



**Aktywne Szkoły
MultiSport**



Szkoły kontra Galaktyka Bezruchu

Wybrane plany treningowe szkół w ramach
I i II edycji programu Aktywne Szkoły MultiSport

Wydanie drugie 2019



Aktywne Szkoły MultiSport

Aktywne Szkoły MultiSport to program mający na celu aktywizację ruchową oraz prawidłową edukację sportową dzieci w wieku szkolnym. W ramach programu rodzice, nauczyciele i władze samorządowe biorą udział w warsztatach z ekspertami, w wyniku których opracowują plan działań zwiększających codzienną aktywność fizyczną dzieci w szkołach podstawowych. Jednym z elementów projektu jest test sprawności fizycznej EuroFit połączony z fabularyzowaną, interaktywną grą. Dokument, który właśnie czytasz, jest zbiorem dobrych praktyk wypracowanych i wdrożonych w ramach pierwszej i drugiej edycji programu, w którym wzięło udział blisko 15 tysięcy uczniów z 55 szkół podstawowych z Dolnego Śląska i województwa mazowieckiego. Dziś te doświadczenia mogą stać się inspiracją dla nauczycieli i rodziców z całej Polski.



Problem niskiej aktywności fizycznej najmłodszych, z którym postanowiliśmy się zmierzyć, nie jest nowym zjawiskiem. O tym, że nasze dzieci bardzo szybko tyją, spędzają coraz więcej czasu przed ekranem telefonu, tabletu czy komputera, przynoszą coraz więcej zwolnień z WF-u i ogólnie mało się ruszają, wiemy nie od dziś. Lista raportów i przygnębiających wyników badań tego zjawiska jest długa, a wiele z nich zdążyło się odbić szerokim echem w opinii społecznej. Nikt jednak nie zdołał jeszcze wypracować skutecznego rozwiązania powyższego problemu – powtarzalnego systemu angażującego wszystkie dzieci, bez względu na ich poziom sprawności fizycznej. Gdy rozpoczynaliśmy pracę nad projektem Aktywne Szkoły MultiSport, przyświecał nam właśnie taki cel. *Zmiana nawyków dzieci musi się gdzieś rozpocząć. Zdecydowaliśmy się zacząć od szkół, bo o tym, jak z roku na rok pogarsza się ogólna sprawność fizyczna najmłodszych, najlepiej wiedzą nauczyciele WF-u”.*

Jakub Kalinowski
V4Sport



Uruchamiając program Aktywne Szkoły MultiSport za cel postawiliśmy sobie poprawę sprawności fizycznej uczniów szkół podstawowych, poprzez wprowadzenie prostych rozwiązań mobilizujących dzieci do aktywności fizycznej. Dziś po pierwszym roku działalności programu, możemy powiedzieć, że z sukcesem spełniamy to marzenie. Dzieci biorące udział w programie odzyskały 43 proc. sprawności fizycznej, którą naturalnie stracili ich rówieśnicy w dekadzie 1999-2009. To ogromny sukces. Dlatego pragniemy zachęcić wszystkie szkoły w Polsce do czerpania z naszych doświadczeń i zainspirowania się dobrymi praktykami, które zostały zrealizowane w podstawówkach biorących udział w programie ASM”.

Adam Radzki
Członek Zarządu Benefit Systems S.A.



Z rozmów z nauczycielami koordynującymi projekt w szkołach wiemy, że wychodzenie poza podstawowy obszar ich działalności, jakim jest prowadzenie lekcji WF-u, przynosiło im radość i dawało poczucie satysfakcji. Często stawali się oni ambasadorami ruchu, proponując nauczycielom innych, „siedzących” przedmiotów, robienie krótkich, aktywnych przerw śródlekcyjnych, organizując rajdy rowerowe lub „aktywne” konkursy fotograficzne, czy też tworząc ofertę weekendową dla dzieci z rodzicami”.

