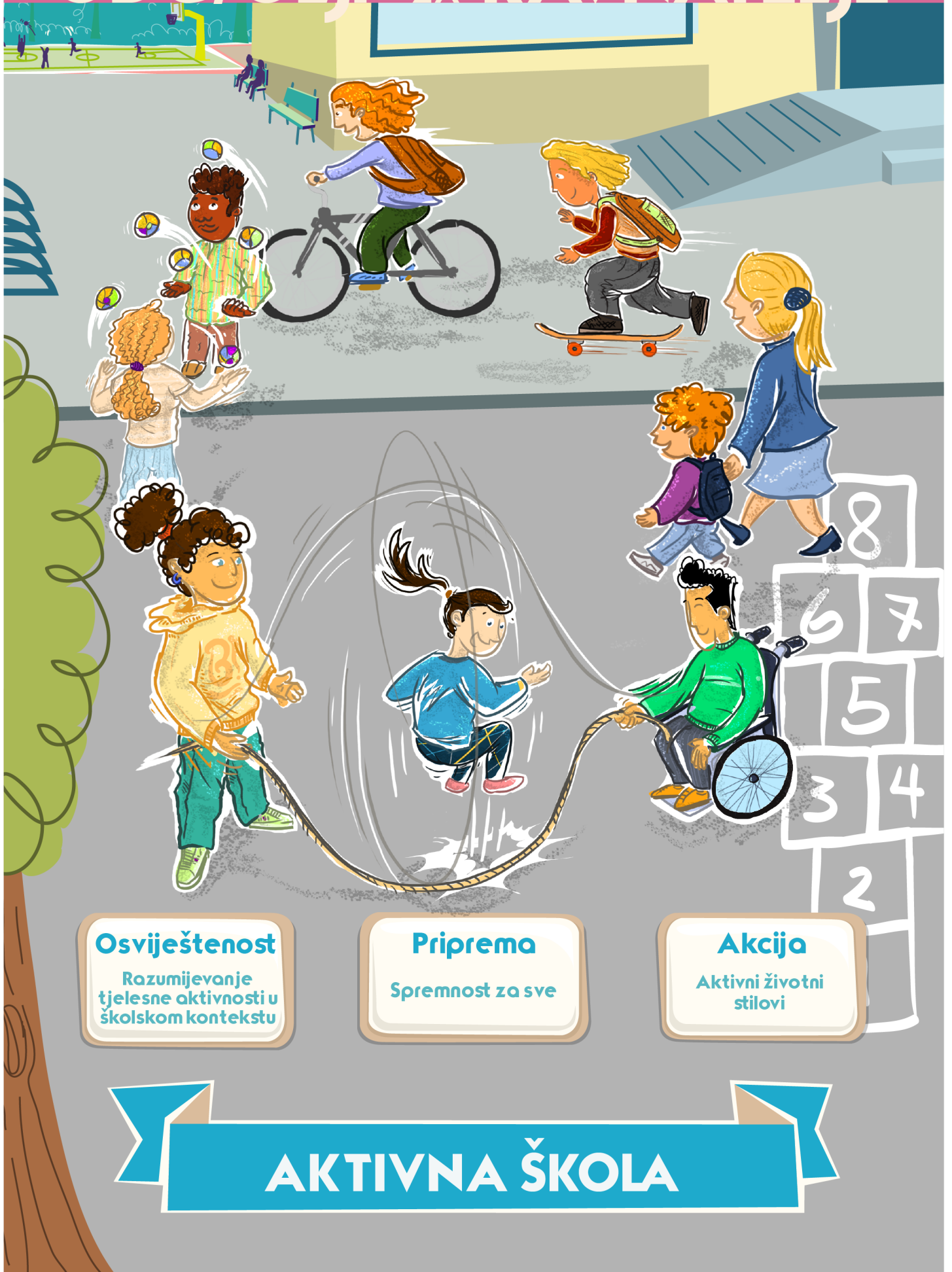


ODG/OLJP ZA RAVNATELJE



Osviještenost

Razumijevanje
tjelesne aktivnosti u
školskom kontekstu

Priprema

Spremnost za sve

Akcija

Aktivni životni
stilovi

AKTIVNA ŠKOLA



AKTIVNA ŠKOLA

Aktivna škola

Dobrobit je temeljno ljudsko pravo. Zdrav kognitivni, emocionalni, bihevioralni, tjelesni i društveni razvoj pojedinca ključni je cilj Svjetske zdravstvene organizacije (WHO). Nakon što pojedina zemlja ratificira Europsku konvenciju o ljudskim pravima (ECHR) <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/treaty/005> te Konvenciju Ujedinjenih naroda o pravima djeteta (CRC) <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>, svi učitelji/nastavnici, a posebno Vi kao ravnatelj škole, trebate biti svjesni implikacija koje ove dvije konvencije donose.

Pristup školovanju utemeljen na ljudskim pravima (LJPTP) treba uključiti mogućnosti upoznavanja i prakticiranja vrijednosti ljudskih prava u školskom okruženju.

Jedno od tih temeljnih prava je pravo na život u zdravom tijelu. Zajedno sa svojim osobljem Vi odlučujete hoće li učenici u Vašoj školi dobiti potrebna znanja, vještine, društvenu podršku i ohrabrenje u svom školskom okruženju da usvoje dugoročne oblike ponašanja za poboljšanje zdravlja. Dva su ključna područja za ostvarenje dugoročnog zdravlja koja su tijesno povezana: to su tjelesna aktivnost i [prehrana](#) (vidi dolje).

Korisne mrežne stranice

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/>

Quality Physical Education (QPE). Guidelines for Policy-makers, 2015:

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

World-wide Survey on School Physical Education, 2013

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

Udruženje školske tjelesne aktivnosti, uključujući tjelesni odgoj i akademsku nastavu Federalnog ministarstva zdravstva Sjedinjenih Američkih Država i socijalni centri za kontrolu bolesti te Nacionalni centar za prevenciju kroničnih bolesti i promicanje zdravlja Odjela za adolescente i zdravlje u školama (The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health)

www.cdc.gov/HealthyYouth

Revised Version — July 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

Dobrobit je temeljno pravo djeteta

Članak 17. Konvencije Ujedinjenih naroda o pravima djeteta (20. studenoga 1989.) zahtijeva da države potpisnice zaštite „društvenu, duhovnu i moralnu dobrobit te tjelesno i mentalno zdravlje“ sve djece na svojim teritorijima. Konvencija o dječjim pravima (KDP) odražava opće odredbe Opće deklaracije o ljudskim pravima od 10. prosinca 1948. <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>, uključujući pravo na život (ODLJP, članak 3.; EKLJP, članak 2.) te zdravlju i dobrobiti (ODLJP, članak 25.; EKLJP, članak 2.).

Ljudska i dječja prava se poštuju ili se krše ovisno o njihovoj primjeni i zaštiti. Stoga je zdrav kognitivni, emocionalni, bihevioralni, fizički i društveni razvoj pojedinca ključni cilj Svjetske zdravstvene organizacije (SZO). Međutim, naše zdravlje i fizička dobrobit ne ovise samo o prevladavajućim životnim uvjetima i sustavu zdravstvene i socijalne zaštite koji pruža država u kojoj živimo, već i o našim životnim navikama. Podržavaju li naše navike zdravlje i fizičku dobrobit ili im štete, ovisi o našem osobnom izboru i odgovornosti. Donoseći takve odluke, mi ostvarujemo svoje ljudsko pravo na slobodu, što znači da nas ono može samo ohrabriti, ali ne i primorati da razumno vodimo svoj život (ODLJP, članak 3).

