

EQD/EDNJ PËR DREJTORË



Ndërgjegjësimi

Të kuptuarit e aktivitetit fizik në kontekstin shkollor

Përgatitja

Gati për të gjithë

Veprimi

Stilet aktive të jetesës

SHKOLLA AKTIVE



SHKOLLA AKTIVE

Shkolla aktive

Mirëqenia është e drejtë themelore e njeriut. Zhvillimi i shëndetshëm kognitiv, emocional, i sjelljes, fizik dhe social i individit është objektiv kryesor i Organizatës Botërore të Shëndësisë (OBSh). Pasi një vend ta ketë ratifikuar Konventën Evropiane për të Drejtat e Njeriut (KEDNJ), <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/treaty/005> dhe Konventën e Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Fëmijës (KDF), <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>, të gjithë mësuesit dhe veçanërisht ju si drejtor shkollë duhet të jeni të vetëdijshëm për implikimet e këtyre dy konventave. Një qasje e bazuar në të drejtat e njeriut për shkollimin përfshin mundësinë që të mësohen dhe të praktikohen vlerat e të drejtave të njeriut në mjedisin shkollor. Një nga këto të drejta themelore është e drejta për të pasur trup të shëndetshëm. Së bashku me stafin tuaj, ju vendosni nëse nxënësit në shkollën tuaj do të marrin njohuritë, aftësitë, përkrahjen sociale dhe inkurajimin e duhur në mjedisin e tyre shkollor për të përvetësuar modele të sjelljes afatgjate drejt përmirësimit të shëndetit. Dy fusha kryesore përfshihen këtu, që janë të lidhura ngushtë me njëra-tjetrën - aktiviteti fizik (shiko më poshtë) dhe [nutricioni](#).

Vegëza të dobishme

Projekti i vitit 2012 i OBSh lidhur me rrjetëzimin për aktivitetin fizik

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/>

Edukimi fizik cilësor. Udhëzime për politikëbërësit, 2015 (ang. Quality Physical Education (QPE). Guidelines for policy-makers, 2015):

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

Hulumtimi botëror për edukimin fizik cilësor, 2013

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

Ndërlidhja midis aktivitetit fizik në shkollë, ku përfshihet edukimi fizik, dhe performancës akademike. Departamenti i Shteteve të Bashkuara i qendrave të shërbimeve të shëndetit dhe njerëzve për kontrollin e sëmundjeve dhe qendra kombëtare për parandalimin e sëmundjeve kronike dhe divizioni i promovimit të shëndetit adoleshent dhe shkollor

www.cdc.gov/HealthyYouth

Versioni i rishikuar – korrik 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/>

Shkolla aktive

Mirëqenia është e drejtë themelore për fëmijët

Neni 17 i Konventës së Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Fëmijës (20 nëntor 1989) kërkon që shtetet nënshkruese të mbrojnë “mirëqenien sociale, shpirtërore dhe morale, dhe shëndetin fizik dhe mendor” të të gjithë fëmijëve në territoret e tyre. Konventa e të Drejtave të Njeriut, të 10 dhjetorit 1948, <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>, përfshirë të drejtën për jetë (DUDNJ, neni 3; KEDNJ, neni 2) dhe të drejtën për shëndet dhe mirëqenie (DUDNJ, neni 25; KEDNJ, neni 2).

Të drejtat e njeriut dhe të fëmijëve varen nga zbatimi dhe mbrojtja e tyre. Zhvillimi i shëndetshëm kognitiv, emocional, i sjelljes, fizik dhe social i individit është pra objektiv kryesor i Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH). Sidoqoftë, shëndeti dhe mirëqenia jonë fizike varen jo vetëm nga kushtet mbizotëruese të jetesës dhe sistemet e mbështetjes të sigurisë shoqërore të ofruara nga shteti në të cilin jetojmë, por edhe nga shprehitë tona të jetesës. Nëse shprehitë tona e mbështesin shëndetin dhe mirëqenien tonë ose e dëmtojnë atë, varet nga zgjedhjet dhe përgjegjësitë tona personale. Me zgjedhje të tilla, ne ushtrojmë të drejtën tonë njerëzore për liri, që do të thotë se ne mund të inkurajohemi, por jo edhe të detyrohemi të udhëheqim jetën tonë me arsye (neni 3 i DUDNJ).

Prandaj shkolla juaj luan rol kryesor që t'i ndihmojë të rinjtë për të kuptuar rëndësinë jetike të zgjedhjeve të tyre dhe se si ato ndikojnë në jetën dhe identitetet e tyre. Shkolla juaj mund t'u sigurojë fëmijëve dhe adoleshentëve njohuri, aftësi, mbështetje sociale dhe përfundim mjedisor të domosdoshëm dhe t'i fuqizojë ata të adoptojnë modele të sjelljes afatgjata që përmirësojnë shëndetin. Në këtë drejtim, edukimi fizik cilësor vepron si themel për angazhim të përjetshëm në aktivitete fizike dhe sporte. Përvojat e të nxënësve që u ofrohen fëmijëve dhe të rinjve përmes mësimëve të edukimit fizik duhet të jenë të përshtatshme në aspektin zhvillimor për t'i ndihmuar ata të fitojnë aftësi psikomotorike, të kuptuar kognitiv dhe aftësi sociale dhe emocionale të nevojshme për t'u përfshirë në aktivitet fizik gjatë gjithë jetës (Burimi: adaptuar nga Shoqata për Edukim Fizik (afPE) Dokumenti i Pozicionit Shëndetësor, 2008)

Një faktor domethënës që kontribuon në shëndetin e fëmijëve, zhvillimin shoqëror, aftësitë e të nxënësve dhe rezistencën ndaj problemeve mendore është përfshirja e tyre në aktivitetin fizik të përditshëm. Kjo përfshin lojën e lirë, transportin dhe rekreacionin aktiv, edukimin fizik në shkollë, sportet e organizuara ose ushtrimet e planifikuara.

Loja është një nga të drejtat zhvillimore që u mundëson fëmijëve të arrijnë potencialin e tyre të plotë së bashku me edukimin, kohën e lirë, aktivitetet kulturore, qasjen në informacion dhe lirinë e mendimit, ndërgjegjes dhe fesë.

Konventa e Kombeve të Bashkuara (KB) për të Drejtat e Fëmijës përcakton aktivitetin fizik dhe rekreacionin si të drejta njerëzore, duke njohur shprehimisht të drejtën e fëmijës për shëndet (neni 24), pushim, kohë të lirë, lojë dhe përfshirje në aktivitete argëtuese (neni 31).

Në veçanti, komenti i përgjithshëm i KB numër 4: “Shëndeti dhe zhvillimi i adoleshentëve në kontekstin e Konventës për të Drejtat e Fëmijës” <https://www.childrensrights.ie/resources/uncrc-general-comment-adolescent-health-and-development-context-convention-rights-child> tërheq vëmendje të veçantë për rëndësinë e informacionit adekuat mbi temat që lidhen me shëndetin përfshirë aktivitetin fizik (Seksioni III, 26).

Më tutje, një komitet i KB monitoron zbatimin e Konventës për të Drejtat e Fëmijës. Ai rekomandon disponueshmërinë për:

1. Mjediset në të cilat mundësitë e lojërave dhe rekreacionit janë të arritshme për të gjithë fëmijët dhe sigurojnë kushte për kreativitet.
2. Mundësitë për të ushtruar kompetencën përmes lojës së vetiniciuar, rritjes së motivimit, zhvillimit të aftësive fizike dhe shkathtësive, si dhe ndërveprimeve të gjalla kulturore që pasurojnë jetën.
3. Të drejtën e pushimit, e cila siguron që fëmijët të kenë energjinë dhe motivimin e nevojshëm për të marrë pjesë në lojë dhe angazhim kreativ.

Vendi juaj është zotuar t'i respektojë këto konventa. Kjo kërkon që ju, si drejtor, **të bëni çmos për të zbatuar këtë zotim në mënyrën më të mirë të mundshme brenda sferës suaj të përgjegjësisë.**

Për të zbatuar një qasje të bazuar në të drejtat e njeriut për shkollimin, drejtorët duhet të dinë më shumë për të drejtat e njeriut, demokracinë dhe të drejtat e fëmijëve, si dhe për implikimet e tyre për të menduarit, planifikimin dhe vlerësimin edukativ.

