

ECD/EDO PENTRU DIRECTORI



Conștientizare

Înțelegerea
activității fizice
în context școlar

Pregătire

Toată lumea
gata!

Acțiune

Stiluri de viață
active

ȘCOALA ACTIVĂ



ȘCOALA ACTIVĂ

Școala activă

Bunăstarea este un drept uman fundamental. Dezvoltarea sănătoasă a unei persoane din punct de vedere cognitiv, emoțional, comportamental, fizic și social reprezintă un obiectiv cheie al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). După ratificarea de către un stat a Convenției europene a drepturilor omului (CEDO) <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/treaty/005> și a Convenției ONU cu privire la drepturile copilului (CDC) <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>, toate cadrele didactice și în special dvs., în calitate de director de școală, trebuie să aveți cunoștință de implicațiile acestor două convenții. O abordare a școlarizării, bazată pe drepturile omului (ABDO), include atât oportunitatea de a învăța despre valorile drepturilor omului în mediul școlar, cât și ocazia de a le exercita în practică. Unul dintre aceste drepturi fundamentale este dreptul de a trăi într-un corp sănătos. Împreună cu personalul școlii, DUMNEAVOASTRĂ decideți dacă elevii din școala dvs. vor beneficia în mediul școlar de cunoștințele, abilitățile, sprijinul social și încurajarea necesară pentru a adopta pe termen lung tipare de comportament sănătoase. În acest sens, sunt implicate două domenii-cheie care se află în strânsă legătură – activitatea fizică (a se vedea mai jos) și [nutriția](#).

Link-uri utile

Proiectul OMS din 2012 privind crearea de rețele pentru activitatea fizică
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/>

Educație fizică de calitate. Recomandări pentru decidenții politici, 2015:

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

Studiu mondial privind educația fizică în școală, 2013:

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

Corelația dintre activitatea fizică din școală, inclusiv educația fizică, și performanța școlară. Departamentul pentru Sănătate și Servicii Sociale al Statelor Unite, Centrele pentru Controlul și Prevenția Bolilor, Centrul pentru Prevenirea Bolilor Cronice și Promovarea Sănătății, Divizia pentru Sănătate Școlară și Sănătatea Adolescenților:

www.cdc.gov/HealthyYouth

Versiune revizuită - iulie 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-ft/article20284157/>

AȘcoala activă

Bunăstarea este un drept fundamental al copilului

Convenția ONU cu privire la drepturile copilului (20 noiembrie 1989), articolul 17, le cere statelor semnatare să protejeze „bunăstarea socială, spirituală și morală și sănătatea fizică și morală” a tuturor copiilor de pe teritoriul lor. Convenția cu privire la drepturile copilului (CDC) reflectă prevederile generale ale Declarației universale a drepturilor omului, din 10 decembrie 1948, <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>, inclusiv dreptul la viață (DUDO, articolul 3; CEDO, articolul 2) și la sănătate și bunăstare (DUDO, articolul 25; CEDO, articolul 2).

Drepturile omului și ale copilului depind de implementarea și protecția lor. Dezvoltarea sănătoasă a unei persoane din punct de vedere cognitiv, emoțional, comportamental, fizic și social reprezintă prin urmare un obiectiv-cheie al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Totuși, sănătatea și bunăstarea noastră fizică nu depind numai de condițiile predominante de trai și de sistemele de protecție socială asigurate de statul în care trăim, ci și de obiceiurile noastre de viață. Iar dacă aceste obiceiuri susțin sănătatea și bunăstarea fizică sau le afectează ține de alegerile personale și de responsabilitatea noastră. Când facem astfel de alegeri, ne exercităm dreptul la libertate, ceea ce înseamnă că putem fi doar încurajați, nu și obligați, să ducem o viață înțeleaptă (DUDO, articolul 3).

Școala dvs. are, prin urmare, rolul-cheie de a-i ajuta pe tineri să înțeleagă importanța vitală a alegerilor pe care le fac și felul în care acestea le influențează viața și identitatea. Școala dvs. le poate oferi copiilor și adolescenților cunoștințele și abilitățile necesare, sprijin social și consolidare la nivelul mediului și îi poate abilita să adopte tipare de comportament sănătoase pe termen lung. În acest sens, educația fizică de calitate acționează ca fundație pentru implicarea pe tot parcursul vieții în activități fizice și sport. Experiențele de învățare oferite copiilor și tinerilor prin intermediul orelor de educație fizică trebuie să fie adecvate dezvoltării lor, pentru a-i ajuta să dobândească abilități psihomotorii, o înțelegere cognitivă și abilitățile sociale și emoționale necesare pentru a se implica în activități fizice de-a lungul vieții (sursa: adaptat după Asociația pentru Educație Fizică, Declarația de poziție cu privire la sănătate, 2008)

Un factor semnificativ care contribuie la sănătatea, dezvoltarea socială, capacitatea de învățare și rezistența în fața problemelor mentale ale copiilor este activitatea fizică zilnică. Aceasta include jocul liber, deplasarea activă și activitățile recreative, educația fizică la școală, sportul organizat sau exercițiile fizice planificate.

Joaca este un drept legat de dezvoltare care le permite copiilor să-și atingă potențialul deplin, alături de educație, recreere, activitățile culturale, accesul la informații și libertatea de gândire, conștiință și religie.

Convenția ONU cu privire la drepturile copilului definește activitatea fizică și recreerea ca drepturi ale omului, recunoscând explicit dreptul copilului la sănătate (articolul 24), odihnă, timp liber, joacă și activități recreative (articolul 31).

În special comentariul general nr. 4 al ONU: „Sănătatea și dezvoltarea adolescenților în contextul Convenției cu privire la drepturile copilului” <https://www.childrensrights.ie/resources/uncrc-general-comment-adolescent-health-and-development-context-convention-rights-child> atrage în mod specific atenția asupra importanței informațiilor adecvate pe teme legate de sănătate, inclusiv educația fizică (Secțiunea III, 26).

De asemenea, un comitet al ONU monitorizează implementarea Convenției cu privire la drepturile copilului și recomandă să fie disponibile următoarele:

1. Medii în care joaca și oportunitățile recreative sunt accesibile tuturor copiilor și asigură condiții pentru creativitate.
2. Oportunități de a-și exercita competența prin jocul din propria inițiativă, creșterea motivației, activitate fizică și dezvoltarea abilităților, precum și interacțiuni culturale ludice care îmbogățesc viața.
3. Dreptul la odihnă, care asigură energia necesară și motivația copiilor de a participa la joacă și de a se implica în mod creativ.

Țara dvs. s-a angajat să respecte aceste convenții. Aceasta impune ca dvs., în calitate de director, **să depuneți toate eforturile pentru a implementa acest angajament în modul optim posibil, în limitele responsabilității dvs.**

Prin urmare, în vederea adoptării unei abordări a școlarizării bazate pe drepturile omului, directorii de școală trebuie să cunoască mai multe despre drepturile omului, democrație și drepturile copiilor, precum și implicațiile acestora pentru gândirea educațională, planificare și evaluare.

Școala activă

Performanța școlară

Pregătire fizică – pregătire mentală!?