Stoga Vaša škola igra ključnu ulogu u pomaganju mladima da shvate vitalnu važnost svojih izbora i kako oni utječu na njihov život i identitet. Vaša škola može djeci i adolescentima pružiti potrebna znanja, vještine, društvenu podršku i jačanje okoliša te ih osnažiti za usvajanje dugoročnih oblika ponašanja za jačanje zdravlja. U tom pogledu, KTO (kvalitetno tjelesno obrazovanje - Quality Physical Education - QPE. Guidelines for Policy-makers, 2015:) djeluje kao temelj za cjeloživotni angažman u tjelesnoj aktivnosti i sportu. Iskustva učenja koja se nude djeci i mladima na satima tjelesnog odgoja i obrazovanja trebaju biti razvojno prikladna kako bi im se pomoglo u stjecanju psihomotornih vještina, kognitivnog razumijevanja te društvenih i emocionalnih vještina potrebnih za bavljenje cjeloživotnom tjelesnom aktivnošću (Izvor: prilagođeno iz Udruženja za tjelesni odgoj (afPE) Dokument o položaju zdravstva, 2008).

Značajan čimbenik koji doprinosi dječjem zdravlju, društvenom razvoju, sposobnostima učenja i otpornosti na mentalne probleme je njihova uključenost u svakodnevne tjelesne aktivnosti. To uključuje slobodnu igru, aktivni prijevoz i rekreaciju, tjelesni odgoj u školi, organizirani sport ili planiranu vježbu.

Igra je jedno od razvojnih prava koja omogućava djeci da ostvare svoj puni potencijal zajedno s obrazovanjem, slobodnim vremenom, kulturnim aktivnostima, pristupom informacijama i slobodi misli, savjesti i vjere.

Konvencija Ujedinjenih naroda (UN) o pravima djeteta određuje tjelesnu aktivnost i rekreaciju kao ljudska prava izričito priznajući pravo djeteta na zdravlje (članak 24.), odmor, slobodno vrijeme, igru i bavljenje rekreativnim aktivnostima (Članak 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>, posebno skreće pozornost na značaj odgovarajućih informacija o zdravstvenim temama, uključujući tjelesnu aktivnost (Odjeljak III, 26).

Nadalje, UN-ov odbor nadzire provedbu Konvencije o pravima djeteta. Preporučuje dostupnost:

1. Okružja u kojima su igračke i rekreativne mogućnosti dostupne za svu djecu i pružaju uvjete za kreativnost.
2. Mogućnosti za vježbanje kompetencija kroz samoinicijativnu igru, jačanje motivacije, razvoj tjelesne aktivnosti (TA) i vještina, kao i kroz kulturalno i životno obogaćujućih razigranih interakcija.
3. Pravo na odmor, što djeci osigurava potrebnu energiju i motivaciju za sudjelovanje u igri i kreativnom angažmanu.

Vaša se zemlja obavezala da će poštovati ove konvencije. To zahtijeva od Vas kao ravnatelja da se potrudite najviše što možete da ovo obećanje provedete na najbolji mogući način u svojoj sferi odgovornosti.

Da bi usvojili pristup školovanju temeljen na ljudskim pravima, ravnatelji stoga moraju znati više o ljudskim pravima, demokraciji i dječjim pravima, kao i njihovim implikacijama na obrazovno razmišljanje, planiranje i vrednovanje.

Aktivna škola

Akadska nastava

Tjelesni trening - mentalni trening!?

Najnovija istraživanja podupiru pretpostavku da djeca i mladi uživaju širok spektar društvenih i akademskih prednosti kada se redovito bave razvojno prikladnom tjelesnom aktivnošću,

Iako na **akademske** uspješnost utječu mnogi čimbenici, postoje značajni dokazi da se povezuju s redovitom tjelesnom aktivnošću u najmanje tri široka područja:

- kognitivne funkcije (npr. pamćenje, pažnja/koncentracija, verbalna sposobnost, procjena i korištenje informacija, vještine rješavanja problema)
- akademsko ponašanje i školovanje (npr. ponašanje u učionici, prisutnost, sudjelovanje u nastavi, obavljanje domaćih zadaća, usredotočenost na zadatke)
- akademska postignuća (npr. školske ocjene, standardizirani testovi, formalne procjene)

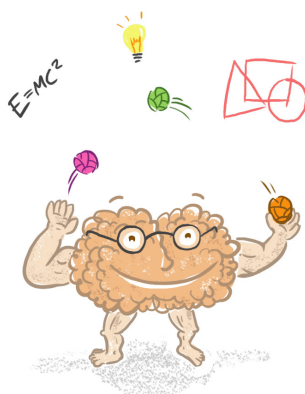
Sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti može rezultirati kratkoročnim i dugoročnim uspjesima u akademskoj nastavi. Istraživanja pokazuju da su djeca lakše koncentrirana na svoj rad u razredu odmah nakon tjelesne aktivnosti, što im omogućava da budu koncentraniji i pažljiviji. S vremenom djeca koja redovito sudjeluju u tjelesnim aktivnostima pokazuju poboljšanje svojih kognitivnih vještina i stavova, ne samo u osnovnim kognitivnim sposobnostima poput pažnje i pamćenja, već i stavova i vjerovanja koji utječu na akademsku uspješnost, kao što su motivacija, samoeфикаsnost, zadovoljstvo i samostalno učenje. Studije pokazuju da što su djeca aktivnija, bolji su im akademski uspjesi u području pisanja i računanja. Stoga je neophodno da školske politike i propisi osiguravaju da sva djeca uživaju blagodati redovitih tjelesnih aktivnosti.

Međutim, školska stvarnost je druga priča i pokazuje da istraživanja, teorija i preporuke često imaju malo utjecaja na obrazovne prakse. Školski se sustavi u cijelom svijetu suočavaju s ozbiljnim smanjenjem proračuna. Stoga, kada se u društvima „opsjednutima ocjenama“ odlučuje između ulaganja u akademske prioritete nasuprot ulaganju u tjelesni odgoj, potonji je često prikraćen. UNESCO-vo Izvješće o međunarodnom istraživanju školskog tjelesnog odgoja (2013.) navodi da, unatoč službenoj obvezi o provođenju tjelesnog odgoja još uvijek nije osigurana takva odredba na nacionalnim razinama, bilo kroz zakonodavstvo bilo kao opća norma (<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>).



Stoga, neusklađivanje akademskog postignuća i fizičke dobrobiti mladih ne samo da krši njihova ljudska i dječja prava, već je i ekonomski nerazumno. Dokazi su pokazali da je razina kondicije među mladima pala zbog sjedilačkog načina života i sve veće razine pretilosti. Situacija je u nekim zemljama još gora zbog nedovoljne i/ili neadekvatne koordinacije između škola i društvene zajednice, nedostatka mogućnosti za tjelesnu aktivnost, pitanja tjelesnog odgoja, uključujući nedovoljno raspoređenog vremena u nastavnom planu, status predmeta i nastavnika, nedostatak resursa (nastavno osoblje, sprave i oprema za tjelovježbu) itd. U roku od jednog ili dva desetljeća neće doslovno patiti samo mlada generacija zbog nepismenosti u području tjelesne aktivnosti, već i ekonomski rezultati. Visoki zdravstveni troškovi daleko će prerasti smanjenje troškova i uštede u današnjim kratkovidnim obrazovnim politikama.