Jakub Kalinowski
V4Sport

**Plany treningowe
z I edycji
Aktywnych Szkół MultiSport.**

Szkoła Podstawowa nr 32 im. 100-lecia Niepodległości Polski we Wrocławiu

”

Ten program jest dla nas szczególnie ważny, dlatego że motywuje do współpracy wszystkie podmioty szkoły: grono pedagogiczne, dzieci i rodziców”.

Edyta Krajewska
Dyrektor

”

W czasie trwania projektu okazało się, że w naszej szkolnej społeczności jest wiele rodzin lubiących aktywnie spędzać czas, które chętnie włączały się w organizowane przez nas inicjatywy. Mam nadzieję, że w tym roku również mniej aktywne rodziny wezmą z nich przykład i dołączą do nas. W końcu najlepszą reklamą jest właśnie poczta pantoflowa. Nam nauczycielom jest naprawdę bardzo miło, gdy słyszymy z ust uczestników pochlebne opinie o prowadzonych przez nas zajęciach”.

Maciej Jakubaszek
nauczyciel WF-u, koordynator ASM

SPORTOWI MANIACY

Jako nauczyciele WF-u dostrzegamy potrzebę zachęcania dzieci do aktywnego spędzania czasu po lekcjach, przede wszystkim w czasie weekendów. Nasza możliwość oddziaływania jest wtedy mocno ograniczona, dlatego wpadliśmy na pomysł „weekendowych, aktywnych zadań domowych”. **Zadaniem dzieci i rodziców było wspólne spędzenie części weekendu na sportowo, czego potwierdzeniem były zdjęcia wysyłane na adres e-mail.** Cała akcja trwała przez siedem weekendów, a każdy z nich miał inny temat przewodni. W sumie **zaangażowało się w nią niemal 60 rodzin, co przełożyło się na ponad 1000 otrzymanych zdjęć!** Oczywiście najciekawsze relacje zostały przez nas szczególnie wyróżnione, a na wiosnę planujemy rozpocząć kolejną edycję akcji, wprowadzając do niej nowe rozwiązania i usprawnienia, wypracowane na bazie zdobytych doświadczeń.

MUZYCZNA REKREACJA

Przy okazji realizacji projektu Aktywne Szkoły MultiSport **uczniowie naszej szkoły zaproponowali, żeby to oni sami decydowali, co będą robić na poszczególnych lekcjach WF-u.** Postanowiliśmy zaryzykować i przystać na propozycję stawiając jeden warunek – musiały to być zajęcia ruchowe, w które zaangażuje się cała klasa. Jednym z takich pomysłów była „muzyczna rekreacja”, która sprawdziła się przede wszystkim wśród dziewczynek z klas ósmych. Każda z nich miała za zadanie wymyślić, co klasa będzie robić na danej lekcji, a następnie poprowadzić odpowiednią rozgrzewkę w rytm wybranej przez siebie muzyki. Oprócz oczywistej korzyści w postaci aktywnego uczestnictwa w zajęciach całej klasy pomysł ten pozwalał pokazać się dziewczynom, które wcześniej znajdowały się nieco w cieniu pozostałych, dlatego jeszcze nie raz będziemy do tej inicjatywy powracać.

AKTYWNA RODZINA

Wraz z innymi nauczycielami WF-u zdecydowaliśmy się uruchomić regularne zajęcia sportowe dla dzieci i rodziców. Zasada jest bardzo prosta. Po lekcjach, w szkolnej sali gimnastycznej, nauczyciele wychowania fizycznego prowadzą w jednej części pomieszczenia zajęcia dla rodziców, a w drugiej dla dzieci. Są one oczywiście bezpłatne i ogólnodostępne. Od września 2018 roku ruszyliśmy także z treningami integrującymi rodziców i starszych uczniów poprzez wspólną grę w piłkę siatkową.

