



## **HEPS Εργαλείο για Σχολεία**

Ένας οδηγός για την ανάπτυξη πολιτικής  
στο σχολείο για την υγιεινή διατροφή και  
την φυσική άσκηση

### Τίτλος

HEPS Εργαλείο για Σχολεία

Ένας οδηγός για την ανάπτυξη πολιτικής στο σχολείο για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση

### Τίτλος πρωτότυπης έκδοσης

HEPS Tool for Schools

A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity

### Συγγραφείς

Venka Simovska Ph.D.

Kevin Dadaczynski M.Sc.

Nina Grieg Viig M.Sc. Hege

E. Tjomsland M.Sc. Sue

Bowker M.Sc.

Barbara Wojnarowska Ph.D.

Silvia de Ruiten M.Sc.

Goof Buijs M.Sc.

### Μετάφραση

Αδαμαντία Ξεκαλάκη, Ηλέκτρα Μπάδα, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

### Ευχαριστίες

E. Flaschberger (Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research, Austria), S. Nic Gabhainn (National University of Ireland, Galway, Ireland), A. Jociute (State Environmental Health Centre, Lithuania), A. Lee (NHS Health Scotland), P. Paulus (Leuphana University Lüneburg, Germany), D. Piëtte (Universite Libre de Bruxelles, Belgium), K. Sokou (Institute of Child Health, Greece), N. de Vries (University Maastricht, the Netherlands).

We want to thank the HEPS educational panel for their comments and input.

### Ημερομηνία έκδοσης

April 2010

NIGZ code: OJ072133

ISBN: 9789069282671

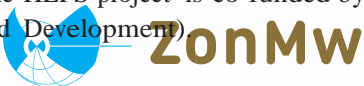
Address: Customer service NIGZ, P.O. Box 500, 3440 AM Woerden, The Netherlands

This report can be downloaded for free from the HEPS website: [www.hepseurope.eu](http://www.hepseurope.eu)

### Χρηματοδότηση

This publication arises from the HEPS project which has received funding from the European Union, in the framework of the Public Health Programme.

The HEPS project is co-funded by ZonMw (The Netherlands Organisation for Health Research and Development)



# HEPS Εργαλείο για Σχολεία

Ένας οδηγός για την ανάπτυξη πολιτικής στο σχολείο για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση

Τίτλος πρωτότυπης έκδοσης

## HEPS Tool for Schools

A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity

Venka Simovska Ph.D. <sup>1)</sup>

Kevin Dadaczynski M.Sc. <sup>2)</sup>

Nina Grieg Viig M.Sc. <sup>3)</sup>

Hege E. Tjomsland M.Sc. <sup>3)</sup>

Sue Bowker M.Sc. <sup>4)</sup>

Barbara Woynarowska Ph.D. <sup>5)</sup>

Silvia de Ruiters M.Sc. <sup>6)</sup>

Goof Buijs M.Sc. <sup>6)</sup>

---

<sup>1)</sup> Danish School of Education, Aarhus University, Denmark

<sup>2)</sup> Leuphana University, Germany

<sup>3)</sup> University of Bergen, Norway

<sup>4)</sup> Welsh Assembly Government

<sup>5)</sup> Warsaw University, Poland

<sup>6)</sup> Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ

## ● ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	5
1 Πριν ξεκινήσετε	9
1.1 Ποιος πρέπει να αναπτύξει την πολιτική;	9
1.2 Πώς θα υπάρξουν καλές συνθήκες για τη διαδικασία ανάπτυξης της πολιτικής; .....	9
2 Ποιες είναι οι βασικές έννοιες της πολιτικής;	10
2.1 Η έννοια της υγείας	10
2.2 Η έννοια της υγιεινής διατροφής	11
2.3 Η έννοια της φυσικής άσκησης	12
2.4 Η ανάγκη για ένα σαφές σύνολο αξιών .....	12
3 Πώς δημιουργείται μια πολιτική σχολείου ολιστικού τύπου που θα αφορά την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση	15
3.1 Φάση 1: Καθορισμός πλαισίου	15
3.1.1 Εξασφαλίζεται η υποστήριξη και η δέσμευση της διεύθυνσης του σχολείου .....	16
3.1.2 Εξασφαλίζεται ομοθυμία μέσα στη σχολική κοινότητα	16
3.1.3 Δημιουργείται μια ομάδα εργασίας και ορίζεται ο συντονιστής	16
3.1.4 Εξασφαλίζονται οι συνθήκες για την ανάπτυξη της πολιτικής του σχολείου .....	17
3.2 Φάση 2: Ανάλυση εφαρμοσμένων πολιτικών και πρακτικών	18
3.3 Φάση 3: Ανάπτυξη και καταγραφή της πολιτικής	19
3.3.1 Καθορισμός προτεραιοτήτων και στόχων	19
3.3.2 Πρώτη προσπάθεια καταγραφής της πολιτικής	19
3.3.3 Προσαρμογή	19
3.4 Φάση 4: Κοινοποίηση και εφαρμογή	20
3.4.1 Κοινοποίηση	20
3.4.2 Ανάπτυξη στρατηγικών και εφαρμογή	20
3.4.3 Εφαρμογή και ενσωμάτωση της πολιτικής στην καθημερινή πρακτική του σχολείου .....	20
3.5 Φάση 5: Παρακολούθηση, αξιολόγηση και γνώση .....	21
4 Παραδείγματα σχολείων για έμπνευση	22
Παράρτημα 1: Εργαλείο ταχείας εκτίμησης του HEPS	30
Παράρτημα 2: Εργαλείο του HEPS για τους σχολικούς δείκτες .....	33
Βιβλιογραφία	37

## ● ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι νοιαζόμαστε για τα παιδιά μας, είναι το μέλλον της Ευρώπης. Στις μέρες μας 1 στα 4 παιδιά είναι παχύσαρκο. Με στόχο την αντιμετώπιση του προβλήματος, το πρόγραμμα HEPS υποστηρίζει χώρες της Ευρώπης να προάγουν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στα σχολεία με τρόπο θετικό και βιώσιμο. Το πρόγραμμα HEPS χρησιμοποιεί την προσέγγιση του σχολείου προαγωγής της υγείας ως έναν αποτελεσματικό τρόπο ανάπτυξης πολιτικής για την υγεία στα σχολεία. Το πρόγραμμα HEPS ως ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα συνδέεται με το δίκτυο SHE (Schools for Health in Europe-Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη) που έχει δύο γενικούς σκοπούς:

1. Την ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση αποτελεσματικών εθνικών τακτικών και βιώσιμων πρακτικών για εργασία με θέμα την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στα σχολεία σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
2. Την υποστήριξη της ανάπτυξης και της εφαρμογής περιεκτικών, βιώσιμων και βεβαιωμένα αποτελεσματικών σχολικών προγραμμάτων στα κράτη μέλη με στόχο την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στα σχολεία βασισμένων στην προσέγγιση του σχολείου προαγωγής της υγείας.

Στα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης υπάρχουν πολλές πρωτοβουλίες που έχουν σκοπό την μείωση του αριθμού των υπέρβαρων παιδιών με πρακτικούς στόχους την ανάπτυξη δραστηριοτήτων, προγραμμάτων και μεθόδων διδασκαλίας. Παρόλα αυτά κανένα κράτος μέλος δεν έχει μέχρι σήμερα μία τρέχουσα αποτελεσματική εθνική σχολική πολιτική. Σκοπός του

HEPS είναι να γεφυρώσει αυτό το κενό αποτελώντας ένα πρόγραμμα για την ανάπτυξη πολιτικής σε εθνικό επίπεδο στην στα κράτη της Ευρώπης. Το HEPS θα βοηθήσει να εφαρμοστούν αυτά τα προγράμματα με βιώσιμο τρόπο στα σχολεία.

### ► **Πακέτο Σχολικών Εργαλείων HEPS**

Το πρόγραμμα HEPS περιλαμβάνει το Πακέτο των Σχολικών Εργαλείων HEPS. Το πακέτο HEPS στηρίζει τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης να διαμορφώσουν εθνική πολιτική για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία, η οποία βασίζεται στην προσέγγιση των «Σχολείων Προαγωγής Υγείας». Το πακέτο αποτελείται από τα παρακάτω 6 εργαλεία:

1. Κατευθυντήριες οδηγίες HEPS: αποτελείται από ένα σύνολο κατευθυντήριων αρχών για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία που απευθύνεται σε φορείς οι οποίοι δραστηριοποιούνται σε εθνικό επίπεδο στην Ευρώπη.
2. Οδηγός συνηγορίας HEPS: ένα εργαλείο που βοηθά αυτούς που δραστηριοποιούνται υπέρ της διαμόρφωσης και εφαρμογής εθνικής σχολικής πολιτικής με στόχο την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.
3. Κατάλογος για ποιοτική εκτίμηση HEPS: ένα σύνολο ποιοτικών κριτηρίων για σχολικά προγράμματα για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.
4. Εργαλείο για σχολεία HEPS: ένα εγχειρίδιο το οποίο θα βοηθήσει τα σχολεία στα κράτη-μέλη να εισάγουν και να εφαρμόσουν ένα σχολικό πρόγραμμα για την προαγωγή της

υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.

5. Εργαλείο για την εκπαίδευση εκπαιδευτικών HEPS: πρόκειται για ένα πρόγραμμα το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην εκπαίδευση εκπαιδευτικών για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία.
6. Εργαλείο αξιολόγησης HEPS: χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της αποτελεσματικής εφαρμογής του πακέτου HEPS σε κάθε ένα από τα κράτη-μέλη.

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΤΟΥ HEPS ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Το εργαλείο του HEPS για τα σχολεία εισάγει την έννοια της πολιτικής του σχολείου για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση και παρέχει προτάσεις και κατευθυντήριες οδηγίες για την ανάπτυξη της.

Όπως τονίζεται στο Οδηγό συνηγορίας HEPS (Bada et al, 2009) και στις Κατευθυντήριες οδηγίες HEPS (Boonen et al, 2009), περίπου το ένα τέταρτο των παιδιών που ζουν στην Ευρώπη είναι

υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Το γεγονός αυτό μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην οργανική υγεία, την ψυχική υγεία και ευεξία, την ακαδημαϊκή πορεία και τα γνωστικά επιτεύγματα των παιδιών.

Συνεπώς προτείνεται κάθε σχολείο να αναπτύξει και να εφαρμόσει ένα σχέδιο δράσης για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση που θα είναι μέρος των ευρύτερων τακτικών δράσης του σχολείου και θα συνάδει με τις περιφερειακές και εθνικές πολιτικές και προτεραιότητες.

Υπάρχουν αυξανόμενες ενδείξεις ότι μια περιεκτική σχολική πολιτική ολιστικού τύπου για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση, μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη ακαδημαϊκή πορεία των μαθητών, αλλά και στην προαγωγή της υγείας τους. Αυτό σημαίνει ότι μια πολιτική για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση συμβάλλει όχι μόνο στην γενικότερη προαγωγή της υγείας στα σχολεία, αλλά εξυπηρετεί και έναν βασικό σχολικό στόχο: την εκπαίδευση των μαθητών.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Συνεκτική, προγραμματισμένη και συστηματική προσέγγιση της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης</li><li>• Αυξημένη κινητοποίηση όλων των μελών της σχολικής κοινότητας</li><li>• Προαγωγή ενός υγιεινού τρόπου ζωής μεταξύ των μαθητών</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Βελτιωμένα γνωστικά αποτελέσματα και σχολική επίδοση για τους μαθητές</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Προαγωγή της υγείας, της ευεξίας και αυξημένο αίσθημα ικανοποίησης στην δουλειά για το προσωπικό του σχολείου.</li><li>• Περισσότερο διαφανείς και δημοκρατικές διαδικασίες για την λήψη αποφάσεων στο σχολείο</li><li>• Βελτιωμένη επικοινωνία με τους γονείς</li><li>• Καλύτερη ατμόσφαιρα στο σχολείο</li><li>• Καλύτεροι δεσμοί μεταξύ της κοινότητας και του σχολείου</li></ul>

ΣΧΗΜΑ 1: Πλεονεκτήματα μιας πολιτικής σχολείου για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ;

Σε αυτό το εγχειρίδιο ως σχολική πολιτική για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση ορίζεται το κείμενο που προκύπτει μετά από διάλογο με συμμετοχή όλου του σχολείου. Η διαμόρφωση αυτής της πολιτικής στοχεύει:

- Στις ανάγκες του σχολείου και της ευρύτερης κοινότητας σε θέματα σχετικά με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.
- Στην περιγραφή των αρχών του σχολείου που έχουν σχέση με την προαγωγή της υγείας και την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.
- Στους σκοπούς και τους στόχους που αφορούν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση και που σχετίζονται με τις γενικότερες εκπαιδευτικές αρχές του σχολείου.
- Στις προτεραιότητες, καθήκοντα και δράσεις που έχουν στόχο την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στο σχολείο.
- Στο χρονοδιάγραμμα των δράσεων και των σημαντικών ορόσημων, στα οποία συμπεριλαμβάνονται η παρακολούθηση, η αξιολόγηση και η αναθεώρηση
- Στους διαθέσιμους πόρους για την ανάπτυξη σχολικής πολιτικής.
- Στον σχεδιασμό για την εφαρμογή, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση.
- Στην επικοινωνία και την οργάνωση.

Όπως περιγράφεται στις Κατευθυντήριες οδηγίες HEPS και σύμφωνα με τις θεμελιώδεις αξίες και πυλώνες του δικτύου SHE (Schools for Health in Europe-Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη), αυτή η έκδοση κάνει χρήση της ευρείας, θετικής και ολιστικής έννοιας της υγείας, όπως αναγνωρίζεται

από την Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (Boonen et al, 2009).

Η ευρύτερη έννοια της υγείας εμπεριέχει την κατανόηση της σημασίας τόσο του τρόπου όσον και των συνθηκών ζωής (Simovska et al, 2006). Το σύνολο του σχολείου εμπλέκεται στην εφαρμογή της προαγωγής της υγείας στο σχολείο και έτσι το θέμα «υγεία» είναι παρόν σε όλες τις πτυχές της σχολικής ζωής, τόσο αυτών που μαθαίνουν όσο και αυτών που εργάζονται εκεί.

Περιλαμβάνονται το σχολικό φυσικό περιβάλλον και η κοινωνική, φυσική, συναισθηματική, πνευματική υγεία των μαθητών και του προσωπικού του σχολείου.

Επιπρόσθετα, προτείνεται:

- Η πολιτική πρέπει να καθορίζει την κατανομή του απαραίτητου υλικού που θα χρησιμοποιηθεί για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.
- Η πολιτική πρέπει να αντανakλά μια κοινή οπτική σε σχέση με το που το συγκεκριμένο σχολείο θέλει να οδηγηθεί σε σχέση με την μελλοντική ανάπτυξη του και σε σχέση με τον καθορισμό στόχων, ώστε η κοινή οπτική να υλοποιηθεί με τρόπο που συνάδει με τις δεδηλωμένες αξίες του σχολείου.
- Η πολιτική να έχει στόχο να προσεγγίσει θέματα υγείας, που σχετίζονται με υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά σε σχολικό επίπεδο, με την αντιμετώπιση παραγόντων στο τρόπο ζωής των παιδιών, αλλά και στο φυσικό και κοινωνικό σχολικό περιβάλλον.
- Η πολιτική να εξασφαλίζει συνέπεια στην παροχή υπηρεσιών, στο σχολικό πρόγραμμα και στην σταθερότητα του σχολικού περιβάλλοντος.

## **ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ Η ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ**

Ο βασικός στόχος αυτής της έκδοσης είναι να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την ανάπτυξη μιας βιώσιμης σχολικής πολιτικής που θα αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.

Θα ήταν επιθυμητό να χρησιμοποιηθεί από όλους τους επαγγελματίες, που εργάζονται στο χώρο της αγωγής και της προαγωγής υγείας στα σχολεία.

Ειδικά αυτή η έκδοση απευθύνεται σε διευθυντές σχολείων, εκπαιδευτικούς και λοιπό προσωπικό των σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας, όσο και σε ειδικά σχολεία. Από αυτήν την έκδοση μπορούν να επωφεληθούν οι φορείς που συνεργάζονται και ενισχύουν τα σχολεία σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο, όπως και οι υπεύθυνοι δημιουργίας προγραμμάτων και διαμόρφωσης πολιτικής στο ευρύτερο πεδίο της προαγωγής της υγείας και της εκπαίδευσης.

