



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Школы способны вносить существенный вклад в сохранение и укрепление здоровья учащихся. Многие организации, в том числе Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНИСЕФ, ЮНЕСКО, Центры контроля и профилактики заболеваний США (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Международный союз медико-санитарного просвещения и укрепления здоровья (International Union for Health Promotion and Education, IUHPE), проводя международные программы в сфере охраны здоровья, все больше вовлекают школьных работников в свою деятельность. За последние двадцать лет был осуществлен ряд стратегических инициатив и программ под разными названиями, например, «*Health Promoting Schools*» («Школы, содействующие сохранению здоровья учащихся»), «*Comprehensive School Health*» («Комплексная программа укрепления здоровья школьников»), «*Child Friendly Schools*» («Школы, заботящиеся о детях»), а также инициатива *FRESH* (Focusing Resources on Effective School Health — «Формирование ресурсов для эффективного школьного здравоохранения»). Несмотря на разные названия, все эти стратегии объединяет целостный подход к созданию в школах здоровой среды для обучения, основанный на понимании, что все аспекты школьной жизни в той или иной мере влияют на здоровье учащихся. Очевидно, что возможности школ в деле сохранения и укрепления здоровья учащихся не ограничиваются введением в школьную программу уроков, посвященных здоровому образу жизни. Школы обладают огромным потенциалом, который нужно стремиться реализовать в полном объеме.

Сейчас очень остро ощущается необходимость проведения в школах эффективных программ сохранения и укрепления здоровья учащихся. Мировая общественность постепенно приходит к пониманию тесной связи между школьным образованием и уровнем здоровья населения, и это нашло свое отражение в провозглашенных ООН «Целях развития тысячелетия» (United Nations Millennium Development Goals), в которых признана важность школьного образования. Всемирная комиссия по социальным факторам здоровья (Global Commission on the Social Determinants of Health) привлекла внимание общественности к вопросам охраны здоровья, указав на неприемлемую разницу в ожидаемой продолжительности жизни между населением самых богатых и самых бедных стран, которая сейчас составляет 48 лет. В Бангкокской Хартии (Bangkok Charter) подчеркивается, что охрана здоровья населения должна быть приоритетной задачей для всех органов государственного управления, и эту задачу следует решать не только силами сектора здравоохранения. Кроме того, сейчас накапливается все больше доказательств, что эффективно работающие школы, в которых ученики чувствуют себя частью школьного сообщества, способны в большой степени влиять на состояние здоровья своих подопечных, при этом не всегда в лучшую сторону.

За последние двадцать лет было накоплено множество данных об эффективных программах школьного здравоохранения, которые могут быть полезны правительственным органам, школам, неправительственным организациям (НПО), учителям, родителям и учащимся. Программы школьного здравоохранения, основанные на стратегическом целостном подходе и органично интегрированные в работу школ, с большей вероятностью приведут к улучшению здоровья и успеваемости учащихся, нежели программы санитарного просвещения школьников, в основном сводящиеся к чтению лекций в классах. В данных «Рекомендациях по сохранению и

укреплению здоровья учащихся» (*Guidelines for Promoting Health in Schools*) приведены основные принципы и направления деятельности.

Эти рекомендации создавались в процессе обсуждения и консультаций со специалистами всего мира, работающими в сферах здравоохранения и образования. Они опираются на самые современные результаты научных исследований, а также накопленный теоретический и практический опыт проведения таких программ. Рекомендации составлены в краткой форме и предназначены для правительственных органов управления здравоохранением и образованием, школ, НПО, а также других организаций и отдельных лиц, которые заинтересованы в повышении эффективности и улучшении планирования своей деятельности по укреплению и сохранению здоровья учащихся. Это вторая редакция «Рекомендаций для школ», в которую вошли исправления и дополнения, предложенные чиновниками из разных стран, имеющими отношение к формированию государственной политики в отношении школьного здравоохранения и ее реализации и присутствовавшими на различных международных конференциях, на которых участники имели возможность ознакомиться с первой версией рекомендаций, выпущенной в 2005 году. Для выполнения поставленной задачи, состоящей в том, чтобы дать крайне занятым чиновникам, определяющим политику образования и здравоохранения, как можно более краткие рекомендации, было решено не включать в них полный список ссылок на научную литературу. Тем не менее, в конце брошюры приведен перечень наиболее важных статей и документов. Дополнительные материалы по школьному здравоохранению и более подробные списки литературы можно найти на сайте Международной сети по вопросам школьного здравоохранения (International School Health Network) (<http://www.internationalschoolhealth.org/>) и на сайте IUHPE (www.iuhpe.org).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Принципы сохранения и укрепления здоровья учащихся

