa rehtori ja terveydenhuollon edustaja voivat ottaa keskusteluun mukaan koko kouluyhteisön. Tämän tulisi olla avoin keskustelu, jossa osallistujat voivat jakaa mielteitään sekä huoliaan. Samaan aikaan on myös mahdollisuus kertoa terveyttä edistäväksi kouluksi ryhtymisen hyödyistä. Kun tapaamista/kokoontumista valmistellaan, voi olla hyödyllistä viitata Viestinnän suunnittelu- ja Koulun toimintasuunnitelma -liitteisiin (Liite 2)
2. Vierailu toisessa terveyttä edistävässä koulussa. Opettajat, oppilaat ja heidän vanhempansa voivat nähdä terveyttä edistävä koulu -lähestymistavan hyödyt. Tämä voi motivoida heitä tukemaan päätöstä ryhtyä terveyttä edistäväksi kouluksi.

➡ Tunnista ja osallista muita sidosryhmiä

Kouluyhteisön ulkopuolella on muita yksilöitä sekä ryhmiä, jotka ovat kiinnostuneita ja tärkeitä terveyttä edistäväksi kouluksi ryhtymisen prosessissa. Nämä sidosryhmät ovat yksilöitä tai ryhmiä, kuten yhteisön johtajat ja paikalliset julkisen terveydenhuollon viranomaiset, jotka voivat avustaa tässä prosessissa. Näiden sidosryhmien tunnistaminen ja osallistaminen voi johtaa vahvempaan tukeen suuremmalta yhteisöltä. (Kuvio 7).

Miten ja milloin nämä sidosryhmät ovat osallisina terveyttä edistävän koulun prosessissa, riippuu siitä, minkä tyyppinen sidosryhmä on, ja se on viime kädessä koulun päätös. Jos sidosryhmä voi avustaa koulua ryhtymään terveyttä edistäväksi kouluksi, heidän tulisi parhaassa tapauksessa olla osallisina alusta asti ja he voisivat olla hyviä ehdokkaita terveyttä edistävän koulun työryhmään. Koulu voi olla yhteydessä sidosryhmään myös myöhemmin prosessin aikana.

Esimerkiksi:

Kun terveyttä edistävän koulun prioriteetit on valittu, yhteistyö koulun ulkopuolisten sidosryhmien kanssa voi olla tarpeellista, jotta tärkeimmät muutokset saadaan toteutettua.

Esimerkiksi:

Kun luonnos terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelmasta on tehty, koulu voi ottaa yhteyttä koulun ulkopuolisiin sidosryhmiin (esim. yhteisön johtajiin), saadakseen palautetta ja tukea. Koulu voi myös tiedottaa sidosryhmiä terveyttä edistävästä koulusta käyttäen apuna Toimintavaihetta (vaihe 4).

Kuvio 7.

Esimerkkejä sidosryhmien sitouttamisesta

Tämän lisäksi paikallisiin terveysalan asiantuntijoihin yhteyden ottaminen ja kumppanuuden luominen heidän kanssaan voi saada terveyttä edistävän koulun entistä toimivammaksi. Paikalliset terveys- ja opetusasiantuntijat voivat neuvoa ja tukea terveyttä edistävän koulun kehityksessä, toteuttamisessa ja arvioimisessa. Jokaisella koululla on omat sidosryhmänsä. Jotkut sidosryhmät ovat yhteisiä suurimmalle osalle kouluista ja jotkin muut ovat koulukohtaisia ja kouluyhteisön prioriteettien mukaisia. Esimerkiksi jos koulu haluaa turvallisemman pyörä- tai kävelytien kouluun, paikallinen tai alueellinen toimielin on tärkeä sidosryhmä.

Esimerkki: Poliitikkojen tuen saavuttaminen

Joissain tapauksissa paikallisten poliitikkojen tuen saaminen voi olla tärkeää. Tuen saaminen terveyttä edistävälle koululle voi kuitenkin olla haastavaa, sillä ohjelman (terveyttä edistävä koulu) hyödyt näkyvät pitkällä aikavälillä. Rotterdammassa, Alankomaissa, paikalliset poliitikot suostuteltiin tukemaan terveyttä edistävää koulua käyttämällä 'potentiaalin maksimoiminen'-viestiä. (Tässä satamakaupungissa on kouluissa korkea keskeyttämisprosentti, minkä vuoksi paikalliset, koulutuksen kehittämisestä kiinnostuneet poliitikot, ryhtyivät terveyttä edistävän koulun lähettiläiksi.)

Tunnista saatavilla olevat resurssit

Kun terveyttä edistävän koulun toimintaa tuetaan, se tekee koulun suunnitelmasta ja toiminnasta entistä tehokkaampaa. Samanaikaisesti on yhtä tärkeää, että resursseja on riittävästi, jotta suunnitellut muutokset voidaan toteuttaa. Ennen kuin terveyttä edistävää koulua ryhdytään suunnittelemaan, on tärkeää ottaa huomioon se mitä jo tehdään terveyden edistämisen eteen ja millaisia resursseja on saatavilla. Näin voidaan edelleen laajentaa ja parantaa nykyisiä käytäntöjä.

Resursseihin kuuluu:

- Henkilöresurssit, kuten koulun henkilökunta, vanhemmat, yhteisön avainhenkilöt ja ulkopuoliset asiantuntijat, jotka ovat jo osallisina koulun toiminnassa.
- Rahalliset resurssit, sisältäen rahoituksen, jota voidaan käyttää terveyttä edistäväksi kouluksi ryhtymisen ja jatkamisen prosessissa.

Näin tehtäessä voidaan huomata, että:

- Resurssit ovat rajalliset, mutta tarvittavat resurssit löytyvät ja terveyttä edistävä koulu voidaan suunnitella ja toteuttaa.
- Tällä hetkellä tarvittavia resursseja ei löydy. Henkilöstöresursseja on hyödynnettävä ja/tai keksittävä keino kerätä rahaa tai hakea rahoitusta.
- Voi olla olemassa alueellinen tai kansallinen järjestelmä, joka voi auttaa sinua hankkimaan lisää henkilöstöresursseja tai taloudellisia resursseja.
- Terveyttä edistävää koulun toimintaa on rajoitettava nykyisten resurssien mukaiseksi.

Perusta työryhmä

Terveyttä edistävän koulun työryhmän perustaminen on tärkeä ensimmäinen askel koulun valmistautuessa terveyttä edistäväksi kouluksi ryhtymiseen. Terveyttä edistävän koulun työryhmän tehtävänä on ohjata kouluyhteisöä terveyttä edistäväksi kouluksi tulemisessa ja tukea terveyttä edistävänä kouluna pysymistä. (Laatikko 1)

Huomaa: Uuden työryhmän perustaminen ei ole aina välttämätöntä. Toinen lähestymistapa on integroida terveyden edistäminen olemassa olevaan työryhmään, esimerkiksi kouluympäristön työryhmään. Esimerkiksi Flanderissa on tällainen tilanne, koska kouluissa on useita työryhmiä.

Laatikko 1 - Mitä työryhmä tekee?

Terveyttä edistävän koulun työryhmän rooli on ohjata kouluyhteisöä terveyttä edistäväksi kouluksi ryhtymisessä ja terveyttä edistävän koulun ylläpitämisessä.

- Työryhmä arvioi koulun nykyisiä terveyteen liittyviä menettelytapoja ja käytäntöjä ja määrittelee kouluyhteisön tarpeet ja prioriteetit.
- Työryhmä ohjaa kouluyhteisöä terveyttä edistävän koulun kehityksen ja ylläpidon eri vaiheissa.
- Työryhmä tukee kouluyhteisön jatkuvaa sitoutumista terveyttä edistävään kouluun.

Terveyttä edistävän koulun työryhmä voi koostua kouluyhteisön edustajista ja siihen voi kuulua myös tärkeitä sidosryhmiä koulun ulkopuolelta. Laatikossa 2 on esimerkkikysymyksiä, joiden avulla voidaan tunnistaa mahdolliset työryhmän jäsenet ja tärkeät sidosryhmät koulun ulkopuolelta.

Laatikko 2 - Kysymyksiä mahdollisten työryhmän jäsenten tunnistamiseksi

1. Kuka kuuluu kouluyhteisöön tai edustaa kouluyhteisöä ja mitä he voisivat tarjota toimintoihin, jotka on mainittu kohdassa Mitä työryhmä tekee? (Laatikko 1)
2. Onko kouluyhteisön ulkopuolella organisaatioita / henkilöitä, joiden tulisi olla työryhmässä? Onko heillä relevanttia asiantuntemusta, joka mahdollisesti puuttuu kouluyhteisöstä?
3. Mikä heidän roolinsa olisi tai mitä he voivat voivivat antaa työryhmälle?
4. Keitä ovat tärkeimmät ja motivoituneimmat jäsenet kouluyhteisön sisällä sekä kouluyhteisön ulkopuolella?
5. Voivatko nämä jäsenet tällä hetkellä sitoutua tehtävänsä suorittamiseen tarvittavan ajan ja ihanneta-pauksessa seuraavat kouluvuodet?

Mahdolliset jäsenet edustavat kouluyhteisöä, heitä kunnioitetaan ja he ovat kiinnostuneita koulujen terveyden edistämisestä ja ovat motivoituneita osallistumaan siihen.

Terveyttä edistävän koulun työryhmässä voivat olla mukana:

- Koulun johtaja tai rehtori
- Apulaisrehtori
- Oppilaat (entiset tai nykyiset)
- Vanhemmat
- Terveysopetusta toteuttavat opettajat
- Koulun terveydenhoitaja/lääkäri
- Koulun sosiaalityöntekijä tai psykologi
- Liikunnanopettajat
- Koulun hallinto
- Terveys-/opetusasiantuntijat koulun ulkopuolella

Kun terveyttä edistävä koulutustyöryhmä on perustettu, on tärkeää nimetä koordinaattori, joka johtaa ryhmän toimintaa. Koordinaattorin tulisi olla joku, joka pystyy sitoutumaan aikatauluun ja osaa hoitaa tämän johtotehtävän. Hänellä on koko kouluyhteisön tuki takanaan ja kykyä vaikuttaa muutoksiin koulussa. Hän voi olla koordinaattori vapaaehtoisesti tai häntä voidaan pyytää ottamaan tämä rooli. Laatikossa 3 esitetään joitakin vinkkejä työryhmän perustamiseksi.

Laatikko 3 - Vinkkejä työryhmän perustamiseksi

On suositeltavaa pitää työryhmä pienenä, mieluiten 5–8 osallistujaa. Suuremmassa ryhmässä yksimielisyyden saavuttaminen voi olla vaikeampaa, ja se vaatii enemmän henkilöstöresursseja. Samanaikaisesti tärkeiden kohderyhmien kaikkien edustajien mielipiteiden, tuen ja avun saaminen on välttämätöntä.

On tärkeää saada oppilaat aktiivisesti mukaan terveyttä edistävän koulun kehittämis-, toteuttamis- ja arviointiprosessiin. Oppilailla on tärkeitä näkökulmia, ja kun heille annetaan aktiivinen rooli prosessissa se lisää heidän osallisuuden tunnettaan ja sitoutumistaan uusien käytäntöjen ja tapojen omaksumiseen ja niiden noudattamiseen. Oppilaiden aktiivinen osallistuminen on keskeistä terveyttä edistävän koulun toiminnalle.

Kun terveyttä edistävän koulun työryhmä on perustettu, on tärkeää vahvistaa jokaisen jäsenen rooli ja ja sitoutuminen rooliin. Lisäksi jäsenten tulisi sopia kuinka usein he tapaavat ja kuinka kauan kunkin kokouksen odotetaan kestävän. Katso taulukot koulun toimintasuunnitelmasta (liite 2) suorittaaksesi nämä tärkeät vaiheet.

Dokumentti *Koulun toimintasuunnitelma* voi olla hyödyllinen terveyttä edistävän koulun työryhmää perustaessa.

Koululla voi olla jo toimikunta tai muu ryhmä, joka voi toimia myös terveyttä edistävän koulun työryhmänä. Laatikossa 4 on esimerkki työryhmästä, joka perustuu italialaiseen terveyttä edistävä koulu -projektiin: My dear Pinocchio [16,17].

Laatikko 4 - Esimerkki työryhmän perustamisesta ja työtehtävien suorittamisesta

My dear Pinocchio terveyttä edistävän koulun ohjelmaan osallistuneita Italian Lombardian alueen kouluja pyydettiin noudattamaan seuraavia kolmea vaihetta:

1. Hanki muodollinen hyväksyntä koulun hallinnolta
2. Kuvaile terveyttä edistävän koulun tarkoitusta koulun suunnitelmassa ja koulun nettisivuilla
3. Muodosta terveyttä edistävän koulun työryhmä, joka koostuu opettajista, henkilökunnasta, vanhemmista, oppilaista ja terveyden asiantuntijoista

Terveyttä edistävän koulun työryhmä oli vastuussa seuraavista tehtävistä:

1. Koulun terveystilanteen määrittelemine ja selvittäminen
2. Terveyttä edistävän koulun prioriteettien valitseminen koulu yhteisön avustuksella
3. Tavoitteiden ja toimien ehdottaminen terveysprioriteettien saavuttamiseksi
4. Terveysaiheiden/painopistealueiden sisällyttäminen muodolliseen opetussuunnitelmaan käyttämällä osallistavia opetusmenetelmiä
5. Terveysaiheiden/painopistealueiden sisällyttäminen koulun toimintatapoihin, ympäristöön ja terveyspalveluihin
6. Osallistuminen vaikutusmahdollisuuksia ja osallistumista lisääviin prosesseihin, johon osallistuvat koulu ja ulkopuolinen yhteisö
7. Terveyttä edistävän koulun toiminnan ja sen tulosten arviointi yhteistyössä esimerkiksi paikallisen yliopiston/tai terveysalan asiantuntijan kanssa

Terveyttä edistävän koulun työryhmä kokoontui vähintään kerran kuukaudessa tarpeen mukaan. Ensimmäisessä kokouksessa he keskustelivat viestintäsuunnitelmastaan, jonka avulla koulu yhteisölle kerrottiin terveyttä edistävän koulun eduista. Seuraavaksi he järjestivät seurantakokouksia suunnitellakseen terveyttä edistävän koulun kehitysvaiheita.



Viestinnän suunnittelu

Viestintä on tärkeä osa jokaista terveyttä edistävän koulun kehittämisvaihetta.

Oikeiden viestien välittäminen ja oikeiden kanavien käyttö koulu yhteisössä auttaa sinua saamaan tukea terveyttä edistävälle koululle. Se auttaa prosessin tärkeiden vaiheiden selkeyttämisessä ja varmistaa että koulu yhteisöllä on osallisuuden tunne prosessista ja tuloksista. Tärkeää on myös hyvä yhteydenpito koulu yhteisön ulkopuolisten sidosryhmien kanssa. Heille voi esimerkiksi viestiä terveyden edistämisestä koulussa sekä pyytää heidän tukeaan ja mahdollisesti apuaan.

Viestit ja kanavat voivat vaihdella kohderyhmästä ja vaiheesta riippuen. Esimerkiksi viestit, jotka haluat välittää koulu yhteisölle, ovat erilaisia prosessin alussa kuin myöhemmin prosessin aikana toimintaa suunniteltaessa.

Esimerkiksi alussa, kun haluat saada tukea kouluyhteisön jäseniltä ja ulkopuolelta, sidosryhmille on hyödyllistä laatia viestintäsuunnitelma. Tässä suunnitelmassa kartoitat viestintätavoitteita ja viestejä, jotka haluat välittää sekä kanavat, joita haluat käyttää jokaiselle kohderyhmälle. Tämän tekeminen auttaa sinua olemaan järjestelmällisempi ja tehokkaampi.

Koulussa voi olla henkilökuntaa, joka voi auttaa viestintäsuunnitelman laatimisessa. Lisätietoja aloittamisesta on Koulun toimintasuunnitelma -dokumentissa (Liite 2).

Arvioinnin suunnittelu

Kun terveyttä edistävän koulun työryhmää ollaan perustamassa, on suositeltavaa, että myös arviointia suunnitellaan. Tämä saattaa tuntua varhaiselta tässä vaiheessa prosessia, mutta hyvin suunniteltu ja tarkoituksenmukainen arviointi vaatii varhaista suunnittelua. Tämä tekee koko prosessista helpomman.

Kun työryhmä on perustettu, yksi ensimmäisistä tehtävistä voi olla päättää kuka suorittaa arvioinnin.