## **ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ ΑΥΤΗ Η ΕΚΔΟΣΗ**

Αυτή η έκδοση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός με κατευθυντήριες οδηγίες και αυτό επειδή η δημιουργία σχολικής πολιτικής είναι μια εξατομικευμένη διαδικασία που συμβαίνει μέσα σε μια δυναμική σχολική κοινότητα και συνδέεται με τόσο με τα άτομα όσο και με αλλαγές σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.

Τα στάδια που περιγράφονται σε αυτήν την έκδοση μπορούν να λειτουργήσουν σαν ένα σχέδιο ή σαν έμπνευση με προοπτική την ανάπτυξη και την εφαρμογή ενός συγκεκριμένου σχεδίου δράσης, με στόχο την δημιουργία πολιτικής που θα αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στα σχολεία.

Επιπρόσθετα, και οι άλλες διαθέσιμες εκδόσεις του HEPS βοηθούν στην ανάπτυξη πολιτικής, στην εφαρμογή της και στην διαδικασία της αξιολόγησης.

## **ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΑΜΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ**

Ο Οδηγός για την ανάπτυξη σχολικής πολιτικής που θα αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση έχει δημιουργηθεί από τους συνεργάτες του προγράμματος HEPS με μία συνεργατική διαδικασία που περιλαμβάνει τρεις φάσεις:

- Διερεύνηση: Διεξήχθη μια διερεύνηση της βιβλιογραφίας για τα υπάρχοντα δεδομένα σε σχέση με την ανάπτυξη σχολικής πολιτικής που θα αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση που έχουν εκδοθεί τα τελευταία πέντε χρόνια (2004-2009). Σύντομες περιγραφές αυτού του υλικού έχουν δημοσιοποιηθεί σε μία εσωτερική αναφορά του HEPS (Morel, 2009) και χρησιμοποιήθηκαν ως πηγή έμπνευσης αυτής της έκδοσης.
- Ανάδραση από επαγγελματίες στο χώρο της παιδείας και της υγείας σε Ευρωπαϊκές χώρες: Διεξήχθη μία αξιολόγηση στο πρώτο κείμενο της έκδοσης από 15 επαγγελματίες στο χώρο της παιδείας και της υγείας σε επτά Ευρωπαϊκές χώρες. Τα σχόλια και οι προτάσεις τους αναλύθηκαν και ενσωματώθηκαν στο τελικό κείμενο.
- Ανάδραση από τους συνεργάτες του προγράμματος HEPS και της εκπαιδευτικής ομάδας του HEPS. Μία πρόχειρη έκδοση αυτού του κειμένου συζητήθηκε και έτσι προέκυψε η τελική μορφή αυτού του κειμένου.



## ● ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

#### 1.1 ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Μία πλειάδα διαφορετικών ανθρώπων μπορεί να είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη σχολικής πολιτικής που θα αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση. Είναι προτιμότερο να δημιουργηθεί μια ομάδα εργασίας η οποία θα περιλαμβάνει αντιπροσώπους από:

- την υπεύθυνη ομάδα επαγγελματιών εκπαιδευτικών του σχολείου
- τους γονείς
- τους μαθητές
- το μη διδακτικό προσωπικό
- την σχολική νοσοκόμα, τον ειδικό σε θέματα διατροφής
- την τοπική κοινότητα

Τα μέλη της ομάδας εργασίας διαφέρουν από σχολείο σε σχολείο. Παρότι είναι σημαντικό να ορισθεί μία ομάδα εργασίας που θα υιοθετήσει μία ανοικτή διαδικασία διαλόγου και θα δομήσει ένα κοινό σκεπτικό σε σχέση με το τι είναι σημαντικό, ποιες αλλαγές είναι δυνατές και πως μπορούν αποτελεσματικότερα να χρησιμοποιηθούν οι δυνατότητες του σχολείου.

Μια τέτοιου είδους διαδικασία βοηθά ώστε η πολιτική να είναι έργο όλης της σχολικής κοινότητας συμπεριλαμβανομένων των μαθητών και των γονέων και αυτό θα βοηθήσει στην μεγιστοποίηση της επιτυχίας τόσο στο στάδιο της δημιουργίας όσο και στο στάδιο της εφαρμογής.

#### 1.2 ΠΩΣ ΘΑ ΥΠΑΡΞΟΥΝ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Συνιστάται η διαδικασία ανάπτυξης πολιτικής να ξεκινήσει με την συζήτηση των ακόλουθων ερωτήσεων:

- Γιατί χρειάζεται να αναπτυχθεί μια συγκεκριμένη πολιτική που να αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση;
- Ποιες είναι οι βασικές προτεραιότητες που σχετίζονται με τα αναγνωρισμένα θέματα υγείας;
- Τι εμείς θέλουμε ιδανικά να πετύχουμε σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στο σχολείο(ποιο είναι το όραμά μας);
- Ποιές είναι οι δυνατότητες για αυτό το σκοπό(διαθέσιμος χρόνος, ώρες, άνθρωποι και οικονομικά αποθέματα); Πως μπορούμε να εξασφαλίσουμε την καλύτερη δυνατή υποστήριξη και επικοινωνία με σχετικούς φορείς και ανθρώπους εκτός σχολείου, συμπεριλαμβανομένων και των γονέων;

Άλλες χρήσιμες ερωτήσεις μπορεί να είναι:

- Ποιες μέθοδοι είναι καλύτερες για την εξασφάλιση της υποστήριξης, του κινήτρου, της αίσθησης της ιδιοκτησίας, της εμπνευσσης, και της γνωριμίας με ανθρώπους κλειδιά που εμπλέκονται με την διαδικασία δημιουργίας πολιτικής;
- Ποια είναι τα ορόσημα που θα μας βοηθήσουν στην δόμηση, την παρακολούθηση, την αξιολόγηση και την προσαρμογή της διαδικασίας ανάπτυξης στον χρόνο;
- Που μπορούμε να αναζητήσουμε επαρκή και αποτελεσματική υποστήριξη κατά την διαδικασία ανάπτυξης.

## ● ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

# ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

## 2.1 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η έννοια της υγείας που θα χρησιμοποιηθεί από ένα σχολείο πρέπει να συμφωνηθεί πριν την ανάπτυξη της πολιτικής του σχολείου που θα αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση. Υπάρχουν πολλές απόψεις σε σχέση με το πώς ορίζεται η «υγεία» στην βιβλιογραφία, που κυμαίνονται από τους τεχνικού τύπου ορισμούς με αφετηρία την ασθένεια, έως τις φιλοσοφικές αναφορές που τονίζουν το νόημα της θετικής υγείας ή της ευεξίας, της πραγμάτωσης εαυτού και της ποιότητας της ζωής. Δεν υπάρχει μία και μοναδική στην ερώτηση του τι είναι υγεία, που να μπορεί να αφορά διαφορετικούς πολιτισμούς, πλαίσια και τρόπους ζωής. Η υγεία όπως και η ασθένεια βιώνεται διαφορετικά από το κάθε άτομο, όπως επίσης και οι παράγοντες που την καθορίζουν, όπως οι συνθήκες ζωής, το περιβάλλον, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, η εθνικότητα, ο πολιτισμός, η ηλικία, το φύλο κ.λ.π.

Όπως τονίζει στις κατευθυντήριες οδηγίες του HEPS και σύμφωνα με τις θεμελιώδεις αξίες και πυλώνες ς του SHE αυτή η έκδοση χρησιμοποιεί μία ευρεία, θετική και ολιστική έννοια της υγείας, όπως αναγνωρίζεται από τη συνθήκη των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (Boonen et al, 2009).

Μια ευρεία έννοια για την υγεία εμπεριέχει τόσο τη σημασία του τρόπου ζωής όσο και των συνθηκών ζωής (Simonaska et al, 2006). Τρόπος ζωής (life style) είναι ο τρόπος που ζουν οι άνθρωποι, οι συνήθειες τους, οι επιλογές που κάνουν σε σχέση με την υγεία, συμπεριλαμβανομένων των επιλογών που έχουν σχέση με το φαγητό, τη φυσική άσκηση, την σεξουαλική συμπεριφορά, την χρήση καπνού, την χρήση ουσιών κτλ. Συνήθως τα άτομα έχουν την δυνατότητα να επηρεάσουν τις επιλογές που έχουν κάνει στον τρόπο ζωής τους.



Εικόνα 1. Παράγοντες Υγείας: τρόπος ζωής και συνθήκες διαβίωσης.

Οι συνθήκες ζωής αναφέρονται στα πλαίσια που οι άνθρωποι ζουν και εργάζονται, στους τρόπους με τους οποίους το περιβάλλον και η κοινωνία επηρεάζουν τη ζωή ενός ατόμου. Αυτοί θα μπορούσαν να είναι τα εργασιακό περιβάλλον, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, ο πολιτισμός, η πόλη, η γειτονιά, η οικονομία κλπ. Οι συνθήκες ζωής είναι περισσότερο δύσκολο αλλά όχι αδύνατον να αλλάξουν.

Ο τρόπος ζωής και οι συνθήκες ζωής αλληλοεπηρεάζονται. Για παράδειγμα, εάν οι άνθρωποι ζουν σε μια κοινότητα όπου τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύκολα διαθέσιμα πιθανότατα θα τρώνε πιο υγιεινά και αυτό θα επηρεάσει την υγεία τους. Το σχήμα 1 αποτυπώνει πως ο τρόπος και οι συνθήκες ζωής αλληλοεπηρεάζονται ως προς την υγεία.

Μια θετική αντίληψη της υγείας εμπεριέχει ότι η υγεία είναι περισσότερο από την έλλειψη της ασθένειας. Η θετική υγεία ή η ευεξία αντιπροσωπεύει ένα απόθεμα για ποιότητα ζωής. Συνδέεται στενά με την αντίληψη των ανθρώπων για το τι αποτελεί «καλή ζωή». Με άλλα λόγια η υγεία δομείται από τη διάδραση των ανθρώπων και των περιβαλλόντων τους. Επομένως για την βελτίωση της υγείας πρέπει να λάβουμε υπόψη όχι μόνο ατομικές συμπεριφορές αλλά και το περιβάλλον, τις κοινωνικές σχέσεις, και τις συνθήκες ζωής. Για αυτό ακριβώς το λόγο η πολιτική του σχολείου που απευθύνεται στο σύνολο του σχολικού περιβάλλοντος είναι κρίσιμη για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.

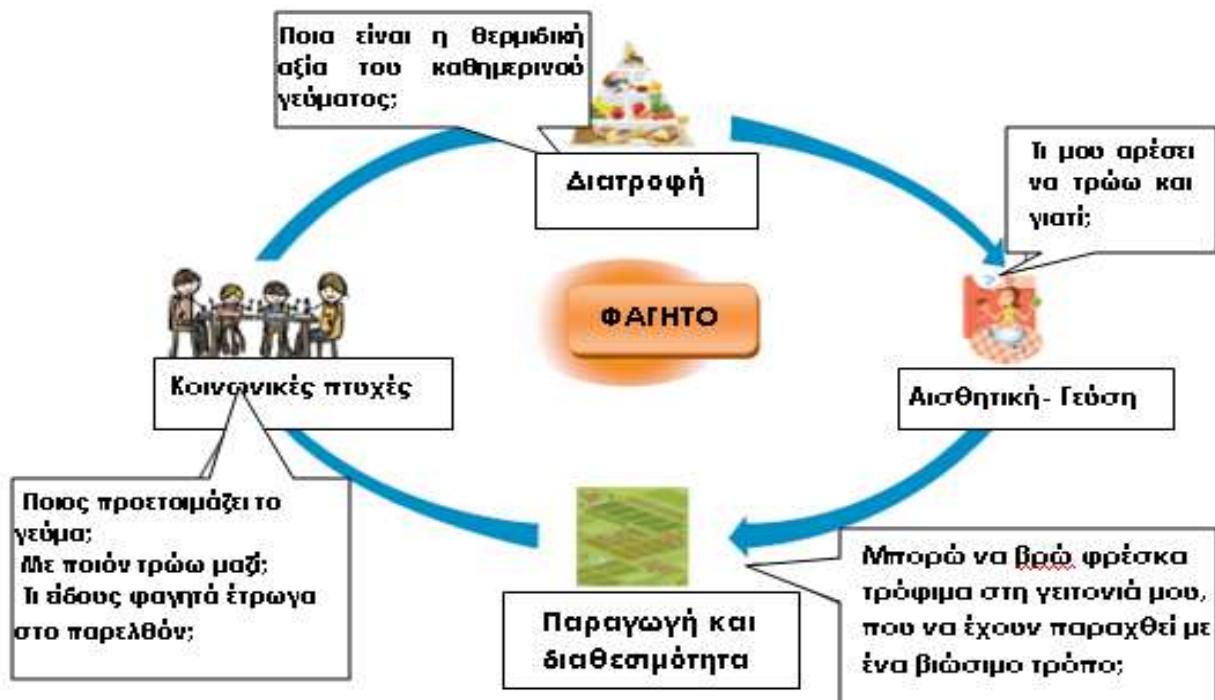
## 2.2 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η προσέγγιση του σχολείου προαγωγής της υγείας προς μία ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή υιοθετεί μία ευρεία άποψη των θεμάτων γύρω από το φαγητό, αντί να εξετάζει αποκλειστικά την θρεπτική ποιότητα και την θερμιδική αξία. Αυτή η προσέγγιση λαμβάνει υπόψη τα ακόλουθα:

- την αισθητική ή την οπτική εμφάνιση των γευμάτων
- το περιβάλλον στο οποίο καταναλώνονται τα γεύματα
- την θερμοκρασία, την γεύση και την υφή της τροφής
- την κοινωνική οπτική του γεύματος που καταναλώνεται μαζί με άλλους, η που μοιράζεται με άλλους
- την προσβασιμότητα και την τιμή φρέσκιας, οργανικής και υγιεινής τροφής
- τους τρόπους με τους οποίους η τροφή παράγεται και διανέμεται

Η λίστα μπορεί να επεκταθεί και να συμπεριλάβει την ποικιλία των απόψεων και των αντιλήψεων των μελών της σχολικής κοινότητας σε σχέση με την τροφή και την κατανάλωση της, συμπεριλαμβανομένων και των μαθητών.

Το σχήμα 2 αποτυπώνει μια τέτοιου είδους ευρεία προσέγγιση στο φαγητό.



Εικόνα 2. Συνθήκες τροφής και διατροφής (τροποποιημένο από Simovska et al, 2006).

### 2.3 ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η προσέγγιση του σχολείου προαγωγής της υγείας προς μία υγιή και ισορροπημένη φυσική δραστηριότητα τονίζει με έμφαση πολλές διαφορετικές πτυχές συμπεριλαμβανομένων του παιχνιδιού, του χορού, της αισθητικής και της εικόνας σώματος, όπως επίσης και των σπορ και της δομημένης άσκησης.

Το σχήμα 3 αποτυπώνει την έννοια της φυσικής άσκησης.

Καθημερινά δραστηριότητες που σχετίζονται με το σχολείο περιλαμβάνουν επίσης το βάδισμα και το ποδήλατο από και προς το σχολείο, το τρέξιμο και το παιχνίδι (πηδήματα, τραβήγματα και σπρωξίματα, τεντώματα και επικύψεις) κατά την διάρκεια των διαλλειμάτων, μια ποικιλία κινήσεων κατά την διάρκεια του μαθήματος κ.λ.π. Αυτή η ευρεία άποψη προϋποθέτει ότι η πολιτική του σχολείου που θα αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση πρέπει να λάβει υπόψη έναν αριθμό

παραγόντων που ενθαρρύνουν ή περιορίζουν την κινητικότητα. Αυτοί έχουν σχέση με την οργάνωση και το περιβάλλον του σχολείου, όπως επίσης με το μάθημα της φυσικής αγωγής και τα αθλήματα.

### 2.4 Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΑΦΕΣ ΣΥΝΟΛΟ ΑΞΙΩΝ

Η πολιτική του σχολείου πρέπει να δομείται με βάση τις ανάγκες και τις προτεραιότητες του σχολείου. Προτείνεται όμως η πολιτική του σχολείου να εμπεριέχει τις βασικές αξίες και τους πυλώνες της προσέγγισης του σχολείου προαγωγής της υγείας. Αυτές οι αξίες και οι πυλώνες μπορούν να συζητηθούν κατά την διάρκεια της διαδικασίας δημιουργίας της πολιτικής του σχολείου με στόχο να αποκτηθεί κοινή οπτική. Έτσι θα δημιουργηθούν δεσμοί μεταξύ αυτών και της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης και θα ενσωματωθούν στο συγκεκριμένο πλαίσιο σχολείου.



