

EDC/HRE ZA DIREKTORE



Svjesnost

Razumijevanje fizičke aktivnosti u kontekstu škole

Priprema

Spremni za sve

Akcija

Aktivan životni stil

AKTIVNA ŠKOLA



Aktivna škola

Blagostanje je osnovno ljudsko pravo. Zdrav kognitivni, emocionalni, bihevioralni/ponašajni, fizički i društveni razvoj pojedinca je ključni cilj Svjetske zdravstvene organizacije (WHO). Jednom kad zemlja ratificira Evropsku konvenciju o ljudskim pravima (ECHR) <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/treaty/005> i Konvenciju Ujedinjenih nacija o pravima djeteta (CRC) <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>, svi edukatori, a posebno vi kao direktori škole, trebate biti svjesni implikacija koje ove dvije konvencije imaju. Pristup zasnovan na ljudskim pravima (HRBA) za školovanje uključuje i mogućnost da se uči o vrijednostima ljudskih prava u školskom okruženju. Jedno od tih osnovnih prava je pravo na život u zdravom tijelu. Zajedno sa svojim osobljem vi odlučujete da li će učenici u vašoj školi dobiti potrebna znanja, vještine, socijalnu podršku i podsticanje u školskom okruženju da usvoje dugoročne obrasce ponašanja koji poboljšavaju zdravlje. Ovdje su uključena dva ključna područja koja su usko povezana jedan sa drugim fizička aktivnost (vidi u nastavku) i [ishrana](#).

Korisni linkovi

WHO 2012 project on Networking for Physical Activity

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1

<http://www.teachhub.com/top-12-classroom-fitness-activities>

<http://www.activeacademics.org/>

Kvalitetno fizičko obrazovanje (QPE). Smjernice za kreatore politike, 2015:

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf>

Svjetska anketa o fizičkom obrazovanju u školama, 2013

<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>

Udruženje između fizičke aktivnosti u školi, uključujući fizičko vaspitanje i akademski rad. Odsjek za zdravstvo i socijalne službe SAD-a za kontrolu i prevenciju bolesti Nacionalni centar za prevenciju hroničnih bolesti i promociju zdravlja Odjel za adolescentsko i školsko zdravlje

www.cdc.gov/HealthyYouth

Revidirana verzija - Juli 2010

https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf

<https://beta.theglobeandmail.com/news/national/education/how-physical-exercise-helps-to-get-students-intellectually-fit/article20284157/>

Aktivna škola

Blagostanje je osnovno pravo svakog djeteta

Konvencija Ujedinjenih nacija o pravima djeteta (20. novembar 1989.), član 17, zahtijeva od država potpisnica da štite „socijalnu, duhovnu i moralnu dobrobit i fizičko i mentalno zdravlje” sve djece na njihovoj teritoriji. Konvencija o pravima djeteta (CRC) odnosi se na opće odredbe Univerzalne deklaracije o ljudskim pravima, potpisana 10. decembra 1948, <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>, uključujući pravo na život (UDHR, član 3; ECHR, član 2) i na zdravlje i dobrobit (UDHR, član 25; ECHR, član 2).

Ljudska i dječija prava jačaju njihovom primjenom i zaštitom. Zdrav kognitivni, emocionalni, bihevioralni/ ponašajni, fizički i društveni razvoj pojedinca je stoga ključni cilj Svjetske zdravstvene organizacije (WHO). Međutim, naše zdravlje i fizičko blagostanje ne zavise samo od prevladavajućih životnih uslova i sistema podrške socijalne zaštite koju pruža država u kojoj živimo, već i naše životne navike. Da li naše navike podržavaju naše zdravlje i fizičku dobrobit ili im štetimo, zavisi od naših ličnih izbora i odgovornosti. U donošenju takvih odluka, mi koristimo naše ljudsko pravo na slobodu, što znači da možemo biti podstaknuti, ali ne i prisiljeni, da svoj život vodimo razumno (UDHR, član 3).

Vaša škola, stoga, igra ključnu ulogu u pomaganju mladim ljudima da shvate vitalni značaj njihovih izbora i kako oni utiču na njihove živote i identitete. Vaša škola može pružiti djeci i adolescentima potrebno znanje, vještine, socijalnu podršku i svijest o zaštiti okoliša te ih motivisati da usvoje dugoročne obrasce ponašanja koji poboljšavaju zdravlje. U tom smislu, QPE djeluje kao temelj za cjeloživotno angažovanje u fizičkoj aktivnosti i sportu. Iskustva učenja koja se pružaju djeci i mladima kroz časove tjelesnog odgoja i obrazovanja treba da budu razvojno prilagođeni kako bi im pomogli da steknu psihomotorne sposobnosti, kognitivno razumijevanje i društvene i emocionalne vještine potrebne za uključivanje u cjeloživotnu fizičku aktivnost (Izvor: preuzeto od Udruženja za fizičku aktivnost) Obrazovanje (afPE) Dokument o zdravstvenom položaju, 2008).

Značajan faktor koji doprinosi zdravlju djece, društvenom razvoju, sposobnostima učenja i mentalnom zdravlju je njihovo uključivanje u svakodnevnu fizičku aktivnost. To uključuje slobodnu igru, aktivni prijevoz i rekreaciju, tjelesni odgoj u školi, organizovani sport ili planiranu vježbu.

Igra je jedno od razvojnih prava koje omogućava djeci da ostvare svoj puni potencijal zajedno sa obrazovanjem, slobodnim vremenom, kulturnim aktivnostima, pristupom informacijama i slobodom misli, savjesti i religije.

Konvencija Ujedinjenih nacija (UN) o pravima djeteta proglašava fizičku aktivnost i rekreaciju ljudskim pravima, eksplicitno priznajući pravo djeteta na zdravlje (član 24), odmor, slobodno vrijeme, igru i uključivanje u rekreativne aktivnosti (član 31).

Konkretno, Opći komentar UN-a broj 4: „Zdravlje i razvoj adolescenata u kontekstu Konvencije o pravima djeteta“ <https://www.childrensrights.ie/resources/uncrc-general-comment-adolescent-health-and-development-context-convention-rights-child> ukazuje na važnost adekvatnih informacija o zdravstvenim temama, uključujući fizičku aktivnost (Poglavlje III, 26).

Nadalje, UN-ov odbor prati primjenu Konvencije o pravima djeteta. Preporučuje dostupnost:

1. Okruženja u kojima su igra i rekreativne mogućnosti dostupne svima i obezbjeđuju uslove za kreativnost.
2. Mogućnosti za ostvarivanje kompetencija kroz samoiniciranu igru, jačanje motivacije, razvoj profesionalnih sposobnosti i razvoj vještina, kao i razigrane interakcije koje obogaćuju kulturni život.
3. Pravo na odmor, koje osigurava da djeca imaju potrebnu energiju i motivaciju da učestvuju u igri i kreativnom angažmanu.

Vaša zemlja se obavezala da će poštovati ove konvencije. To zahtijeva od vas, kao direktora, **da se potrudite da provedete ovu obavezu na najbolji mogući način unutar vašeg domena odgovornosti.**

Da bi se omogućio pristup obrazovanju zasnovan na ljudskim pravima, direktori stoga moraju znati više o ljudskim pravima, demokratiji i pravima djece, kao i njihovim implikacijama na donošenje odluka, planiranje i evaluaciju u području obrazovanja.

