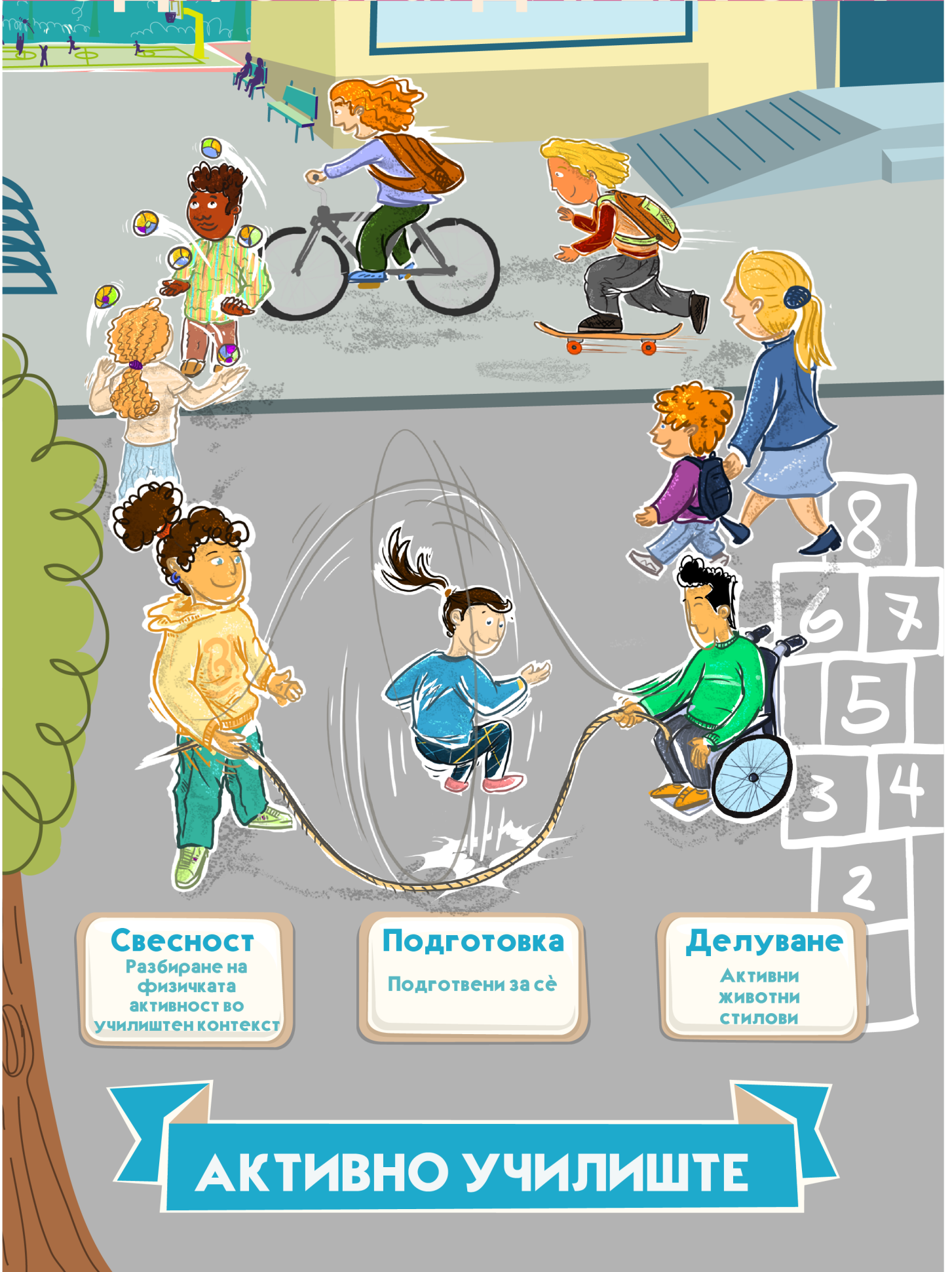


ОДГ/ОЧП ЗА ДИРЕКТОРИ



Свесност

Разбиране на физичката активност во училиштен контекст

Подготовка

Подготвени за сè

Делуване

Активни животни стилови

АКТИВНО УЧИЛИШТЕ



Активно училиште

Благосостојбата е основно човеково право. Здравиот когнитивен, емоционален, бихејвиорален, физички и социјален развој на поединецот е клучна цел на Светската здравствена организација (СЗО). Откако една земја ја ратификувала Европската конвенција за човекови права (ЕКЧП) <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/treaty/005> и Конвенцијата на Обединетите нации за правата на детето (CRC) <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>, сите едукатори, а особено вие како директор на училиштето треба да бидат свесни за импликациите што ги имаат овие две конвенции. Пристапот базиран на човекови права (HRBA) за школување вклучува можност да се научат и да се практикуваат вредностите за човековите права во училишната средина. Едно од овие основни права е правото да живеете во здраво тело. Заедно со персоналот, Вие одлучете дали учениците од вашето училиште ќе ги добијат потребните знаења, вештини, социјална поддршка и охрабрување во нивната училишна средина да усвојат долгорочни здравствени начини на однесување. Тука се вклучени две клучни области кои се тесно поврзани една со друга - физичка активност (види подолу) и [исхрана](#).

Корисни линкови

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/>

Квалитетно физичко образование (КФО). Насоки за креаторите на политиките, 2015:

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

Истражување за физичко образование во училиштата во светот, 2013 година

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

Здружение за училишна физичка активност, вклучувајќи физичко образование и академски постигнувања. Одделението на САД за здравствени и социјални центри за контрола и превенција на болести Национален центар за превенција и за унапредување на здравјето на хронични болести Одделение за адолесцентно и училишно здравје

www.cdc.gov/HealthyYouth

Ревидирана верзија – јули 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/>

Активно училиште

Благосостојбата е основно право за децата

Конвенцијата на Обединетите нации за правата на детето (20 ноември 1989 година), член 17, бара државите потписнички да ги заштитат “социјалната, духовната и моралната благосостојба и физичкото и менталното здравје” на сите деца на нивните територии. Конвенцијата за детски права (КДП) ги рефлектира општите одредби од Универзалната декларација за човекови права, 10 декември 1948, <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>, вклучувајќи го и правото на живот (УДЧП, член 3, ЕСЧП, член 2) и на здравје и благосостојба (УДЧП, член 25, ЕКЧП, член 2).

Човековите и детските права зависат од нивната имплементација и заштита. Здравиот когнитивен, емоционален, бихевиорален, физички и социјален развој на поединецот е клучна цел на Светската здравствена организација (СЗО). Сепак, нашата здравствена и физичка благосостојба не зависи само од условите за живеење и системите за социјална помош обезбедени од државата во која живееме, туку и од нашите животни навики. Дали нашите навики го поддржуваат нашето здравје и физичка благосостојба или им наштетуваат, зависи од нашите лични избори и одговорности. При правењето вакви избори го остваруваме нашето човеково право на слобода, што значи дека ние можеме да бидеме охрабрани, но не принудени, да го водиме нашиот живот разумно (УДЧП, член 3).