Εικόνα 3. Συνθήκες φυσικής δραστηριότητας (τροποποιημένο από Simovska et al, 2006).

**Οι πέντε βασικές αξίες του δικτύου Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) είναι οι εξής:**

**1) Ισότητα.**

Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας εξασφαλίζουν να παρέχουν σε όλους ίσες ευκαιρίες πρόσβασης σε όλο το φάσμα δυνατοτήτων που προσφέρονται για εκπαίδευση και υγεία. Με αυτόν τον τρόπο έχουν τη δυνατότητα να μειώσουν τις ανισότητες στην υγεία.

**2) Βιωσιμότητα.**

Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας αναγνωρίζουν ότι η υγεία, η εκπαίδευση και η εξέλιξη είναι στενά συνδεδεμένα. Τα σχολεία λειτουργούν ως κέντρα ακαδημαϊκής γνώσης και στηρίζουν τη διαμόρφωση ενεργής και θετικής εικόνας όσον αφορά στους μελλοντικούς ρόλους των μαθητών στην κοινωνία. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας εξελίσσονται καλύτερα όταν οι προσπάθειες και τα επιτεύγματα εφαρμόζονται με συστηματικό τρόπο για μια εκτεταμένη σχολική χρονική περίοδο, για τουλάχιστον πέντε με επτά χρόνια. Τα αποτελέσματα, τόσο στην υγεία όσο και στην παιδεία γίνονται περισσότερο ορατά σε βάθος χρόνου.



**3) Ένταξη.**

Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας γιορτάζουν τη διαφορετικότητα και εξασφαλίζουν ώστε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να νιώθουν ότι είναι άξια εμπιστοσύνης και σεβασμού. Τα σχολεία είναι κοινότητες μάθησης όπου οι καλές σχέσεις ανάμεσα σε μαθητές, ανάμεσα σε μαθητές και εκπαιδευτικούς καθώς και ανάμεσα σε σχολείο, γονείς και κοινότητα είναι σημαντικές.

**4) Ενδυνάμωση και ικανότητα για ορθή δράση<sup>1</sup>.**

Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας ενθαρρύνουν τα παιδιά, τους νέους και όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να συμμετέχουν ενεργά στον προσδιορισμό των στόχων που σχετίζονται με την υγεία και να αναλαμβάνουν δράσεις σε επίπεδο σχολείου και κοινότητας για να επιτευχθούν οι στόχοι αυτοί.

**5) Δημοκρατία.**

Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας βασίζονται σε δημοκρατικές αξίες και εξασκούνται στην εφαρμογή των δικαιωμάτων και της ανάληψης ευθύνης.

**Οι πέντε πυλώνες του δικτύου Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) που υπογραμμίζουν αυτή την προσέγγιση των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας είναι οι εξής:**

**1) Συνολική προσέγγιση του σχολείου για την υγεία.**

Υπάρχει μια συνάφεια μεταξύ του σχεδιασμού σχολικής πολιτικής που διέπει τον τρόπο λειτουργίας του σχολείου και στις πρακτικές δράσεις που πραγματοποιούνται και αναγνωρίζονται από ολόκληρη τη σχολική κοινότητα. Αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει:

- Μια προσέγγιση της αγωγής υγείας που να εντάσσεται στο ωρολόγιο πρόγραμμα και η οποία να είναι συμμετοχική και προσανατολισμένη σε συγκεκριμένες δράσεις
- Την αντίληψη των ίδιων των μαθητών για την υγεία
- Τη διαμόρφωση σχολικής πολιτικής η οποία διέπει τον τρόπο λειτουργίας του σχολείου
- Τη διαμόρφωση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος του σχολείου
- Τη διαμόρφωση δεξιοτήτων ζωής
- Την αποτελεσματική διασύνδεση με το σπίτι και την κοινότητα
- Την αποτελεσματική χρήση των υπηρεσιών υγείας.

<sup>1</sup> Η ικανότητα για ορθή δράση (action competence) ορίζεται ως η στοιχειοθετημένη δυνατότητα του ατόμου να δρα και να φέρνει αλλαγές σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, έχοντας κατά νου ως στόχο τη βελτίωση της υγείας και των συνθηκών για την υγεία (Jensen, 1997).



**2) Συμμετοχικότητα.**

Η αίσθηση του «ανήκειν» γαλουχείται στους μαθητές, στο διδακτικό προσωπικό και στους γονείς μέσα από τη συμμετοχή και την ουσιαστική δέσμευση, η οποία είναι μια προϋπόθεση για την αποτελεσματικότητα των δράσεων προαγωγής της υγείας στα σχολεία.

**3) Ποιότητα του σχολείου.**

Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας δημιουργούν καλύτερες διδακτικές και μαθησιακές διαδικασίες. Οι υγιείς μαθητές μαθαίνουν καλύτερα. Το υγιές διδακτικό και μη διδακτικό προσωπικό, εργάζεται αποτελεσματικότερα με υψηλότερο αίσθημα εργασιακής ικανοποίησης. Το κύριο μέλημα του σχολείου είναι να μεγιστοποιήσει τα σχολικά αποτελέσματα. Η πολιτική της προαγωγής της υγείας στα σχολεία, στηρίζει την επίτευξη των εκπαιδευτικών και κοινωνικών στόχων των σχολείων.

**4) Δράση βάση ενδείξεων.**

Το δίκτυο Σχολείων για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) ενημερώνεται από τα ισχύοντα ερευνητικά δεδομένα τα οποία εστιάζονται στις αποτελεσματικές προσεγγίσεις και πρακτικές στην προαγωγή της υγείας στα σχολεία, τόσο σε θέματα υγείας (π.χ. νοητική υγεία, υγιεινή διατροφή, πρόληψη χρήσης ουσιών κλπ) όσο και στην ολιστική σχολική προσέγγιση του σχολείου.

**5) Σχολεία και οι κοινότητες.**

Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας είναι μέρος της ευρύτερης κοινότητας που τα περιβάλλει. Ενστερνίζονται την ενεργή συνεργασία μεταξύ σχολείου και κοινότητας και είναι ενεργοί φορείς στην ενδυνάμωση του κοινωνικού κεφαλαίου και της δυνατότητας κατανόησης των πληροφοριών που έχουν σχέση με την υγεία.

## ● ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

# ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ ΜΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΟΛΙΣΤΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΟΥ ΘΑ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ;

## 3.1: ΦΑΣΗ 1: ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ



### Φάση 1: Καθορισμός πλαισίου

- Εξασφαλίζεται η υποστήριξη και η δέσμευση της διεύθυνσης του σχολείου. Η επιτυχής πολιτική που αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση εξαρτάται από την υποστήριξη και την δέσμευση της διεύθυνσης του σχολείου.
- Εξασφαλίζεται ομοθυμία μέσα στην σχολική κοινότητα. Γίνεται προσπάθεια να δημιουργηθεί μία θετική στάση και συμφωνία μέσα στην σχολική κοινότητα σε σχέση με την πολιτική του σχολείου. Μόνο τότε είναι δυνατή η επιτυχής εφαρμογή της πολιτικής του σχολείου.
- Δημιουργείται μία ομάδα εργασίας και ορίζεται ο συντονιστής. Η ομάδα εργασίας που θα αποτελείται από εκπαιδευτικούς, μέλη της σχολικής κοινότητας και μαθητές, είναι υπεύθυνη για την δημιουργία, την εφαρμογή και την διατήρηση της πολιτικής του σχολείου.
- Εξασφαλίζονται οι συνθήκες για την ανάπτυξη της πολιτικής του σχολείου. Στις σημαντικές συνθήκες περιλαμβάνονται το φυσικό περιβάλλον του σχολείου, η κουλτούρα του σχολείου, οι σχέσεις στο σχολείο και ο χρόνος που θα καθορισθεί για ολοκληρωθεί η εργασία.

### Φάση 2: Ανάλυση εφαρμοσμένων πολιτικών και πρακτικών

Η εκτίμηση των οργανωτικών, των φυσικών και των ατομικών παραγόντων που επηρεάζουν την φυσική άσκηση και την υγιεινή διατροφή στο σχολείο, βοηθά στον καθορισμό των προτεραιοτήτων και των στόχων της πολιτικής του σχολείου. Το εργαλείο ταχείας εκτίμησης του HEPS (Παράρτημα 1) βοηθά σε αυτήν την εκτίμηση.

### Φάση 3: Ανάπτυξη και καταγραφή της πολιτικής

- Καθορισμός προτεραιοτήτων και στόχων. Με βάση την ανάλυση της δεδομένης κατάστασης καθορίζονται οι σκοποί και οι στόχοι. Το εργαλείο του HEPS για τους σχολικούς δείκτες (Παράρτημα 2) βοηθά στο να αναγνωρισθούν τομείς στο σχολείο, στους οποίους πρέπει να εστιάσει η πολιτική.
- Πρώτη προσπάθεια καταγραφής της πολιτικής. Το κείμενο μπορεί να περιλαμβάνει τις ανάγκες και τις προτεραιότητες του σχολείου, τις διαθέσιμες ανθρώπινες και οικονομικές δυνατότητες, τα καθήκοντα, τις υπευθυνότητες και ένα χρονοδιάγραμμα. Εξασφαλίζεται όπως η γνωμοδότηση και η ανάδραση είναι μέρος της διαδικασίας ανάπτυξης της πολιτικής του σχολείου.
- Αναθεώρηση

Σχόλια και προτάσεις αναλύονται, συζητούνται και συμπεριλαμβάνονται στο κείμενο εφόσον είναι χρήσιμα.

#### Φάση 4: Κοινοποίηση και εφαρμογή

- **Κοινοποίηση**  
Το κείμενο της πολιτικής ανακοινώνεται πανηγυρικά σε όλη την κοινότητα του σχολείου. Είναι χρήσιμο να υπάρχει ένα σχέδιο του τρόπου κοινοποίησης.
- **Ανάπτυξη των στρατηγικών για την εφαρμογή.**  
Αυτό το στάδιο εμπεριέχει τον σχεδιασμό συγκεκριμένων δράσεων, συμπεριλαμβανομένων των στρατηγικών και των δραστηριοτήτων, που έχουν στόχο την εκπλήρωση των σκοπών και των στόχων της πολιτικής. Σε αυτό το στάδιο είναι δυνατό να υπάρχει υποστήριξη σε τοπικό επίπεδο.
- **Εφαρμογή και ενσωμάτωση της πολιτικής στην καθημερινή πρακτική του σχολείου.**  
Το σχέδιο μπαίνει σε εφαρμογή. Η υποστήριξη από συνεργάτες στην τοπική κοινότητα και από τους γονείς μπορεί να είναι χρήσιμη. Αποτελεσματικός συντονισμός και ξεκάθαρη επικοινωνία είναι εξαιρετικά σημαντικά σε αυτή την φάση.

#### Φάση 5: Παρακολούθηση, αξιολόγηση και γνώση

Η διαδικασία της ανάπτυξης και της εφαρμογής της πολιτικής είναι συνεχής και απαιτεί παρακολούθηση, αναθεώρηση και προσαρμογή τουλάχιστον κάθε 3-4 χρόνια.

Το εργαλείο του HEPS για τους σχολικούς δείκτες (Παράρτημα 2) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παρακολούθηση και αξιολόγηση.

### **3.1.1 Εξασφαλίζεται η υποστήριξη και η δέσμευση της διεύθυνσης του σχολείου.**

Ένας θετικός και με δέσμευση διευθυντής σχολείου έχει κρίσιμη σημασία για την επιτυχή ανάπτυξη και εφαρμογή μιας πολιτικής για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση. Επί πλέον η βιωσιμότητα της πολιτικής ώστε να παραμείνει ενεργής και κατάλληλη εξαρτάται επίσης και από την διοικητική υποστήριξη. Εάν η ανάπτυξη της πολιτικής είναι πρωτοβουλία των μελών του διδακτικού προσωπικού ή ατόμων σε θέσεις κλειδιά από τις τοπικές αρχές, τότε θα πρέπει να εξασφαλιστεί η δέσμευση και η υποστήριξη του διευθυντή του σχολείου και της διοίκησης του σχολείου.

### **3.1.2 Εξασφαλίζεται ομοθυμία μέσα στην σχολική κοινότητα.**

Ο διευθυντής του σχολείου είναι σημαντικό άτομο για την δημιουργία θετικής στάσης και ομοθυμίας σε όλη την σχολική κοινότητα για την πολιτική του σχολείου, εφόσον η πολιτική του σχολείου μπορεί να είναι επιτυχής μόνο εάν υποστηρίζεται από όλη την σχολική κοινότητα. Είναι χρήσιμο να γίνει με σαφήνεια κατανοητό ότι η προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης υποστηρίζει στο σχολείο θεμελιωδώς στην διαδικασία της διδασκαλίας και της μάθησης. Επιπλέον υπάρχει σύνδεση μεταξύ της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης με την πνευματική υγεία και την γενικότερη ευεξία. Αυτό πρέπει να υπογραμμιστεί, ώστε να δομηθεί μια σύμφωνη γνώμη μέσα σε όλη την κοινότητα του σχολείου, συμπεριλαμβανομένων και των γονέων. Οι ακόλουθες υποδείξεις μπορούν να ληφθούν υπόψη όταν

σχεδιάζονται οι στρατηγικές με στόχο την εξασφάλιση ομοθυμίας μέσα στην σχολική κοινότητα.:

- Προγραμματισμός συναντήσεων του προσωπικού και των γονέων, όπου ειδικοί στην προαγωγή της υγείας στα σχολεία συμμετέχουν σε διάλογο με όλη την σχολική κοινότητα, σε σχέση με την σύνδεση που υπάρχει μεταξύ της υγιεινής διατροφής, της φυσικής άσκησης και των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων.
- Προγραμματισμός για επίσκεψη του προσωπικού και των γονέων σε ένα άλλο σχολείο (προαγωγής της υγείας) με εμπειρία στην ανάπτυξη και εφαρμογή πολιτικής που αφορά την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.

### **3.1.3 Δημιουργείται μία ομάδα εργασίας και ορίζεται ο συντονιστής**

Το επόμενο βήμα περιλαμβάνει την δημιουργία μιας ομάδας εργασίας με αντιπροσώπους από την σχολική κοινότητα. Είναι χρήσιμη η ένταξη εθελοντών, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών και μελών της σχολικής κοινότητας, που έχουν ειδικό ενδιαφέρον και ικανότητα στο τομέα της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.

Η συμμετοχή των μαθητών είναι σημαντική. Εάν δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές να έχουν ενεργό ρόλο στην φάση του σχεδιασμού, αλλά και στη φάση της εφαρμογής και της αξιολόγησης της πολιτικής του σχολείου, οικειοποιούνται περισσότερο την πολιτική και κινητοποιούνται να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν καινούριες πρακτικές.

Μετά την δημιουργία μιας ομάδας εργασίας, είναι σημαντικό να ορισθεί ένας συντονιστής που θα συντονίζει την εργασία της ομάδας. Είναι σημαντικό να δοθούν στον συντονιστή τα μέσα ώστε να αναλάβει αυτήν την ευθύνη, π.χ. να διδάσκει λιγότερες ώρες.

Οι υπευθύνότητες της ομάδας εργασίας περιλαμβάνουν:

- Την διεξαγωγή μιας εκτίμησης αναγκών και εκτίμηση των υπάρχουσών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων (μπορεί να χρησιμοποιηθεί το εργαλείο ταχείας εκτίμησης του HEPS στο Παράρτημα 1).
- Τον σχεδιασμό, την κοινοποίηση και την εφαρμογή της πολιτικής, όπως επίσης και την παρακολούθηση και αξιολόγησή της.
- Την υποστήριξη και την διατήρηση της δέσμευσης της σχολικής κοινότητας στην πρωτοβουλία για πολιτική.