Aktivna škola

Akademski uspjeh

Fizički trening – mentalni trening!?

Nedavna istraživanja potvrđuju pretpostavku da djeca i mladi imaju široki spektar socijalnih i akademskih koristi kada se redovno uključuju u fizičku aktivnost prilagođenu njihovom periodu razvoja/uzrastu.

Iako na **akademski uspjeh** utiču mnogi faktori, postoje značajni dokazi koji ga povezuju sa redovnom fizičkom aktivnošću u najmanje tri široko postavljena domena:

- Kognitivne funkcije (npr. memorija, pažnja / koncentracija, verbalna sposobnost, procjena i korištenje informacija, vještine rješavanja problema);
- Akademsko ponašanje i školovanje (npr. ponašanje u učionici, pohađanje nastave, učešće u nastavi, domaći zadaci, koncentrisanost na zadatke);
- Akademski postignuća (npr. školske ocjene, standardizovani rezultati testa, formalne procjene)

Učešće u fizičkoj aktivnosti ima kratkoročne i dugoročne akademske efekte. Istraživanja pokazuju da se djeca bolje koncentrišu na rad u razredu odmah nakon fizičke aktivnosti, što im omogućava da budu fokusiranija i pažljivija. Vremenom, djeca koja redovno učestvuju u fizičkoj aktivnosti pokazuju poboljšanje u svojim kognitivnim sposobnostima i stavovima, ne samo u osnovnim kognitivnim sposobnostima kao što su pažnja i pamćenje, već i po pitanju stavova i uvjerenja koja utiču na akademsku efikasnost, kao što su motivacija, samoeфикаsnost, zadovoljstvo i samostalno učenje. Studije pokazuju da što su djeca aktivnija, bolji je njihov akademski uspjeh u smislu pismenosti i računanja. Stoga je neophodno da školske politike i propisi osiguraju da sva djeca uživaju blagodati redovne fizičke aktivnosti.

Međutim, stvarnost je drugačija i govori da istraživanja, teorija i preporuke često imaju mali uticaj na prakse u procesu obrazovanja. Sistemi obrazovanja širom svijeta se suočavaju sa ozbiljnim smanjenjem budžeta. Tako, kada se u društvima „opsjednutih uspjehom/prosjekom razreda“, donose izbori između investiranja u akademske prioritete nasuprot ulaganja u fizičko vaspitanje, najčešće se novac investira u ovo prvo. Izvještaj o istraživanju o fizičkom obrazovanju škola UNESCO-a iz 2013. godine navodi da, uprkos zvaničnoj posvećenosti fizičkom obrazovanju, bilo kroz zakonodavstvo ili kroz opću praksu, takva odredba je daleko od stvarnog stanja (<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>).



Stoga, neuspjeh u postizanju ravnoteže između akademskog postignuća i fizičkog blagostanja mladih ne samo da krši njihova ljudska i dječija prava već je i ekonomski neopravdan. Dokazi su pokazali da je nivo kondicije među mladima opao zbog sve više sjedilačkog načina života i porasta nivoa gojaznosti. Situacija je lošija u nekim zemljama, zbog nedovoljne i/ili neadekvatne koordinacije između škole i zajednice, nedostataka mogućnosti za fizičku aktivnost, pitanja tjelesnog odgoja, uključujući neadekvatnu raspodjelu vremena aktivnosti u nastavnom planu i programu, status predmeta i nastavnika, nedostatak resursa (nastavni kadar, objekti i oprema) itd. U roku od jedne do dvije decenije doslovno će patiti ne samo mlada generacija, već i ekonomija. Rastući troškovi zdravstvenih usluga će se uveliko odraziti na potrošnju ako nastavimo sa današnjim kratkovidnim obrazovnim politikama.

Kada se škola ili obrazovni sistem države odluče da se uključe u poboljšanje fizičkog blagostanja svojih učenika, mora se odgovoriti na nekoliko pitanja, uključujući najprikladniji modalitet, optimalni intenzitet i trajanje fizičke aktivnosti u odnosu na dob, spol i akademsku aktivnost, sposobnosti učenika, kao i vrijeme fizičke aktivnosti u školi i/ili tjelesnog odgoja. Studije su pokazale da su najveće kognitivne koristi od tjelesnog odgoja nastale kada su časovi fizičkog vaspitanja bili zakazani na početku ili na sredini školskog dana, a ne na kraju. Potrebna su daljnja istraživanja kako bi se u potpunosti odgovorilo na ova pitanja, ali već postoji dovoljno dokaza koji zahtijevaju više akcije i povećane mogućnosti fizičke aktivnosti tokom cijelog školskog dana za sve učenike.



Kao što je neuro-naučnik rječito rekao, ako želite intelektualno zdravu djecu: „**Prekinite čas matematike kako biste plesali – ili hodajte, skačite, igrajte se ... teorija je da će sve što izaziva ubrzani rad srca ubrzati i rad mozga!**“

<https://beta.theglobeandmail.com/news/national/education/how-physical-exercise-helps-to-get-students-intellectually-fit/article20284157/>

Izvori

Udruženje za fizičke aktivnosti u školi, uključujući fizičko vaspitanje i akademski rad. Odsjek za zdravstvo i socijalne službe SAD-a za kontrolu i prevenciju bolesti Nacionalni centar za prevenciju hroničnih bolesti i promociju zdravlja Odjel za adolescentsko i školsko zdravlje. www.cdc.gov/HealthyYouth Revidirana Verzija, juli 2010

https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf

Aktivna škola

Fizička pismenost i demokratsko građanstvo

Mi smatramo da je fizička aktivnost za tijelo ono što je čitanje za um.

Iz toga proizilazi da pojedinci imaju osnovno pravo ne samo da postanu pismeni u čitanju i pisanju, već takođe i fizički pismeni. Fizička pismenost je termin koji se s jedne strane odnosi na fizičku kompetenciju, motivaciju, samopouzdanje i znanje, a s druge strane uvažavanje, kao i preuzimanje odgovornosti za svrsishodne fizičke aktivnosti tokom života osobe. Drugim riječima, fizička pismenost vodi ka boljem razumijevanju i uvažavanju fizičke aktivnosti, kao i ličnoj posvećenosti postojećoj, koja predstavlja sastavni dio nečijeg života.

Posljedice podučavanja o fizičkoj pismenosti djece i adolescenata vode do srži EDC/HRE. Kao što je već navedeno, fizička pismenost naglašava individualnu odgovornost za zdravlje i dobrobit. Ključni koncept odgovornosti čini nas svjesnima posljedica naših odluka i izbora, bilo da smo mi ih prepoznali ili ne. Razumijevanje fizičke pismenosti znači razmišljanje o našim navikama i njihovo ispitivanje ako se pojavi potreba. U demokratskom društvu, građani bi trebali dijeliti stav moralne odgovornosti, koji uključuje „usvajanje reflektivnog i promišljenog pristupa prema vlastitim postupcima i mogućim posljedicama tih akcija” (više: [Competences For Democratic Culture](#), p. 42 f.. Fizička pismenost je slična učenju o demokratskom građanstvu na veoma praktičan i lično smislen način.