Shkolla aktive

Performanca akademike

Stërvitja fizike – stërvitja mentale!?

Hulumtimet e fundit mbështesin supozimin se fëmijët dhe të rinjtë gëzojnë një varg përfitimesh sociale dhe akademike kur ata rregullisht përfshihen në aktivitete fizike të përshtatshme në aspektin zhvillimor.

Edhe pse **performanca akademike** është e ndikuar nga shumë faktorë, ka dëshmi thelbësore për ta lidhur atë me aktivitetin e rregullt fizik, në të paktën tri fusha të gjera:

- Funksionet kognitive (p.sh., kujtesa, vëmendja/përqendrimi, aftësia verbale, vlerësimi dhe shfrytëzimi i informacionit, aftësitë e zgjidhjes së problemit)
- Sjellja akademike dhe shkollimi (p.sh., sjellja në klasë, vijimi, pjesëmarrja në klasë, kryerja e detyrave të shtëpisë, përqendrimi në detyra)
- Arritja akademike (p.sh., notat në shkollë, rezultatet e testeve të standardizuara, vlerësimet zyrtare)

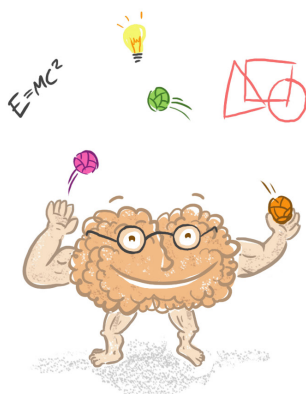
Pjesëmarrja në aktivitete fizike mund të rezultojë në përfitime afatshkurtra dhe afatgjata në performancën akademike. Hulumtimet tregojnë që fëmijët janë më të aftë të përqendrohen në punën e tyre në klasë menjëherë pas aktivitetit fizik, gjë që i bën ata të jenë më të përqendruar dhe më të vëmendshëm. Me kalimin e kohës, fëmijët që marrin pjesë rregullisht në aktivitete fizike tregojnë përmirësim në aftësitë dhe qëndrimet e tyre njohëse, jo vetëm në aftësitë themelore njohëse siç janë vëmendja dhe kujtesa, por edhe qëndrimet dhe besimet që ndikojnë në performancën akademike, siç janë motivimi, vetefikasiteti, kënaqësia dhe të nxëniti e vetëdrejtuar. Studimet tregojnë se sa më aktivë të jenë fëmijët, aq më e mirë është performanca e tyre akademike për sa i përket shkrim-leximit dhe njehsimit. Prandaj, është e domosdoshme që politikat dhe rregulloret e shkollës të sigurojnë që të gjithë fëmijët të gëzojnë përfitimet e aktivitetit të rregullt fizik.

Sidoqoftë, realiteti i shkollës është një tregim tjetër dhe sugjeron që kërkimi, teoria dhe rekomandimet shpesh kanë pak ndikim në praktikën arsimore. Sistemet shkollore në të gjithë botën po përballen me ulje serioze të buxhetit. Kështu që, kur në shoqëritë e “fiksuara pas notave” bëhen zgjedhje midis investimit në prioritetet akademike dhe investimit në edukimin fizik, ky i dyti shpesh mbetet i munguar. Një raport në lidhje me një studim në mbarë botën mbi edukimin fizik në shkollë, bërë nga UNESCO në vitin 2013 tregon se përkundër përkushtimit zyrtar për edukimin fizik, qoftë përmes legjisllacionit ose mbi bazën e praktikës së përgjithshme, një shërbim i tillë është larg që të sigurohet (<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>).



Kështu, mungesa e ekuilibrit mes arritjeve akademike dhe mirëqenies fizike të të rinjve, jo vetëm që shkel të drejtat e tyre të njeriut dhe të fëmijës, por gjithashtu nuk është diçka e mençur në aspektin ekonomik. Dëshmitë kanë treguar që nivelet e shëndetit fizik tek të rinjtë kanë rënë për shkak të stileve të jetesës gjithnjë e më pasive dhe rritjes së niveleve të mbipeshës. Situata është më e keqe në disa vende, për shkak të koordinimit të pamjaftueshëm dhe/ose joadekuat shkollë-komunitet, mundësive të humbura për aktivitete fizike, çështjeve të edukimit fizik, duke përfshirë alokimin e pamjaftueshëm të kohës kurrikulare, statusit të lëndës dhe mësuesit, mungesës së burimeve (personeli mësimdhënës, objektet dhe pajisjet), etj. Brenda një ose dy dekadave, jo vetëm që brezi i ri vërtet do të vuajë, por edhe performanca ekonomike do të bie. Rritja e kostove në shpenzimet shëndetësore do t'i kundërvihet shumë shkurtimeve të shpenzimeve në politikat shkurtëpamëse arsimore të sotme.

Pasi një shkollë ose një sistem arsimor kombëtar të ketë vendosur të angazhohet në përmirësimin e mirëqenies fizike të nxënësve të tyre, disa pyetje duhet të marrin përgjigje, përfshirë modalitetin më të përshtatshëm, intensitetin optimal dhe kohëzgjatjen e aktivitetit fizik në raport me moshën, gjininë dhe aftësitë akademike të nxënësve, si dhe kohën e aktivitetit fizik dhe/ose edukimit fizik në shkollë. Studimet kanë sugjeruar që përfitimet më të mëdha kognitive nga edukimi fizik rezultuan kur orët e edukimit fizik ishin planifikuar në fillim ose në mes të ditës së shkollës, e jo në fund të ditës. Kërkime të mëtejshme janë të nevojshme për t'iu përgjigjur plotësisht këtyre pyetjeve, por tashmë ka prova të mjaftueshme për të bërë thirrje për më shumë veprime dhe mundësi të rritura të aktivitetit fizik gjatë gjithë ditës së shkollës, për të gjithë nxënësit.



Siç e ka thënë qartë një neuroshkencëtar, nëse dëshironi që fëmijët të përshtaten intelektualisht: **“Shkurtoni orën e matematikës për të kërcyer - ose ecni, kaloni, luani gjuajtje e kapje ... teoria se çdo gjë që pompon zemrën do ta ngjallë edhe trurin!”** ”

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

Burimet e referencës

Bashkimi midis aktivitetit fizik të bazuar në shkollë, duke përfshirë edukimin fizik dhe performancës akademike. Departamenti i Shteteve të Bashkuara i qendrave të shërbimeve të shëndetit dhe njerëzve për kontrollin e sëmundjeve dhe qendra kombëtare për parandalimin e sëmundjeve kronike dhe divizioni i promovimit të shëndetit adoleshent dhe shkollor www.cdc.gov/HealthyYouth/ version i rishikuar – korrik 2010

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

Shkolla aktive

Zotësia fizike dhe qytetaria demokratike

Ne kemi pikëpamjen se aktiviteti fizik është për trupin i ngjashëm me atë që leximi është për mendjen.

Rrjedh se individët kanë të drejtën themelore jo vetëm që të bëhen të zotët në lexim dhe shkrim, por edhe fizikisht të zotë. Zotësia fizike është një term që i referohet nga njëra anë kompetencës fizike, motivimit, besimit dhe dijes, dhe nga ana tjetër të vlerësuarit, si dhe marrjes së përgjegjësisë për veprimtaritë fizike të qëllimshme të një personi gjatë gjithë jetës së tij. Me fjalë të tjera, zotësia fizike çon në të kuptuar dhe vlerësim më të plotë të aktivitetit fizik, dhe në angazhim personal ndaj një pjese të vazhdueshme, integrale të jetës së dikujt.