Nakon što se škola ili nacionalni obrazovni sustav odluče angažirati na povećanju tjelesne dobrobiti učenika, mora se odgovoriti o nekoliko pitanja, među kojima su najprikladniji modalitet, optimalni intenzitet i trajanje tjelesne aktivnosti u odnosu na dob, spol i akademske sposobnosti učenika, kao i vrijeme za tjelesne aktivnosti i/ili tjelesnog odgoja i obrazovanja. Studije su savjetovale da su najveće kognitivne koristi od tjelesnog odgoja i obrazovanja nastale kada su sati tjelesnog odgoja bili planirani na početku ili u sredini školskog dana, a ne na kraju. Potrebna su daljnja istraživanja kako bi se u potpunosti odgovorilo na ova pitanja, ali već je dovoljno dokaza koji zahtijevaju više akcije i povećane mogućnosti tjelesne aktivnosti tijekom školskog dana za sve učenike.



Kao što je neuroznanstvenik elokventno rekao, ako želite djecu koja su intelektualno razvijena: „**Srežite sate matematike kako biste plesali - ili hodali, preskakali, igrali se lovice ... teorija kaže da sve što ispumpa srce dobije mozak!**”

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

Izvori literature

The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health www.cdc.gov/HealthyYouth Revised Version — July 2010

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

Aktivna škola

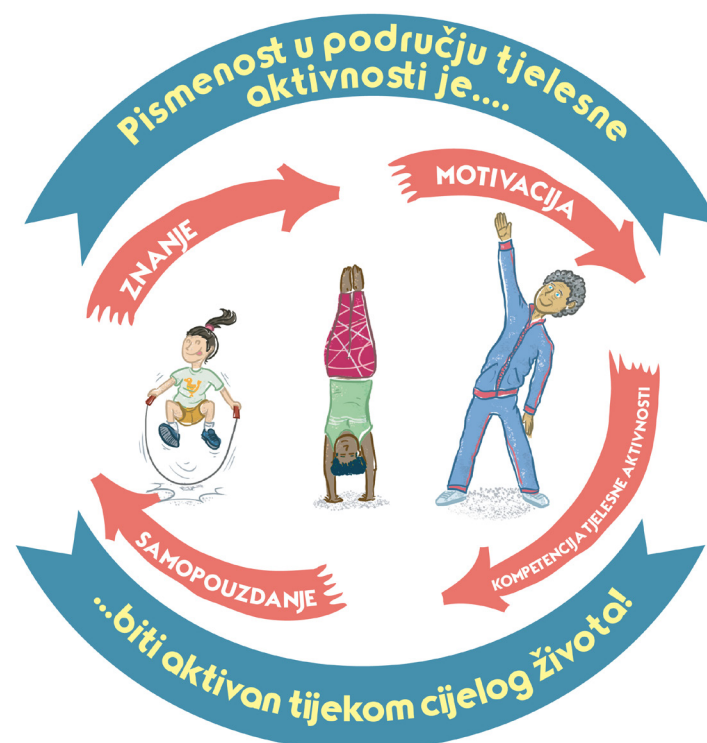
Pismenost tjelesne aktivnosti i demokratsko građanstvo

Mišljenja smo da je tjelesna aktivnost tijelu ono što je čitanje mislima.

Iz toga slijedi da pojedinci imaju temeljno pravo ne samo postati pismeni u čitanju i pisanju, već i pismeni u području tjelesne aktivnosti. Tjelesna pismenost izraz je koji se odnosi s jedne strane na tjelesnu kompetenciju, motivaciju, samopouzdanje i znanje, a s druge strane na uvažavanje i preuzimanje odgovornosti za svrhovite tjelesne aktivnosti tijekom cijelog životnog vijeka. Drugim riječima, pismenost tjelesne aktivnosti dovodi do potpunijeg razumijevanja i uvažavanja tjelesne aktivnosti kao osobne predanosti trajnom sastavnom dijelu vlastitog života.

Posljedice učenja pismenosti tjelesne aktivnosti za djecu i adolescente vode u srž OD/OLJP. Kao što je gore navedeno, **pismenost tjelesne aktivnosti naglašava individualnu odgovornost za svoje zdravlje i dobrobit**. Ključni koncept odgovornosti osvještava nas o posljedicama naših odluka i izbora, bilo da ih prepoznamo ili ne. Razumjeti pismenost u području tjelesne aktivnosti znači razmišljati o našim navikama i propitivati ih ako se u tome pojavi potreba. U demokratskom društvu građani bi trebali dijeliti stav moralne odgovornosti koji uključuje „usvojenost promišljenog i pažljivog pristupa prema nečijem djelovanju i mogućim posljedicama tih akcija.” (Više: Kompetencije za demokratsku kulturu, str. 42 f. [Competences For Democratic Culture](#)). Zbog toga je stjecanje pismenosti tjelesne aktivnosti srodno učenju demokratskog građanstva na vrlo praktičan i personaliziran način.

Međutim, učenje na temelju iskustva zahtijeva razmišljanje o tome razumiju li mladi ljudi što rade u smislu fizičke pismenosti ili demokratskog građanstva. Postizanje uvida na temelju osobnog iskustva ne odvija se automatski, već učenjem u kojem razmišljamo o onom što radimo. Kao i u učenju na temelju zadataka (vidi [Obrazovanje za demokraciju](#), str. 124), učenici se suočavaju s izazovima ili problemima, a kako bi izvukli zaključke iz svojih napora, potrebna im je prilika da s drugim učenicima podijele svoja iskustva i razmišljaju o njima pod vodstvom učitelja. Nadalje, učitelj bi trebao osvijestiti učenike o njihovoj osobnoj odgovornosti za njihovu dobrobit, a ta je osobna odgovornost ključ demokratskog građanstva. Kad kao ravnatelj koordinirate fizičke aktivnosti u Vašoj školi, trebali biste osvijestiti svoje zaposlenike da fizičke aktivnosti uključuju **razmišljanje o tome što radimo**.



Pismenost tjelesne aktivnosti nije sinonim za školski predmet tjelesna i zdravstvena kultura niti ga ograničava. Prije svega, to je jedan od ciljeva toga predmeta jer tjelesni odgoj i obrazovanje širom svijeta ima za cilj educiranje za cjeloživotno bavljenje tjelesnom aktivnošću radi zdravlja. Zapravo, može se razvijati na različite načine, uključujući ohrabrivanje, podršku roditelja, prijatelja, učitelja, sportaša ili samovoljno. Pismenost tjelesne aktivnosti nije školski predmet. U školama ravnatelji i nastavnici planiraju, usmjeravaju i podržavaju učenikovo sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima koje su svrsishodne, korisne i sadržajne. Ipak, kao i u slučaju pismenosti, koja „ne uključuje samo kompetencije u čitanju i pisanju, već ih nadilazi uključivanjem kritičke i učinkovite uporabe tih vještina u život ljudi”, pismenost tjelesne aktivnosti uključuje i druge aspekte, kao što su:

- „osjetilna percepcija u čitanju“ svih aspekata fizičkog okruženja, predviđanje potreba ili mogućnosti kretanja i odgovarajući odgovor na njih inteligencijom i maštom
- dobro uspostavljen osjećaj za sebe, integriran u svijet. Zajedno s artikuliranom interakcijom s okolinom, stvara pozitivno samopoštovanje i samopouzdanje
- osjetljivost na sposobnost integriranja i svijest o njoj, što dovodi do tečnog samoizražavanja neverbalnom komunikacijom i do perceptivne i empatične interakcije s drugima
- sposobnost prepoznavanja i artikuliranja osnovnih kvaliteta koje utječu na učinkovitost izvođenja pokreta i razumijevanje načela integriranog zdravlja, s uvažavanjem temeljnih pretpostavki kao što su vježbanje, spavanje i prehrana.”