Studii recente susțin ipoteza că tinerii și copiii au parte de o gamă variată de beneficii sociale și școlare atunci când se implică în mod regulat în activități fizice adecvate dezvoltării lor,

Chiar dacă **performanța școlară** este influențată de mulți factori, există dovezi substanțiale care fac legătura cu activitatea fizică regulată în cel puțin trei domenii mari:

- funcțiile cognitive (ca memoria, atenția/concentrarea, capacitatea verbală, evaluarea și utilizarea informațiilor, abilitățile de rezolvare a problemelor);
- comportamentul școlar și școlarizarea (precum comportamentul la clasă, prezența, participarea la ore, efectuarea temelor, concentrarea pe sarcini);
- rezultatele școlare (ca notele, rezultatele la testele standardizate, evaluările formale).

Participarea la activități fizice poate aduce beneficii din punct de vedere al performanței școlare, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Cercetările efectuate indică o putere mai mare de concentrare asupra activității de la clasă după ce copiii au desfășurat o activitate fizică, ceea ce le permite să fie mai concentrați și mai atenți. În timp, copiii care desfășoară activități fizice în mod regulat demonstrează o îmbunătățire a abilităților cognitive și a atitudinilor, nu numai în ceea ce privește abilitățile cognitive de bază, precum atenția și memoria, ci și a atitudinilor și convingerilor care influențează performanța școlară, cum sunt motivația, eficacitatea personală, satisfacția și învățarea autonomă. Potrivit studiilor, cu cât copiii sunt mai activi, cu atât este mai bună performanța lor școlară din punct de vedere al competențelor de scriere, citire și aritmetică. Prin urmare este imperativ ca politicile și regulamentele școlare să asigure că toți copiii se bucură de beneficiile activității fizice regulate.

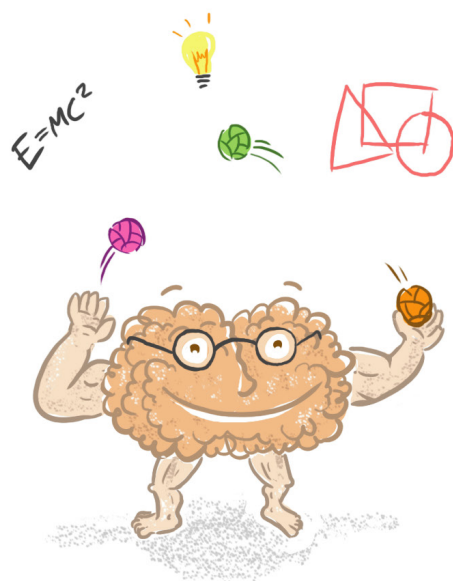
Cu toate acestea, realitatea școlară este alta și sugerează că studiile, teoria și recomandările au deseori un impact redus asupra practicilor educaționale. Sistemele de învățământ din toată lumea se confruntă cu tăieri bugetare semnificative. Astfel că, atunci când în societățile „obsedate de note” se alege între a investi în priorități legate de studiu și a investi în educația fizică, cea din urmă este deseori neglijată. Un raport UNESCO din anul 2013 referitor la un studiu mondial privind educația fizică arată că, în ciuda angajamentului oficial față de educația fizică, fie prin legislație, fie ca practică generală, asigurarea acesteia este departe de a fi realizată (<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>).



Astfel, faptul că nu se asigură un echilibru între rezultatele școlare și bunăstarea fizică a tinerilor nu numai că încalcă drepturile omului și ale copilului, ci este neînțelept și din punct de vedere economic. Dovezile arată că nivelul condiției fizice în rândul tinerilor a scăzut din cauza unor stiluri de viață din ce în ce mai sedentare și a nivelului ridicat al obezității. Situația este mai gravă în unele țări din cauza unei coordonări școlă - comunitate insuficiente și/sau inadecvate, a lipsei de oportunități de activitate fizică, a unor probleme ce țin de educația fizică, inclusiv timpul insuficient alocat la nivelul curriculumului, statutul disciplinei și al cadrelor didactice, lipsa de resurse (personal didactic, facilități și echipamente) etc. Într-un deceniu sau două, nu va avea de suferit

la propriu numai generația tânără, ci și performanța economică. Creșterea cheltuielilor cu sănătatea va anula categoric reducerea cheltuielilor prin politicile educaționale lipsite de perspectivă din prezent.

După ce o școală sau un sistem național de educație a decis să se implice în creșterea bunăstării fizice a elevilor, trebuie răspuns la mai multe întrebări, inclusiv care este modalitatea cea mai adecvată, intensitatea și durata optimă a activității fizice în funcție de vârstă, sex și capacitatea de învățare a elevilor, precum și care sunt momentele potrivite pentru activitatea fizică școlară și/sau educația fizică. Studiile sugerează că beneficiile cognitive cele mai importante ale educației fizice s-au obținut atunci când orele de educație fizică au fost programate la începutul sau la jumătatea zilei de școală, mai degrabă decât la sfârșit. Mai sunt necesare și alte studii pentru a răspunde complet la aceste întrebări, dar există deja suficiente dovezi care reclamă mai multă acțiune și oportunități de activitate fizică mai numeroase pentru toți elevii, pe tot parcursul zilei de școală.



După cum s-a exprimat în mod elocvent un specialist în neuroștiințe, dacă vrei copii dezvoltați intelectual: **„Taie din ora de matematică în favoarea dansului sau a plimbărilor, săriturilor, jocului de-a prinselea... teoria fiind că ceea ce pune inima în mișcare va face și creierul să zbârâie!”**

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

Surse de referință

Corelația dintre activitatea fizică din școală, inclusiv educația fizică, și performanța școlară. Departamentul pentru Sănătate și Servicii Sociale al Statelor Unite, Centrele pentru Controlul și Prevenția Bolilor, Centrul pentru Prevenirea Bolilor Cronice și Promovarea Sănătății, Divizia pentru Sănătate Școlară și Sănătatea Adolescenților, www.cdc.gov/HealthyYouth, versiune revizuită – iulie 2010

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

Școala activă

Știința fizică și cetățenia democratică

Suntem de părere că activitatea fizică reprezintă pentru corp ceea ce lectura reprezintă pentru minte.

De aici reiese că oamenii au dreptul fundamental nu numai de a dobândi știință de carte, ci și de a fi pregătiți fizic. „Știința fizică” este un termen care se referă pe de o parte la competența fizică, motivație, încredere și cunoștințe, iar pe de altă parte, la aprecierea, precum și asumarea responsabilității pentru activități fizice cu scop, de-a lungul vieții unei persoane. Altfel spus, știința fizică duce la o înțelegere mai bună și la aprecierea activității fizice și la angajamentul personal față de o parte integrantă a vieții proprii.