AKTYWNE PRZERWY

Kiedy zapytaliśmy naszych uczniów, co musiałoby się stać, żeby aktywnie spędzali przerwy, odpowiedzieli, że potrzebują tylko sprzętu, z którego będą mogli swobodnie korzystać. Wspólnie wypracowaliśmy rozwiązanie polegające na udostępnieniu im na długich przerwach szkolnego boiska (w okresie wiosenno-jesiennym) i udostępnieniu bezpiecznego w użyciu sprzętu sportowego, takiego jak: skakanki, lina do skakania, badminton czy gąbkowe piłki. Pomysł przyjął się znakomicie, dlatego w tym roku planujemy doposażyć nasz boiskowy zestaw.



Szkoła Podstawowa nr 6 im. Tysiąclecia Państwa Polskiego w Świdnicy

”

Mam nadzieję, że efektem udziału naszej placówki w projekcie Aktywne Szkoły MultiSport będzie wytworzenie u dzieci trwałego zainteresowania i stałej potrzeby regularnej aktywności fizycznej”.

Violetta Skibicka
Dyrektor

”

Ten projekt to przede wszystkim świetna zabawa i radość dla najważniejszych jego uczestników”.

Dorota Żurman
Wicedyrektor szkoły, Koordynator ASM

ROWEROWE PIĄTKI

Duże zmiany zaczynają się od małych kroków. Chcąc zachęcić dzieci do systematycznego dojeżdżania do szkoły na rowerach, **wyszliśmy z inicjatywą, której nazwa „rowerowe piątki” na stałe weszła do szkolnego słownika. Uczniowie, którzy w piątki dojeżdżają do szkoły na rowerze, są zwolnieni z „odpytywania”.** Poziom zainteresowania inicjatywą łatwo zmierzyć – wystarczy w piątek rano zobaczyć, jak szybko zapełniają się nasze dwa stojaki na rowery oraz jak wiele dwukołowych pojazdów przypiętych jest do płotu. Co ciekawe, dzieci same się kontrolują i wiedzą doskonale, kto tego dnia rzeczywiście przyjechał na rowerze. Inicjatywa cieszy się również dużym wsparciem nauczycieli, którzy rozumieją, że aktywne fizycznie dzieci uczą się szybciej i lepiej. Mamy nadzieję, że akcja ta jest dopiero początkiem i że nasze dzieci będą coraz częściej przyjeżdżać do szkoły na rowerach – nie tylko w piątki!

WYZWANIE Z ENDOMONDO

Winą za brak aktywności fizycznej dzieci często obarcza się nowe technologie. W naszej szkole postanowiliśmy przekuć zamiłowanie najmłodszych do telefonów i różnych aplikacji w zorganizowaną aktywność fizyczną. **W styczniu 2018 r. stworzyliśmy grupę w aplikacji Endomondo, do której zapisało się niemal 140 naszych uczniów. Do grudnia pokonaliśmy łącznie 168 558 kilometrów i spaliliśmy – uwaga – 9 000 000 kalorii!** Chcąc pokazać dzieciom, że doceniamy ich zaangażowanie, przyznaliśmy im również dodatkowe oceny za aktywność. Na początku tego roku wystartowaliśmy z kolejną edycją naszego wyzwania i widzimy już, że oprócz dzieci, w aplikacji rejestrują się także ich rodzice oraz nauczyciele. Jesteśmy pewni, że w 2019 r. poprawimy ubiegłoroczny wynik.

AKTYWNE PRZERWY

W trakcie realizacji projektu udało nam się pozyskać fundusze na zakup nowego, drobnego sprzętu sportowego. **Podczas przerw udostępniamy naszym uczniom kosze aktywności, w których znajdują się skakanki, kręconki, piłki, koła hula-hoop itp. Wyznaczyliśmy również boiska do zbijaka, piłki nożnej oraz gry w „klasy”.** Wszystko po to, aby nasi podopieczni nie siedzieli na przerwach beczynnie. Dzięki tej wydawać by się mogło niewiele znaczącej, dodatkowej aktywności, uczniowie potrafią się lepiej skoncentrować i więcej wynieść z kolejnych lekcji.