➤ **Σε αυτό το στάδιο η εκτίμηση και συζήτηση των επόμενων ερωτήσεων μπορεί να είναι χρήσιμη:**

- Ποιος ανήκει στην σχολική κοινότητα (προσδιορίστε οποιονδήποτε μπορεί να εμπλακεί);
- Ποια είναι τα μέλη που έχουν μεγαλύτερη σχέση με το αντικείμενο και έχουν μεγαλύτερο κίνητρο για να εμπλακούν στην ομάδα εργασίας (όπως δάσκαλοι, ο διευθυντής του σχολείου, μαθητές, η νοσοκόμα του σχολείου, γονείς, αντιπρόσωποι τοπικών οργανώσεων/φορέων, ειδικοί στην προαγωγή της υγείας που απασχολούνται στην τοπική αυτοδιοίκηση κ.λ.π.);
- Τι μπορεί να συμπεριλαμβάνει ο ειδικός τους ρόλος ή η συμμετοχή τους στην ομάδα εργασίας;

### **3.1.4 Εξασφαλίζονται οι συνθήκες για την ανάπτυξη της πολιτικής του σχολείου.**

Υπάρχουν καθορισμένες συνθήκες μέσα στις οποίες μπορεί να δημιουργηθεί μια πολιτική. Αναφέρουμε το φυσικό περιβάλλον, τις οργανωτικές συνθήκες, τις σχέσεις μέσα στο σχολείο, και τον διαθέσιμο χρόνο.

Το φυσικό περιβάλλον μπορεί να αλλάξει για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης. Για παράδειγμα, η ίδρυση ή η βελτίωση του σχολικού κυλικείου, ή άλλων σημείων όπου τα παιδιά τρώνε το γεύμα τους. Επίσης οι λειτουργικές και/ή οι αισθητικές παράμετροι πρέπει να ληφθούν υπόψη. Ομοίως η αυλή του σχολείου πρέπει να εξετασθεί κάτω από το πρίσμα του τι δυνατότητες προσφέρει για φυσική άσκηση, αλλά και ως προς την αισθητική της που πρέπει να είναι ελκυστική για τα παιδιά.

Αυτό το στάδιο στην δημιουργία πολιτικής μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τον τρόπο που διδάσκονται οι μαθητές. Οι μαθητές μπορούν να επηρεάσουν πως θα αλλάξει και θα εξελιχθεί το φυσικό περιβάλλον μέσα στο σχολείο. Για παράδειγμα μπορούν να διερευνήσουν και να δώσουν προτάσεις που θα επηρεάσουν την εικόνα του σχολικού κυλικείου, του χώρου που τρώνε τα παιδιά ή της αυλής του σχολείου, σαν μέρος της εμπλοκής τους στην διαδικασία δημιουργίας και εφαρμογής πολιτικής.

Οι σχολικές συνθήκες και οι σχέσεις μπορούν να βελτιωθούν μέσω των πρακτικών της προαγωγής της υγείας, που υποστηρίζουν και αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις στο σχολείο, γεγονός που μπορεί να καταδεικνύεται μέσα από την δημιουργία και την εφαρμογή της πολιτικής. Για παράδειγμα, με ποιο τρόπο η πολιτική της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης αντιμετωπίζει ζητήματα όπως η περιθωριοποίηση και η ένταξη στο σχολείο.

Για τον υπάρχοντα διαθέσιμο χρόνο πρέπει να ληφθεί υπόψη η καθημερινότητα του σχολείου και τα βρεθούν οι κατάλληλοι χρόνοι για την

ανάπτυξη και εφαρμογή αυτού του είδους πολιτικής. Για παράδειγμα, ο χρόνος του διαλείματος για φαγητό ή οι ευκαιρίες για ενασχόληση με το θέμα της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στο ωρολόγιο πρόγραμμα, μέσα σε θέματα ή διαμέσου διαφορετικών θεμάτων.

### **3.2 ΦΑΣΗ 2: ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ**

Το πρώτο καθήκον της ομάδας εργασίας είναι να αναλύσει την υπάρχουσα κατάσταση στο σχολείο. Αυτό εμπεριέχει μια εκτίμηση του πως οργανωτικοί, φυσικοί και ατομικοί παράγοντες διευκολύνουν ή παρεμποδίζουν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στο σχολείο.

Για να γίνει αυτή η εκτίμηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί το εργαλείο ταχείας εκτίμησης του HEPS ( Παράρτημα 1). Το εργαλείο ταχείας εκτίμησης του HEPS αποτελείται από ένα σύνολο ερωτήσεων χωρισμένων σε 7 ομάδες. Αντιπροσωπεύουν μια ολιστικού τύπου προσέγγιση σχολείου στα θέματα της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης. Είναι ένα ευέλικτο εργαλείο στο οποίο μπορούν να προστεθούν και άλλες ερωτήσεις, κατάλληλες για ένα συγκεκριμένο σχολείο, εφόσον η ομάδα εργασίας το κρίνει βοηθητικό. Η εκτίμηση θα αναδείξει τις πρακτικές εκείνες που δουλεύουν καλά και εκείνες που πρέπει να βελτιωθούν. Το αποτέλεσμα της εκτίμησης θα βοηθήσει να τεθούν οι προτεραιότητες και οι στόχοι στην φάση της δημιουργίας της πολιτικής και στην συνέχεια οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν στην φάση της εφαρμογής. Η εκτίμηση της παρούσας κατάστασης θα πρέπει επίσης να λάβει υπόψη καταστάσεις που επηρεάζουν την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στο σχολείο. Αυτές περιλαμβάνουν τα διαθέσιμα



χρήματα, τον χρόνο, τις δυνατότητες του προσωπικού που θα εφαρμόσουν την πολιτική μέσα στην πραγματικότητα της καθημερινότητας του σχολείου. Επιπρόσθετα η εκτίμηση της παρούσας κατάστασης θα μπορούσε να συμπεριλάβει την εκτίμηση των τάσεων των μαθητών σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στο σχολείο.

Η σωστή κατανόηση του πως οργανωτικοί, φυσικοί και ανθρώπινοι παράγοντες επηρεάζουν την συμπεριφορά των μαθητών βοηθά στο καθορισμό ρεαλιστικών στόχων.

➤ **Σε αυτό το στάδιο η εκτίμηση και συζήτηση των επόμενων ερωτήσεων μπορεί να είναι χρήσιμη:**

- Ποιες είναι οι παρούσες πολιτικές του σχολείου σε σχέση με την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στο σχολείο;
- Τι επί του παρόντος συμβαίνει στην πράξη σε σχέση με την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης; (Υπάρχουν ατομικές διαφορές σε κάθε τάξη που εξαρτώνται από τον υπεύθυνο εκπαιδευτικό;)
- Ποιοι οργανωτικοί παράγοντες εμποδίζουν ή προάγουν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στο σχολείο;
- Ποιοι φυσικοί παράγοντες εμποδίζουν ή προάγουν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στο σχολείο;
- Ποιοι ατομικοί παράγοντες εμποδίζουν ή προάγουν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στο σχολείο;
- Ποια είναι τα υπάρχοντα επίπεδα φυσικής άσκησης στις διάφορες ηλικιακές ομάδες;

- Ποιές είναι οι υπάρχουσες τάσεις στο φαγητό στις διάφορες ηλικιακές ομάδες;
- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σε επίπεδο υγιεινής διατροφής και φυσικής άσκησης;
- Υπάρχουν διαφορές σε επίπεδο υγιεινής διατροφής και φυσικής άσκησης που να έχουν σχέση με την εθνικότητα ή την θρησκεία;
- Υπάρχουν διαφορές σε επίπεδο υγιεινής διατροφής και φυσικής άσκησης που να έχουν σχέση με την κοινωνικοοικονομική κατάσταση;
- Υπάρχουν εξωτερικοί φορείς που έχουν ήδη εμπλακεί με την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στο σχολείο;

### **3.3 ΦΑΣΗ 3: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

#### **3.3.1 Καθορισμός προτεραιοτήτων και στόχων**

Εφόσον έχει εξασφαλιστεί μια καλή γνώση των αναγκών των μαθητών και της παρούσας κατάστασης, η ομάδα εργασίας μπορεί να καθορίσει τους σκοπούς και τους στόχους. Αυτή η φάση δίνει την ευκαιρία για σκέψη και περιγραφή των προσδοκώμενων επιτευγμάτων από την εφαρμογή μιας καινούριας πολιτικής σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.

Έχει διαπιστωθεί ότι είναι χρήσιμο να επιλεγούν τομείς προτεραιότητας στους οποίους θα στοχεύσει η πολιτική. Συνιστάται οι τομείς προτεραιότητας να αντιπροσωπεύουν την ευρεία έννοια της υγείας, την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση, όπως συζητήθηκε στο κεφάλαιο 2.1. Αυτοί επίσης θα πρέπει να αντανακλούν τις αξίες του σχολείου.



Το εργαλείο του HEPS για τους σχολικούς δείκτες (Παράρτημα 2) μπορεί να είναι χρήσιμο. Το εργαλείο βοηθά στην ανάδειξη τομέων στο σχολείο στους οποίους η πολιτική για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση θα εστιάσει.

### 3.3.2 Πρώτη προσπάθεια καταγραφής της πολιτικής

Το καθήκον της ομάδας εργασίας είναι να δημιουργήσει ένα πρώτο κείμενο πολιτικής. Αυτό πρέπει να προκύψει με τρόπο όσο το δυνατό περισσότερο απλό και διαφανή, έτσι ώστε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να μπορούν να δουν και να καταλάβουν πως δημιουργήθηκε η πολιτική.

Το κείμενο πρέπει να ισορροπεί τις ανάγκες και τις προτεραιότητες του σχολείου, με τις υπάρχουσες οικονομικές και σε επίπεδο ατόμων δυνατότητες. Θα πρέπει ξεκάθαρα να περιγράφει καθήκοντα, υπευθυνότητες και ένα χρονοδιάγραμμα για δράση.

Σε αυτό το σημείο μια απλή διαδικασία για γνωμοδότηση και ανάδραση μέσα στο σχολείο είναι χρήσιμη. Αυτοί που θα πουν την γνώμη τους θα είναι ένα μίγμα από μαθητές, γονείς και εξωτερικούς παράγοντες. Αυτό βοηθά ώστε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να οικειοποιούνται περισσότερο και να είναι ενήμερα για την διαδικασία δημιουργίας και εφαρμογής της πολιτικής. Η διαδικασία συλλογής απόψεων χρειάζεται αρκετό χρόνο για ανταπόκριση και ανάδραση με διάφορες μορφές, συμπεριλαμβανομένων ερωτηματολογίων και λεπτομερών ατομικών σχόλιων. Ειδική μέριμνα πρέπει να ληφθεί για την ύπαρξη διάφορων μορφών ανάδρασης κατάλληλων για διαφορετικές ηλικίες, έτσι ώστε να μπορούν να συμπεριληφθούν μαθητές από όλες τις ηλικιακές ομάδες.

### 3.3.3 Προσαρμογή

Όλα τα σχόλια και οι προτάσεις που συγκεντρώνονται σε αυτό το στάδιο, αναλύονται και συζητούνται από την ομάδα εργασίας και το κείμενο της πολιτικής προσαρμόζεται ανάλογα.

➤ Σε αυτό το στάδιο η εκτίμηση και συζήτηση των επόμενων ερωτήσεων μπορεί να είναι χρήσιμη:

- Είναι οι τομείς προτεραιότητας και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα δομημένα μέσα στο εννοιολογικό πλαίσιο και τις αξίες του σχολείου;
- Είναι οι τομείς προτεραιότητας και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα δομημένα μέσα στους προβληματισμούς για τα προβλήματα που πρέπει να επιλυθούν και στις επιδιώξεις για μελλοντικά επιτεύγματα του σχολείου;
- Πως οι καθορισμένοι σκοποί και στόχοι επηρεάζουν τους διδακτικούς στόχους του σχολείου ή την οργάνωση της καθημερινότητάς του;
- Η διαδικασία συλλογής απόψεων ήταν λεπτομερής και περιελάμβανε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας, συμπεριλαμβανομένων και των μαθητών;
- Σε ποιους πρέπει να δοθεί προτεραιότητα: Στις ομάδες των μαθητών ή στους τομείς της σχολικής ζωής, με βάση την ανάλυση της παρούσας κατάστασης έτσι όπως προέκυψε από την εκτίμηση αναγκών;
- Αναλύθηκαν συστηματικά όλα τα σχόλια κατά την διαδικασία της ανάδρασης;
- Είναι εφαρμόσιμοι οι τελικοί σκοποί και στόχοι;

## **3.4 ΦΑΣΗ 4: ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ**

### **3.4.1 Κοινοποίηση**

Το καινούριο κείμενο της πολιτικής ανακοινώνεται πανηγυρικά σε όλη την σχολική κοινότητα. Είναι σκόπιμο να χρησιμοποιούνται διαφορετικές μορφές του κειμένου σε διαφορετικές περιπτώσεις και πληθυσμούς στόχους, πράγμα που σημαίνει ότι συνιστάται να υπάρχει μια επικοινωνιακή τακτική. Μερικά παραδείγματα διαφορετικών τρόπων κοινοποίησης είναι:

- Ένα αντίγραφο του κειμένου κυκλοφορείται σε όλα τα μέλη του προσωπικού του σχολείου και στους γονείς, ενώ ανακοινώνεται και μέσω της ιστοσελίδας του σχολείου.
- Οργανώνονται συναντήσεις για ενημέρωση με στόχο την περαιτέρω πληροφόρηση των μελών της σχολικής κοινότητας και την ευκαιρία για συζήτηση.
- Οι μαθητές ενημερώνονται μέσω των μαθητικών συμβουλίων, των συζητήσεων μέσα στην τάξη, αφισών και άλλων οπτικών εκθεμάτων μέσα στο σχολείο.
- Οργανώνονται συναντήσεις με στόχο να καλύψουν διαφορετικά επίπεδα ενημέρωσης, για παράδειγμα μέσα στο κυλικείο ή στις αθλητικές εγκαταστάσεις.
- Τα τοπικά μέσα ενημέρωσης χρησιμοποιούνται τόσο για ενημερώσουν την τοπική κοινωνία για θέματα σχετικά με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση, όσο και για την δημιουργία πολιτικής στο σχολείο.

### **3.4.2 Ανάπτυξη στρατηγικών για εφαρμογή**

Το στάδιο αυτό αφορά τον σχεδιασμό συγκεκριμένων ενεργειών, στον οποίο

περιλαμβάνονται η ανάπτυξη στρατηγικών και δράσεων ώστε να επιτευχθούν οι σκοποί και οι στόχοι.

Πριν να αρχίσει ο σχεδιασμός, μπορεί να είναι χρήσιμη η επικοινωνία στην τοπική κοινωνία, με φορείς και άτομα που υποστηρίζουν το σχολείο. Αυτοί μπορούν να βοηθήσουν με πρακτικές και χρήσιμες ιδέες και προτάσεις.

Ένα σχέδιο εργασίας και ένα χρονοδιάγραμμα πρέπει να υπογραμμίζουν τις στρατηγικές και τις δράσεις που θα χρησιμοποιηθούν και την χρονική σειρά με την οποία θα εφαρμοσθούν. Είναι επίσης χρήσιμο να γίνει μία λίστα των υλικών που θα χρειαστούν για την εφαρμογή. Ξανά μπορεί να υπάρξει υποστήριξη σε τοπικό επίπεδο για αυτό το σκοπό.

Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό του σχολείου μπορεί να επωφεληθούν από την συμμετοχή σε επαγγελματική κατάρτιση σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση. Σε μερικές χώρες προσφέρεται εκπαίδευση στην προαγωγή της υγείας σε κολλέγια και πανεπιστήμια. Προτείνεται οι εκπαιδευτικοί να συμμετέχουν σε τέτοια εκπαίδευση, εφόσον υπάρχει η δυνατότητα. Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα, προτείνεται να εκπαιδευτούν ένα ή δύο μέλη του προσωπικού και αυτοί μετά θα εκπαιδεύσουν τους υπόλοιπους μέσα στο σχολείο.

