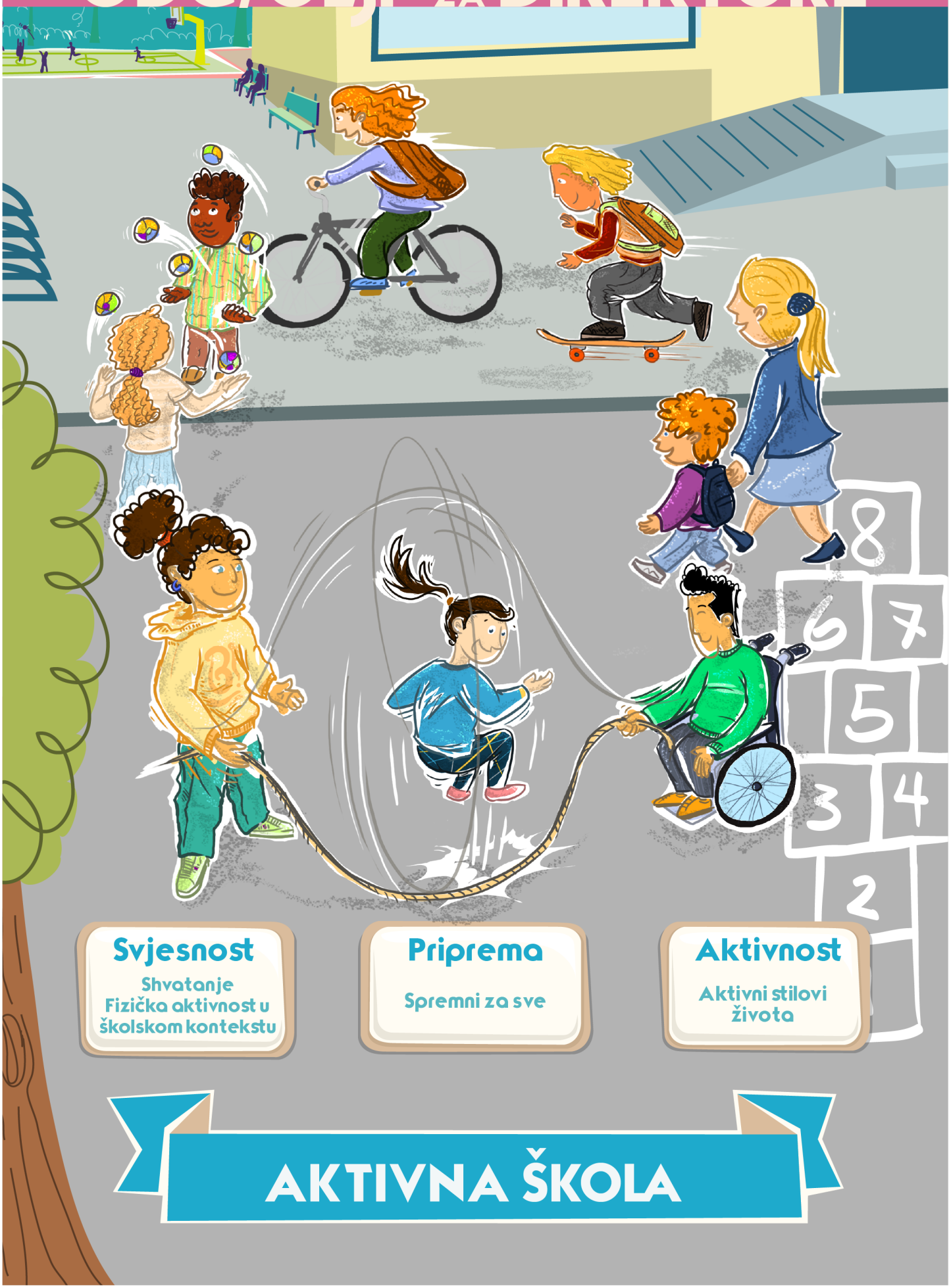
ODG/OLJP za DIREKTORE



Svjesnost

Shvatanje
Fizička aktivnost u školskom kontekstu

Priprema

Spremni za sve

Aktivnost

Aktivni stilovi života

AKTIVNA ŠKOLA

LIVING DEMOCRACY

www.living-democracy.com

PH ZH IPE – INTERNATIONAL PROJECTS IN EDUCATION
ZURICH UNIVERSITY OF TEACHER EDUCATION

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

Aktivna škola

Dobrobit je osnovno ljudsko pravo. Zdrav kognitivni, emocionalni, bihevioralni, fizički i socijalni razvoj pojedinca ključni je cilj Svjetske zdravstvene organizacije (SZO. Eng.WHO). Nakon što zemlja ratifikuje Evropsku konvenciju o ljudskim pravima (EKLjP. Eng.ECHR) https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-7 conventions/treaty/005 i Konvenciju Ujedinjenih nacija o pravima djeteta (KPD. Eng.CRC) https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx, svi nastavnici, a posebno vi kao direktor škole, morate da budete svjesni implikacija koje ove dvije konvencije imaju. Pristup koji se zasniva na ljudskim pravima (PZLjP. Eng. HRBA) uključuje mogućnost upoznavanja i vrednovanja ljudskih prava u školskom okruženju. Jedno od tih osnovnih prava jeste pravo na život u zdravom tijelu. Zajedno sa svojim osobljem, VI odlučujete da li će učenici u vašoj školi dobiti potrebno znanje, vještine, socijalnu podršku i podsticaj u svom školskom okruženju, kako bi usvojili dugoročne obrasce ponašanja koji poboljšavaju zdravlje. Ovdje su uključena dva glavna područja koja su usko povezana jedno s drugim – fizička aktivnost (vidi dolje) i ishrana.

Korisni linkovi:

WHO 2012 project on Networking for Physical Activity (SZO 2012 projekat o umrežavanju za fizičke aktivnosti)
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 vaspitanje (QPE). Smjernice za kreatore politike, 2015:
http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf

Svjetska anketa o školskom fizičkom vaspitanju, 2013
(http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf

Povezanost između fizičke aktivnosti u školi, uključujući fizičko vaspitanje i akademskog postignuća. Odjeljenje za zdravstvo i socijalnu zaštitu Sjedinjenih država (U.S.) Centri za kontrolu i prevenciju bolesti, Nacionalni centar za prevenciju hroničnih bolesti i promociju zdravlja, Odjeljenje za adolescente i zdravlje u školama
www.cdc.gov/HealthyYouth

Revidirana verzija – jul 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 osnovno pravo za djecu

Član 17 Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima djeteta (20. novembar 1989) zahtijeva od država potpisnica da zaštite "socijalna, duhovna i moralna dobrobit i fizičko i mentalno zdravlje" sve djece na svojim teritorijama. Konvencija o dječjim pravima (KDP) odražava opšte odredbe Univerzalne deklaracije o ljudskim pravima od 10. decembra 1948, https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html, uključujući pravo na život (UDLjP, Član 3; EKLjP, Član 2), na zdravlje i dobrobit (UDLjP, Član 25; EKLjP, Član 2).

Ljudska i dječja prava opstaju ili nestaju zavisno od njihove implementacije i zaštite. Stoga je zdrav kognitivni, emocionalni, bihevioralni, fizički i socijalni razvoj pojedinca ključni cilj Svjetske zdravstvene organizacije (SZO). Međutim, naše zdravlje i fizičko blagostanje ne zavise samo od preovlađujućih životnih uslova i sistema podrške socijalnog osiguranja koje pruža država u kojoj živimo, već i od naših životnih navika. Da li naše navike podržavaju naše zdravlje i fizičko blagostanje ili im nanose štetu, zavisi od naših ličnih izbora i odgovornosti. Donoseći takve izbore, mi ostvarujemo svoje ljudsko pravo na slobodu, što znači da možemo samo biti ohrabrivani, ali ne i primorani da razumno vodimo svoj život (UDLjP, član 3).