Szkoła Podstawowa nr 3 im. Noblistów Polskich w Głogowie

”

Dla naszej szkoły projekt Aktywne Szkoły MutliSport był doskonałą okazją do zaktywizowania dzieci poprzez zaangażowanie rodziców, dlatego wiele z naszych inicjatyw miało charakter rodzinny”.

Beata Hebda
nauczyciel WF-u, koordynator ASM

TURNIEJE RODZINNE

Zaczęło się niewinnie, bo od 5 do 6 rodzin. Dziś treningi i turnieje rodzinne w siatkówkę i badminton cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Zdajemy sobie sprawę z faktu, że musimy przyzwyczaić rodziców do systematyczności tej inicjatywy, ale widzimy też, że ci, którzy korzystają z naszej oferty, zachęcają kolejne osoby. Inicjatywa ta z pewnością będzie kontynuowana, gdyż – podobnie jak wiele innych – na stałe wpisała się w kalendarz szkolnych imprez sportowych. Treningi i turnieje rodzinne organizowane są zarówno w dni robocze, jak i w weekendy, a wszystko pod przewodnictwem nauczycieli z naszej szkoły.

TURNIEJE MIĘDZYKLASOWE

Zazwyczaj w turniejach sportowych uczestniczyła garstka najlepszych, najsprawniejszych fizycznie dzieci, reprezentujących naszą szkołę na różnorakich zawodach. Biorąc pod uwagę fakt, że do naszej placówki uczęszcza niespełna 900 uczniów, to niewiele, dlatego postanowiliśmy stworzyć projekt, angażujący w rywalizację sportową jak największą liczbę dzieci. **Tak powstała idea turniejów międzyklasowych, którą nasi uczniowie podchwycili błyskawicznie. Najbardziej cieszymy się z tego, iż wiemy, że od czasu uruchomienia inicjatywy, dzieci zaczęły spotykać się na podwórku, żeby wspólnie trenować.** Tak właśnie powstało wiele klasowych drużyn w różnych dyscyplinach.

AKTYWNE WYCIECZKI SZKOLNE

Pracujemy nad tym, aby możliwie wiele wycieczek klasowych przybierało formę rajdów rowerowych i biwaków. Widzimy w tym wiele korzyści. Z jednej strony dzieci mają okazję do ruchu na świeżym powietrzu, z drugiej forma biwakowa pozwala na zmniejszenie kosztów wycieczek, dzięki czemu więcej dzieci może w nich uczestniczyć. Takie rajdy odbyły się w ubiegłym roku, a w tym już są planowane przez kolejne klasy. **W ramach propagowania turystyki rowerowej aranżujemy również zwyczajne, kilkugodzinne rajdy dla dzieci, natomiast w okresie zimowym stawiamy na narty, organizując wyjazdy dla młodszych dzieci, aby zaszczerpić w nich sportowego bakcyła.**

Szkoła Podstawowa im. K. Makuszyńskiego w Gaworzycach



Uważam, że program wniósł do naszego małego, wiejskiego społeczeństwa wiele pozytywnych zmian, które – choć nie ukrywam – nie były łatwe do zrealizowania i zaakceptowania przez wszystkich, są dobrym kierunkiem w celu pokonania bezruchu u dzieci i młodzieży. Cieszę się, że mogłam koordynować tak niezwykle i dynamiczny projekt, który pomimo jego zakończenia, tak naprawdę wciąż trwa. Wszyscy tworzymy szkolną drużynę działającą na rzecz zwiększenia aktywności naszych dzieci. Dziękuję”.

