



Благодійний Фонд
«ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї»



НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: ПРОСТІР ЗДОРОВ'Я

Збереження та зміцнення здоров'я
у закладах загальної середньої освіти

Результати освітнього компоненту Проекту M03-B003
Неінфекційні захворювання:
профілактика та зміцнення здоров'я в Україні

НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: ПРОСТІР ЗДОРОВ'Я

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ
ЗДОРОВ'Я У ЗАКЛАДАХ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Результати освітнього компоненту
Проекту М03-В003
Неінфекційні захворювання:
профілактика та зміцнення здоров'я в Україні

ЗМІСТ

1. МОДЕЛЬ ЗДОРОВОЇ ШКОЛИ
2. ІНДЕКС ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ
3. МЕДИЧНА СЛУЖБА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ
4. ПІДГОТОВКА КОМАНДИ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ
5. ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ

У публікації **НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: ПРОСТІР ЗДОРОВ'Я. ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ** представлені ключові напрацювання освітнього компоненту спільного проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ) та Міністерства освіти і науки України (МОН) «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні», реалізованого Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Швейцарської Агенції розвитку і співробітництва. Матеріали для освітян і медичних працівників закладів освіти розроблені українськими та міжнародними експертами та апробовані на базі пілотних закладів освіти у м. Києві, Вінницькій, Дніпропетровській, Івано-Франківській, Львівській, Полтавській і Харківській областях.

НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: ПРОСТІР ЗДОРОВ'Я

Сучасна школа має надати молодим людям знання та допомогти розвинути вміння та навички, які необхідні для здорового та продуктивного життя як у дитячому та юнацькому віці, так і у подальшому дорослому житті. Тому, поруч з навчанням і вихованням, формування здоров'язбережувальної компетентності – одне з головних завдань закладу освіти. Щоб сприяти здоровій та безпечній поведінці учнів, заклад освіти має створити умови, сприятливі для навчання, успішної соціалізації і гармонійного розвитку дітей та підлітків, а також гарантувати й підтримувати безпечні умови для всіх учасників освітнього процесу. Результати освітнього компоненту проекту «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» є внеском у реалізацію Національного плану заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку.¹

Пропонований підхід до збереження та зміцнення здоров'я у закладах загальної середньої освіти відповідає ключовим принципам національної концепції НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА (НУШ), Державному стандарту загальної середньої освіти, підтримує розвиток нової освітньої галузі «Соціальна та здоров'язбережна освіта» і впровадження наскрізної лінії «Здоров'я і безпека» та має стати невід'ємною складовою забезпечення реалізації ідей НУШ. Представлені засади враховують рекомендації ВООЗ, ЮНІСЕФ, моделі «Шкіл, дружніх до дитини», «Безпечної школи» та досвід багаторічного експерименту зі створення в Україні мережі шкіл сприяння здоров'ю та відповідають ключовим принципам рамкової концепції FRESH². Також взято до уваги загальношкільний підхід³, рекомендований Центром контролю на захворюваннями (CDC)⁴ для міжсекторальної співпраці освітян, медичних працівників, дітей, батьків і громади для формування здорового середовища у закладах освіти. Представлена модель здорової школи враховує організаційні та людські ресурси, доступні в більшості закладів освіти України.

1 Розпорядження Кабінету Міністрів України від 26 липня 2018 р. № 530-р «Про затвердження Національного плану заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку».

2 Рамкова концепція FRESH (Focusing Resources on Effective School Health / Спрямування ресурсів на забезпечення ефективної охорони здоров'я в школах) – міжвідомчий партнерський документ, схвалений 2000 року учасниками Всесвітнього освітнього форуму в Дакарі.

3 WSCC Whole School, Whole Community, Whole Child model.

4 Center for Disease Control and Prevention (CDC)

1. МОДЕЛЬ ЗДОРОВОЇ ШКОЛИ

Запропонована модель є дитиноцентричною, відзначає взаємозв'язок навчання та здоров'я та передбачає взаємодію закладу освіти з громадою. Модель поєднує вісім ключових компонентів та передбачає узгоджені дії всіх працівників закладу освіти задля створення в закладі освіти безпечного та сприятливого для здоров'я середовища.