Međutim, učenje kroz iskustvo zahtijeva promišljanje o tome trebaju li mladi razumjeti šta rade u smislu fizičke pismenosti ili demokratskog građanstva. Sticanje uvida kroz lično iskustvo ne odvija se automatski, već se uči kroz razmišljanje o onome što radimo.

Kao i u učenju zasnovanom na zadacima (vidi [Education for democracy](#), p. 124), učenici se bave izazovima ili problemima, a kako bi iz njih izvukli zaključke, potrebna im je prilika da podijele svoja iskustva i razmisle o njima pod vodstvom učitelja. Štaviše, nastavnik je taj koji treba da učenike osvijesti o njihovoj ličnoj odgovornosti za svoje blagostanje, i da je lična odgovornost ključ demokratskog građanstva. Kada koordinirate fizičke aktivnosti u vašoj školi, trebate učiniti sve da vaše osoblje shvati da fizičke aktivnosti uključuju **razmišljanje o tome šta radite**.



Fizička pismenost nije ni sinonim niti je ograničena na predmet tjelesnog odgoja. To je jedan od njegovih ciljeva, jer fizičko obrazovanje širom svijeta ima za cilj obrazovanje za cjeloživotno bavljenje fizičkom aktivnošću za zdravlje. Pored toga, može se steći na različite načine, uključujući ohrabrenje, podršku od strane roditelja, prijatelja, nastavnika, praktičara ili kroz sopstvenu volju i odluke pojedinca. Fizička pismenost nije školski predmet. U školskom okruženju, direktori i nastavnici planiraju, vode i podržavaju uključenost učenika u fizičke aktivnosti koje su svrsishodne, korisne i smislene. Ipak, kao u slučaju pismenosti, koja „ne uključuje samo kompetentnost u čitanju i pisanju, već i dalje uključuje kritičko i efikasno korištenje tih vještina u ljudskim životima”, fizička pismenost uključuje i druge aspekte, kao što su:

- „osjetilna percepcija u „čitanju“ svih aspekata fizičkog okruženja, predviđanje potreba ili mogućnosti kretanja i adekvatno reagovanje na njih inteligencijom i maštom.
- dobro razvijen osjećaj za samoga sebe i svoju ulogu u svijetu. Zajedno sa naglašenom interakcijom sa okolinom, ona stvara samopoštovanje i samopouzdanje.
- osjetljivost i svijest o konkretnoj sposobnosti, koja se izražava i kroz neverbalnu komunikaciju i dovodi do perceptivne i saosjećajne interakcije s drugima.
- sposobnost da se identifikuju i iskažu bitne osobine koje utiču na efikasnost pokreta i razumijevanje principa suštine zdravlja, u pogledu osnovnih aspekata kao što su vježbanje, spavanje i ishrana.”

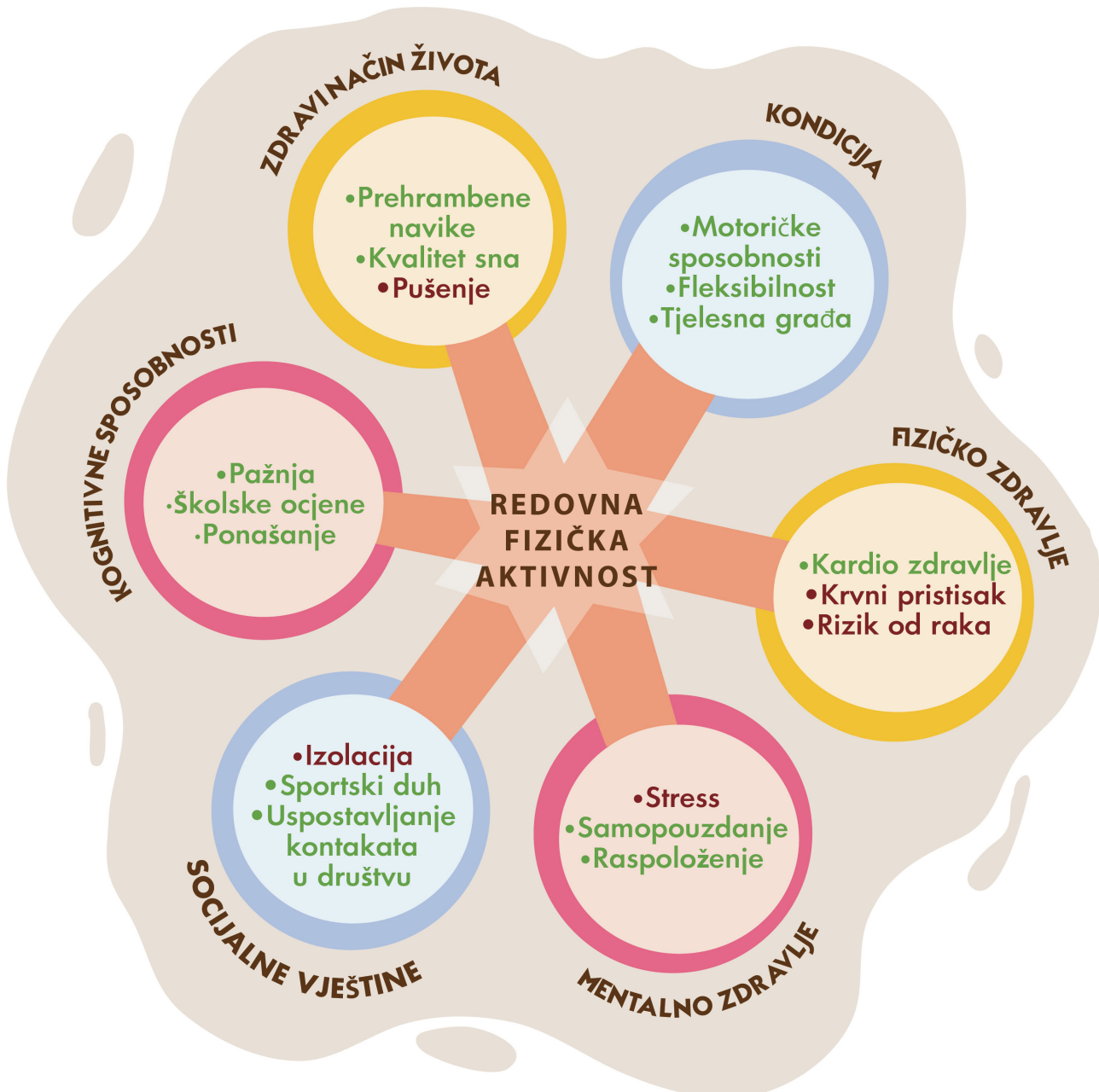
Margaret Whitehead, ICSSPE Bulletin number 65 | October 2013, p. 29 f.

https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf

Aktivna škola

Fizička aktivnost u školama

Mogućnosti da budete aktivni



Kao što je gore prikazano, redovna fizička aktivnost direktno utiče na fizičku i mentalnu sposobnost osobe, kao i na društvene i kognitivne sposobnosti.

