

## МЯСТОТО НА УЧИЛИЩЕТО В ПРОМОЦИЯТА НА ЗДРАВЕТО

Т. ГАНЧЕВА<sup>1</sup> и Д. ГАВРАИЛОВА<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Индивидуална практика за специализирана медицинска помощ по вътрешни болести, ендокринология и болести на обмяната „Д-р Татяна Ганчева-Георгиева“ – Свищов

<sup>2</sup>Факултет „Обществено здраве“, Медицински университет – София

## THE ROLE OF SCHOOL IN HEALTH PROMOTION

T. GANCHEVA<sup>1</sup> AND D.GAVRAILOVA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Individual Practice for Specialized Medical Care in Internal Medicine, Endocrinology and Metabolic Diseases 'Dr. Tatyana Gancheva-Georgieva' – Svishtov

<sup>2</sup>Faculty of Public Health, Medical University – Sofia

**Резюме.** Промоцията на здравето се определя като процес, при който хората получават възможност да увеличат контрола върху своето здраве и да го подобрят – Отавска харта за промоция на здравето, СЗО, 1986. Ключовият въпрос за обществото е как изборът на здравословен начин на живот да стане най-лесният избор. Привличането на младите хора в дейности за утвърждаване и развитие на тяхното здраве е важна и отговорна задача.

**Ключови думи:** здравна промоция, здравно образование, училища за промоция на здраве, училищни програми за здравословно хранене

**Summary.** Health promotion is defined as “the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health” - Ottawa Charter for Health Promotion, WHO 1986. The key question for society is how the choice of a healthy lifestyle can be the easiest choice. Involving young people in activities for the promotion and development of health is an important and responsible task.

**Key words:** health promotion, health education, school health promotion, school nutrition programs

Промоцията на здравето е ключов елемент на HEALTH 21 – новата рамкова политика за здраве за всички за Европейския регион на СЗО. Тя се дефинира в Хартата за промоция на здравето от Отава, 1986 г., като процес за даване на възможност на хората да повишат контрола върху здравето си и да го подобрят [20].

Промоцията на здравето предполага преориентацията на грижите към:

– достъпност на здравната информация за лица от всички възрастови и социални групи;

– изграждане на лични и социални навици, модели за поведение и засилване на общественото участие;

– промяна на личността и на нейната ценностна система, поставяйки здравето на първо място;

– възможност за самооценка на собственото здраве.

Нов момент в промоцията на здравето е участието на различни специалисти и институции в системата и извън системата на здравеопазването: училище, община, месторабота, търговия, хранителна промишленост и др. [2].

ЕС полага големи усилия за здравето на бъдещите поколения, като разработва редица програми и инициативи, насочени към осигуряване на здравословен начин на живот на подрастващите. Такива са: Европей-

ска мрежа от училища за промоция на здраве (European Network Health Promotion School – ENHPS), Програмата за осигуряване на мляко и млечни продукти в училище (The School Milk Programme), както и Програма за осигуряване на свежи плодове и зеленчуци в училище (School Fruit Scheme), Инициатива за младежко здраве – Бъди здрав – бъди себе си (Youth health initiative).

### **ЕВРОПЕЙСКА МРЕЖА ОТ УЧИЛИЩА ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕ (EUROPEAN NETWORK HEALTH PROMOTION SCHOOL – ENHPS)**

Европейската мрежа от училища за промоция на здраве [21] е международен проект на Световната здравна организация, реализиран в България през 1993 г. чрез Националната мрежа от училища за здраве, член на Европейската мрежа от училища за промоция на здраве от 1994 г.

Целта на проекта е да се осигури популяризиране на концепцията за утвърждаване на здраве в рамките на училището [22]. Сътрудничеството между секторите „Образование“ и „Здравеопазване“ и съвместните инициативи, обучения и дейности, организирани от тях, са от ключова важност за реализиране на целите на здравната превенция и подобряване на младежкото здраве в европейските училища [13, 14, 19, 23].