Implikimet e të mësuarit të zotësisë fizike fëmijëve dhe adoleshentëve çojnë në thelbin e EQD/ EDNJ. Siç u shkrua më lart, zotësia fizike thekson përgjegjësinë individuale për shëndetin dhe mirëqenien e një personi. Koncepti kryesor i përgjegjësisë na bën të vetëdijshëm për pasojat e vendimeve dhe zgjedhjeve tona, nëse i pranojmë apo jo. Të kuptuarit e zotësisë fizike do të thotë të reflektojmë mbi shprehitë tona dhe t'i vëmë në pyetje ato, nëse lind nevoja. Në një shoqëri demokratike, qytetarët duhet të ndajnë qëndrimin e përgjegjësisë morale, e cila përfshin "përvetësimin e një qasjeje reflektuese dhe të menduar mirë për veprimet e një personi dhe pasojat e mundshme të atyre veprimeve." (më shumë: [Kompetencat për kulturën demokratike](#), f. 42). Prandaj, përvetësimi i zotësisë fizike është i ngjashëm me të nxënit rreth qytetarisë demokratike në një mënyrë shumë praktike dhe personalisht kuptimplotë.

Sidoqoftë, të mësuarit përmes përvojës kërkon reflektim nëse të rinjtë po kuptojnë se çfarë po bëjnë për sa i përket zotësisë fizike ose qytetarisë demokratike. Arritja e të kuptuarit përmes përvojës personale nuk bëhet automatikisht, por më tepër duke mësuar përmes të menduarit për atë që po bëjmë. Ashtu si në të nxënit e bazuar në detyrë (shih [Edukimin për demokracinë](#), f. 123), nxënësit merren me sfida ose probleme, dhe për të nxjerrë përfundime nga përpjekjet e tyre, atyre u duhen mundësi për të ndarë përvojat e tyre dhe për të reflektuar mbi to nën udhëzimin e mësuesit. Për më tepër, mësuesi duhet t'i vetëdijesojë nxënësit për përgjegjësinë e tyre personale për mirëqenien e tyre, dhe se përgjegjësia personale është çelësi i qytetarisë demokratike. Prandaj, kur koordinoni aktivitetet fizike në shkollën tuaj, duhet ta ndërgjegjësoni stafin tuaj se aktivitetet fizike përfshijnë **të menduarit për atë që po bëni**.



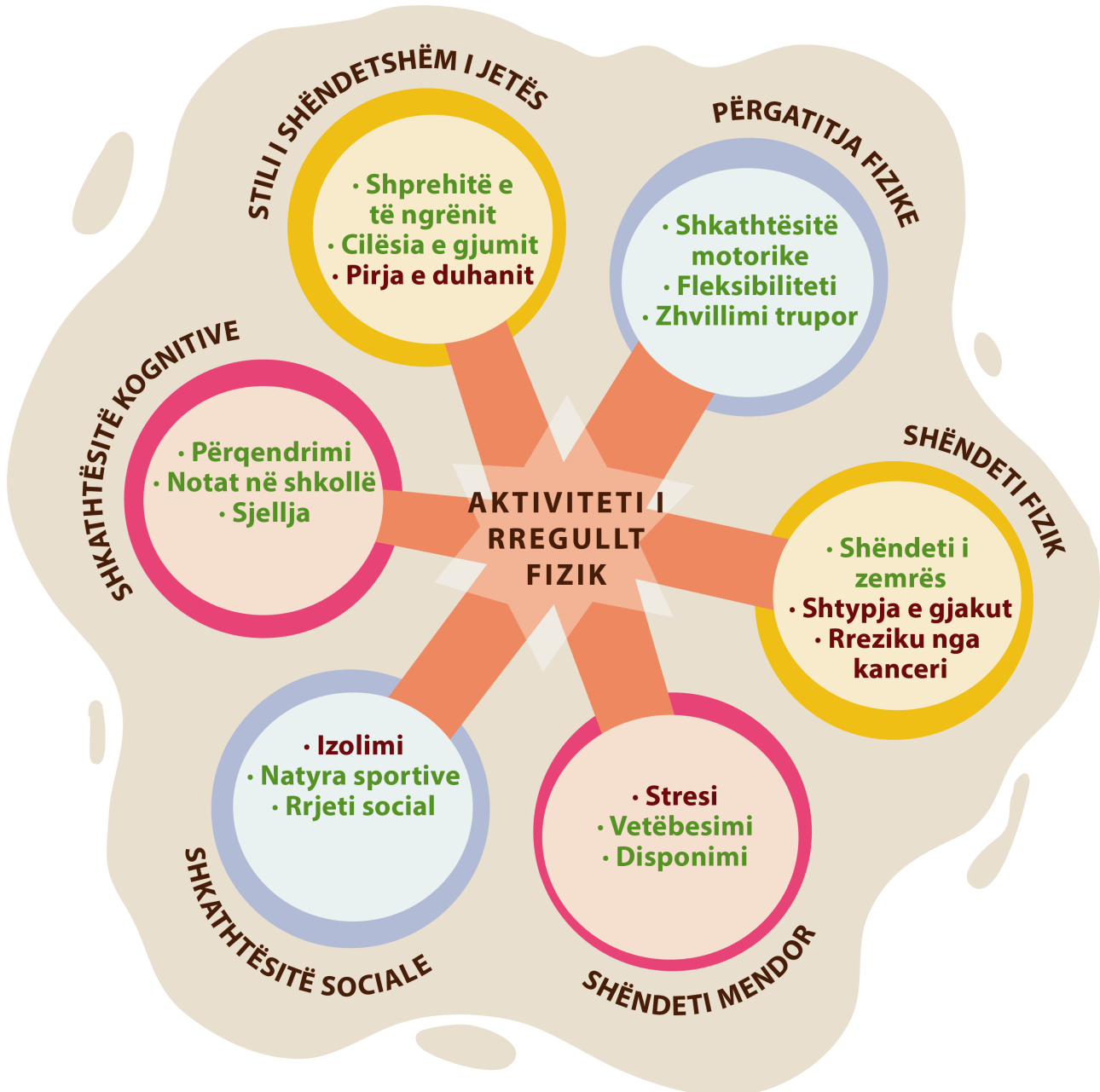
Zotësia fizike nuk është as sinonim i lëndës së edukimit fizik, as e kufizuar me të. Më tepër është një nga objektivat e saj pasi edukimi fizik në gjithë botën synon të edukojë për angazhim gjatë gjithë jetës në aktivitete fizike për shëndetin. Përveç kësaj, ajo mund të fitohet në mënyra të ndryshme, duke përfshirë inkurajimin dhe mbështetjen nga prindërit, miqtë, mësuesit, praktikuesit, ose përmes vullnetit dhe vendimeve të vetë individit. Zotësia fizike nuk është lëndë shkollore. Në mjediset shkollore, drejtorët dhe mësuesit planifikojnë, udhëzojnë dhe mbështesin përfshirjen e nxënësit në aktivitete fizike që janë të qëllimshme, të dobishme dhe domethënëse. Megjithatë, si në rastin e zotësisë së shkrim-leximit, e cila “jo vetëm që përfshin kompetencën në lexim dhe shkrim, por shkon përtej, për të përfshirë përdorimin kritik dhe efektiv të këtyre aftësive në jetët e njerëzve”, zotësia fizike përfshin aspekte të tjera, të tilla si:

- “perceptimi i ndjeshëm në ‘leximin’ e të gjitha aspekteve të mjedisit fizik, duke parashikuar nevojat ose mundësitë e lëvizjes dhe duke u përgjigjur si duhet ndaj tyre me inteligjencë dhe imagjinatë.
- ndjenja e formuar mirë ndaj vetes, siç është e mishëruar në botë. Së bashku me një ndërveprim të qartë me mjedisin, kjo ndjenjë krijon vetëvlerësim pozitiv dhe vetëbesim.
- ndjeshmëria dhe vetëdija për aftësinë e mishëruar, duke çuar në të shprehurit vetjak të rrjedhshëm përmes komunikimit joverbal dhe në ndërveprimin e mprehtë dhe empatik me të tjerët.
- aftësia për të identifikuar dhe për t’i bërë të qarta cilësitë thelbësore që ndikojnë në efektivitetin e performancës së lëvizjes dhe të kuptuarit e parimeve të shëndetit të mishëruar, në lidhje me aspektet themelore si ushtrimi, gjumi dhe ushqimi.”

Margaret Whitehead, ICSSPE Buletini numër 65 I, tetor 2013, f. 29.

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

Shkolla aktive

Aktiviteti fizik në shkolla**Mundësitë për të qenë aktivë**

Siç është ilustruar më lart, aktiviteti i rregullt fizik ndikon drejtpërdrejt në shëndetin fizik dhe mendor dhe në aftësitë sociale dhe kognitive të një personi.