Dječji nivoi fizičke aktivnosti su povezani sa njihovim mogućnostima za fizičku aktivnost. Među faktorima koji su odgovorni za pružanje ovih mogućnosti, škole imaju najveći potencijal da utiču na razvijanje fizičkih aktivnosti svojih učenika na različite načine. Uzimajući u obzir činjenicu da djeca sjede tokom većeg dijela školskog dana, neophodno je da školska zajednica pruži mogućnost djeci da budu fizički aktivna tokom cijelog dana koji provedu u školi.

Saznajte više o tome kako možete podržati svoje škole da postanu aktivnije:

FIZIČKA AKTIVNOST U ŠKOLAMA



ODVOJENA
od nastave

KOMBINOVANA
sa nastavom

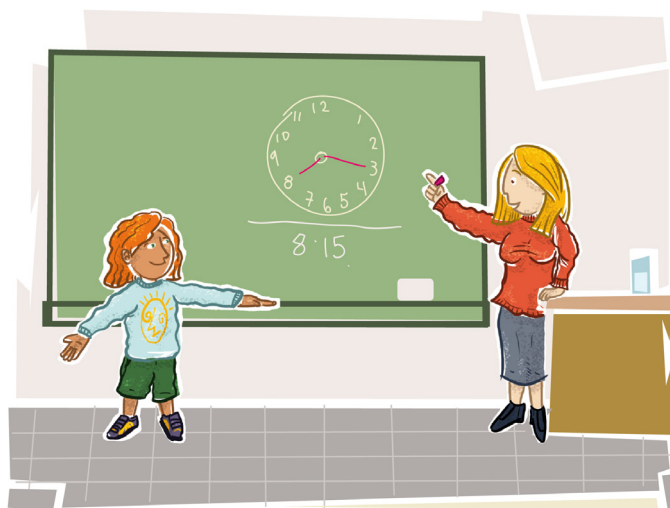
INTEGRISANA
u nastavu

FIZIČKO
OBRAZOVANJE

1. Fizička aktivnost odvojena od nastave odnosi se na sve aktivnosti tokom školskog dana koje nemaju nikakve veze sa nastavom koja se odnosi na školske predmete. One mogu uključivati:

- Duže i **aktivnije pauze i vrijeme odmora** gdje se učenicima pruža poticaj, sredstva i ohrabrenje da se bave rekreacijom, zabavom, fizičkim aktivnostima i igrama na školskom igralištu ili na posebno prilagođenim mjestima i objektima. Pokušajte razmotriti promjene u okruženja na nivou škole kako biste omogućili veću fizičku aktivnost tokom odmora.
- **Aktivno putovanje u školu i iz škole**, u kojoj se djeca, u saradnji sa roditeljima, ohrabruju da hodaju, voze bicikl, skateboard u školu pojedinačno ili u grupama. Aktivno putovanje može uključivati i korištenje javnog prevoza ili „školskih autobusa koji šetaju”, ili vožnju automobilom samo jednim dijelom do škole, poslije čega učenici pješke prolaze ostatak puta.
- Unutarnji i vanškolski programi i programi vanškolskog obrazovanja. Sportski programi, sportska događanja i takmičenja već su dugo sastavni dio školskog okruženja, povećavajući svakodnevno učestvovanje učenika u fizičkoj aktivnosti i organiziranim sportovima

2. Fizička aktivnost u kombinaciji sa nastavom se uglavnom odnosi na kratke pauze povezane sa nekim aktivnostima tokom trajanja nastave kako bi se učenicima pružila mogućnost za kretanje. U danskom modelu, na primjer, ova kategorija je poznata kao „prekid napajanja” koji se fokusira na specifične perspektive učenja. One mogu uključivati različite oblike aktivnosti koji nisu povezani sa intenzitetom aktivnosti tokom uobičajenog vremena u učionici. Kretanje i pauze za kratku fizičku aktivnost u učionici pružaju dodatnu mogućnost za aktivnosti tokom cijelog školskog dana uz minimalno planiranje, bez posebne opreme ili resursa, i samo kratko vrijeme. Za praktične ideje pogledajte: <http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



3. Fizička aktivnost integrisana u nastavi odnosi se na aktivnost kao aktivnu ulogu tokom trajanja redovne nastave. Ovdje su pokreti i aktivnosti sastavni dio procesa učenja, obogaćujući tako njegov sadržaj i pomažući da aktivnim učenjem bude lakše razumljiv. Ovo je posebno važno za učenike koji najbolje savladavaju gradivo izvođenjem pokreta. Konkretni primjeri i ideje za poboljšanje učenja sadržaja u matematici, čitanju / umjetnosti, jezicima, zdravlju, tjelesnom odgoju, nauci i društvenim naukama mogu se naći na: <http://www.activeacademics.org/>

4. Tjelesni odgoj se odnosi na predmet tjelesnog odgoja i obrazovanja u školi, koji ima svoj program, ciljeve i praksu u svakoj zemlji. Tjelesni odgoj kao školski predmet svojoj djeci nudi pristup aktivnostima i na taj način mogu razviti vještine, znanja i stavove potrebne za usvajanje i održavanje fizički aktivnog načina života. Potencijalne koristi od učešća učenika u tjelesnom odgoju najbolje se osiguravaju ako se obezbijedi kvalitetan tjelesni odgoj i obrazovanje (QPE). QPE se definira kao „planirano, progresivno, inkluzivno iskustvo učenja koje čini dio kurikuluma u ranim godinama, osnovnom i srednjem obrazovanju. Iskustva učenja koja se nude djeci i mladima kroz časove tjelesnog odgoja trebaju biti razvojno prikladna kako bi im pomogla da steknu psihomotorne sposobnosti, kognitivno razumijevanje i društvene i emocionalne vještine koje su im potrebne da vode fizički aktivan život” (Izvor: prilagođeno od strane Udruženja za fizičko obrazovanje (AFP) Dokument o zdravstvenom položaju, 2008)

Prijedlog se zasniva na danskom modelu Claus Løgstrup Ottesen, vanredni profesor, Anders Flaskager, vanredni profesor i Børge Koch, profesor. Odjeljenje za fizičko vaspitanje i unapređenje zdravlja, Univerzitetski koledž Južne Danske i Danski nacionalni centar za promociju zdravlja).

Aktivna škola

Kako pripremam nastavnike i aktivnosti u svojoj školi

Fizički aktivna škola nije namijenjena samo za učenike, već za sve! Stoga nastavnici i osoblje moraju biti dio ovog programa. To znači da sa programom prvo počinjemo od sebe prije nego što počnemo zajedno sa učenicima u našoj školi.

Naš program će biti osmišljen tako da bude inkluzivniji, aktivniji i zabavniji, a pomaže svim članovima školske zajednice da razviju cjeloživotnu posvećenost zdravom načinu života.

Zajedno sa malim timom, ja kao lider škole osmišljam sadržaj i vremenski plan za moju školu. Osnovni tim **NEĆE ČINITI SAMO NASTAVNICI!** Kolege koje se ne bave sportom će takođe morati učestvovati.