ШКОЛА, СОДЕЙСТВУЮЩАЯ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ:

- Создает условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся.
- Стремится повысить академическую успеваемость учащихся.
- Придерживается концепции социальной справедливости и социального равенства.
- Создает безопасную и предрасполагающую к обучению школьную обстановку.
- Вовлекает школьников в активную деятельность по укреплению здоровья, делая их полноправными партнерами в деле реализации программ школьного здравоохранения.
- Рассматривает проблемы здоровья и образования как взаимосвязанные, обеспечивая целостный подход к их решению.
- Заботится о здоровье и благополучии всех сотрудников школы.
- Налаживает активное сотрудничество с родителями и местным сообществом.
- Делает мероприятия по укреплению здоровья неотъемлемым компонентом школьной жизни, добавляет элементы санитарного просвещения в школьную программу и включает показатели здоровья в перечень показателей эффективности своей работы.
- Ставит достижимые цели, исходя из точной оценки потребностей и достоверных научных данных.
- Непрерывно повышает качество своей работы с помощью текущего контроля и оценки результатов.

Цели сохранения и укрепления здоровья учащихся

- Повышение академической успеваемости
 - Здоровые школьники учатся лучше. Основная задача школы — добиться максимально высокой успеваемости. Школы, эффективно содействующие сохранению и укреплению здоровья учащихся, составляют основную долю школ, которые справляются со своими задачами, как образовательными, так и социальными (воспитательными).
- Создание и укрепление мотивации к ведению здорового образа жизни путем повышения уровня осведомленности и формирования необходимых когнитивных, поведенческих навыков и навыков социального взаимодействия.
 - Школа — это учреждение, в котором деятельность по охране здоровья учащихся и формированию у них мотивации к ведению здорового образа жизни дополняет образовательные задачи и становится не менее приоритетной чем, например, обучение грамоте и счету. Школы, содействующие сохранению и укреплению здоровья, помогают учащимся овладевать общими и специальными знаниями, навыками понимания, анализа и синтеза информации, умениями находить варианты решений проблем местного и глобального масштаба. В таких школах учащиеся приобретают и закрепляют личностные и социальные навыки и нацеленные на здоровый образ жизни поведенческие установки, которые способствуют повышению их академической успеваемости.

КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Превращение обычных школ в школы, содействующие сохранению и укреплению здоровья, ведется в соответствии с Оттавской Хартией по укреплению здоровья (Ottawa Charter for Health Promotion), составленной Всемирной организацией здравоохранения. Выделяют шесть ключевых направлений деятельности по сохранению и укреплению здоровья учащихся:

- *Официально принятая политика школы в отношении сохранения здоровья учащихся*
Позиция школы в отношении создания условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья школьников, должна быть отражена в официальных документах школы (уставе школы) или четко прослеживаться в практической деятельности. Здоровье учащихся зависит от очень многих факторов, на которые способна повлиять школа, например, сохранению здоровья школьников способствуют приучение их к здоровой пище, пресечение жестокости во взаимоотношениях между учащимися.
- *Условия пребывания в школе*
Условия пребывания в школе подразумевают состояние школьных зданий и школьного двора, оборудование школьных помещений и спортивных площадок, в том числе план и расположение школьного здания, достаточность естественного освещения и наличие затененных мест; выделение достаточного места для физических упражнений (спортивные залы и площадки); учебные кабинеты и их оснащение; обеспечение учащихся здоровым питанием.
Кроме того, условия пребывания в школе включают: наличие основных санитарно-технических сооружений и привитие учащимся гигиенических навыков, которые необходимы для профилактики распространения заболеваний; обеспечение учащихся безопасной питьевой водой; чистота воздуха; отсутствие на территории школы любых биологических, химических и прочих загрязняющих веществ, которые могут причинить вред здоровью.
- *Социально-психологический климат*
Социально-психологический климат в школе определяется взаимоотношениями школьных работников и учащихся как между собой, так и друг с другом. На атмосферу в школе влияют также взаимоотношения с родителями и местными жителями.
- *Формирование устойчивой мотивации вести здоровый образ жизни и обучение соответствующим навыкам и умениям*
Это относится к обязательным и факультативным школьным занятиям, а также к внешкольной работе, где учащиеся приобретают соответствующие их возрасту знания, овладевают аналитическими навыками, приобретают умения и опыт, которые помогут им сделать сознательный выбор в пользу здорового образа жизни и придерживаться поведения, способствующего сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Кроме того, это способствует повышению академической успеваемости учащихся.
- *Связи с общественностью*
Это взаимоотношения между школой и семьями учащихся, а также сотрудничество школы с основными местными общественными объединениями и отдельными лицами. Активное привлечение этих заинтересованных сторон к участию в жизни школы, включая обмен информацией, повышает эффективность работы школы, оказывает поддержку учащимся и школьным работникам в их деятельности.

- *Медицинское обслуживание учащихся*

Это относится к местным и региональным системам здравоохранения, отвечающим за поддержание и укрепление здоровья детей и подростков путем предоставления лечебно-профилактического обслуживания и сопровождения школьников (включая детей с особыми потребностями). Медицинское обслуживание включает:

- профилактические осмотры школьников квалифицированными медицинскими специалистами, имеющими соответствующие лицензии;
- психологическую поддержку (в том числе психологическое консультирование) для всех учащихся, способствующую развитию эмоциональной и социальной сферы, а также помогающую предупредить возникновение психологических барьеров, препятствующих интеллектуальному развитию и обучению, или преодолеть их, не допустить возникновения психологического или эмоционального стресса или невротических расстройств или преодолеть их, а также повысить качество социальных взаимодействий.

ПОЛУЧЕНИЕ СТАТУСА ШКОЛЫ, СОДЕЙСТВУЮЩЕЙ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Для того чтобы превратить обычную школу в школу, содействующую сохранению и укреплению здоровья учащихся, нужно предпринять следующие действия:

- Заручиться поддержкой правительственных органов (или местных властей) и разработать программу содействия таким школам
 - Школам легче принять и внедрить концепцию сохранения и укрепления здоровья школьников при наличии программы содействия со стороны государственных, региональных или местных органов власти. В ряде стран инициатива внедрения этой концепции изначально исходила от школьных работников, что впоследствии приводило к ее принятию на государственном уровне.
- Заручиться поддержкой администрации школы и методистов
 - Концепция школы, содействующей сохранению и укреплению здоровья учащихся, основана на целостном подходе и потому для ее воплощения необходима постоянная поддержка и активное участие школьного руководства (директора школы, завучей, методистов и др.).
- Сформировать небольшую группу из учителей, работников школы, не участвующих в учебном процессе, учащихся, родителей и местных жителей, которая возглавит деятельность по сохранению и укреплению здоровья и будет координировать все ее направления
 - Залогом успеха деятельности по сохранению и укреплению здоровья служит распределение обязанностей и участие в принятии и реализации решений представителей всех ключевых групп. Очень важно вовлечь в эту деятельность некоторое количество учащихся и их родителей и придавать большое значение их предложениям.
- Периодически оценивать текущую деятельность по сохранению и укреплению здоровья по шести ключевым направлениям
 - Проверка показывает, каких успехов добилась школа по каждому из шести ключевых направлений деятельности. Лучше всего начинать работу по внедрению концепции сохранения и укрепления здоровья в школе с быстрого ознакомления со всеми шестью направлениями деятельности. Если при этом будут присутствовать все школьные работники, то возникнет обсуждение разных аспектов укрепления здоровья и возможностей школы по решению имеющихся проблем. Совместное обсуждение также поможет привлечь больше школьных работников к внедрению в работу школы концепции сохранения и укрепления здоровья.
- Совместно поставить цели и выбрать стратегии их достижения
 - Цели должны быть реалистичными, а выбор стратегии их достижения должен быть сделан исходя из имеющихся ресурсов.
- Составить Хартию школы, содействующей сохранению и укреплению здоровья учащихся (Health Promoting School Charter)
 - В этом документе содержатся взятые школой обязательства по укреплению здоровья учащихся, которые становятся частью школьной политики. Хартия помогает четко сформулировать цели и порядок их достижения и дает возможность школьному сообществу отмечать свои успехи в деле укрепления здоровья. Многие школы вывешивают свою Хартию на видном месте, тем самым подчеркивая важность соблюдения всех указанных в ней обязательств.

- Предоставить работникам школы и помогающим им представителям общественности возможность участия в программах наращивания потенциала, а затем применить свои умения и навыки на практике
 - Персонал, работающий в школе, содействующей укреплению здоровья учащихся, должен понимать, что внешкольная деятельность не менее важна, чем обучение в классе. Очень важно, чтобы у школьных работников были возможности посещать курсы повышения квалификации, а также возможности рассказывать о действующих школьных инициативах и обсуждать их с коллегами.

- Отмечать достижения
 - Во всех школах, начавших работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся, появляются определенные достижения, которыми можно гордиться, например, подготовка Школьной хартии укрепления здоровья, выступление учащихся перед местными жителями, переход на здоровое питание и так далее. Празднование таких достижений способствует положительному восприятию концепции укрепления здоровья среди школьных работников и учащихся, местных жителей и чиновников.

- Отвести 3–4 года на достижение конкретных целей.
 - Работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся должна вестись непрерывно, это не ограниченный по времени проект. Это процесс непрерывных изменений, развития и совершенствования, направленный на создание здорового школьного сообщества. Тем не менее, нельзя изменить все сразу, и если цели и стратегии их достижения выбраны правильно, то существенных результатов следует ожидать через 3–4 года.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ НЕПРЕРЫВНОСТИ РАБОТЫ ШКОЛ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Было установлено, что для обеспечения непрерывности работы по укреплению здоровья учащихся и для сохранения достигнутых в течение первых нескольких лет успехов в течение последующих 5–7 лет, необходимо:

- Стремиться к тому, чтобы процесс внедрения, обновления, текущего контроля и оценки стратегии укрепления здоровья проходил при активном участии и официальном содействии государственных органов власти и соответствующих ведомственных органов (эффективный способ официального подтверждения поддержки данной стратегии состоит в подписании соглашения о партнерстве между министерствами образования и здравоохранения).
- Включить все элементы и направления деятельности по укреплению здоровья в число приоритетных видов деятельности школы.
- Добиться понимания важности мер по укреплению здоровья как в школьных стенах, так и за пределами школы.
- Отвести достаточно времени и ресурсов на наращивание возможностей школьных работников и ключевых партнеров.
- Заботиться об укреплении здоровья и благополучии школьных работников.
- Пересматривать стратегию укрепления здоровья и обновлять ее каждые 3–4 года.
- Продолжать привлекать достаточное количество ресурсов.
- Поддерживать стабильную работу координирующей группы, обеспечив постоянное участие в ней некоторых членов, и периодически включая туда новых работников. Под руководством назначенного ответственного координатора эта группа осуществляет контроль за воплощением стратегии укрепления здоровья и направляет усилия в нужное русло.
- Стараться привлекать как можно больше школьных работников и учащихся к участию в воплощении и контроле эффективности новых и действующих инициатив по укреплению здоровья.
- Добиться того, чтобы органы, контролирующие работу образовательных учреждений, рассматривали деятельность по укреплению здоровья как неотъемлемую часть школьной жизни и включили показатели здоровья в число показателей эффективности работы школ.
- Добиться того, чтобы органы, контролирующие работу учреждений здравоохранения, рассматривали академическую успеваемость учащихся как неотъемлемую часть деятельности по охране здоровья и включили показатели успеваемости в число показателей эффективности работы по охране здоровья.
- Стремиться к объединению стратегии укрепления здоровья учащихся с другими стратегиями, связанными с улучшением медицинского обслуживания, повышения социального благополучия и повышения качества образования молодежи.