Implicațiile predării acestei „științe fizice” copiilor și adolescenților conduc la esența ECD/EDO. După cum am precizat mai sus, „știința fizică” pune accentul pe responsabilitatea individuală pentru sănătatea și bunăstarea proprie. Conceptul-cheie al responsabilității ne face să conștientizăm consecințele deciziilor și alegerilor noastre, fie că le recunoaștem sau nu. Înțelegerea științei fizice înseamnă să reflectăm la obiceiurile noastre și să le punem sub semnul întrebării, dacă este necesar. Într-o societate democratică, cetățenii ar trebui să împărtășească o atitudine de responsabilitate morală, care implică „adoptarea unei abordări reflective și atente față de propriile acțiuni și consecințele posibile ale acestor acțiuni”. (Mai multe: [Competences For Democratic Culture](#), „Competențe pentru o cultură democratică”, p.42 și urm.) Așadar, dobândirea științei fizice este apropiată de studierea cetățeniei democratice într-un mod foarte practic și cu semnificație personală.

Totuși, învățarea prin experiență necesită reflecție pentru ca tinerii să înțeleagă ceea ce fac din punct de vedere al științei fizice sau cetățeniei democratice. Dobândirea unei înțelegeri profunde prin experiență personală nu se petrece automat, ci prin învățare în timp ce te gândești la ceea ce faci. La fel ca la învățarea bazată pe sarcini (a se vedea [Education for democracy, p. 123](#) - „Educația pentru democrație”, p. 124), elevii au de-a face cu provocări sau probleme și, pentru a trage concluzii în urma eforturilor lor, au nevoie de ocazia de a-și împărtăși experiențele și de a reflecta la acestea sub îndrumarea unui cadru didactic. De asemenea, cadrul didactic trebuie să-i facă pe elevi să fie conștienți de responsabilitatea lor personală pentru bunăstarea proprie și de faptul că această responsabilitate reprezintă cheia cetățeniei democratice. Prin urmare, când vă ocupați de coordonarea activităților fizice din școala dvs., trebuie să ajutați personalul să conștientizeze că activitatea fizică presupune și **să te gândești la ceea ce faci**.



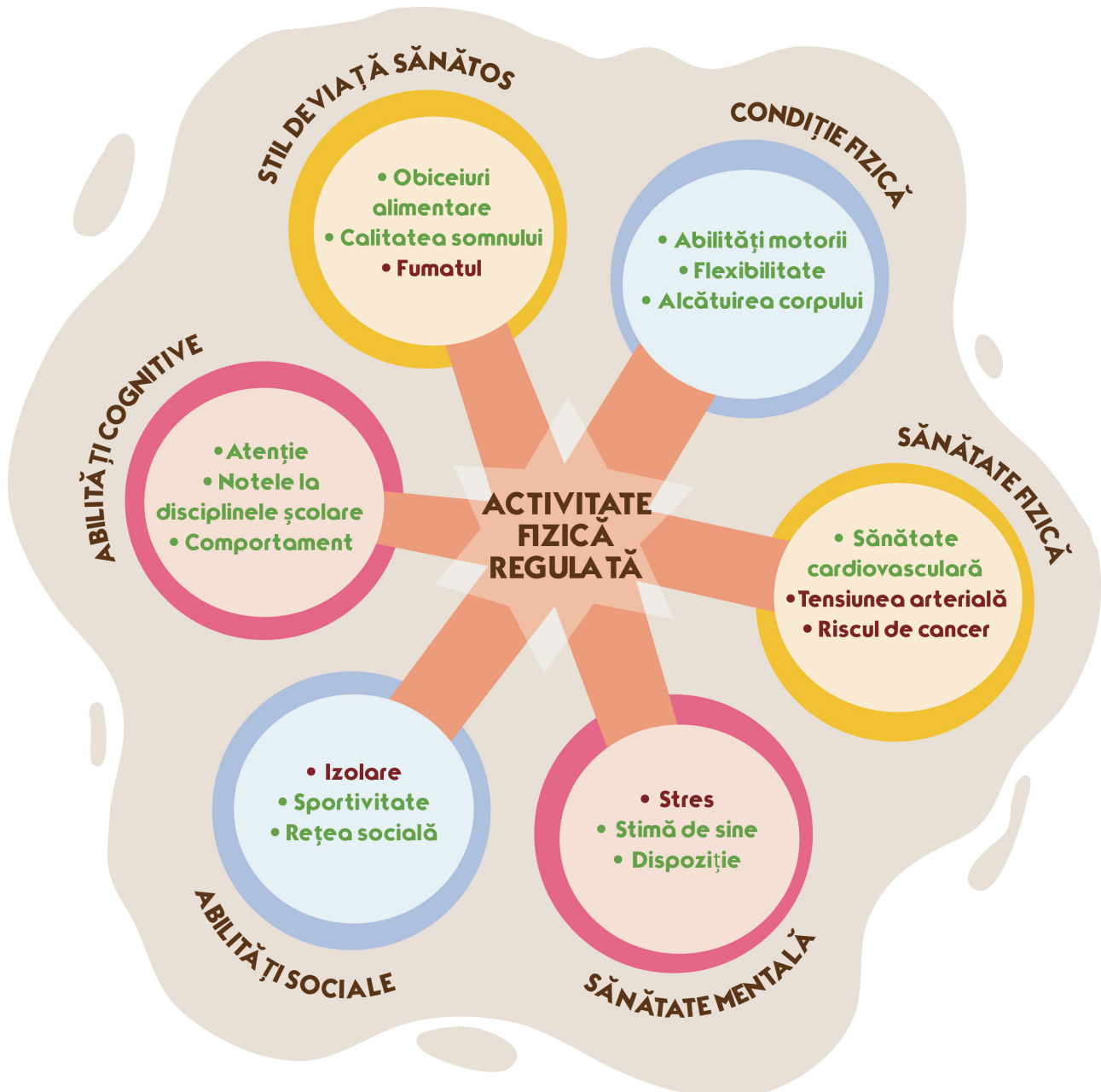
Știința fizică nu este nici echivalentă, nici limitată la disciplina educație fizică. Este mai degrabă unul dintre obiectivele sale, deoarece peste tot în lume educația fizică urmărește să educe în vederea implicării de-a lungul vieții în activități fizice pentru sănătate. În plus, aceasta poate fi dobândită în diferite feluri, inclusiv prin încurajare, sprijin din partea părinților, prietenilor, cadrelor didactice, specialiștilor sau prin propria voință și deciziile proprii ale unei persoane. Știința fizică nu este o disciplină școlară. În școli, directorii și cadrele didactice planifică, îndrumă și sprijină implicarea elevului în activități fizice care urmăresc un scop, aduc satisfacții și au sens. Însă, la fel ca în cazul științei de carte, care „nu implică numai competențele de citire și scriere, ci merge mai departe incluzând utilizarea critică și efectivă a acestor abilități în viața oamenilor”, știința fizică include și alte aspecte, precum:

- „o percepție ascuțită legată de „citirea” tuturor aspectelor mediului fizic, anticipând nevoile sau posibilitățile de mișcare și reacționând corespunzător la acestea, cu inteligență și imaginație;
- o imagine a sinelui bine definită, așa cum este integrat în lume. Împreună cu interacțiunea clară cu mediul, aceasta generează stimă de sine și încredere în sine;
- conștientizarea capacității proprii și sensibilitate față de această capacitate, aspecte care conduc la o autoexprimare fluentă, prin comunicarea non-verbală și la interacțiunea empatică și perceptivă cu ceilalți;
- capacitatea de a identifica și de a formula calitățile esențiale care influențează eficiența mișcărilor realizate și o înțelegere a principiilor sănătății corpului, cu privire la aspecte fundamentale, precum exercițiile fizice, somnul și nutriția.”