Naš program omogućava učesnicima da razviju različite vještine kretanja kao i sposobnosti za timski rad, tako da se svako osjeća ugodno u obje grupe i okruženjima, čime se povećava vjerovatnoća da će ljudi nastaviti sa programom sami ili da učestvuju sa drugima.



A. Informacije: Naše razumijevanje kao nastavnika i osoblja

1. Fokusrani smo na cjeloživotne aktivnosti umjesto na timske ili individualne sportove. Dok se trening s tegovima, trčanje, joga, aerobik, frizbi i softball mogu smatrati timskim i / ili individualnim sportom, te se aktivnosti češće prenose u odraslu dob od drugih takmičarskih sportova kao što su fudbal, košarka, kao i trkački i terenski/atletski događaji.
2. Provodimo fizičke aktivnosti u kojima učenici uživaju i koje će i dalje saminastaviti raditi. Tako ih podučavamo aktivnostima kretanja koje im se toliko sviđaju da ih žele raditi na odmoru, nakon škole, kao i kod kuće, preferirajući ih preko video igara ili gledajući televiziju. Dio cilja je da se aktivnosti shvate i planiraju kao „zabava“, a ne „vježba.“
3. Nabavićemo tegove i obezbijediti opremu za treninge kao alternativu standardnim časovima tjelesnog

odgoja, podučavajući djecu kako da treniraju i vježbaju što će im trebati u odrasloj dobi. Mi ćemo ponuditi kraći program od četiri do šest sedmica kako bismo našim učenicima predstavili kako bi izgledale njihove buduće fizičke aktivnosti.

4. Osmislit ćemo aktivnosti kako za učenike tako i za odrasle. Neki su više atletske tipovi od drugih, a neki imaju problema sa razvojem ili fizičkim invaliditetom, što im otežava učestvovanje u uobičajenim aktivnostima. Naši programi tjelesnog odgoja će se fokusirati na pružanje raznovrsnih aktivnosti zasnovanih na pokretu koje omogućavaju da svi budu uključeni i čak mogu podstaći neku djecu koja su više sklona fizičkim aktivnostima na aktivnosti koje im nisu potpuno poznate.

B. Obuka za nas kao nastavnike i osoblje

1. Koristimo holistički pristup zdravom načinu života i blagostanju. Izgradnja zdravih, sretnih učenika počinje sa nama samima.
2. Svi pojedinci postavljaju svoje ciljeve. Svaki cilj koji neko postavi je dobar! Uz dobre navike koje usvojimo, pokazujemo našim učenicima da se ne ograničavamo samo natjelesni odgoj, već da postoje jednostavni načini da se brinemo o svom zdravlju. Možda će neki od članova osoblja pokazati otpor. Ovo je sasvim prirodno. Ali ne odustajte; zdravstveni i programi promocije zdravog života su neophodne obrazovne obaveze škola.
3. Život i učenje o demokratiji nalazi svoju paralelu u učenju o zdravom načinu života. Čitava škola se može uključiti tako što će podučavati te iste koncepte u društvenim i humanističkim naukama. Zajedno ćemo planirati ove elemente. Ko će šta naučiti? Kako možemo osigurati da svi učenici dobiju potrebne informacije u razredu?
4. Zajedno planiramo da integrišemo programe o zdravlju i ishrani u časove tjelesnog odgoja i kroz redovnu nastavu u učionicima. Zdravlje i ishrana su jednako važni kao i matematika i jezici ako zaista želimo da naš nastavni plan i program bude relevantan. Štaviše, jaki i zdravi učenici uče bolje.
5. Unapređenje PE i programa u nastavi je samo dio strategije uspjeha. Naša škola će tražiti načine procjene i ocjenjivanja nivoa sposobnosti učenika da identificiraju područja u kojima se mora postići veći napredak i poboljšanja. Štaviše, svi učenici (i odrasli) će imati svoj lični dnevnik ili portfolio u kojem će moći da prate svoj razvoj.

Kada odrasli u vašoj školi započnu svoje prve korake na ovim aktivnostima, možete početi s programom za učenike.

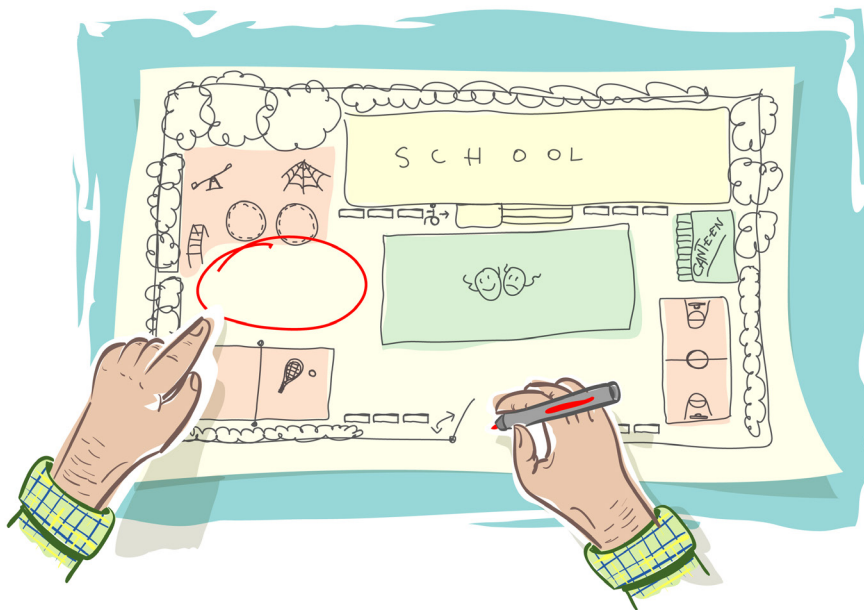


Aktivna škola

Postati svjestan potencijala moje škole kao mjesta „živog i aktivnog zdravlja“.

Prvo pripremite crtež škole sa svim vanjskim sadržajima, uključujući biljke, stepenice, zidove, natkrivena mjesta itd. prema načinu na koji vaša škola sada izgleda. Zatim razmotrite sljedeće:

- Šta se na jednostavan način može poboljšati?
- Postoje li mjesta, ćoškovi oko škole, stepenice koje bi mogle postati mjesta fizičkih aktivnosti?
- Gdje su mjesta na kojima se već realizuju fizičke aktivnosti?



Podijelite prazne planove nastavnicima i učenicima.

Organizujte takmičenje za izbor najboljih fotografija i slika i prikažite ih na izložbi i prikupite što više ideja.

- Potrebno je malo novca.
- Što je moguće više učestvovati
- Uz podršku svih (učenika, nastavnika, roditelja, komšija, osoblja škole).

A onda: nastavite od plana do realizacije!



Aktivna škola

Kontrolna lista kako bi aktivnost bila zanimljiva

“Mladi i fizički aktivni”!

Plan za privlačenje mladih da se bave fizičkom aktivnošću (WHO, 2012)

Fizička aktivnost igra vitalnu ulogu u zdravlju i dobrobiti djece i mladih. Ona doprinosi njihovom kratkom i dugoročnom fizičkom, društvenom, emocionalnom i psihološkom razvoju; promoviše nezavisnost i zdrav rast, a pomaže u razvijanju osnovnih vještina pokreta. Nedavna studija o zdravlju mladih ukazuje na sve više dokaza o povezanosti između fizičke aktivnosti i pojačanog akademskog i kognitivnog učinka.