### **3.4.3 Εφαρμογή και ενσωμάτωση της πολιτικής στην καθημερινή πρακτική του σχολείου.**

Η επόμενη πρόκληση είναι η μετουσίωση της πολιτικής σε πράξη. Η πολιτική είναι χρήσιμη μόνο αν ενσωματωθεί στην καθημερινότητα όλης της σχολικής κοινότητας. Επομένως το σχέδιο εργασίας που αναφέρθηκε παραπάνω χρειάζεται να ενεργοποιηθεί. Αυτό προϋποθέτει οργάνωση και ανάθεση συγκεκριμένων αρμοδιοτήτων όσον αφορά τον κάθε στόχο και

ικανοποιητική κατανομή μέσων. Υποστήριξη από συνεργάτες στην τοπική κοινωνία και από τους γονείς είναι σημαντική σε αυτή την διαδικασία. Προτείνεται να τεθούν ορόσημα με τέτοιο τρόπο, ώστε η διαδικασία της εφαρμογής να αναθεωρείται και να προσαρμόζεται. Αποτελεσματικός συντονισμός και σαφής επικοινωνία είναι πολύ σημαντικά σε αυτή την φάση, ώστε να εξασφαλιστεί ότι η δουλειά γίνεται έγκαιρα, οι προκλήσεις αντιμετωπίζονται και οι επιτυχίες αναγνωρίζονται. Είναι σημαντικό να τονισθεί ότι είναι σημαντικό να προβλεφθεί ικανός χρόνος για να μοιράζονται και να επικοινωνούνται παραδείγματα καλής πρακτικής στην εφαρμογή της πολιτικής.

➤ **Σε αυτό το στάδιο η εκτίμηση και συζήτηση των επόμενων ερωτήσεων μπορεί να είναι χρήσιμη:**

- Έχουν ξεκάθαρα περιγραφεί και γνωστοποιηθεί τα καθήκοντα, οι στόχοι και το χρονοδιάγραμμα;
- Έχει το σύνολο της σχολικής κοινότητας οικειοποιηθεί την πολιτική και νοιώθει την ευθύνη για την εφαρμογή της;
- Έχει γίνει γνωστή η πολιτική στην τοπική κοινωνία;
- Είναι το προσωπικό του σχολείου ικανό να εφαρμόσει την πολιτική;
- Έχει το προσωπικό του σχολείου αρκετό χρόνο και οικονομικά αποθέματα για την ικανοποιητική εφαρμογή της πολιτικής;
- Έχει προβλεφτεί κάποια μέθοδος για την συνεχή υποστήριξη και κινητοποίηση του προσωπικού του σχολείου που εφαρμόζει την πολιτική;
- Έχει προβλεφτεί τι θα γίνει σε περίπτωση μετακινήσεων-καινούριοι μαθητές, καινούριοι γονείς και καινούριοι συνάδελφοι-

και πως αυτοί θα ενημερωθούν για την πολιτική;

- Υπάρχουν οι συνθήκες ώστε να συντηρηθεί η εφαρμογή της πολιτικής μακροπρόθεσμα;

### **3.5 ΦΑΣΗ 5: ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗ**

Η παρακολούθηση και η αξιολόγηση είναι αναπόσπαστα στην εφαρμογή της πολιτικής. Η διαδικασία της δημιουργίας πολιτικής και της εφαρμογής της είναι κυκλική. Απαιτεί παρακολούθηση, αναθεώρηση και προσαρμογή κάθε 3-4 χρόνια τουλάχιστον. Οι συνθήκες που επηρεάζουν τις προτεραιότητες, τις ανάγκες και τα αναμενόμενα αποτελέσματα που σχετίζονται με την εφαρμογή της πολιτικής, μέσα ή έξω από το σχολείο μπορεί να αλλάξουν και είναι πιθανό να χρειάζονται προσαρμογή σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Για την ανεύρεση εργαλείου που θα βοηθήσει την παρακολούθηση και την αξιολόγηση, μπορεί κανείς να διερευνήσει τα υπάρχοντα εργαλεία παρακολούθησης και εκτίμησης. Ο δικτυακός τόπος του SHE ([www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu)) παρέχει πληροφορίες για τέτοια εργαλεία. Σε κάποιες χώρες ο τομέας της εκπαίδευσης μπορεί να διαθέτει εργαλεία που να υποστηρίζουν την αξιολόγηση της πολιτικής στο σχολείο.

Το παράρτημα 2 σε αυτήν την έκδοση παρέχει ένα σύνολο σχολικών δεικτών, που μπορούν να φανούν χρήσιμοι για την παρακολούθηση και την αξιολόγηση της πολιτικής. Αυτοί οι δείκτες αποτελούν ένα σημείο αφετηρίας και πρέπει να τροποποιούνται και να προσαρμόζονται, ώστε να ταιριάζουν στις ανάγκες και στις προτεραιότητες του κάθε ξεχωριστού σχολείου.

➤ Σε αυτό το στάδιο η εκτίμηση και συζήτηση των επόμενων ερωτήσεων μπορεί να είναι χρήσιμη:

- Σε ποιο βαθμό επιτεύχθηκαν οι σκοποί και οι στόχοι που καθόρισε η πολιτική;
- Ποια είναι η φύση και ο βαθμός της επιτυχίας;
- Ποιες είναι οι προκλήσεις και οι δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν;
- Ποια είναι η εμπειρία από την αντιμετώπιση των δυσκολιών;
- Με ποιο τρόπο προσλαμβάνουν τα μέλη της σχολικής κοινότητας τις καινούριες πρακτικές που εισήγαγε η εφαρμογή της πολιτικής;
- Με ποιο τρόπο προσλαμβάνουν οι μαθητές τις καινούριες πρακτικές που εισήγαγε η εφαρμογή της πολιτικής;
- Πως ανταποκρίθηκαν οι γονείς στην αυξημένη προσοχή στην υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση;
- Έχουν πανηγυρικά ανακοινωθεί τα επιτεύγματα;

## ● ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

# ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΓΙΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗ

## 4.1 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: ΔΑΝΙΑ

Σχολείο Hillerødsgades, Κοπεγχάγη  
(ολοήμερο σχολείο: βαθμίδες από  
παιδικός σταθμό μέχρι την 9<sup>η</sup> βαθμίδα,  
230 μαθητές)

Άτομο για επικοινωνία: Marika  
Ouchicha Jensen

### 4.1.1. Ιστορικό πλαίσιο

Το 2006 το δημοτικό συμβούλιο της Κοπεγχάγης απεφάσισε να εφαρμόσει το πρόγραμμά μας στα ολοήμερα σχολεία περιοχών που χαρακτηρίζονταν από εθνικές και κοινωνικές πολώσεις. Ο στόχος αυτών των σχολείων ήταν να αναπτύξουν ένα περιβάλλον διεγερτικό καθ'όλη την διάρκεια της ημέρας. Το σχολείο ανοίγει στις 7πμ, τα μαθήματα ξεκινούν στις 8πμ και η σχολική μέρα τελειώνει στις 3μμ. Στην συνέχεια μεταξύ των ωρών 3-5μμ τα παιδιά έχουν ελεύθερο χρόνο για δραστηριότητες και αθλήματα.

### 4.1.2 Τι έκανε το σχολείο;

Το σχολείο δεσμεύτηκε σε ένα πρόγραμμα σχετικό με την αγωγή υγείας στα σχολεία και την δημιουργία πολιτικής υγείας. Ο στόχος η υγεία να ενσωματωθεί ως αντικείμενο στο παραδοσιακό ωρολόγιο πρόγραμμα σε όλες τις βαθμίδες. Το σχολείο ξεκίνησε αυτήν την διαδικασία καταρχήν με την δημιουργία μιας ομάδας υγείας που αποτελείτο από εκπαιδευτικούς, το προσωπικό της προσχολικής βαθμίδας,

την νοσοκόμα του σχολείου και τον διευθυντή του σχολείου. Συμφωνήθηκε η πολιτική του σχολείου να μην είναι ένα σύνολο κανόνων συμπεριφοράς. Εναλλακτικά, να πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό μανιφέστο, που να δηλώνει ότι η υγεία είναι ένα σημαντικό θάμα που πρέπει να αποτελεί μέρος του όλου περιβάλλοντος του σχολείου. Με άλλα λόγια η πολιτική θα πρέπει να είναι ενεργής μέσα στην καθημερινότητα του σχολείου, αλλά και στο επίσημο ωρολόγιο πρόγραμμα. Επιπλέον, συμφωνήθηκε ότι η πολιτική του σχολείου θα πρέπει να τονίζει με έμφαση ότι η εκπαίδευση για την υγεία στο σχολείο θα πρέπει να στοχεύει σε δράσεις, που να βασίζονται στην Διερεύνηση, στην Όραση, στην Δράση και στην Αλλαγή ( μέθοδος IVAC- Investigation, Vision, Action, Change), μέθοδο στην οποία οι μαθητές είναι συμμετέχουν ενεργά.

### 4.1.3 Η πολιτική σε εφαρμογή: σχολικά γεύματα

Σύμφωνα με την καινούρια πολιτική του σχολείου, αποφασίστηκε ότι τα σχολικά γεύματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την δημιουργία ενός χώρου προαγωγής της υγείας, όπου τα παιδιά θα μπορούσαν να εργασθούν με έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες υγείας: την τροφή, όχι μόνο για τους ίδιους, αλλά και για όλο το σχολείο. Έτσι το σχολείο εισήγαγε σχολικά γεύματα. Ο στόχος ήταν τα υγιεινά γεύματα να ενσωματωθούν μέσα στους εκπαιδευτικούς και φιλοσοφικούς στόχους του σχολείου. Οι μαθητές θα



είχαν ενεργό συμμετοχή στην όλη διαδικασία της προετοιμασίας των γευμάτων, έτσι ώστε να μάθουν για την υγιεινή διατροφή και την δυνατότητα να κάνουν υγιείς επιλογές.

Το πρόγραμμα των σχολικών γευμάτων είχε επίσης ως στόχο να ενθαρρύνει την ανάπτυξη της συμμετοχής και των δημοκρατικών ικανοτήτων των μαθητών, να αυξήσει την συνοχή και το κοινωνικό κεφάλαιο του σχολείου, να βελτιώσει τις ανεπίσημες επαφές μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών και να αυξήσει την συνολικότερη ευεξία ολόκληρης της σχολικής κοινότητας.

Κάποιες φυσικές αλλαγές έπρεπε να γίνουν στο σχολείο, εφόσον αυτό δεν διέθετε κυλικείο ή κουζίνα. Σήμερα κάθε σχολικό γεύμα προετοιμάζεται στην κουζίνα του σχολείου και σερβίρεται στην καντίνα. Το σχολείο προσέλαβε έναν επαγγελματία σεφ, για βοηθήσει στην προετοιμασία και το σερβίρισμα των γευμάτων μαζί με τα παιδιά και τους καθηγητές της οικιακής οικονομίας.

#### **4.1.4 Αποτελέσματα**

Το σχολείο φρόντισε ώστε να είναι μέρος της καθημερινής δουλειάς των εκπαιδευτικών να συμμετέχουν και να βοηθούν τους μαθητές κατά την διάρκεια των γευμάτων. Με αυτό τον τρόπο το σχολείο επιχείρησε να δημιουργήσει μία ασφαλή και ζεστή ατμόσφαιρα για τα παιδιά μέσα στην οποία θα μπορούσαν να επιχειρήσουν να δοκιμάσουν διαφορετικά είδη τροφών και να μάθουν για την υγιεινή διατροφή. Τα παιδιά κάθε τάξης τρώνε πάντα μαζί και μαζί με τους δασκάλους τους και κάθε τάξη έχει το δικό της τραπέζι στην καντίνα. Το γεύμα σερβίρεται στο τραπέζι πάνω σε όμορφους δίσκους που τα παιδιά τους μεταφέρουν γύρω- γύρω και από τους οποίους τα παιδιά θα γεμίσουν τα πιάτα τους. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά αποφασίζουν μόνα τους πόσο θα φάνε. Οι δάσκαλοι τα ενθαρρύνουν να

συλλογιστούν το περιεχόμενο και να δημιουργήσουν ένα «υγιεινό πιάτο» με ποικιλία τροφών όπως ψάρι, λαχανικά, κρέας κλπ.

#### **4.1.5 Η συμμετοχή των μαθητών**

Το σχολείο χρησιμοποιεί την παραγωγή γευμάτων στην κουζίνα σαν ένα πρακτικό μέσο για αγωγή υγείας, με την συμμετοχή των μαθητών από την 5<sup>η</sup> έως την 8<sup>η</sup> βαθμίδα και των καθηγητών της οικιακής οικονομίας. Κάθε μαθητής συμμετέχει για μία εβδομάδα στην κουζίνα. Ένα σύνολο από 25 συμμετοχές/μαθήματα τον χρόνο. Έρχονται στη κουζίνα σε ομάδες των 4-5 και δουλεύουν μαζί με το σεφ του σχολείου και τον καθηγητή της οικιακής οικονομίας. Με εκπαιδευτικούς όρους η κουζίνα είναι μία «κοινότητα πράξης», όπου κάθε μέλος αναλαμβάνει την ευθύνη να προετοιμάσει καλά, υγιεινά γεύματα για όλο το σχολείο.

#### **4.1.6 Τι διδάχτηκε το σχολείο;**

Το πρόγραμμα προετοιμασίας σχολικών γευμάτων είναι ένα συγκεκριμένο παράδειγμα της εφαρμογής της πολιτικής υγείας του σχολείου μας, στην καθημερινότητα του σχολείου. Η ιδέα να συμμετέχουν οι μαθητές στην προετοιμασία των σχολικών γευμάτων προσέφερε στο σχολείο περισσότερα από απλώς ένα χώρο για διδασκαλία και εργασία σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και το φαγητό. Οι μαθητές οικειοποιήθηκαν τα γεύματα και ανέπτυξαν θετική στάση προς την υγιεινή διατροφή. Μέχρι τώρα το 85-90% των μαθητών συμμετείχαν στο πρόγραμμα των σχολικών γευμάτων. Η υποκείμενη διαδικασία μέχρι να φτάσουμε σε αυτό το σημείο έγινε κεντρικό μέρος της σχολικής μας μέρας και της σχολικής μας κουλτούρας. Οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς



λένε ότι με το τρόπο που παρασκευάζονται τα υγιεινά γεύματα και το γεγονός ότι συμμετέχουν μαθητές, έχει μια θετική επίδραση στο αίσθημα της ευεξίας στο σχολείο. Βλέπουμε λιγότερες συγκρούσεις. Οι μαθητές έχουν περισσότερη ενέργεια και είναι περισσότερο συγκεντρωμένοι κατά την διάρκεια των μαθημάτων.

Αυτοί που θεωρούνται ακαδημαϊκά πιο αδύναμοι, μοιάζει να έχουν κερδίσει σημαντικά περισσότερο με το να συμμετέχουν στην κουζίνα. Είναι περισσότερο αφοσιωμένοι στην διαδικασία και οι δάσκαλοί τους παρατηρούν ότι αυτό τους ακολουθεί και στα παραδοσιακά μαθήματα.

Συμπερασματικά, αυτό είναι ένα παράδειγμα σχολικής πολιτικής για την υγεία που βοηθά να γίνει ολόκληρο το σχολείο μία κοινότητα που μαθαίνει για την υγεία.

## 4.2 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Ολοήμερο δημοτικό σχολείο στο Hoollerbusch, Βερολίνο, Γερμανία (545 μαθητές, 36 εκπαιδευτικοί, 29 άτομα μη εκπαιδευτικό προσωπικό)  
Άτομο για επικοινωνία: Karin Ronneberger

### 4.2.1 Ιστορικό πλαίσιο

Στην Γερμανία η εξέλιξη των ολοήμερων σχολείων, πραγματοποιήθηκε από το 2003 έως το 2009 από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Παιδείας. Το ολοήμερο σχολείο έχει ώρες επικοινωνίας μέχρι το απόγευμα για τουλάχιστον τρεις μέρες την εβδομάδα. Επιπρόσθετα με τα μαθήματα του σχολείου, το ολοήμερο σχολείο προσφέρει επίσης γεύμα και δραστηριότητες αναψυχής όπως αθλήματα.