Margaret Whitehead, Buletinul ICSSPE nr. 65 / octombrie 2013, p. 19 și urm.

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

AȘcoala activă

Activitatea fizică în școală
Oportunități de a fi activ


După cum se ilustrează mai sus, activitatea fizică periodică are un impact direct asupra condiției fizice și mentale a unei persoane și a abilităților sale sociale și cognitive.

activitate fizică. Dintre factorii responsabili pentru asigurarea acestor oportunități, școlile au probabilitatea cea mai mare de a influența comportamentele elevilor legate de activitatea fizică în diferite moduri. Ținând cont de faptul că în cea mai mare parte a zilei școlare copiii sunt sedentari, este necesar ca școala să le asigure și oportunități de a fi activi fizic pe parcursul orelor.

Aflați mai multe despre cum puteți sprijini școlile să devină mai active:

ACTIVITATEA FIZICĂ DIN ȘCOLI



SEPARATĂ
de ore

ÎN COMBINAȚIE
cu orele

INTEGRATĂ
În ore

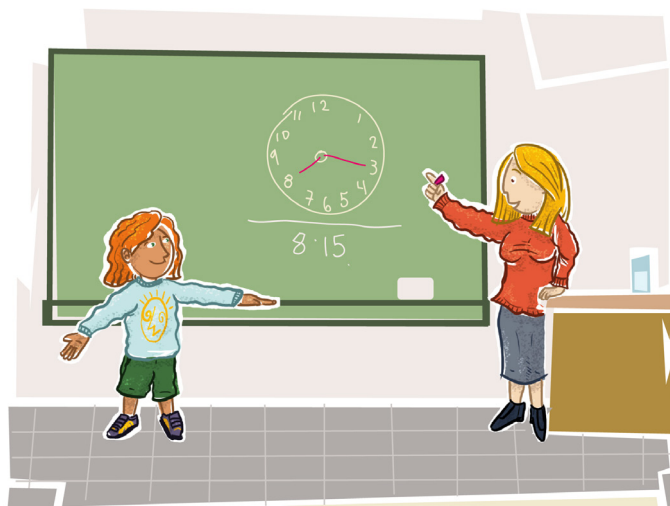
EDUCAȚIE
FIZICĂ

1. Activitatea fizică separată de ore se referă la toate activitățile din cursul unei zile de școală care nu au nicio legătură cu predarea disciplinelor școlare. Acestea pot include:

- Timp de repaus **și pauze mai lungi și mai active**, în care elevii să dispună de stimulente, mijloace și încurajare pentru a se implica în activități recreative, distractive, activități fizice și jocuri în curtea școlii sau în locuri special amenajate. Încercați să luați în considerare efectuarea unor schimbări în mediul școlar în vederea facilitării unei activități fizice mai intense în timpul de repaus.
- **Deplasarea activă către și de la școală**, prin care copiii, în colaborare cu părinții, sunt încurajați să meargă la școală pe jos, cu bicicleta, cu skateboardul, individual sau în grupuri. Deplasarea activă poate include și utilizarea transportului public sau a „autobuzelor școlare umblătoare” (grupuri care merg pe jos) ori mersul la școală cu mașina o parte a drumului, apoi deplasarea pe jos restul drumului.
- Sporturi și programe de tip after-school în aer liber și în sală. Programele de sport, evenimentele și competițiile sportive sunt de mult timp o parte integrantă a vieții școlare, crescând participarea

zilnică a elevilor la activități fizice și sporturi organizate.

- 2. Activitatea fizică în combinație cu orele** se referă în principal la pauzele scurte de activitate din timpul orelor, menite să le ofere elevilor ocazia de a se mișca. Într-un model danez, de exemplu, această categorie este cunoscută ca „pauze de alimentare” și se concentrează pe perspective specifice ale învățării. Acestea includ diferite forme de activitate care nu au legătură cu intensitatea activităților din timpul orelor normale. Pauzele pentru mișcare și activitate fizică la clasă oferă o ocazie suplimentară de activitate fizică pe parcursul zilei școlare, cu o planificare minimă, fără să fie necesare echipamente sau resurse suplimentare și care necesită puțin timp. Pentru idei practice, consultați: www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf



3.

- 4. Activitatea fizică integrată în ore** se referă la activitate ca parte efectivă a predării materiilor școlare. Aici, mișcarea și activitatea sunt integrate în procesul de învățare, îmbogățindu-l, întrucât consolidează conținuturile și înțelegerea lor prin învățare activă. Aceasta este deosebit de importantă pentru elevii chinestezici. Exemple specifice și idei pentru a îmbunătăți învățarea conținuturilor la matematică, citire/ limbă și literatură, sănătate, educație fizică, științe și studii sociale sunt disponibile pe: <http://www.activeacademics.org/>
- 5. Educația fizică** se referă la disciplina Educație fizică din școală, care are propriul curriculum și propriile obiective și practici în fiecare țară. Ca disciplină școlară, educația fizică le oferă tuturor copiilor acces la activitate, iar aceștia își pot dezvolta abilitățile, cunoștințele și atitudinile necesare pentru a adopta și a menține un stil de viață activ din punct de vedere fizic. Beneficiile potențiale ale participării elevilor la educația fizică sunt asigurate cel mai bine dacă se oferă o educație fizică de calitate. Aceasta este definită ca „experiența de învățare planificată, progresivă, incluzivă, care face parte din curriculumul învățământului preșcolar, primar și secundar. Experiențele de învățare oferite copiilor și tinerilor prin orele de educație fizică trebuie să fie adecvate dezvoltării lor, pentru a-i ajuta să dobândească abilități psihomotorii, o înțelegere cognitivă și abilități sociale și emoționale, de care au nevoie pentru a duce o viață activă fizic”. (Sursa: adaptat după Asociația pentru Educație Fizică, Declarația de poziție cu privire la sănătate, 2008)

Propunerea se bazează pe modelul danez al lui Claus Løgstrup, profesor asociat, Anders Flaskager, profesor asociat și Børge Koch, profesor universitar. Departamentul de Educație Fizică și Promovare a Sănătății, Colegiul Universitar din Danemarca de Sud și Centrul Danez Național de Promovare a Sănătății.

Școala activă

Cum pregătesc eu cadrele didactice și activitățile din școală

O școală activă din punct de vedere fizic nu îi vizează doar pe elevi, ci pe toată lumea! Prin urmare, cadrele didactice și alți membri ai personalului trebuie să facă parte din acest program. Asta înseamnă că începem noi înșine înainte de a începe cu elevii din școală.

Programul nostru va fi conceput pentru a fi mai incluziv, mai activ și distractiv și pentru a-i ajuta pe toți membrii comunității școlare să-și dezvolte un angajament pe viață față de o stare de sănătate bună.

Împreună cu o echipă mică, eu, ca lider al școlii, voi stabili conținutul și calendarul pentru școala mea. Echipa centrală **NU VA FI FORMATĂ NUMAI DIN PROFESORI DE EDUCAȚIE FIZICĂ!** Trebuie să participe și colegii care predau alte discipline.