Uprkos dobro poznatim prednostima aktivnog načina života, epidemiološke studije su identifikovale sve veću učestalost neaktivnosti kod djece i adolescenata. Najnoviji izvještaj WHO studije o zdravstvenom ponašanju djece u školi, sa učenicima od 11, 13 i 15 godina u 35 zemalja evropskog regiona WHO, kao i u Sjevernoj Americi, pokazao je da više od dvije trećine mladih ne zadovoljava trenutnu preporuku za fizičku aktivnost od 60 minuta dnevno, 5 ili više dana u sedmici. Nivoi fizičke aktivnosti značajno padaju u dobi od 11 do 15 godina.

Smatra se da ekološki, ekonomski i društveni faktori, kao i percepcije o sigurnosti, dostupnosti i vremenskim prilikama utiču na mogućnosti da djeca i adolescenti budu fizički aktivni. Isto tako, uticaj vršnjaka može ohrabriti ili obeshrabriti fizičku aktivnost. Širom Evrope postoje mnogi pristupi i intervencije čiji je cilj povećanje fizičke aktivnosti mladih ljudi kroz okruženje koje pruža podršku.

Zajednički izazov koji su identifikovali promotori fizičkih aktivnosti širom Evrope je kako uključiti mlade da budu aktivni ili da podrže ovakve intervencije. Problem je opisan kao nedostatak razumijevanja mladih ljudi i njihovih potreba, a u isto vrijeme potrebu za kreiranjem smjernica o tome kako fizičku aktivnost učiniti privlačnijom za mlade. Kao rezultat, ovaj projekat je naručen da ponudi osnovu za interesantniju i zabavniju fizičku aktivnost. Da bi smjernice postale relevantnije, odlučeno je da perspektive i doprinos mladih ljudi, kao što su izrazili predstavnici mladih iz CEHAPE mreže, trebaju biti uključeni u projekat.

A Fizičko okruženje

Objekti, oprema i okoliš povezani s fizičkim aktivnostima

1. Lokacija: mogućnost pristupa
2. Troškovi
3. Vanjske aktivnosti
4. Izbjegavanje zagađenog zraka
5. Hodanje i biciklizam
6. Oprema i objekti
7. Sportski klubovi

B Socijalno okruženje

Ljudi, kultura i stavovi vezani za učešće u fizičkim aktivnostima.

Kultura aktivnosti: Aspekti kao što su saradnja, integracija, pozitivni stavovi, timski duh i komunikacija su navedeni kao doprinos uživanju u fizičkim aktivnostima i vode ka pozitivnom iskustvu.

1. Zdrava konkurencija
2. Mentori
3. Socijalizacija
4. Svjesnost o zdravlju
5. Izbor
6. Nacionalne aktivnosti i poznate ličnosti

C Lično iskustvo i učešće

Lični preduslovi za učestvovanje u fizičkim aktivnostima.

1. Nezavisnost i samopouzdanje
2. Opuštanje
3. Izbjegavanje previše aktivnosti i mogućnosti povreda
4. Zabava – endorfin, adrenalin, uživanje



Aktivna škola

Kombinovane kartice sa aktivnostima

Prekidi nastave radi fizičke aktivnosti – pauze za aktivnosti su kratke i traju od 10 do 15 minuta. To su aktivnosti koje imaju za cilj dati novu energiju učenicima i preusmjeriti im pažnju. Ti prekidi nastave radi fizičke aktivnosti mogu biti u različitim oblicima i mogu se dovršiti u bilo kojem prostoru. Postoje primjeri odličnih fizičkih aktivnosti koje su integrisane u časove (pogledajte [drugi set kartica](#))

Zašto?

Većina djece u osnovnoj školi provodi u prosjeku 70% svog vremena u učionici sjedeći. To predstavlja opasnost za njihovo zdravlje. Uobičajeno je pravilo da učenici u učionicama sjede. Bilo da se radi o razgovoru, diskusijama, radu u grupama ili slušanju učitelja, većinom se to odvija iz udobnosti stolice.

Na sljedećem [linku](#) možete pronaći 20 prikazanih kartica koje nude nastavnicima vaše škole 20 načina da kombinuju fizičke aktivnosti i akademsko učenje. Rezultat će biti brzo uočljiv: bolja koncentracija I BOLJE zdravlje za 50 godina!

~ Kad se ~
KREĆETE VIŠE
 ~ ~ ~
UČITE VIŠE



Aktivna škola

Integriranje kartica sa aktivnostima u nastavne jedinice

Fizička aktivnost se lako može integrisati u postojeće nastavne sadržaje. Pokreti se mogu integrirati u matematičke zadatke, prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao na mjestima za učenje.

Zašto?

Većina djece u osnovnim školama provodi u prosjeku 70% svog vremena u učionici sjedeći. To je štetno za njihovo zdravlje. Uobičajeno je pravilo da učenici u učionicama sjede. Bilo da se radi o razgovoru, diskusijama, radu u grupama ili slušanju učitelja, većinom se to odvija iz udobnosti stolice.

Na sljedećem [linku](#) možete pronaći 20 prikazanih kartica koje nude nastavnicima vaše škole 20 načina da UKLJUČE fizičke aktivnosti u akademsko učenje. Učenici se neće osjećati kao da su aktivni, biće im prirodno da donesu svoj rad s jednog kraja na drugi ili da pokupe materijale za zadatke koji se trebaju riješiti itd.