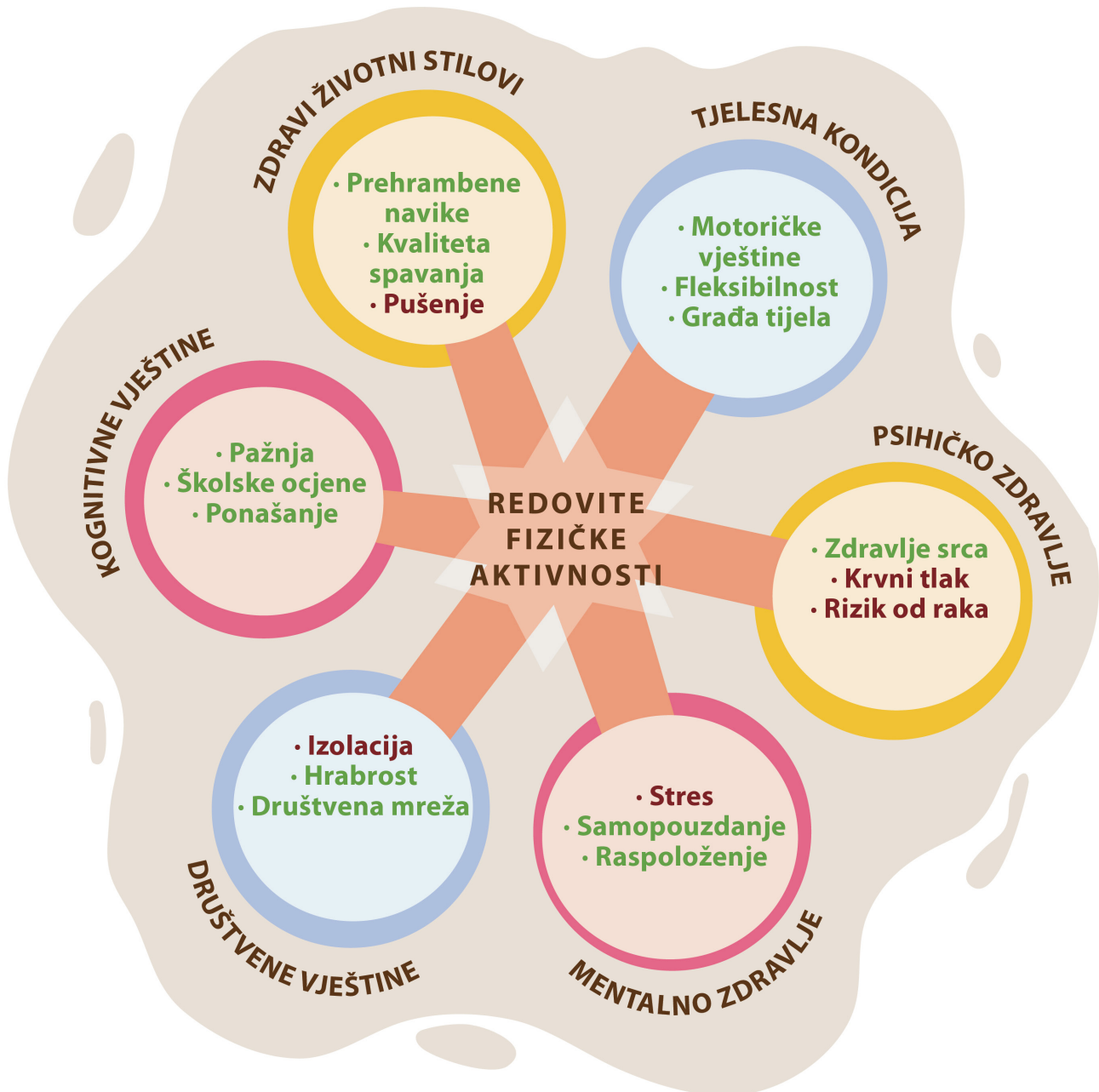
Margaret Whitehead, ICSSPE Bulletin number 65 | October 2013, p. 29 f.

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

Aktivna škola

Tjelesna aktivnost u školama

Mogućnosti aktiviranja



Kao što je gore prikazano, redovita tjelesna aktivnost izravno utječe na čovjekovu tjelesnu i mentalnu kondiciju te socijalne i kognitivne vještine.

Dječje razine tjelesne aktivnosti povezane su s njihovim mogućnostima za tjelesnu aktivnost. Među svim drugim čimbenicima koji su odgovorni za pružanje ovih mogućnosti, škole imaju najveći potencijal utjecati na ponašanje tjelesnih aktivnosti svojih učenika na različite načine. Uzimajući u obzir da djeca sjede veći dio školskog dana, školska zajednica treba djeci pružiti mogućnost da budu fizički aktivna tijekom školskog dana.

Saznajte više o tome kako možete pomoći školama da postanu aktivnije:

TJELESNA AKTIVNOST U ŠKOLAMA



**IZVAN
nastave**

**KOMBINIRANO
s nastavom**

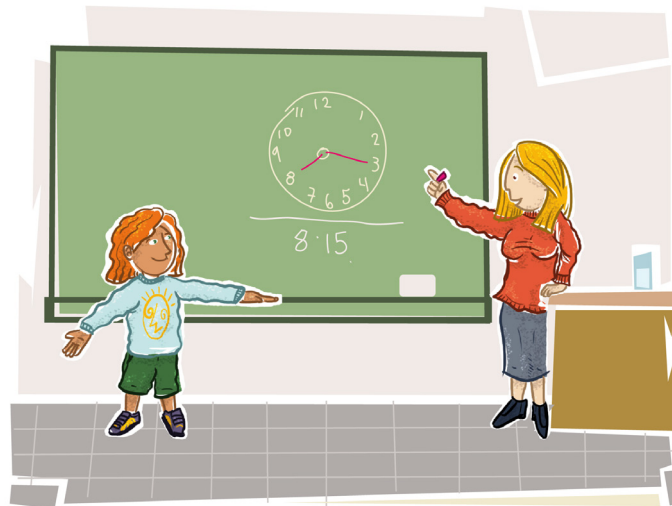
**INTEGRIRANO
u nastavi**

**TJELESNI ODGOJ
I OBRAZOVANJE**
(predmet Tjelesna i
zdravstvena kultura)

1. Tjelesna aktivnost izvan nastave odnosi se na sve aktivnosti tijekom školskog dana koje nemaju nikakve veze s nastavom školskih predmeta. Tu mogu biti:

- **Dulji i aktivniji odmori** gdje učenicima stoje na raspolaganju razna sredstva i sprave čime ih se ohrabruje i potiče na rekreaciju, zabavu, tjelesne aktivnosti i igre na školskom igralištu ili na posebno uređenim mjestima i sadržajima. Pokušajte razmotriti promjene u okolišu na razini škole kako biste olakšali veću tjelesnu aktivnost tijekom odmora.
- **Aktivno putovanje u školu** i iz nje, pri čemu se djeca, u suradnji s roditeljima, potiču da pješače, voze bicikl, idu skejtbordom u školu pojedinačno ili u skupinama. Aktivno putovanje može također uključivati i korištenje javnog prijevoza, školskih autobusa ili vožnju automobilom dio puta do škole tako da ostatak puta pješače.
- Školski i izvanškolski sportovi i programi nakon nastave. Sportski programi, sportski događaji i natjecanja odavno su sastavni dio školskog okruženja, povećavajući svakodnevno sudjelovanje učenika u tjelesnim aktivnostima i organiziranim sportovima.