Затоа, вашето училиште има клучна улога во помагањето на младите да ја разберат виталната важност на нивните избори и како тие влијаат на нивните животи и идентитети. Вашето училиште може да им ги обезбеди на децата и адолесцентите потребното знаење, вештини, социјална поддршка и зајакнување на животната средина и да ги поттикне да усвојат долгорочни здравствени начини на однесување. Во овој поглед, QPE дејствува како основа за доживотно ангажирање во физичката активност и спортот. Искуствата за учење кои им се нудат на децата и младите преку часовите за физичкообразование треба да бидат соодветно развиени за да им се помогне да ги стекнат психомоторните вештини, когнитивното разбирање и социјалните и емоционалните способности потребни за да се вклучат во доживотната физичка активност (Извор: адаптирано од Асоцијацијата за физичко образование (afPE) Труд за позиција на здравството, 2008)

Значаен фактор кој придонесува за здравјето на децата, социјалниот развој, способностите за учење и отпорноста кон ментални проблеми е нивното вклучување во секојдневната физичка активност. Ова вклучува слободна игра, активен транспорт и рекреација, физичко образование на училиште, организирани спортови или планирано вежбање.

Играта е едно од развојните права што им овозможува на децата да го достигнат својот најголем потенцијал заедно со образованието, слободното време, културните активности, пристапот до информации и слободата на мислата, совеста и религијата.

Конвенцијата на Обединетите нации (ООН) за правата на детето ја дефинира физичката активност и рекреацијата како човекови права, експлицитно признавајќи го правото на детето на здравје (член 24), одмор, слободно време, играње и рекреативни активности (член 31).

Особено, Генералниот коментар број 4 на ОН: “Здравјето на адолесцентите и развојот во контекст на Конвенцијата за правата на детето” <https://www.childrensrights.ie/resources/uncrc-general-comment-adolescent-health-and-development-context-convention-rights-child> привлекува посебно внимание кон важноста на соодветни информации за теми поврзани со здравјето вклучувајќи ја физичка активност (Дел III, 26).

Понатаму, комитетот на ОН го следи спроведувањето на Конвенцијата за правата на детето. Тој препорачува достапност на:

1. Опкружувања во кои можностите за игри и рекреација се достапни за сите деца и обезбедуваат услови за креативност.
2. Можности за практикување на компетенциите преку самоиницијативна игра, зголемување на мотивацијата, физичката активност и развој на вештини, како и културни игриви интеракции кои го збогатуваат животот.
3. Правото на одмор, кое осигурува дека децата имаат потребна енергија и мотивација да учествуваат во игра и креативна активност.

Вашата земја вети дека ќе ги почитува овие конвенции. Ова бара од вас, како директор, **да сторите сè што можете за да го имплементирате ова ветување на најдобар можен начин во рамките на вашата сфера на одговорност.**

Со цел да се прифати пристапот заснован на човековите права во образованието, директорите треба да знаат повеќе за човековите права, демократијата и правата на децата, како и нивните импликации врз размислувањето, планирањето и евалуацијата на образованието.

Активно училиште

Академски постигнувања

Физичка обука - ментална обука !?

Неодамнешните истражувања ја поддржуваат претпоставката дека децата и младите уживаат широк спектар на социјални и академски придобивки кога редовно се ангажираат во развојно соодветна физичка активност.

Иако **академските постигнувања** се под влијание на многу фактори, постојат значителни докази за поврзување со редовна физичка активност во најмалку три пошироки домени:

- Когнитивни функции (на пример, меморија, внимание / концентрација, вербална способност, оценка и користење на информации, вештини за решавање проблеми)
- Академско однесување и школување (на пример, однесување во училиницата, присуство, учество на час, домашна работа, концентрација на задачи)
- Академски достигнувања (на пример, училишни оценки, поени на стандардизирани тестови, формални оценувања)

Учеството во физичка активност може да резултира во краткорочни и долгорочни придобивки во академските постигнувања. Истражувањата покажуваат дека децата подобро можат да се концентрираат на својата работа на час веднаш по физичка активност, што им овозможува да бидат пофокусирани и внимателни. Со текот на времето, децата кои редовно учествуваат во физичка активност покажуваат подобрување на нивните когнитивни вештини и ставови, не само во основните когнитивни способности како што се вниманието и меморијата, туку ставовите и верувањата кои влијаат на академските постигнувања, како што е мотивација, самоефикасност, задоволство и самоуправно учење. Студиите покажуваат дека колку се поактивни децата, толку се подобри нивните академски постигнувања во однос на писменоста и математичката писменост. Затоа, неопходно е училишните политики и регулативи да обезбедат дека сите деца ги уживаат придобивките од редовната физичка активност.

Сепак, реалноста на училиштата е друга приказна и укажува на тоа дека истражувањата, теоријата и препораките честопати имаат мало влијание врз образовните практики. Училишните системи низ целиот свет се соочуваат со сериозни намалувања на буџетот. Така, кога во општества „оспеднати со оценки“ се избира помеѓу инвестирање во академски приоритети наспроти инвестирање во физичкото образование, второто е честопати запоставено. Во извештајот за светското истражување за физичкото образование во училиштата од страна на УНЕСКО во 2013 година се вели дека и покрај официјалната посветеност на физичкото образование, односно преку законодавството или како прашање на општа пракса, таквата одредба е далеку од гарантирана. (<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>).

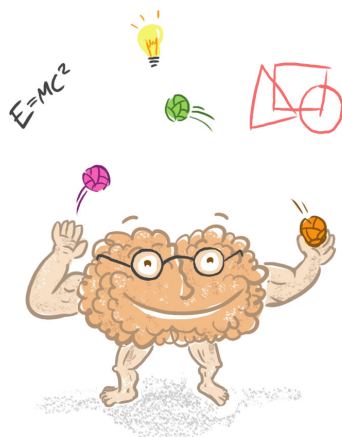


Така, неуспехот да се балансираат академските достигнувања и физичката благосостојба на младите луѓе не само што ги кршат нивните човекови и правата на децата - туку исто така и не е мудро од економски аспект. Доказите покажаа дека нивото на кондиција кај младите лица се намалило како резултат на седечки начин на живот и зголемено ниво на дебелина. Ситуацијата е полоша во некои

земји, како резултат на недоволна и/или несоодветна координација на училиштата со заедницата, недостатокот на можности за физичка активност, проблеми со физичкото образование, вклучително и недоволно распоредување на времето во наставната програма, предмет и статусот на наставниците, недостаток на ресурси (наставен персонал, објекти и опрема) итн. Во рок од една или две децении, не само што младата генерација буквално ќе страда, туку и економските постигнувања. Зголемената цена на здравствените трошоци значително ќе ги зголеми трошоците во денешните кратковидни образовни политики.

Штом некое училиште или национален образовен систем одлучи да се вклучи во подобрување на физичката благосостојба на нивните ученици, мора да одговораат на неколку прашања, вклучувајќи го најсоодветниот модалитет, оптималниот интензитет и времетраењето на физичката активност во однос на возраста, полот и академските способности на учениците, како и времето на училишна физичка активност и/или физичко образование. Студиите имплицираат дека најголемите когнитивни придобивки од физичко образование доаѓаат кога часовите за физичко образование се поставени на почетокот или средината на училишниот ден, отколку на крајот. Потребни се понатамошни истражувања за целосно да се одговораат овие прашања, но веќе има доволно докази за да се повика на поголема акција и зголемени

1.