Nivelet e aktivitetit fizik të fëmijëve janë të lidhura me mundësitë e tyre për aktivitet fizik. Ndër faktorët përgjegjës për sigurimin e këtyre mundësive, shkollat kanë potencialin më të madh për të ndikuar në sjelljet e aktivitetit fizik të nxënësve të tyre, përmes mënyrave të ndryshme. Duke marrë parasysh që fëmijët qëndrojnë ndenjur për pjesën më të madhe të ditës së shkollës, është e domosdoshme që komuniteti i shkollës gjithashtu të sigurojë mundësi që fëmijët të jenë aktivë fizikisht gjatë gjithë ditës së shkollës.

Mësoni më shumë rreth asaj se si mund t'i mbështetni shkollat tuaja për t'u bërë më aktive:

AKTIVITETI FIZIK NË SHKOLLA



I NDARË
prej mësimëve

I KOMBINUAR
me mësimet

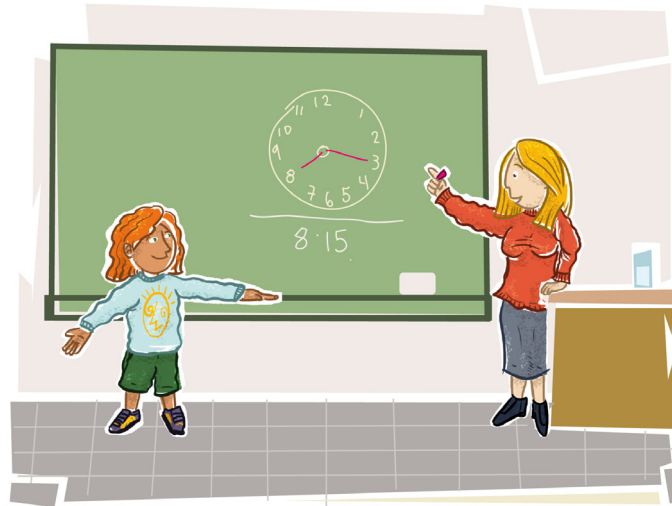
I INTEGRUAR
në mësimet

EDUKIMI
FIZIK

1. Aktiviteti fizik i ndarë nga mësimet u referohet të gjitha veprimtarive gjatë një dite shkollore që nuk kanë asnjë lidhje me mësimin e lëndëve shkollore. Këto mund të përfshijnë:

- **Pushime më të gjata dhe më aktive dhe koha e pushimit** kur nxënësve u ofrohet stimul, mjete dhe inkurajim për t'u përfshirë në rekreacion, argëtim, aktivitete fizike dhe lojëra në sheshin e lojërave në shkollë ose në vende dhe ndërtesa të krijuara posaçërisht. Proveni të merrni parasysh ndryshimet mjedisore në nivel shkolle për të ndihmuar në aktivitetin më të madh fizik gjatë pushimit.
- **Udhëtimi aktiv për në shkollë dhe në kthim** ku fëmijët, në bashkëpunim me prindërit, inkurajohen të ecin, çiklojnë, ngasin dërrasën rrëshqitëse në shkollë, individualisht ose në grup. Kalimi aktiv i rrugës gjithashtu mund të përfshijë përdorimin e transportit publik ose të ecurit në resht, ose udhëtimin me makinë për një pjesë të rrugës për në shkollë, prej nga nxënësit ecin në pjesën e mbetur të rrugës.
- Programet sportive dhe pas shkolle, që zhvillohen brenda apo jashtë shkolle. Programet sportive, ngjarjet sportive dhe garat kanë qenë prej kohësh pjesë integrale e mjedisit shkollor, duke rritur pjesëmarrjen e përditshme të nxënësve në aktivitetin fizik dhe në sportet e organizuara.

2. Aktiviteti fizik i kombinuar me mësimet i referohet kryesisht ndërprerjeve me aktivitete të shkurtra gjatë mësimëve akademike për t'u ofruar nxënësve mundësi për të lëvizur. Në një model danez, për shembull, kjo kategori njihet si “ndërprerje e energjisë” që përqendrohet në perspektiva specifike të të mësuarit. Këto mund të përfshijnë forma të ndryshme të aktiviteteve që nuk lidhen me intensitetin e aktiviteteve gjatë kohës normale në klasë. Aktivitetet e lëvizjes dhe ndërprerjet me aktivitet fizik në klasë ofrojnë një mundësi shtesë për aktivitet fizik gjatë gjithë ditës së shkollës me planifikim minimal, duke mos kërkuar pajisje ose burime të posaçme, dhe që marrin vetëm një kohë të shkurtër. Për ide praktike shihni: <http://www.coloradoinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



3. Aktiviteti fizik i integruar në mësimet i referohet veprimtarisë si pjesë aktive e mësimëve akademike. Këtu, lëvizja dhe aktiviteti janë të integruara në procesin e të mësuarit, duke e pasuruar atë me përforsimin e përmbajtjes dhe të kuptuarit e saj përmes të mësuarit aktiv. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për nxënësit kinestetikë. Shembuj dhe ide specifike për të shtuar të nxënësve të përmbajtjes në matematikë, lexim/gjuhë, shëndetësi, edukim fizik, shkencë dhe studime sociale mund të gjenden në: <http://www.activeacademics.org/>

4. Edukimi fizik i referohet lëndës së edukimit fizik në shkollë, e cila ka kurrikulën, qëllimet dhe praktikën e veta në çdo vend. Edukimi fizik si lëndë shkollore u ofron të gjithë fëmijëve qasje në aktivitet dhe mund t'ua zhvillojë aftësitë, njohuritë dhe qëndrimet që janë të nevojshme që ata ta krijojnë dhe të mbajnë një mënyrë jetese fizikisht aktive. Përfitimet e mundshme të pjesëmarrjes së nxënësve në edukimin fizik sigurohen më së miri nëse ofrohet Edukimi Fizik Cilësor. Edukimi fizik cilësor përcaktohet si “përvoja e të nxënësve të planifikuar, përparimtar, gjithëpërfshirës që përbën një pjesë të kurrikulës në vitet e hershme, arsimin fillor dhe të mesëm. Përvojat e të nxënësve që u ofrohen fëmijëve dhe të rinjve përmes njësive mësimore të edukimit fizik duhet të jenë të përshtatshme në aspektin zhvillimor për t'i ndihmuar ata të fitojnë aftësitë psikomotorike, të kuptuarit kognitiv dhe aftësitë sociale dhe emocionale që u duhen për të bërë një jetë fizikisht aktive”. (Burimi: adaptuar nga Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper, 2008)

Propozimi bazohet në modelin danez nga Claus Løgstrup Ottesen, Profesor i Asociuar, Anders Flaskager, Profesor i Asociuar dhe Børge Koch, Profesor (Departamenti i Edukimit Fizik dhe Promovimit të Shëndetit, Kolegji Universitar i Danimarkës Jugore dhe Qendra Kombëtare Daneze e Njohurive për Promovimin e Shëndetit).

Shkolla aktive

Si i përgatis mësuesit dhe aktivitetet në shkollën time

Një shkollë fizikisht aktive nuk është vetëm për nxënësit, por për të gjithë! Prandaj, edhe mësuesit dhe stafi duhet të jenë pjesë e këtij programi. Kjo do të thotë që ne fillojmë me veten para se të fillojmë me nxënësit në shkollën tonë.

Programi ynë do të dizajnohet që të jetë më gjithëpërfshirës, aktiv dhe argëtues ndërsa ndihmon të gjithë anëtarët e komunitetit të shkollës për të zhvilluar një angazhim të përjetshëm për shëndet.

Së bashku me një ekip të vogël, unë si udhëheqës i shkollës, do të hartoj përmbajtjen dhe planin kohor për shkollën time. Ekipi bërthamë **NUK DO TË PËRBËHET VETËM NGA MËSUESIT E EDUKIMIT FIZIK**. Kolegjet jospportivë do të duhet të marrin pjesë, gjithashtu.