- Koordinoivatko ja suorittavatko terveyttä edistävät koulun työryhmän jäsenet arvioinnin?
- Haluatko mieluummin tuoda arvioijan koulun ulkopuolelta? Ulkopuolinen arvioija voi esimerkiksi tulla paikallisesta tai alueellisesta terveysorganisaatiosta tai paikalliselta yliopistolta sosiaalitieteiden, kansanterveyden tai koulutuksen oppiaineista.

Lisätietoa näistä arvioinnin vaiheista **Arvioinnin suunnittelu** -osiossa.

Kun arvioija on valittu tai arviointiryhmä on perustettu, on hyvä aloittaa arvioinnin suunnittelu. On esimerkiksi päätettävä mitä toimia on suoritettava ja milloin, kuka ne suorittaa ja mikä on budjetti. Arviointisuunnitelman yksityiskohdat, kuten mitä arvioida ja mitä menetelmiä käytetään, voidaan määrittää myöhemmin, kun koulun tilanne on arvioitu ja prioriteetit valittu. Arviointisuunnitelma on osa yleistä toimintasuunnitelmaa.

3.2 Vaihe 2: Aloitustilanteen arviointi

Aloitustilanteen arviointi

Koulun terveysstatuksen arvioiminen on keskeistä tässä vaiheessa projektia. Tähän kuuluu koulun nykyisten terveys- ja hyvinvointikäytäntöjen ja -tapojen tunnistaminen, jotta kouluyhteisön prioriteetit ja tarpeet voidaan määritellä. Tämä sisältää myös organisatoristen, rakenteellisten ja henkilökohtaisten tekijöiden arviointia. On myös tärkeää miettiä miten nämä tekijät saattavat haitata koulun terveyttä edistäviä toimintoja.

Tässä voidaan käyttää SHE-pika-arviointityökalua. (Liitteessä 3 on kopio SHE pika-arviointityökalusta. Työkalun voi myös ladata tai täyttää verkossa SHE-verkkosivustolla). Tämä voi auttaa arvioinnin tekemisessä tai oman strategian valitsemisessa. SHE pika-arviointityökalu muodostuu joukosta kysymyksiä, jotka liittyvät koko koulun lähestymistapaan.

Keskustelu näistä kysymyksistä ja yksimielisyyden saavuttaminen voivat auttaa päättämään, mitkä ovat koulun tarpeet ja painopisteet terveyttä edistävälle koululle. Tämän arvion tekeminen voi auttaa luomaan lähtökohdat terveyttä edistävän koulun kehittämiseksi, seurannalle ja arvioinnille.

Mikäli SHE pika-arviointityökalua päätetään käyttää, sitä voidaan käyttää yhdessä muiden arviointimenetelmien kanssa. Se voi toimia esimerkiksi keskustelun lähtökohtana ja siitä voi seurata työpaja, jossa määritetään prioriteetit. Tämän työpajan avulla voidaan varmistaa, että terveyttä edistävän koulun ensisijaiset tavoitteet ovat kouluyhteisön prioriteetteja.

Ennen SHE pika arviointityökalun tai muun arviointimenetelmän käyttämistä, on hyödyllistä keskustella terveyttä edistävän koulun työryhmän kanssa Laatikon 5 kysymyksistä. Nämä kysymykset voivat auttaa miettimään ja arvioimaan koulun lähtökohtia.

Laatikko 5 - Kysymyksiä lähtökohtien selvittämiseksi

1. Onko koulussa jo olemassa olevia käytäntöjä, jotka keskittyvät kouluyhteisön terveyden edistämiseen? Mikäli kyllä, tuntee ja käyttääkö henkilökunta/kouluyhteisö näitä käytäntöjä?
2. Onko tällä hetkellä prioriteetteja kouluterveyden edistämiseen ja hyvinvointiin liittyen?
3. Mitä nämä prioriteetit ovat? Eroavatko ne eri luokka-asteilla tai opettajilla? Onko koko kouluyhteisö mukana?
4. Mitkä organisatoriset tekijät edistävät tai estävät oppilaiden ja henkilökunnan terveyttä edistäviä toimia koulussa? Esimerkiksi usko siitä, että tämä on vain terveystietoa opettavien opettajien työtä, ei koko koulun työtä.
5. Mitkä rakenteelliset tekijät edistävät tai estävät oppilaiden ja henkilökunnan terveyttä edistäviä toimia koulussa?
6. Mitkä yksittäiset tekijät, kuten asenteet, vakaumukset tai aika, edistävät tai estävät oppilaiden ja henkilökunnan terveyttä edistäviä toimia koulussa?
7. Onko terveyskäyttäytymisessä etnisiä, uskonnollisia tai sosioekonomisia eroja kouluyhteisön sisällä? Mikäli on, mitkä nämä erot ovat ja miten niitä voidaan käsitellä?
8. Onko kouluyhteisön ulkopuolella sidosryhmiä, jotka tukevat tällä hetkellä kouluterveyden edistämisen toimia? Jos on, keitä he ovat ja mitkä ovat heidän roolinsa?
9. Mitkä ovat nykyiset tällä hetkellä saatavilla olevat henkilöresurssit ja taloudelliset resurssit terveyden edistämiseen?
10. Tukevatko paikalliset/alueelliset/valtiolliset päättäjät projektiasi?

Kopio **SHE pika-arviointityökalusta** löytyy liitteestä 3. Voit myös ladata siitä kopion tai täyttää sen verkossa SHE Network Foundation -sivustolla.



Prioriteettien asettaminen

Tehokas terveyttä edistävä koulu omaa laajan lähestymistavan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Siksi on tärkeää asettaa prioriteetit, eli mihin terveysaiheisiin koulu haluaa keskittyä. Suosittelemme keskittymään kahteen tai kolmeen terveysaiheeseen esittelemällä yhden aiheen vuodessa, jotta koulu pystyy toteuttamaan ja jatkamaan niitä tehokkaasti. Ensisijaiset tavoitteet riippuvat tietysti maiden tilanteista, esimerkiksi Unkarissa koulujen on keskityttävä kaikkiin neljään terveyttä edistävään tehtävään (terveellinen ruokavalio, päivittäinen fyysinen toiminta, mielenterveyden parantaminen, terveysosaamisen kehittäminen).

Terveyttä edistävän koulun työryhmällä voi olla tärkeä rooli terveysaiheiden priorisoinnissa, mutta heidän tarkka roolinsa riippuu koulusta. Terveyttä edistävän koulun työryhmä voi myös vastata terveysaiheiden valinnasta. He voivat esimerkiksi käyttää SHE pika-arviointityökalua, keskustella vaihtoehdoista, valita alustavia prioriteetteja ja pyytää palautetta muilta kouluyhteisön jäseniltä ennen valinnan viimeistelyä.

Prioriteettien asettamisen työpaja

Vaihtoehtoisesti terveyttä edistävän koulun työryhmä voi olla valvovassa roolissa avustaessaan kouluyhteisöä prioriteettien asettamisessa. Tämä voi tapahtua prioriteettien asettamisen työpajassa (Laatikko 6).

Laatikko 6 - Prioriteettien asettamisen työpaja

Prioriteettien asettamisen työpajan tarkoitus on:

- Saavuttaa kouluyhteisön tuki terveyttä edistäväksi kouluksi tullessa
- Saavuttaa yhteisymmärrys ja osallisuuden tunne terveyttä edistävän koulun prioriteeteista ja painopisteistä
- Keskustella prioriteeteista ja valita prioriteettialueet

Terveyttä edistävän koulun työryhmän rooli: yksi tai kaksi terveyttä edistävän koulun työryhmän jäsentä voi toimia työpajan vetäjänä/vetäjinä. He päättävät miten työpajojen osallistujat valitaan ja miten työpajat järjestetään. Koko työryhmä äänestää lopullisista terveysaiheista, jotka työpajan tulosten perusteella sisällytetään terveyttä edistävään kouluun.

Kuinka työpaja toimii: Kouluyhteisön jäsenet valitaan tai he osallistuvat vapaaehtoisesti työpajaan. Työpajat koostuvat koulun henkilökunnasta, vanhemmista ja oppilaista.

Suosittelimme työpajan toteuttamista kolmessa osassa:

1. Aloitus: Osallistujia tiedotetaan koulun arvioinnin tuloksista ja heille tarjotaan yleiskatsaus työpajojen toiminnan tavoitteista ja terveyden edistämisen prioriteeteista.
2. Prioriteettien asettaminen: Työpajan vetäjä ohjaa työpajan jäseniä terveysprioriteettien valinnassa
3. Yhteenveto: Ryhmänä jäsenet valitsevat 3-5 prioriteettia käsiteltäväksi seuraavan 3-5 vuoden aikana, yhden aiheen aloitus vuodessa.

Työpajojen lopussa jokainen ryhmä esittää lopulliset terveysprioriteetit. Työpajan vetäjä tai vetäjät kokoavat tulokset ja esittävät ne terveyttä edistävän koulun työryhmälle, joka keskustelee niistä ja lopulta valitsee tärkeimmät prioriteetit. Työpaja voidaan toteuttaa 1.5-2 tunnissa.

Oppilaiden osallistaminen

Riippuen oppilaiden iästä, aiheen ymmärryksestä ja kyvystä osallistua terveysprioriteettien valintaan, heitä voidaan osallistaa työpajoissa. Päätös on työryhmän. Jos oppilaat osallistuvat, työpajat tulisi mukauttaa heidän kehitystasoonsa. Vaihtoehtoisesti voi olla tarkoituksenmukaisempaa kysyä oppilaiden omaa opettajaa järjestämään aikaa luokassa prioriteeteista keskustelemiseen. Tällainen oppitunti voisi koostua aivoriihestä, priorisoinnista ja kahden tai kolmen prioriteetin valitsemisesta.

Prioriteettien asettamista koskevassa työpajassa kouluyhteisön jäsenet jaotellaan koulun henkilökuntaan sekä oppilaisiin ja heidän vanhempiinsa. Työpajojen vetäjät opastavat priorisoimaan ja valitsemaan terveyteen liittyvät aiheet, joita käsitellään terveyttä edistävässä koulussa. Terveyttä edistävän koulun työryhmä käyttää työpajojen tuloksia valitakseen tärkeimmät terveysaiheet.

Kyselyyn pohjautuva palaute

Prioriteettien asettamisen työpajan sijaan kouluyhteisön jäsenet voivat täyttää kirjallisen kyselylomakkeen, jossa he ilmoittavat miten tärkeitä erilaiset terveysaiheet heille ovat. Tulosten keräämisen jälkeen kaksi tai kolme eniten ääniä saanutta kohtaa sisällytetään terveyttä edistävän koulun prioriteetteihin. Prioriteettien asettamisen jälkeen voidaan huomata, että prioriteettien saavuttaminen vaatii ulkopuolisten sidosryhmien, esimerkiksi tietyn terveysaiheen asiantuntijoiden osallistumista.

3.3 Vaihe 3: Toiminnan suunnittelu

Toiminnan suunnittelu

Kun koulun lähtökohdat on arvioitu ja kouluyhteisön tarpeet ja prioriteetit yksilöity, niitä voidaan käyttää terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelman laatimiseen.

Tässä vaiheessa kouluyhteisön jäsenet työskentelevät yhdessä päättääkseen terveyttä edistävän koulun tulevaisuudesta, esimerkiksi siitä mihin halutaan keskittyä, mitä halutaan saavuttaa sekä miten ja missä ajassa.

Yhden lukuvuoden aikana on suositeltavaa keskittyä yhden prioriteetin toteuttamiseen. Toisin sanoen ensimmäisen lukuvuoden aikana prioriteettiin A liittyvät toimet toteutetaan. Toisena lukuvuonna prioriteettiin A liittyvät toimet jatkuvat ja prioriteettiin B liittyvät uudet toimet otetaan käyttöön. Kolmantena lukuvuonna prioriteetteihin A ja B liittyvää toimintaa jatketaan ja prioriteettiin C liittyvät toimet otetaan käyttöön. Kun-kin prioriteetin toiminnan jatkumiseen voi kuulua säännöllinen tarkistus, jossa varmistetaan, onko tietty käyttöön otettu toiminta edelleen voimassa. Asteittamalla prioriteetit tällä tavalla, aiemmin käyttöön otettuihin prioriteetteihin käytetään vähemmän aikaa ja toiminta keskittyy enemmän niiden kunnossapitoon/hienosäätöön. Tämän jälkeen siirrytään uusiin asioihin.

Toimintasuunnitelman laatiminen

Seuraava askel terveyttä edistävän koulun ideoiden muuttamisessa toimiksi on kehittää konkreettinen toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelma auttaa saavuttamaan terveyttä edistävän koulun päätavoitteet ja osatavoitteet sekä arvioimaan terveyttä edistävän koulun menestystä. Se sisältää luettelon käytettävistä strategioista ja toiminnoista tavoitteiden saavuttamiseksi sekä aikataulun, jolloin ne toteutetaan. Voi myös olla hyödyllistä kirjata muistiin käytetyt materiaalit sekä tiettyjen toimintojen vastuuhenkilöt. (Laatikko 7)

Laatikko 7 - Mitä ottaa huomioon suunnitelmaa laadittaessa

Toimintasuunnitelmaa laadittaessa on tärkeää ottaa huomioon seuraavat asiat:

1. Kouluyhteisön ominaisuudet, tarpeet ja prioriteetit
2. Toimintasuunnitelman / toimintojen tulisi olla realistisesti toteutettavissa niille varatussa ajassa sekä ottaa huomioon käytettävissä olevat inhimilliset ja taloudelliset resurssit
3. Tehtävät, roolit ja aikataulu tulisi määritellä selkeästi ja dokumentoida. Koulun toimintasuunnitelma voi olla hyödyksi yksityiskohtia kartoittaessa ennen suunnitteluasiakirjan laatimista
4. Rajallinen määrä toimintoja ja painopistealueita tulisi ottaa käyttöön kerralla. Liian monien muutosten suorittaminen kerralla saattaa ylikuormittaa koulun henkilökuntaa heikentäen laatua ja motivaatiota

Toimintasuunnitelman tulisi myös sisältää suunnitelma siitä, miten kouluyhteisö valmistellaan toteuttamaan terveyttä edistävän koulun suunnitelmaa: esimerkiksi koulun henkilökunnalle voidaan tarjota ammatillisen kehittämisen koulutusta.

Ennen toimintasuunnitelman laatimista on suositeltavaa olla yhteyksissä oman alueen opetusalan tai terveydenhuollon asiantuntijoihin, jotka ohjaavat realistisen suunnitelman laatimisessa.

Oman toimintasuunnitelman voi luoda Koulun toimintasuunnitelma -pohjan avulla (Liite 2).

➡ Pää tavoitteet ja osatavoitteet

Selkeiden ja realististen pää tavoitteiden ja osatavoitteiden asettaminen auttaa selventämään terveyttä edistävän koulun tavoitteita seuraavan lukuvuoden aikana sekä tulevien 3-5 kouluvuoden aikana. Tavoitteet rakentavat perustan myös arviointivaiheelle; ne ovat pohjana kun määritellään miten menestyksekkäästi terveyttä edistävä koulu toteutettiin ja saavutettiin suunnitellut tulokset.

- **Pää tavoitteet** ovat yleisiä toivottuja parannuksia terveydessä ja hyvinvoinnissa, jotka perustuvat valittuihin painopistealueisiin. Koulut voivat myös asettaa tietoon, taitoihin ja ympäristöön liittyviä tavoitteita, jotka vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin.
- **Osatavoitteet** ovat pää tavoitteita konkreettisempia mitattavissa olevia toimia ja tuloksia, joiden odotetaan saavuttavan asetetut pää tavoitteet.

Tavoitteiden tulisi täyttää ns. SMART-kriteerit. SMART on lyhenne sanoista Specific (tarkka), Measurable (mitattavissa), Achievable (saavutettavissa oleva), Relevant (merkityksellinen) ja Time-bound (aikataulutettu). SMART-tavoitteet myös auttavat arviointisuunnitelman laatimisessa.

➡ Prosessitavoitteet ja tulostavoitteet

Osatavoitteita on kahden tyyppisiä, prosessitavoitteita ja tulostavoitteita.

- **Prosessitavoitteet** ovat toimintoja, jotka toteutetaan pää tavoitteiden saavuttamiseksi, esimerkiksi tietty määrä terveyden edistämiseen liittyviä opettajien koulutustilaisuuksia tai prioriteettien asettamisen työpajaan osallistuneiden oppilaiden lukumäärä. Prosessitavoitteet vastaavat prosessinarviointia.