Како што рече еден невролог елоквентно, ако сакате интелектуално здрави деца: „Скратете го часот по математика за да танцувате - или пешачите, скокате, играте со топка... теоријата зад ова е дека што и да го забрза пулсот, ќе го поттикне и мозокот!“

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

Извори на референци

Здружението на училишна физичка активност, вклучително и физичко образование и академски постигнувања. САД оддел за здравство и човечки услуги Центрите за контрола и спречување на болести Национален центар за превенција на хронични болести и унапредување на здравјето Одделение за адолесцентно и училишно здравје www.cdc.gov/HealthyYouth ревидирана верзија - јули 2010 година

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

Активно училиште

Физичка писменост и демократско граѓанство

Ние сметаме дека физичката активност за телото претставува она што читањето е за умот. Следствено, поединците имаат основно право не само да станат писмени во читањето и пишувањето, туку и физички писмени. Физичката писменост е термин што од една страна се однесува на физичката компетентност, мотивација, самодоверба и знаење, а од друга страна на благодарност, како и преземање на одговорност за целните физички активности во текот на нечиј живот. Со други зборови, физичката писменост води до поцелосно разбирање и ценење на физичката активност и лична обврска кон еден тековен, составен дел од нечиј живот.

Импликациите од наставата по физичка писменост кај децата и адолесцентите водат до јадрото на ОДГ/ОЧП. Како што е наведено погоре, физичката писменост ја нагласува индивидуалната одговорност за нечие здравје и благосостојба. Клучниот концепт на одговорност нè прави свесни за последиците од нашите одлуки и избори, без разлика дали ги признаваме или не. Разбирањето на физичката писменост значи да размислиме за нашите навики и да се запрашаме ако се појави потреба. Во едно демократско општество, граѓаните треба да имаат став на морална одговорност, што подразбира „усвојување на промислен и внимателен пристап кон нечији активности и можни последици од тие активности. (повеќе: [Компетенции за демократска култура](#), стр. 42 f) Затоа, стекнувањето физичка писменост е слично на учењето за демократско граѓанство на многу практичен и лично значаен начин.

Сепак, учењето преку искуство бара размислување ако сакаме младите да разберат што прават во однос на физичката писменост или демократското граѓанство. Доаѓањето до идеи преку личното искуство не се одвива автоматски, туку учејќи преку размислување за она што го правиме. Како и во учењето базирано на задачи (види [Образование за демократијата](#)), учениците се справуваат со предизвици или проблеми, а за да извлечат заклучоци од нивните напори, им треба можност да ги споделат своите искуства и да размислуваат за нив под водство на наставник. Покрај тоа, наставникот треба да ги извести учениците за нивната лична одговорност за нивната благосостојба и дека личната одговорност е клучот за демократско граѓанство. Кога координирате физички активности во вашето училиште, за тоа треба да го известите вашиот персонал дека физички активности вклучуваат **размислување за тоа што го правите**.



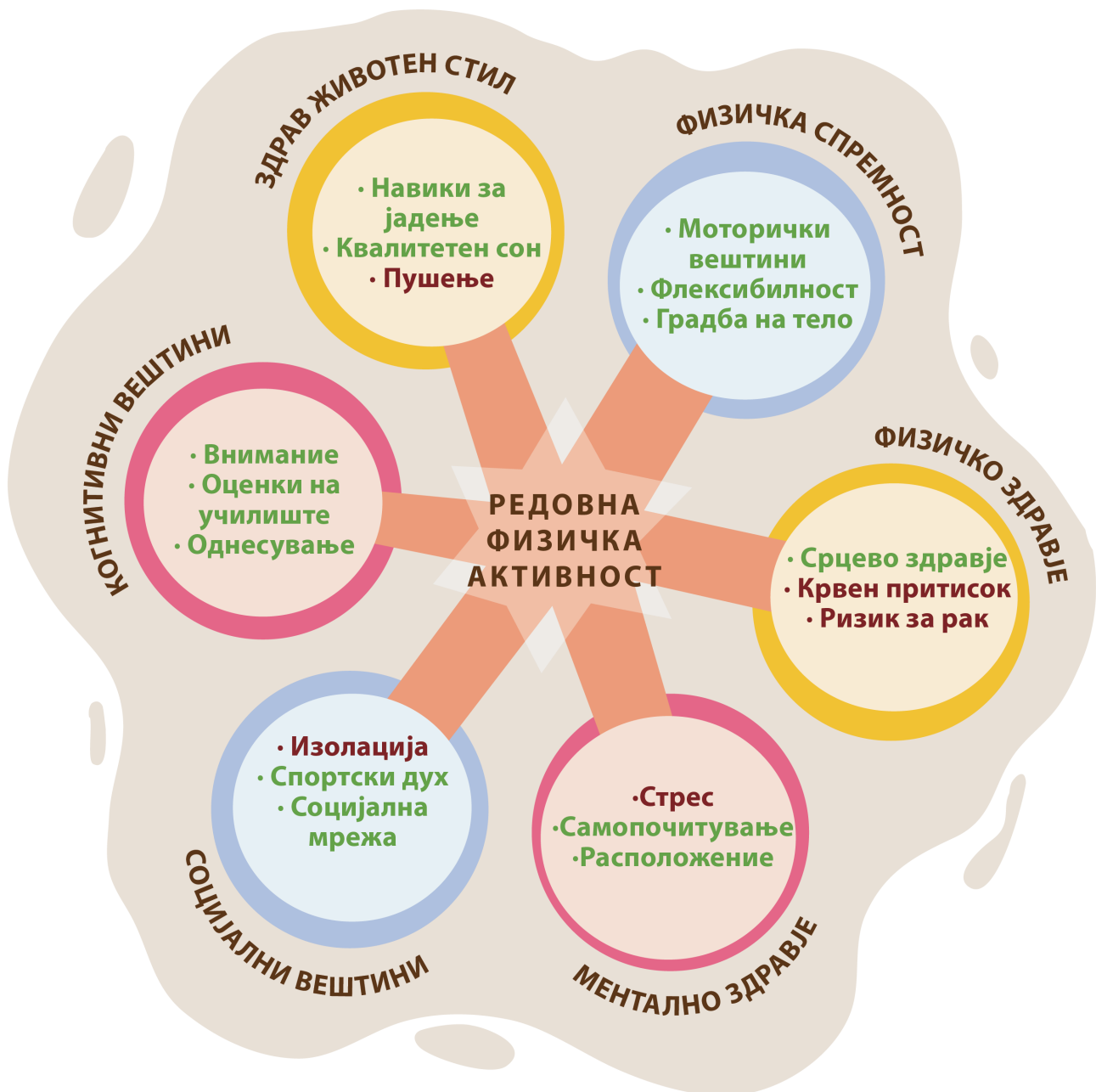
Физичката писменост не е ниту синоним за, ниту е ограничена на предметот физичко образование. Тоа всушност е една од нејзините цели бидејќи физичкото образование низ целиот свет има за цел да образува за доживотно ангажирање во физичка активност за здравје. Покрај тоа, таа може да се стекне на различни начини, вклучително и преку охрабрување, поддршка од родителите, пријатели, наставници, практичари или преку сопствена волја и одлуки на поединецот. Физичката писменост не е училишен предмет. Во училишните рамки, директорите и наставниците го планираат, водат и поддржуваат учеството на ученикот во физички активности кои се намерни, наградувачки и значајни. Сепак, како и во случајот со писменоста, која „не само што вклучува компетентност за читање и пишување, туку ја опфаќа и критичната и ефикасна употреба на овие вештини во животот на луѓето“, физичката писменост вклучува и други аспекти, како што се: • „Чувствителна перцепција во „читањето“ на сите аспекти на животната средина, предвидување на потребите или можностите за движење и соодветно одговарање на нив со интелигенција и имагинација:

- добро воспоставено чувство за себе, отелотворено во светот. Заедно со артикулирана интеракција со околината, предизвикува позитивно самопочитување и самодоверба.
- чувствителност и свесност за отелотворена способност, што доведува до течно самоизразување преку невербална комуникација и до перцептивна и емпатична интеракција со другите.
- способност да се идентификуваат и артикулираат основните квалитети кои влијаат на ефективноста на постигнувањата во движењето и разбирање на принципите на отелотворено здравје, во однос на основните аспекти, како што се вежбање, спиење и исхрана ”

Маргарет Вајтхед, Билтен на ICSSPE број 65 | октомври 2013 година, стр. 29 f.