Programul nostru le permite participanților să-și dezvolte o varietate de abilități de mișcare și capacități de lucru în echipă, astfel încât toată lumea să se simtă mai confortabil atât în mediul grupului, cât și în mediile de mișcare, crescând astfel probabilitatea ca persoanele să continue programul pe cont propriu sau să participe împreună cu alții.



A. Informații: Percepția noastră din postura de cadre didactice și membri ai personalului

1. Ne concentrăm mai mult pe activități care vor continua de-a lungul vieții decât pe sporturi de echipă sau individuale. Deși ridicarea de greutăți, alergarea, yoga, exercițiile aerobice, frisbee și softballul pot fi considerate sporturi de echipă și/sau individuale, aceste activități tind să fie continuate în viața adultă mai mult decât alte sporturi competitive ca fotbalul american, baschetul, fotbalul european și probele de atletism.
2. Implementăm activități fizice care sunt pe placul copiilor și pe care le vor căuta pe cont propriu. Astfel, îi învățăm activități de mișcare care le plac atât de mult, încât vor să le facă în timpul pauzelor, după

școală, precum și acasă, preferându-le în defavoarea jocurilor video și uitatului la televizor. O parte a obiectivului este să înțelegi și să planifici activitățile ca pe „distracție” mai degrabă decât ca „exerciții”.

3. Vom oferi ore și echipamente pentru ridicare de greutate și creștere a rezistenței ca alternativă la orele tradiționale de educație fizică, învățându-i pe copii despre un domeniu specific de mișcare și exerciții pentru viață, pe care deseori le vor face și în viața de adult. Vom oferi un program mai scurt, cu durata de patru-șase săptămâni, pentru ca elevii noștri să-și facă o idee despre opțiunile lor fizice viitoare.
4. Vom include activități pentru toți elevii și adulții. Unii sunt mai sportivi decât alții, iar alții pot avea probleme de dezvoltare sau dizabilități fizice din cauza cărora le este mai greu să participe la activități tradiționale. Programele noastre de educație fizică se vor concentra pe asigurarea unei varietăți de activități bazate pe mișcare, care le vor permite tuturor să se implice și pot chiar să-i pună la încercare pe unii dintre copiii cu condiție fizică bună, prin activități care nu le sunt familiare.

B. Formare pentru noi ca profesori și membri ai personalului

1. Adoptăm o abordare integratoare cu privire la starea de sănătate și bunăstare. Formarea unor elevi sănătoși, fericiți începe cu noi înșine.
2. Toți oamenii își stabilesc obiectivele proprii. Orice obiectiv pe care și-l propune cineva este unul bun! Prin obiceiurile benefice pe care le adoptăm le vom arăta elevilor noștri că nu ne limităm la educație fizică, ci există și moduri simple de a avea grijă de sănătatea noastră. Unii membri ai personalului pot să opună rezistență. Este ceva normal. Însă nu renunțați; programele de sănătate și condiție fizică fac parte din responsabilitățile educaționale centrale și necesare ale școlilor.
3. A trăi și a învăța despre democrație își găsesc corespondentul în a trăi și a învăța despre abordările unui stil de viață sănătos. Întreaga școală se poate implica prin predarea acestor concepte la orele de studii sociale, de științe ale naturii și chiar de științe umaniste. Vom planifica împreună aceste elemente. Cine ce va preda? Cum putem să ne asigurăm că toți elevii primesc informațiile necesare la clasă?
4. Împreună planificăm cum să integrăm programele de sănătate și nutriție în orele de educație fizică și în organizarea normală a sălilor de clasă. Sănătatea și nutriția sunt la fel de importante ca matematica și limbile moderne, dacă vrem cu adevărat să facem curriculumul să fie relevant. Mai mult, elevii puternici și sănătoși învață mai bine.
5. Îmbunătățirea programelor de educație fizică și a celor de la clasă reprezintă doar o parte a strategiei de succes. Școala noastră va căuta modalități de a măsura și evalua nivelul de condiție fizică al elevilor pentru a identifica aspectele care necesită îmbunătățiri. De asemenea, toți elevii (și adulții) vor ține un jurnal personal sau vor avea un portofoliu prin care își pot urmări dezvoltarea.

După ce adulții din școala dvs. au făcut primii pași, puteți începe programul pentru elevi.

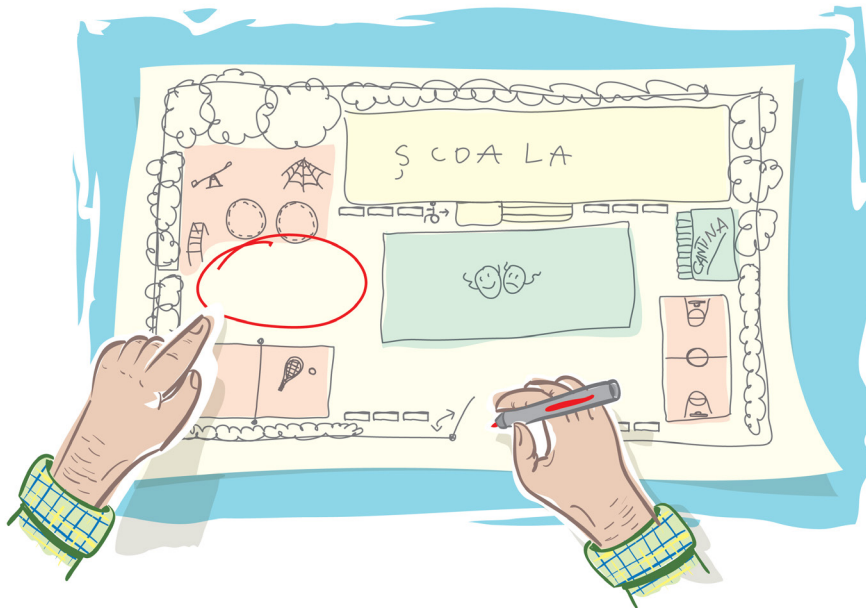


Școala activă

Conștientizarea potențialului școlii ca loc „de trai și al sănătății active”.

Mai întâi, faceți o schiță a școlii dvs. cu toate locurile exterioare, inclusiv plante, scări, ziduri, spații acoperite etc., așa cum arată în prezent. Apoi aveți în vedere următoarele:

- Ce ar putea fi îmbunătățit cu ușurință?
- Există spații, colțuri, scări care ar putea deveni locuri destinate activității fizice?
- Care sunt locurile în care se desfășoară deja activități fizice?



Distribuiți planuri necompletate profesorilor și elevilor.

Organizați un concurs de fotografii și desene și o expoziție, apoi adunați cât mai multe idei.

- Nu necesită o sumă mare de bani.
- Sunt cât se poate de participative.
- Cu sprijinul tuturor (elevi, cadre didactice, părinți, vecini, membri ai personalului).

Iar apoi: treceți de la plan la realitate!