2. Tjelesna aktivnost u kombinaciji s nastavom uglavnom se odnosi na kratke stanke tijekom nastave kako bi se učenicima pružile prilike za kretanje. Na primjer, u danskom modelu, ova je kategorija poznata kao prekidi nastave koji se usredotočuju na posebne perspektive učenja. To može uključivati različite oblike aktivnosti koji nisu povezani s aktivnostima nastavnog sata. Aktivnosti kretanja i stanke za tjelesne aktivnosti u učionici pružaju dodatnu priliku za tjelesne aktivnosti tijekom školskog dana uz minimalno planiranje, ne zahtijevaju nikakvu posebnu opremu ili sredstva već samo malo vremena. Za praktične ideje pogledajte: <http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



3. Tjelesna aktivnost integrirana u nastavu odnosi se na aktivni dio nastave nekog (akadenskog/ obrazovnog) predmeta. Ovdje su pokret i aktivnost integrirani u proces učenja, obogaćujući ga pojačavanjem sadržaja i njegovog razumijevanja aktivnim učenjem. Ovo je posebno važno za hiperaktivne učenike. Konkretni primjeri i ideje za poboljšanje učenja sadržaja iz matematike, jezika, prirodoslovlja i društvenih znanosti, tjelesnog i zdravstvenog odgoja, mogu se naći na: <http://www.activeacademics.org/>

4. Tjelesni odgoj odnosi se na predmet Tjelesna i zdravstvena kultura u školi koji ima svoj kurikulum, ciljeve i provedbene prakse u svakoj zemlji. Tjelesni odgoj kao školski predmet omogućuje svoj djeci pristup tjelesnim aktivnostima te može razviti znanja, vještine i stavove potrebne za usvajanje i održavanje tjelesno aktivnog načina života. Potencijalne koristi od sudjelovanja učenika u tjelesnom odgoju najbolje su osigurane ako se pruži kvalitetan tjelesni odgoj (Quality Physical Education QPE). QPE je definiran kao „planirano, progresivno, inkluzivno iskustvo učenja koje je dio kurikuluma u ranim godinama te u osnovnom i srednjem obrazovanju. Iskustva učenja koja se nude djeci i mladima kroz satove tjelesnog odgoja trebaju biti razvojno primjerena kako bi im pomogla da steknu psihomotorne vještine, kognitivno razumijevanje te socijalne i emocionalne vještine koje su im potrebne za vođenje tjelesno aktivnog života“. (Izvor: Prilagođeno iz Dokumenta o položaju zdravlja, Udruženja za tjelesni odgoj (afPE), 2008)

Prijedlog se temelji na danskom modelu Clausa Løgstrup Ottesena, izvanrednog profesora, Andersa Flaskagera, izvanrednog profesora i Børgea Kocha, profesora. Odjel za tjelesni odgoj i promicanje zdravlja, Sveučilišni fakultet Južne Danske i Danski nacionalni centar znanja o promicanju zdravlja).

Aktivna škola

Kako pripremam učitelje/nastavnike i aktivnosti u svojoj školi

Škola u kojoj se vodi računa o tjelesnoj aktivnosti nije samo za učenike, već za sve! Stoga odgojno-obrazovno osoblje i drugi zaposlenici škole trebaju biti dio ovog programa. To znači da započinjemo sami sa sobom prije nego što započnemo s učenicima u našoj školi.

Naš će program biti osmišljen tako da bude inkluzivniji, aktivniji i zabavniji, a istovremeno pomaže svim članovima školske zajednice da razviju cjeloživotnu predanost zdravom kretanju.

Zajedno s malim timom ja ću kao ravnatelj škole osmisлити sadržaj i vremenski plan za svoju školu. Temeljni tim **NEĆE SE SASTOJATI SAMO OD ZAINTERESIRANIH UČITELJA/NASTAVNIKA!** Morat će sudjelovati i kolege koji nisu zainteresirani.

Naš program omogućuje polaznicima da razviju brojne vještine kretanja i sposobnosti timskog rada kako bi se svi osjećali ugodnije u tjelesno aktivnom skupnom okruženju, čime se povećava vjerojatnost da će ljudi nastaviti s programom tjelesnih aktivnosti bilo samostalno ili u suradnji s drugima.



A. Informacije: Naše razumijevanje učitelja i osoblja

1. Usredotočit ćemo se na cjeloživotne aktivnosti, radije nego na timske ili pojedinačne sportove. Iako se treninzi s utezima, trčanje, joga, aerobik, frizbi i softball mogu smatrati timskim i/ili pojedinačnim sportovima, ove se aktivnosti lakše prenose u odraslu dob, više nego ostali natjecateljski sportovi poput nogometa, košarke, rukometa i događaja na terenu.
2. Provodimo fizičke aktivnosti u kojima učenici uživaju i nastaviti će ih samostalno istraživati. Na taj način poučavamo ih aktivnostima pokreta koje im se toliko sviđaju da ih žele izvoditi u vrijeme odmora, nakon škole i kod kuće, preferirajući ih nad videoigrama ili gledanjem televizije. Dio cilja je razumjeti i isplanirati aktivnosti kao „zabavu“, a ne kao „vježbanje“.

3. Osigurati ćemo treninge s utezima i podizanjem otpornosti kao alternativu tradicionalnim satima TZK-a, poučavajući određeno područje cjeloživotnog pokreta i vježbanja koje djeca često nose sa sobom u odraslu dob. Nudit ćemo kraći program od četiri do šest tjedana kako bismo našim učenicima prikazali mogućnosti njihovih budućih izbora tjelesnih aktivnosti.
4. Uključiti ćemo aktivnosti za sve učenike i odrasle. Neki su više sportski tipovi od drugih, a neki imaju teškoće u razvoju ili tjelesne teškoće koje im otežavaju sudjelovanje u tradicionalnim aktivnostima. Naši programi tjelesnog odgoja usredotočit će se na pružanje različitih aktivnosti temeljenih na pokretima koje omogućuju da se svi uključe i čak mogu potaknuti neku djecu s jačim sportskim sklonostima, prema aktivnostima koje im nisu bile ranije poznate.

B. Treniramo za sebe kao učitelji/nastavnici i osoblje

1. Koristimo holistički pristup zdravom životu i dobrobiti. Odgajanje zdravih, sretnih učenika započinje s nama samima.
2. Svi pojedinci postavljaju svoje ciljeve. Dobar je svaki je cilj kojeg netko postavi! Dobrim navikama koje usvajamo pokazati ćemo i svojim učenicima da nismo ograničeni na tjelesni odgoj i obrazovanje, već da postoje jednostavni načini brige o vlastitom zdravlju. Neki će djelatnici pokazati otpor. To je sasvim normalno. Ali nemojte odustati; programi zdravih stilova života ključni su odgojno-obrazovni zadaci škola.
3. Živjeti i učiti demokraciju povezano je s učenjem i vježbanjem zdravih stilova života. Čitava se škola može uključiti poučavanjem tih istih pojmova na satima društvenih predmeta, prirodoslovlja, pa čak i na humanističkim predmetima. Zajedno ćemo planirati te elemente. Tko će što naučiti? Kako možemo osigurati da svi učenici dobiju potrebne informacije u nastavi?
4. Zajedno planiramo integrirati zdravstvene i prehranbene programe u nastavu TZK-a te u ostale nastavne predmete. Zdravlje i prehrana jednako su važni kao i matematika i jezici ako uistinu želimo naš kurikulum učiniti relevantnim. Štoviše, jaki i zdravi učenici bolje uče.
5. Poboljšanje kurikuluma TZK-a i drugih redovitih kurikuluma samo su dio strategije uspjeha. Naša će škola tražiti načine ocjenjivanja i vrednovanja tjelesne i zdravstvene osposobljenosti učenika kako bi identificirala područja u kojima treba postići veći napredak i poboljšanja. Štoviše, svi učenici (i odrasli) vodit će vlastiti **osobni dnevnik ili portfelj /portfolio** u kojem mogu pratiti vlastiti razvoj.