### 4.2.2 Τι έκανε το σχολείο;

Ακολουθώντας την προσέγγιση του «καλού και υγιούς σχολείου», το σχολείο είναι πολύ ενεργητικό σε πολλούς τομείς σχετικούς με την υγεία:

- Δραστηριότητα, αντιληπτικότητα και χαλάρωση: Βασισμένα στην κατάσταση της τάξης και στην ηλικία των μαθητών γίνονται τακτικές, καθ'όλη την διάρκεια της ημέρας δραστηριότητες, που περιλαμβάνουν παιχνίδια δράσης και ασκήσεις, ασκήσεις αναπνοής, φανταστικά ταξίδια, χαλάρωση με μουσική ή μασάζ. Όλες οι τάξεις είναι εφοδιασμένες με υλικό για διαλλείματα με ενέργεια, που γίνονται καθ'όλη την διάρκεια της ημέρας. Με στόχο την εξατομίκευση των αναγκών των μαθητών το σχολείο παρέχει χώρους για δράση και χώρο για χαλάρωση.
- Δυναμικό κάθισμα: Με στόχο να καλυφθούν οι απαιτήσεις των μαθητών για ενέργεια και για την υποστήριξη της μάθησης, εισήχθη η έννοια του «δυναμικού καθίσματος». Κάθε μαθητής και εκπαιδευτικός έχει ένα κάθισμα «φιλικό για την πλάτη», με στόχο την ανακούφιση της σπονδυλικής στήλης. Οι μαθητές μπορούν να αποφασίσουν για τον τρόπο με τον οποίο θα κάθονται (πχ. Προς την πλάτη της καρέκλας). Επιπλέον παρέχονται εναλλακτικές προτάσεις καθίσματος σε κάθε τάξη, όπως μπάλες φυσιοθεραπείας.
- Προγράμματα: Κάθε τάξη δεσμεύεται ότι θα πραγματοποιήσει ένα πρόγραμμα μιας ημέρας, κατάλληλο για την ηλικία των μαθητών, σε σχέση με την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη της βίας, μια φορά το χρόνο.
- Δημιουργία ευχάριστου σχολικού περιβάλλοντος: Εφόσον οι μαθητές και οι δάσκαλοι περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας στο σχολείο, η δημιουργία σχολικού περιβάλλοντος

είναι σημαντική. Η αυλή του σχολείου προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία για φυσική δραστηριότητα, μέσω μιας παιδικής χαράς με δραστηριότητες, ενός ικανοποιητικού σε έκταση χώρου για παιχνίδι και για φυσική άσκηση, με ασκήσεις ισορροπίας και με ασκήσεις χαλάρωσης. Έτσι στην παιδική χαρά υπάρχει ένας λόφος για παιχνίδι, τραπεζάκια για παιχνίδι, τραπέζι πινγκ πονγκ, δυνατότητα για σκαρφάωμα, όπως επίσης και παγκάκια και μία αίθουσα στο κήπο του σχολείου.

- Επιπρόσθετα: Το σχολείο προσφέρει ποικιλία δραστηριοτήτων για την ώρα της ανάπαυσης, από τις οποίες μπορούν να επιλέξουν οι μαθητές. Υπάρχουν ευκαιρίες για φυσική άσκηση, για ατομική βελτίωση, όπως γιόγκα, όπως επίσης και η δυνατότητα για δημιουργική απασχόληση, όπως κεραμική.

Με στόχο να εξασφαλιστεί ο κατάλληλος προγραμματισμός και έλεγχος, το σχολείο όρισε μια ομάδα εργασίας για την προαγωγή της υγείας, που είναι υπεύθυνη για τον συνολικό συντονισμό και για τις συνεργασίες με συνεργάτες εκτός σχολείου.



Οργανώνονται τακτικά εκπαιδευτικά σεμινάρια για όλους τους συνάδελφους. Ως μέρος του «Δικτύου για καλά και υγιή σχολεία στο Βερολίνο», αρχίσαμε να επικοινωνούμε με άλλα σχολεία της περιοχής μας, που έκαναν παρόμοια δουλειά.

Επιπλέον το σχολείο μας θεωρεί ότι η συμμετοχή των μαθητών και των γονέων είναι κεντρική σε αυτό το έργο. Οι εκπρόσωποι των τάξεων από την βαθμίδα 3 έως την βαθμίδα 6, όπως επίσης και γονείς συμμετείχαν σε συμβουλευτικές συνεδρίες παιδαγωγικού περιεχομένου και στον προγραμματισμό των εκδηλώσεων του σχολείου. Οι μαθητές της βαθμίδας 4 προετοίμασαν ασκήσεις χαλάρωσης μόνοι τους και τις έφεραν μέσα στο μάθημα.

#### **4.2.3 Γιατί το σχολείο επέλεξε να ασχοληθεί με αυτό;**

Το σχολείο εδρεύει σε μία υποβαθμισμένη περιοχή με 60% των μαθητών να ζουν σε οικογένειες με κοινωνική δυσπραγία. Το νόημα αυτής της προσέγγισης για προαγωγή της υγείας αναπτύχθηκε, ώστε να δοθεί στον κάθε μαθητή η δυνατότητα για βέλτιστη φυσική και πνευματική εξέλιξη. Ο σκοπός είναι η προσπάθεια για έναν υγιεινό τρόπο ζωής στον οποίο επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα η έλλειψη φυσικής άσκησης, πνευματικές εντάσεις ή το άγχος του σχολείου είναι μειωμένα, ενώ ενισχύονται συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, όπως η φυσική άσκηση και οι κοινωνικές επαφές.

#### **4.2.4 Τι συνέβη στην πραγματικότητα;**

Μέσα στα πλαίσια του «Καλού και Υγιούς Σχολείου», ο σκοπός ήταν η

ενίσχυση της εκπαιδευτικής ποιότητας και η βιώσιμη ανάπτυξη του σχολείου μέσα από μέτρα προαγωγής της υγείας. Η προαγωγή της υγείας δομεί το πλαίσιο της σχολικής μέρας και έχει γίνει η κινητήριος δύναμη για την εξέλιξη του σχολείου μας και για την ποιότητα των οδηγιών μας. Αυτό δημιουργεί ένα σχολικό περιβάλλον που προσφέρει κίνητρο, υποστηρίζει την υπευθυνότητα του σχολείου, τις κοινωνικές επαφές, την αμοιβαία κατανόηση, την εκτίμηση των επιτευγμάτων και θεσπίζει κανόνες που είναι διαφανείς και κατανοητοί. Τα παραπάνω συμβάλλουν στην ευτυχία και την ικανοποίηση των μαθητών μας, πράγμα που με την σειρά του οδηγεί σε καλύτερα γνωστικά αποτελέσματα. Επίσης, αυξάνεται μεταξύ των δασκάλων ο βαθμός της ικανοποίησης από την δουλειά και ο βαθμός της ετοιμότητας για αλλαγές.

#### **4.2.5 Ποιες παράμετροι πήγαν ιδιαίτερα καλά;**

Ο βαθμός της συνέχειας και της αξιοπιστίας ήταν ιδιαίτερα καλός.

#### **4.2.6 Ποιες δυσκολίες καταγράφηκαν και πως αυτές αντιμετωπίστηκαν;**

Όλη αυτή η δουλειά έπρεπε να γίνει χωρίς πρόσθετο κόστος. Αυτό απαιτούσε την υποστήριξη των γονέων και την προθυμία των συναδέλφων να εξετάσουν τα έξοδά τους.

#### **4.2.7 Πως ξέρουμε πόσο επιτυχημένο υπήρξε;**

Ένα αρχικό τεστ γνώσεων πάνω σε βασικές ικανότητες δόθηκε κατά την διάρκεια της πρώτης εβδομάδας στους μαθητές της πρώτης βαθμίδας και διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές φθάνουν

στο σχολείο σε διαφορετικά στάδια. Ο αριθμός των μαθητών που παρουσιάζουν σημαντικά θέματα σε ποικίλους τομείς, αυξήθηκε εξ αιτίας αυτών των τεστ. Ο δάσκαλος έχει μια ολοκληρωμένη εικόνα των αποτελεσμάτων των τεστ, που χρησιμοποιεί ως βάση για τον σχεδιασμό υποστηρικτικών μέτρων και προτεραιοτήτων. Επίσης επιπρόσθετα μέτρα για την ώρα τηςσχόλης σχεδιάζονται μαζί με το άτομο που δουλεύει μαζί με τα παιδιά (child worker). Όλα τα μέτρα στοχεύουν να εξασφαλίσουν επιτυχή μάθηση για τα παιδιά. Κατά την διάρκεια της τρίτης βαθμίδας όλα τα παιδιά στο Βερολίνο δίνουν το ίδιο τεστ, το οποίο έτσι δίνει την δυνατότητα για συγκρίσεις. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το σχολείο μας συχνά περνάει τον μέσο όρο. Επιπρόσθετα, μέσα στο δίκτυο των καλών και υγιών σχολείων πολλές μελέτες έχουν γίνει με μαθητές, γονείς, δασκάλους και μη διδακτικό προσωπικό, οι οποίες κατέληξαν σε θετικά αποτελέσματα, ειδικά σε ότι αφορά την εκπαιδευτική μας κουλτούρα. Επίσης, στο σχολείο μας γίνονται συχνές σχολικές επιθεωρήσεις και επιβλέψεις. Συμπερασματικά θεωρούμε ότι το σχολείο μας έχει ένα καλό κλίμα, που χαρακτηρίζεται από αμοιβαίο σεβασμό, ανοχή και υποστήριξη.



#### **4.2.8 Ποιο είναι το δίδαγμα;**

Μια ολιστική αντίληψη της προαγωγής της υγείας δεν συμβάλλει μόνο στην φυσική και πνευματική υγεία, αλλά έχει και μια σημαντική επίπτωση στην επιτυχή μάθηση των παιδιών. Ο συνδυασμός της προαγωγής της υγείας και της εκπαιδευτικής ποιότητας έχει ως αποτέλεσμα επιτυχές και θεωρητικά ακέραιο έργο, που είναι ευρέως αποδεκτό και αποτελεσματικό. Το έργο σχετίζεται με την διαδικασία και μπορεί να επεκταθεί και στο μέλλον.

### **4.3 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: ΠΟΛΩΝΙΑ**

Πρωτοβάθμιο σχολείο No 5: *Gustaw Morcinek School, Myslowice, Poland*  
( Δημοτικό Σχολείο, 86 μαθητές, ηλικίες 7-13)

Άτομο για επικοινωνία: *Renata Boba*

#### **4.3.1 Τι έκανε το σχολείο;**

Το σχολείο έχει εμπλακεί σε δράσεις προαγωγής της υγείας από το 2006, όταν δημιουργήθηκε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας τριετούς διάρκειας. Το 2009 το σχολείο συμπεριελήφθη στο εθνικό πρόγραμμα “Keep Fit”, του οποίου οι στόχοι είναι να αναπτύξουν: την υπευθυνότητα των μαθητών για την υγεία τους αλλά και την υγεία των άλλων, την ικανότητά τους να φροντίζουν την φυσική τους υγεία, όπως επίσης και να τρώνε υγιεινά.

#### **4.3.2 Οι κύριες δράσεις που ανέλαβε το σχολείο ήταν:**

Σε σχέση με την υγιεινή διατροφή:

- Όλοι οι μαθητές είχαν γάλα ή γιαούρτι καθημερινά-το σχολείο συμμετέχει στο εθνικής εμβέλειας πρόγραμμα “Glass of Milk”(ποτήρι με γάλα), που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

- Κάθε Τετάρτη οι μαθητές και οι δάσκαλοι τρώνε μαζί ένα υγιεινό πρωινό με φρούτα και λαχανικά.
- Οι μαθητές με ηλικία από 10 έως 13, παρακολουθούν ένα εργαστήριο με τίτλο «Τι, πόσο και πώς να φάμε».
- Οι γονείς των μαθητών παρακολούθησαν ένα σεμινάριο με θέμα τις διαταραχές της διατροφής, όπως την παχυσαρκία, την βουλιμία και την ανορεξία.
- Οι μαθητές με ηλικία από 7 έως 10 πηγαίνουν στις συναντήσεις στο Club Squirrel, όπου μαθαίνουν να διαλέγουν υγιεινές τροφές για το «υγιεινό καλάθι» τους.

Σε σχέση με την φυσική άσκηση:

- Το σχολείο περιβάλλεται από μια περιοχή με άφθονο πράσινο και χαμηλό όγκο κυκλοφορίας. Οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε ένα εξωτερικό γήπεδο μπάσκετ και βόλεϊ και υπάρχουν σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις, συμπεριλαμβανομένου ενός γηπέδου ποδοσφαίρου, ενός πλήρους γυμναστηρίου και χώρου για βάρη. Έτσι υπάρχει η δυνατότητα για διαφορετικού τύπου φυσικής άσκησης.

Οι δραστηριότητες είναι δημοφιλείς στους μαθητές, τους γονείς, τους δασκάλους και στο μη διδακτικό προσωπικό, αλλά και στην κοινότητα. Κάθε χρόνο το σχολείο γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας που δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να προετοιμάσουν ένα smorgasbord με φρούτα και σαλάτες λαχανικών και χυμούς, αλλά και σάντουιτς με ορεκτική και ζωηρόχρωμη γέμιση. Όλοι οι μαθητές και οι δάσκαλοι χωρισμένοι σε ομάδες, προετοιμάζουν και παρουσιάζουν μικρά θεατρικά έργα με θέμα την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.



Παράδοση του σχολείου κάθε χρόνο είναι η Ανοικτή Ημέρα, που συγκεντρώνει όλη την κοινότητα και δίνει την ευκαιρία να παρουσιαστούν οι δράσεις της προαγωγής της υγείας.

### **4.3.3 Γιατί το σχολείο διάλεξε αυτές τις δράσεις;**

Πριν να σχεδιαστεί το πρόγραμμα αγωγής υγείας, οι συντονιστές του σχολείου διεξήγαγαν μία εκτίμηση λαμβάνοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά του σχολείου και τις ανάγκες των μαθητών. Αποφασίστηκαν ατομικές δράσεις από όλους τους δάσκαλους και με βάση τα αποτελέσματα της εκτίμησης, παρατηρήθηκε το πρωινό στα διαλείματα του πρωινού και δόθηκε σημασία στις συνομιλίες με τους μαθητές. Στα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν βρέθηκε ότι υπήρχαν μη υγιεινές διατροφικές συνήθειες, χρόνοι που σπαταλούνται σε καθιστικές ασχολίες και ένα σημαντικό ποσοστό μαθητών με πρόβλημα παχυσαρκίας. Στην αρχή κάθε σχολικής χρονιάς ανιχνεύονται οι προσδοκίες των μαθητών και των γονέων. Οι προτάσεις μας στο πεδίο της προαγωγής της υγείας είναι αποδεκτές σε ποσοστό 90% από γονείς και μαθητές.

### **4.3.4 Τι συνέβη στην πραγματικότητα;**

Όλες οι παραπάνω δράσεις συνεχίζουν ενσωματωμένες στο ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου. Το εύρος των δραστηριοτήτων μετά τα μαθήματα επεκτάθηκε και τώρα περιλαμβάνει αεροβική γυμναστική και αϊκίντο. Οι πιο μικροί μαθητές μπορούν να συμμετέχουν σε παιχνίδια στο χιόνι και σε ανάβαση το καλοκαίρι. Σχεδιάζουμε να εφαρμόσουμε:

- Το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα «Φρούτα στα σχολεία» σε όλη την χώρα. Στους

μαθητές ηλικίας 7 έως 10 θα δοθούν φρούτα, λαχανικά και χυμός φρούτων και λαχανικών καθημερινά.

- Η «Εβδομάδα των Χρωμάτων», ένα πρόγραμμα που σχετίζεται με την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας στις 7 Απριλίου. Για κάθε μέρα της εβδομάδας ορίζεται διαφορετικό χρώμα και κάθε μέρα οι μαθητές και οι δάσκαλοι τρώνε φρούτα και λαχανικά αυτού του χρώματος.

### **4.3.5 Ποιές παράμετροι πήγαν ιδιαίτερα καλά;**

Με την συμμετοχή των μαθητών, του διευθυντή του σχολείου και όλων των υπαλλήλων και της αποδοχής και της βοήθειας των γονέων, απενεμήθη στο σχολείο το 2006 το δίπλωμα «Silesian health promoting school network», και το σχολείο πήρε την 3<sup>η</sup> θέση στην περιφέρεια για το εθνικό πρόγραμμα “Keep Fit”.

Άλλα επιτεύγματα ήταν:

- Το υγιεινό πρωινό: έχουμε παρατηρήσει ότι οι μαθητές φέρνουν στο σχολείο περισσότερα φρούτα και λαχανικά.
- Συμμετοχή των μαθητών στις αθλητικές δραστηριότητες που παρέχονται, ενώ στον ελεύθερο χρόνο απασχολούνται με ενεργητικές δραστηριότητες. Οι ίδιοι οι μαθητές προτείνουν καινούριους τρόπους, ώστε να αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους ενεργητικά. Τα αδέλφια και οι γονείς συχνά συμμετέχουν.
- Ανοικτή Μέρα για τη κοινότητα.
- Διοργάνωση εργαστηρίων, στα οποία χρησιμοποιούνται ενεργητικές μέθοδοι διδασκαλίας, όπως η εργασία σε ένα πρόγραμμα.