Škola na čijem ste čelu, dakle, igra ključnu ulogu u nastojanju da mladi ljudi shvate suštinsku važnost svojih izbora i kako oni utiču na njihov život i identitet. Vaša škola može djeci i adolescentima pružiti potrebna znanja, vještine, društvenu podršku i jačanje životne sredine i osnažiti ih da usvoje dugoročne obrasce ponašanja koji poboljšavaju zdravlje. U tom pogledu, KFO djeluje kao temelj za doživotni angažman u fizičkoj aktivnosti i sportu. Iskustva učenja koja se nude djeci i mladima kroz časove fizičkog vaspitanja trebalo bi da odgovaraju njihovom uzrastu i razvoju kako bi im pomogla da steknu psihomotorne vještine, kognitivno razumijevanje i socijalne i emocionalne vještine potrebne za bavljenje cjeloživotnom fizičkom aktivnošću (Izvor: prilagođeno iz Udruženja za fizički odgoj (AfPE) Dokument o zdravstvenom položaju, 2008 /Association for Physical Education (AfPE) Health Position Paper).

Značajan faktor koji doprinosi dječijem zdravlju, socijalnom razvoju, sposobnostima učenja i otpornosti na mentalne probleme jeste njihova uključenost u svakodnevne fizičke aktivnosti. To uključuje slobodnu igru, aktivni prevoz i rekreaciju, fizičko vaspitanje u školi, organizovan sport ili planiranu vježbu.

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

Konvencija Ujedinjenih nacija o pravima djeteta definiše fizičku aktivnost i rekreaciju kao ljudska prava, izričito priznajući pravo djeteta na zdravlje (član 24), na odmor, slobodno vrijeme, igru i bavljenje rekreativnim aktivnostima (član 31).

Konkretno, Opšti komentar UN-a broj 4: „Zdravlje i razvoj adolescencije u kontekstu Konvencije o pravima djeteta" https://www.childrensrights.ie/resources/uncrc-general-comment-adolescent-health-and-development-context-convention-rights-child posebno skreću pažnju na važnost odgovarajućih informacija o zdravstvenim temama, uključujući fizičku aktivnost (Odeljak III, 26).

Pored toga, komitet UN nadgleda sprovođenje Konvencije o pravima djeteta. On preporučuje dostupnost:

1. Okruženja u kojem su igra i rekreativne mogućnosti dostupne svoj djeci i pružaju uslove za kreativnost.
2. Mogućnosti za vježbanje kompetencije kroz samoinicijativnu igru, unapređenje motivacije, FA i razvoj vještine, kao i kulturne životno obogaćujuće razigrane interakcije.
3. Pravo na odmor, što djeci osigurava potrebnu energiju i motivaciju da učestvuju u igri i kreativnom angažmanu.

Vaša država se obavezala da će poštovati ove konvencije. To zahtijeva od vas, kao direktora, ***da date sve od sebe da ovaj zavjet implementirate na najbolji mogući način u svojoj sferi odgovornosti.***

Da bi usvojili pristup školovanju koji se zasniva na ljudskim pravima, direktori moraju znati više o ljudskim pravima, demokratiji i dječijim pravima, kao i o njihovim implikacijama na obrazovno razmišljanje, planiranje i vrednovanje.

Aktivna škola

Akademsko postignuće

Fizički trening – mentalni trening!?

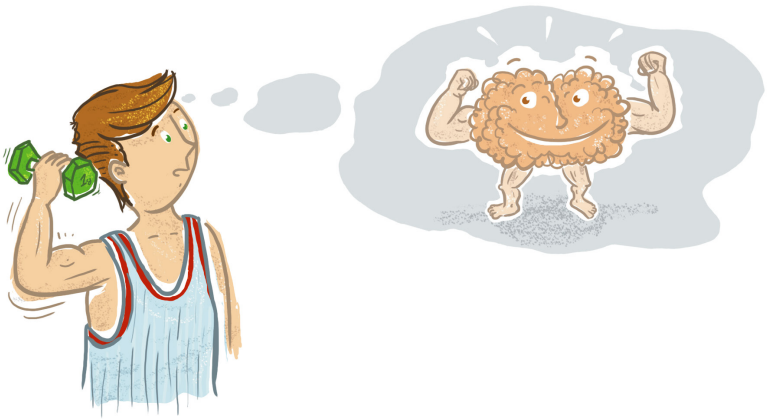
Nedavno istraživanje podržava pretpostavku da djeca i mladi uživaju širok spektar društvenih i akademskih koristi kada se redovno bave razvojno odgovarajućom fizičkom aktivnošću,

Iako na **akademsko postignuće** utiču mnogi faktori, postoje značajni dokazi koji ga povezuju sa redovnom fizičkom aktivnošću u najmanje tri široka područja:

- Kognitivne funkcije (npr. memorija, pažnja/koncentracija, verbalna sposobnost, procjena i upotreba informacija, vještine rješavanja problema)
- Akademsko ponašanje i školovanje (npr. ponašanje u učionici, prisustvovanje, učestvovanje u nastavi, obavljanje domaćih zadataka, skoncentrisanost na zadatke)
- Akademska postignuća (npr. školske ocjene, rezultati na standardizovanim testovima, formalne ocjene)

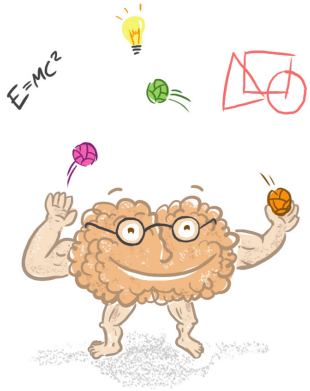
Učešće u fizičkim aktivnostima može da rezultira kratkoročnim i dugoročnim dobicima u akademskom postignuću. Istraživanje ukazuje na to da se djeca bolje koncentrišu na svoj rad u razredu odmah nakon fizičke aktivnosti, što im omogućava da budu više usredsređeni i pažljiviji. Vremenom, djeca koja redovno učestvuju u fizičkim aktivnostima pokazuju poboljšanje svojih kognitivnih vještina i stavova, ne samo u osnovnim kognitivnim sposobnostima poput pažnje i sjećanja, već i u pogledu stavova i uvjerenja koji utiču na akademsko postignuće, kao što su motivacija, samoefikasnost, zadovoljstvo i samostalno učenje. Studije pokazuju da što su djeca aktivnija, bolji su im akademski rezultati u pogledu pismenosti i računanja. Stoga je neophodno da školske politike i propisi obezbijede da sva djeca uživaju blagodeti redovnih tjelesnih aktivnosti.

Međutim, školska stvarnost je druga priča i sugeriše da istraživanja, teorija i preporuke često imaju malo uticaja na obrazovnu praksu. Školski sistemi širom svijeta suočavaju se sa ozbiljnim smanjenjem budžeta. Dakle, kada se u društvima "opsjednutim ocjenom" pravi izbor između ulaganja u akademske prioritete nasuprot ulaganju u fizičko vaspitanje, ovo posledne je često uskraćeno. Izveštaj o svjetskom istraživanju školskog fizičkog vaspitanja od strane UNESCO-a u 2013. godini navodi da je, uprkos službenoj posvećenosti fizičkom vaspitanju, bilo kroz zakone bilo kao opštu praksu, takva odredba još uvijek daleko od toga da bude obezbijeđena (http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf).