*Școala activă***Listă de verificare pentru a face o activitate atractivă****„Tineri și activi fizic!”****Plan pentru a face activitatea fizică atractivă pentru tineri (OMS, 2012)**

Activitatea fizică are un rol esențial pentru sănătatea și bunăstarea copiilor și a tinerilor. Aceasta contribuie la dezvoltarea lor fizică, socială, emoțională și psihologică, pe termen scurt și lung; promovează independența și creșterea sănătoasă și contribuie la dezvoltarea abilităților de mișcare fundamentale. Un studiu recent cu privire la sănătatea tinerilor indică tot mai multe dovezi ale corelației dintre activitatea fizică și o mai bună performanță cognitivă și școlară.

În ciuda beneficiilor cunoscute ale unui stil de viață activ, studiile epidemiologice au identificat o răspândire tot mai mare a lipsei de activitate în rândul copiilor și adolescenților. Cel mai recent raport al OMS referitor la studiul comportamentului legat de sănătate al copiilor de vârstă școlară, ce a inclus elevi de 11, 13 și 15 ani din 35 de țări ale regiunii europene a OMS, precum și din America de Nord, a demonstrat că peste două treimi dintre tineri nu respectă recomandarea actuală de 60 de minute de activitate fizică zilnic, timp de 5 sau mai multe zile pe săptămână. Nivelul de activitate fizică scade semnificativ între vârstele de 11 și 15 ani.

Se consideră că factorii de mediu, economici și sociali, percepțiile cu privire la siguranță și accesibilitate, precum și condițiile meteo afectează posibilitățile copiilor și adolescenților de a fi activi fizic. Tot astfel, influența colegilor poate încuraja sau descuraja activitatea fizică. Există în Europa multe abordări și intervenții care urmăresc să crească nivelul activității fizice în rândul tinerilor prin intermediul mediilor de susținere.

O provocare obișnuită identificată de promotorii activității fizice în Europa este cum să-i implice pe tineri în activitatea sau intervenția oferită. Problema descrisă include o lipsă de înțelegere a tinerilor și a ceea ce vor aceștia și necesitatea îndrumării cu privire la atractivitatea activității fizice pentru tineri. În consecință, a fost autorizat un proiect pentru a crea un model de activitate fizică atrăgătoare și plăcută. Pentru ca îndrumarea să fie mai relevantă, s-a decis ca proiectul să fie dirijat de perspectivele și ideile tinerilor, exprimate de delegații acestora din cadrul rețelei CEHAPE (Planul de acțiune al copiilor privind mediul și sănătatea pentru rețeaua Europa).

A Mediul fizic**Mediul, facilitățile și echipamentele asociate cu implicarea în activități fizice**

1. Locația: accesul facil
2. Costul
3. Activități în aer liber
4. Evitarea poluării aerului
5. Mersul pe jos și cu bicicleta
6. Echipamente și facilități
7. Cluburi sportive

B Mediul social**Oamenii, cultura și atitudinile asociate cu participarea la activități fizice.**

Cultura activității: aspecte precum cooperarea, integrarea, atitudinile pozitive, spiritul de echipă și comunicarea au fost menționate ca având o contribuție la bucuria legată de activitățile fizice și conducând la o experiență pozitivă.

1. Competiția sănătoasă
2. Mentorii
3. Socializarea
4. Conștientizarea aspectelor legate de sănătate
5. Posibilitatea de a alege
6. Activități naționale și personalități celebre

C Experiența personală și participarea

Condițiile personale prealabile pentru participarea la activități fizice.

1. Independență și încredere în sine
2. Relaxare
3. Evitarea excesului de activitate și posibilitatea accidentărilor
4. Distracție – endorfine, adrenalină, plăcere



Școala activă

Carduri de activități combinate

Pauzele de activitate fizică – pauzele de activitate sunt activități scurte, cu durata de 10 – 15 minute, care au drept scop să-i facă pe elevi mai energici și să-i readucă în starea de concentrare. Pauzele de activitate pot lua diferite forme și se pot realiza în orice spațiu. Acestea reprezintă activități introductive foarte bune pentru activitatea fizică integrată în ore (a se vedea [setul al doilea de carduri](#)).

De ce?

Cei mai mulți copii de școală primară își petrec în medie 70% din timpul alocat orelor stând așezați. Acest lucru este un pericol pentru sănătate. Organizarea tradițională într-o sală de clasă a fost întotdeauna ca elevii să stea așezați. Indiferent dacă aceștia trebuie să vorbească, să discute, să lucreze în grupuri sau să asculte ce spune profesorul, cea mai mare parte a timpului stau confortabil pe scaun.

Cele 20 de carduri afișate [aici](#) le oferă cadrelor didactice din școala dvs. 20 de moduri de a combina activitățile fizice cu studiul. Rezultatul se va vedea ușor: o mai bună concentrare și mai multă sănătate peste 50 de ani!

~ atunci când ~

TĂ MIȘTI MAI MULT

~ ~ ~ TI ~ ~ ~

ÎNVEȚI MAI MULT



Școala activă

Integrarea cardurilor de activități în planurile de lecție

Activitatea fizică poate fi ușor integrată în orele alocate deja materiilor școlare. Mișcările pot fi integrate în problemele de matematică, recunoașterea literelor și a cuvintelor, lectură, precum și în „stațiile” de învățare.

De ce?

Cei mai mulți copii de școală primară își petrec în medie 70% din timpul alocat orelor stând așezați. Acest lucru este dăunător pentru sănătate. Organizarea tradițională într-o sală de clasă a fost întotdeauna ca elevii să stea așezați. Indiferent dacă aceștia trebuie să vorbească, să discute, să lucreze în grupuri sau să asculte ce spune profesorul, cea mai mare parte a timpului stau confortabil pe scaun.

Cele 20 de carduri afișate [aici](#) le oferă cadrelor didactice din școala dvs. 20 de moduri de a integra activități fizice ÎN procesul de învățare. Elevii nu vor simți că sunt activi, deoarece li se va părea firesc să aducă răspunsurile în fața clasei sau să ridice materiale pentru sarcinile de rezolvat etc.

~ atunci când ~

TĂ MIȘȚI MAI MULT

TI

ÎNVEȚI MAI MULT



Școala activă

O școală mai energică

Faceți școala mai energică prin activitatea fizică integrată și programele de sănătate.

Selectați și implementați în fiecare lună altă activitate.