~ Kad se ~
KREĆETEVIŠE
 ~~~~~  
**UČITEVIŠE**



Aktivna škola

## Oснаžite moju školu

Oснаžite školu integrisanim programima fizičke aktivnosti i zdravlja.

Izaberite i primijenite drugu aktivnost svakog mjeseca.

| Ideje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Učenici viših razreda mjere školske površine i označavaju stazu za hodanje/trčanje koju će učenici i roditelji koristiti prije škole i za nastavnike tokom školskog dana.                                                                                                                                                          |  |
| Prostori za skladištenje PE su reorganizovani kako bi prostor učinili prilagođenijim korisnicima. Sve kutije su jasno označene. Odbor za aktivnu školu (OAŠ) je odgovoran za to da prostor bude uredan i čist.                                                                                                                     |  |
| PE oprema i resursi se čuvaju na mnogo različitih mjesta u školi. Škola kupuje/dobija doniranu šupu/prostoriju za pravilno skladištenje opreme s puno polica i kuka. Sve je jasno etiketirano i ima svoje mjesto.                                                                                                                  |  |
| OAŠ vrši reviziju PE opreme, odbačenih ili slomljenih stvari kao i nabavljene nove opreme na osnovu sugestija koje dobijaju. Svi zaposlenici dobivaju primjerak inventara i znaju gdje se nalazi svaki dio opreme i inventara.                                                                                                     |  |
| Paketi sa opremom za narodni ples (folklor) za nastavnike osnovnih škola se nabavljaju i fotokopiraju. Muzika koja prati plesove prenosi se na zajednički server.                                                                                                                                                                  |  |
| Škola kupuje/nabavlja prenosni razglas sa mikrofonom kako bi se olakšalo mnoštvo aktivnosti na otvorenom, kao što su časovi plesa na otvorenom i zagrijavanje u cijeloj školi.                                                                                                                                                     |  |
| Škola nudi opremu (prstenove, gusjenice, cijevi itd.) za podučavanje nastavnih jedinica koje podrazumijevaju zajedničke igre na otvorenom izabave. Oprema potrebna za svaku aktivnost čuva se u pojedinačnoj, jasno obilježenoj kutiji.                                                                                            |  |
| Škola dobija donirane igračke za dvorište. To biraju učenici koji učestvuju u Odboru aktivnih škola sa doprinosom sve djece. Igračke su izabrane sa ciljem da pruže nešto što će se svidjeti svoj djeci – kuglice, obruči, trake itd.                                                                                              |  |
| Oprema specifična za igrališta kupuje se i čuva u prostoru koji je prikladan za školsko dvorište. Stariji učenici preuzimaju odgovornost za njegovo održavanje, distribuciju i prikupljanje opreme. Dizajnirana je mapa opreme i pričvršćena u kutiju za odlaganje tako da učenici znaju gdje ostaviti opremu prije početka pauze. |  |
| Svaka učionica ima svoju torbu s opremom i odgovorna je za distribuciju, prikupljanje i održavanje opreme. Pored igrališta uređeno je posebno skladišno mjesto za te torbe.                                                                                                                                                        |  |
| Škola posuđuje markirane šablone lokalnom preduzeću koje se bavi održavanjem puteva. Uz pomoć Udruženja roditelja i staratelja, u dvorištu su oslikani novi šabloni.                                                                                                                                                               |  |
| Odbacujemo politiku „bez trčanja“, omogućavajući djeci da probni period slobodnije trče po dvorištu, znajući da su negativni efekti na srce, kičmu i zdravlje čitavog života zbog nedostatka fizičke vežbe puno veći od krvarenja nosa ili povrijeđenog koljena.                                                                   |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Škola pravi stazu za trčanje oko ograde igrališta. Učenici se ohrabruju da tokom odmora (za ručak) šetaju/trče/trče krugove i bilježe svoje rezultate u dnevnik o domaćoj zadaći. Za različite starosne grupe postavljaju se različiti ciljevi u smislu pređenih udaljenosti i vremenskih ciljeva.                                                                                   |  |
| Konopci za preskakanje su dostupni djeci sa kojima se mogu igrati tokom pauze.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| Naš školski domar pravi kolica s zvučnikom koja se mogu odvući u dvorište, tako da se u pauzama može puštati muzika da djeca mogu plesati.                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Ples srijedom (PS-dani) – Razglas se koristi u školskim dvorištima za puštanje muzike, podstičući djecu da plešu tokom velikog odmora svakog utorka. Podstiču se da u predviđenu kutiju namijenju za sugestije daju svoje prijedloge omiljene muzike za ples.                                                                                                                        |  |
| Deset minuta četvrtkom – Svi razredi zajedno vježbaju 10 minuta u kontinuitetu u školskom dvorištu svakog četvrtka. Vježbanje uključuje preskakanje, hula-hop i ples. Nove ideje su više nego dobrodošle.                                                                                                                                                                            |  |
| Petak bez fudbala - Škola uvodi petak kao dan kada se ne igra fudbal na školskom igralištu. Svakog petka fudbal je onemogućen na igralištima, čime se svakom učeniku pruža mogućnost isprobavanja novih aktivnosti.                                                                                                                                                                  |  |
| „Razgovor tokom šetnje“ – Članovi osoblja potiču učenike da angažuju manje aktivnu djecu da se više kreću naokolo tokom odmora.                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Odred prijateljstva – Uvodi se Odred za prijateljstvo, koga čine dječaci i djevojčice. Njihova je odgovornost organizovati opremu i predvoditi mlađe učenike u aktivnostima. Štaviše, oni potiču svu djecu da se aktivno uključuju i bave nekim aktivnostima s vršnjacima. Nose prepoznatljive majice na kojima je na zadnjoj strani jasno odštampan naziv – Odred za prijateljstvo. |  |
| Prijatelji sa igrališta promovišu fizičku aktivnost i prate mlađu djecu pješačkom stazom, pružajući im tako priliku da šetaju okolinom.                                                                                                                                                                                                                                              |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Tokom kišnih dana svi učitelji osmišljavaju aktivnosti u učionici kako bi se njihova djeca kretala.                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Stariji učenici osmišljavaju jednostavne plesove koje se tokom odmora za vrijeme kišnih dana uče u sali za tjelesni odgoj. Učitelji nadgledaju, ali učenici sami vode časove plesa.                                                                                                                                                            |  |
| Veliki izbor muzike za ples dostupan je na školskom serveru, a sve osobe, uključujući i osoblje, se podsjećaju preko Skype-a, da je koriste tokom kišnih dana.                                                                                                                                                                                 |  |
| Sva djeca vode evidenciju aktivnosti koje su prilagođene uzrastu kako bi zabilježili svoje dnevne aktivnosti. Djeca imaju za cilj dosegnuti 60 minuta svakodnevne fizičke aktivnosti, s tim da se djeci koja postignu taj cilj dodjeljuju simbolične nagrade u vidu naljepnica.                                                                |  |
| Dnevnik aktivnosti ispunjavaju djeca za nasumično odabrane dvosedmične blokove tokom cijele godine. Bilježe sve aktivnosti u kojima su svakodnevno učestvovali i svaki dan pokušavaju raditi nešto aktivno. Nagrade se dodjeljuju onoj djeci koja se svakodnevno trude biti aktivna, kao i onima koji pokazuju napredak u fizičkoj aktivnosti. |  |
| Rane ptice u pokretu - Ovo je svakodnevna šetnja koja traje 10 do 15 minuta oko školskog dvorišta prije nego što počne nastava. Članovi odbora za aktivnu školu svako jutro predvode ovu šetnju.                                                                                                                                               |  |