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

Активно училиште

Физичка активност во училиштата
Можности да бидете активни


Како што е илустрирано погоре, редовната физичка активност директно влијае врз физичката и менталната подготвеност на човекот и социјалните и когнитивните вештини.

Нивото на физичка активност кај децата е поврзано со нивните можности за физичка активност. Помеѓу факторите одговорни за обезбедување на овие можности, училиштата имаат најголем потенцијал да влијаат врз однесувањето на физичката активност на нивните ученици на различни начини. Земајќи предвид дека децата се седнати во поголемиот дел од училишниот ден, неопходно е училишната заедница да обезбеди можности децата да бидат физички активни во текот на целиот училишен ден.

Дознајте повеќе за тоа како можете да ги поддржите вашите училишта да станат поактивни:

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ВО УЧИЛИШТАТА



ОДДЕЛЕНА
Од часови

КОМБИНИРАНА
Со часови

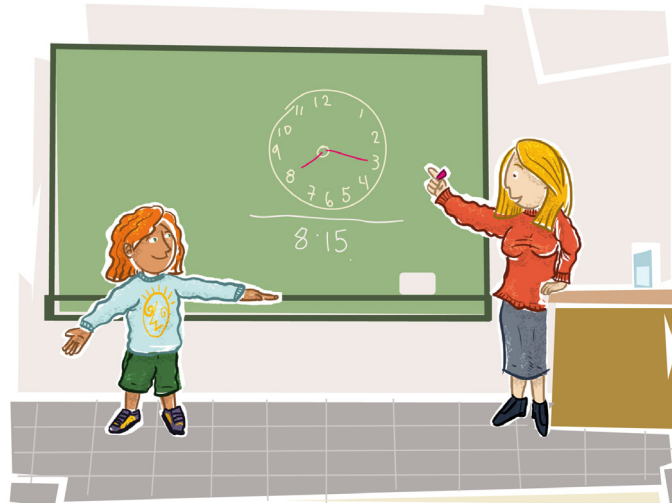
ИНТЕГРИРАНА
Во часови

ФИЗИЧКО
ОБРАЗОВАНИЕ

1. Физичка активност одделена од часовите се однесува на сите активности за време на училишниот ден кои немаат никаква врска со наставата на наставните предмети. Овие можат да вклучуваат:

- Подолги и поактивни паузи и слободно време каде на учениците им се обезбедува поттик, средства и охрабрување за да се вклучат во рекреација, забава, физички активности и игри во училишното игралиште или во специјално дизајнирани места и објекти. Обидете се да размислите за промена на животната средина на ниво на училиште за да овозможите поголема физичка активност за време на распустот
- Активно патување до и од училиште со кое децата, во соработка со родителите, се охрабруваат да одат, возат велосипед, скејтборд до училиште индивидуално или во групи. Активното патување може да вклучува и употреба на јавен превоз или „пешачки автобуси до училиште“ или возење во автомобил за дел од патот до училиште, од каде што учениците го одат остатокот од патот.
- Интра и воннаставни спортови и програми по завршување на училиштето. Спортските програми, спортските настани и натпреварите веќе долго време се составен дел од училишниот живот, зголемувајќи го секојдневното учество на учениците во физичката активност и во организираните спортови.

- 2. Физичка активност комбинирана со часовите** главно се однесува на кратки паузи на активности за време на академските часови за да им се овозможи на учениците да се движат. На пример, во дански модел, оваа категорија е позната како Power Breaks (Активни паузи) која се фокусира на специфични перспективи на учење. Овие може да вклучуваат различни форми на активности кои не се поврзани со интензитетот на активностите за време на нормалните активности во училищата. Активностите за движење и паузите за физичка активност во училищата овозможуваат дополнителна можност за физичка активност во текот на целиот училишен ден со минимално планирање, без потреба од специјална опрема или ресурси и само за кратко време. За практични идеи, видете: <http://www.coloradoinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



- 3. Физичка активност интегрирана во часовите** се однесува на активност како активен дел во наставата на академските часови. Овде, движењето и активноста се интегрирани во процесот на учење, збогатувајќи го со зајакнување на содржината и негово разбирање преку активно учење. Ова е особено важно за кинестетичките ученици. Специфични примери и идеи за подобрување на учењето на содржината во математика, читање/јазични уметности, здравство, физичко образование, природни и општествени науки може да се најдат на: <http://www.activeacademics.org/>
- 4. Физичко образование** се однесува на предметот Физичко образование во училиште, кој има своја наставна програма, цели и практики во секоја земја. Физичкото образование како училишен предмет им нуди на сите деца пристап до активност и може да развие вештини, знаења и ставови што им се потребни за да усвојат и одржат физички активен животен стил. Потенцијалните придобивки од учеството на учениците во физичкото образование најдобро се обезбедуваат доколку се обезбеди квалитетно физичко образование (КФО). КФО е дефинирано како „планирано, прогресивно, инклузивно учење кое претставува дел од наставната програма во раните години, основно и средно образование. Искуствата за учење што им се нудат на децата и младите преку часови за физичко образование треба да бидат соодветно развиени за да им помогнат да стекнат психомоторни вештини, когнитивно разбирање и социјални и емоционални вештини што им се потребни за да водат физички активен живот“. (Извор: прилагодено од Здружение за физичко образование (afPE) Труд за позиција на здравството, 2008)

Предлогот се заснова на данскиот модел од Клаус Лагstrup Отесен, вонреден професор, Андерс Фласкагер, вонреден професор и Берж Кох, професор. Одделение за физичко образование и промоција на здравјето, Универзитетскиот колеџ во Јужна Данска и Данскиот национален центар за знаење за промоција на здравјето).

Активно училиште

Како ги подготвувам наставниците и активностите во моето училиште

Физички активното училиште не е само за учениците, туку за сите! Затоа, наставниците и вработените треба да бидат дел од оваа програма. Ова значи дека ние започнуваме од себе пред да започнеме заедно со учениците во нашето училиште.

Нашата програма ќе биде дизајнирана да биде поинклузивна, поактивна и забавна, истовремено помагајќи им на сите членови на училишната заедница да создадат доживотна обврска кон здравјето.

Заедно со мал тим, јас како лидер на училиштето, ќе ја оформам содржината и временскиот план за моето училиште. Основниот тим **НЕМА ДА СЕ СОСТОИ САМО ОД НАСТАВНИЦИ ПО ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ!** Ќе треба да учествуваат и колеги од други предмети.