Nakon što odrasli u Vašoj školi pokrenu svoje prve korake, možete početi s programom za učenike.

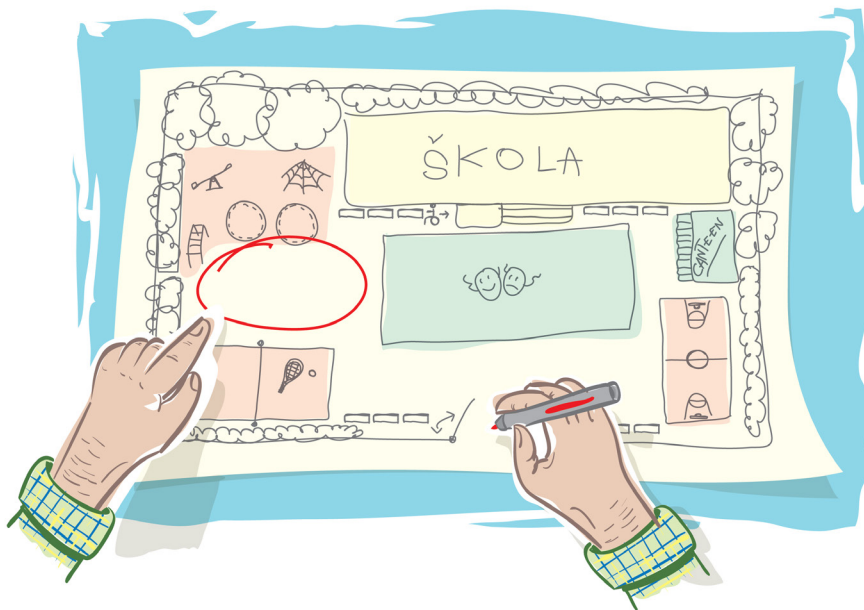


Aktivna škola

Postajem svjestan potencijala svoje škole kao mjesta u kojem se „živi i prakticira zdravlje“.

Prvo pripremite crtež škole sa svim vanjskim mjestima, uključujući biljke, stube, zidove, prekrivena mjesta itd., s obzirom na to kako škola sada izgleda. Zatim uzmite u obzir sljedeće:

- Što se lako može poboljšati?
- Postoje li mjesta, uglovi, stube koji bi mogli postati mjesta za tjelesne aktivnosti?
- Gdje su mjesta na kojima se već događaju tjelesne aktivnosti?



Podijelite prazne nacрте nastavnicima i učenicima te ih pozovite da izrade svoje prijedloge. Prikupite što više ideja.

Organizirajte natjecanje predloženih nacрта obogaćenih fotografijama, crtežima i slikama. Organizirajte izložbu.

- Potrebno je malo novca.
- Što je moguće više suradnje i participacije.
- Uz podršku svih (učenika, učitelja, roditelja, susjeda, zaposlenika škole).

I tada: krenite od nacрта prema stvarnosti!



*Aktivna škola***Lista za provjeru je li aktivnost privlačna****“Mladi i fizički aktivni!”**

Nacrt za stvaranje tjelesne aktivnosti koji je privlačan mladima (Svjetska zdravstvena organizacija, 2012.)

Tjelesna aktivnost igra vitalnu ulogu u zdravlju i dobrobiti djece i mladih. Doprinosi njihovom kratkoročnom i dugoročnom tjelesnom, društvenom, emocionalnom i psihološkom razvoju; promiče neovisnost i zdravo odrastanje, a pomaže i u razvoju temeljnih vještina kretanja (2 – 4). Suвременa studija zdravlja mladih ukazuje na sve veće dokaze povezanosti fizičke aktivnosti i poboljšanja akademskog i kognitivnog razvoja (5).

Unatoč dobro poznatim prednostima aktivnog načina života, epidemiološke su studije utvrdile sve veću učestalost neaktivnosti među djecom i adolescentima. Najnovije izvješće Svjetske zdravstvene organizacije o zdravstvenom ponašanju djece u školskoj dobi s jedanaestogodišnjim, trinaestogodišnjim i petnaestogodišnjim učenicima u 35 zemalja Europske unije, kao i u Sjevernoj Americi, pokazalo je da više od dvije trećine mladih ljudi ne zadovoljava trenutnu preporuku o tjelesnoj aktivnosti od 60 minuta dnevno, pet ili više dana u tjednu (6). Razine tjelesne aktivnosti značajno padaju u dobi od 11 do 15 godina.

Smatra se da okoliš, ekonomski i društveni čimbenici, kao i percepcije o sigurnosti, dostupnosti i vremenskim uvjetima utječu na mogućnosti da djeca i adolescenti budu fizički aktivni (7). Isto tako, utjecaj vršnjaka može potaknuti ili obeshrabriti fizičku aktivnost. Širom Europe postoji mnogo pristupa i intervencija usmjerenih na povećanje fizičke aktivnosti mladih putem podržavajućeg okružja.

Zajednički izazov koji su prepoznali promotori tjelesne aktivnosti diljem Europe je kako uključiti mlade u ponuđenu aktivnost ili posredovanje. Problem je opisan kao nedostatak u razumijevanju mladih onoga što žele (1) te potreba za smjericama kako fizičke aktivnosti učiniti prijateljskijim za mlade. Kao rezultat toga, ovom projektu povjereno je stvaranje nacrtu za privlačne i ugodne tjelesne aktivnosti. Da bi se smjernice učinile relevantnijima, odlučeno je da perspektive i doprinosi mladih, koje su iznijeli delegati mladih iz CEHAPE mreže, trebaju usmjeravati projekt.

A Fizičko okružje**Sadržaji, oprema i okoliš povezani s uključivanjem u tjelesne aktivnosti**

1. okacija: jednostavnost pristupa
2. cijena
3. aktivnosti na otvorenom
4. izbjegavanje onečišćenja zraka
5. pješaćenje i vožnja biciklom
6. oprema i sadržaji
7. sportski klubovi

B Društveno okružje**Ljudi, kultura i stavovi povezani sa sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima.**

Kultura aktivnosti: svi aspekti poput suradnje, integracije, pozitivnih stavova, timskog duha i komunikacije definirani su kao doprinos uživanju u fizičkim aktivnostima i vode do pozitivnog iskustva.

1. H zdrava konkurencija
2. mentori
3. druženje
4. svijest o zdravlju
5. izbor
6. nacionalne aktivnosti i poznate osobe

C Osobno iskustvo i sudjelovanje

Osobni preduvjeti za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima.

1. Ineovisnost i samopouzdanje
2. opuštanje
3. izbjegavanje previše aktivnosti i mogućnosti ozljeda
4. zabava - endorfin, adrenalin, uživanje



Aktivna škola

Kartice s kombiniranim aktivnostima

Prekidi za tjelesne aktivnosti - kratke stanke za aktivnosti od 10 do 15 minuta, koje imaju za cilj potaknuti učenike i ponovno ih usmjeriti. Prekidi za aktivnosti mogu biti u različitim oblicima i mogu se provoditi u svakom prostoru. Postoje izvrsne uvodne vježbe za tjelesnu aktivnost integriranu u lekcije (vidi [drugi set kartica](#)).

Zašto?

Većina osnovnoškolske djece provodi u prosjeku 70% svog vremena sjedeći u učionici. To je opasnost za njihovo zdravlje. Oduvijek je bio prirodni red da učenici u učionici sjede. Bilo da se radi o razgovoru, raspravi, radu u skupinama ili slušanju učitelja, većinu vremena to se odvija iz udobnosti stolice.

20 kartica prikazanih [ovdje](#) nude učiteljima Vaše škole 20 načina za kombiniranje fizičkih aktivnosti i akademskog učenja. Rezultat će biti lako vidljiv: bolja koncentracija u nastavi sada te bolje zdravlje u 50-im godinama!