Stoga, neusklađivanje akademskih dostignuća i fizičkog blagostanja mladih ne samo da krši njihova ljudska i dječja prava – već je nerazumno i u ekonomskom smislu. Istraživanja pokazuju da je nivo kondicije među mladima opao zbog sjedećeg načina života koji preovladava i povećanja nivoa gojaznosti. Situacija je u nekim zemljama još gora, zbog nedovoljne i/ili neadekvatne koordinacije između škole i zajednice, nedostajućih mogućnosti za fizičku aktivnost, problema fizičkog vaspitanja, uključujući i nedovoljan broj časova u nastavnom planu, status predmeta i nastavnika, nedostatak resursa (nastavnog osoblja, prostorija i opreme) itd. U roku od jedne ili dvije decenije, ne samo da će mlada generacija bukvalno patiti, već će se odraziti i na ekonomske pokazatelje. Visoki troškovi zdravstvenih usluga daleko će prevagnuti smanjenje troškova u današnjoj kratkovidnoj obrazovnoj politici.

Jednom kada se škola ili nacionalni obrazovni sistem odluči da krene sa unapređivanjem fizičkog blagostanja svojih učenika, mora se odgovoriti na nekoliko pitanja uključujući najprikladniji modalitet, optimalni intenzitet i trajanje fizičke aktivnosti u odnosu na uzrast, pol i akademske sposobnosti učenika, kao i vrijeme školske fizičke aktivnosti i/ili fizičkog vaspitanja. Istraživanja pokazuju da su najveće kognitivne koristi od fizičkog vaspitanja nastajale kada su časovi fizičkog vaspitanja održavani na početku ili sredinom školskog dana, a ne na kraju. Potrebna su dalja istraživanja kako bi se u potpunosti odgovorilo na ova pitanja, ali već postoji dovoljno dokaza na osnovu kojih se može tražiti povećanje mogućnosti za fizičke aktivnosti tokom boravka u školi dana za sve učenike.



Kao što je jedan neuronaučnik to elokventno kazao, ako želite intelektualno sposobnu djecu: ***"Skratite časove matematike kako bi plesali – ili hodali, preskakali, igrali se hvatalice ... ideja je da će ono što ubrzava rad srca podsticati i vibracije mozga!"***

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

Referentni izvori

Povezanost između fizičke aktivnosti u školi, uključujući fizičko vaspitanje i akademskog postignuća. Odjeljenje za zdravstvo i socijalnu zaštitu Sjedinjenih država (U.S.) Centri za kontrolu i prevenciju bolesti, Nacionalni centar za prevenciju hroničnih bolesti i promociju zdravlja, Odjeljenje za adolescente i zdravlje u školama www.cdc.gov/HealthyYouth Revidirana verzija – jul 2010.

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

Aktivna škola

Fizička pismenost i demokratsko građanstvo

Smatramo da je fizička aktivnost za tijelo ono što je čitanje za um.

Slijedi da pojedinci imaju osnovno pravo ne samo da budu pismeni u čitanju i pisanju, već i fizički pismeni. Fizička pismenost je izraz koji se odnosi s jedne strane na fizičku kompetenciju, motivaciju, samopouzdanje i znanje, a sa druge strane na uvažavanje, kao i preuzimanje odgovornosti za sopstvene svrhovite fizičke aktivnosti tokom životnog vijeka pojedinca. Drugim riječima, fizička pismenost dovodi do potpunijeg razumijevanja i uvažavanja fizičke aktivnosti i do lične posvećenosti jednom stalnom, integralnom dijelu nečijeg života.

Implikacije poučavanja fizičkoj pismenosti djece i adolescenta vode u srž ODG/OLjP (Eng.EDC/HRE). Kao što je gore navedeno, fizička pismenost naglašava individualnu odgovornost za svoje zdravlje i dobrobit. Ključni koncept odgovornosti čini nas svjesnim posljedica naših odluka i izbora, bez obzira da li ih prepoznajemo ili ne. Razumijevanje fizičke pismenosti znači razmišljanje o našim navikama i njihovo preispitivanje u slučaju potrebe. U demokratskom društvu građani treba da dijele stav moralne odgovornosti, koji uključuje "usvajanje perceptivnog i promišljenog pristupa nečijim postupcima i mogućim posljedicama tih postupaka" (više: *Kompetencije za demokratsku kulturu, str. 42 f*). Dakle, sticanje fizičke pismenosti srodno je učenju o demokratskom građanstvu na vrlo praktičan i lično smislen način.

Međutim, učenje kroz iskustvo zahtijeva razmišljanje ako mladi ljudi žele da shvate šta da rade u pogledu fizičke pismenosti ili demokratskog građanstva. Dolazak do spoznaje kroz lično iskustvo ne odvija se automatski, već prije učenjem kroz razmišljanje o onome što radimo. Kao i u učenju zasnovanom na zadacima (vidi *Obrazovanje za demokratiju*, str. 124), učenici se suočavaju sa izazovima ili problemima, a da bi izvukli zaključke iz svojih napora, potrebna im je prilika da sa drugima razmjenjuju svoja iskustva i razmišljaju o njima pod rukovodstvom nastavnika. Štaviše, nastavnik treba da se potrudi kako bi učenici postali svjesni lične odgovornosti za svoju dobrobit, a ta lična odgovornost je ključ demokratskog građanstva. Kada koordinirate fizičke aktivnosti u vašoj školi, potrudite se da vaše osoblje bude svjesno da fizičke aktivnosti zahtjevaju razmišljanje o onome što radite.

Fizička pismenost nije sinonim za predmet fizičkog vaspitanja, niti je na njega ograničena. Ona je prije jedan od njegovih ciljeva, jer fizičko vaspitanje širom svijeta ima za cilj da edukuje učenike za cjeloživotno bavljenje fizičkom aktivnošću zdravlja radi. Pored toga, može se steći na različite načine, uključujući ohrabrivanje, podršku roditelja, prijatelja, nastavnika, praktičara ili sopstvenom voljom i odlukama pojedinca. Fizička pismenost nije školski predmet. U školskom okruženju, direktori i nastavnici planiraju, vode i podržavaju učenikovo učešće u fizičkim aktivnostima koje su svrsishodne, korisne i smislene. Ipak, kao i u slučaju pismenosti, koja "ne uključuje samo kompetencije u čitanju i pisanju, već ide dalje da bi uključila i kritičko i efikasno korišćenje ovih vještina u životu ljudi", fizička pismenost uključuje i druge aspekte, kao što su:

- „osjetljiva percepcija u 'čitanju' svih aspekata fizičkog okruženja, predviđanje potreba ili mogućnosti kretanja i odgovor na njih inteligencijom i maštom
- dobro uspostavljen osjećaj sebe, utjelovljenog u svijetu. Zajedno sa koherentnom interakcijom sa okolinom, on stvara pozitivno samopoštovanje i samopouzdanje.
- osetljivost na i svjesnost o otjelovljenoj sposobnosti, koja vodi do fluentnog samoizražavanja neverbalnom komunikacijom i do perceptivne i empatične interakcije sa drugima.
- sposobnost da se identifikuju i artikulišu suštinski kvaliteti koji utiču na efikasnost izvođenja pokreta i razumijevanje principa otjelovljenog zdravlja, u pogledu osnovnih aspekata kao što su vježbanje, spavanje i ishrana".