- **Tulostavoitteet** ovat mitattavia tuloksia, tarkempia versioita päätavoitteista, jotka määrittelevät miten päätavoite saavutetaan. Tulostavoite voi olla esimerkiksi mitattavissa oleva muutos oppilaiden / henkilöstön terveyskäyttäytymisessä tai tunnehyvinvoinnissa tai tiedoissa, taidoissa sekä myös oppilaiden ympäristössä. Tulostavoitteet vastaavat tulosten arviointia.

Katso koko koulun lähestymistavan komponentit tavoitteita asetettaessa. Ihannetapauksessa prioriteetteja lähestytään useiden, ellei kaikkien näiden kanavien kautta. Tämä auttaa varmistamaan, että terveyttä edistävä koulu on tehokas ja että se sopii rakenteellisesti kouluun varmistuen sen kestävyys.

Ole realistinen suunnitellessasi aikataulua tavoitteiden saavuttamiselle ja odotetun muutostason suhteen. Kouluyhteisön ulkopuoliset terveys- ja / tai opetusasiantuntijat voivat auttaa tässä prosessissa. Laatikko 8 kuvaa esimerkkiä suunnitelmasta, joka koskee koulukiusaamista ja väkivaltaa.

Laatikko 8 - Esimerkki siitä, miten puuttua koulukiusaamiseen ja väkivaltaan

Koulukiusaamisen ja kouluväkivallan huolestuttava kasvu johti Kreikan Pireuksen 24. peruskoulun rehtorin kutsuun Lasten terveysinstituutin tutkijoita ja terveyden edistäjiä auttamaan terveyttä edistävän koulun suunnitelman laatimisessa. Koulun lähtökohta arvioitiin tutkijoiden ja koulun opettajien yhteistyön avulla.

Terveyttä edistävän koulun päätavoitteena oli kehittää ystävällinen koulu, jossa korostetaan ymmärrystä, aitoutta ja kunnioitusta koululaisten, vanhempien ja opettajien keskuudessa. Tavoite asetettiin yhteistyössä oppilaiden, opettajien ja terveyden edistämisen asiantuntijoiden kanssa. Oppilaat valitsivat ja toteuttivat terveyttä edistävän koulun toimintaa opetushenkilöstön ohjauksella.

Toiminnot:

- Oppilaat tutkivat kokemuksia ja tunteita kiusaamisesta opettajien ohjaamina
- Oppilaat kertoivat näkemyksensä terveyttä edistävästä koulusta
- Oppilaat kirjoittivat tarinoita ja piirsivät sekä positiivisia että negatiivisia koulutapahtumia
- Oppilaat tekivät rooli- ja teatteriesityksiä, jotka liittyivät viestintään, ystävyyteen ja ongelmanratkaisuun
- Oppilaat pyrkivät tekemään koulusta emotionaalisesti miellyttävän ja palkitsevan ympäristön
- 5 koulun opettajaa sai 9 tuntia koulutusta liittyen terveyttä edistävän koulun luomiseen ja arviointiin, koulun terveyden edistämiseen liittyvien taitojen kehittämiseen sekä aktiivisen oppimisen menetelmien harjoittamiseen.
- Terveyttä edistävää koulua juhlistettiin festivaalilla ja näyttelyllä, jossa esiteltiin oppilaiden töitä kouluyhteisölle

➡ Indikaattorit

Indikaattoria voidaan verrata liikennemerkkiin; se "osoittaa, oletko oikealla tiellä, kuinka pitkälle olet matkustanut ja kuinka pitkälle sinun on vielä mentävä." [18]. Toisin sanoen indikaattorit auttavat mittaamaan terveyttä edistävän koulun edistymistä, kuinka pitkälle on jo tultu ja kuinka pitkälle on vielä mentävä tavoitteiden saavuttamiseksi. Indikaattorit heijastelevat ohjelman / toiminnan kehittämis- ja toteutusprosessia tai tuotoksia / tuloksia; niitä käytetään terveyttä edistävän koulun seurannassa ja arvioinnissa. Indikaattorien tulisi täyttää SMART-kriteerit eli niiden tulisi Specific (tarkkoja), Measurable (mitattavissa), Achievable (saavutettavissa olevia), Relevant (merkityksellisiä) ja Time-bound (aikataulutettuja).

Joskus (osa)tavoitteet voivat toimia indikaattoreina, mutta joskus on luotava erilliset indikaattorit. Tämä riippuu siitä, kuinka monimutkaisia, konkreettisia ja mitattavissa osatavoitteet ovat.

- Kun suunnitelma on hyvä, toimien suorittaminen kokonaisuudessaan ja järjestelmällisesti on avain terveyttä edistävän koulun menestykseen.
- Suurin osa tavoitteista saavutetaan 3–4 vuoden kuluttua prosessin aloittamisesta.

Viestinnän suunnittelu

Viestinnällä on tärkeä rooli kaikissa vaiheissa terveyttä edistävää koulua rakentaessa.

Hyvä viestintä on tärkeää esimerkiksi:

- Tuen saamisessa terveyttä edistävälle koululle koulun jäseniltä ja ympäröivältä yhteisöltä ja tuen ylläpitäminen.
- Kun täytyy ilmaista, kuka on vastuussa mistäkin toiminnasta, esimerkiksi terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelmaa suoritettaessa ja varmistaessa, että toiminnot saadaan päätökseen ajoissa.

Jotta eri tilanteissa voidaan viestiä mahdollisimman tehokkaasti, viestintäsuunnitelmasta voi olla paljon apua: Viestintäsuunnitelman vaiheet [19,20]:

1. Aseta selkeät viestintätavoitteet
2. Viesti selkeästi ja yksinkertaisesti
3. Valitse hyvät viestintäkanavat
4. Kuvaile kaikkia viestintätoimintoja
5. Tee budjetti viestintätoimintojen toteuttamiseksi

Kolme ensimmäistä vaihetta esitellään tässä luvussa. Viestintäsuunnitelman tärkeimmät komponentit voidaan kirjoittaa Koulun toimintasuunnitelmaan (Liite 2).

Aseta selkeät viestintätavoitteet

On tärkeää, että viestinnän perustana on selkeät viestintätavoitteet. Viestintätavoitteet ovat se mitä viestinnällä halutaan saavuttaa [20].

- Tavoitteiden tulisi liittyä kohderyhmän tietoihin, asenteeseen tai käyttäytymiseen.
- Tavoitteiden tulisi täyttää SMART-kriteerit eli niiden tulisi olla Specific (tarkkoja), Measurable (mitattavissa), Achievable (saavutettavissa olevia), Relevant (merkityksellisiä) ja Time-bound (aikataulutettuja).

Esimerkiksi seuraava tavoite on kohdistettu kouluhenkilöstölle ja se liittyy tietoon: Koko koulun henkilökunta tulee tietoiseksi terveyttä edistävän koulun eduista suunnitteluprosessin kolmen ensimmäisen kuukauden aikana.

Esimerkkejä mahdollisista kohderyhmistä:

- Oppilaat
- Koulun johtokunta
- Opettajat ja muu henkilökunta
- Vanhemmat
- Kouluterveydenhuollon ammattilaiset (esim. koulun sosiaalityöntekijä ja terveydenhoitaja)
- Paikalliset terveysvirastot
- Paikallinen media
- Yhteisön johtajat

Viesti selkeästi ja yksinkertaisesti

Kun viestintätavoitteet on asetettu, on tärkeää laatia kohderyhmille selkeät ja ytimekkäät viestit, jotka perustuvat viestintätavoitteisiin. Suosittelemme käyttämään aikaa sopivien viestien luomiseen. Voi olla hyödyllistä tutustua tutkimuksiin siitä, millaiset viestit toimivat. Useimmissa tilanteissa on parempi käyttää positiivista viestiä. Voidaan esimerkiksi sanoa, että 'oppilaat ovat terveempiä' tai 'oppilaat ovat harvemmin sairaita'.

Vinkkejä tehokkaiden viestien luomiseen:

- Pohdi, onko positiivinen vai kielteinen viesti sopivampi kohderyhmään ja tavoitteisiin nähden
- Mieti, pitäisikö käyttää vakavaa viestiä vai olisiko huumori tehokkaampaa
- Käytä viestejä, jotka täyttävät SMART-kriteerit
- Liitä viestit tietoon, asenteisiin tai käyttäytymiseen
- Pohdi, kuinka viestit voivat tukea sinua terveyttä edistäväksi kouluksi tulemisessa

Valitse hyvät viestintäkanavat

Oikea viestintäkanava on yhtä tärkeä kuin viesti itse. Viestintäkanavaa valittaessa voi olla hyödyllistä kysyä, auttaako se viestintätavoitteen saavuttamisessa. Kanavan tulisi myös olla sopiva kohderyhmälle. Jos oppilaiden vanhemmat eivät käytä Internetiä tai sosiaalista mediaa, verkko- ja sosiaalisen median kanavat eivät sovellu viestien levittämiseen tälle kohderyhmälle.

Joitakin esimerkkejä viestintäkanavista ovat:

- Esitteet, flyerit ja julisteet
- Koulujen uutiskirjeet
- Koulun verkkosivut
- Tiedotuskokoukset (esim. koko koulun kokoontuminen tai opettajien ja vanhempien tapaamiset)
- Lehdistötiedote
- Sosiaalinen media (Twitter, Facebook, Instagram)

Huom. joissain tilanteissa voi olla aiheellista suosia epävirallisia kontakteja. Esimerkiksi koulun pihalla voi kohdata erilaisiin riskiryhmiin kuuluvia vanhempia, joita on vaikea tavoittaa muiden kanavien kautta.

Arvioinnin suunnittelu

Terveyttä edistävän koulun arviointi tulisi suunnitella osana koulun toimintasuunnitelmaa. Kun terveyttä edistävän koulun prioriteetit, päätavoitteet ja osatavoitteet on valittu, saadaan kuva siitä, mitä arvioidaan ja missä ajassa.

➡ Arviointiprosessin vaiheet

Arvioinnin suunnittelussa ja toteuttamisessa on useita vaiheita; ne ovat seuraavat [21]:

1. Ensimmäisessä vaiheessa (terveyttä edistäväksi kouluksi ryhdyttäessä): aloita ohjelman arvioinnin suunnittelu
2. Ensimmäisessä vaiheessa: päättää kuka arvioinnin suorittaa (esim. terveyttä edistävän koulun työryhmä tai ulkopuolinen arvioija paikallisesta tai alueellisesta terveysorganisaatiosta; arvioija yliopiston yhteiskuntatieteiden, kansanterveyden tai koulutuksen oppiaineista)
3. Vaiheessa 2-3: laaditaan arviointisuunnitelma, joka sisältää yksityiskohdat arvioinnin suunnittelusta, aikataulusta, tarvittavista resursseista ja tehtävien jaosta
4. Vaihe 3: valitaan sopiva arviointimenetelmä, kuten haastattelut, havainnointi tai kyselylomakkeet. Arviointimenetelmän sopivuus riippuu useista tekijöistä, esim. kuinka paljon aikaa ja resursseja on sekä siitä mitä mitataan. Huomaa, että koulun lähtötilanteen alustavan arvioinnin tulokset toimivat lähtökohtana terveyttä edistävän koulun arvioinnille
5. Vaiheessa 5: suorita arviointi
6. Vaihe 5: käytä arviointituloksia kehittämään nykyistä terveyttä edistävää koulua ja välitä tulokset kaikille osapuolille

Seuraava taulukko (Laatikko 9) perustuu kaavaan, jonka sveitsiläinen koulu teki heidän terveyttä edistävälle koululleen voidakseen arvioida ohjelmaansa [21].

Laatikko 9 - Esimerkki: Toimintasuunnitelman kartoittaminen

	Mitä haluamme muuttaa? (laatutavoite)	Kuinka näemme muutoksen? (indikaattori)	Kuinka haluamme saavuttaa tavoitteet? (Toiminnot)	Milloin ja miten mitaamme muutosta? (Arviointi)
Tavoite 1	Lisätä oppilaiden ja vanhempien osallistumista	Oppilaat osallistuvat päätöksentekoon; vanhemmilla on virallinen osuus koulussa	Järjestää oppilaskunnan tai vanhempien kokous sekä päättää miten kokouksen sisältö dokumentoidaan ja jaetaan koko koululle / koulun rehtorille	Lukuvuoden lopussa arvioidaan oppilaskunnan työ; toisen vuoden kesällä on selvää, kuinka vanhempien kokoukset toimivat
Tavoite 2	Väkivallan välttäminen - konfliktit ja vaikeat tilanteet käsitellään rakentavalla tavalla	Oppilaat käsittelevät vaikeat tilanteet vuoropuhelun kautta, mahdollisesti kolmannen puolueettoman henkilön tuella	Peacemaker -projekti, jonka tavoitteena on lisätä oppilaiden vuoropuhelua ja kunnioitusta toisiaan kohtaan	Kuukausittainen arviointi Peacemaker kokouksessa ja kirjallinen arvio kahden vuoden kuluttua

Arviointia suunniteltaessa seuraavat arviointiin liittyvät kysymykset voi olla hyödyllistä ottaa huomioon.

Jos päätät vastata niihin arvioinnissa, sinun on kehitettävä niitä vastaavat indikaattorit ja mittausmenetelmät:

1. Missä määrin toimet on toteutettu suunnitellusti?
2. Missä määrin tavoitteet on saavutettu?
3. Millaisia vaikeuksia ja haasteita on ja miten niihin voidaan vastata?
4. Mitä haasteiden voittamisesta voidaan oppia?
5. Mikä on koulun henkilöstön asenne uusiin terveyttä edistävän koulun käytäntöihin?
6. Mikä on vanhempien asenne uusiin terveyttä edistävän koulun käytäntöihin?
7. Mikä on oppilaiden asenne uusiin terveyttä edistävän koulun käytäntöihin?
8. Onko terveyttä edistävän koulun onnistumisista viestitty ja niitä juhlistettu?

Arviointityypit: Prosessi, tuotos ja lopputulos

Yksi tapa luokitella arviointityypit on prosessien, tuotosten ja lopputulosten arviointi.

Prosessinarviointi mittaa sitä missä määrin terveyttä edistävät koulutoimet on toteutettu suunnitellusti. Se on tapa seurata terveyttä edistävän koulun etenemistä ja prosessia sekä arvioida, mikä toimii, mikä ei toimi ja miksi. Kun tiedetään, mikä ei toimi ja miksi, voidaan tehdä muutoksia aktiviteetteihin, viestintään tai resursseihin sekä toteuttaa ohjelmaprosessi todenmukaisemmin ja tehokkaammin. Samalla myös onnistumisia voidaan juhlistaa.

Tuotoksen arviointi mittaa lyhytaikaisia muutoksia. Esimerkiksi:

- Kannustavampi ympäristö
- Terveyden edistäminen -osio lisättiin koulun verkkosivuille
- Vanhempainilta terveyden edistämisestä
- Polkupyörien säilytyspaikan järjestäminen
- Terveellisten ruokavaihtoehtojen tarjoaminen koulun ruokalassa
- Lisääntynyt tieto terveellisten valintojen tekemisestä sekä terveellisestä elämäntavasta

Tuotokset ovat seurausta terveyttä edistävästä koulun toiminnasta. Prosessin ja tuotosten arvioinnin tulokset tarjoavat hyödyllistä tietoa suunnitelman ja ohjelman muokkaamiseen prosessin aikana [22].

Tulosten arviointi mittaa sitä, missä määrin lopputavoitteet ja / tai indikaattorit on saavutettu tai kuinka tehokkaasti terveyttä edistävä koulu on vaikuttanut myönteisesti terveyteen. Oman arviointisuunnitelman voi täyttää liitteenä olevaan Koulun toimintasuunnitelmaan (Liite 2).

Suunnitelman laatiminen ja tarkistaminen

Terveyttä edistävän koulun työryhmä on vastuussa toimintasuunnitelman laatimisesta, mutta suosittelemme, että kouluyhteisö pidetään ajan tasalla edistyksestä. On myös hyvä saada palautetta kouluyhteisön jäseniltä ennen terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelman viimeistelyä. Tämä vahvistaa osallisuuden tunnetta ja kannustaa sitoutumaan suunnitelmaan ja sen toteuttamiseen. Palautetta saattaa olla helpompi saada kyselylomakkeilla, jotka on mukautettu erilaisille vastaajille (ts. oppilaille, opetushenkilöstölle, muulle henkilökunnalle ja vanhemmille).