ФАКТОРЫ, СПОСОБНЫЕ ВОСПРЕЯТСТВОВАТЬ ВНЕДРЕНИЮ ИЛИ СТАБИЛЬНОСТИ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ, ЕСЛИ ОНИ НЕ БУДУТ СВОЕВРЕМЕННО УСТРАНЕНЫ

- В прошлом некоторые инициативы школьного здравоохранения прекращали свою работу по причине выделения финансирования только на ограниченный период времени, постановки недостижимых целей и (или) отсутствия целостного подхода.
- Появление ощутимых результатов только спустя достаточно длительный период времени вопреки ожиданиям.
- Сложная и трудоемкая оценка эффективности работы программы.
- Получение финансирования от сектора здравоохранения нередко приводит к тому, что подход к сохранению и укреплению здоровья трансформируется в обычную программу здравоохранения, опирающуюся на показатели смертности и заболеваемости.
- Работники систем образования и здравоохранения пользуются в своей работе схожими понятиями и концепциями, однако придают им разный смысл, поэтому им бывает сложно понять друг друга. Для достижения взаимопонимания необходимы время, партнерские отношения и взаимное уважение.
- Необходимость предоставления сектору образования доказательств, что эффективное применение стратегии сохранения и укрепления здоровья приведет к повышению академической успеваемости учащихся.

ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ

- Создание и поддержание демократического школьного сообщества, в котором у каждого члена сообщества есть возможность участвовать в принятии решений.
- Создание партнерств, объединяющих чиновников, которые определяют политику образования и здравоохранения.
- Учащиеся и их родители должны чувствовать себя в школе значимыми людьми, к мнению которых прислушиваются.
- Применение разнообразных стратегий обучения.
- Выделение достаточного количества времени на работу в классе, организационные и координационные вопросы, а также на работу вне стен школы.
- Изучение проблем, связанных со здоровьем, с учетом условий жизни учащихся и условий жизни местных жителей в целом.
- Применение стратегий, в основе которых лежит целостный подход, а не стратегий, основанных преимущественно на санитарном просвещении в классе.
- Предоставление учителям и вспомогательному школьному персоналу возможностей непрерывного наращивания своего потенциала в реализации программы.
- Создание комфортного социально-психологического климата, предрасполагающего к открытым и честным взаимоотношениям в школьном сообществе.
- Достижение согласованности стратегии укрепления здоровья, принятой в школе, со стратегиями, принятыми в других школах, а также с установками, принятыми в семьях учеников и среди местных жителей в целом.
- Создание ощущения постепенного приближения к поставленным целям, а также обеспечение четкого руководства и административной поддержки.
- Предоставление материалов, основанных на проверенных теоретических выкладках и точных фактах, в дополнение к основной учебной программе.
- Создание школьной атмосферы, в которой от учащихся ожидается высокий уровень социальных взаимодействий и учебных достижений.