Idei	
Elevii din clasele mai mari măsoară terenurile școlii și marchează o pistă de plimbare/alergare, pe care elevii și părinții o pot folosi înainte de ore, iar cadrele didactice pe parcursul zilei școlare.	
Spațiile de depozitare pentru educație fizică sunt reorganizate pentru a le face mai ușor de utilizat. Toate cutiile sunt etichetate clar. Comitetul Școlii Active (CSA) este responsabil pentru menținerea lor în ordine și pentru a se asigura că toate echipamentele sunt returnate la locul stabilit.	
Echipamentele și resursele pentru educație fizică sunt depozitate în multe locuri diferite din școală. Școala achiziționează/obține o magazie donată, dotată cu multe rafturi și agățătoare, pentru a depozita echipamentele corespunzător. Totul este etichetat clar și are un loc al său.	
CSA-ul verifică echipamentele de educație fizică, stabilind care articole sunt uzate sau stricate, precum și ce dotări noi sunt necesare, pe baza sugestiilor tuturor. Toți membrii personalului primesc o copie a inventarului și știu unde se află fiecare echipament sau resursă.	
Se obțin pachete de resurse pentru dansuri populare și se fotocopiază, apoi sunt înmânate profesorilor. Pe serverul comun se încarcă muzică pentru aceste dansuri.	
Școala achiziționează/obține un sistem de sonorizare portabil și un microfon pentru a facilita o serie de activități în aer liber pentru toată școala, precum încălziri și ore de dans afară.	
Școala asigură echipamente (inele, șenile, țevi etc.) pentru predarea modulului de jocuri prin cooperare, cu activități în aer liber și aventură. Echipamentele necesare pentru fiecare activitate sunt depozitate într-o cutie separată, clar etichetată.	
Școala strânge jucării donate pentru locul de joacă. Acestea sunt alese de elevii care fac parte din Comitetul Școlii Active, ținând cont de părerile tuturor copiilor. Jucăriile sunt alese cu scopul de a oferi ceva atrăgător pentru toți elevii – mingi, cercuri, panglici etc.	
Se achiziționează echipamente specifice locurilor de joacă și se depozitează într-un spațiu convenabil din curtea școlii. Elevii din clasele mai mari sunt însărcinați cu întreținerea, distribuția și strângerea acestora. Se realizează o hartă a echipamentelor, care se lipește pe cutia de depozitare, astfel încât copiii să știe unde să pună echipamentele înainte să înceapă pauza.	
Fiecare clasă dispune de propriul sac cu echipamente și răspunde de distribuția, strângerea și întreținerea acestora. Lângă locul de joacă, se amenajează un spațiu special de depozitare pentru sacii cu echipamente ai claselor.	
Școala împrumută șabloane de marcaj pentru drumari. Cu ajutorul Asociației Părinților și al unui drumar, se vopsesc noi marcaje pentru locul de joacă din curte.	
Anulăm politica „fără alergat”, permițându-le copiilor pe o perioadă de probă să alerge mai liber în curte, cunoscând faptul că efectele negative ale lipsei de exercițiu fizic asupra inimii, coloanei vertebrale și a sănătății de-a lungul vieții, sunt mult mai grave decât un nas care sângerează sau un genunchi julit.	

Școala stabilește un circuit de alergat în jurul perimetrului locului de joacă. Elevii sunt încurajați să se plimbe/să facă jogging/să alerge în timpul pauzelor (de prânz) și să înregistreze scorurile în jurnalele de teme. Se stabilesc obiective diferite în funcție de clasă, în ceea ce privește distanța de parcurs și timpii.	
Se pun la dispoziția copiilor corzi de sărit cu care să se joace în timpul pauzelor.	
Administratorul școlii face rost de un cărucior cu un difuzor, care poate fi scos în curtea școlii, pentru a pune muzică, astfel încât copiii să danseze în timpul pauzelor.	
„Dansează miercuria” – Se folosesc sisteme de sonorizare în curțile școlilor pentru a pune muzică, încurajându-i pe copii să danseze în timpul pauzei mari din fiecare zi de miercuri. Copiii sunt încurajați să folosească cutia de sugestii, ca să ceară muzica preferată pentru dans.	
„Zece minute joia” – Toate clasele participă împreună la exerciții timp de 10 minute, în curtea școlii, în fiecare zi de joi. Exercițiile includ sărituri, rotirea cercurilor în jurul corpului, dans. Se testează noi idei cât se poate de des.	
„Vinerea fără fotbal” – Școala introduce zilele de vineri fără fotbal. În fiecare vineri, nu li se permite elevilor să joace fotbal în locurile amenajate, aceștia având astfel ocazia să încerce activități noi.	
„Vorbim mergând” – Membrii personalului îi încurajează pe elevi să-i implice pe cei mai puțin activi dintre ei să facă mai multă mișcare în timpul pauzelor.	
„Trupa prieteniei” – Se formează o trupă a prieteniei, alcătuită din fete și băieți. Responsabilitatea lor este să organizeze echipamentele și să-i conducă pe elevii mai mici în timpul activităților. De asemenea, rolul lor este să-i încurajeze pe toți copiii să se implice în activități alături de colegii lor. Aceștia poartă veste foarte vizibile, având tipărit clar pe spate „Trupa prieteniei”.	
„Amicii din curte” promovează activitatea fizică și îi însoțesc pe copiii mai mici la aleea de plimbare, oferindu-le ocazia să se plimbe prin zonă.	

În zilele ploioase, toate cadrele didactice stabilesc o activitate la clasă pentru ca elevii să facă mișcare.	
Elevii din clasele mai mari stabilesc rutine simple de dans și îi învață și pe ceilalți în sala de sport, în timpul pauzelor din zilele cu ploaie. Profesorii supraveghează activitatea, însă elevii sunt cei care conduc dansurile.	
Pe serverul școlii este disponibilă o amplă selecție de muzică pentru dans și rutine active și li se atrage atenția prin Skype tuturor, inclusiv membrilor personalului, să o folosească în zilele cu ploaie.	
Toți copiii țin un jurnal al activităților adecvate vârstei, în care își înregistrează zilnic activitățile fizice. Copiii încearcă să facă 60 de minute de activitate fizică în fiecare zi, iar celor care ating acest obiectiv li se oferă ca premiu autocolante.	
Copiii completează un jurnal de activitate pentru perioade de câte două săptămâni, alese la întâmplare pe parcursul anului. Înregistrează toate activitățile la care participă zilnic și încearcă să aibă activitate în fiecare zi. Se acordă premii copiilor care depun eforturi să facă mișcare în fiecare zi, precum și celor care demonstrează că și-au îmbunătățit nivelul de activitate fizică.	
„Păsări matinale în mișcare” – Aceasta este o plimbare zilnică de 10 – 15 minute în jurul terenurilor școlii, înainte să înceapă orele. Membrii CSA conduc această plimbare în fiecare dimineață.	
În fiecare dimineață, înainte să înceapă orele, elevii îndeplinesc o sarcină fizică, precum săritul într-un picior în jurul școlii/ alergarea două ture de teren/efectuarea a 50 de sărituri etc. Fiecare profesor decide care este sarcina cea mai potrivită pentru clasa sa.	
Elevii începând de la clasa a II-a participă la curse de 1 kilometru în zilele de miercuri și vineri, de la ora 8 dimineața.	
Când se trece de la o disciplină la alta, copiii participă la 2 minute de exerciții fizice pentru a-și îmbunătăți concentrarea, echilibrul, postura, flexibilitatea etc.	
Școala organizează un concurs artistic, la care participă toate clasele pentru a concepe un poster și un slogan cu tema „școală activă”. Toate lucrările sunt expuse în sălile de curs.	
Ca parte a temelor zilnice pentru acasă, elevii trebuie să facă 10 minute de activitate fizică.	
Fiecare clasă se angajează să facă cel puțin o plimbare educativă pe trimestru. Aceste plimbări sunt planificate la începutul anului și sunt trecute în calendarul școlii. Școala noastră va avea diferite trasee de plimbare asociate mai multor arii curriculare, de exemplu, o rută pentru istorie, o cărare prin natură, o rută de matematică activă, o plimbare pe malul râului etc.	
Școala organizează un concurs artistic, la care participă toate clasele pentru a concepe un autocolant cu tema „școală activă”. Toate lucrările vor fi expuse în sălile de clasă. Lucrarea câștigătoare va fi folosită la crearea unor autocolante pentru mașini, care vor fi distribuite părinților.	
Cântec pentru școala activă – Elevii, împreună cu profesorii lor, compun cântecul școlii lor active.	
Premiile/distincțiile pentru clasă vor fi orientate mai mult spre activități, de exemplu, o excursie la un loc de joacă din apropiere, timp suplimentar la locul de joacă, lovituri de penalizare în poarta apărată de profesorul/administratorul/directorul școlii.	
„Oprește-te și sari” – În timpul lunii aprilie, întreaga școală participă la inițiativa „Oprește-te și sari”. De câte ori sună clopoțelul, toți elevii se opresc din ceea ce fac și sar pe loc până când se aude a doua oară clopoțelul.	