| Svakog jutra, prije početka nastave, djeca ispunjavaju fizički zadatak, poput skakanja oko škole na jednoj nozi / trčanja dva kruga oko terena/ uraditi 50 preskakanja itd. Svaki nastavnik odlučuje o najprikladnijem zadatku za svoju dobnu grupu.                                                                                           |  |
| Učenici drugog razreda učestvuju u „Trči jedan kilometar“ utrci srijedom i petkom u 8 sati ujutro.                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Na odmoru između časova, djeca učestvuju u dvominutnim vježbama za poboljšanje koncentracije, ravnoteže, držanja, fleksibilnosti itd.                                                                                                                                                                                                          |  |
| Škola organizuje likovno takmičenje na kojem cijela škola osmišljava plakat i slogan Aktivne škole. Svi prijedloze se prikazuju u svakom razredu pojedinačno.                                                                                                                                                                                  |  |
| U sklopu domaće zadaće, učenici će se deset minuta baviti fizičkom aktivnošću..                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Svaki razred poduzima najmanje jednu edukativnu šetnju tokom godine. Ove šetnje planiraju se početkom godine i upisuju u školski kalendar. Naša škola će uspostaviti različite pješačke staze za različite nastavne prostore, uključujući historijsku rutu, stazu prirode, aktivnu matematičku rutu, šetnju rijekom itd.                       |  |
| Škola organizuje likovno takmičenje na kojem cijela škola osmišljava naljepnicu Aktivne škole. Svi prijedloze se prikazuju u svakom razredu pojedinačno. Pobjednički dizajn će se koristiti za automobilske naljepnice koje se dijele roditeljima.                                                                                             |  |
| Aktivna školska pjesma – Učenici sa svojim nastavnicima komponuju pjesmu Aktivne škole.                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| Nagrade za najaktivniji razred postat će više orijentisane na aktivnosti, na primjer, izlet na lokalno igralište, dodatno vrijeme na igralištu, izvođenje penala protiv njihovog učitelja / domara / direktora škole.                                                                                                                          |  |
| Stop i skok - Tokom mjeseca aprila cijela škola učestvuje u inicijativi „Stop i skok“. U svakom trenutku kada školsko zvono zazvoni, svi učenici zaustave ono što rade i skakuću u mjestu dok ne zazvoni drugo zvono.                                                                                                                          |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Svakog dana, nakon prvog zvona koji označava početak odmora, djeca se ohrabruju da urade jednu fizičku aktivnost (ponedjeljak = skokovi makazama, utorak = trčanje na licu mjesta, srijeda = aktivnost po slobodnom izboru, četvrtak = lakat do koljena, petak = diskrecija učitelja), te aktivnosti traju jednu minutu dok drugo zvono ne zazvoni. |  |
| Osjećam se dobro petkom – Kao dio pozitivne inicijative za mentalno zdravlje, djeca (i osoblje) slušaju i plešu zabavnu, živu muziku za Osjećam se dobro petkom.                                                                                                                                                                                    |  |
| Veliko proljetno čišćenje – Cijela škola učestvuje u čišćenju gradskih ulica. Potom se sakuplja smeće koje se mjeri i upoređuje svake godine.                                                                                                                                                                                                       |  |
| Osnovan je vrtlarski klub koji će pružiti djeci koja su manje zainteresovana za timski orijentisane sportove da budu aktivni i učestvuju u multi senzorskim aktivnostima poput sadnje, čišćenja korova, zalijevanja, hranjenja i žetve.                                                                                                             |  |
| Lokalna policija obilazi školu i razgovara sa učenicima svih razreda o sigurnosti na putevima.                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Odbor za aktivnu školu (OAŠ) promovira šetnju srijedom tokom cijele školske godine. Djeca se ohrabruju da učestvuju u šetnji noseći prsluke visoke vidljivosti radi sigurnosti.                                                                                                                                                                     |  |
| Pasoš za šetnju do škole je napravljen za svako dijete od predškolske dobi do srednje škole. Članovi OAŠ-a prate pasoše i stavljaju pečat svaki put kad dijete krene u školu.                                                                                                                                                                       |  |
| Dan maštovitih stopala – djeca se ohrabruju da ukrase svoju obuću u nastojanju da promovišu hodanje do škole i da razviju entuzijazam za vježbanjem.                                                                                                                                                                                                |  |
| Početak godine roditeljima će biti poslan anketni upitnik, koji će tražiti povratne informacije o iskustvima njihove djece u vezi sa fizičkom aktivnošću, fizičkom aktivnošću i sportom u školi. Povratne informacije pomažu u identificiranju područja za buduća poboljšanja.                                                                      |  |
| Član lokalnog teniskog kluba (ili bilo kojeg drugog kluba) organizuje radionicu u našoj školi na kojoj svi razredi dobiju priliku da učestvuju i dobiju informaciju o tome šta lokalni teniski klub može ponuditi.                                                                                                                                  |  |
| Škola pruža mogućnost djeci i roditeljima da na sport gledaju kao na pozitivno, sigurno i iskustvo koje zaslužuje poštovanje.                                                                                                                                                                                                                       |  |
| OAŠ sprovodi anketu „U kojim klubovima učestvujete“?                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

Aktivna škola

## Dan vožnje biciklom do škole i dan šetnje do škole

Dan vožnje biciklom do škole i dan šetnje do škole imaju za cilj proslaviti radost hodanja i vožnje biciklom, te otvoriti oči učenika, porodice, školskog menadžmenta, čelnika zajednice i ostalih partnera o mogućnostima hodanja i vožnje bicikla svaki dan.

### Planiranje događaja

Odrediti temu događaja može olakšati druge odluke i pristupe za planiranje:

#### Pristup 1: Hodajući školski autobusi za dan šetnje do škole

Objavite lokacije stajališta pješačkog autobusa u cijelom kvartu i odredite vođe šetača koji će voditi svaku grupu u određeno vrijeme. Nakon što grupe stignu u školu, dočekaju ih direktor i nastavnici. Direktor se kratkim govorom obraća okupljenim učenicima i roditeljima na otvorenom i objašnjava ekološke prednosti vožnje bicikla i šetnje, umjesto klasične vožnje do škole.

#### Pristup 2: Udaljena polazna tačka

Crkva sa velikim parkiralištem u blizini je identificirana kao lokacija za „park i šetnju“. Roditelji dolaze u određeno vrijeme u crkvu i parkiraju svoje automobile. Autobusi na tom mjestu ostavljaju učenike. Uz pomoć lokalnih čuvara reda, formira se kolona šetača do škole, noseći znakove i transparente s ovogodišnjom temom. Po dolasku u školu, gradonačelnik održava kratku konferenciju za novinare na kojoj govori o potrebi osiguranja sigurne pješačke i biciklističke zone u cijelom gradu.

#### Pristup 3: Događaj s biciklističkim vozom

Ohrabruju se učenici i njihove porodice da se sastanu u obližnjem gradskom parku kako bi učestvovali u vožnji biciklom do škole. Pridružuje im se i direktor, zajedno sa nekoliko lokalnih političara i lokalnim sportistom. Prije vožnje se provjerava da li su kacige ispravno zakopčane, a obezbjeđuju se dodatne kacige učenicima kojima nedostaju. Grupa se zatim vozi u školu gdje ih pozdravljaju nastavnici koji im daju majice i reflektirajuću sigurnosnu opremu za bicikle.

#### Pristup 4: Šetnja na školski događaj

Događaj u školi započinje skupštinom. Direktor se obavezuje da će se prilagoditi i stavlja izazov pred učenike da rade isto prateći svoje aktivnosti hodanja i vožnje biciklom. Direktor uvodi takmičenje između razreda. Svaki razred će zabilježiti broj pješačkih i biciklističkih putovanja koje ostvare za mjesec dana. Učenici se potiču da hodaju (ili trče) oko staze ili igrališta tokom odmora, a nastavnici će nagraditi dobro ponašanje tako što će učenicima omogućiti dodatno vrijeme za šetnju.



# PIRAMIDA ŠKOLSKIH AKTIVNOSTI







**"AKTIVNOSTI  
DODAJU BOJE  
VAŠIM DANIMA!"**

Oboji komad kruga nakon svakih 15 minuta fizičke aktivnosti dnevno i pogledaj kako je šaren tvoj mjesec!