1. ОСВІТНІЙ ПРОСТІР

Соціальний та емоційний клімат закладу освіти та його фізичний простір впливають на розвиток учнів, бажання вчитися, результати навчання, стосунки з іншими учнями, вчителями, сім'єю та громадою.

Правильно організований освітній простір сприяє процесу навчання, забезпечує здоров'я та безпеку учнів і працівників закладу. Безпечний простір також передбачає безпеку на дорозі біля школи (пішохідні переходи), відсутність шкідливих речовин у повітрі, воді чи ґрунті.

Складові:

- ▶ Задokumentована політика закладу освіти щодо охорони здоров'я та безпеки, яка укладається спільно з учнями, батьками та працівниками закладу освіти.
- ▶ Створення безпечного середовища в закладі освіти.
- ▶ Навчання працівників закладу освіти щодо запобігання травматизму, насильства, загрози заподіяння шкоди здоров'ю та самогубств.
- ▶ Наявність спортивного інвентарю у робочому стані та доступ до нього в позаурочний час.
- ▶ Доступ до безкоштовної питної води.
- ▶ Популяризація принципів здорового харчування.
- ▶ Політика закладу щодо заборони вживання тютюну, алкоголю та психотропних речовин учнями, працівниками та відвідувачами школи.
- ▶ Контроль за якістю повітря в приміщенні та профілактика гострих респіраторних захворювань.
- ▶ Письмовий план реагування у випадках надзвичайних ситуацій.
- ▶ Політика недискримінації та конфіденційності на основі ВІЛ-статусу, навчання працівників щодо політики закладу та законів, що стосуються ВІЛ.
- ▶ Навчання для адміністрації та викладачів з питань ВІЛ, інфекцій, які передаються статевим шляхом, запобігання вагітності.
- ▶ Консультування, психологічні та соціальні послуги, які надають психолог, соціальний працівник закладу освіти; допомога учням під час переходу з одного закладу освіти до іншого та в подоланні перешкод у навчанні.
- ▶ Профілактика насильства та булінгу.



2. ОСВІТА В ГАЛУЗІ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКИ

Формальна, структурована освіта, яка дає можливість набути знання та навички, необхідні для ухвалення рішень щодо власного здоров'я та дотримання здорового способу життя.

Складові:

- ▶ Обов'язкова навчальна дисципліна «Основи здоров'я», яка відповідає державному стандарту.
- ▶ Інтерактивне навчання, спрямоване на формування ключових компетентностей, навичок здорового способу життя.
- ▶ Спрямованість організації навчання на взаємодію із сім'єю та громадою.
- ▶ Спеціальна підготовка вчителів до викладання основ здоров'я.
- ▶ Підвищення кваліфікації вчителів, в тому числі щодо методів викладання.
- ▶ Забезпечення відповідного сучасного оснащення.
- ▶ Особлива увага темам: фізична активність, здорове харчування, запобігання вживання тютюну та алкоголю, профілактика інфекційних та неінфекційних захворювань, вакцинація, збереження репродуктивного здоров'я, безпека та запобігання ненавмисних травм, профілактика насильства.
- ▶ «Здоров'я і безпека» як наскрізна змістова лінія навчальної програми.



3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Комплексна програма фізичного виховання у закладі освіти включає в себе: уроки фізкультури, рухову активність у школі та поза школою, залучення працівників закладу освіти, родини та громади до такої активності.

Складові:

- ▶ Кваліфіковані вчителі фізичної культури та можливості для їхнього професійного вдосконалення.
- ▶ Фізична активність відповідно до вікових особливостей та стану здоров'я учнів.
- ▶ Фізична активність як наскрізна складова освіти з питань здоров'я.
- ▶ Приміщення, майданчики та спортивний інвентар для занять фізкультурою та спортом.
- ▶ Сучасне методичне забезпечення вчителів фізичної культури.
- ▶ Фізична активність з урахуванням індивідуальних потреб здоров'я.
- ▶ Дотримання правил безпеки під час занять та рухової активності.
- ▶ Робота спортивних гуртків і секцій в закладі освіти та залучення учнів до них.
- ▶ Залучення громади до фізичної культури та рухової активності.
- ▶ Участь у міжшкільних спортивних змаганнях.
- ▶ Можливість фізичної активності на перервах та в позаурочний час.
- ▶ Перерви для рухової активності під час уроків з інших дисциплін.



4. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Культура харчування в закладі освіти дає можливість учням сформувати здорові харчові звички через: шкільне меню, продукти, які можна придбати в буфеті, їдальні, торговельних автоматах на території закладу освіти, під час шкільних святкових заходів.

Шкільне харчування має забезпечувати дітей їжею та напоями, які відповідають сучасним принципам здорового харчування та рекомендаціям ВООЗ та МОЗ України. Усі працівники школи мають підтримувати культуру здорового харчування в закладі освіти.

Складові:

- ▶ Забезпечення сніданками та гарячими обідами в закладах освіти.
- ▶ Закупівля продуктів, готових страв та напоїв, які відповідають нормам та рекомендаціям здорового харчування МОЗ України.
- ▶ Достатньо часу на вживання їжі під час перерви.
- ▶ Популяризація споживання здорової їжі та напоїв.
- ▶ Комфортна, чиста, безпечна їдальня.
- ▶ Співпраця між працівниками їдальні з іншими працівниками закладу освіти, включаючи медичного працівника.
- ▶ Регулярне навчання працівників, які надають послуги харчування.



5. МЕДИЧНА СЛУЖБА

У закладі освіти обов'язково має бути медичний працівник та відповідно обладнаний медичний кабінет. Медичний працівник закладу освіти здійснює профілактичну роботу для попередження інфекційних та неінфекційних захворювань, виявляє чинники ризику та потенційні проблеми зі здоров'ям учнів, забезпечує супровід учнів із хронічними захворюваннями (астма, діабет, серцево-судинні захворювання) та надає долікарську та невідкладну допомогу у випадку гострих станів. Шкільні медичні працівники співпрацюють із центрами первинної медико-санітарної допомоги, з батьками та громадою для створення здорового та безпечного шкільного середовища.

Складові:

- ▶ Медичний працівник з відповідною кваліфікацією.
- ▶ Співпраця медичного працівника з іншими працівниками закладу освіти, в тому числі з питань профілактики захворювань, організації харчування та фізичної активності.
- ▶ Взаємодія закладу освіти з сім'ями для виявлення та супроводу учнів із хронічними захворюваннями.
- ▶ Інформаційно-просвітницька діяльність щодо важливості вакцинації та контроль за виконанням календаря щеплень.
- ▶ Система збереження та аналізу інформації про стан здоров'я учнів.
- ▶ Періодична оцінка випадків травматизації в закладі освіти.
- ▶ Розроблені плани реагування у надзвичайних ситуаціях для всіх працівників школи.
- ▶ Письмова політика закладу щодо заходів домедичної допомоги
- ▶ Плани реагування у випадках харчових алергій, розладів дихання, гіпо- та гіперглікемії та інших гострих станів.
- ▶ Зв'язок із службами, що надають послуги в галузі репродуктивного здоров'я, на основі дружнього до молоді підходу.



6. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА

Профілактична служба, що підтримує емоційне та психологічне благополуччя учнів та сприяє успіху в процесі соціалізації та навчання. Послуги включають тестування, діагностику, індивідуальні та групові консультації, усунення психологічних та соціальних бар'єрів для навчання, а у випадку потреби – перенаправлення до інших медичних, психологічних або соціальних служб.

Складові:

- ▶ Консультування, психологічні та соціальні послуги, що надають соціальний працівник та психолог.
- ▶ Популяризація здорового способу життя та безпечної поведінки.
- ▶ Профілактика та допомога у припиненні вживання алкоголю, тютюну та інших психоактивних речовин.
- ▶ Співпраця з іншими працівниками закладу освіти.
- ▶ Виявлення та супровід учнів з особливостями поведінки, емоційного стану та психічного здоров'я.
- ▶ Профілактика булінгу й насильства та робота із учнями, які зазнали або вчинили насильство.



7. ПІДГОТОВКА І ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ

Усі працівники закладу освіти потребують навчання та підтримки для дотримання принципів здорового способу життя. Позитивний приклад працівників закладу освіти допомагає учням засвоїти принципи здорового способу життя та сформувати життєві навички здорової поведінки. Простір здоров'я в закладі освіти – це політика та заходи, спрямовані на подолання чинників ризику для здоров'я не тільки для учнів, але й для всіх працівників закладу освіти.