Нашата програма им овозможува на учесниците да развијат најразлични вештини за движење и способности за тимска работа, така што сите ќе се чувствуваат поудобно и во групните и во движечките околности, со што ќе се направи поголема веројатност луѓето да продолжат со програмата самостојно или да учествуваат со другите.



А. Информации: Нашето разбирање како наставници и вработени

1. Ние се фокусираме на доживотни активности наместо на тимски или индивидуални спортови. Иако тренингот со тежини, трчање, јога, аеробик, фризби и софтбоул може да се сметаат за тимски и/или индивидуални спортови, овие активности имаат тенденција да се продолжат во возрасниот живот почесто од другите натпреварувачки спортови како фудбал, кошарка, рагби и атлетика.
2. Ние спроведуваме физички активности во кои учениците уживаат и ќе продолжат сами да ги практикуваат. Така, ги учиме на активности за движење што им се допаѓаат толку многу што сакаат да ги прават на одмор, после училиште и дома исто така, претпочитајќи ги нив наместо видео игри или гледање телевизија. Дел од целта е да се разберат и планираат активностите

како „забавни“, а не како „вежби“.

3. Ние ќе обезбедиме часови и опрема за тренинг со отпор и тежина како алтернатива на традиционалните часови по физичко воспитување, поучувајќи една специфична област на доживотно движење и вежбање што децата често го продолжуваат во зрелоста. Ние ќе понудиме пократка програма од четири до шест недели за да им дадеме на нашите ученици увид во нивните идни опции за физичка активност.
4. Ние ќе вклучиме активности за сите ученици и возрасни. Некои се повеќе атлетски од другите, а некои имаат проблеми со развојот или телесна попреченост што им го отежнува учеството во традиционалните активности. Нашите програми за физичко образование ќе се фокусираат на обезбедување на различни активности засновани на движење кои им овозможуваат на сите да бидат вклучени, па дури и може да се предизвик за некои од физички посрепните деца преку активности што не им се познати.

В. Обука за нас како наставници и персонал

1. Имаме холистички пристап кон здравјето и благосостојбата. Создавањето здрави, среќни ученици започнува со самите нас.
2. Сите поединци си поставуваат свои цели. Секоја цел што некој ја поставува е добра! Со добрите навики што ги усвојуваме, ќе им покажеме и на нашите ученици дека не сме ограничени само на физичко образование, туку дека постојат едноставни начини да се грижиме за нашето здравје. Некои вработени може да покажат отпор. Ова е сосема нормално. Но, не се откажувајте; здравствените и велнес програмите се неопходни основни одговорности на образованието во училиштата.
3. Живеењето и учењето на демократија наоѓа своја паралела во природите на живеење и учење на здрав начин на живот. Целото училиште може да се вклучи со предавање на овие исти концепти во општествените науки, природните науки, па дури и часови засновани на хуманистички науки. Заедно ќе ги испланираме овие елементи. Кој што ќе предава? Како можеме да се увериме дека сите ученици ќе ги добиваат потребните информации на час?
4. Заедно планираме да интегрираме програми за здравје и исхрана во часовите по физичко образование и во редовното време во училница. Здравјето и исхраната се исто толку важни како математиката и јазиците, ако навистина сакаме да ги направиме нашите наставни програми релевантни. Покрај тоа, силните и здрави ученици учат подобро.
5. Подобрувањето на физичкото воспитување и програмите за во училница е само дел од стратегијата за успех. Нашето училиште ќе бара начини за оценување и вреднување на нивото на физичка спремност кај учениците за да идентификува области во кои мора да се направи поголем напредок и подобрувања. Покрај тоа, сите ученици (и возрасни) ќе водат свој личен дневник или портфолио во кој ќе можат да го следат сопствениот развој.

Откако возрасните во вашето училиште ги започнале своите први чекори, можете да започнете со програмата за учениците.

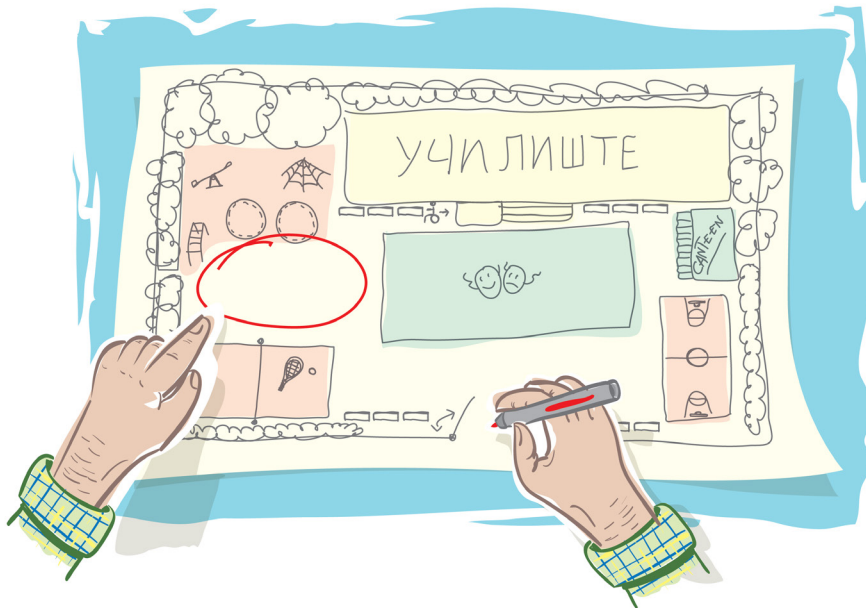


Активно училиште

Станување свесен за потенцијалот на моето училиште како место за „живеење и активно здравје“.

Прво, подготвувате цртеж на училиштето со сите надворешни места, вклучувајќи растенија, скали, сидови, покриени места итн. според начинот на кој сега изгледа вашето училиште. Потоа, разгледајте го следново:

- Што може да се подобри лесно?
- Дали има места, агли, скали што би можеле да станат места за физички активности?
- Каде се местата, каде веќе се случуваат физички активности?



Поделете празни планови на наставниците и учениците.

Организирајте конкурс за фотографии и слики и изложба и соберете што е можно повеќе идеи.

- Потребни се малку пари.
- Колку што е можно повеќе учество.
- Со поддршка на сите (ученици, наставници, родители, соседи, вработени).

И тогаш: продолжете од план кон реалност!



Активно училиште

Листа за проверка за да се направи активната привлечна

“Млади и физички активни!

Проект за физичката активност да биде привлечна за младите (СЗО, 2012)

Физичката активност игра клучна улога во здравјето и благосостојбата на децата и младите луѓе. Придонесува за нивниот краткорочен и долгорочен физички, социјален, емоционален и психолошки развој; промовира независност и здрав развој и помага да се развијат основни вештини за движење. Една неодамнешна студија за здравјето на младите укажува на зголемување на доказите за корелација помеѓу физичката активност и подобрените академски и когнитивни достигнувања.