### **4.3.6 Ποιες δυσκολίες καταγράφηκαν και πως αυτές αντιμετωπίστηκαν;**



Το μεγαλύτερο πρόβλημα υπήρξε η επικοινωνία με τους γονείς, ενώ μερικοί γονείς είχαν την γνώμη ότι οι δράσεις μας δεν εξυπηρετούσαν κανένα σκοπό. Με την χρήση αφισών, σημειωμάτων, συναντήσεων και συνομιλιών το σύνολο της σχολικής κοινότητας ενεπλάκη και οι αρχικές δυσκολίες ξεπεράστηκαν εξαιτίας της δέσμευσης των δασκάλων, της αποδοχής των γονέων και της συνεχούς αξιολόγησης του προγράμματος.

#### 4.3.7 Πως ξέρουμε πόσο επιτυχημένο υπήρξε;

Μόνο 86 μαθητές έρχονται σε αυτό το σχολείο. Οι δάσκαλοι γνωρίζουν όλους τους γονείς και την τοπική κοινότητα. Αυτό δίνει την δυνατότητα η εκτίμηση των αποφασισμένων δράσεων να βασίζεται στην συνομιλία και την παρατήρηση. Κάθε χρόνο οι δύο συντονιστές της προαγωγής της υγείας στο σχολείο, καταγράφουν τις γνώμες και διερευνούν με ερωτηματολόγια, τον βαθμό αποδοχής των γονέων, των μαθητών και των δασκάλων. Το 90% από αυτούς βρίσκουν ευχάριστες τις δράσεις και θέλουν να συνεχιστούν. Η αξιολόγηση του προγράμματος αγωγής υγείας προγραμματίζεται για τον Σεπτέμβρη του 2011.

#### 4.3.8 Ποιο είναι το δίδαγμα;

Η γνώση που συγκεντρώθηκε από τους συντονιστές, τον διευθυντή του σχολείου και τους δασκάλους χρησιμοποιήθηκε με πρακτικό τρόπο. Το σχολείο έμαθε ότι ο μόνος δρόμος για την επιτυχία είναι η συνέπεια, η επιμονή και η ομαδική δουλειά.

Το σχολείο έχει το αίσθημα ότι οι μαθητές, οι γονείς και οι δάσκαλοι:

- Έχουν μάθει τις κατευθυντήριες οδηγίες για την υγιεινή διατροφή και

αντιλαμβάνονται τις συνέπειες της μη υγιεινής διατροφής και της έλλειψης άσκησης.

- Έχουν μάθει να οργανώνουν τον ελεύθερο χρόνο με τρόπο που να περιλαμβάνει αθλήματα και δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο.
- Είναι περισσότερο επιμελείς και οργανωμένοι.
- Έχουν μάθει να σχεδιάζουν τις δραστηριότητες τους και να δουλεύουν σε ομάδα.



#### 4.4 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: ΠΟΡΤΟΓΑΛΛΙΑ

Σχολείο EB, 2/Sec, Moimenta da Beira, Portugal

( δευτεροβάθμιο σχολείο: βαθμίδες 10-12 με βαθμίδες και 7-9, 847 μαθητές)

Άτομο για επικοινωνία: Helena Correia

#### 4.4.2 Τι έκανε το σχολείο;

- Η «Μέρα της Υγείας» και η «Μέρα του Μήλου» διεξάγονται κάθε χρόνο στο σχολείο.
- Τα σχολικά γεύματα έχουν βελτιωθεί με τρία γεύματα με κρέας και δύο με ψάρι την εβδομάδα και έχει παρατηρηθεί μία αύξηση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Έτσι σε κάθε γεύμα υπάρχουν φρούτα και λαχανικά, όπως επίσης και σούπα.
- Παρέχονται εποχιακά φρούτα προς πώληση και στα δύο κυλικεία των μαθητών και των εκπαιδευτικών.
- Έχει συνολικά μειωθεί η ποσότητα των καταψυγμένων τροφών και της ποσότητας του αλατιού στις τροφές της καντίνας.
- Ελέγχονται η χοληστερόλη, ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή πίεση κάθε εβδομάδα στο “Health Room” του σχολείου μας με την υποστήριξη του τοπικού Κέντρου Υγείας.
- Έχει εντάξει ένα επιπλέον εκπαιδευτικό θέμα στην 9<sup>η</sup> βαθμίδα που αφορά την «Υγιεινή Διατροφή»(90 λεπτά την εβδομάδα).
- Μία ομάδα από μαθητές της 9<sup>ης</sup> βαθμίδας συμμετέχουν στο πρόγραμμα προαγωγής της υγείας και παρουσίασαν την υγιεινή διατροφή στους μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με επιτυχία.
- Με την συνεργασία άλλων ιδρυμάτων και προσωπικοτήτων, το σχολείο συνεχώς αναπτύσσει καινούριες δράσεις καθ’όλη την διάρκεια της σχολικής χρονιάς, συμπεριλαμβανομένων και δράσεων για φυσική άσκηση.

#### 4.4.3 Γιατί το σχολείο διάλεξε αυτές τις δράσεις;

Το σχολείο αποτελείται από διαφορετικούς ανθρώπους.

Εκπαιδευτικούς με διαφορετική εκπαίδευση, μαθητές, την σχολική νοσοκόμα, τους γονείς και αποτελεί ένα χώρο με στόχο την προστασία του παιδιού. Όλοι πιστεύουμε ότι μπορούμε να κάνουμε την διαφορά στο να βοηθήσουμε το μέγλωμα υγιών ατόμων, γιατί για εμάς το υγιές άτομο είναι και ευτυχισμένο.

#### 4.4.4 Τι συνέβη στην πραγματικότητα;

Όλα ήταν μια επιτυχία! Ο ενθουσιασμός των μαθητών ήταν προφανής και τα τοπικά προϊόντα έγιναν πιο ορατά.

#### 4.4.5 Ποιές παράμετροι πήγαν ιδιαίτερα καλά;

Διπλασιάστηκε η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Οι μαθητές και οι γονείς έχουν σε μεγαλύτερο βαθμό συνειδητοποιήσει τα οφέλη της υγιεινής διατροφής. βιωσιμότητα προχωρεί.

#### 4.4.6 Ποιες δυσκολίες καταγράφηκαν και πως αυτές αντιμετωπίστηκαν;

Καμιά δυσκολία. Ξέρουμε πως οι αλλαγές παίρνουν χρόνο.

#### 4.4.6 Πώς ξέρουμε πόσο επιτυχημένο υπήρξε;

Ο αριθμός των μαθητών που τρώνε στην καντίνα αυξήθηκε, το σχολείο έχει παρατηρήσει ότι τρώνε μήλα κάθε μέρα, η ανάδραση από μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς είναι θετική και ο ενθουσιασμός όλων όσων συμμετέχουν είναι μεγάλος.

#### 4.4.7 Ποιό είναι το δίδαγμα;

Μια ομάδα ανθρώπων με κίνητρο και επιθυμία να δουλέψουν εις όφελος της σχολικής κοινότητας μπορεί να κάνει την διαφορά.



## ● ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

# ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΤΑΧΕΙΑΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ HEPS

## Εισαγωγή

Πριν την ανάπτυξη και την εφαρμογή μιας πολιτικής για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση θα πρέπει να διεξαχθεί μια εκτίμηση για τις υπάρχουσες πολιτικές υγείας και πρακτικές, με στόχο να αποκτηθεί για γενικότερη εικόνα για το τι είναι αποτελεσματικό και για το τι χρειάζεται να αλλάξει. Σε αυτήν την έκδοση αυτή η εκτίμηση υπάρχει στην φάση 2: **Ανάλυση εφαρμοσμένων πολιτικών και πρακτικών**. Το αποτέλεσμα αυτής της εκτίμησης πρέπει να χρησιμοποιηθεί σαν οδηγός για τον καθορισμό των προτεραιοτήτων και των στόχων και επομένως και των δράσεων που πρέπει να γίνουν.

Το εργαλείο ταχείας εκτίμησης του HEPS περιλαμβάνει ένα σύνολο ερωτήσεων, που χωρίζονται σε 7 ομάδες, που αντιπροσωπεύουν μια ολιστική προσέγγιση του σχολείου στην υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση. Έχει σχεδιαστεί να είναι ευέλικτο και επιπλέον ερωτήσεις μπορεί να προστεθούν εφόσον θεωρηθούν κατάλληλες από κάποια ομάδα εργασίας με στόχο το εργαλείο να γίνει όσο το δυνατόν πιο λειτουργικό για το συγκεκριμένο σχολείο. Το σύνολο της ομάδας εργασίας μπορεί να εμπλακεί σε αυτό.

## Οδηγίες

Κάθε ερώτηση μπορεί να υπολογισθεί με δύο τρόπους :

1. Παρούσα κατάσταση: το σχολείο πρέπει να βαθμολογηθεί σε μια κλίμακα τριών διαβαθμίσεων: 1= πλήρως σε λειτουργία, 2= μερικώς σε λειτουργία, 3= όχι σε λειτουργία ( είναι οι στήλες στα αριστερά της φόρμας με την επικεφαλίδα « βαθμολογία» ).
2. Προτεραιότητα που δίνεται σε αυτή την ερώτηση. Αυτή πρέπει να βαθμολογηθεί σε μια κλίμακα τριών διαβαθμίσεων: 1= χαμηλή / καμία προτεραιότητα, 2= μέτρια προτεραιότητα, 3= υψηλή προτεραιότητα( είναι οι στήλες στα δεξιά της φόρμας με την επικεφαλίδα « προτεραιότητα»).

Μετά την διενέργεια της εκτίμησης, τα αποτελέσματα μπορούν να ερμηνευτούν αναλύοντας κάθε ερώτηση ξεχωριστά ή με την συγκέντρωση των αποτελεσμάτων κάθε μιας από τις 7 ομάδες, υπολογίζοντας το μέσο όρο κάθε μιας. Ομάδες που καταλήγουν σε ένα χαμηλό μέσο όρο στις πρώτες στήλες (πχ στην βαθμολογία του σχολείου) και έχουν ταυτοχρόνως υψηλό μέσο όρο στις δεύτερες στήλες (προτεραιότητες) είναι η περίπτωση εκείνη που πρέπει να παρθούν αποφάσεις για δράση σε επίπεδο σχολικής πολιτικής.



## Εργαλείο εκτίμησης

**Η βαθμολογία σας:** 1= πλήρως σε λειτουργία, 2= μερικώς σε λειτουργία, 3= όχι σε λειτουργία

**Οι προτεραιότητες σας:** 1= χαμηλή / καμία προτεραιότητα, 2= μέτρια προτεραιότητα, 3= υψηλή προτεραιότητα

	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ			ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ		
	1	2	3	1	2	3
<b>1. Τεκμηρίωση / στοιχεία</b>						
1.1 Το σχολείο μας έχει μια γενική εικόνα που αφορά τους μαθητές που είναι υπέρβαροι, παχύσαρκοι ή παρουσιάζουν κάποια ανωμαλία διατροφής						
1.2 Το σχολείο μας μπορεί να εκτιμήσει τις παρούσες συμπεριφορές ως προς το φαγητό και την φυσική άσκηση σε σχέση με την ηλικία και το φύλο των μαθητών.						
1.3 Το σχολείο μας διεξήγαγε μια εκτίμηση των αναγκών και των επιθυμιών των μαθητών και των εκπαιδευτικών σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση (πχ ερωτηματολόγια, κουτί για επιθυμίες)						
<b>2. Πολιτική Σχολείου</b>						
2.1 Το σχολείο έχει έγγραφη πολιτική σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.						
2.2 Η φυσική άσκηση και η υγιεινή διατροφή ενσωματώνονται στους εκπαιδευτικούς στόχους του σχολείου.						
2.3 Η φυσική άσκηση και η υγιεινή διατροφή εμπεριέχονται στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του σχολείου.						

<b>3. Φυσικό περιβάλλον σχολείου</b>						
3.1 Οι εγκαταστάσεις του σχολείου όπως το προαύλιο, είναι φιλικά για φυσική δραστηριότητα και κατάλληλα σε σχέση με την ηλικία και το φύλο των μαθητών.						
3.2 Οι μαθητές έχουν πρόσβαση στις εγκαταστάσεις του σχολείου και τις ώρες εκτός μαθημάτων.						
3.3 Όλες οι εγκαταστάσεις του σχολείου μας για φυσική άσκηση πληρούν τους βασικούς κανόνες ασφαλείας.						
3.4 Η διαδρομή προς το σχολείο είναι σχεδιασμένη ώστε να ενθαρρύνει τους μαθητές σε φυσική άσκηση (πχ. Ποδήλατο ή περπάτημα).						
<b>4. Ολιστική προσέγγιση σχολείου</b>						
4.1 Η καντίνα του σχολείου, το κυλικείο, και τα μηχανήματα αυτόματης πώλησης, προσφέρουν φαγητό και ροφήματα που είναι υγιεινά και πληρούν τους εθνικούς κανόνες ασφαλείας τροφίμων.						
4.2 Μη υγιεινές τροφές και ροφήματα από τα μηχανήματα αυτόματης πώλησης, μειώνονται στο ελάχιστο.						
4.3 Η καντίνα του σχολείου είναι τακτοποιημένη με τρόπο ευχάριστο και προάγει την κοινωνική συναναστροφή.						
4.4 Το σχολείο μας προσφέρει τακτικά κοινές δραστηριότητες στην υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση, όπως θεματικές εβδομάδες, φεστιβάλ, διαγωνισμούς, λέσχες πρωινού κλπ.						
4.5 Η υγιεινή διατροφή και η φυσική άσκηση έχουν συμπεριληφθεί στο απογευματινό πρόγραμμα.						

<b>5. Σε επίπεδο τάξης</b>						
5.1 Το σχολείο μας εφαρμόζει προγράμματα που εστιάζουν σε ατομικές ικανότητες και γνώσεις για την υγιεινή διατροφή, την φυσική άσκηση και την πνευματική υγεία.						
5.2 Η υγιεινή διατροφή και η φυσική άσκηση σαν θέματα, είναι ενσωματωμένα στο πρόγραμμα σε διαφορετικά μαθήματα, όπως βιολογία, γυμναστική, χημεία κλπ.						
5.3 Ξεκάθαροι κανόνες έχουν θεσπισθεί που αφορούν την αποφυγή των μη υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών, με την μορφή της ικανοποίησης για τους μαθητές. (πχ. καλή συμπεριφορά)						
5.4 Διαλλείματα για φυσική δραστηριότητα εμπεριέχονται μέσα στην ώρα του μαθήματος και τα διαλλείματα.						
<b>6. Συνεργασία σχολείου-κοινότητας</b>						
6.1 Οι γονείς συμμετέχουν στο σχεδιασμό και την εφαρμογή των δραστηριοτήτων για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.						
6.2 Το σχολείο έχει καθιερώσει επαφές με τους τοπικούς συνεργάτες όπως κέντρα νεότητας, αθλητικά κέντρα, εστιατόρια, ασφαλιστικούς φορείς υγείας, συμβουλευτικά κέντρα κλπ.						
6.3 Το σχολείο μας ενθαρρύνει τακτικές επισκέψεις σε τοπικούς φορείς με στόχο την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.						
<b>7. Επαγγελματική εξέλιξη του προσωπικού του σχολείου.</b>						
7.1 Είναι γνωστό σε όλο το σχολείο ποιος είναι υπεύθυνος για θέματα όπως η υγιεινή διατροφή και η φυσική άσκηση.						

7.2 Το σχολείο μας προσφέρει τακτικές εκπαιδεύσεις εκπαιδευτικών και δυνατότητες για την δόμηση ικανοτήτων, πάνω στην υγιεινή διατροφή και η φυσική άσκηση						
7.3 Υπάρχουν αρκετά διαθέσιμα μέσα, ώστε το προσωπικό του σχολείου να έχει σύγχρονο υλικό για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.						

## ■ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

# ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΤΟΥ HEPS ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ

### Εισαγωγή

Το εργαλείο του HEPS για τους σχολικούς δείκτες σε αυτό το παράρτημα, παρέχει μια περιγραφή των θεμάτων, που είναι ανάγκη να ληφθούν υπόψη στο σχεδιασμό, στην εφαρμογή, στην επίβλεψη και την αξιολόγηση μιας ολιστικής πολιτικής σχολείου σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.

Σύμφωνα με τις αξίες και του πυλώνες του SHE, οι σχολικοί δείκτες του HEPS, που παρουσιάζονται εδώ, κατηγοριοποιούνται σε 3 ομάδες.