Складові:

- ▶ Навчання працівників закладу освіти принципам здорового способу життя та піклування про власне здоров'я, профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань.
- ▶ Щорічні медичні огляди для працівників закладу освіти.
- ▶ Створення здорового середовища в закладі освіти із залученням всіх працівників.
- ▶ Тренінги щодо управління стресом та розв'язання конфліктів.
- ▶ Тренінги з надання домедичної допомоги для працівників закладу освіти.
- ▶ Сприяння здоровому харчуванню та фізичній активності працівників закладу освіти.
- ▶ Навчання працівників школи щодо профілактики та припинення куріння, вживання алкоголю та психотропних речовин.



8. ЗАЛУЧЕННЯ СІМ'Ї ТА ГРОМАДИ

Заклади освіти створюють партнерські зв'язки з закладами охорони здоров'я, соціальними службами, правоохоронними органами, закладами культури, громадськими організаціями та місцевими волонтерськими ініціативами у громаді. Це допомагає підсилити профілактичну роботу та залучити додаткові ресурси для підтримки заходів з популяризації здорового способу життя.

Сім'ї та працівники школи працюють разом для підтримки та вдосконалення навчання, розвитку та здоров'я дітей в закладі освіти та вдома. Працівники закладу освіти взаємодіють з сім'ями у створенні політики закладу освіти та організації виховних заходів.

Складові:

- ▶ Спілкування з сім'ями.
- ▶ Навчання ефективних стратегій виховання та навчання вдома.
- ▶ Залучення сім'ї та громади до прийняття рішень у закладі освіти.
- ▶ Залучення сім'ї та громади до волонтерської діяльності в закладі освіти.
- ▶ Залучення учнів та членів сім'ї до організації здорового харчування.
- ▶ Залучення учнів та членів сім'ї до організації спортивних заходів та рухової активності.

2. ІНДЕКС ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ

Наскільки здоровим є простір закладу освіти? Чи відповідає він МОДЕЛІ ЗДОРОВОЇ ШКОЛИ? За якими критеріями його можна оцінити та як вдосконалити свій заклад?

Для керівників та колективів закладів освіти розроблено інструмент комплексної оцінки ІНДЕКС ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ.⁵ В основу цього інструменту покладені три принципи:

- ▶ ДОБРОВІЛЬНІСТЬ
- ▶ УЧАСТЬ
- ▶ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ



ІНДЕКС ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ (ІЗШ)

– детальний інструмент та посібник для самостійного оцінювання закладу загальної освіти, який допомагає розробити та впровадити заходи, щоб покращити ситуацію зі здоров'ям учнів та вчителів. Інструмент охоплює наскрізні теми, які стосуються профілактики захворювань:

- ▶ фізична активність
- ▶ харчування
- ▶ тютюн і алкоголь
- ▶ дихальні розлади
- ▶ безпека
- ▶ репродуктивне та сексуальне здоров'я

⁵ Інструмент оцінки Індекс здоров'я школи адаптовано для потреб та контексту закладів освіти України за публікацією School Health Index. A self-Assessment and Planning Guide, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (CDC), 2014

Вищезазначені теми обрано тому, що пов'язана з ними поведінка впливає на здоров'я та може відігравати вирішальну роль у запобіганні основним причинам відсутності на уроках, захворювань, госпіталізації, інвалідності та навіть смерті.

Гіподинамія, погане харчування та вживання тютюну – основні причини виникнення хронічних неінфекційних захворювань, таких як захворювання серця, рак, інсульт і діабет, що є основними причинами смертності в Україні серед дорослого населення. Ці фактори ризику, зазвичай, формуються в дитячому та підлітковому віці, а фізіологічні процеси, які призводять до розвитку хронічних захворювань, також можуть початися в юності.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ знижує ризик передчасної смертності в цілому, та ішемічної хвороби серця, гіпертонії і діабету. Регулярна фізична активність в дитинстві та підлітковому віці зміцнює кардіореспіраторну систему та м'язи, допомагає формувати здорові кістки, контролювати вагу і покращує біомаркери здоров'я серцево-судинної системи та метаболізму, такі як кров'яний тиск і рівень холестерину.

