Περιγραφή Εργαλείου: Σχολεία για Υγιεινή Διατροφή και Άσκηση -HEPS

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

Επιστημονική Υπεύθυνη: Ηλέκτρα Μπάδα

Το «Εργαλείο για Σχολεία HEPS» είναι ένας οδηγός που θα βοηθήσει τα σχολεία να προάγουν την υγιεινή διατροφή και φυσική άσκηση στα σχολεία με τρόπο θετικό και βιώσιμο.

Στις μέρες μας, 1 στα 4 παιδιά στην Ευρώπη είναι παχύσαρκο. Σκοπός του εργαλείου είναι η αντιμετώπιση της παιδικής υπερβαρίας και παχυσαρκίας.

Το Εργαλείο για Σχολεία του HEPS εισάγει την έννοια της ολιστικής μεθοδολογίας της προαγωγής της υγείας και της σχολικής πολιτικής (με την έννοια των σχολικών αποφάσεων, κανονισμών και δράσεων) για την υγιεινή διατροφή και φυσική άσκηση. Παρέχει προτάσεις και κατευθυντήριες οδηγίες, ώστε κάθε ενδιαφερόμενο σχολείο να αναπτύξει και να εφαρμόσει ένα σχέδιο δράσης για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση. Εξηγεί βασικές έννοιες της υγείας, της υγιεινής διατροφής, της ολιστικής μεθοδολογίας των σχολείων προαγωγής της υγείας. Προτείνεται στον οδηγό η πολιτική του σχολείου να εμπεριέχει τις βασικές αξίες και τους πυλώνες των σχολείων προαγωγής της υγείας (για παράδειγμα, ισότητα, ενδυνάμωση και συμμετοχή μαθητών). Επίσης, στον οδηγό υπάρχουν παραδείγματα σχολείων ανά την Ευρώπη για έμπνευση καθώς και ένα εργαλείο ταχείας εκτίμησης των προτεραιοτήτων του σχολείου με δείκτες για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση.

Το Εργαλείο για Σχολεία μπορεί να εφαρμοστεί με δραστηριότητες από το Growing Through Adolescence ή άλλες δραστηριότητες για την υγιεινή διατροφή και φυσική άσκηση που συντονίζει το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού.

Απευθύνεται σε διευθυντές σχολείων, εκπαιδευτικούς και όσους ασχολούνται επαγγελματικά με την προαγωγή της υγείας στα σχολεία.

Είναι ένα εργαλείο του ευρωπαϊκού προγράμματος HEPS (Healthy Eating and Physical Activity in Schools), με υπεύθυνο φορέα στην Ευρώπη το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολεία για την Υγείας στην Ευρώπη (SHE Network Foundation) και στην Ελλάδα το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού.

Θα βρείτε όλα τα εργαλεία του HEPS στην πλατφόρμα του Hepcom στην ιστοσελίδα [www.schoolsforhealth.org](http://www.schoolsforhealth.org) και στο [www.ich-ddsp.gr](http://www.ich-ddsp.gr) (υλικά και δημοσιεύσεις αγωγής και προαγωγής της υγείας στα σχολεία).