Дейностите, извършвани по осъществяване целите на Европейската мрежа от училища за промоция на здраве, в частност на Българската национална мрежа от училища за здраве, са:

- развиване на модели за утвърждаване на здраве;
- проследяване на процеса на утвърждаване на здраве и оценяване на резултатите му в училище и в образователната система;
- инициране и съдействие за разработване и прилагане на съгласувана политика за утвърждаване на здраве в сферата на образованието на национално, регионално, локално и институционално ниво.

Участието на нашата страна в Мрежата допринася за създаване на устойчиви модели за промоция на здраве в българското училище; за навлизане на нови форми и методи на обучение не само в областта на училищното здравно образование, а и за ускоряване

на цялостния процес на демократизация на българското училище.

В рамките на програмата се осъществяват разнообразни дейности:

- финансиране на малки училищни проекти, избрани с конкурс между училищата от Мрежата;
- обучение за оценяване на проекти и процеси в областта на промоцията на здраве в Мрежата;
- планиране на съвместен българо-румънски проект за борба с тютюнопушенето в 4 български и 4 румънски училища;
- проект за укрепване на психичното здраве в общността;
- превод на основни документи от последните форуми на Мрежата, на ръководство за работа по психично здраве в училище, на ръководство за работа в началния курс по хигиена на устната кухина и зъбите, на базови документи и наръчници от Държавния стандарт за училище, утвърждаващо здраве, на Великобритания.

Часовете по промоция на здравето се провеждат в специално оборудван кабинет (Наредба № 3/2000 г. за здравните кабинети в детските заведения и училищата, утвърждаваща профилактиката и промоцията на здраве, като основни дейности на медицинските специалисти), на теми, които най-често вълнуват учениците: полово предавани инфекции, контрацепция, булимия и анорексия, вреда от наркотиците, цигарите, алкохола и друго рисково поведение. Младежите се учат да правят оценки на ситуации от живота, да изработват модела си на поведение, да устояват на неподходящ натиск от различни групи. Програмата предвижда овладяване на знания и създаване на умения за различен вид общуване, както и информационни часове, предназначени за родители.

Часовете по здравно образование в училищата се осъществяват:

- по предмети – в часовете по биология, свят и личност, в часа на класния ръководител и др.
- в специални часове – свободноизбираеми часове по здравно образование в рамките на специализирани проекти, например BUL1R205/BUL1R303 "Подобряване на сек-

суалното и репродуктивното здраве на младите хора в България” и др. [11];

- Организиране на театрални постановки, концерти, изложби, арт-конкурси – младите хора използват изкуството, за да достигнат посланията им до техните връстници. За провеждането им могат да се използват читалища, ученически лагери, дискотеки, места за младежки развлечения и др.;

- Малки училищни проекти – целта им е предварително обучен екип от млади хора, учители, медицински специалисти, педагогически съветник и с подкрепата на директора на училището да ангажират учениците в съвместни дейности.

Добрите практики за разпознаване и за справяне със здравните рискове са прилагането на различни подходи от елементарната наблюдателност и усет за ставащото в отделните групи и класове до използването на анкети, проучвания, нагласи, интервюта и др. Адекватната оценка на ситуацията е от голямо значение за определянето на приоритетите при реализацията на дейностите за ограничаване и справяне със здравните рискове.

Съвременното здравно образование е инвестиция в бъдещето, която има за цел да развива:

- **Знания** – включват определена информация и нейното разбиране;

- **Нагласи** – в здравното образование се използва едно широко разбиране на нагласите, в което влизат ценностите, вярванията, социалните норми, правата, намеренията и мотивацията.

Жизненоважните **умения** са тези, които помагат на хората да вземат информирани решения, да решават проблеми, да мислят критично и креативно, да общуват ефективно, да изграждат здравословни отношения, да са съпричастни с другите, да се справят с трудностите и да управляват живота си по здравословен и продуктивен начин.