Aktivna škola

Integriranje kartica za aktivaciju u nastavne planove

Tjelesna aktivnost može se lako integrirati u postojeće akademske predmete. Pokreti se mogu integrirati u matematičke probleme, u prepoznavanje slova i riječi, u čitanje, kao i u prostorije za učenje/knjižnice.

Zašto?

20 prikazanih kartica [ovdje](#) nude učiteljima/nastavnicima Vaše škole 20 načina kombiniranja fizičke aktivnosti i akademskog učenja. Učenici neće osjećati da su aktivni jer će biti prirodno donositi odgovore na ploču ili odabrati materijal za zadatke koje treba riješiti itd.



Aktivna škola

Potaknite moju školu

Aktivirajte školu integriranim programima tjelesne aktivnosti i zdravlja.

Odaberite i provodite različitu aktivnost svakog mjeseca.

Ideje	
Učenici viših razreda mjere školske površine i označavaju stazu za šetnju/trčanje koju će učenici i roditelji koristiti prije škole i za nastavnike tijekom školskog dana.	
Prostori za TZK sprave reorganizirani su kako bi učinili prostor prilagođenijim korisnicima. Svi boksovi su jasno označeni. Odbor za aktivnu školu odgovoran je za održavanje i uređivanje opreme osiguravajući da se sva oprema vrati na određeno mjesto.	
TZK oprema i resursi pohranjuju se na mnogo različitih mjesta u školi. Škola kupuje/dobiva doniranu ostavu za pravilno skladištenje opreme s puno polica i kuka. Sve je jasno označeno i ima svoje mjesto	
Odbor za aktivnu školu provodi reviziju TZK opreme za odbačene ili slomljene stvari kao i nabavljenu novu opremu na temelju svih prijedloga. Svi zaposlenici dobivaju primjerak inventara i znaju gdje se nalazi svaki dio opreme i resursa.	
Kompleti resursa narodnog plesa za učitelje razredne nastave popisani su i fotografirani. Glazba za ples učitana je na zajednički server.	
Škola kupuje/nabavlja prijenosni sustav za tjelesne aktivnosti i razglasnu jedinicu kako bi olakšala niz aktivnosti na otvorenom, poput poučavanja plesa na otvorenom i zagrijavanja u cijeloj školi	
Škola pruža opremu (obruči, gusjenice, cijevi itd.) za nastavu i poučavanje kroz zajedničke igre na otvorenom i iskustveno učenje. Oprema potrebna za svaku aktivnost pohranjuje se u pojedinačni, jasno označeni boks/kutiju.	
Škola dobiva donirane igračke za dvorište. To su birali učenici koji sudjeluju u Školskom odboru za aktivnosti s doprinosom sve djece. Igračke su odabrane s ciljem da djeci pruže nešto što će im se svidjeti - loptice, obruči, vrpce itd.	
Oprema specifična za igralište kupuje se i skladišti u prikladnom prostoru u blizini školskog dvorišta. Stariji učenici imaju odgovornost za njegovo održavanje, podjelu opreme i prikupljanje. Karta opreme dizajnirana je i pričvršćena u kutiju za spremanje opreme kako bi učenici znali gdje postaviti opremu prije početka stanke/školskog odmora.	
Svaki razred ima svoju torbu s opremom i odgovoran je za distribuciju, prikupljanje i održavanje svoje opreme. Pored igrališta uređeno je posebno skladišno mjesto za vreće s opremom.	
Škola posuđuje pribor koji koriste radnici na održavanju cesta za izradu oznaka na javnim cestama. Uz pomoć Udruge roditelja i radnika na održavanju cesta, u dvorištu su oslikane nove oznake na igralištu.	
Ukidamo pravilo „bez trčanja“, omogućavajući djeci da na odmorima slobodnije trče po dvorištu, imajući na umu da nedostatak kretanja i tjelovježbe ima daleko negativniji učinak na srce, kralježnicu i zdravlje tijekom života od krvarenja iz nosa ili koljena.	

Škola oblikuje krug za trčanje oko igrališta. Učenike se potiče da u stankama (ručak) hodaju, trče, trče u krug i bilježe svoje rezultate u svojoj mapi/portfoliju o domaćim zadaćama. Za različite godine postavljaju se različiti ciljevi u smislu prijedrenih udaljenosti i trajanja.	
Djeci su dostupni konopci za preskakanje s kojima se mogu igrati tijekom odmora.	
Naš domar izrađuje kolica za zvučnik tako da ga možemo odvesti u dvorište kako bi se u stankama puštala glazba na koju djeca mogu plesati.	
Ples u srijedu (PUS dani) - sustavi za tjelesne aktivnosti koriste se u školskom dvorištu za igru, glazbu, potičući djecu na ples tijekom velikog odmora svake srijede. Oni su potaknuti da u sandučić stave prijedloge svoje omiljene glazbe za ples.	
Deset minuta četvrtkom - Svi razredi sudjeluju svakog četvrtka u deset minuta neprekidne vježbe u školskom dvorištu. Vježbe uključuju preskakanje, hula-hup, ples. Nove se ideje iskušavaju što je češće moguće.	
Petak bez nogometa - Škola uvodi petke bez nogometa. Svakog petka nogomet je onemogućen na igralištima, čime se svakom učeniku pruža mogućnost isprobavanja novih aktivnosti.	
„Razgovaraj dok hodaš” - Zaposlenici škole potiču učenike da angažiraju manje aktivnu djecu da se više kreću tijekom odmora.	
Ekipe prijateljstva - Uvodi se ekipa za prijateljstvo, koja je mješovita, sastoji se od dječaka i djevojčica. Njihova je odgovornost organizirati opremu i voditi mlađe učenike kroz različite aktivnosti. Štoviše, oni potiču svu djecu da se aktivno uključuju i bave nekim aktivnostima s vršnjacima. Nose prsluke visoke vidljivosti na kojima je na stražnjoj strani jasno otisnut logo ekipe za prijateljstvo.	
Članovi ekipe prijateljstva promiču tjelesnu aktivnost i prate mlađu djecu pješačkom stazom, pružajući im tako priliku da šetaju okolicom.	