ХАРЧУВАННЯ включає в себе здорову їжу, що дозволяє знизити ризик виникнення багатьох захворювань, в тому числі трьох основних причин смертності – серцевих захворювань, раку та інсульту. Здорове харчування в дитячому та підлітковому віці є дуже важливим для правильного росту і розвитку, і може запобігти ожирінню, карієсу, залізодефіцитній анемії та іншим проблемам зі здоров'ям.

ВЖИВАННЯ ТЮТЮНУ, включаючи куріння цигарок, сигар, вживання бездимного тютюну та **АЛКОГОЛЮ** призводить до низки захворювань, які є провідною причиною смертності. Завдяки зміні поведінки цьому можна запобігти.

БЕЗПЕКА передбачає запобігання ненавмисним травмам і насильству, які є основними причинами смертності та інвалідності серед дітей, підлітків і молоді. До основних причин ненавмисних травм належать аварії автотранспортних засобів, отруєння, пожежі та опіки, падіння, травми, пов'язані зі спортом та оздоровленням, травми, спричинені вогнепальною зброєю, задуха, удушення і укуси тварин.

ДИХАЛЬНІ РОЗЛАДИ – група захворювань дихальних шляхів та легеневих структур, до якої належать: хронічний бронхіт, бронхіальна астма, хронічна обструктивна хвороба легень, респіраторна алергія. Діти та підлітки, які мають ці захворювання потребують нагляду та допомоги у випадку гострого стану.

РЕПРОДУКТИВНЕ ТА СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – багатьом молодим людям притаманна ризикована сексуальна поведінка, яка може призвести до негативних наслідків для здоров'я: ВІЛ-інфекції, інших захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), ранньої вагітності.

Простір закладу освіти, психологічна атмосфера та фізичне середовище впливають на формування компетентностей, звичок і практик, пов'язаних зі здоров'ям та безпекою. Саме тому **ІНДЕКС ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ** пропонує комплексну оцінку з восьми модулів, які відповідають всім компонентам **МОДЕЛІ ЗДОРОВОЇ ШКОЛИ**:

Модуль 1: Політика закладу для забезпечення здорового освітнього простору

Модуль 2: Освіта в галузі здоров'я і безпеки

Модуль 3: Фізичне виховання та рухова активність

Модуль 4: Здорове харчування

Модуль 5: Медична служба

Модуль 6: Соціально-психологічна служба

Модуль 7: Підготовка та здоров'я працівників закладу освіти

Модуль 8: Залучення сім'ї та громади

ІНДЕКС ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ допомагає:

- ▶ визначити сильні і слабкі сторони політики закладу освіти, спрямованої на зміцнення здоров'я та безпеки учнів;
- ▶ розробити план дій для покращення здоров'я і безпеки ;
- ▶ залучати вчителів, батьків, учнів та громаду до процесу удосконалення політики закладу, впровадження відповідних програм, заходів та послуг.

Оцінювання передбачає два головних завдання, які має виконати команда закладу освіти:

САМООЦІНКА

Процес самооцінювання заохочує членів шкільної спільноти збиратися разом для обговорення поточної діяльності закладу для зміцнення здоров'я та визначити основні сильні та слабкі сторони.

ПЛАНУВАННЯ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Процес планування для вдосконалення дозволяє визначити дії, які школа може запровадити для посилення виявлених слабких сторін. Це допомагає команді встановити пріоритетність різних рекомендацій, скласти план удосконалення та визначити кроки, які необхідно здійснити для поліпшення здоров'я та безпеки у закладі освіти.

Визначення **ІНДЕКСУ ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ** є спільною справою команди закладу освіти: ефективність цього процесу полягає в тому, щоб представники різних сегментів шкільної спільноти зібралися разом і спільно створили план дій, необхідних для вдосконалення. Процес визначення ІЗШ покликаний об'єднати команду закладу, а зв'язки, які встановлюються між учасниками під час визначення ІНДЕКСУ ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ, – один із найважливіших результатів цього процесу. Важливо, щоб всі члени команди розуміли, що їхня робота з оцінювання може внести багато змін у життя учнів та вчителів.