Programi ynë u lejon pjesëmarrësve të zhvillojnë një larmi të aftësive të lëvizjes dhe të punës ekipore, në mënyrë që të gjithë të ndihen më rehat si në mjedise grupore ashtu edhe mjedise të lëvizjes, duke rritur kështu gjasat që njerëzit të vazhdojnë vetë me programin, ose të marrin pjesë me të tjerët.



A. Informatë: Të kuptuarit tonë si mësues dhe personel

1. Ne përqendrohemi në aktivitete gjatë gjithë jetës më shumë sesa në sporte ekipore apo individuale. Ndërsa stërvitja me pesha, vrapimi, joga, aerobia, frisbi dhe softbolli mund të konsiderohen të gjitha sporte ekipore dhe/ose individuale, këto aktivitete priren të vazhdojnë deri në moshën madhore më shpesh sesa sportet e tjera konkurruese si ragbi, basketbolli, futbollit dhe atletika.
2. Ne zbatojmë aktivitete fizike me të cilat nxënësit kënaqen dhe do të vazhdojnë t'i kërkojnë vetë. Kështu, ne u mësojmë atyre aktivitete lëvizjeje që u pëlqejnë aq shumë sa që dëshirojnë t'i bëjnë ato gjatë pushimit, pas shkollës, dhe po ashtu në shtëpi, duke i preferuar ato më shumë sesa video-lojërat ose shikimin e televizionit. Pjesë e qëllimit është të kuptojmë dhe planifikojmë aktivitetet si "argëtim" dhe jo si "ushtrime"

3. Ne do të ofrojmë orë mësimore dhe pajisje për stërvitje me pesha dhe me rezistencë, si alternativë për orët tradicionale të edukimit fizik, duke ua mësuar një fushë specifike të lëvizjes dhe ushtrimeve gjatë gjithë jetës që fëmijët shpesh i bartin me vete në moshën e rritur. Ne do të ofrojmë një program më të shkurtër, katër deri në gjashtë javë, për t'u dhënë nxënësve tanë një shije të zgjedhjeve të tyre të ardhshme fizike.
4. Do të përfshijmë aktivitete për të gjithë nxënësit dhe të rriturit. Disa janë më atletikë se të tjerët, dhe disa kanë çështje zhvillimore ose aftësi të kufizuara fizike që ua bën më të vështirë të marrin pjesë në aktivitete tradicionale. Programet tona të edukimit fizik do të përqendrohen në ofrimin e një llojshmërie aktiviteteve të bazuara në lëvizje që i lejojnë të gjithë të përfshihen, dhe madje mund të sfidojnë disa nga fëmijët e prirë për palestër me aktivitete që nuk janë të njohura për ta.

B. Stërvitja për ne si mësues dhe personel

1. Ne kemi një qasje gjithëpërfshirëse ndaj shëndetit dhe mirëqenies. Të zhvilluarit e nxënësve të shëndetshëm dhe të lumtur fillon me veten tonë.
2. Të gjithë individët vendosin qëllimet e veta. Çdo qëllim që dikush e vendos është i mirë! Me shprehitë e mira që ne i përvetësojmë, do t'u tregojmë nxënësve tanë se nuk jemi të kufizuar në edukimin fizik, por që ekzistojnë mënyra të thjeshta për t'u kujdesur për shëndetin tonë. Disa anëtarë të personelit mund të tregojnë rezistencë. Kjo është krejt normale. Por mos hiqni dorë; programet e shëndetit dhe të mirëqenies janë përgjegjësi thelbësore arsimore e nevojshme për shkolla.
3. Të jetuarit dhe të mësuarit e demokracisë e gjen paralelen e saj në të jetuarit dhe të mësuarit e qasjeve të jetesës së shëndetshme. E gjithë shkolla mund të përfshihet duke mësuar këto koncepte në lëndët shoqërore, shkencë, madje dhe lëndët e bazuara në shkencat humane. Së bashku do t'i planifikojmë këto elemente. Kush do t'u mësojë çfarë? Si mund të sigurohemi që të gjithë nxënësit të marrin informacionin e nevojshëm në klasë?
4. Së bashku ne planifikojmë t'i integrojmë programet e shëndetit dhe nutricionin në lëndën e edukimit fizik dhe mjediset e rregullta në klasë. Shëndeti dhe nutricionin janë po aq të rëndësishëm sa matematika dhe gjuhët, nëse me të vërtetë duam ta bëjmë kurrikulën tonë relevante. Për më tepër, nxënësit e fortë dhe të shëndetshëm mësojnë më mirë.
5. Përmirësimi i programeve të edukimit fizik dhe programit të klasave është vetëm pjesë e strategjisë së suksesit. Shkolla jonë do të kërkojë mënyra për të vlerësuar nivelet e zhvillimit të nxënësve, për të identifikuar fushat në të cilat duhet të bëhen më shumë përpjekje dhe përmirësime. Për më tepër, të gjithë nxënësit (dhe të rriturit) do të mbajnë ditarin ose portofolin e tyre personal në të cilin ata mund të ndjekin zhvillimin e tyre.

Pasi të rriturit në shkollën tuaj t'i kenë nisur hapat e tyre të parë, mund të filloni me programin për nxënësit.

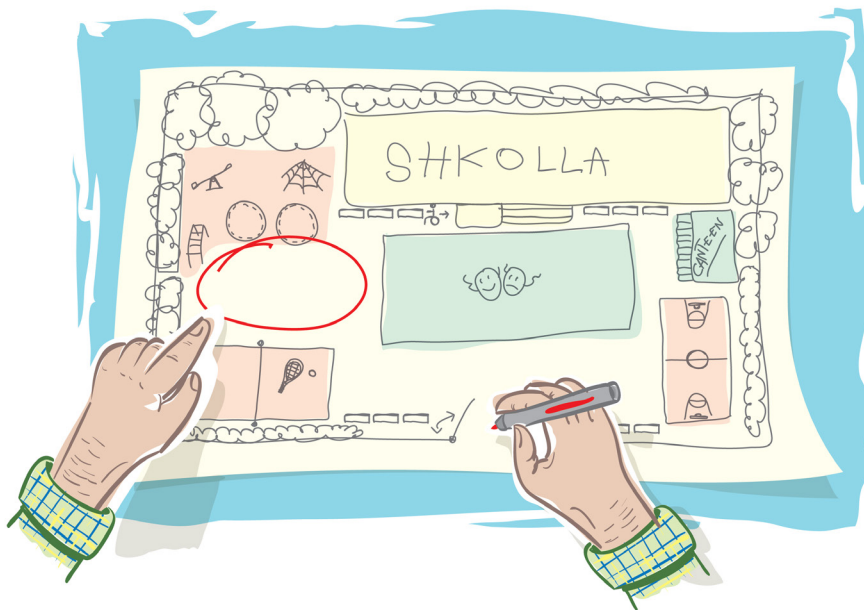


Shkolla aktive

Ndërgjegjësimi për shkollën time si një vend i “shëndetit të gjallë dhe aktiv”.

Së pari, përgatitni një vizatim të shkollës me të gjitha vendet e jashtme përfshirë bimët, shkallët, muret, vendet e mbuluara, etj., sipas mënyrës se si duket shkolla juaj tani. Pastaj, merrni parasysh pyetjet si në vijim:

- Çfarë mund të përmirësohet lehtësisht?
- A ka vende, kënde, apo shkallë që mund të shndërrohen në vende të aktiviteteve fizike?
- Ku gjenden vendet, në të cilat aktivitetet fizike tashmë zhvillohen?



Shpërndani formatin e planit të mësuesit dhe nxënësit.

Organizoni një konkurs fotografish dhe një ekspozitë, dhe mblidhni sa më shumë ide të jetë e mundur.

- Mblidhni pak para që nevojiten.
- Ngjarja të ketë sa më shumë pjesëmarrje që të jetë e mundur.
- Mbështetja të vijë nga të gjithë (nxënësit, mësuesit, prindërit, fqinjët, personeli).

Dhe pastaj: bëjeni planin realitet!