Huomaa, että palautteen saaminen ja sen soveltaminen vie aikaa. Tämä aika tulisi ottaa huomioon myös terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelmassa.

Kun kaikki palaute suunnitelman luonnoksesta on kerätty, terveyttä edistävän koulun työryhmän tulisi keskustella palautteesta ja tehdä tarvittavat muutokset.

Toimintasuunnitelmaa laadittaessa ja muokattaessa voi olla hyödyllistä keskustella laatikon 10 kysymyksistä.

Laatikko 10 - Kysymykset, joista voi keskustella suunnitelmaa kirjoitettaessa ja tarkistettaessa

- Perustuvatko valitut prioriteettialueet ja tavoitteet terveyttä edistävän koulun periaatteisiin ja koulun arvoihin?
- Perustuvatko valitut prioriteettialueet ja tavoitteet kouluyhteisön nykyisiin terveystarpeisiin ja prioriteetteihin sekä visioon koulun tulevasta kehityksestä?
- Kuinka suunnitellut päätavoitteet ja osatavoitteet vaikuttavat opetuksen tavoitteisiin, koulun tavoitteisiin sekä päivittäisen toiminnan organisointiin?
- Kuinka terveyttä edistävän koulun suunnitelma ja/tai -toimet vaikuttavat nykyiseen koulupolitiikkaan?
- Onko kouluyhteisön jäseniä, myös oppilaita, kuultu riittävästi suunnitelman laatimisprosessin aikana?
- Tuleeko tarpeiden arvioinnissa (lähtökohdan arviointi) ilmi erityisiä oppilasryhmiä tai koulun osia, joihin olisi kiinnitettävä erityistä huomiota terveyttä edistävän koulun suunnitelmassa? Jos tulee, ovatko he saaneet asianmukaista huomiota toimintasuunnitelmassa?
- Onko kaikkia ehdotuksia ja kommentteja analysoitu systemaattisesti ja sovellettu kouluyhteisön toiveiden mukaisesti?
- Täyttävätkö suunnitellut tavoitteet SMART-kriteerit ja heijastavatko ne kouluyhteisön palautetta?

3.4 Vaihe 4: Toiminta

Lopullisen suunnitelman jakaminen

Terveyttä edistäväksi kouluksi tuleminen on yhteistyöprosessi, jossa on mukana koko kouluyhteisö. Tästä syystä lopullisen terveyttä edistävän koulun suunnitelman jakaminen ja juhlistaminen ovat osa prosessia ja se antaa kaikille osallistujille mahdollisuuden nauttia työnsä hedelmistä. Lisäksi se on mahdollisuus välittää tietoa ja saada lisätukea koulun ulkopuolisilta sidosryhmiltä. Viestintäsuunnitelman osana on tärkeää päättää miten ja kenelle lopullinen terveyttä edistävä toimintasuunnitelma jaetaan.

Koulun toimintasuunnitelma (Liite 2) voi auttaa viestintästrategian valitsemisessa.

Kanavat, joiden kautta kouluyhteisön jäsenille ja kouluyhteisön ulkopuolisille sidosryhmille ilmoitetaan lopullisesta terveyttä edistävän koulun suunnitelmasta, vaihtelevat koulusta ja kohderyhmästä riippuen.

Mahdolliset kanavat ovat seuraavat:

- Levitä suunnitelmaa vanhempien ja koulun henkilöstön kesken julkaisemalla suunnitelma koulun verkkosivuilla ja ilmoittamalla sitä koulun uutiskirjeessä
- Järjestä tiedotustilaisuuksia, joissa voidaan esitellä ja keskustella terveyttä edistävän koulun suunnitelmasta

- Informoi oppilaita oppilaskunnan kokousten, luokahuonekeskusteluiden, koulun yhteisten tilaisuuksien sekä julisteiden ja muiden visuaalisen viestinnän menetelmien avulla
- Ylläpidä terveyttä edistävä koulu -ilmoitustaulua
- Järjestä tietoisuustapahtumia esimerkiksi kouluruokalassa
- Jotta ympäröivän yhteisön tietoisuus suunnitelmasta kasvaisi, ota paikalliset tiedotusvälineet mukaan, ja tiedota heitä terveysasioista

Suunnitelman muuntaminen osaksi jokapäiväisiä käytäntöjä

Jotta terveyttä edistävän koulun tavoitteet voidaan saavuttaa, on suunnitelma otettava osaksi kouluyhteisön arkea. Suunnitelman muuntaminen käytäntöön vaatii, että terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelman strategiat toteutetaan. Vastaavasti kuhunkin tavoitteeseen liittyvät tietyt toiminnot täytyy organisoida ja delegoida ja niihin pitää varata riittävästi resursseja.

Prosessin tässä vaiheessa lisätukea saatetaan kaivata oppilailta, vanhemmilta sekä paikallisilta kumppaneilta ja koulun ulkopuolisilta sidosryhmiltä. Laatikossa 11 esitetään erilaisia vinkkejä toiminnan aloittamiseksi.

Laatikko 11 - Vinkkejä toiminnan aloittamiseksi

- On suositeltavaa asettaa välitavoitteita [8]. Välitavoitteiden avulla toimintaprosessia voidaan arvioida ja muokata matkan varrella.
- Tehokas koordinointi ja viestintä on elintärkeää tässä vaiheessa prosessia. Tällä varmistetaan, että haasteet tunnistetaan ja ratkaistaan, tarvittavat toimenpiteet toteutetaan ja saatetaan päätökseen ajallaan ja että menestyksiä voidaan juhlistaa. Tästä syystä on tärkeää, että aikaa käytetään kokemusten, etenemisen ja haasteiden jakamiseen.
- Jotta koko kouluyhteisöllä olisi hyvä tuntemus visiosta, prosessista ja tuloksista, on tärkeää jakaa käytännön esimerkkejä siitä miten terveyttä edistäväksi kouluksi tullaan. Hyvien toimintatapojen jakaminen voi terveyttä edistävässä koulussa myös lisätä kiinnostusta jo saavutettuihin asioihin sekä herättää parannuksiin johtavaa keskustelua.

On tärkeää ottaa huomioon seuraavat kysymykset toimintaa aloittaessa:

- Kokevatko kouluyhteisön jäsenet prosessin omakseen ja ovatko he sitoutuneita sen toteuttamiseen?
- Onko terveyttä edistävää koulua mainostettu paikallisessa yhteisössä?
- Onko koulun henkilökunta varma kyvystään toteuttaa suunnitelmaa?
- Onko suunnitelman asianmukaiseen toteuttamiseen riittävästi aikaa sekä henkilöstö- ja talousresursseja?
- Onko tehtävistä, tavoitteista ja aikatauluista selkeästi tiedotettu ja onko ne esitelty selkeästi?
- Onko olemassa järjestelmä, joka tarjoaa henkilökunnalle jatkuvaa tukea ja motivaatiota koko toimintaprosessin ajan?
- Onko suunnitelmassa otettu huomioon kuinka uusia oppilaita, henkilökuntaa ja opettajia motivoidaan sekä kuinka heitä informoidaan terveyttä edistävästä koulusta?
- Ovatko olosuhteet sellaiset, että terveyden edistämisen kehittämistä voidaan jatkaa myös tulevaisuudessa?

3.5 Vaihe 5: Seuranta ja arviointi



Seuranta ja arviointi

Seuranta ja arviointi antavat olennaista tietoa terveyttä edistävän koulun suunnitelmasta ja toiminnasta, mukaan lukien:

- Toiminnan etenemisestä
- Suunnitelman toteuttamisen haasteista ja menestyksistä
- Terveyttä edistävän koulun tehokkuudesta suhteessa suunniteltuihin terveyden osatavoitteisiin ja päätavoitteisiin
- Terveyttä edistävän koulun tarkoituksenmukaisuudesta ajan myötä koko kouluyhteisölle.

Kouluyhteisön prioriteetit, tarpeet ja toivotut tulokset voivat muuttua. Siksi terveyttä edistävän koulun suunnitelman laatiminen, mukauttaminen ja toteuttaminen on jatkuva prosessi. Se vaatii toistuvaa seuranta- ja arviointia ja tarkistamista vähintään 3-4 vuoden välein.

Huomaa, että koulun henkilökunta ja muut kouluyhteisön jäsenet voivat nähdä ajatuksen arvioinnista kielteisenä kokemuksena. He saattavat tuntea, että heitä arvostellaan. Siksi on tärkeää tiedottaa seurannan ja arvioinnin eduista. Se on oppimiskokemus ja mahdollisuus kehittää toimintoja.



KAPPALE 4. _____

KUINKA SUUNNITELLA KOULUTERVEYDEN EDISTÄMISTÄ YHTEISÖLLISESTI?

4.1 Miksi luoda siltoja terveyden eri toimintaympäristöjen välille?

Terveyden toimintaympäristö (a setting for health) on ”paikka tai sosiaalinen konteksti, jossa ihmiset osallistuvat päivittäiseen toimintaan, ja jossa ympäristö-, hallinnolliset ja henkilökohtaiset tekijät ovat keskenään vuorovaikutuksessa vaikuttaen terveyteen ja hyvinvointiin”. (...) Ympäristöillä on tyypillisesti fyysiset rajat, monenlaisia määriteltyjä rooleja sekä organisaation rakenne [23]. Ympäristöt, kuten koulu, koti ja yhteisö, muodostavat puitteet, jotka vaikuttavat olennaisesti terveyteen. Siten toimintaympäristölähtöisestä lähestymistavasta (setting approach) on tullut kansainvälisessä terveyden edistämisen suunnittelussa ja toteutuksessa yksi olennaisimmista lähtökohdista ja huomion kohteista [24].

Liitteestä 4 löytyy lisätietoa toimintaympäristölähtöisen lähestymistavan historiasta julkilausumissa ja julkisuuksissa.

Koulut, kaupungit ja yhteisöt ovat terveyden kannalta tärkeitä ympäristöjä. Terveyttä rakennetaan arjen ympäristöissä, kuten naapurustoissa ja yhteisöissä, joissa ihmiset elävät, asuvat ja harrastavat [29].

Terveyttä edistävät koulut voivat rakentaa siltoja terveyden toimintaympäristö -ohjelmien ja paikallisen yhteisön verkostojen välille ja/tai toimia erilaisten terveyden toimintaympäristö -ohjelmien kehittämisen käynnistäjinä omassa yhteisössään. Keskeisiä instituutioita, organisaatioita tai sidosryhmiä voidaan kutsua alusta alkaen mukaan koulun yhteisölliseen tarpeiden ja prioriteettien tunnistamiseen sekä ongelmien muotoiluun ja ratkaisuun.

4.2 Miten terveyttä edistävät koulut voivat hyötyä yhteiskehittämisestä?

Terveyden edistämisen yhteydessä yhteiskehittäminen (co-creation) viittaa kouluyhteisön (tarkoittaa yleensä oppilaita, opettajia, muuta kuin opetushenkilöstöä, rehtoria, vanhempainyhdistystä ja oppilaskuntaa), asiantuntijoiden ja/tai sidosryhmien (kuten ravitsemusterapeutin, hoitajan, kaupunginvaltuuston/kunnan edustajan ja paikallisen urheiluseuran edustajan jne.) kutsumista yhteen ja osallistumaan suunnitteluun ja ongelmanratkaisuun. Tämän prosessin tavoitteena on tuottaa yhteisesti hyväksytty lopputulos terveyden edistämisestä. Näin ollen yhteiskehittäminen on yhteistyönä toteutettavan innovoinnin muoto, jossa ideoita jaetaan ja kehitetään yhdessä uusien käsitteiden, ratkaisujen, tuotteiden ja palveluiden luomiseksi.

Koulujen täytyy tunnistaa ketkä ovat tarpeeksi päteviä tai keitä voidaan kouluttaa yhteiskehittämisryhmän ohjaajiksi (esim. luokanohjaaja, terveysopetuksen työryhmä, oppilaskunnan edustaja). Ohjaaja edistää ryhmän sisällä tapahtuvaa vuorovaikutusta, yhteistyötä ja tiedon jakamista, minkä avulla osapuolet osallistuvat vuoropuheluun tunnistaakseen ja ratkaistakseen yhdessä ongelmia tasa-arvoisessa ja ajatusten jakamiseen kannustavassa ilmapiirissä.

Terveyden edistämisen yhteiskehittämisessä ja koko koulun lähestymistavassa kaikki ideat ja tietämys (sekä tieteellinen että tilannekohtainen) ovat yhtä päteviä ja arvostettuja läpi koko osallistavan ja dialogisen prosessin (kuvio 8).

Kuvio 8.

Koko koulun lähestymistä-
van ja yhteiskehittämisen
keskeiset vaiheet



Ohjaajan on valmisteltava ja suunniteltava kokousten esityslista etukäteen ("kuka", "mitä", "miksi" ja "missä" sekä päättää "miten" kokous toteutetaan). Ohjaajan tulee myös selvittää tavoitteet ja jokaiseen toimintoon käytettävä aika, määrittää yhteisön kanssa säännöt siitä, miten kokousten aikana kommunikoidaan, pitää yllä keskustelua, seurata aktiviteetteihin käytettyä aikaa, päättää kokous ja laatia uusi toimintasuunnitelma seuraavaa tai tulevia kokouksia varten.

Centres for Disease Control and Prevention:n [25] (CDC, sairauksien valvonnasta ja ehkäisystä vastaava viranomais Yhdysvalloissa) mukaan yhteisön säännöt määrittävät sen, miten yhteiskehittämisen kokouksissa kommunikoidaan (esimerkiksi oppilaat luokassa opettajan kanssa, paikallinen terveyskeskuksen lääkäri ja kaupunginhallituksen edustaja). Katso esimerkit laatikosta 12.

Laatikko 12 - Esimerkkejä yhteiskehittämisryhmän säännöistä

Kehotuksia osallistujille:

- tuo oma panoksesi yhteiskehittämisryhmän toimintaan (omat kokemukset, taidot ja aika);
- jaa johtamisvastuut;
- osallistu oivaltaviin ja turvallisiin keskusteluihin ajatuksista ja kokemuksista;
- ole kunnioittava ja käytä asianmukaista kieltä ryhmäkeskusteluissa;
- kuuntele ja vastaa toisille avoimesti ja rakentavasti;
- ole halukas jakamaan omia aikaisemmin kohtaamiasi haasteita ja kokemuksia sekä kerro kohtaamistasi rajoituksista/esteistä ja onnistumisista;
- uskalla haastaa toisia kunnioittavasti esittämällä kysymyksiä;
- pidättäydy henkilökohtaisista hyökkäyksistä;
- sitoudu hyödyntämään jokaisen ryhmän jäsenen vahvuuksia;
- sitoudu auttamaan toisia parantamaan niitä osa-alueita, jotka vaativat vielä kehittämistä;
- käytä lyhyitä ja selkeitä lauseita sekä vältä vaikeatajuisia ilmaisuja ilman selityksiä;
- sitoudu tavoittelemaan yhteisymmärrystä tai kompromisseja sekä keksimään luovia ratkaisuja;
- ole halukas luomaan ongelmanratkaisuun kannustavaa ilmapiiriä;
- edistä omia henkilökohtaisia ja ammatillisia tavoitteita osallistumalla yhteiskehittämisryhmän toimintaan

On hyödyllistä, että ohjaaja osaa edistää avointa vuoropuhelua, toisin sanoen ohjaaja [25]: i) osallistuu avoimeen, osallistavaan, läpinäkyvään ja selkokieleiseen keskusteluun osana yhteiskehittämisryhmää, selventää kysymyksiä, tuo esiin näkökulmia ja yhdistelee eri mielipiteitä; ii) arvostaa eri sidosryhmiä ja heidän ajatuksiaan; iii) edistää ryhmän jäsenten keskinäistä kunnioitusta; iv) ylläpitää avointa keskustelua, kysyy muiden mielipiteitä tai huolenaiheita, kysyy lisätietoja, auttaa ongelmanratkaisussa ja neuvottelee käyttämällä avoimia kysymyksiä; v) rohkaisee osallistujia jatkamaan puhumista vi) vastaa sidosryhmien kommentteihin; vii) ei koskaan tyrkytä ratkaisua ryhmälle; viii) on aktiivinen kuuntelija ja osaa käsitellä kiistanalaisia ja vaikeita kysymyksiä parantaen viestintää; ix) tuo esiin useita näkökulmia ja arvostaa päinvastaista mielipidettä.