Те подпомагат действията по отношение на:

- самия себе си;
- другите хора;
- околната среда.

Най-ефективни се оказват програмите, насочени към системни, жизненоважни умения:

- Намаляват вероятността младите хора да се вълечат в определено рисково поведение;

- Отлагат възрастта на употреба на алкохол, цигари и наркотици;

- Намаляват високорисковите сексуални поведения, които могат да завършат с бременност или ППИ, или HIV;

- Предпазват от отхвърляне и лошо отношение от връстниците;

- Учат на контрол над гнева;

- Осигуряват успешна социална адаптация и намаляват емоционалните разстройства;

- Увеличават самооценката и поведението, свързани със здравето;

- Повишават успеха в училище.

Без всякакво съмнение здравното образование днес е абсолютно необходимо като част от процеса за промоция на здравето.

Израз на политическата воля за здравно образование в училище са редица национални програми и стратегии като:

- Национална програма за децата на България [3];

- Национална стратегия и национална програма ”Профилактика и контрол на СПИН и полово предавани болести”, 2001-2007 г. и 2008-2015 г. [4, 5];

- Национална стратегия за борба с наркотиците [6];

- Национална програма за профилактика, лечение и рехабилитация на наркоманиите в България, 2001-2005 г. [7];

- Национална програма по репродуктивно здраве;

- Национална програма за ограничаване на тютюнопушенето, 2011-2015 г. [8];

- Национален план за действие ”Храни и хранене” [9, 10].

#### **ПРОГРАМА ЗА ОСИГУРЯВАНЕ НА МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ В УЧИЛИЩЕ (THE SCHOOL MILK PROGRAMME)**

Европейската програма „Училищно мляко“ (регламентирана от Регламент 657/2008 от 10 юли 2008 г.) има за цел да насърчи консумацията на качествени млечни продукти сред децата, за да се поддържат добра балансирана диета и здравословен начин на живот. Тя също така играе образователна роля, като

развива знанията за хранителните продукти и подкрепя изграждането на добри хранителни навици, които остават за цял живот [15]. Чрез Европейската програма „Училищно мляко“ Европейският съюз осигурява субсидии за училищата и други учебни заведения, така че те да могат да предоставят на учениците си избрани млека и млечни продукти.

От юли 2008 г. Европейската комисия разшири програмата „Училищно мляко“, за да повиши разнообразието от продукти, включени в субсидиите, и да осигури еднакъв достъп до програмата както за началните училища и детските градини, така и за средните училища.

Новите правила на програмата влязоха в сила от учебната 2008-2009 г., като на училищата и учениците се предостави много по-голямо разнообразие от млечни продукти. Включени са различни изделия – от традиционното мляко за пиене до сирена (в това число и нискомаслени сирена), включително някои разновидности на млечните изделия в натурален вид или с добавени плодове, като кисело мляко, айрян, мътеница, кефир и др. Млечните продукти, смесени с плодове и плодови сокове, предоставят на учениците още по-вкусен и здравословен избор.

Програмата за мляко в училище допринася за това децата да приемат полезните млечни продукти като част от балансиран хранителен режим. Подсигуряват се субсидии за разпространяването на млечни продукти както в училищата, така и в други образователни институции.

Затлъстяването, наднорменото тегло и лошите хранителни навици са проблеми, пред които днес са изправени младежите в Европейския съюз. Голяма част от проблемите произтичат от лошите хранителни навици и недостатъчната физическа активност, което в дългосрочен план може да доведе до повишен риск от сърдечно-съдови заболявания, диабет, мозъчен инсулт и други здравни проблеми.

#### **ПРОГРАМА ЗА ОСИГУРЯВАНЕ НА СВЕЖИ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ В УЧИЛИЩЕ (SCHOOL FRUIT SCHEME)**

През 2008 г. Европейската комисия предложи да бъде създадена схема за це-

лия Европейски съюз за подсигуряване на безплатни плодове и зеленчуци за децата в училище [16, 17]. През ноември 2008 г. Съветът по земеделие на Европейската комисия прие предложението и програмата стартира от учебната 2009/2010 г.