*Shkolla aktive***Lista e kontrollit për ta bërë tërheqës një aktivitet****Të rinj dhe fizikisht aktivë!****Një plan për ta bërë tërheqës aktivitetin fizik për rininë (OBSh, 2012)**

Aktiviteti fizik luan rol jetësor në shëndetin dhe mirëqenien e fëmijëve dhe të rinjve. Kontribuon në zhvillimin e tyre afatshkurtër dhe afatgjatë fizik, social, emocional dhe psikologjik; promovon pavarësi dhe rritje të shëndetshme dhe ndihmon në zhvillimin e aftësive themelore të lëvizjes. Një studim i kohëve të fundit mbi shëndetin e të rinjve tregon për dëshmi në rritje për një lidhje midis aktivitetit fizik dhe performancës së shtuar akademike dhe kognitive.

Përkundër përfitimeve të njohura të një stili aktiv jetese, studimet epidemiologjike kanë identifikuar një përhapje në rritje të pasivitetit midis fëmijëve dhe adoleshentëve. Raporti i fundit nga OBSh nga studimi mbi sjelljen ndaj shëndetit tek fëmijët e moshës shkollore, i bërë me nxënës 11, 13 dhe 15-vjeçarë në 35 vende të OBSh-së në Evropë, si dhe në Amerikën e Veriut, tregoi se më shumë se dy të tretat e të rinjve nuk plotësojnë rekomandimin aktual për aktivitet fizik prej 60 minutash në ditë, 5 ose më shumë ditë në javë. Nivelet e aktivitetit fizik bien ndjeshëm midis moshave 11 dhe 15 vjeç.

Faktorët mjedisorë, ekonomikë dhe socialë, si dhe perceptimet për sigurinë, qasjen dhe kushtet e motit, mendohet se ndikojnë në mundësitë për fëmijët dhe adoleshentët që të jenë aktivë fizikisht. Po ashtu, ndikimi i bashkëmoshatarëve mund të inkurajojë ose dekurajojë aktivitetin fizik. Në të gjithë Evropën ka shumë qasje dhe ndërhyrje që synojnë rritjen e aktivitetit fizik të të rinjve përmes mjediseve mbështetëse.

Një sfidë e përbashkët e identifikuar nga promovuesit e aktivitetit fizik në të gjithë Evropën është se si të përfshihen të rinjtë në aktivitetin ose ndërhyrjen e ofruar. Problemi përshkruhet si mungesë e të kuptuarit të të rinjve dhe çfarë duan ata, dhe nevojës për udhëzime se si të bëhet aktiviteti fizik më tërheqës për të rinjtë. Si rezultat, u autorizua një projekt për të krijuar një plan për aktivitet fizik tërheqës dhe argëtues. Për ta bërë drejtimin më të përshtatshëm, u vendos që perspektivat dhe kontributi i të rinjve, siç shprehen nga delegatët e të rinjve nga Rrjeti CEHAPE, (Children's Environment and Health Action Plan for Europe Network) duhet ta udhëheqin projektin.

A. Mjedisi fizik**Ndërtesat, pajisjet dhe ambienti që lidhen me përfshirjen në aktivitete fizike**

1. Vendndodhja: lehtësia e qasjes
2. Kostoja
3. Aktivitetet në natyrë
4. Shmangia e ndotjes së ajrit
5. Eoja dhe çiklizmi
6. Pajisjet dhe ndërtesat
7. Klubet sportive

B. Mjedisi shoqëror**Njerëzit, kultura dhe qëndrimet që lidhen me pjesëmarrjen në aktivitete fizike.**

Kultura e aktivitetit: Aspekte të tilla si bashkëpunimi, integrimi, qëndrimet pozitive, fryma ekipore dhe komunikimi, të gjitha ishin specifikuar se kontribuojnë në shijimin e aktiviteteve fizike dhe që çojnë në një përvojë pozitive.

1. Konkurrenca e shëndetshme
2. Mentorët
3. Shoqërimi
4. Ndërgjegjësimi shëndetësor
5. Zgjedhja
6. Aktivitetet kombëtare dhe personalitetet e famshme

C. Përvoja personale dhe pjesëmarrja

Parakushtet personale për të marrë pjesë në aktivitete fizike.

1. Pavarësia dhe vetëbesimi
2. Relaksimi
3. Shmangia e aktivitetit të tepruar dhe mundësisë së lëndimeve
4. Argëtimi - endorfina, adrenalina, kënaqësia



Shkolla aktive

Kartat e aktivitetit, të kombinuara

Pushimet e aktiviteteve fizike - Pushimet e aktiviteteve janë aktivitete të shkurtra prej 10 - 15 minutash që synojnë t'u japin nxënësve energji dhe përqendrim. Pushimet e aktiviteteve mund të kenë forma të ndryshme dhe mund të kryhen në çfarëdo hapësire. Ato janë veprimtari të shkëlqyeshme hyrëse për aktivitetin fizik të integruar në mësimet (shihni [kompletin e dytë të kartave](#)).

Pse?

Shumica e fëmijëve të shkollave fillore e kalojnë mesatarisht 70% të kohës së tyre në klasë, ulur. Kjo paraqet rrezik për shëndetin e tyre. Rregulli i natyrshëm i klasës ka qenë gjithmonë që nxënësit të ulen. Pavarësisht nëse kjo përfshin të folurit, diskutimin, punën në grupe, ose të dëgjuarit e mësuesit, shumicën e kohës e gjithë kjo bëhet nga rehatia e karriges.

20 kartat e paraqitura [këtu](#) u ofrojnë mësuesve të shkollës suaj 20 mënyra për të kombinuar aktivitetet fizike dhe të mësuarit akademik. Rezultati do të jetë i lehtë për t'u parë: përqendrim më i mirë DHE shëndet më i mirë për 50 vjet!



Shkolla aktive

Integrimi i kartave të aktivitetit në planet mësimore

Aktiviteti fizik mund të integrohet lehtë në mësimet akademike ekzistuese. Lëvizjet mund të integrohen në problemet e matematikës, njohjen e shkronjave dhe fjalëve, leximin, si dhe në stacionet e të nxënësve.

Pse?

Shumica e fëmijëve të shkollave fillore e kalojnë mesatarisht 70% të kohës së tyre në klasë, ulur. Kjo është e dëmshme për shëndetin e tyre. Rregulli i natyrshëm i klasës ka qenë gjithmonë që nxënësit të ulen. Pavarësisht nëse kjo përfshin të folurit, diskutimin, punën në grupe, ose të dëgjuarit e mësuesit, shumicën e kohës e gjithë kjo bëhet nga rehatia e karriges.

20 kartat e paraqitura [këtu](#) u ofrojnë mësuesve të shkollës tuaj 20 mënyra për të integruar aktivitetet fizike NË procesin e të nxënësve. Nxënësit nuk do të ndiejnë se janë aktivë, pasi do t'u duket e natyrshme të sjellin përgjigje përpara klasës, ose të mbledhin materiale për detyra që do të zgjidhen, etj



Shkolla aktive
Aktivizimi i shkollës sime

Jepni energji shkollës me aktivitete të integruara fizike dhe programe shëndetësore.

Zgjedhni dhe zbatoni nga një aktivitet të ri çdo muaj.