Yhteiskehittäminen terveyttä edistävässä kouluissa on yhteisöllisesti tehtävää erilaisten, mutta tasa-arvoisten näkökulmien vaihtoa (oppilaiden, opettajien, muun henkilökunnan, rehtorin ja asiantuntijoiden tai paikallisen yhteisön sidosryhmien). Tämä luo uusia ja yhtenäisempiä käsityksiä terveyden edistämisestä.

4.3 Millaisilla toimilla yhteiskehittämistä voidaan edistää?

Osa Co-creating Welfare- projektin (hyvinvoinnin yhteiskehittäminen) [26] yhteydessä kehitetyistä ja testatuista aktiviteeteista on esitelty alla. Niiden tarkoituksena on innostaa kouluja käyttämään yhteiskehittämistä terveyttä edistävää koulua rakentaessa ja sen ylläpitämisessä.

Oheessa on valikoima harjoituksia, jotka on poimittu hyvinvoinnin yhteiskehittämisen kurssimateriaalista "Co-creating Welfare: Training course material preparing professionals to co-create welfare solutions with citizens" [27] ⁴.

4 Tämä teos on lisensoitu kansainvälisellä Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 -lisenssillä. Lisätietoa lisenssistä sivulta <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

HARJOITUS 1 - Yhteisen ymmärryksen luominen yhteiskehittämisestä CUBE -harjoituksen avulla

Tarkoitus:

The Coventry University Cube, CUBE (Coventryn yliopiston kuutio) on helposti käsiteltävä laatikko (enintään 30cm³), jota kierrätetään ryhmässä. CUBE on työkalu, jolla voidaan kerätä ajatuksia kaikilta ideointitapaamiseen osallistujilta, myös niiltä, joilla on yleensä vaikeuksia ilmaista ajatuksiaan. CUBE kuution pinta on tarkoitettu kirjoittamiseen ja luonnosteluun ja jokaisella osallistujalla on mahdollisuus kirjoittaa / piirtää CUBE kuution pinnalle.

Kun CUBE kiertää ryhmässä, ideoita heitellään nopeatempoisessa keskustelussa, jonka jälkeen ne voidaan kirjoittaa kuutioon. Samalla ideoista voidaan pitää kirjaa. Eri ideoiden välille voidaan muodostaa yhteyksiä, riippumatta siitä millä kuution sivulla ne ovat (eri sivuilla sijaitsevien ajatusten välille voidaan esimerkiksi piirtää nuolia). Kun kuutio on avattu tasaiseksi, se voidaan skannata kuvaksi, joka voidaan helposti lähettää osallistujille sähköpostitse.

On suositeltavaa, että tämä harjoitus suoritetaan erilaisessa ympäristössä kuin mihin osallistujat ovat tavallisesti tottuneet. Jos osallistujat esimerkiksi yleensä istuvat pöydän ääreen keskustelemaan asioista, on suositeltavaa, että he seisovat harjoituksen aikana, jolloin siitä tulee mukaansatempaava ja aktiivinen kokemus. Voi myös olla suositeltavaa valita harjoitusta varten huoneesta eri paikka tai etsiä toinen paikka huoneen ulkopuolelta (esim. vähemmän virallinen huone tai paikka pihalta).

Vaiheet:

- 30 minuuttia on pisin suositeltava aika CUBE-harjoitukselle. Harjoituksen on tarkoitus olla lyhyt ja ytimekäs kokemus, joka rohkaisee pikemminkin nopeatempoiseen ääneen tapahtuvaan ideoiden kehittelyyn kuin ajatusten vatvomiseen.
- Ryhmälle tulisi esittää lyhyt kuvaus tutkittavasta kysymyksestä ennen toiminnan aloittamista (enintään 2 minuuttia).
- Isompi ryhmä kannattaa pilkkoa pienempiin ryhmiin
- Harjoituksen kannalta kuuden hengen ryhmät toimivat parhaiten, mutta harjoitus voidaan tarvittaessa tehdä myös 4–8-henkilön ryhmillä. Huomaa, että tällöin ryhmät tarvitsevat enemmän avustusta, jotta varmistetaan työpanoksen ja osallistumisen tasainen jakautuminen ryhmäläisten kesken harjoitukseen varatun 30 minuutin aikana.

CUBE-harjoituksen ohjaaminen:

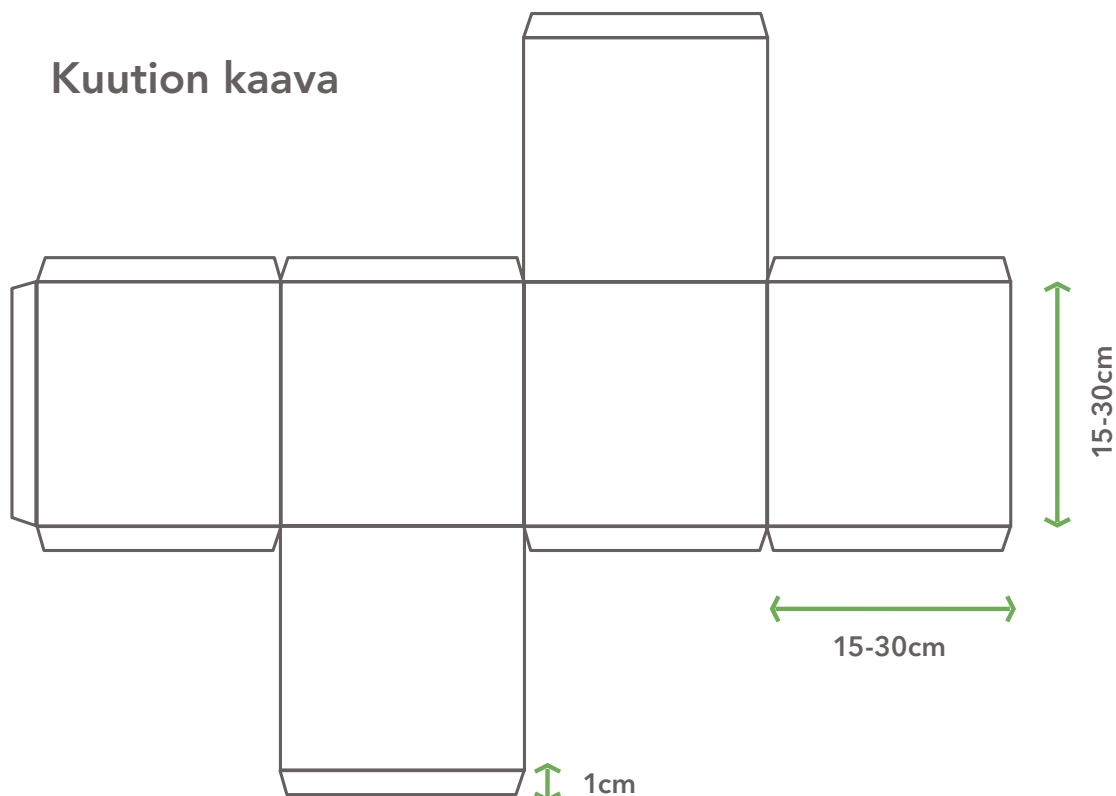
- Ennen harjoituksen aloittamista kerro harjoituksen kestävän 30 minuuttia, jonka jälkeen CUBE pyydetään takaisin ryhmältä.
- Esittele kysymys (enintään kaksi minuuttia).
- Anna jokaiselle ryhmälle yksi CUBE sekä kynä (ryhmä voi halutessaan käyttää myös omia kyniä).
- Käytä PowerPoint -esitystä, jossa on ennalta asetetut ajan kulumista ilmaisevat ajastimet. Voit halutessasi tallentaa jokaiseen diaan äänitiedoston, joka ilmoittaa kuluneesta ajasta, mutta myös pelkkä kuvallinen merkintä riittää. Voit ilmaista joko jäljellä olevan tai käytetyn ajan. Jos et halua käyttää apunasi diaesitystä ilmoita ajan kulku ryhmälle muulla tavoin.
- Aloita 30 minuutin harjoitus.
- Ilmoita ryhmälle, kun heillä on 10, 5 ja 2 minuuttia aikaa.
- 30 minuutin jälkeen ilmoita, että harjoitus on päättynyt ja pyydä CUBE ryhmältä.
- Lopeta PowerPoint -esitys.

- Avaa CUbe kolmiulotteisesta kuutiosta kaksiulotteiseksi. Skannaa se tai ota siitä kuva ja jaa se ryhmän kanssa.

Kuvio 9

Kuution kaava

Kuution kaava



HARJOITUS 2 - Yhteiskehittämisen aloittaminen ongelman muotoilulla kalamalja-menetelmää käyttäen

Tarkoitus

Kalamalja-menetelmä kehitettiin pääosin kliinisen psykologian käyttöön uutena yhteisöllisenä aivoriihenä, joka yhden istunnon aikana auttaa ihmisiä siirtymään oivalluksista ideoihin sekä näiden ideoiden arviointiin. Perinteisessä kalamalja- menetelmässä sisempi ryhmä keskustelee skenaariosta tai tapaustutkimuksesta, kun taas ulompi ihmisryhmä tarkkailee heitä. Ulomman ryhmän ihmiset pohtivat keskustelua yksilöllisesti omasta näkökulmastaan. Ryhmät vaihtavat tämän jälkeen osia siten, että ulompi ryhmä tulee keskelle ja jakaa ajatuksiaan siitä, mitä he näkivät, kuulivat ja tunsivat keskustelun aikana. Lopuksi koko ryhmä keskustelee asiasta, poimien tärkeimmät opit ja päätelmät.

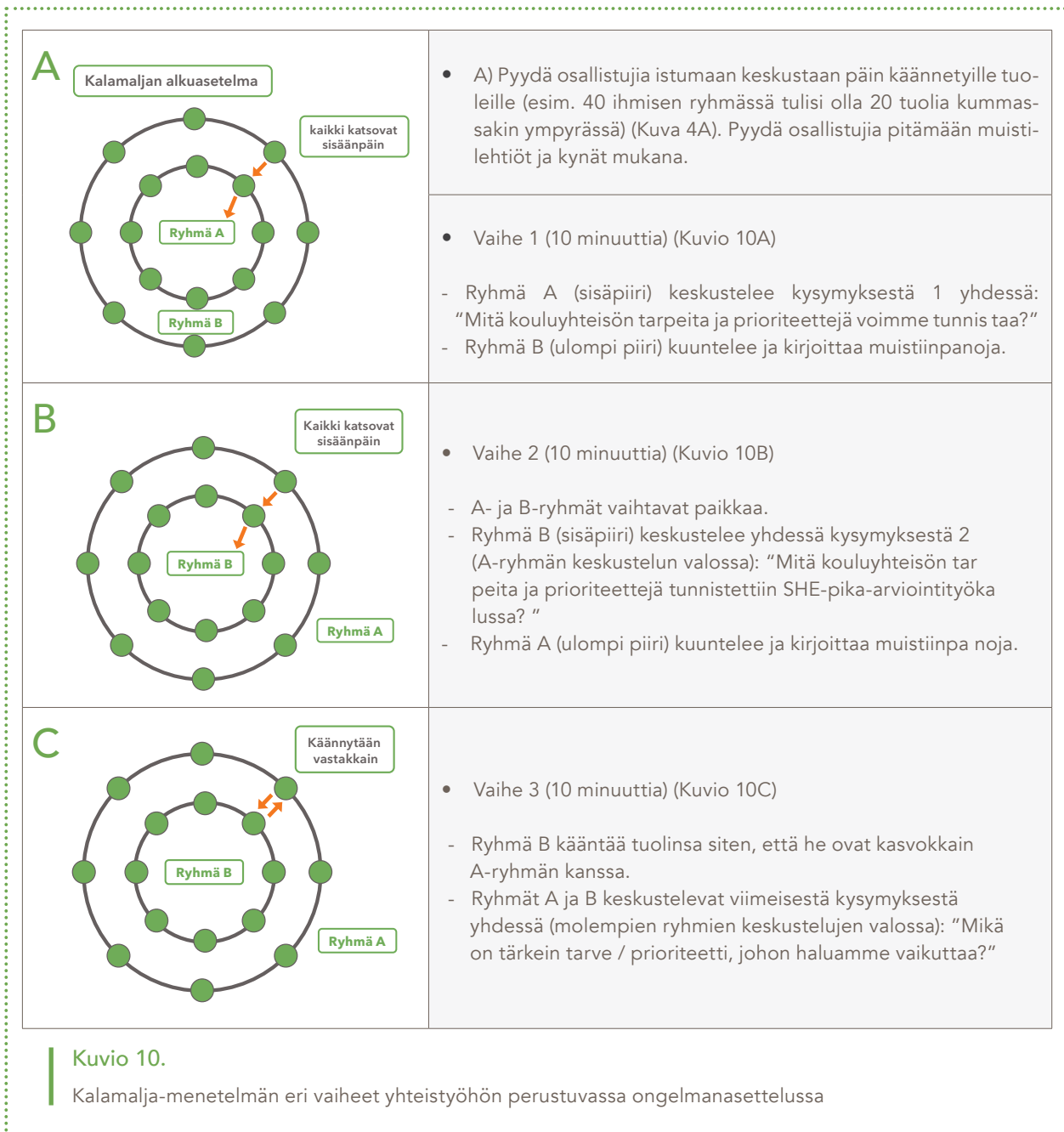
Kalamalja on menetelmä, joka mahdollistaa sisäisten ja ulkoisten huomioiden tekemisen samanaikaisesti. Vaihtamalla asioiden tarkkailun perspektiiviä, saadaan tuotua esiin enemmän näkökulmia. Näkökulmien kokoaminen yhdessä harjoituksen lopuksi tarjoaa rikkaan tietoaaineiston sekä paremman käsityksen asiasta.

Kalamaljasta on olemassa monia erilaisia versioita, ja tämä on yksi tapa toteuttaa se. Kyseinen menetelmä valittiin esittelyyn, sillä siinä kaikki ovat samassa huoneessa ja osallistuvat samaan aktiviteettiin. Se antaa

jokaiselle mahdollisuuden puhua, kuunnella ja tehdä päätöksiä. Lisäksi se kannustaa pohtimaan ja edistää yksilöllisten näkökulmien ymmärtämistä.

Vaiheet

Huoneeseen asetetaan tuoleja kahdessa piirissä (tai mikä tahansa muoto sopii kyseiseen huoneeseen) siten, että tuoleja on sama määrä sekä sisemmässä että ulomassa piirissä.



Vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa kalamalja-menetelmää

- Tätä kalamalja-menetelmää voidaan käyttää myös siten, että molemmat ryhmät koostuvat tietynlaisista osallistujista. Esimerkiksi siten, että A-ryhmässä on oppilaita ja B-ryhmässä opettajia ja asiantuntijoita. Tässä tavassa ryhmiä A ja B pyydetään yleensä keskustelemaan samasta kysymyksestä vaiheissa 1 ja 2 (tämä auttaa usein korostamaan eri ryhmien erilaisia tarpeita ja prioriteetteja), jonka jälkeen vaiheessa 3 kokoonnutaan sopimaan mikä on tärkein tarve tai prioriteetti ottaen huomioon aikaisemmin keskustelussa esiin tulleet tarpeet ja rajoitukset.

2. Jos tilaa on vähän, huone voidaan myös jakaa ja muodostaa pienempiä ryhmiä (esimerkiksi jo olemassa olevien pöytien ympärille).

HARJOITUS 3 - Yhteiskehittämisen ohjaaminen LEGO-harjoituksella (@Agnes_Crepet)

Tarkoitus

Tämän LEGO-harjoituksen tarkoituksena on edistää ratkaisun yhteiskehittämistä sekä kehittää suunnitteluajattelua (design thinking) käyttäen arviointiin sopiva aktiviteetti tai työkalu. Tämä harjoitus keskittyy seuraaviin kysymyksiin: "Kuinka yhteiskehitettyä projektia voidaan arvioida? Kuinka yhteiskehittämisen etuja voidaan arvioida?"



Vaiheet

Jos työskentelet suuren ryhmän kanssa, jaa se 10–12 henkilön ryhmiin.

Vaihe 1: Empatian edistäminen ja tarpeiden määrittäminen - 20 minuuttia

Tämän vaiheen tavoite:

antaa osallistujille mahdollisuus asettua käyttäjien, potilaiden tai kansalaisten asemaan.