Целта на програмата за консумация на плодове и зеленчуци в училищата е да насърчи младите хора да придобият навици за здравословно хранене, които според проучванията са с вероятност да бъдат част от привичките им и по-късно.

В изпълнение на програмата, освен осигуряването на безплатни пресни плодове и зеленчуци на учениците в учебните заведения, от държавите членки се изисква да създадат национални стратегии, включително образователни инициативи и инициативи за повишаване на осведомеността и обмяната на най-добрите практики [16, 17].

Програмите, предоставящи мляко, безплатни плодове и зеленчуци в училище, безспорно ще имат бъдещ успех. Счита се, че 22 млн. деца в Европейския съюз са с наднормено тегло. Повече от 5 млн. от тях са прекалено пълни, като се очаква този брой да нараства с 400 000 всяка година. Едно по-здравословно хранене би спомогнало за борбата с този проблем. Заедно двете програми ще допринесат за подобряването на здравето и на храненето, както е посочено в „Стратегијата за Европа относно храненето, наднорменото тегло и затлъстяването и свързаните с това здравословни проблеми“ [1].

#### **ИНИЦИАТИВА ЗА МЛАДЕЖКО ЗДРАВЕ – „БЪДИ ЗДРАВ – БЪДИ СЕБЕ СИ“ (YOUTH HEALTH INITIATIVE – YHI)**

Инициативата „Бъдете здрави, бъдете каквито сте!“ има за цел по-активно включване на младите хора в разработването на здравни политики на равнище Европейски съюз [12, 18]. Старт на инициативата дава проведената на 9-10 юли 2009 г. в Брюксел конференция за здравето на младите хора. Младежи от цяла Европа на възраст между 18 и 25 години се срещат със създатели на политиките и с представители на здравни организации. Дискутират се основни здравни теми като тютюнопушенето, употребата на алкохол и наркотици, физическата активност и психичното здраве.

Целта на инициативата за младежко здраве е:

- да ангажира по-активно младите хора в здравните политики на Европейския съюз;
- да укрепи партньорската роля на младежите в процеса на вземане на решения;
- да привлече разнообразни други сектори на политиките на Европейския съюз и на национално равнище в изпълнението на насочени към младежите програми за превенция;
- да подпомогне дейностите на държавите членки за опазване здравето на младите хора.

Информирането и комуникациите са улеснени чрез създадения уебсайт „Бъдете здрави, бъдете каквито сте!“. Той има три основни части: страница за конференцията, страница за конкурса за младежко здраве и блог за впечатления, чийто модератор е Европейският младежки форум.

Училището е естествена и благоприятна среда за утвърждаване на здраве, тъй като:

- то е единствена обществена институция, обхващаща всички млади хора;
- създава възможност за включване на голяма част от подрастващите;
- здравното образование е най-ефективно преди започване на употреба на психоактивни вещества и сексуален живот;
- юношите в училищна възраст са една от групите с повишено рисково поведение.

Повишаването на здравната култура е един от стълбовете на промоцията на здравето. Тази цел може да бъде постигната със своевременно въвеждане на здравно образование и развиване на здравна грамотност сред учащите се, а разработвайки и въвеждайки програми за здравословно хранене и здравословен начин на живот сред подрастващите и младите хора, Европейският съюз и всички ние работим усилено за здравето на нашето бъдещо поколение.

#### Библиография

1. Бяла книга относно „Стратегия за Европа относно храненето, наднорменото тегло и затлъстяването и свързаните с това здравословни проблеми“. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0279:FIN:BG:PDF>
2. Модерна епидемиология с медицина и здравеопазване, базирани на доказателства. Под ред. на Е. Шипковенска, София, Филвест, 2008, 223.
3. Национална стратегия за детето 2008-2018 г. ДВ. бр.14 от 12 Февруари 2008 г.