Ide	
Nxënësit e klasave të epërme matin oborrin e shkollës dhe shënojnë shtegun e ecjes/vrapit që nxënësit dhe prindërit do ta përdorin para shkollës, dhe që mësuesit do ta përdorin gjatë mësim-it.	
Depot e edukimit fizik janë riorganizuar për t'i bërë ato një hapësirë më miqësore për përdoruesit. Të gjitha kutitë janë etiketuar qartë. Komiteti Aktiv i Shkollës është përgjegjës për ta mbajtur pastër dhe për të siguruar që të gjitha pajisjet kthehen në vendin e caktuar.	
Pajisjet dhe burimet e edukimit fizik ruhen në shumë vende të ndryshme rreth shkollës. Shkolla blen apo e merrsi donacion një hangar për të ruajtur siç duhet pajisjet, me shumë rafta dhe varëse. Gjithçka është etiketuar qartë dhe ka një vend.	
Komiteti Aktiv i Shkollës kryen një kontroll të pajisjeve të edukimit fizik për sendet e hedhura ose të prishura, si dhe për pajisjet e reja, bazuar në sugjerimet e të gjithëve. Të gjithë anëtarët e stafit marrin një kopje të inventarit dhe e dinë se ku ndodhet secila pajisje.	
Paketat e burimeve të vallëzimit popullore për mësuesit fillorë janë siguruar dhe fotokopjuar. Muzika për t'i shoqëruar vallet ngarkohet në serverin e përbashkët.	
Shkolla blen/përfiton një sistem portativ të aktivitetit fizik dhe zërimin për të lehtësuar një mori të aktivitete në natyrë, siç janë mësimet e vallëzimit në natyrë dhe ushtrimet e ngrohjes për tërë shkollën.	
Shkolla siguron pajisje (rrathë, larva, gypa uji, etj.), për mësimdhënien e njësisë së lojërave bashkëpunuese të natyrës dhe aventurës. Pajisjet e nevojshme për secilin aktivitet ruhen në një kuti të veçantë, të etiketuar qartë.	
Shkolla merr lodra për oborr si donacion. Këto zgjedhen nga nxënësit që marrin pjesë në Komitetin Aktiv të Shkollës, me kontribut nga të gjithë fëmijët. Lodrat zgjedhen me qëllimin e ofrimit të diçkaje që do t'u pëlqejë të gjithë fëmijëve - topa, rrathë, shirita, etj.	
Pajisjet specifike për sheshin e lojërave janë duke u blerë dhe ruajtur në një zonë të përshtatshme për oborrin e shkollës. Nxënësit më të rritur kanë marrë përgjegjësinë për mirëmbajtjen, shpërndarjen dhe mbledhjen e tyre. Harta e pajisjeve është punuar dhe bashkangjitur në depo në mënyrë që nxënësit të dinë se ku mund t'i vendosin pajisjet përpara se të fillojë pushimi.	
Çdo klasë e ka çantën e vet të pajisjeve dhe është përgjegjëse për shpërndarjen, mbledhjen dhe mirëmbajtjen e pajisjeve të saj. Një zonë specifike e magazinimit për çantat e pajisjeve të klasës është rregulluar pranë sheshit të lojërave.	
Shkolla huazon shabllonë shënjes për kujdestarët e rrugëve publike. Me ndihmën e shoqatës së prindërve dhe kujdestarit, shenjat e reja të sheshit të lojërave vendosen në oborr.	
Ne heqim dorë nga politika "pa vrapuar", duke lejuar që fëmijët për një periudhë provuese të vrapojnë më lirshëm në oborr, duke e ditur që efektet negative për zemrën, shtyllën kurizore dhe shëndetin jetëgjatë nga mungesa e ushtrimeve fizike janë shumë më të mëdha se sa një gjakderdhje në hundë ose gju.	

Shkolla krijon një shteg vrapimi përreth perimetrit të sheshit të lojërave. Nxënësit inkurajohen të ecin/vrapojnë gjatë pushimeve të tyre (të drekës) dhe t'i regjistrojnë rezultatet e tyre në fletoret e detyrave të shtëpisë. Përcaktohen objektiva të ndryshme për mosha të ndryshme në vështrim të distancës së mbuluar dhe kohës.	
Litarët e kërcimit vihen në dispozicion për fëmijët që të luajnë gjatë pushimeve.	
Kujdestari ynë i shkollës krijon një karrocë me një altoparlant që mund të shtyhet në oborr, në mënyrë që të luhet muzikë gjatë pushimeve, që fëmijët të kërcëjnë.	
Vallëzimi të mërkurën (Ditët VTM) - Sistemet e aktivitetit fizik përdoren në oborret e shkollës për të luajtur muzikë, duke inkurajuar fëmijët të vallëzojnë gjatë pushimit të gjatë, çdo të mërkurë. Ata inkurajohen të përdorin kutinë e sugjerimeve për të kërkuar muzikën e tyre të preferuar për vallëzim.	
TE enjtja dhjetëminutëshe - Çdo të enjte, të gjitha klasat përfshihen për dhjetë minuta në ushtrime të vazhdueshme së bashku në oborr. Ushtrimet përfshijnë kërcime, lojë me rathë, vallëzim. Ide të reja provohen sa më shpesh që të jetë e mundur.	
Të premtet pa futboll - Shkolla prezanton të premtet pa futboll. Çdo të premtet, futboli nuk lejohet në sheshin e lojërave, duke i dhënë kështu secilit nxënës një rast për të provuar aktivitete të reja.	
"Të flasim në ecje e sipër" - Anëtarët e stafit inkurajojnë nxënësit të angazhojnë fëmijë më pak aktivë që të lëvizin më shumë gjatë kohës së pushimeve të tyre.	
Skuadra e miqësisë - Prezantohet një skuadër e miqësisë, e përbërë nga një përzierje djemsh dhe vajzash. Përgjegjësia e tyre është të organizojnë pajisjet dhe t'i udhëheqin nxënësit e rinj në aktivitete. Për më tepër, ata inkurajojnë të gjithë fëmijët të përfshihen në mënyrë aktive dhe të angazhohen në disa aktivitete me moshatarët e tyre. Ata veshin jelekë të dukshëm prej së largu, me mbishkrimin "Skuadra e miqësisë", të shtypur qartë në anën e pasme.	
Shokët e oborrit promovojnë aktivitetin fizik dhe shoqërojnë fëmijët më të vegjël në shtegun e ecjes, duke ua siguruar kështu atyre një mundësi për të shëtitur rreth zonës.	

Në ditët me shi, të gjithë mësuesit krijojnë një aktivitet në klasën e tyre për t'i bërë fëmijët e tyre për të lëvizur.	
Nxënësit më të rritur krijojnë rutina të thjeshta vallëzimi që u mësohen të gjithëve në palestër gjatë pushimeve, në ditët me shi. Mësuesit mbikëqyrin, por vetë nxënësit udhëheqin vallëzimet.	
Një përzgjedhje e madhe e muzikës dhe rutinave aktive të vallëzimit janë në dispozicion në serverin e shkollës, dhe të gjithë personave, përfshirë personelin, iu rikujtohet përmes Skype që ta shfrytëzojnë atë në ditët me shi.	
Të gjithë fëmijët mbajnë një regjistër aktivitete të përshtatshëm për moshën, për të regjistruar aktivitetet e tyre të përditshme. Fëmijët synojnë të kryejnë 60 minuta aktivitet fizik ditor, me stema ngjithëse që u jepen fëmijëve që e arrijnë atë synim.	
Një regjistër aktivitete plotësohet nga fëmijët për periudha të zakonshme dyjavore, gjatë gjithë vitit. Ata regjistrojnë të gjitha aktivitetet në të cilat kanë marrë pjesë çdo ditë dhe përipiqen të bëjnë diçka aktive çdo ditë. Çmime u jepen atyre fëmijëve që bëjnë përpjekje për të qenë aktivë çdo ditë, si dhe atyre që tregojnë përfitime nga aktiviteti fizik.	
Zogjtë e hershëm në lëvizje - Kjo është një shëtitje e përditshme e cila zgjat 10-15 minuta rreth oborrit të shkollës, para se shkolla të fillojë. Anëtarët e komitetit aktiv të shkollës e udhëheqin këtë shëtitje çdo mëngjes.	
Çdo mëngjes, para fillimit të orës së mësim, fëmijët kryejnë një detyrë fizike, si lëvizja rreth shkollës në njërën këmbë; vrapimi i dy xhirove rreth sheshit të lojërave; bërja e 50 kërcimeve, etj. Mësuesit, individualisht vendosin për detyrën më të përshtatshme për grupmoshën e tyre.	
Nxënësit nga klasa e dytë e tutje marrin pjesë në vrapimin e një kilometri, mëngjeseve të së mërkurës dhe të premtes, në orën 8.	
Mes kalimit prej një lënde në tjetrën, fëmijët angazhohen në ushtrime 2-minutëshe për të përmirësuar përqendrimin, ekuilibrin, qëndrimin, fleksibilitetin e tyre, etj.	
Shkolla organizon një konkurs arti përmes të cilit e gjithë shkolla e punon një afishe dhe slogan të shkollës aktive. Të gjitha kontributet ekspozohen në secilën klasë.	
Si pjesë e përditshme e detyrave të shtëpisë, nxënësit duhet të përfshihen në dhjetë minuta aktivitet fizik.	
Çdo klasë merr përsipër të paktën një shëtitje edukative në semestër. Këto shëtitje planifikohen në fillim të vitit dhe shkruhen në kalendarin shkollor. Shkolla jonë do të ketë të krijuara shtigje të ndryshme shëtitjeje për shumë fusha kurrikulare, përfshirë një rrugë historie, shteg natyre, rrugë aktive matematike, shëtitje bregut të lumenjve, etj.	
Shkolla organizon një konkurs arti përmes të cilit e gjithë shkolla e punon një afishe të shkollës aktive. Të gjitha kontributet shfaqen në klasat individuale. Dizajni fitues do të përdoret për letrat ngjithëse të makinave të cilat u shpërndahen prindërve.	
Kënga e shkollës aktive – Nxënësit, me mësuesit e tyre, e kompozojnë këngën e shkollës sonë aktive.	
Shpërblimet e klasës do të orientohen më shumë drejt aktiviteteve, për shembull, një udhëtim në një shesh lojërash në qytet, kohën shtesë në sheshin e lojërave, një gjuajtje dënimi ndaj mësuesit/kujdestarit/drejtorit të tyre.	