И покрај добро познатите придобивки од активниот животен стил, епидемиолошките студии идентификуваа зголемена застапеност на неактивност кај децата и адолесцентите. Најновиот извештај на СЗО во врска со Истражувањето за здравственото однесување кај деца на училишна возраст, со 11-, 13- и 15-годишни ученици од 35 земји од Европскиот регион на СЗО, како и во Северна Америка, покажа дека повеќе од две третини од младите не ја исполнуваат тековната препорака за физичка активност од 60 минути на ден, 5 или повеќе дена неделно. Нивото на физичка активност значително паѓа помеѓу возраста од 11 и 15 години.

Еколошките, економските и социјалните фактори, како и перцепциите за безбедноста, пристапноста и временските услови, се смета дека влијаат врз можностите децата и адолесцентите да бидат физички активни. Исто така, влијанието на врсниците може да ја охрабри или обесхрабри физичката активност. Низ цела Европа има многу пристапи и интервенции насочени кон зголемување на физичката активност на младите луѓе преку поддржувачки опкружувања.

Чест предизвик кој е идентификуван од промоторите на физичката активност низ цела Европа, е како да се вклучат младите луѓе во понудената активност или интервенција. Проблемот е опишан како недостаток на разбирање на младите луѓе и она што тие сакаат и потребата од упатство за тоа како да се направи физичката активност попривлечна за младите. Како резултат, беше наредан проект за да создаде план за привлечна и пријатна физичка активност. За да се направи советувањето порелевантно, беше одлучено дека перспективите и придонесот на младите луѓе, како што се искажани од младинските делегати од мрежата ЦЕХАПЕ (СЕНАРЕ), треба да го насочат проектот.

А Физичка средина

Објекти, опрема и околина поврзани со вклучување во физички активности

1. Локација: леснотија на пристап
2. Трошоци
3. Активности на отворено
4. Избегнување на загадување од воздух
5. Одење и возење велосипед
6. Опрема и објекти
7. Спортски клубови

В Социјална средина

Луѓето, културата и ставовите поврзани со учеството во физички активности.

Културата за активност: Аспектите како што се соработка, интеграција, позитивни ставови, тимски дух и комуникација, се сите наведени како придонес за уживање во физички активности и доведуваат до позитивно искуство.

1. Здрава конкуренција
2. Ментори
3. Социјализирање
4. Здравствена свест

5. Избор
6. Национални активности и познати личности

С Лично искуство и учество

Личните предуслови за учество во физички активности.

1. Независност и самодоверба
2. Релаксација
3. Избегнување на премногу активност и можност за повреди
4. Забава - ендорфин, адреналин, уживање



Активно училиште

Комбинирани картички за активности

Паузи за физичка активност - Паузите за активност се кратки од 10 до 15 минути активности кои имаат за цел да ги енергизираат и насочуваат учениците. Паузите за активност можат да има различни форми и можат да се комплетираат во кој било простор. Тие се одлични активности за воведување во физичка активност интегрирани во часовите (види [втор комплет картички](#)).

Повеќето деца од основно училиште просечно поминуваат 70% од времето во училницата седејќи. Ова е опасност за нивното здравје. Природниот ред на училницата отсекогаш бил учениците да седат. Без разлика дали тоа вклучува зборување, дискутирање, работење во групи или слушање на наставникот, повеќето од ова се прави од удобноста на столчето.

20 картички кои се прикажани [тука](#) им нудат на наставниците во вашето училиште 20 начини да комбинираат физички активности со академско учење. Резултатот ќе биде очигледен: подобра концентрација и подобро здравје за 50 години!



Активно училиште

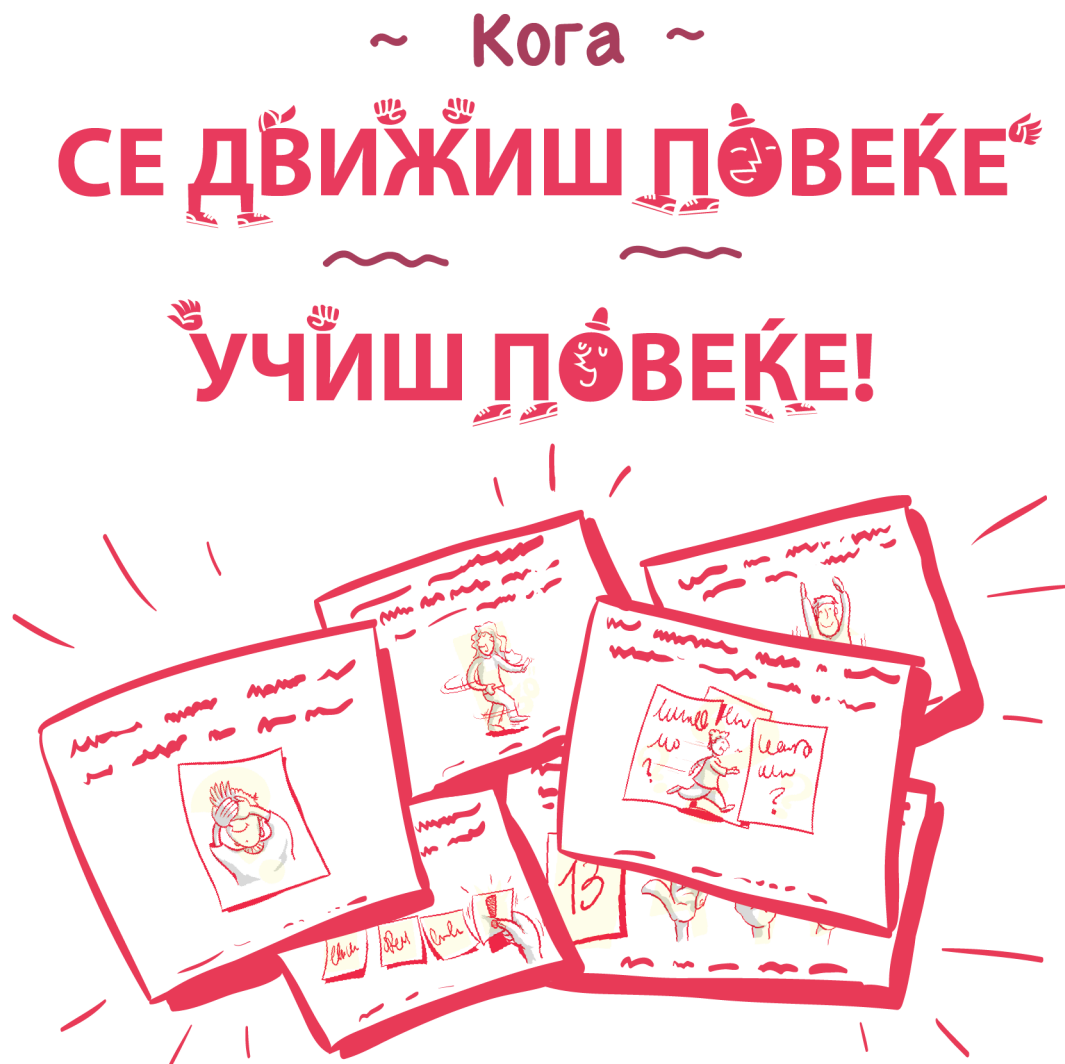
Интегрирање на картички за активности во плановите на часовите

Физичката активност лесно може да се интегрира во постојните наставни часови. Движењата можат да бидат интегрирани во математички проблеми, препознавање букви и зборови, читање, како и станици за учење.

Зошто?