Agnieszka Saj
Sekretarz szkoły, koordynator ASM

PRZYKŁAD IDZIE Z GÓRY

Od samego początku projektu, nasz udział w nim był bardzo mocno wspierany przez lokalnych samorządowców. Obecność Wójta Gminy i Starosty Polkowickiego podczas warsztatów konsultacyjnych była niezwykle budująca. Szczególnie dla dzieci, które jak równy z równym mogły podyskutować nie tylko z nauczycielami i rodzicami, ale też z władzami, na temat warunków, jakie muszą być stworzone, aby umożliwić im aktywność fizyczną. Co cieszy, udział władz w warsztatach nie był jednorazowym wydarzeniem. **Za duży sukces uważam wspólne, systematyczne i przebiegające w luźnej atmosferze treningi mieszkańców i uczniów w Wójcie Gminy w naszej sali gimnastycznej.** Szerokie zrozumienie dla potrzeby realizacji projektu pozwoliło nam również pozyskać dodatkowe środki na doposażenie bazy sportowej oraz daje nam gwarancję kontynuacji rozpoczętych działań.

KONKURS FOTOGRAFICZNY

Cieszę się, że realizując projekt, miałam okazję poznać innych koordynatorów na wspólnych warsztatach we Wrocławiu. Był to niezwykle cenny czas służący wymianie doświadczeń. Zabrałam z tego spotkania wiele ciekawych pomysłów, spośród których jeden szczególnie mi się spodobał i który od razu postanowiłam wykorzystać. Zainspirował mnie projekt Macieja Jakubaszka pt. „Sportowi Maniacy”, a szczególnie aspekt związany z robieniem zdjęć podczas wspólnej, rodzinnej aktywności fizycznej. Na jego podstawie **zorganizowałam konkurs fotograficzny „Aktywna Rodzina - każdy dzień to inna historia”.** Zadaniem konkursowym było **uchwycenie aktywnej codzienności. Tematy przewodnie były bardzo różne, od spacerów, po jazdę na rowerze i sporty wyczynowe. Konkurs podsumowywała wystawa najciekawszych zdjęć, wybieranych wspólnie z innymi nauczycielami.** Co ciekawe, także nauczyciele podsyłali zdjęcia swoich aktywności. Dziewięć najlepszych Rodzin, wyłonionych w drodze głosowania otrzymało tytuł „Aktywnej rodziny” i zostało nagrodzonych drobnym sprzętem sportowym.

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY

To również trzeba podkreślić! **Udział szkoły w projekcie zmobilizował nauczycieli do reaktywacji naszego Uczniowskiego Klubu Sportowego.** Systematycznie odbywają się treningi piłki ręcznej oraz unihokeja. Oferta skierowana jest zarówno do dziewcząt jak i chłopców, którzy tworzą drużyny w dwóch grupach wiekowych. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia badmintona. Ciekawostką jest to, iż zajęcia odbywają się w grupie mieszanej - dzieci i rodziców.

Szkoła Podstawowa Nr 15 w Jeleniej Górze

”

My żyjemy tym projektem i – nie ma co ukrywać – czerpiemy z niego wiele korzyści. Udział w ASM to doskonały pretekst do aktywizacji sportowej dzieciaków, zacieśnienia współpracy z rodzicami oraz samorządem, jak również niesamowita okazja do promocji szkoły”.

Zdzisława Kościukiewicz – Pilarek
koordynator ASM

AKTYWNA RADA RODZICÓW

Naszym pierwszym, fizycznym kontaktem z programem Aktywne Szkoły MultiSport były warsztaty konsultacyjne, podczas których dzieliliśmy się pomysłami odnośnie naszego udziału w projekcie oraz wspólnie odpowiadaliśmy na pytanie, dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna. Myślę, że właśnie zrozumienie DLACZEGO było kluczem do sukcesu. Dzięki temu wszyscy zaangażowani – nauczyciele, rodzice, jak i same dzieci – wiedzieli, po co to robią. Nasze warsztaty trwały o wiele dłużej, niż planowaliśmy. Okazały się znakomitą okazją do porozmawiania w zróżnicowanym gronie o tym, co moglibyśmy zmienić. Wiele pomysłów pochodziło od samych dzieci i wiele z nich realizujemy z powodzeniem do dziś. **Rada Rodziców niemal natychmiast podjęła decyzję o przeznaczeniu środków na zakup piłek FitBall. Stworzyliśmy też grafik, według którego każdego dnia inna klasa siedzi na piłkach, a dzieci same go pilnują i przypominają się nauczycielom, którzy – od razu dodam – również biorą udział w akcji.**