Результати **ІНДЕКСУ ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ** не можуть бути використані для оцінки персоналу, покарання працівників закладу освіти або порівняння з іншими закладами.

На основі отриманих результатів команда закладу освіти розробляє **ПЛАН ВДОСКОНАЛЕННЯ**: пріоритетні дії, необхідні ресурси та заходи, розподіл обов'язків, терміни виконання, спосіб представлення команді закладу та громадськості. Вдосконалення, які заклади освіти матимуть намір здійснити після завершення самооцінювання із використанням Індексу здоров'я школи, можна досягти силами наявного персоналу та з незначною кількістю або без використання додаткових ресурсів. Для тих пріоритетних дій, які потребуватимуть додаткових ресурсів, результати оцінки можуть стати аргументом, необхідним для отримання підтримки від громади. Результати самооцінки також допоможуть підготувати обґрунтування на запит щодо необхідного фінансування.

3. МЕДИЧНА СЛУЖБА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Суттєвий вклад у збереження здоров'я дітей та підлітків вносить шкільна медицина, яка базується на формуванні середовища, яке оберігає здоров'я в закладах освіти, профілактичній роботі для збереження фізичного, психічного, репродуктивного здоров'я, а також надання невідкладної медичної допомоги учням. Шкільна медицина має надавати належну підтримку дітям з особливими освітніми потребами, а також дітям із груп медико-соціального ризику.

Шкільна медична служба має на меті забезпечити дітей та підлітків в усіх освітніх закладах послугами зі зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, а також забезпечити постійне спостереження за станом їхнього здоров'я та розвитком. Формування здорового шкільного середовища допомагає підвищити відвідуваність навчального закладу, забезпечує успішність навчання через вирішення медичних проблем, які можуть негативно впливати на процес засвоєння знань. Шкільна медична служба може використовувати зв'язки між школою та місцевою громадою, щоб підвищити ефективність програм громадського здоров'я, спрямованих на вдосконалення розвитку дитини, забезпечення рівного доступу до послуг з охорони здоров'я. В подальшому це позитивно впливає на життєві можливості молодих людей.

Чинне законодавство України передбачає, що заклади загальної середньої освіти мають бути укомплектовані кваліфікованими кадрами середніх медичних працівників. Залежно від форми організації надання медичної допомоги у навчальному закладі медична сестра з обслуговування школярів у своїй роботі безпосередньо підпорядковується директору навчального закладу або лікарю/старшій медичній сестрі відповідної медичної установи, закріпленої за навчальним закладом.

На своїй посаді має зв'язки із закладами первинної медико-санітарної допомоги, лікарем-методистом з обслуговування шкільних навчальних закладів, іншими медичними сестрами з обслуговування школярів, з адміністрацією та педагогічним колективом школи.

КОМПЕТЕНЦІЇ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ⁶

Для ефективної профілактичної роботи, що має на меті формування навичок здорового способу життя та профілактики НІЗ, компетенції шкільної медичної сестри мають бути розширені. На додаток до медичних знань та вмінь надання медичної допомоги, провідними стають навички ефективних комунікацій, консультування, міжсекторальної та міжвідомчої співпраці.

За участю медичних сестер пілотних закладів освіти та викладачів медичних коледжів в рамках проекту були представлені та апробовані компетенції медичного працівника закладу освіти, запропоновані Європейською концепцією стандартів якості шкільних медичних послуг і компетенцій для фахівців шкільної охорони здоров'я. Пропоновані компетенції враховані при перегляді та оновленні посадових інструкцій шкільної медичної сестри.

СТАНДАРТИ МЕДИЧНОЇ СЛУЖБИ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Стандарт 1

Існує нормативна база та міжвідомчі документи міністерства охорони здоров'я та міністерства освіти, яка визначає порядок організації роботи медичної служби закладів освіти (МСЗО), заснована на правах дитини.

6 Європейська концепція стандартів якості шкільних медичних послуг і компетенцій для фахівців шкільної охорони здоров'я. WHO, 2014

Стандарт 2

МСЗО враховують принципи, характеристики та аспекти якості, необхідні для надання медичних послуг, на основі дружнього до дітей та підлітків підходу, і застосовують їх відповідним чином у роботі з дітьми та підлітками на всіх стадіях розвитку та у всіх вікових групах. В процесі взаємодії МСЗО з батьками також використовують принципи доступності, соціальної справедливості та послідовності.