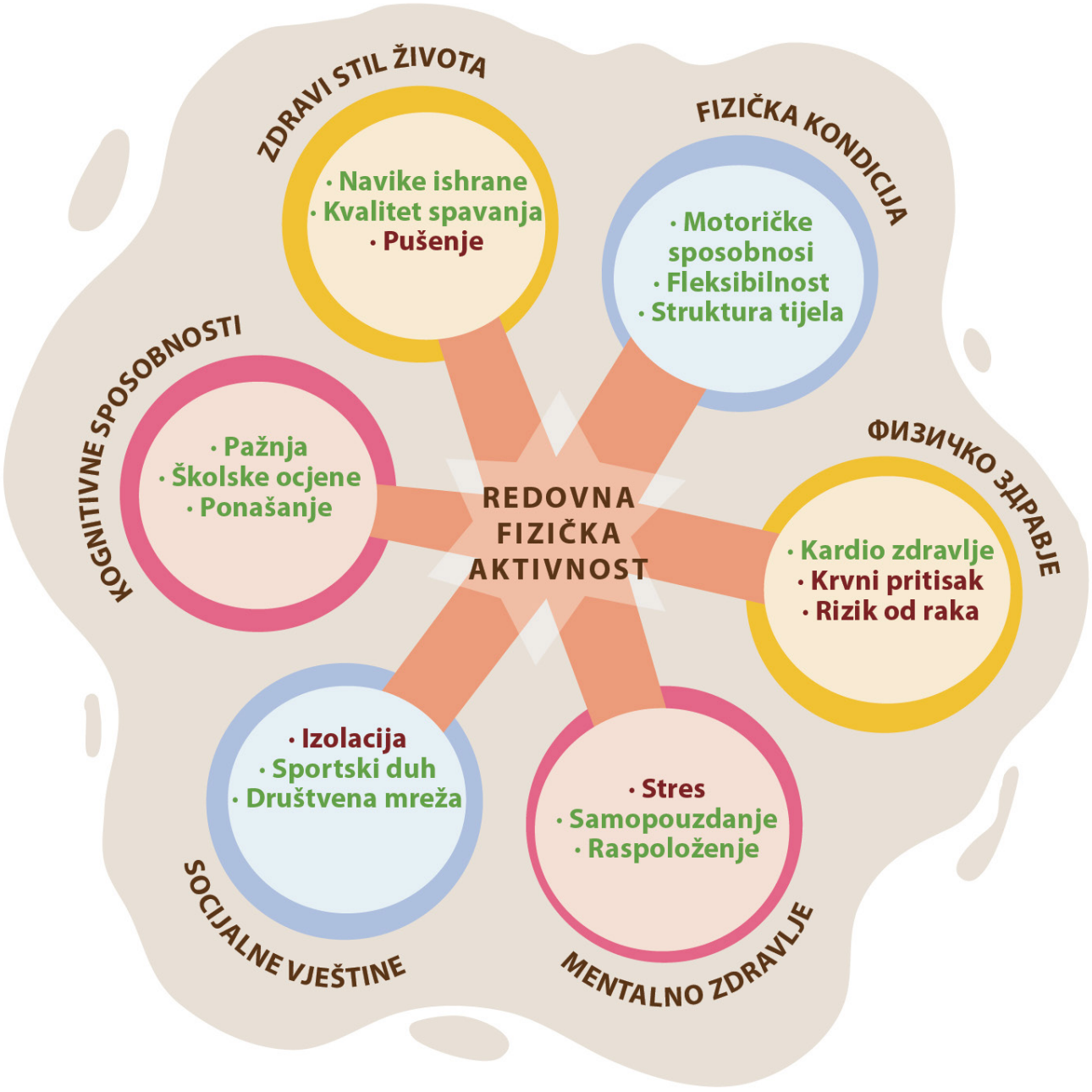
Margaret Vajthed (Margaret Whitehead), ICSSPE Bulletin number 65 I October 2013, p. 29 f.

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

Aktivna škola

Fizička aktivnost u školama

Mogućnosti da budete aktivni



Kao što je gore ilustrovano, redovna fizička aktivnost direktno utiče na fizičku i mentalnu kondiciju osobe i njene socijalne i kognitivne vještine..

Dječiji nivoi fizičke aktivnosti povezani su sa njihovim mogućnostima za fizičku aktivnost. Među faktorima odgovornim za pružanje ovih mogućnosti, škole imaju najveći potencijal da na različite načine utiču na ponašanje fizičkih aktivnosti svojih učenika. Imajući u vidu da djeca uglavnom sjede tokom vremena provedenog u školi, neophodno je da im školska zajednica pruži mogućnost da budu fizički aktivna tokom čitavog školskog dana..

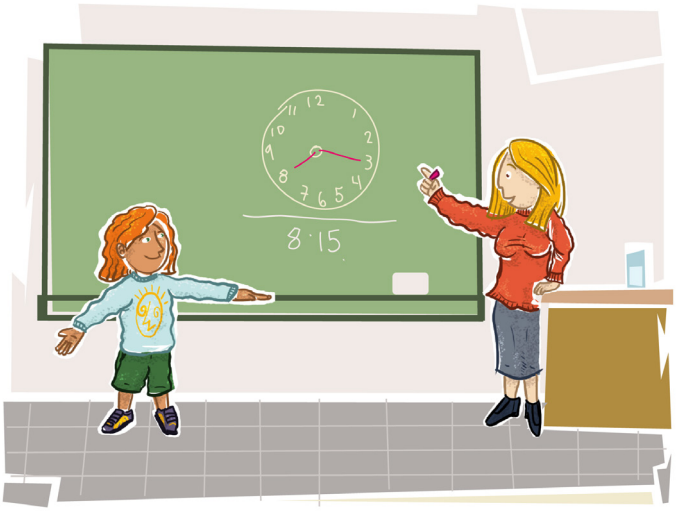
Saznajte više o tome kako možete da podržite svoje škole da postanu aktivnije:

FIZIČKA AKTIVNOST BO ŠKOLAMA

ODVOJENO od lekcija — KOMBINOVANO sa lekcijama — INTEGRISANO u lekcije — FIZIČKO VASPITANJE

1. **Fizička aktivnost odvojena od nastave** odnosi se na sve aktivnosti tokom školskog dana koje nemaju nikakve veze sa nastavom školskih predmeta. One mogu da uključuju:
   - Duže i **aktivnije pauze i vrijeme odmora** u kojima se učenicima pruža podsticaj, sredstva i ohrabrenje za bavljenje rekreacijom, zabavom, fizičkim aktivnostima i igrama na školskom igralištu ili na posebno osmišljenim mjestima i u prostorijama. Pokušajte da razmotrite moguće promjene u životnoj sredini na nivou škole kako biste omogućili veću fizičku aktivnost tokom odmora.
   - **Aktivno putovanje do i od škole**, pri čemu se djeca, u saradnji s roditeljima, podstiču na hodanje, vožnju biciklom ili skejtbordom, pojedinačno ili u grupama. Aktivno putovanje može takođe uključivati korišćenje javnog prevoza ili “školskih autobusa u kombinaciji s hodanjam” ili vožnju automobilom jedan dio puta do škole poslije čega učenici pješače ostatak puta.
   - Unutrašnji i vanškolski sportovi i programi poslije nastave. Sportski programi, sportski događaji i takmičenja odavno su sastavni dio školskog okruženja, povećavajući svakodnevno učešće učenika u fizičkim aktivnostima i u organizovanim sportovima..

2. **Fizička aktivnost u kombinaciji sa lekcijama** uglavnom se odnosi na kratke pauze tokom teorijske nastave kako bi se učenicima pružila mogućnost da se kreću. Na primer, u danskom modelu, ova kategorija je poznata kao prekidi rada koji se fokusiraju na posebne perspektive učenja. Oni mogu da uključuju različite oblike fizičke aktivnosti koji nijesu povezani sa intenzitetom takvih aktivnosti tokom uobičajenog vremena u učionici. Kretanje i pause sa fizičkom aktivnošću u učionici pružaju dodatnu priliku za tjelesno angažovanje tokom školskog dana uz minimalno planiranje, ne zahtijevajući nikakvu posebnu opremu ili resurse, već samo jedno 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 lekcije** odnosi se na aktivni dio poučavanja teorijske nastave. Pokret i aktivnost integrisani su u proces učenja i povezani sa sadržajem i njegovim razumijevanjem kroz aktivno učenje. Ovo je posebno važno za učenike koji su orijentisani tjelesno-kinestetički. Konkretni primjeri i ideje za bolje usvajanje sadržaja iz matematike, književnosti, jezika, zdravstvenog i fizičkog vaspitanja, kao i ostalih predmeta iz prirodne i društvene grupe mogu se naći na: http://www.activeacademics.org/
4. **Fizičko vaspitanje** odnosi se na predmet fizičko vaspitanje u školi koji ima svoj nastavni plan i program, ciljeve i praksu u svakoj zemlji. Fizičko vaspitanje kao školski predmet pruža svoj djeci pristup aktivnostima i može da razvija vještine, znanja i stavove potrebne za usvajanje i održavanje fizički aktivnog načina života. Potencijalne koristi od aktivnosti učenika u okviru fizičkog vaspitanja najbolje će se postići ako se pruži Kvalitetno fizičko vaspitanje (KFV). KFV je definisano kao “planirano, progresivno, inkluzivno obrazovno iskustvo koje je dio nastavnog plana i programa u predškolskom, osnovnom i srednjem obrazovanju. Iskustva učenja koja se nude djeci i mladima kroz časove fizičkog vaspitanja treba da budu razvojno prikladna da bi im pomogla da steknu psihomotorne vještine, kognitivno razumijevanje i socijalne i emocionalne vještine koje su im potrebne da vode fizički aktivan život”. (Izvor: prilagođeno iz Udruženje za fizičko vaspitanje (afPE) studija o zdravstvenom položaju / Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper, 2008)