-όλο το σχολείο (συμπεριλαμβανομένων του σχολικού περιβάλλοντος και του ωρολογίου προγράμματος)

-συμμετοχή (μαθητές και προσωπικό)

-συνεργασία σχολικής κοινότητας (με οικογένειες και τοπικές αρχές)

Ενώ το Εργαλείο Ταχείας Εκτίμησης (Παράρτημα 1) είναι χρήσιμο στην διαδικασία δημιουργίας της πολιτικής (φάση 2), το εργαλείο του HEPS για τους σχολικούς δείκτες μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στην ανάλυση πολιτικών και πρακτικών που ήδη υπάρχουν, κατά την διάρκεια του σχεδιασμού της πολιτικής, αλλά επίσης και κατά την διάρκεια της επίβλεψης και της αξιολόγησης.

### Δημιουργία Πολιτικής

Αυτοί οι δείκτες έχουν ορισθεί για να βοηθήσουν τα σχολεία κατά την διάρκεια της συγγραφής και του τελικού ελέγχου των στοιχείων της πολιτικής. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν αφορμή για το τι θα μπορούσε να συμπεριληφθεί στην πολιτική, και για αυτό προτείνεται η ομάδα εργασίας να συγκρίνει το αρχικό κείμενο της πολιτικής με την λίστα των δεικτών στην φάση της προσαρμογής (μέρος της φάσης 3).

### Αξιολόγηση

Όταν η πολιτική τεθεί σε εφαρμογή, οι δείκτες μπορούν να βοηθήσουν στην επίβλεψη και στην αξιολόγηση της εφαρμογής της. Η αξιολόγηση μπορεί να είναι ευέλικτη και να ακολουθεί το σύνολο των προτεραιοτήτων, έτσι για παράδειγμα μπορεί ένα σχολείο να αποφασίσει σε ποιους δείκτες θα εστιάσει σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο και αλήθεια να προσθέσει και άλλους δείκτες στην λίστα εφόσον το κρίνει απαραίτητο. Με αυτό τον τρόπο το εργαλείο ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες ανάγκες ενός σχολείου και στοχεύει στο να είναι σημείο αφετηρίας και έμπνευσης και όχι απλώς μια συνταγή. Δεν μπορούν όλοι οι δείκτες να αφορούν όλα τα σχολεία.



## ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΤΟΥ HEPS ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΔΕΙΚΤΕΣ
<b>Όλο το σχολείο</b>	
<p>Πολιτική σχολείου σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση, σύμφωνα με τις υπάρχουσες εθνικές και τοπικές πολιτικές και σχέδια δράσης για την προαγωγή της υγείας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπάρχει πολιτική του σχολείου, σύμφωνη με τις υπάρχουσες εθνικές και τοπικές πολιτικές, σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση. Η πολιτική περιλαμβάνει για παράδειγμα: τα σχολικά γεύματα, το κολατσιό, τα γενέθλια των μαθητών στο σχολείο.</li> <li>• Η πολιτική του σχολείου είναι προφανής στις σχολικές εκδρομές και στις γιορτές και εκδηλώσεις.</li> <li>• Μηχανισμός επίβλεψης της εφαρμογής της πολιτικής έχει προβλεφτεί.</li> <li>• Η πολιτική είναι εμφανής στο σχολείο και σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα.</li> <li>• Τα διαθέσιμα μέσα έχουν κατανεμηθεί για την εφαρμογή της πολιτικής.</li> <li>• Σαφείς στρατηγικές για την εφαρμογή της πολιτικής έχουν θεσπισθεί, με καθορισμένους ρόλους και υπευθυνότητες για το προσωπικό και τους μαθητές του σχολείου.</li> </ul>
<p>Παροχή φαγητού και ροφημάτων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η παροχή φαγητού και ροφημάτων στο σχολείο είναι σύμφωνα με τις υπάρχουσες εθνικές και τοπικές κατευθυντήριες οδηγίες.</li> <li>• Το φαγητό προσφέρεται με ένα τρόπο που δεν στοχοποιεί (ειδικά αν οι μαθητές συμμετέχουν σε προγράμματα σίτισης με ελεύθερη επιλογή)</li> <li>• Υγιεινή τροφή και ροφήματα διατίθενται στο κυλικείο του σχολείου.</li> <li>• Σαφής στάση του σχολείου ότι αποθαρρύνει μέσα στο σχολείο, την πώληση τροφών τύπου fast food στους μαθητές.</li> <li>• Τα μηχανήματα αυτόματης πώλησης και το κυλικείο προσφέρουν υγιεινές επιλογές, όπως νερό, φρούτα και χαμηλής θερμιδικής αξίας μικρογεύματα (snacks)</li> <li>• Το νερό προσφέρεται δωρεάν και χωρίς κόστος σε ένα αριθμό ορατών σημείων παντού στο σχολείο και μακριά από τις τουαλέτες.</li> <li>• Υπάρχει απόδειξη ότι οι δραστηριότητες του σχολείου, ενθαρρύνουν τα υγιεινά πακέτα φαγητού ή άλλα σχολικά γεύματα.</li> <li>• Υπάρχει απόδειξη ότι οι δραστηριότητες του σχολείου, ενθαρρύνουν το υγιεινό πρωινό στο σπίτι ή στο σχολείο και/ή στο σπίτι.</li> </ul>

<b>ΚΡΙΤΗΡΙΑ</b>	<b>ΔΕΙΚΤΕΣ</b>
<p>Το φυσικό περιβάλλον του σχολείου, η κουλτούρα και οι συνήθειες.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το σχολικό κτίριο και ο περιβάλλοντας χώρος ενθαρρύνουν την φυσική άσκηση.</li> <li>• Σχολικοί αθλητικοί αγώνες και εκδηλώσεις οργανώνονται τακτικά.</li> <li>• Υπάρχει απόδειξη ότι τα διαλείμματα χρησιμοποιούνται ενεργητικά και η φυσική άσκηση ενθαρρύνεται σταθερά.</li> <li>• Το προαύλιο του σχολείου και ο εξοπλισμός του γυμναστηρίου είναι ικανά να ενθαρρύνουν και να επιτρέπουν μια ποικιλία τρόπων φυσικής άσκησης.</li> <li>• Μετά το πρόγραμμα του σχολείου υπάρχουν πολλές επιλογές για φυσική άσκηση και ευκαιρίες για υγιεινό μαγείρεμα.</li> <li>• Αφίσες στους τοίχους υποστηρίζουν τα μηνύματα της υγιεινής διατροφής και της συχνής φυσικής άσκησης.</li> <li>• Έχουν προβλεφθεί στρατηγικές για την αποφυγή και την μείωση της επίπτωσης των διαφημιστικών μηνυμάτων μη υγιεινών τροφών και ροφημάτων στο χώρο του σχολείου.</li> <li>• Η καντίνα είναι τακτοποιημένη με τρόπο ευχάριστο, που προάγει την κοινωνική συναναστροφή, προσαρμοσμένη στις ανάγκες των μαθητών.</li> <li>• Υπάρχουν μέρη για φαγητό, που έχουν αρκετό χώρο για τους μαθητές.</li> <li>• Ο χρόνος που προβλέπεται για το γεύμα είναι αρκετός ώστε να εξασφαλίζεται ένα ευχάριστο γεύμα.</li> <li>• Έχει προβλεφθεί χρόνος ώστε οι μαθητές να συναντώνται και να παίζουν, κατά προτίμηση πριν το γεύμα.</li> <li>• Ο χώρος για το προσωπικό είναι τακτοποιημένος με τρόπο ευχάριστο και χαλαρωτικό.</li> <li>• Υπάρχει απόδειξη για συνεχή μηνύματα, που αφορούν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση στους διαγωνισμούς του σχολείου, πρόβλεψη για επιβράβευση κλπ.</li> <li>• Το σχολείο προσφέρει την δυνατότητα για συμβουλευτική για την υγιεινή διατροφή και την κατάλληλη φυσική άσκηση σε γονείς και μαθητές.</li> <li>• Υπάρχει απόδειξη για σχολικές δραστηριότητες που προάγουν την συναισθηματική υγεία των υπέρβαρων μαθητών, που εμποδίζουν τη στοχοποίηση, την απομόνωση και την ενδοσχολική βία.</li> </ul>

<b>ΚΡΙΤΗΡΙΑ</b>	<b>ΔΕΙΚΤΕΣ</b>
Επαγγελματική εξέλιξη του προσωπικού του σχολείου	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι εκπαιδευτικοί και το λοιπό προσωπικό εκπαιδεύονται κατάλληλα σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση και την σύνδεση με την υγεία και την ευεξία. Επίσης εκπαιδεύονται στις συμμετοχικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται για δουλειά με τους μαθητές σε αυτά και σε άλλα σχετικά θέματα.</li> <li>• Η εκπαίδευση αξιολογείται σε τακτικά</li> <li>• Υλικό (έντυπο, βίντεο, κλπ)για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση από τοπικούς, εθνικούς και διεθνείς οργανισμούς διανέμεται τακτικά στο προσωπικό του σχολείου.</li> <li>• Παρέχεται υγιεινή τροφή και ροφήματα στα διαλλείματα και στις συναντήσεις του προσωπικού.</li> <li>• Υπάρχει απόδειξη ότι η εκπαίδευση επηρέασε την πρακτική.</li> </ul>
Ωρολόγιο πρόγραμμα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπάρχει ομοφωνία μεταξύ του ωρολογίου προγράμματος και της πολιτικής του σχολείου σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.</li> <li>• Υπάρχει απόδειξη ότι υλικό του ωρολογίου προγράμματος αφορούν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.</li> <li>• Υπάρχει ξεκάθαρη σχέση μεταξύ της πνευματικής και συναισθηματικής ευεξίας και της υγιεινής διατροφή και της φυσικής άσκησης.</li> <li>• Σταθερά μηνύματα δίνονται καθ' όλη την διάρκεια του ωρολογίου προγράμματος.</li> <li>• Συγκεκριμένα προγράμματα σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση έχουν εφαρμοστεί και αξιολογηθεί κατά την διάρκεια των τελευταίων 3 χρόνων.</li> </ul>
<b>Συμμετοχή</b>	
Μαθητές	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπάρχει απόδειξη ότι οι μαθητές έχουν επηρεάσει την δημιουργία, εφαρμογή και αξιολόγηση της πολιτικής.</li> <li>• Υπάρχει απόδειξη δραστηριοτήτων που προάγουν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση, στις οποίες οι μαθητές έχουν ενεργά συμμετάσχει στον σχεδιασμό, αλλά και την εφαρμογή και αξιολόγηση.</li> <li>• Υπάρχει απόδειξη ότι οι μαθητές έχουν επηρεάσει την προμήθεια των τροφών και των ροφημάτων στο σχολείο (το μενού στην σχολική καντίνα, στους αυτόματους πωλητές, αυλή του σχολείου, η αίσθηση του σχολικού κτιρίου κλπ)</li> </ul>

<b>ΚΡΙΤΗΡΙΑ</b>	<b>ΔΕΙΚΤΕΣ</b>
Προσωπικό	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Υπάρχει απόδειξη ότι οι μαθητές έχουν επηρεάσει το φυσικό περιβάλλον του σχολείου σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.</li> <li>▪ Υπάρχει απόδειξη ότι το προσωπικό του σχολείου επηρέασε την διαμόρφωση της πολιτικής.</li> <li>▪ Υπάρχει απόδειξη ότι το προσωπικό του σχολείου επηρέασε επαγγελματικά την εξέλιξη του σχεδιασμού , την εφαρμογή και την αξιολόγηση σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.</li> <li>▪ Υπάρχει απόδειξη πρωτοβουλιών για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης μεταξύ του προσωπικού του σχολείου.</li> </ul>
<b>Συνεργασία σχολείου-κοινότητας</b>	
Οικογένειες	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Οι γονείς ενημερώνονται για την πολιτική του σχολείου και τις δραστηριότητες που αφορούν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση σε τακτικά διαστήματα.</li> <li>▪ Οι γονείς προσκαλούνται να εμπλακούν στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση σχολικών δραστηριοτήτων και σχολικών εκδηλώσεων που αφορούν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.</li> <li>▪ Οι εξειδικεύσεις των γονέων χρησιμοποιούνται για να υποστηρίξουν την πολιτική του σχολείου, εφόσον είναι αρμόζον.</li> </ul>
Τοπικές αρχές (δημοτικές αρχές κλπ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Σύνδεση με την περιφέρεια και τις τοπικές αρχές, ώστε να εξασφαλιστεί υποστήριξη για τις σχολικές πολιτικές και δράσεις που αφορούν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση και που συνάδουν με την τοπική και εθνική πολιτική.</li> <li>▪ Τα σχολεία εμπλέκονται και υποστηρίζει τοπικές/εθνικές πρωτοβουλίες για την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.</li> <li>▪ Τα σχολεία πρωτοπορούν και οργανώνουν δράσεις στην τοπική κοινότητα, ώστε να ενθαρρύνουν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.</li> <li>▪ Υπάρχουν δεδομένες στρατηγικές για την κινητοποίηση των γονέων και των κοινοτήτων, ώστε να οργανώσουν εκδηλώσεις εκτός των ωρών διδασκαλίας.</li> <li>▪ Κάθε συμμετοχή σχεδιάζεται, αξιολογείται και παρακολουθείται στο χρόνο.</li> </ul>

<p>Επαγγελματικοί οργανισμοί και πρόσωπα (διαιτολόγοι, επαγγελματίες υγείας, αθλητικά σωματεία κλπ).</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Γίνονται συνδέσεις και ενεργητική συνεργασία με σχετικά εξωτερικά σωματεία, οργανισμούς, φορείς, και ιδιώτες για να εξασφαλιστεί η υποστήριξη των σχολικών πολιτικών και δράσεων που αφορούν την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση.</li><li>▪ Κάθε συμμετοχή σχεδιάζεται, αξιολογείται και παρακολουθείται στο χρόνο.</li></ul>
--	--



## ■ BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bada, E., Sokou, K., Dafesh, Z., Lee, A., Flaschberger, E. & Buijs, G. (2009). HEPS Advocacy Guide: Arguments and strategies towards a health policy. Woerden, NIGZ.
- Boonen, A., Vries de, N., Ruiter de, S., Bowker, S. & Buijs, G. (2009). HEPS Guidelines. Guidelines on promoting healthy eating and physical activity in schools. Woerden, NIGZ.
- BHF (2004). The active school. Developing a Physical Activity Policy and Development Plan Section. Retrieved from the World Wide Web on October 12th 2009, from <http://www.bhfactive.org.uk/downloads/PolicyDevelopment.pdf>.
- CDC (2005). School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version. Retrieved from the World Wide Web on July 15th 2009, from <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/SHI/pdf/Elementary.pdf>.
- Developing a Whole School Food and Fitness Policy (2006) Welsh Network of Healthy School Schemes, Welsh Assembly Government.
- Young, I. (ed., European version) (2005) Growing through adolescence: A training pack based on a Health
- Promoting School approach to healthy eating. Edinburgh: NHS Health Scotland.
- Morel, K. (2009). Inventory for HEPS Tool for Schools. Internal report. Woerden, NIGZ.
- Paulus, P. & Michaelsen-Gärtner, B. (2008). Referenzrahmen schulische Gesundheitsförderung. Gesundheitsqualität im Kontext von Schulqualität. [Frame of reference of school health promotion. Health quality within the context of school quality]. Retrieved from the World Wide Web on October 12th 2009, from [http://www.bzga.eu/bot\\_Seite4427.html](http://www.bzga.eu/bot_Seite4427.html).
- Simovska, V. Jensen, B.B., Carlsson, M. and Albeck, C. (2006). Shape Up Europe: Towards a healthy and balanced growing up – children and adults taking action together. Methodological guidebook. Barcelona: PAU Education.
- Sørensen, K. Koch, B. And Jensen, B.B. (2006). Health policies in schools: theory and practice. Aabenraa, Denmark. The County of Southern Jutland.
- School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on diet, physical activity and health. (2008).
- World Health Organization. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf>. Accessed November 2009.
- SNGS (2007). Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schule [Quality criteria health promoting school]. Retrieved from the World Wide Web on July 09th 2009, from [http://www.gesunde-schulen.ch/data/data\\_417.pdf](http://www.gesunde-schulen.ch/data/data_417.pdf).

### Useful web links

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