- Jokaista osallistujaa pyydetään luomaan kaksi henkilöä, jotka edustavat käyttäjiä/ kansalaisia, joiden kanssa he työskentelevät. (Katso apua henkilötaulukosta) (10 minuuttia).
- Käytä Legoja, jotka edustavat henkilöitä sekä muistilappuja, joihin osallistujat kirjoittavat lyhyen kuvauksen henkilöstä.
- Kun henkilöt on luotu, osallistujat esittelevät henkilönsä. Samanaikaisesti ohjaaja kirjoittaa taululle tärkeimmät aiheet, ongelmat tai muut esiin tulleet tärkeät huomiot.
- Tämän vaiheen loppuun osallistujilla tulisi olla hyvä käsitys siitä, millaisia ongelmia he käsittelevät ja mihin ongelmaan he yrittävät puuttua (10 minuuttia).

Henkilötaulukko

NIMI			HENKILÖTAULUKKO	
IKÄ		VAIKUTTIMET (varjostettu palkki)	PERSOONALLISUUS	
SUKUPUOLI		Kannustin	Ekstrovertti	Introvertti
AMMATTI		Pelko	Rationaalinen	Intuitiivinen
ASEMA		Saavutus	Ajatteleva	Tunteva
PAIKKA		Kehitys	Järjestelmällinen	Spontaani
		Valta	TEKNOLOGIA	
KUVA		Sosiaalisuus	Tietotekniikka ja internet	
		TAVOITTEET (jotka henkilö haluaa saavuttaa)	Ohjelmisto	
			Mobiilisovellukset	
		-	Sosiaaliset verkostot	
		-	OMINAISPIIRTEET (positiiviset tai negatiiviset luonteenpiirteet, stigmat jne.)	
		-		
		PETTYMYKSET (kipukohdat, joita hän välttelee)		
		-		
		-		
HAVAINNOT				

VAIHE 2: Ratkaisun luonnostelu - 20 minuuttia

- Jokainen 10–12 hengen ryhmä jakautuu 3-4 hengen ryhmiin.
- Tämän jälkeen he luovat ideoita vaiheessa 1 tunnistetun ongelman ratkaisemiseksi ja kehittävät ensimmäisen luonnoksen ratkaisusta (Korkeintaan 15-20 minuuttia)

VAIHE 3: Luonnoksen uudelleenkäsittely - 15 minuuttia

- Jokaisella 3-4 hengen ryhmällä on 3 minuuttia aikaa esittää ideansa 10 hengen ryhmälle.
- Tämän jälkeen kukin osallistuja kertoo mielipiteensä luonnoksen vahvuuksista ja hyvistä puolista sekä kehityskohteista tai muutosehdotuksista. Tämä tapahtuu erittäin nopeasti (1 minuutti per henkilö).

VAIHE 4: Ratkaisun luonnostelu - 15 minuuttia

- Jokainen 3-4 hengen ryhmä työskentelee luonnoksensa parissa ottaen huomioon saamansa kommentit.
- Tämän jälkeen he kehittävät uusia ideoita ja uuden ratkaisuehdotuksen. (Korkeintaan 15 minuuttia)

VAIHE 5: Luonnoksen uudelleenkäsittely - 15 minuuttia

- Jokaisella 3-4 hengen ryhmällä on 3 minuuttia aikaa esittää ideansa 10 hengen ryhmälle.
- Tämän jälkeen kukin osallistuja kertoo mielipiteensä luonnoksen vahvuuksista ja hyvistä puolista sekä kehityskohteista tai muutosehdotuksista. Tämä tapahtuu erittäin nopeasti (1 minuutti per henkilö).

VAIHE 6: Ratkaisun luonnostelu - 15 minuuttia

- Koko ryhmä kehittää uuden ratkaisun yhdessä.

HARJOITUS 4: Yhteiskehittämisprosessista ja sen tuloksista tiedottaminen Pecha Kucha- menetelmän avulla

Tarkoitus

Sana Pecha Kucha on japania ja tarkoittaa rupattelua. Se on myös esitystyyli, jossa on 20 diaa, joita jokaista näytetään 20 sekuntia. Tämä tarkoittaa, että esitys kestää yhteensä 6 minuuttia ja 40 sekuntia. Menetelmä pitää esitykset tiiviinä ja nopeatempoisina, mutta myös rohkaisee ajattelemaan luovemmin sitä, miten välittää viesti yleisölle.

Pecha Kucha -menetelmä on tehokas, koska idea joudutaan esittämään hyvin lyhyessä ajassa. Harjoitus keskittyy siihen, kuinka henkilökohtainen innostus voidaan tehdä näkyväksi suuremmalle ryhmälle tai organisaatiolle. Pecha Kucha- esitys voi auttaa hyvin konkreettisesti innostamaan muita ihmisiä, jakamaan tietoa, hankkimaan uusia näkökulmia jne.

Vaiheet

- 10 minuuttia: Lyhyt esitys ohjaajalta siitä, mikä on toiminnan tarkoitus, miten Pecha Kucha toimii ja mahdollisesti yksi esimerkki. Ensimmäistä kertaa esitystä tehdessä Pecha Kucha esityksen tiivis ja nopeatempoinen tyyli sekä puheen ja diojen yhteen ajoittaminen voivat turhauttaa. Tämä on hyvä kertoa myös osallistujille, jotta he osaavat varautua.
- 50 minuuttia: Jokainen ryhmä, joka on luonut yhteisen kertomuksen Story Cubes -aktiviteetissa valmistelee yhden esityksen. Aikarajan takia ryhmän on ehkä lyhennettävä esitystään alle 20 diaan.

Ohjeita Pecha Kucha -esitykseen:

- Aloita miettimällä, mitä haluat sanoa. Sinulla voi olla useita ajatuksia, jotka haluaisit jakaa yleisösi kanssa, mutta tiiviin esitystyylin vuoksi joudut valitsemaan niistä vain muutaman.
- Päättä esityksen sisältö ja järjestys. Jokaista diaa kohti käytetty aika vastaa kahta tai kolmea tietokoneella kirjoitettua lausetta. Voit halutessasi käyttää tiettyyn asiaan tai aiheeseen useamman kuin yhden dian.
- Voit ladata dioillesi myös mm. erilaisia kuvia ja avainsanoja. Älä kirjoita liikaa dioillesi, koska yleisöllä ei ole aikaa lukea pitkiä lauseita. Muista myös, että yksi kuva puhuu enemmän kuin tuhat sanaa.
- Luo seuraavaksi diat. Tiiviin esitysmuodon säilyttämiseksi sinun kannattaa asettaa diaesitys vaihtamaan dia automaattisesti 20 sekunnin välein. Kun saat diat valmiiksi, aloita harjoittelu, sillä esitysmuoto vaatii totuttelua. Esitysmuoto voi aluksi aiheuttaa stressiä, mutta muista että esityksen pitäminen helpottuu matkan varrella ja yleisö pitää erilaisista ja mieleenpainuvista esityksistä.
- YouTubesta löytyy hyviä Pecha Kucha -esityksiä, joista voit saada inspiraatiota esityksen toteuttamiseen. Onnea työskentelyyn uuden, luovan ja tehokkaan esitystyylin kanssa!
- 60 minuuttia: Seuraavaksi kukin ryhmä esiintyy muille ryhmille. Osallistujien ja ohjaajan palaute keskittyy siihen, millaisia ajatuksia esitys herätti ja mitä esitys voisi mahdollisesti sisältää tulevaisuudessa.



- [1] Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE) (2019).
The Moscow Statement: Health, wellbeing and education in times of uncertainty. Retrieved from:
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/conference-statements>
- [2] Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., & Schulz, A. (2019).
Learning about health and health promotion in schools: Materials for Teachers - Key concepts and activities. Haderslev, Denmark: Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE). Retrieved from:
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources>
- [3] World Health Organization (1986).
Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: WHO. Retrieved from:
<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- [4] Hancock T. (2015).
Population health promotion 2.0: an eco-social approach to public health in the Anthropocene. *Can J Public Health*, 106(4):e252–5.
- [5] Jensen, B.B. (2019).
Health Promotion, Version 2.0 - Key principles and challenges. Retrieved from:
<https://www.ntnu.edu/documents/1268773379/1281392859/01-Trondheim+25.9.18+bbj+finals.pdf>
- [6] Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. The definition has not been amended since 1948
- [7] Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., & Schnabel, P. (2011).
How should we define health?. *Bmj*, 343, d4163
- [8] Jensen, B. B. (1997).
A case of two paradigms within health education. *Health Education Research*, 12 (4), 419-428.
- [9] Simovska, V., Dadaczynski, K., Viia, N.G., Tjomsland, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., & Buijs, G. (2010).
HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity. Woerden: NIGZ.
- [10] Jensen, B. B. (1995).
Concepts and models in a democratic health education. In B. B. Jensen, (Ed.). *Research in environmental and health education* (pp.151-169). Copenhagen: Research Centre for Environmental and Health Education. The Danish University of Education.
- [11] Jensen, B. B. (1994).
Health promoting schools in Denmark: an action competence approach to health education. In C. Chu & K. R. Simpson (Eds.). *Ecological public health: from vision to practice* (pp.132-141). Canada & Australia: Institute of Applied Environmental Research, Griffith University & Centre for Health Promotion, Toronto, Canada.

- [12] St. Leger, L. (2015).
Foreword. In S. Venka, & P. Mannix- McNamara (eds.). *Schools for Health and Sustainability: Theory, Research and Practice* (pp.v-viii). Dordrecht, Heidelberg, New York, London Springer.
- [13] St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010)
Promoting Health in Schools: from Evidence to Action. An International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) publication. Retrieved from: <http://www.iuhpe.org/index.html>
- [14] Eriksson, M., & Lindström, B. (2008).
A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health promotion international*, 23(2), 190-199
- [15] Safarjan, E., Buijs, G., & Ruiter, S. de (2013).
SHE online School Manual. 5 steps to a health promoting school. Retrieved from:
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/health-promoting-school-manuals/english>
- [16] Bruinen, G. (2009).
Effective and efficient health promotion in schools; the Rotterdam experience. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009* (pp. 33-35). Netherlands: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Retrieved from:
<http://www.academischewerkplaatslimburg.nl/wp-content/uploads/131109-Better-schools-through-health.pdf>
- [17] Vezzoni, M., Morelli, C., Calaciura, A., Mariani, C., Acerbi, L. Tassi, R., Penati, M., Bonaccolto, M., Fantini, Luigi, Sequi, C. & Germani, T. (2009).
"My dear Pinocchio": The Italian way to the health promoting school. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009* (pp. 22-24). Netherlands: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Retrieved from:
<http://www.academischewerkplaatslimburg.nl/wp-content/uploads/131109-Better-schools-through-health.pdf>
- [18] Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (2006).
Health-promoting schools—definition and role of indicators in Health Promoting Schools: a resource for developing indicators (pp. 41-60). Copenhagen: IPC, WHO regional Office for Europe.
- [19] RIVM (2013).
Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. Retrieved from:
<https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>
- [20] RIVM (2013).
Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. Retrieved from:
<https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>
- [21] Lanfranconi, E. (2006).
A self-evaluation tool for linking health-promoting schools with school development in Switzerland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Eds.), *Health Promoting Schools: a resource for developing indicators* (pp.159-168). Copenhagen: IPC, WHO regional Office for Europe.

[22] World Health Organization (2008).

School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization Press. Retrieved from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43923>

[23] World Health Organization (1998).

Health Promotion Glossary. Geneva: World Health Organization Press. Retrieved from: <http://www.who.ch/hep>.

[24] Kokko, S., Green, L.W., & Kannas, L. (2013).

A review of settings-based health promotion with applications to sports clubs. *Health Promotion International*, 29(3), 494–509. doi:10.1093/heapro/dat046

[25] Centres for Disease Control and Prevention (2016).

Public Health Information Network Communities of Practice. Resource Kit. Atlanta: CDC. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/phcommunities/resourcekit/index.html>

[26] *Co-creating Welfare* (2019).

Retrieved from: <http://ccw.southdenmark.eu/>

[27] Anastacio, Z., Bernard, S., Carvalho, G., Christensen, F., Darlington, E., Hansen, H., ... Vilaça, T. (2019).

Co-creating Welfare - Training Course Material Preparing Professionals to Co-Create Welfare Solutions with Citizens. Braga, Portugal: Universidade do Minho. Instituto de Educação Centro de Investigação em Estudos da Criança.



Liite 1.

Palataan ajassa taaksepäin ymmärtääksemme tärkeimmät haasteet ja prioriteetit

The European network of Health Promoting Schools (ENHPS) piti ensimmäisen kouluterveyskonferenssin Kreikan Thessalonikissa 1997. Konferenssin päätöslauselma nimeltä "Investment in Education, Health and Democracy ("Investointi, Koulutus, Terveys ja Demokratia") toteaa, että "jokaisella lapsella ja nuorella Euroopassa on oikeus ja heillä tulisi olla mahdollisuus koulutukseen terveyttä edistävissä koulussa" (ENHPS, WHO:n Euroopan aluetoimisto, 1997, s.1). Sekä koulutuksen että terveyden tekijät liittyvät tiiviisti toisiinsa. Terveyttä edistävän koulun (The Health Promoting School (HPS)) lähestymistapa on investointi koulutukseen ja terveyteen sekä relevantti strategia eriarvoisuuden vähentämiseen.

Toista eurooppalaista kouluterveyskonferenssia (2nd European Conference on Health Promoting Schools) seurannut The Egmont Agenda (Egmontin agenda) auttaa aloittamaan ja kehittämään terveyden edistämistä kouluissa sekä niihin liittyvissä sektoreissa kaikkialla Euroopassa. Se korostaa terveysolosuhteita, aika-tilatutusta / organisointia ja ja arviointia olennaisena osana terveyttä edistävien koulujen kehittämisessä ja ylläpitämisessä. Näyttö osoittaa kuinka tuloksellisia ja kestäviä terveyttä edistävän koulun lähestymistavat voivat olla ja kuinka tällaisia lähestymistapoja voitaisiin tukea terveyden ja koulun välille yhteyksiä rakentavilla toimintatavoilla.

Kolmannen eurooppalaisen kouluterveyskonferenssin (2009) julkilausuma on nimeltään The Vilnius Resolution: "Better Schools through Health" ("Parempia kouluja terveyden kautta") korostaa, että koulutuksella ja terveyden edistämällä on yhteiset edut. Ne yhdistämällä kouluista tulee parempia paikkoja lapsille ja nuorille nauttia oppimisesta, opetuksesta ja työskentelystä. Koulut ovat keskeinen osa ympäröivää yhteisöä, ja ne ovat paikkoja, joissa tehdään terveyden epätasa-arvoa⁵ vähentäviä valintoja. Yhteistyö muiden relevanttien sidosryhmien edustajien välillä (esimerkiksi nuoriso-, sosiaali- ja ympäristöpolitiikan ja kestävä kehityksen) on välttämätöntä.

Neljännän eurooppalaisen kouluterveyskonferenssin (2013), julkilausuma on nimeltään The Odense Statement: "Our ABC for Equity, Education and Health" ("Tasa-arvon, koulutuksen ja terveyden ABC") tunnusti koulujen terveyden edistämisen olennaisten arvojen ja pilarien edistävän tehokkaasti WHO:n terveyden ja hyvinvoinnin toimintaperiaatteita Euroopassa, Health 2020-ohjelmaa ja EU2020 -strategiaa inklusiiviseen ja kestäväan kasvuun. Terveyttä edistävät koulut auttavat parantamaan Euroopan väestön terveyttä ja hyvinvointia. Kouluilla on potentiaalia osallistua lasten ja nuorten terveyteen liittyvän osaamisen ja elämäntapojen kehittämiseen.

Viimeisin eurooppalainen konferenssi pidettiin Venäjällä, Moskovassa 20.-22.11.2019 (5th European Conference on Health Promoting Schools). Yli 450 osallistujaa 40 maasta osallistui konferenssiin. Julkilausuma Moscow Statement: "Health, Well-being and Education: Building a Sustainable Future" ("Terveys, hyvinvointi ja koulutus: kestävä tulevaisuuden rakentaminen") tunnusti ja vahvisti Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE) -verkoston arvojen ja pilareiden merkityksen terveyserojen vähentämisessä ja lasten ja nuorten terveyden, hyvinvoinnin ja akateemisten saavutusten parantamisessa. Painopisteenä ovat olleet viimeaikaiset yhteiskunnalliset muutokset⁶, joita "ei pitäisi nähdä erillään koulujen terveyden edistämisestä, jonka tarkoitus on tukea nuoria terveellisten ja itsemääriteltujen elintapojen kehittämisessä. Lisäksi tarkoituksena on mahdollistaa heitä yhteiskehittämään sosiaalisia, fyysisiä ja ekologisia ympäristöjään sekä terveyteen vaikuttavia tekijöitä myönteisesti ja kestävästi" (Schools for Health in Europe, 2019, s.1)

⁵ Terveiden epätasa-arvo liittyy väestöryhmien välisiin terveyseroihin, jotka ovat tarpeettomia, vältettäviä sekä epäoikeudenmukaisia ja epäreiluja.