Повеќето деца од основно училиште просечно поминуваат 70% од времето во училницата седејќи. Ова е штетно за нивното здравје. Традиционалниот ред во училницата отсекогаш барал од учениците да седат. Без разлика дали тоа вклучува разговор, дискутирање, работа во групи или слушање на наставникот, ова најчесто се прави од удобноста на столот.

20 картички кои се прикажани [тука](#) им нудат на наставниците на вашето училиште 20 начини за интегрирање на физичките активности ВО процесот на учење. Учениците нема да чувствуваат дека се активни, бидејќи ќе биде природно да даваат одговори во предниот дел од училницата, или да соберат материјали за задачи што треба да се решат, итн.



Активно училиште

Моето училиште исполнето со енергија

Внесете енергија во училиштето со интегрирани физички активности и здравствени програми. Изберете и спроведувајте друга активност секој месец.

Идеи	
Учениците од погорните класови го мерат училишниот двор и обележуваат патека за пешачење/трчање за учениците и родителите која ќе ја користат пред училиште и за употреба на наставниците за време на училишниот ден.	
Просториите за складирање по физичко воспитување се реорганизираат за да го направат покорисен просторот за корисниците. Сите кутии се јасно означени. Активниот училишен комитет АУК (ASC) е одговорен да го одржува просторот уреден и да обезбеди целата опрема да се врати на одреденото место.	
Опремата за физичко воспитување и ресурсите се чуваат на многу различни места низ училиштето. Училиштето купува/добива донирана барака за правилно складирање на опремата со многу полици и куки. Сè е јасно означено и има свое место.	
АУК врши ревизија на опремата за ФВ на отстранети или искршени артикли, како и набавена, нова опрема врз основа на предлозите на сите. Сите членови на персоналот добиваат копија од инвентарот и знаат каде се наоѓа секое парче опрема и ресурси.	
Пакетите со ресурси за народен танц за наставниците во основно се набавени и фотокопирани. Музиката за придружба на танците се поставува на споделениот сервер.	
Училиштето купува/добива преносен ПА систем и уред за микрофони за да се овозможат разни активности на отворено, како што се часови за танцување на отворено и загревање со целото училиште.	
Училиштето обезбедува опрема (борилишта, тунел-гасеници, водоводни цевки и сл.) за настава за единицата за кооперативни игри на отворено и авантура. Опремата потребна за секоја активност се чува во поединечна, јасно етикетирана кутија.	
The school obtains donated toys for the yard. These are chosen by the students who participate in the Active School Committee with input from all the children. The toys are chosen with an aim to provide something which will appeal to all children – balls, hoops, ribbons etc.	
Училиштето добива донирани играчки за дворот. Овие ги избираат учениците кои учествуваат во Активниот училишен комитет со придонес од сите деца. Играчките се избираат со цел да се обезбеди нешто што ќе им се допадне на сите деца - топки, обрачи, ленти итн.	
Опремата што е наменета за игралиштето се купува и складира во област погодна за училишниот двор. На постарите ученици им е доверена одговорноста за нејзино одржување, дистрибуција и собирање. Се правимапа за опремата и прикачува на кутијата за складирање, така што учениците знаат каде да ја постават опремата пред да започне паузата.	
Секој клас има своја торба со опрема и е одговорен за дистрибуција, собирање и одржување на својата опрема. Се поставува определено место за складирање на торбите со опрема на класот веднаш до игралиштето.	

<p>Училиштето позајмува шаблони за ознаки од домаќинот. Со помош на Здружението на родители и домаќинот, во дворот се бојадисуваат нови ознаки на игралиштето. Ја укинуваме политиката „без трчање“, дозволувајќи им на децата пробен период да трчаат по слободно во дворот, знаејќи дека негативните ефекти врз срцето, ‘рбетот и доживотното здравје заради недостаток на физичко вежбање се многу поголеми од крварење од носот или коленото.</p>	
<p>Училиштето создава кружна патека за движење околу периметарот на игралиштето. Учениците се охрабруваат да пешачат/џогираат/трчаат кругови за време на нивниот (голем) одмор и да ги запишат своите резултати во нивните тетратки за домашни задачи. Поставени се различни цели за различни возрастни групи во однос на опфатените растојанија и временските цели.</p>	
<p>Достапни се јажиња за скокање за децата да си играат со нив за време на паузите.</p>	
<p>Нашиот домаќин на училиштето прави количка со звучник што може да се вози во дворот, за да може да се пушта музика на паузите и децата да танцуваат.</p>	
<p>Танц во среда (ТВС денови) - ПА системите се користат во училишните дворови за да се пушта музика, поттикнувајќи ги децата да танцуваат за време на големиот одмор секој вторник. Тие се поттикнуваат да ја користат кутијата за предлози за да ја побараат својата омилена музика за танцување.</p>	
<p>Десет минутен четврток - Сите класови се вклучуваат во десет минутното континуирано заедничко вежбање во дворот секој четврток. Вежби вклучуваат прескокнување, вртење хулахоп, танцување. Новите идеи се испробуваат колку што е можно почесто.</p>	
<p>Петок без фудбал - Училиштето воведува петок без фудбал. Секој петок, на фудбалските играчи не им е дозволено да бидат на игралиштата, со што на секој ученик му се дава можност да испроба нови активности. „Зборуваме додека одиме“ - Членовите на персоналот ги охрабруваат учениците да ги ангажираат помалку активните деца да се движат повеќе за време на нивните паузи.</p>	
<p>Пријателски одред - Се воведува пријателски одред, составен од мешавина од момчиња и девојчиња. Нивна одговорност е да ја организираат опремата и да ги водат помладите ученици во активностите. Покрај тоа, тие ги охрабруваат сите деца да бидат активно вклучени и ангажирани во некоја активност со своите врсници. Тие носат видливи елечи со ознака Пријателски одред отпечатена јасно на задниот дел.</p>	
<p>Другарчињата од дворот промовираат физичка активност и ги придружуваат помалите деца на патеката, а на тој начин им обезбедуваат можност да шетаат низ околината.</p>	
<p>Пријателски одред - Се воведува пријателски одред, составен од мешавина од момчиња и девојчиња. Нивна одговорност е да ја организираат опремата и да ги водат помладите ученици во активностите. Покрај тоа, тие ги охрабруваат сите деца да бидат активно вклучени и ангажирани во некоја активност со своите врсници. Тие носат видливи елечи со ознака Пријателски одред отпечатена јасно на задниот дел.</p>	