4. Национална програма за превенция и контрол на ХИВ и сексуално предавани инфекции в Република България 2008-2015 г. [www.strategy.bg/FileHandler.ashx?fileId=802](http://www.strategy.bg/FileHandler.ashx?fileId=802)
5. Национална програма за профилактика и контрол на СПИН и полово предавани болести (2001-2007). [www.aidsbg.info](http://www.aidsbg.info)
6. Национална стратегия за борба с наркотиците 2009-2013 г. и План за действие към нея, приети с Решение на НСНВ от трето редовно заседание, състояло се на 22 октомври 2008 г. <http://www.ndc.government.bg/?l=bg&pid=documenti-strategia>
7. Национална програма за превенция, лечение и рехабилитация на наркоманите в Република България 2001-2005. <http://www.ndc.government.bg/?l=bg&pid=documenti-programa>
8. Национална програма за ограничаване на тютюнопушенето 2011-2015 г. <http://www.riokoz-vt.com/prtut.htm>
9. Национален план за действие „Храни и хранене“ 2011-2016 <http://www.riokoz-vt.com/prhr.htm>
10. Национален план за действие „Храни и хранене“ 2005-2010. [www.strategy.bg/FileHandler.ashx?fileId=662](http://www.strategy.bg/FileHandler.ashx?fileId=662)
11. Проект BUL1R205/BUL1R303 „Подобряване на сексуалното и репродуктивното здраве на младите хора в България“. [http://www.minedu.government.bg/left\\_menu/projects/unfra/project\\_health.html](http://www.minedu.government.bg/left_menu/projects/unfra/project_health.html)
12. Commission launches youth health initiative. <http://www.env-health.org/news/latest-news/article/commission-launches-youth-health>
13. Developing a health-promoting school – SHE Schoolsforhealth.eu [www.schoolsforhealth.eu/upload/Developingahealthpromotingschool.pdf](http://www.schoolsforhealth.eu/upload/Developingahealthpromotingschool.pdf)
14. European Network of Health Promoting Schools – ENHPS (Scotland). <http://www.st-andrews.ac.uk/cahru/research/enhps.php.html>
15. European School Milk Scheme. [http://ec.europa.eu/agriculture/markets/milk/schoolmilk/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/markets/milk/schoolmilk/index_en.htm)
16. EU School Fruit Scheme. [http://www.sustainweb.org/foodandfarmingpolicy/eu\\_school\\_fruit\\_scheme/](http://www.sustainweb.org/foodandfarmingpolicy/eu_school_fruit_scheme/)
17. Fruit and vegetable regime. [http://ec.europa.eu/agriculture/fruit-and-vegetables/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/fruit-and-vegetables/index_en.htm)
18. Health Conference „Be healthy – be yourself“ 2009. [http://ec.europa.eu/health-eu/youth/initiative/conference/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health-eu/youth/initiative/conference/index_en.htm)
19. Mūkoma, W. et A. J. Flisher. Evaluations of health promoting schools: a review of nine studies. – Health Promot. Int., 19, 2004, № 3, 357-368.
20. Ottawa Charter for Health Promotion, 1986. [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0004/129532/Ottawa\\_Charter.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf)
21. Schools for Health in Europe. [http://ws10.e-vision.nl/she\\_network/index.cfm?act=esite.tonen&pagina=20](http://ws10.e-vision.nl/she_network/index.cfm?act=esite.tonen&pagina=20)
22. The European Network of Health Promoting Schools. <http://pgsaudemental.files.wordpress.com/2009/04/reeps.pdf>
23. Tracking down ENHPS successes for sustainable development and dissemination – the EVA2 project : final report. <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/Pre-2005/tracking-down-enhps-successes-for-sustainable-development-and-dissemination-the-eva2-project-final-report>

✉ Адрес за кореспонденция:

Д-р Татяна Ганчева-Георгиева  
ул. „Вихрен“ 5  
Свищов

☎ 0888738841