⁶ Esim. sodat ja väkivalta, ja ilmastomuutos muuttavat terveyden ympäristö- ja yhteiskunnallisia määrittäjiä merkittävästi.

Viitteet

World Health Organization (1991).

The Sundsvall Statement on Supportive Environments for Health. Retrieved from:

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/sundsvall/en/>

World Health Organization (1997).

The Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. Retrieved from:

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/>

World Health Organization (2005).

The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World. Retrieved from:

https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/

World Health Organization (2009).

Nairobi Call To Action Declaration. Retrieved from:

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/en/>

World Health Organization & Finland. Ministry of Social Affairs and Health (2013).

Health in all policies: Helsinki statement. Framework for country action. Retrieved from:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/112636>

World Health Organization (2016).

Shanghai Declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development.

Retrieved from: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/shanghai-declaration.pdf?ua=1>

World Health Organization (2016).

Promoting health to delivering on the Sustainable Development Goals. Retrieved from:

<https://www.youtube.com/watch?v=T8qMwDxpW0s#action=share>

Liite 2. Koulun toimintasuunnitelma

Johdanto

Terveyttä edistäväksi kouluksi ryhtyminen on mielenkiintoinen ja tärkeä prosessi. Se vaatii aikaa ja hyvää valmistautumista, mutta pohjimmitaan auttaa luomaan tehokkaamman ja toimivamman terveyttä edistävän koulun.

Kokemusten mukaan kouluterveyden edistämistä koskevan toimintasuunnitelman laatiminen voi viedä koko lukuvuoden. Suunnitelma on laadittu auttamaan prosessissa, esimerkiksi kuvaamaan tavoitteita ja toimia sekä päättämään kuka on vastuussa ja mistä. Tämä auttaa tekemään muutoksesta helpompaa, järjestämään viestintää ja etenemään suunnitelmassa tehokkaasti.

Seuraava kaavio (Kaavio 1) esittää viisi vaihetta, joilla koulu muuttuu ja pysyy terveyttä edistävänä kouluna. Kuten kaavion nuolet osoittavat, prosessi on jatkuva ja syklinen. Tämä dokumentti keskittyy prosessin ensimmäiseen kolmeen vaiheeseen ja sen tarkoituksena on auttaa kehittämään terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelmaa.

Vaikka koulun toimintasuunnitelma sisältää joitakin esimerkkejä avainkäsitteistä, joilla toimintasuunnitelmaa lähdetään toteuttamaan, kattavia selityksiä ei ole. Lisätietoa vaiheista ja kohdista löytyy SHE:n verkko-opista: 5 askelta terveyttä edistäväksi kouluksi (SHE online school manual: 5 steps to a health promoting school).

Kaavio 1.

Tärkeimmät vaiheet terveyttä edistäväksi kouluksi tulemiseen koko koulun mittakaavassa.



2. Vaihe 1: Aloitus: työryhmän perustaminen

2.1 Roolien ja tehtävien jako

Kun terveyttä edistävän koulun työryhmä on perustettu, on hyödyllistä nimetä ja varmistaa työryhmän jäsenten roolit ja vastualueet. Seuraavan taulukon täyttäminen voi auttaa prosessissa.

Roolit ja tehtävät:

terveyttä edistävän koulun työryhmän jäsenet

Nimi	Positio	Tehtävät	Roolit / vastualueet	Ajankäyttö tunteina /kou- luvuosi
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

2.2 Kokouksen esityslistan luominen

Seuraavan/seuraavien lukuvuosien esityslistan laatiminen auttaa varmistamaan, että työryhmän jäsenet ovat käytettävissä säännöllisesti pidemmän ajanjakson ajan. Se voi myös estää väärinymmärryksiä ja selventää keskeisiä rooleja.

Terveyttä edistävän koulun työryhmän esityslista

Kuka johtaa tapaamisia?

Kuka laatii kokouspöytäkirjan ja muistiinpanot?

Kuinka usein tavataan?

Mitä kokouksissa käydään läpi?

Milloin tavataan (päivämäärät)?

Missä tavataan?

Kuinka pitkään kokoukset kestävät?

3. Vaihe 2: Lähtötilanteen arviointi

3.1 Prioriteettien asettaminen ja ylöskirjaaminen

Kun koulun nykyinen terveyden edistämisen tilanne on arvioitu, voidaan ryhtyä pohtimaan terveyttä edistävän koulun prioriteetteja ja haasteita sekä kuinka niitä halutaan lähestyä.

Kun koulun ensisijaiset alueet tai aiheet on valittu, ne voidaan lisätä seuraavaan taulukkoon.

(sinun) Terveyttä edistävän koulun prioriteetit:

1.

2.

3.

4.

5.

4. Vaihe 3: Toiminnan suunnittelu

4.1 Päätaavoitteet ja osataavoitteet

Kun koulun terveyttä edistävän koulun prioriteetit on määritetty, on tärkeää päättää niitä vastaavat päätaavoitteet ja osataavoitteet. Päätaavoitteet ovat yleisiä toivottuja terveyden ja hyvinvoinnin parannuksia ja niiden tulisi perustua valittuihin prioriteettialueisiin. Osataavoitteet ovat päätaavoitteita konkreettisempia mitattavissa olevia toimia ja tuloksia, joiden odotetaan saavuttavan asetetut päätaavoitteet

Esimerkki 1.

Koko koulun lähestymistapa: päätaavoitteet ja osataavoitteet koulukiusaamisen ehkäisemiseksi ja sen käsittelemiseksi.

Prioriteetti: koulukiusaamisen ehkäisy ja sen käsittely

Prioriteetin päätaavoitteet

1. Koulukiusaamista ehkäisevien ja sitä käsittelevien toimintaperiaatteiden laatiminen
2. Koulukiusaamistilanteiden dokumentointi
3. Sellaisen sosiaalisen ympäristön luominen, jossa kiusaamisesta voidaan keskustella ja raportoida avoimesti
4. Opettajien ja muun henkilökunnan kouluttaminen, jotta he voivat tunnistaa ja käsitellä koulukiusaamista paremmin
5. Koulukiusaamisesta puhuminen ja tietoisuuden lisääminen luokahuoneessa oppilaiden kanssa

Prioriteetin osataavoitteet

1. Kattavien* kiusaamisen vastaisten toimintaperiaatteiden käyttöönotto seuraavan kahden vuoden aikana.
2. Kiusaamistilanteiden tunnistamiseen ja dokumentointiin tarkoitetun järjestelmän luominen seuraavan vuoden aikana.
3. Koulussa on ilmapiiri, jossa oppilaat ja koulun henkilökunta tuntevat olevansa kunnioitettuja ja voivat vapaasti raportoida kiusaamisesta.
4. Opettajat ja muu keskeinen henkilökunta ovat käyneet kurssin koulukiusaamisen tunnistamisesta ja käsittelystä.
5. Opettajat ja muu henkilökunta tietävät kuinka kiusaamiseen on reagoitava sekä miten ja kenelle siitä on raportoitava.
6. Oppilaat tietävät miksi kiusaaminen on haitallista ja kenelle heidän tulee kertoa kiusaamistapauksista.

*Kiusaajien tunnistamiseksi ja kiusaajiksi tunnistettujen asianmukaisesti puhuttelemiseksi; kiusaamisesta raportoinnin helpottamiseksi ja kiusaamisen syiden käsittelemiseksi.

Seuraavaan taulukkoon voidaan kirjoittaa koulun päätavoitteet ja osatavoitteet koulun prioriteettien pohjalta. Jos prioriteetteja on enemmän kuin kolme, taulukoita voidaan lisätä.

Prioriteetti 1.

Päätavoitteet

Osatavoitteet

Prioriteetti 2.

Päätavoitteet

Osatavoitteet

Prioriteetti 3.

Päätavoitteet

Osatavoitteet

4.2 Indikaattorit

Indikaattorien avulla voidaan selvittää ollaanko oikealla tiellä, kuinka paljon on edistytty ja kuinka paljon on vielä kehitettävää tavoitteiden ja päämäärän saavuttamiseksi. Indikaattorien vertaaminen toimintasuunnitelmaan voi auttaa suunnitelman tarkentamisessa tai hiomisessa.

Esimerkki 2.

Indikaattorit: Terveyttä edistävä koulu -konseptin levittäminen

Päätavoitteet	Indikaattorit
1. Terveyttä edistävä koulu -konseptin levittäminen kouluyhteisössä 2. Konseptin tuntemisen edistäminen kouluyhteisössä	• Uudet opettajat, muu henkilökunta, oppilaat ja vanhemmat ovat tietoisia konseptistä ja siitä, miten terveyttä edistää kouluksi tullaan ja miten sitä ylläpidetään. • Opettajilla ja muulla keskeisellä henkilöstöllä on pääsy julkaisuihin ja muuhun aineistoon, jotka koskevat terveyttä edistävää koulu -konseptiä ja koulun terveyden edistämistä. • Koulujen avainhenkilöt ovat osallistuneet terveyttä edistävää koulu -koulutukseen, kuten toimintasuunnitelmaan on merkitty. • Koulun henkilökunnalla, oppilailla ja vanhemmilla on tunne, että heidän tietämyksensä terveyttä edistävän koulun konseptista ja toimintasuunnitelmasta on riittävä terveyttä edistävän koulun aktiviteettien toteuttamiseksi

Seuraavaan taulukkoon voidaan listata koulun omat indikaattorit, jotka vastaavat koulun pää- ja osatavoitteita.

PääTavoitteet /Osatavoitteet	Indikaattorit

5. Viestinnän suunnittelu

Viestintä on tärkeää kaikissa vaiheissa, kun suunnitellaan siirtymistä terveyttä edistäväksi kouluksi. Asianmukaisten viestien välittäminen ja sopivien viestintäkanavien käyttö oppilaitoksen sisällä auttaa tuen saamisessa terveyttä edistävälle koululle. Se auttaa prosessin tärkeiden vaiheiden selkeyttämisessä ja varmistaa, että kouluyhteisössä on tunne siitä, että kouluyhteisön jäsenet ovat osallisia ja heillä on vaikutusmahdollisuuksia. Viestintäsuunnitelma on hyödyllinen, jotta kommunikointi sujuu tehokkaasti eri tilanteissa. Seuraaviin taulukoihin voi kirjoittaa muistiin viestintäsuunnitelman tärkeät osat.

5.1 Aseta selkeät viestintätavoitteet

Viestintätavoitteet kertovat, mitä viestinnällä halutaan saavuttaa.

Esimerkit 3. Viestintätavoitteet koulun henkilökunnalle:

Tavoite 1 (tieto): Koko koulun henkilökunta on tietoinen terveyttä edistävän koulun hyödyistä suunnittelu-prosessin ensimmäisen kolmen kuukauden aikana.

Tavoite 2 (asenne): Koulun johto (koulun johtaja/rehtori) on vakuuttunut siitä, että terveyttä edistävällä koululla on myönteinen vaikutus oppilaiden terveyteen ja akateemiseen suorituskyykyyn sekä koulun toimivuuteen ja julkisuuskuvaan.

Tavoite 3 (käyttäytyminen): Vähintään 75% koulun henkilökunnasta on aktiivisesti mukana terveyttä edistävän koulun kehittämisessä ja toteuttamisessa seuraavien 3-5 vuoden aikana.

Seuraavaan taulukkoon voidaan kirjoittaa koulun viestintätavoitteet kohderyhmittäin.

Viestintätavoitteet	
Kohderyhmä/viestin saaja	Tavoitteet

5.2 Viesti selkeästi ja yksinkertaisesti

Viestit ovat terveyttä edistävään kouluun liittyvää sisältöä, jota halutaan välittää tietyille kouluyhteisön ulkopuolisille henkilöille/ryhmille.

Esimerkki 4. Viestit

Seuraavaan taulukkoon voit kirjoittaa oman koulusi viestintätavoitteet. Sinulla voi olla erilaisia viestejä eri ryhmille prosessin eri vaiheissa. Viestien jakaminen vaiheittain ja aikajaksoittain voi auttaa.

Viestintätavoitteet	
Kohderyhmä/viestin saaja	Kohderyhmä/viestin saaja
Koulun hallinto	Terveyttä edistävän koulun toiminta voi parantaa koulun julkisuuskuva yhteisössä
Koulun rehtori	Terveyttä edistävän koulun toiminta voi parantaa sekä terveyttä ja koko kouluyhteisön hyvinvointia, että oppilaiden koulutustasoa
Paikallinen media	Koulussamme toteutetaan tällä hetkellä terveyttä edistävä koulun-ohjelmaa, jonka tarkoituksena on edistää koko kouluyhteisön terveyttä ja hyvinvointia sekä edistää oppilaidemme koulutustasoa.

Viestit	
Kohderyhmä	Viesti

5.3 Valitse sopivat viestintäkanavat

Viestintäkanavat ovat keino viestien levittämiseen. Valittu menetelmä tai kanava riippuu useista tekijöistä, kuten kohderyhmän mieltymyksistä, aikataulusta ja kustannuksista. Seuraavassa taulukossa on esitetty esimerkkejä mahdollisista viestintäkanavista oppilaille ja vanhemmille.

Viestintäkanavat							
Kohderyhmä	Kanavat						
	koulun uutikirje	koulun nettisivut	tapaamiset	lehdistötiedote	sosiaalinen media	Painettu materiaali (esim. posterit ja esitteet)	...
Oppilaat							
Vanhemmat							

Seuraavaan taulukkoon voidaan kirjata ylös valitut viestintäkanavat kohderyhmän mukaan.

Viestintäkanavat							
Kohderyhmä	Kanavat						
	koulun uutikirje	koulun nettisivut	tapaamiset	lehdistötiedote	sosiaalinen media	Painettu materiaali (esim. posterit ja esitteet)	...

6. Arvioinnin suunnittelu

Koulun muuttuessa terveyttä edistäväksi kouluksi ja pysyessä sellaisena on tärkeää kiinnittää huomiota arviointiin. Arviointi (mitä, milloin ja miten) riippuu terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelman muista osa-alueista, mukaan lukien viestintästrategia sekä terveyttä edistävän koulun prioriteetit, päätavoitteet ja osatavoitteet. SMART-tavoitteiden tai osatavoitteiden, aktiviteettien ja indikaattorien (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) luominen auttaa arvioimaan terveyttä edistävää koulua.

6.1 Arviointikysymysten ja metodien valinta

Esimerkki - Arviointikysymykset ja metodit

Arviointikysymykset	Evaluation method
1. Missä määrin terveyttä edistävän koulun toimintot on toteutettu suunnitelman mukaan?	Esim. havainnointi, dokumentointi, koulun henkilökunnan ja oppilaiden kyselyt ja/tai haastattelut
2. Mitä viestintätoimenpiteitä on toteutettu?	Esim. havainnointi, dokumentointi, koulun henkilökunnan ja oppilaiden kyselyt ja/tai haastattelut
3. Missä määrin viestintätoimintoja on toteutettu suunnitellusti?	Esim. havainnointi, koulun henkilökunnan ja oppilaiden kyselyt ja/tai haastattelut
4. Missä määrin ohjelman päätavoitteet ja osatavoitteet on saavutettu?	Esim. lähtötilannemäärityksen ja tuloksien vertaaminen edistyksen arvioimiseksi (kvantitatiivinen muutos) kyselylomakkeiden ja dokumentoinnin avulla.
5. Missä määrin viestintätavoitteet on saavutettu?	Esim. koulun henkilökunnan ja oppilaiden kyselyt ja/tai haastattelut
6. Mitkä ovat koulun henkilökunnan ja vanhempien asenteet uusiin terveyttä edistävän koulun käytäntöihin?	Esim. kysely tai haastattelu koulun henkilökunnalle ja vanhemmille

Seuraavaan taulukkoon voit kirjoittaa oman koulun arviointikysymykset ja metodit.

Arviointikysymykset	Arviointimetodit

7. Yhteen kokoaminen:

Terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelma

Kun terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelman keskeiset komponentit on kirjattu ylös, voidaan kaikki koota yhteen yhdeksi suunnitelmaksi. Tämä sisältää toiminnan aikataulun, vastualueet ja toiminnan budjetin.