Za vrijeme kišnih dana svi učitelji organiziraju aktivnost u učionici kako bi se njihova djeca kretala.	
Stariji učenici kreiraju jednostavne plesne kretnje koje se u stankama tijekom kišnih dana uče u dvorani. Učitelji nadgledaju, ali učenici sami vode plesove.	
Veliki izbor plesne glazbe za aktiviranje dostupan je na školskom serveru, a svi zaposlenici podsjećaju se putem Skypea da to koriste za kišnih dana.	
Sva djeca vode dnevnik aktivnosti koji je primjeren dobi, kako bi evidentirali svoje dnevne aktivnosti. Djeca imaju za cilj ispuniti 60 minuta svakoga dana tjelesnih aktivnosti, a djeci koja postignu taj cilj bit će nagrađena naljepnicama.	
Dnevnik aktivnosti ispunjavaju djeca za dvotjedne blokove, tijekom cijele godine. Bilježe sve aktivnosti u kojima su svakodnevno sudjelovali i svaki dan pokušavaju nešto aktivno učiniti. Nagrade se dodjeljuju onoj djeci koja se svakodnevno trude biti aktivna, kao i onima koji pokazuju napredak u fizičkim aktivnostima.	
Rane ptice u pokretu - Ovo je svakodnevna šetnja koja traje 10 do 15 minuta oko školskog terena prije početka nastave. Članovi odbora za aktivnu školu svako jutro vode ovu šetnju.	
Svakog jutra prije početka nastave, djeca dovršavaju tjelesni zadatak, poput skakanja na jednoj nozi/trčanja dva kruga oko terena/kompletnih 50 preskakanja itd. Pojedini učitelj/nastavnik odlučit će o najprikladnijem zadatku za svoju dobnu skupinu.	
Učenici drugog razreda sudjeluju u trci na kilometar u srijedu i petak ujutro u 8 sati.	
Kod promjene učionice i odlaska na drugi predmet djeca sudjeluju u dvominutnim vježbama kako bi poboljšali koncentraciju, ravnotežu, držanje, fleksibilnost itd.	
Škola organizira likovni natječaj na kojem cijela škola osmišljava plakat i slogan Aktivne škole. Svi su radovi prikazani u pojedinim učionicama.	
U sklopu svakodневnih domaćih zadaća učenici se trebaju baviti deset minuta tjelesnim aktivnostima.	
Svaki razred poduzima najmanje jedan edukativni hod po terminu. Ove šetnje planiraju se početkom godine i upisuju u školski kalendar. Naša će škola uspostaviti različite pješačke staze za mnoga nastavna područja, uključujući povijesnu rutu, stazu prirode, aktivnu matematičku rutu, šetnju rijekom itd.	
Škola organizira likovni natječaj na kojem cijela škola dizajnira naljepnicu Aktivne škole. Svi radovi bit će prikazani u pojedinim učionicama. Pobjednički dizajn koristit će se za naljepnice za automobile koje se dijele roditeljima.	
Pjesma aktivne škole - Učenici sa svojim učiteljima skladaju pjesmu Aktivna škola.	
Nagrade/priznanja razreda postat će više orijentirane na aktivnosti, na primjer, izlet na lokalno igralište, dodatno vrijeme na igralištu, izvođenje jedanaesteraca protiv učitelja/odgojitelja/ravnatelja.	
Stop i skok - Tijekom travnja cijela škola sudjeluje u inicijativi „Stop i skok“. U svakom trenutku kad školsko zvono zazvoni, svi učenici prestanu s radom i skakuću na mjestu dok ne zazvoni drugo zvono.	

Svakodnevno, tijekom odmora, djecu se potiče da završe set tjelesnih aktivnosti (ponedjeljak=skokovi škare, utorak=trčanje na mjestu, srijeda=aktivnost koju svatko sam smisli, četvrtak=lakat do koljena, petak=diskrecija učitelja) jednu minutu dok drugo zvono ne zazvoni.	
Petak dobrog raspoloženja - U sklopu pozitivne inicijative za mentalno zdravlje djeca (i osoblje) slušaju i plešu zabavnu, živahnu pjesmu za Petak dobrog raspoloženja.	
Veliko proljetno čišćenje - Cijela škola sudjeluje u čišćenju prostora oko škole. Otpad se važe i uspoređuje svake godine.	
Osnovan je vrtni klub koji će djeci manje zainteresiranoj za timski orijentiran sport pružiti priliku da budu aktivni i sudjeluju u multi senzornim aktivnostima kao što su sadnja, ukorijenjivanje, zalijevanje, hranjenje i berba.	
Lokalna policija posjećuje školu i govori svim razredima o sigurnosti na cestama.	
Odbor za aktivnu školu promovira šetnju srijedom tijekom školske godine. Djecu se potiče da sudjeluju u šetnji noseći prsluke visoke vidljivosti radi sigurnosti.	
Putovnica Šetnja do škole napravljena je za svako dijete od predškolske dobi do srednje škole. Članovi Odbora za aktivnu školu prate putovnice i stavljaju pečat svaki put kad dijete hoda do škole.	
Dan fantastičnih stopala - djecu se potiče da ukrašavaju svoju obuću u nastojanju da promoviraju hodanje u školu i da razviju entuzijazam za vježbanje.	
Početak godine roditeljima će biti poslan anketni upitnik, koji zahtijeva povratnu informaciju o iskustvima njihove djece u vezi s tjelesnom aktivnošću, tjelesnom i zdravstvenom kulturom u školi. Povratne informacije pomažu u identificiranju područja za buduće poboljšanje.	
Član lokalnog teniskog kluba (ili bilo kojeg drugog kluba) organizira radionicu u našoj školi na kojoj svi razredi dobivaju priliku sudjelovati i saznati što lokalni teniski klub može ponuditi.	
Škola pruža mogućnost djeci i roditeljima da na sport gledaju s poštovanjem, kao na pozitivno i sigurno iskustvo.	
Škola pruža mogućnost djeci i roditeljima da na sport gledaju s poštovanjem, kao na pozitivno i sigurno iskustvo?	

Aktivna škola

Dan vožnje biciklom do škole i Dan pješaćenja do škole

Dan biciklom do škole i Dan pješice do škole imaju za cilj proslaviti radosti hodanja i vožnje biciklom te otvoriti oči učenika, obitelji, školskih voditelja, čelnika zajednice i partnera o mogućnostima hodanja i vožnje biciklom svaki dan.

Planiranje aktivnosti

Imati temu za aktivnost može olakšati druge odluke i pristupe za planiranje:

Pristup 1: Šetajući školski autobusi na Danu pješaćenja do škole

Objavite lokacije stajališta šetajućeg školskog autobusa u cijelom kvartu i odredite vođe šetača koji će voditi svaku skupinu na određeno vrijeme. Nakon što skupine stignu u školu pozdravljaju ih ravnatelj/ravnateljica i učitelji/nastavnici. Ravnatelj kratkim govorom učenicima i roditeljima na skupu na otvorenom objašnjava ekološke prednosti biciklizma i šetnje umjesto vožnje u školu.

Pristup 2: Udaljena početna točka

Obližnja crkva s velikim parkiralištem, označena je kao lokacija „Parkiraj i šetaj”. Roditelji stižu do crkve u određeno vrijeme i parkiraju svoje automobile. Učenici se dovoze autobusima koji se također parkiraju pored crkve. Uz pomoć lokalnih vlasti skupina formira paradu, hoda do škole noseći znakove i transparente s ovogodišnjom temom. Po dolasku u školu gradonačelnik održava kratku konferenciju za medije na kojoj govori o potrebi sigurnog pješaćenja i biciklističkih staza u cijelom gradu.

Pristup 3: Aktivnost Biciklistički vlak

Učenike i njihove obitelji potiče se na sastajanje u obližnjem parku kako bi sudjelovali u vožnji biciklom do škole. Pridružuje im se ravnatelj s nekoliko uglednika i lokalnim sportašem. Prije vožnje mora se provjeriti imaju li svi učenici kacige i jesu li dobre. Skupina se zatim vozi do škole gdje ih dočekuju nastavnici koji im daruju majice i reflektirajuću sigurnosnu opremu za bicikle.

Pristup 4: Aktivnost hodanja u školi

Događaj započinje okupljanjem u školi. Ravnatelj drži motivirajući govor učenicima da planiraju svoje aktivnosti hodanja i vožnje biciklom. Najavljuje natjecanje među razredima. Svaki će razred evidentirati broj pješćakih i biciklističkih putovanja koja izvrše tijekom mjesec dana. Potiče ih se da hodaju (ili trče) na stazi ili oko igrališta tijekom odmora, a nastavnici će nagraditi njihovo dobro ponašanje tako što će učenicima omogućiti dodatno vrijeme za šetnju.



PIRAMIDA ŠKOLSKIH AKTIVNOSTI





**"AKTIVNOSTI
UNOSE BOJE U
TVOJE DANE!"**

Oboji dio kruga za svakih 15 minuta tvojih aktivnosti po danu i vidi kako je mjesec dana tvojeg života pun radosti i boja!