Predlog se zasniva na danskom modelu Klausa Logstrupa Otesena (Claus Logstrup Ottesen), vanrednog profesora, Andersa Flaskagera (Anders Flaskager), vanrednog profesora i profesora Borg Kok (Borge Koch). Odjeljenje za fizičko vaspitanje i unapređenje zdravlja, Univerzitetski fakultet Južne Danske i Danski nacionalni centar znanja o promociji zdravlja/Department of Physical Education and Health Promotion, University College of Southern Denmark and Danish National Knowledge Center of Health Promotion).

Aktivna škola

Kako pripremiti nastavnike i aktivnosti u mojoj školi

Fizički aktivna škola nije namijenjena samo učenicima, već svim zaposlenim! Zbog toga nastavnici i školsko osoblje treba da budu dio ovog programa. To znači da, prije svega, počinjemo sa pripremama za sopstvene fizičke aktivnosti, prije nego što počnemo da ih realizujemo sa učenicima u našoj školi.

Naš program će biti osmišljen tako da bude što inkluzivniji, aktivniji i zabavniji, istovremeno pomažući svim članovima školske zajednice da razviju životno opredjeljenje za ličnu dobrobit.

Zajedno sa malim timom, ja kao rukovodilac škole osmisliću sadržaj i vremenski plan za moju školu. Osnovni tim NEĆE BITI SASTAVLJEN SAMO OD NASTAVNIKA FIZIČKOG VASPITANJA! Kolege koje se ne bave sportom moraće, takođe, da učestvuju.

Naš program omogućava učesnicima da razviju razne pokretne vještine i sposobnosti timskog rada, tako da se svi osjećaju ugodnije i u grupnom okruženju i u okruženju u kojem se kreću, čime je veća vjerovatnoća da će ljudi nastaviti sa programom samostalno ili će intenzivno učestvovati sa drugima.

A. Informacije: Naše shvatanje kao nastavnika i nastavnog osoblja

1. Fokusiramo se na doživotne aktivnosti prije nego na timski ili pojedinačni sport. Iako se treninzi sa utegama, trčanje, joga, aerobik, frizbi i softbol mogu smatrati timskim i/ili pojedinačnim sportovima, ove aktivnosti imaju tendenciju da se nastave i u odraslo doba češće od ostalih takmičarskih sportova poput fudbala, košarke i događaja na stazama i terenima.

2. Sprovodimo fizičke aktivnosti u kojima učenici uživaju i kojima će nastaviti i samostalno da se bave. U tom procesu poučavamo ih vježbama koje im se toliko sviđaju da žele da ih rade u pauzama, nakon škole, kao i kod kuće, radije nego da igraju video igre ili da gledaju televiziju. Dio cilja jeste razumijevanje i planiranje aktivnosti kao “zabave”, a ne kao “vježbanja”.

3. Obezbijedićemo časove i opremu za vježbanje, dostizanje optimalne tjelesne težine i sticanje otpornosti kao alternativu tradicionalnim časovima fizičkog vaspitanja. Poučićemo ih vježbama koje će im biti korisne za čitav život i koje će djeca ponijeti sa sobom u svoje odraslo doba. Ponudićemo kraći program od četiri do šest nedjelja kako bismo našim učenicima dali primjer fizičkih vježbi za sada i za ubuduće..

4. Uključićemo aktivnosti i za učenike i za odrasle. Neki su više sportski nastrojeni od drugih, a neki imaju poteškoće u razvoju ili fizički problem zbog čega im je teže da učestvuju u tradicionalnim aktivnostima. Naši programi fizičkog vaspitanja usredsrediće se na pružanje različitih aktivnosti zasnovanih na pokretima koje omogućavaju da se uključe svi, pa i ona djeca koja pokazuju otpor prema aktivnostima koje im nijesu bliske i poznate..

B. Obuka za nas kao nastavnike i školsko osoblje

1. Koristimo holistički pristup zdravlju i dobrobiti. Stvaranje zdravih, zadovoljnih učenika započinje s nama samima.

2. Svaki pojedinac postavlja svoje sopstvene ciljeve. Svaki cilj koji neko postavi je dobar! Uz dobre navike koje usvajamo pokazaćemo i našim učenicima da nijesmo ograničeni samo na časove fizičkog vaspitanja, već da postoje jednostavni načini brige o svom zdravlju. Neki članovi školskog osoblja mogu pokazati otpor. To je sasvim normalno. Ali ne odustajte; zdravstveni i programi za dobrobit su ključna i neophodna obrazovna odgovornost škole.

3. Živjeti demokratiju i učiti se demokratiji nalazi paralelu u pristupu življenja i usvajanja zdravog načina života. Čitava škola može da se uključi u poučavanje ovih koncepata kako u društvenim, tako i u prirodnim naukama, pa čak i na časovima zasnovanim na humanističkim naukama. Zajedno ćemo planirati elemente. Ko će šta poučavati? Kako da budemo sigurni da svi učenici dobijaju potrebne informacije u razredu?

4. Zajedno planiramo da integrišemo programe o zdravlju i pravilnoj ishrani u časove fizičkog vaspitanja i u redovnu nastavu u učionici. Zdravlje i ishrana jednako su važni kao i matematika i jezici ako zaista želimo da naš nastavni plan i program učinimo relevantnim. Štaviše, jaki i zdravi učenici bolje uče.

5. Poboljšanje fizičkog vaspitanja i programa koji se realizuju u učionici samo je dio strategije uspjeha. Naša škola će tražiti načine za procjenu i evaluaciju stepena kondicije učenika da bi identifikovala područja u kojima je neophodno postići veći napredak i poboljšanja. Štaviše, svi učenici (i odrasli) vodiće sopstveni dnevnik ili portfolio putem kojeg mogu pratiti sopstveni razvoj.

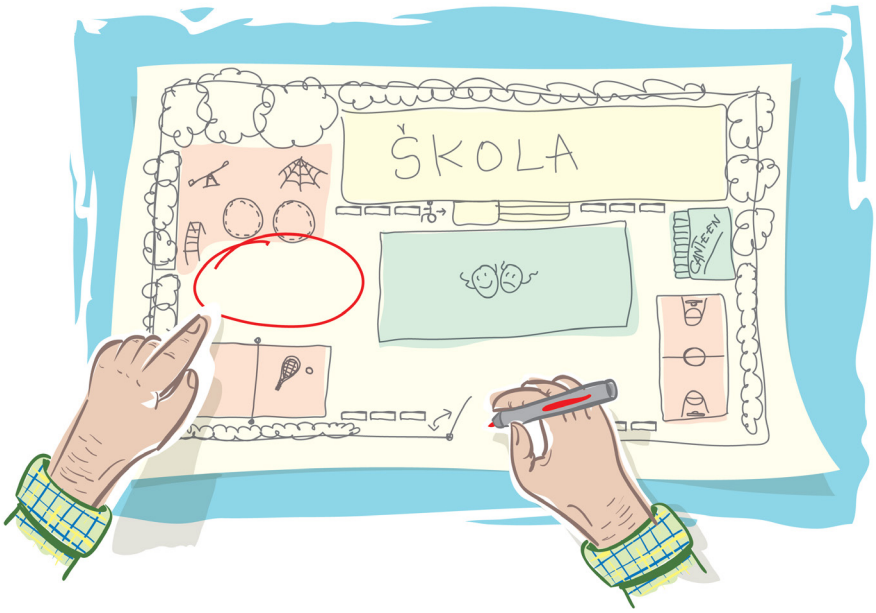
Nakon što odrasli u vašoj školi započnu svoje prve korake, možete početi sa programom za učenike.