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

- Allensworth, D & Kolbe, L. (1987). The comprehensive school health program: Exploring an expanded concept. *Journal of School Health*, 57, 10, 409 -112.
- American School Health Association (2008) *“Health Promotion Through Schools: The Federal Agenda”* ASHA, Kent Ohio.
- Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (2006). *“Health Promoting Schools: a resource for developing indicators”*. IPC, WHO regional Office for Europe, Copenhagen.
- Blum, R., McNeely, C. & Rinehart, P. (2002). “Improving the odds: The untapped power of schools to improve the health of teens”. Center for Adolescent Health and Development, University of Minnesota.
- Clift, S. & Jensen B. B., (Eds.), (2005) “The Health Promoting School: International Advances in Theory, Evaluation and Practice”. Danish University of Education Press, Copenhagen.
- Greenburg, M., Weissberg, R., Zins, J., Fredericks, L., Resnik, H. & Elias, M. (2003). “Enhancing school based prevention and youth development through coordinated social, emotional and academic learning”. *American Psychologist* 58, 6-7: 466-474.
- Lee A. (2004). “Analysis of the main factors generating educational changes in Hong Kong to implement the concept of Health Promoting Schools.” *Promotion & Education*; XI (2): 79-84
- Lister-Sharp, D., Chapman, S., Stewart-Brown, S. & Sowden, A. (1999). “Health promoting schools and health promotion in schools: Two systematic reviews”. *Health Technology Assessment*, 3, 1: 207.
- Masters, G. (2004). “Beyond political rhetoric: what makes a school good”. *OnLine Opinion – e Journal of Social and Political Debate*.
- Moon, A., Mullee, M., Rogers, L., Thompson, R., Speller, V. & Roderick, P. (1999). “Schools become health promoting: An evaluation of the Wessex Healthy Schools Award”. *Health Promotion International*, 14: 111-122.
- Muijs, D. & Reynolds, D. (2005). “Effective Teaching: Evidence and Practice”. Paul Chapman Publishing. London.
- Patton, G., Bond, L., Carlin, J., Thomas, L., Butler, H., Glover, S., Catalano, R. & Bowes, G. (2006). “Promoting social inclusion in schools: A group-randomized trial on student health risk behavior and well-being.” *American Journal of Public Health*, 96, 9.
- Stewart-Brown, S. (2006). “What is the evidence on school health promotion in improving school health or preventing disease and specifically what is the effectiveness of the health promoting schools approach?” World Health Organization, Copenhagen.
- St Leger, L. Kolbe, L., Lee, A., McCall, D. & Young, I. (2007). “School Health Promotion – Achievements, Challenges and Priorities” in McQueen, D. V. & Jones, C. M. (eds.) *Global Perspectives on Health Promotion Effectiveness*. New York: Springer Science & Business Media
- St Leger, L. & Nutbeam, D. (1999) “Evidence of effective health promotion in schools”. In: Boddy, D. ed. *The Evidence of Health Promotion Effectiveness: Shaping Public Health in a New Europe*. European Union, Brussels.
- Wells, J., Barlow, J. & Stewart-Brown, S. (2003). “A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools.” *Health Education Journal*, 103: 197-220.
- West, P., Sweeting, H. & Leyland, L. (2004). “School effects on pupils' health behaviours: evidence in support of the health promoting school.” *Research Papers in Education*, 19, 31: 261-291.
- World Health Organization (1995). “WHO Expert committee on comprehensive school health education and promotion”. World Health Organization, Geneva.
- World Health Organization (1997) “Conference Resolution: The Health Promoting School- an investment in education, health and democracy”. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen
- World Health Organization (2007) *“Schools for Health, Education and Development: A Call for Action”*. World Health Organization, Geneva.
- Young, I. (Ed.) (2002) “The Egmond Agenda”, in The report of a European Conference on linking education with the promotion of health in schools. IPC of the European Network of Health Promoting Schools, WHO Regional office for Europe, Copenhagen and NIGZ, Woerden, The Netherlands.
- Young, I. (2005). “Health promotion in schools – a historical perspective.” *Promotion & Education*, XII (3-5): 112-117.