Стандарт 3

МСЗО мають відповідно обладнанні приміщення, укомплектовані кадрами та системою управління даними, які дозволяють їм досягти поставлених цілей.

Стандарт 4

Встановлено співробітництво між МСЗО, учителями, адміністрацією шкіл, батьками та дітьми, а також членами місцевої громади (включаючи медичні установи за місцем проживання) і чітко визначені відповідні повноваження.

Стандарт 5

Персонал МСЗО має чітко визначені посадові обов'язки, адекватні знання та уміння, а також прихильність справі забезпечення стандартів якості МСЗО.

Стандарт 6

Визначено пакет послуг МСЗО, що базується на пріоритетних завданнях громадського здоров'я, підкріплений науково обґрунтованими протоколами та керівними принципами. Пакет послуг охоплює загальні підходи роботи з населенням, тому числі зміцнення здоров'я в школах, а також послуги, що надають у відповідь на індивідуальні потреби.

Стандарт 7

Існує система управління даними, яка сприяє безпечному зберіганню та використанню індивідуальних медичних записів, здійсненню моніторингу тенденцій у стані здоров'я, оцінці якості МСЗО (структури та діяльності), а також проведення наукової роботи.

ПРОГРАМА ТЕМАТИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ТА ПОСІБНИК ДЛЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ



Програма тематичного удосконалення та посібник розроблені для медичних працівників закладів загальної середньої освіти з метою посилити їхню роль у профілактиці неінфекційних захворювань та зміцненні здоров'я учнів у співпраці з іншими працівниками закладу освіти, представниками закладів охорони здоров'я та представників громади.

Програма та посібник містять інформацію про основні чинники ризику розвитку НІЗ, механізмів їх впливу, подає перелік та аналіз основних заходів профілактики у закладах освіти. Представлені провідні принципи організації профілактичної

роботи, моніторингу та оцінки стану здоров'я учнів, рекомендації з формування навичок здорового способу життя та забезпечення ефективних комунікацій з учнями, вчителями і батьками.

Рекомендації щодо роботи з учасниками освітнього процесу, наведені у посібнику, ґрунтуються на напрацюваннях Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших організацій, зокрема, застосування інструменту HEADSS⁷, що дозволяє оцінити стан дитини з урахуванням умов проживання, навчальної діяльності, харчування, фізичної активності, уживання психоактивних речовин, статевої поведінки, безпеки та психологічного стану.⁸

Розроблені рекомендації з організації супроводу учнів з хронічними захворюваннями, зразки планів реагування та алгоритми дій для швидкого реагування у випадку гострих станів.

Програму тематичного удосконалення і посібник «Зміцнення здоров'я та профілактика неінфекційних захворювань у закладах загальної середньої освіти» апробовано на базі Львівського медичного коледжу післядипломної освіти. За підтримки ДУ «Центральний методичний кабінет підготовки молодших спеціалістів Міністерства охорони здоров'я України» проведено підготовку викладачів медичних коледжів пілотних областей проекту.

7 HEADSS – це акронім, який розшифровується як: Дім (Home), Освіта/Робота (Education/Employment), Харчування (Eating), Активність (Activity), Наркотики (Drugs), Статева активність (Sexuality), Безпека (Safety), Суїцид / депресія (Suicide / Depression)

8 Сучасні моделі надання медичної допомоги підліткам та молоді в різних клінічних ситуаціях. Методичні рекомендації. МОЗ, UNFPA, 2013

4. ПІДГОТОВКА КОМАНДИ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ



Тренінгова програма та посібник «Зміцнення здоров'я та профілактика неінфекційних захворювань у закладах загальної середньої освіти» розроблені для команд працівників закладів, щоб посилити їхню взаємодію задля створення здорового освітнього простору та спільної діяльності для збереження здоров'я учнів.