În fiecare zi, după ce sună prima dată clopoțelul, copiii sunt încurajați să facă o serie de activități fizice (luni = sărituri în foarfecă, marți = alergare pe loc, miercuri = activitate inventată personal, joi = cotul la genunchi, vineri = la alegerea profesorului), timp de un minut, până când se aude a doua oară clopoțelul.	
„Vinerea ne simțim bine” – Ca parte a unei inițiative pentru o bună sănătate mentală, copiii (și membrii personalului) ascultă și dansează pe o melodie distractivă, plină de viață, în zilele de vineri.	
„Marea curățenie de primăvară” – Întreaga școală participă la curățarea străzilor din oraș. Gu-noiul adunat este apoi măsurat și comparat în fiecare an.	
Se înființează un club de grădinărit pentru a le oferi copiilor care sunt mai puțin interesați de sporturile de echipă ocazia de a fi activi și a participa la activități multisenzoriale, precum plantatul, smulsul buruienilor, udatul, îngrijirea și recoltarea.	
Poliția locală vizitează școala și le vorbește elevilor de la toate clasele despre siguranța rutieră.	
CSA-ul promovează „plimbarea de miercuri” pe toată durata anului școlar. Copiii sunt încurajați să participe la plimbare purtând veste foarte vizibile din motive de siguranță.	
Pentru fiecare copil, de la preșcolari până la elevii din învățământul secundar, se face un „pașaport de mers pe jos la școală”. Membrii CSA monitorizează pașapoartele și le ștampilează ori de câte ori un copil merge pe jos la școală.	
„Ziua picioarelor elegante” – Copiii sunt încurajați să-și decoreze încălțămîntea în încercarea de a promova mersul pe jos la școală și de a crește entuziasmul pentru exerciții fizice.	
Părinții vor primi acasă un chestionar la începutul anului, prin care li se va cere să ofere feedback cu privire la experiențele copiilor lor legate de educația fizică, activitatea fizică și sporturile de la școală. Feedbackul ajută la identificarea aspectelor de îmbunătățit în viitor.	
Un membru al clubului local de tenis (sau al altui club) organizează un atelier în școala noastră, la care au ocazia să participe toate clasele și să-și facă o idee despre ce are de oferit respectivul club.	
Școala le oferă copiilor și părinților ocazia de a vedea sporturile ca pe o experiență pozitivă, sigură și caracterizată de respect.	
CSA-ul efectuează un sondaj cu întrebarea „La ce cluburi participi?”	

Școala activă

Ziua mersului cu bicicleta la școală și Ziua mersului pe jos la școală

Evenimentele Ziua mersului cu bicicleta la școală și Ziua mersului pe jos la școală urmăresc să sărbătorească bucuria mersului pe jos și cu bicicleta și să le deschidă ochii elevilor, familiilor, școlii și liderilor comunității și partenerilor în legătură cu posibilitățile mersului pe jos și cu bicicleta la școală, în fiecare zi.

Planificarea evenimentului

Existența unei teme a evenimentului poate facilita alte decizii legate de planificare și abordări de luat în considerare:

Abordarea nr. 1: „Autobuze școlare umblătoare” în ziua mersului pe jos la școală

Faceți cunoscute opririle „autobuzului școlar umblător” din cartier și stabiliți conducătorii grupurilor de mers pe jos care vor porni în fruntea fiecărui grup la momentul stabilit. Când sosesc la școală, grupurile sunt întâmpinate de director și de profesori. Directorul ține un scurt discurs în fața elevilor și părinților, adunați în aer liber, pentru a explica beneficiile pentru mediu ale mersului pe jos și cu bicicleta în compartajie cu mersul cu mașina.

Abordarea nr. 2: Punct de pornire îndepărtat

Se identifică o biserică din apropiere, cu parcare mare, ca punct de start pentru evenimentul „Parchează și mergi pe jos”. Părinții ajung la biserică la ora stabilită și își parchează mașinile. Autobuzele lasă elevii tot acolo. Cu ajutorul poliției locale, grupurile formează o paradă și merg pe jos spre școală, purtând pancarte și bannere cu tema anului respectiv. La sosirea la școală, primarul ține o conferință de presă scurtă despre necesitatea rutelor sigure de biciclete și de mers pe jos din oraș.

Abordarea nr. 3: Evenimentul „Trenul bicicletelor”

Elevii și familiile sunt încurajați să se întâlnească într-un parc din apropiere pentru a participa la o cursă de mers cu bicicleta la școală. Lor li se alătură și directorul școlii, alături de câțiva demnitari și un sportiv local. Înainte de start, elevii verifică dacă au căștile bine fixate și se aduc căști în plus pentru cei care nu au. Apoi grupul pornește spre școală, unde sunt întâmpinați de cadrele didactice care oferă tricouri și echipamente de siguranță reflectorizante pentru biciclete.

Abordarea nr. 4: Evenimentul „Mergem pe jos la școală”

Evenimentul demarează cu o adunare la școală. Directorul se angajează să aibă o condiție fizică bună și îi provoacă pe elevi să procedeze la fel, urmărindu-și activitățile care implică mersul pe jos și cu bicicleta. Directorul anunță un concurs între clase. Fiecare clasă va număra de câte ori elevii se deplasează pe jos și cu bicicleta într-o lună. Elevii sunt încurajați să meargă (sau să alerge) pe alee sau la locul de joacă în timpul pauzelor, iar cadrele didactice vor răsplăti comportamentul adecvat acordându-le elevilor timp suplimentar de mers pe jos.



PIRAMIDA ACTIVITĂȚII LA ȘCOALĂ



INACTIVITATE

EDUCAȚIE
FIZICĂ



JOCURI ȘI
FESTIVITĂȚI
ACTIVE



JOCURI CU
ACTIVITĂȚI



ORE
INTEGRATE



ÎN FIECARE ZI





“ACTIVITATEA ÎȚI COLOREAZĂ ZILELE!”

Colorează un segment al
cercului pentru fiecare 15
minute de activitate zilnică și
vezi ce lună colorată ai!