Seuraavat kolme taulukkoa voivat auttaa komponenttien kokoamisessa yhdeksi toimintasuunnitelmaksi, sisältäen viestintäsuunnitelman ja arvioinnin.

Taulukko 1: Terveyttä edistävän koulun toimintasuunnitelma

Päätavoitteet	Osatavoitteet	Onnistumista mittaavat kriteerit/ indikaattorit	Tehtävät ja aktiviteetit	Avainhenkilöt ja vastualueet	Resurssit ja kulut	Aikataulu

Taulukko 2: Terveystä edistävän koulun viestintäsuunnitelma							
Kohderyhmä(t)	Tavoitteet	Viestit	Aktiviteetit	Kanavat	Avainhenkilöt & vastuualueet	Resurssit/ kulut (henkilö- taloudelliset resurssit)	Ajankäyttö (vaihe ja kesto)

Taulukko 3. Terveyttä edistävän koulun arviointisuunnitelma

Indikaattorit/ arviointi- kysymykset	Arviointi- metodit	Onnistumista mittaavat kri- teerit/ indi- kaattorit	Tehtävät ja aktiviteetit	Avainhen- kilöt ja vas- tuualueet	Resurssit ja kulut	Aikataulu

Pohdittavaa prioriteetteja ja toimintasuunnitelmaa laatiessa

1. **Koulun jo olemassa olevien terveyden edistämisen toimintatapojen tunnistaminen**
 - a. Tunnista alueelliset terveyden edistämisen toimintatavat koulussa
 - b. Tunnista olemassa olevat resurssit terveysopetuksen projektien tukemiseen alueen koulu toimessa
 - c. Arvioi hallinnon/laitoksen/kunnan sitoutumista terveyttä edistävän koulun kehittämiseen
 - d. Arvioi opetushallinnon sitoutumista terveyttä edistävän koulun kehittämiseen ja seurantaan
 - e. Tunnista alueen terveyttä edistävien koulujen koordinoinnista vastaava taho sekä vastuu henkilöt.
 - f. Tunnista tukijärjestelmät terveyttä edistävien koulujen arvioimiseksi ja seuraamiseksi
2. **Toimintasuunnitelman kehittämisen edellytykset**
 - a. SHE-toimintasuunnitelma sisältyy selkeästi koulun koulutussuunnitelmaan
 - b. Tunnista olemassa olevat resurssit SHE-toimintasuunnitelman kehittämistä varten
 - c. Selitä yksityiskohtaisesti koulun opetussuunnitelman ja SHE-toimintasuunnitelman välinen suhde
 - d. Järjestä koko koululle koulutusta innovatiivisista menetelmistä, joilla voidaan parantaa osallisuutta

Liitteen 2 viitteet

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/>

Liite 3.

SHE pika-arviointityökalu

Johdanto

Terveyttä edistävä koulun toisessa vaiheessa arvioidaan koulun nykyisiä toimintatapoja ja käytäntöjä, jotka liittyvät terveyden edistämiseen koulu yhteisön tarpeiden ja prioriteettien määrittämiseksi.

SHE pika-arviointityökalu on suunniteltu auttamaan arvioinnissa. Se koostuu joukosta kysymyksiä, jotka koskevat koko koulun lähestymistapaa. Kysymyksiin vastaaminen voi auttaa tunnistamaan mitä koulu tekee tällä hetkellä hyvin, mitkä alueet tarvitsevat parannusta ja mihin terveyttä edistävässä koulussa halutaan keskittyä.

SHE pika-arviointityökalua voidaan käyttää myös, kun terveyttä edistävä koulu on jo toiminnassa. Koulun edistymisestä tehtyjen ensimmäisen ja toisen arvioinnin vastauksia voidaan vertailla keskenään ja se voi auttaa tekemään muutoksia terveyttä edistävään kouluun.

Ohjeet

Me terveyttä edistävän koulun työryhmänä neuvomme keskustelemaan SHE pika-arviointityökalun kysymyksistä ja hyväksymään ne yksimielisesti.

Jokaista kysymystä tulisi lähestyä kahdella tavalla:

1. **Nykyinen:** koulun nykyinen tilanne kolmen pisteen asteikolla, 1 = ei toteudu; 2 = toteutuu osittain; 3 = toteutuu täysin. Katso arviointityökalun vasemmanpuoleiset sarakkeet *nykyinen*.
2. **Prioriteetti:** koulu yhteisö vastaa kysymykseen kolmen pisteen asteikolla, 1 = matala / ei prioriteettiä; 2 = keskitason prioriteetti; 3 = korkea prioriteetti. Katso arviointityökalun oikeanpuoleiset sarakkeet *prioriteetti*.

Arvioinnin tuloksia voidaan tulkita tarkastelemalla jokaisen kysymyksen pisteitä suhteessa nykytilanteeseen ja prioriteettiasteeseen tai laskemalla osioittain keskiarvo nykytilanteelle ja keskiarvo prioriteettitasolle. Osiot, joissa koulun nykyinen -sarakkeen pisteet ovat alhaiset verrattuna prioriteetti -sarakkeen pisteisiin, voivat olla tulevaisuudessa prioriteetteina terveyttä edistävää koulua rakennettaessa.

SHE pika-arviointityökalu

Nykytilanne:

1 = ei toteudu; 2 = toteutuu osittain; 3 = toteutuu täysin

Prioriteetti:

1 = matala / ei prioriteettia; 2 = keskitason prioriteetti; 3 = korkea prioriteetti

	Nykytilanne			Prioriteetti		
	1	2	3	1	2	3
1. Orientaatio						
1.1 Koululla on yleiskuva oppilaiden nykyisestä terveydentilasta (mukaan lukien fyysinen, henkinen ja sosiaalinen terveys) ja hyvinvoinnista.						
1.2 Koululla on yleiskuva opetushenkilöstön ja muun henkilökunnan nykyisestä terveydentilasta (mukaan lukien fyysinen, henkinen ja sosiaalinen terveys) ja hyvinvoinnista						
1.3 Koulu pystyy arvioimaan oppilaiden nykyistä terveystilaa käyttäytymistä (syöminen, fyysinen ja seksuaalinen aktiivisuus, alkoholinkäyttö, tupakointi, huumeet ja hygienia) iän, taustan ja sukupuolen suhteen.						
1.4 Koulu on arvioinut oppilaiden, opettajien ja muun henkilökunnan tarpeita ja toiveita terveyttä ja hyvinvointia koskien (esim. kysely, toivelaatikot).						
1.5 Koko kouluyhteisö tietää, kuka vastaa koulun terveysaiheista, muun muassa mielenterveyden edistämisestä.						
	Nykytilanne			Prioriteetti		
	1	2	3	1	2	3
2. Terveystta edistävän koulun toimintatavat						
2.1 Koulussa on kirjalliset toimintaperiaatteet oppilaiden, opettajien ja muun henkilökunnan terveydestä ja hyvinvoinnista, sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä, terveyteen liittyvien ongelmien ehkäisemisestä ja niiden käsittelemisestä						
2.2 Terveys ja hyvinvointi ovat linkitettyinä koulun opetustavoitteisiin						
2.3 Terveys ja hyvinvointi ovat osa koulun opetussuunnitelmaa						
2.4 Koulun suhtautuminen terveyteen ja hyvinvointiin heijastaa koko kouluyhteisön (oppilaat, koulun henkilökunta ja vanhemmat) näkemyksiä, toiveita ja tarpeita.						
2.5 Oppilaita ja koulun henkilökuntaa kannustetaan osallistumaan terveyteen liittyvien toimintojen suunnitteluun ja toteuttamiseen koulussa.						

	Nykytilanne			Prioriteetti		
	1	2	3	1	2	3
3. Koulun fyysinen ympäristö						
3.1 Koulun tilat, kuten leikkipaikat, luokahuoneet, vessat, ruokala ja käytävät ovat oppilasystävällisiä, turvallisia, puhtaita ja edistävät hygieniää (tarpeeksi käsisäippuaa ja paperipyyhkeitä kaikissa vessoissa)						
3.2 Koulun tilat, kuten leikkipaikat, luokahuoneet, vessat, ruokala ja käytävät ovat toimivia ja huomioivat oppilaiden iän ja sukupuolen, sekä mahdolliset erityistarpeet						
3.3 Oppilailla ja henkilökunnalla on pääsy koulun liikuntatiloihin myös koulupäivän ulkopuolella						
3.4 Koulun kaikki liikuntatilat ja ruokala vastaavat yleisiä turvallisuus- ja hygieniastandardeja						
3.5 Reitti kouluun on turvallinen ja suunniteltu kannustamaan oppilaita fyysiseen toimintaan (esim. pyöräily tai kävely)						
3.6 Kaikissa koulun rakennuksissa on sopiva lämpötila sekä hyvä valaistus ja ilmastointi						
3.7 Koulun ruokala, kioskki ja myyntiautomaatit tarjoavat terveellisiä ja edullisia ruokia ja juomia, jotka vastaavat kansallisia ruokastandardeja						
	Nykytilanne			Prioriteetti		
	1	2	3	1	2	3
4. Koulun sosiaalinen ympäristö						
4.1 Koulun tilat, kuten leikkipaikat, luokahuoneet ja käytävät on suunniteltu miellyttäväksi ja seurallisiksi						
4.2 Koulu tarjoaa säännöllisesti yhteisiä aktiviteetteja, kuten projektiviikkoja, juhlia, kilpailuja ja aamupäiväkerhoja, jotka on ainakin osittain suunniteltu edistämään terveyttä ja hyvinvointia						
4.3 Terveysopetus ja terveyttä edistävät toiminnot, jotka tarjoavat mahdollisuuden harjoittaa ja kehittää elämäntaitoja, sisältyvät iltapäiväkerhojen toimintaan						
4.4 Koulussa on oppilaille aina tarjolla luotettava henkilö, jolle he voivat puhua yksityisesti, kun he haluavat jakaa huolenaiheita tai ajatuksiaan						
4.5 Koulussa on aina ystävällinen ja iloinen ilmapiiri, jossa kaikki oppilaat ja koulun henkilökunta tuntevat olonsa mukavaksi ja arvostetuksi						
4.6 Kouluterveydenhuollon ammattilaiset (kouluterveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä tai psykologi) osallistuvat yksilölliseen sekä koko koulun terveyden edistämiseen ja työskentelevät yhdessä koulun johdon kanssa integroidakseen terveysaiheet koulun opetussuunnitelmaan ja käytäntöihin						
4.7 Koulussa on käytössä tukijärjestelmä (palvelut ja majoitus) erityistä oppimisen, kehityksen ja fyysisen tason tukea tarvitseville oppilaille						
4.8 Koulussa on järjestelmä oppilaiden erityistarpeiden tunnistamiseksi ja heidän ohjaamiseensa ulkopuolisille ammattilaisille, mikäli koulun asiantuntemus ei siihen riitä						

	Nykytilanne			Prioriteetti		
	1	2	3	1	2	3
5. Terveystaidot						
5.1 Koulu toteuttaa ohjelmia, jotka keskittyvät yksilöllisiin taitoihin ja tietoon terveysaiheista, mukaan lukien mielenterveyden edistäminen.						
5.2 Koulussa on selkeät säännöt, jotka edistävät tervettä käyttäytymistä.						
5.3 Tauot sisältyvät säännöllisesti oppitunteihin ja välitunteihin.						
	Nykytilanne			Prioriteetti		
	1	2	3	1	2	3
6. Yhteisön suhteet						
6.1 Oppilaiden vanhemmat ovat aktiivisia kouluyhteisön jäseniä.						
6.2 Koululla on paikallisia yhteistyökumppaneita kuten urheilu- ja nuorisoseurat, yhteisölliset tai alueelliset terveysvirastot, neuvontapalvelut, sairausvakuutusyhtiöt, ravintolat, paikalliset kaupat jne.						
6.3 Koulu järjestää säännöllisiä vierailuja paikallisten kumppaneiden/ sidosryhmien kanssa rohkaistakseen oppilaita terveelliseen ruokailuun, fyysiseen toimintaan ja edistääkseen heidän emotionaalista tai sosiaalista terveyttä ja kehitystä jne.						
	Nykytilanne			Prioriteetti		
	1	2	3	1	2	3
7. Hyvinvoiva koulun henkilökunta						
7.1 Koulu tarjoaa säännöllistä opettajankoulutusta ja valmiuksien kehittämistä kouluyhteisön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyen						
7.2 Koulun henkilökunnalla on käytettävissä riittävästi päivitettyjä materiaaleja terveysaiheista, mukaan lukien mielenterveyden edistäminen						
7.3 Koulu edistää työ- ja yksityiselämän tasapainoa ja kohtuullista työmäärää ja tarjoaa avoimen ilmapiirin työongelmista ja stressistä keskustelemiseen						
7.4 Koulun uudelle henkilökunnalle on tarjolla ammatillisen kehittymisen ohjausta ja koulutusta						
7.5 Koululla on protokolla, jolla käsitellään henkilöstön toistuvia poissaoloja ja autetaan henkilöstöä palaamaan töihin sairausloman jälkeen						
7.6 Koulu tukee henkilökuntaa saavuttamaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja, esimerkiksi luomalla terveyttä parantavia ympäristöjä						

Liite 4.

Julkilausumia ja julistuksia, joissa käsitellään terveyden toimintaympäristön lähestymistavan (healthy setting approach) kehittymistä

The Ottawa Charter for Health Promotion (WHO, 1986) (Ottawan julkilausuma terveyden edistämisestä) [3] puoltaa käsitystä, että terveyttä luodaan arjen ympäristöissä, joissa ihmiset elävät, asuvat ja harrastavat.

The Sundsvall Statement on Supportive Environments for Health (WHO, 1991) (Sundsvallin julkilausuma terveyttä tukevista ympäristöistä) [23] vahvisti terveellisten olosuhteiden käsitettä, jonka mukaan:

- Meidän on luotava ympäristöistä - fyysinen ympäristö, sosiaalinen ympäristö ja taloudellinen ympäristö ja poliittinen ympäristö - terveyttä kannustavia
- Jokaisella on rooli terveyttä tukevien ympäristöjen luomisessa

The Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century (WHO, 1997) (Jakartan julkilausuma terveyden edistämisen saattamisesta 2000-luvulle) [24] olettaa terveyden edellytyksinä olevan:

- Rauha, suoja, koulutus, sosiaaliturva, sosiaaliset suhteet, ravinto, tulot, naisten vaikutusmahdollisuuksien lisääminen, vakaa ekosysteemi, luonnonvarojen kestävä käyttö, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja tasa-arvo
- "Terveyden toimintaympäristöt" edustavat terveyden edistämiseen tarvittavan infrastruktuurin organisatorista pohjaa. Uudet terveyshaasteet merkitsevät sitä, että uusia ja monipuolisia verkostoja täytyy luoda sektorien välisen yhteistyön luomiseksi. Tällaisten verkostojen olisi tarjottava keskinäistä apua sekä maiden sisällä että maiden välillä ja helpottaa tietojen vaihtoa siitä, mitkä strategiat ovat osoittautuneet tehokkaiksi ja tietyissä ympäristöissä.

Bangkok Charter
(WHO, 2005) [25]

Nairobi Call To Action
Declaration
(WHO, 2009) [26]

The Helsinki Statement
on Health in All Policies
(WHO, 2013) [27]

Shanghai Declaration on promoting health in the
2030 Agenda for Sustainable Development
(WHO, 2016) [28]

ISBN 978-87-971891-8-4

SHE KOULUN KÄSIKIRJA 2.0

Menetelmällinen opas terveyttä
edistäväksi kouluksi

Tekijät:

Teresa Vilaça

(University of Minho, Portugal)

Emily Darlington

(University Claude Bernard Lyon 1, France)

María J. Miranda Velasco

(University of Extremadura, Spain)

Olgica Martinis

(Croatian Institute of Public Health, Croatia)

Julien Masson

(University Claude Bernard Lyon 1, France)

Julkaisupäivä:

Joulukuu 2019 / päivitetty 4. toukokuuta 2020

Julkaisija:

Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE),
Haderslev, Denmark

Julkaisu löytyy:

www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/how-be-health-promoting-school/

Kiitokset:

SHE school manual – New Revised Edition is adapted from the “SHE Online School Manual” by Erin Safarjan M.P.H., Goof Buijs M.Sc., Silvia de Ruiter M.Sc., published December 2013 and funded by the European Union (CB_FY2013 operating grant).



This report has received funding under an operating grant from the European Union's Health Programme (2014-2020)



S · H · E

Schools for Health in Europe

www.schoolsforhealth.org