Тренінгова програма і посібник відображають компоненти МОДЕЛІ ЗДОРОВОЇ ШКОЛИ та містять інформацію щодо застосування інструменту ІНДЕКС ЗДОРОВ'Я ШКОЛИ. Посібник містить інформацію про основні

чинники ризику розвитку неінфекційних захворювань, механізмів їхнього впливу, приклади найбільш дієвих заходів профілактики у закладах освіти, а також інструменти для моніторингу та оцінки стану здоров'я учнів, рекомендації з формування навичок здорового способу життя та забезпечення ефективних комунікацій з учнями, вчителями і батьками щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Тренінгова програма містить інформацію про дотримання здорового способу життя та зменшення ризиків розвитку неінфекційних захворювань. Працівники закладу освіти можуть сприяти збереженню

здоров'я учнів за допомогою надання інформації, індивідуальних порад та інформаційних матеріалів, консультування щодо принципів здорової поведінки та піклування про власне здоров'я для учнів та батьків. Це допоможе учням дотримуватися здорових моделей поведінки і змінювати ті, які створюють ризик для здоров'я.

Посібник також містить рекомендації щодо нагляду за учнями з хронічними захворюваннями, взаємодії з батьками таких учнів та алгоритми дій у випадках гострих станів.

5. ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ

Розроблено набір інформаційно-просвітницьких матеріалів для підлітків та батьків, а також серія широкоформатних плакатів з ключовими повідомленнями з попередження чинників ризику неінфекційних захворювань для розміщення у закладах освіти.

8-10 годин сну заряджає!

ДОБРЕ ВИГЛЯДАТИ
Сон відновлює твоє здоров'я, покращує настрій і підтримує оптимальну вагу.

ЗДОРОВИЙ СОН ДОПОМАГАЄ

ДОСЯГАТИ БІЛЬШОГО
Сон дає тобі енергію для спортивних досягнень: швидше, вище, сильніше!

КРАЩЕ ВЧИТИСЯ
Сон відновлює роботу мозку, покращує увагу, пам'ять, нативність та здібності до навчання.

ВЕСЕЛИТИСЯ
Сон додає сил для розваг, допомагає подолати стрес життя та залишатися в безпеці.

Що я маю зробити

- Цілий білий ритинчик
- Не курити
- Використовувати захисні засоби
- Пробиратися квінкету
- Використовувати світло
- Алеми снімаю до 22:00

Гарний настрій - міцне здоров'я!

Думаю, Навчаюся, Дружу, Люблю, Допомагаю, Раюю

Як батьки та школа можуть допомогти

Будьте вобразливими
Доверяйте нам
Справедливість для нас дуже важлива
Хочемо відчувати себе в безпеці

Любите нас без умов
Підтримуйте нас
Будьте щирими
Знайдіть час для спілкування

Тарілка здорового харчування

Здорові олії
Вживайте сирі насичені, оливкові, кукурудзяні олії. Обмежте вживання трансжирів, насичених жирів, унікальних трансжирів.

Продукти з цілісного зерна
Обирайте насичені цільнозернові продукти та їжте з висівками. Замість білого рису вибирайте бурі або коричневі. Обмежте споживання солодких напоїв.

Овочі та фрукти
Що більше різних сортів та фруктів їсть, то краще. Варіюючи між бораними до овочів, овочами з висівками, м'ясом, картоплею та зерном, ви зможете отримувати різноманітну їжу.

Білки
Обирайте рибу, м'ясо птиці, бобові та яловичину. Обмежте вживання м'яса, особливо перем'ятого. Використовуйте нежирні порції червоного м'яса. Обмежте споживання перем'ятого обробленого м'яса.

Сіль і цукор
Споживайте не більше 5 грамів солі та до 30 грамів цукру на день.

Напої
Найкращими напої є вода. Обмежуйте чай, каву, алкоголь та солодкі напої. Уникайте солодких газованих напоїв, навіть не більше однієї склянки соку або сікву на день.

Більше рухайтесь!

Рухатися – це весело!

Цікавіше з друзями! Обирай те, що подобається – біг, їзда, йог, танцювання

Займайся щодня
Складні розпорядки дня, де є час на фізичні вправи

Використовуй захисні спорядження

Допомагай вдома – це також рух!

РУХАЙСЯ не менше 60 хвилин на день

Рухатися – це круто!