Другарчињата од дворот промовираат физичка активност и ги придружуваат помалите деца на патеката, а на тој начин им обезбедуваат можност да шетаат низ околината.	
На дождливи денови, сите наставници создаваат активност во својата училница за да ги придвижат своите деца.	
Постарите ученици создаваат едноставни рутини за танцување кои им се предаваат на сите во салата за време на одморите во дождливите денови. Наставниците вршат надзор, но учениците сами ги водат танците.	
Голем избор на активна танцовачка музика и рутини се достапни на училишниот сервер и сите лица, вклучувајќи и вработените, се потсетуваат преку скајп (Skype), да го искористат во дождливите денови.	
Сите деца водат дневник на активности соодветни на возраста каде ги запишуваат своите дневни активности. Децата имаат за цел да завршат 60 минутна дневна физичка активност, при што им се доделуваат налепници на децата кои ја достигнуваат таа цел. Дневникот на активности децата го пополнуваат за време на двонеделен блок по случаен избор, во текот на целата година. Тие ги бележат сите активности во кои учествувале секојдневно и се обидуваат да направат нешто активно секој ден. На оние деца кои вложуваат напори да бидат активни секој ден, како и на оние кои покажуваат придобивки од физичката активност им се доделуваат награди.	
Ранобудни во движење - Ова е дневна прошетка која трае 10 до 15 минути околу училишниот тере пред почетокот на училиштето. Членовите на комисијата на АУК ја водат оваа прошетка секое утро.	
Секое утро, пред почетокот на часот, децата извршуваат физичка задача, како што е скокање околу училиштето на една нога/да трчаат по два круга на теренот/да направат 50 скокови и др. Поединечно наставниците одлучуваат за најсоодветната задача за нивната возрастна група.	
Учениците од второ одделение па нагоре учествуваат во Истрчајте еден километар во среда и петок наутро во 8 часот.	
На паузите меѓу часови, децата се вклучуваат во 2-минутни вежби за подобрување на нивната концентрација, рамнотежа, држење на телото, флексибилност итн.	
Училиштето организира уметнички натпревар на кој целото училиште дизајнира постер и слоган за Активно училиште. Сите предлози се прикажани во одделните училници.	
Како дел од нивните дневни домашни задачи, учениците треба да се вклучат во десет-минутна физичка активност.	
Секој клас презема барем една едукативна прошетка по термин. Овие прошетки се планираат на почетокот на годината и се запишуваат во училишниот календар. Нашето училиште ќе има воспоставено различни патеки за одење за многу области од наставната програма, вклучувајќи пат за историја, пат за природа, активна математичка патека, прошетка покрај река и др.	
Училиштето организира уметнички натпревар на кој целото училиште дизајнира налепница за Активно училиште. Сите предлози ќе бидат прикажани во одделните училници. Победничкиот дизајн ќе се искористи за налепници за автомобили кои ќе им се поделат на родителите.	
Активна училишна песна - Учениците, со своите наставници, ја составуваат нашата Активна училишна песна.	

Наградите/признанијата на час ќе станат повеќе ориентирани кон активности, на пример, патување до локалното игралиште, дополнително време на игралиште, шутирање пенали против нивниот наставник/домаќин/директор.	
Стоп и оп - во текот на месец април, целото училиште учествува во иницијативата „Стоп и оп“. Секој пат кога училишното свонче ќе засвони, сите ученици запираат со што и да прават и скокаат во место додека не засвони второто свонче.	
Секој ден, по првото свонче на секоја пауза, децата се мотивираат да направат една серија од физичка активност (понеделник = поскоци, вторник = трчање во место, среда = лично измислена активност, четврток = лакт до колена, петок = одлучува наставникот) за една минута додека не засвони второто свонче.	
Добри вибрации во петок - Како дел од иницијативата за позитивно ментално здравје, децата (и персоналот) слушаат и танцуваат на забавна, жива песна за време на Добри вибрации во петок.	
Големото пролетно расчистување - Целото училиште учествува во чистење на улиците низ градот. Собраното гудре потоа се мери и споредува секоја година.	
Се формира градинарски клуб кој ќе им понуди шанса на децата кои се помалку заинтересирани за тимско-ориентирани спортови да бидат активни и да учествуваат во мулти-сензорни активности како што се садење, плевеење, наводнување, хранење и берба.	
Локалната полиција го посетува училиштето и зборува за безбедноста на патиштата во сите паралелки.	
АУК промовира Прошетка во среда во текот на целата учебна година. Децата се охрабруваат да учествуваат во прошетката со носење видливи елеци за безбедност.	
Се прави Пасош за прошетка до училиште за секое дете од предучилишна возраст до средно училиште. Членовите на АУК ги следат пасошите и ставаат печат секојпат кога детето пешачи до училиште.	
Ден на модерни нозе - децата се охрабруваат да ги украсат обувките во обид да промовираат пешачење до училиште и да развијат ентузијазам за вежбање.	
Ќе се испрати прашалник дома до родителите на почетокот на годината, барајќи повратни информации за искуствата на нивните деца во врска со ФВ, физичка активност и спорт во училиште. Повратните информации помагаат во идентификување на области за подобрување во иднина.	
Еден член на локалниот тениски клуб (или кој било друг клуб) организира работилница во нашето училиште каде сите паралелки добиваат можност да учествуваат и да видат што нуди локалниот тениски клуб.	
Училиштето им дава можност на децата и родителите да го гледаат спортот како позитивно, безбедно и почитувано искуство.	
АУК спроведува истражување „Во кои клубови учествувате“?	

Активно училиште

Ден за возење велосипед до училиште и Ден за пешачење до училиште

Денот за возење велосипед до училиште и Денот за пешачење до училиште имаат за цел да ги слават убавините на пешачењето и велосипедизамот и да им ги отвораат очите на учениците, семејствата, лидерите на училиштата и заедниците и партнерите за можностите за пешачење и велосипедизам до училиште секој ден.

Планирање на настанот

Ако се има тема за настанот може да ги олесни другите одлуки за планирање и пристапи за разгледување:

Пристап 1: „Пешачки автобуси“ за Денот за пешачење до училиште

Објавете ги локациите на автобуските постојки за „пешачките автобуси“ низ соседството и назначете лидери за пешачење да ја водат секоја група во одредено време за започнување. Штом групите пристигнат во училиштето, ги пречекуваат директорот и наставниците. Директорот им дава краток говор на учениците и родителите во надворешниот собир за да ги објасни придобивките за животната средина од велосипедизам и пешачење, наместо возењето до училиште.

Пристап 2: Далечна почетна точка

Некоја црква во близина со голем паркинг се определува како локација за „Паркирај и пешачи“. Родителите пристигнуваат до црквата во одредено време и ги паркираат своите автомобили. Автобусите ги оставаат учениците таму исто така. Со помош на локалната полиција, групата формира парада, пешачи до училиште, носејќи знаци и транспаренти со годинешната тема. По пристигнувањето во училиштето, градоначалникот одржува кратка прес-конференција зборувајќи за потребата од безбедно пешачење и велосипедизам низ градот.

Пристап 3: Настан за велосипедски воз

Учениците и семејствата се мотивираат да се сретнат во блискиот парк во соседството за да учествуваат во возење велосипед до училиште. Директорот им се придружува, исто така, заедно со неколку службени лица и локални спортисти. Се проверуваат кацигите дали одговараат пред возењето, а достапни се и дополнителни кациги за учениците на кои им недостасуваат. Групата потоа се упатува кон училиштето каде ги поздравуваат наставниците кои им даваат маици и рефлексивна безбедносна опрема за велосипеди.

Пристап 4: Настан за пешачење на училиште

Настанот започнува во училиштето со собир. Директорот ветува дека ќе биде во добра физичка форма и ги предизвикува учениците да прават така, со тоа што ќе ги следат нивните активности во пешачење и велосипедизам. Директорот најавува натпревар помеѓу класовите. Секоја паралелка ќе го запише бројот на пешачења и возења велосипед што ги прават за еден месец. Учениците се охрабруваат да шетаат (или трчаат) околу патеката или игралиштето за време на одморот, а наставниците ќе го наградат доброто однесување дозволувајќи им на учениците дополнително време за пешачење



ПИРАМИДА НА УЧИЛИШНА АКТИВНОСТ