Aktivna škola

Postajem svjestan potencijala moje škole kao mjesta “živog i aktivnog zdravlja”

Prvo pripremite crtež škole sa svim spoljašnjim mjestima, uključujući biljke, stepenice, zidove, prekrivena mjesta itd., u skladu sa sadašnjim izgledom škole. Zatim razmotrite sljedeće:

- Šta se može lako poboljšati?
- Postoje li mjesta, uglovi, stepenice koji bi mogli postati mjesta za fizičke aktivnosti?
- Gdje su mjesta gdje se fizičke aktivnosti već praktikuju?



Podijelite prazne planove nastavnicima i učenicima.

Organizujte konkurs za fotografije i slike, a potom izložbu i prikupite što više id.

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

A onda: pređite sa plana u stvarnost!

Aktivna škola

Ček lista stvari koje će jednu aktivnost učiniti privlačnom

"Mladi i fizički aktivni!"

Predlog da se fizička aktivnost učini privlačnom mladima (SZO, 2012)

Fizička aktivnost igra vitalnu ulogu u zdravlju i dobrobiti djece i mladih. Ona doprinosi njihovom kratkoročnom i dugoročnom fizičkom, socijalnom, emocionalnom i psihološkom razvoju; promoviše nezavisnost i zdrav rast i pomaže u razvoju temeljnih vještina kretanja. Nedavna studija zdravlja mladih ljudi ukazuje na sve veću povezanosti fizičke aktivnosti i poboljšanih akademskih i kognitivnih performansi.

Uprkos dobro poznatim prednostima aktivnog načina života, epidemiološke studije utvrdile su sve veću pojavu neaktivnosti među djecom i adolescentima. Najnovija studija SZO o Zdravstvenom ponašanju djece školskog uzrasta, kod učenika od 11, 13 i 15 godina u 35 zemalja evropske regije SZO, kao i Sjevernoj Americi, pokazala je da više od dvije trećine mladih ljudi ne ispunjavaju trenutne preporuke za fizičku aktivnost od 60 minuta dnevno, pet ili više dana u nedjelji. Nivoi fizičke aktivnosti značajno opadaju u dobu od 11 do 15 godina.

Smatra se da ekološki, ekonomski i socijalni faktori, kao i percepcija o sigurnosti, pristupačnosti i vremenskim uslovima utiču na mogućnosti da djeca i adolescenti budu fizički aktivni. Isto tako, uticaj vršnjaka može podstaći ili obeshrabriti fizičku aktivnost. Širom Evrope postoji mnogo pristupa i intervencija usmjerenih na povećanje fizičke aktivnosti mladih putem podržavajućeg okruženja.

Zajednički izazov koji su promoteri fizičke aktivnosti identifikovali širom Evrope jeste kako uključiti mlade u ponuđenu aktivnost ili intervenciju. Problem je opisan kao nerazumijevanje mladih i onoga što oni žele i potrebe za smjernicama kako fizičku aktivnost što više prilagoditi mladima. Kao rezultat toga, naručen je projekat za izradu plana kako da se fizička aktivnost učini privlačnom i prijatnom. Da bi se smjernice učinile relevantnijima, odlučeno je da perspektive i doprinosi mladih, kako su iznijeli mladi delegati iz mreže CEHAPE, (Dječiji akcioni plan za životnu sredinu i zdravlje za Evropu) treba da usmjeravaju projekat.

A Fizičko okruženje

Objekti, oprema i okruženje vezani za bavljenje fizičkim aktivnostima

1. Lokacija: lakoća pristupa
2. Trošak
3. Aktivnosti na otvorenom
4. Izbjegavanje zagađenog vazduha
5. Pješačenje i vožnja biciklom
6. Oprema i sadržaji
7. Sportski klubovi

B Društveno okruženje

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

Kultura aktivnosti: Svi aspekti kao što su saradnja, integracija, pozitivni stavovi, timski duh i komunikacija određeni su kao oni koji doprinose uživanju u fizičkim aktivnostima i vode do pozitivnog iskustva.

1. Zdrava konkurencija
2. Mentori
3. Druženje
4. Zdravstvena svijest
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 prezahtjevnih aktivnosti i mogućnosti povreda
4. Zabava – endorfin, adrenalin, uživanje

Aktivna škola

Kartice za kombinovane aktivnost

Pauze za fizičku aktivnost – pauze za aktivnosti su kratke aktivnosti od 10 do 15 minuta koje imaju za cilj da pokrenu energiju i ponovno fokusiranje kod učenika. Pauze za aktivnosti mogu biti u različitim oblicima i mogu se odvijati u prostoru bilo koje veličine. One su sjajan način za uvođenje i integrisanje fizičke aktivnosti u redovnu nastavu (vidi *drugi set kartica*).

Zašto?

Većina djece u osnovnoj školi provodi u prosjeku 70% svoga vremena u učionici sjedeći. To predstavlja opasnost za njihovo zdravlje. Prirodni poredak učionice oduvijek je bio takav da učenici sjede. Bilo da se to odnosi na razgovor, diskusiju, rad u grupama ili slušanje nastavnika, većina vremena provodi se u manje ili više udobnoj stolici.

Dvadeset kartica izloženih ovdje nude nastavnicima vaše škole 20 načina da kombinuju fizičke aktivnosti i akademsko učenje. Rezultat će biti lako vidljivi: bolja koncentracija i bolje zdravlje za 50 godina!

Aktivna škola

Integrisanje kartica za aktivnosti u pripreme za čas

Fizička aktivnost može se lako integrisati u postojeće akademske sadržaje učenja. Pokreti se mogu integrisati u matematičke probleme, u prepoznavanje slova i riječi, čitanje, kao i u stanice za učenje.

Zašto?

Većina djece u osnovnoj školi provodi u prosjeku 70% svog vremena u učionici sjedeći. To je štetno za njihovo zdravlje. Tradicionalni poredak u učionici oduvijek je zahtijevao od učenika da sjede. Bez obzira da li to uključuje razgovor, diskutovanje, rad u grupama ili slušanje nastavnika, većina vremena provodi se u manje ili više udobnoj stolici.

Dvadeset kartica izloženih ovdje nude nastavnicima vaše škole 20 načina da integrišu fizičke aktivnosti u proces učenja. Učenici neće osjećati da su aktivni, jer će biti prirodno da odgovore donesu ispred učionice, ili da prikupe materijale za zadatke koje treba riješiti itd.

Aktivna škola

Pokrenite energiju u svojoj školi

Pokrenite energiju u školi integrisanim programima fizičke aktivnosti i zdravog života.

Izaberite i sprovedite neku drugu aktivnost svakog mjeseca.