Ndalo dhe kërce - Gjatë muajit prill, e gjithë shkolla merr pjesë në nismën “Ndalo dhe kërce”. Çdoherë kur bie zilja e shkollës, të gjithë nxënësit ndalojnë atë që po bëjnë dhe kërcejnë në vend derisa të bie një zile e dytë.	
Çdo ditë, pas ziles së parë të secilit pushim, fëmijët inkurajohen të kryejnë një aktivitet të caktuar fizik (e hënë = kërcim me gërshtë, e martë = vrap në vend, e mërkurë = aktivitet i shpikjes personale, e enjte = bërryli te gjuri, e premte = zgjedhje e mësuesit) për një minutë, derisa të bie zilja e dytë.	
Të premtet e gëzimit – Si pjesë e iniciativës së shëndetit mendor pozitiv, fëmijët (dhe stafi) dëgjojnë dhe kërcejnë një këngë të këndshme dhe të bukur për “të premtet e gëzimit”.	
Pastrimi i madh i pranverës - E gjithë shkolla merr pjesë në pastrimin e rrugëve të qytetit. Plehurat e grumbulluara më pas maten dhe krahasohen çdo vit.	
Formohet një klub kopshti për t’u ofruar fëmijëve që janë më pak të interesuar në sportet ekipore, si një shans për të qenë aktivë dhe të marrin pjesë në aktivitete shumëshqisore si mbjellja, heqja e barërave të këqija, ujitja, ushqyerja e bimëve dhe korra.	
Policia lokale viziton shkollën dhe mban një ligjëratë për sigurinë në rrugë, për të gjitha klasat.	
Komiteti aktiv i shkollës e promovon ecjen të mërkurave, gjatë gjithë vitit shkollor. Fëmijët inkurajohen të marrin pjesë në shëtitje duke veshur jelekë me dukshmëri të lartë, për arsye sigurie.	
Pasaporta e ecjes deri në shkollë bëhet për çdo fëmijë nga mosha parashkollore, deri në shkollën e mesme. Anëtarët e Komitetit aktiv të shkollës monitorojnë pasaportat dhe i vulosin ato sa herë që një fëmijë ecën deri në shkollë.	
Dita e këmbëve të zbukuruara – fëmijët inkurajohen t’i dekorojnë këpucët në përpjekje për të promovuar ecjen në shkollë dhe për ta zhvilluar entuziazmin për ushtrime.	
Një pyetësor do t’u dërgohet prindërve në shtëpi në fillim të vitit, duke kërkuar informata kthyesë mbi përvojat e fëmijëve të tyre në lidhje me edukimin fizik, aktivitetin fizik dhe sportet në shkollë. Informatat kthyesë ndihmojnë në identifikimin e fushave për përmirësim në të ardhmen.	
Një anëtar i klubit lokal të tenisit (ose ndonjë klubi tjetër) organizon një punëtori në shkollën tonë, ku të gjitha klasat e kanë mundësinë të marrin pjesë dhe të marrin shijen e asaj që klubi lokal i tenisit ka për ta ofruar.	
Shkolla u jep mundësinë fëmijëve dhe prindërve për ta parë sportin si një përvojë pozitive, të sigurt dhe respektuese.	
Komiteti aktiv i shkollës e bën një hulumtim “Në cilat klube merrni pjesë?”	

Shkolla aktive

Dita e çiklizmit deri në shkollë dhe dita e ecjes deri në shkollë

Dita e çiklizmit deri në shkollë dhe dita e ecjes deri në shkollë janë ngjarje që synojnë të lartësojnë kënaqësitë e ecjes dhe çiklizmit dhe t'ua hapin sytë nxënësve, familjeve, drejtuesve dhe partnerëve të shkollës dhe të komunitetit për mundësitë e ecjes dhe çiklizmit deri në shkollë çdo ditë.

Planifikimi i ngjarjes

Të pasurit e një teme për ngjarjen mund t'i lehtësojë vendimet dhe qasjet e tjera për t'u konsideruar, të planifikimit:

Qasja 1: Autobusët ecës të shkollës në Ditën e ecjes deri në shkollë

Publikoni në të gjithë lagjen vendndodhjet e ndalesave të autobusëve ecës të shkollës, dhe caktoni udhëheqësit e ecjes për ta udhëhequr secilin grup në kohën e caktuar për nisje. Sapo grupet të arrijnë në shkollë, ata përshëndeten nga drejtori dhe mësuesit. Drejtori ua mban një fjalim të shkurtër nxënësve dhe prindërve në një tubim jashtë shkollës për të shpjeguar përfitimet mjedisore të çiklizmit dhe ecjes, në krahasim me udhëtimin me mjete motorike deri në shkollë.

Qasja 2: Pikënisja e largët

Një kishë e afërt me një parking të madh është identifikuar si një vend "Parkoni dhe ecni". Prindërit arrijnë të kisha në kohën e caktuar dhe parkojnë makinat e tyre. Autobusët i lëshojnë nxënësit aty, gjithashtu. Me ndihmën e njësisë lokale të rendit, grupi krijon një paradë, duke ecur deri në shkollë, duke mbajtur shenja dhe banderola me temën e këtij viti. Pas arritjes në shkollë, kryetari i komunës mban një konferencë të shkurtër për shtyp, për të folur për nevojën e shtigjeve të sigurta për ecje dhe biçikleta në të gjithë qytetin.

Qasja 3: Ngjarja e trenit prej biçikletave

Nxënësit dhe familjet inkurajohen të takohen në një park të afërt të lagjes për të marrë pjesë në një udhëtim me biçikleta deri në shkollë. Drejtori bashkohet gjithashtu me ta, së bashku me disa personalitete dhe me një sportist vendas. Helmetat kontrollohen për vendosje të duhur përpara udhëtimit, dhe helmeta shtesë vihen në dispozicion për nxënësit të cilëve u mungojnë ato. Grupi më pas udhëton deri në shkollë, ku përshëndetet nga mësuesit që japin bluza dhe pajisje reflektuese për sigurinë e çiklistëve.

Qasja 4: Ngjarja e ecjes deri në shkollë

Ngjarja fillon në shkollë me një tubim. Drejtori bën një premtim për t'u bërë fizikisht i përgatitur dhe i sfidon nxënësit ta bëjnë të njëjtën gjë duke ndjekur aktivitetet e tyre në ecje dhe çiklizëm. Drejtori prezanton një garë midis klasave. Çdo klasë do ta regjistrojë numrin e udhëtimeve në këmbë dhe biçikletë që e kryejnë brenda një muaji. Nxënësit inkurajohen të ecin (ose vrapojnë) rreth shtegut ose sheshit të lojërave gjatë pushimit, dhe mësuesit do t'i shpërblejnë sjelljet e mira duke u lejuar nxënësve kohë shtesë për ecje.



PIRAMIDA E AKTIVITETEVE TË SHKOLLËS





**"AKTIVITETI
U SHTON NGJYRË
DITËVE TUAJA!"**

Ngjyrosni një pjesë të rrethit për çdo 15 minuta të aktivitetit në ditë dhe shihni se sa i ngjyrosur është muaji juaj!