Ideje	
Učenici viših razreda mjere školske površine i obilježavaju stazu za hodanje / trčanje koju će učenici i roditelji koristiti prije škole, a nastavnici tokom školskog dana.	
Prostori za skladištenje FV rekvizita reorganizovani su kako bi korisnicima bili prijatniji. Sve kutije su jasno označene. Odbor za aktivnu školu (OAŠ) odgovoran je da prostor bude uredan i da se sva oprema vrati na određeno mjesto.	
Oprema i resursi za FV čuvaju se na različitim mjestima u školi. Škola kupuje/dobija donirani pomoćni objekat za pravilno skladištenje opreme s puno polica i kuka. Sve je jasno označeno i ima svoje mjesto.	
OAŠ vrši reviziju opreme za FV, odbačenih ili slomljenih stvari, kao i nabavku nove opreme na osnovu predloga svih aktera. Svi članovi školskog osoblja dobijaju kopiju inventara i znaju gdje se nalazi svaki dio opreme i resursa.	
Paketi resursa za narodne igre (folklor) za nastavnike osnovnih škola nabavljaju se i fotokopiraju. Muzika ih koja prati prenosi se na zajednički server.	
Škola kupuje/dobija prenosni FA sistem i mikrofonsku jedinicu kako bi omogućila niz aktivnosti na otvorenom, kao što su časovi plesa na otvorenom i vježbe zagrijavanja u cijeloj školi.	
Škola pruža opremu (krugove, gusjenice, vodovodne cijevi itd.) za poučavanje kooperativnim igrama i avanturi na otvorenom. Oprema potrebna za svaku aktivnost čuva se u pojedinačnoj, jasno obilježenoj kutiji.	
Škola dobija donirane igračke za dvorište. Njih biraju učenici koji učestvuju u Odborima aktivnih škola uz učešće sve djece. Igračke se biraju sa ciljem da pruže nešto što će se svidjeti svoj djeci – loptice, obruči, trake itd.	
Oprema specifična za igrališta kupuje se i čuva u prostoru koji je pogodan za školsko dvorište. Stariji učenici odgovorni su za njeno održavanje, distribuciju i prikupljanje. Mapa opreme je dizajnirana i pričvršćena na kutiji za odlaganje tako da učenici znaju gdje treba da nađu opremu prije početka pauze.	
Svaki razred ima svoju torbu sa opremom i odgovoran je za distribuciju, prikupljanje i održavanje svoje opreme. Pored igrališta predviđeno je posebno skladište za torbe sa razrednom opremom.	
Škola posuđuje šablone za markiranje od službenika javnih puteva. Uz pomoć Udruženja roditelja i staratelja, u dvorištu se oslikavaju nove oznake na igralištu.	
Poništavamo politiku “bez trčanja” omogućavajući djeci da tokom perioda zagrijavanja slobodnije trče po dvorištu, znajući da su negativni uticaji na srce, kičmu i zdravlje tokom života zbog nedostatka fizičke aktivnosti mnogo veći od krvarenja nosa ili koljena.	

Škola formira krug za trčanje oko oboda igrališta. Učenici se ohrabruju da tokom pauze (za ručak) hodaju/džogiraju/trče u krug i zapisuju svoje rezultate u svojim bilježnicama. Za različite starosne grupe postavljaju se različiti ciljevi u smislu postignute dužine i vremena.	
Konopci za preskakanje na raspolaganju su djeci za igru tokom pauze.	
Naš školski domar priprema kolica sa zvučnikom koja se mogu odvesti u dvorište, tako da se u pauzama može puštati muzika uz koju djeca mogu da plešu.	
Ples srijedom (PS dani) – FA sistemi koriste se u školskim dvorištima za puštanje muzike, podstičući djecu da igraju tokom velike pauze svake srijede. Učenici se ohrabruju da koriste kutiju za predloge da bi zahtijevali svoju omiljenu muziku za ples.	
Desetominutni četvrtak – Svakog četvrtka svi razredi se uključuju u zajedničko vježbanje u dvorištu. Vježbe uključuju preskakanje, hula hop, ples. Što je moguće češće isprobavaju se nove ideje.	
Petak bez fudbala – škola uvodi petak bez fudbala. Svakog petka fudbal je zabranjen na igralištima, čime se svakom učeniku pruža prilika da isproba nove aktivnosti.	
“Pričamo šetajući” – Članovi školskog osoblja podstiču učenike da angažuju manje aktivnu djecu da se više kreću u pauzama.	
Odred prijateljstva – Predstavljen je Odred prijateljstva koji čine dječaci i djevojčice. Njihova odgovornost je da pripremaju opremu i vode mlađe učenike kroz aktivnosti. Štaviše, oni podstiču svu djecu da se aktivno uključuju i bave nekim aktivnostima sa vršnjacima. Nose prsluke visoke vidljivosti sa jasno ispisanim Odred prijateljstva na leđima.	
Drugari s terena promovišu fizičku aktivnost i prate mlađu djecu stazom za hodanje, pružajući im tako priliku da šetaju okolinom.	

Tokom kišnih dana, svi nastavnici organizuju aktivnost u učionici kako bi svoju djecu pokrenulig.	
Stariji učenici osmišljavaju jednostavne plesne pokrete koji se u pauzama tokom kišnih dana uče u sali za fizičko vaspitanje. Nastavnici nadgledaju, ali učenici sami vode plesove.	
Veliki izbor aktivne plesne muzike i plesova dostupan je na školskom serveru, a sve osobe, uključujući i školsko osoblje, podsjećaju se na to preko skajpa, kako bi je koristili kišnim danima.	
Sva djeca vode uzrastu primjerenu evidenciju aktivnosti i bilježe svoje dnevne aktivnosti. Cilj je da djeca postignu 60 minuta svakodnevne fizičke aktivnosti,a onaj ko to postigne nagrađuju se stikerima.	
Djeca pišu dnevnik tako što bilježe dnevne aktivnosti za bilo koje dvije sedmice uzastopno u toku školske godine. Bilježe sve aktivnosti u kojima su tokom dana učestvovali i svaki dan pokušavaju da urade nešto aktivno. Nagrade se dodjeljuju onoj djeci koja se svakodnevno trude da bude aktivna, kao i onima koji pokazuju napredak u fizičkoj aktivnosti.	
Ranoranioci u pokretu – Ovo je svakodnevna šetnja koja traje 10 do 15 minuta oko školskog terena prije početka časova. Članovi odbora OAŠ svako jutro vode ovu šetnju.	
Svakog jutra, prije početka nastave, djeca ispunjavaju fizički zadatak, poput skakanja oko škole na jednoj nozi, trčanja dva kruga oko terena, izvođenje 50 preskoka itd. Nastavnici pojedinačno odlučuju o najprikladnijem zadatku za svoju starosnu grupu.	
Učenici drugog razreda učestvuju u aktivnosti Pretrči kilometer, srijedom i petkom ujutro u 8 sati.	
Između smjene časova, djeca učestvuju u dvominutnim vježbama za poboljšanje koncentracije, ravnoteže, držanja, fleksibilnosti itd.	
Škola organizuje umjetničko takmičenje na kojem cijela škola osmišljava plakat i slogan Aktivne škole. Sve ideje su prikazane u pojedinačnim učionicama.	
Kao dio njihovih svakodnevnih domaćih zadataka, učenici će odraditi deset minuta fizičke aktivnosti	
Svaki razred preduzima najmanje jednu obrazovnu šetnju tokom semestra. Ove šetnje planiraju se početkom godine i upisuju u školski kalendar. Naša škola će uspostaviti različite pješačke staze za mnoge nastavne oblasti, uključujući istorijsku rutu, stazu prirode, aktivnu matematičku rutu, šetnju obalom itd.	
Škola organizuje umjetničko takmičenje na kojem cijela škola dizajnira naljepnicu Aktivna škola. Sve ideje biće prikazane u pojedinačnim učionicama. Pobjednički dizajn koristiće se za naljepnice za automobile koje se dijele roditeljima.	
Pjesma Aktivne škole – Učenici sa svojim nastavnicima komponuju našu pjesmu posvećenu Aktivnoj školi.	
Razredne nagrade i pohvale postaće više orijentisane na aktivnosti, na primjer, izlet na lokalno igralište, dodatno vrijeme na igralištu, izvođenje penala protiv njihovog nastavnika, njegovatelja, direktora.	
Stop i skok – Tokom aprila cijela škola učestvuje u inicijativi “Stop i skok”. U svakom trenutku kada školsko zvono zazvoni, svi učenici prestaju sa onim što rade i skakuću na licu mjesta sve dok ne zazvoni drugo zvono.	

Svakog dana, nakon prvog zvona svake pauze, djeca se podstiču da obave postavljenu fizičku aktivnost (ponedjeljak = makaze skokovi, utorak = trčanje u mjestu, srijeda = sopstveno smišljena aktivnost, četvrtak = lakat do koljena, petak = određuje nastavnik u trajanju od jednog minuta dok drugo zvono ne zazvoni.	
Dobar osjećaj petkom – Kao dio pozitivne inicijative za mentalno zdravlje djeca (i školsko osoblje) slušaju i plešu uz zabavnu, živahnu pjesmu za Dobar osjećaj petkom.	
Veliko proljećno čišćenje – cijela škola učestvuje u čišćenju ulica po gradu. Sakupljeno smeće se mjeri i upoređuje svake godine.	
Osnovan je baštenski klub koji će djeci koja su manje zainteresovana za timski orijentisane sportove pružiti priliku da budu aktivni i učestvuju u fizičkim aktivnostima kao što su sadnja, plijevljenje, navodnjavanje i žetva.	
Lokalna policija obilazi školu i govori o bezbjednosti na putevima svim razredima.	
OAŠ promoviše šetnju srijedom tokom školske godine. Djeca se podstiču da učestvuju u šetnji noseći prsluke sa visokom vidljivošću radi bezbjednosti.	
Pasoš za pješačenje do škole napravljen je za svako dijete od predškolskog uzrasta do srednjeg nivoa. Članovi OAŠ prate pasoše i pečatiraju ih svaki put kada dijete ide pješke do škole.	
Dan fantastičnih stopala – djeca se podstiču da ukrašavaju svoju obuću u nastojanju da promovišu hodanje do škole i da razvijaju entuzijazam za vježbanjem.	
Upitnik kojim se traže povratne informacije o iskustvima djece u vezi sa fizičkim obrazovanjem, fizičkom aktivnošću i sportom u školi biće poslan roditeljima na početku godine. Povratne informacije pomažu da se prepoznaju područja za buduća poboljšanja.	
Član lokalnog teniskog kluba (ili bilo kojeg drugog kluba) organizuje radionicu u našoj školi na kojoj svi razredi dobijaju priliku da učestvuju i saznaju šta lokalni teniski klub može da ponudi.	
Škola pruža mogućnost djeci i roditeljima da sport vide kao pozitivno, bezbjedno i cijenjeno iskustvo.	
OAŠ sprovodi anketu “U kojim klubovima učestvujete?”	

Aktivna škola

Dan vožnje biciklom do škole i Dan pješačenja do škole

Manifestacije “Dan vožnje biciklom do škole” i “Dan pješačenja do škole” imaju za cilj da proslave radost hodanja i vožnje biciklom i da otvore oči učenika, porodice, rukovodilaca i partnera u školi i zajednici o mogućnostima hodanja i vožnje biciklom do škole svaki dan.

Planiranje događaja

Određivanje teme za događaj može da pokrene dalje planiranje, odlučivanje i pristupe za razmatranje:

Pristup 1: Šetajući školski autobusi u Danu pješačenja do škole

Objavite lokacije stajališta školskog autobusa za šetnje u cijelom kraju i odredite rukovodioce šetnji koji će voditi svaku grupu u određeno vrijeme. Nakon što grupe stignu u školu, pozdravljaju ih direktor i nastavnici. Direktor se kratkim govorom obraća učenicima i roditeljima na skupu na otvorenom da objasni ekološke prednosti biciklizma i pješačenja, a ne vožnje u školu.

Pristup 2: Udaljena početna tačka

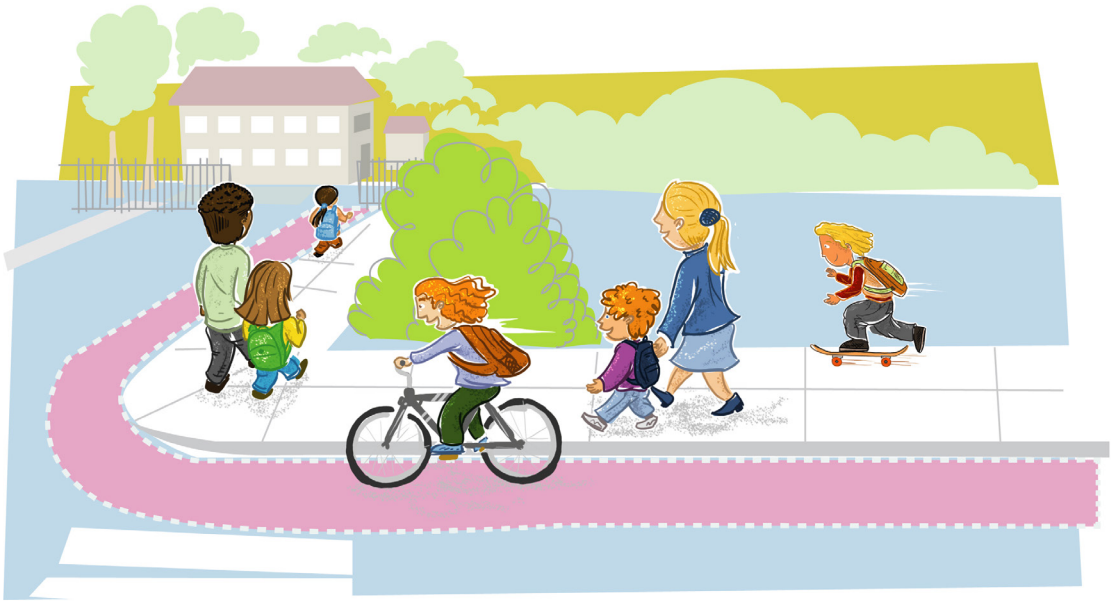
Crkva u blizini sa velikim parkingom identifikovana je kao “Parkiraj i hodaj” lokacija. Roditelji stižu kod crkve u određeno vrijeme i parkiraju svoje automobile. Autobusi, takođe, dovoze učenike tamo. Uz pomoć lokalnih službi za sprovođenje zakona, grupa formira paradu, hodaju do škole, noseći znakove i transparente sa ovogodišnjom temom. Po dolasku u školu, gradonačelnik održava kratku konferenciju za štampu na kojoj govori o potrebi bezbjedne pješačke i biciklističke staze u cijelom gradu.

Pristup 3: Događaj sa biciklističkim vozom

Učenici i porodice se ohrabruju da se sastanu u obližnjem gradskom parku kako bi učestvovali u vožnji biciklom do škole. Njima se pridružuje i direktor, zajedno s nekoliko zvaničnika i lokalnim sportistom. Prije vožnje provjerava se da li su kacige odgovarajuće, a učenicima kojima nedostaju, na raspolaganju su dodatne kacige. Potom se grupa vozi u školu gdje ih pozdravljaju nastavnici koji im daju majice i reflektujuću opremu za bezbjednost bicikla.

Pristup 4: Pješačenje u školu kao školski događaj

Događaj počinje u školi sa skupštinom. Direktor se obavezuje da će da poveća svoju kondiciju i podstiče učenike da isto rade nastavljajući sa svojim aktivnostima hodanja i vožnje biciklom. Direktor najavljuje takmičenje među razredima. Svaki razred će evidentirati broj putovanja pješke i biciklom koja izvrše u jednom mjesecu. Učenici se ohrabruju 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 ŠKOLSKE AKTIVNOSTI

LiViNG DEMOCRACY

LIVING DEMOCRACY