DZIEŃ BEZ SAMOCHODU

Wspólnie z uczniami opracowaliśmy pomysł, aby raz w miesiącu organizować dzień bez samochodu. Celem jest oczywiście aktywizacja ruchowa naszej szkolnej społeczności. Poprzez dzień bez samochodu nie tylko zachęcamy dzieci i rodziców do ruchu, ale też dbamy o ich wzajemne relacje. Wszak wspólna droga do szkoły to znakomita okazja do rozmowy na każdy temat! Uczniowie, którzy w danym dniu docierają do szkoły bez samochodu, otrzymują od jednego z dwóch nauczycieli dyżurujących karteczkę z pieczętką. Dla wytrwałych, którzy zbiorą najwięcej takich karteczek, na koniec roku szkolnego przewidziane są nagrody.



PORANNA GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Podczas warsztatów starsi uczniowie zgłosili zapotrzebowanie na zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, które spotkało się z pozytywną i bardzo szybką reakcją nauczycieli. Zajęcia prowadzone były raz w tygodniu, na długiej przerwie, w dwóch grupach wiekowych, a dla osób wymagających bardziej intensywnych ćwiczeń jeden z nauczycieli zaproponował dodatkowe spotkania raz w tygodniu przed lekcjami. Gimnastykę prowadzili nauczyciele posiadający odpowiednie uprawnienia.

AKTYWNI SPONSORZY

Szeregi naszej drużyny do walki z bezruchem rosły nieustannie. Oprócz zaangażowanych dzieci, nauczycieli, rodziców i władz samorządowych wkrótce mogliśmy liczyć na wsparcie lokalnych mediów i sponsorów. To dzięki tym ostatnim udało nam się zrealizować jeden z głównych punktów naszego planu treningowego – Sportowy Piknik Rodzinny.



Szkoła Podstawowa Nr 6 im. Włodzimierza Puchalskiego w Jeleniej Górze

”

Udział naszej szkoły w projekcie Aktywne Szkoły MultiSport był wspaniałą okazją do zaktywizowania uczniów, rodziców i nauczycieli. W trakcie realizacji projektu rodziły się ciekawe pomysły i inicjatywy, które były i są nadal realizowane”.

Maria Guszała
Dyrektor

”

Poprzez udział w programie Aktywne Szkoły MultiSport przekonaliśmy wiele dzieci i ich rodziców do aktywnego spędzania wolnego czasu. Cieszy nas zaangażowanie całej społeczności szkolnej w podnoszeniu aktywności fizycznej naszych dzieci”.

Tomasz Szramik
nauczyciel WF-u, koordynator ASM

„PIESZY AUTOBUS” - MARSZE DO SZKOŁY Z NAUCZYCIELEM

Już podczas warsztatów konsultacyjnych w naszej szkole powstało kilka pomysłów, które szybko przekuliśmy w działania. Jeden z nich dotyczący aktywnego docierania do szkoły wyszedł od Pani Hanny, nauczycielki historii, która już od kilku lat przychodziła do szkoły pieszo. Wspólnie z p. Hanną opracowaliśmy trasę przemarszu – z jej domu do szkoły – a następnie wyznaczyliśmy punkty – „przystanki”, na których dołączały kolejne dzieci. Rysunek trasy, namalowany przez ucznia (Olka Grodzkiego z IV klasy) powiększyliśmy, wydrukowaliśmy i powiesiliśmy w korytarzu szkolnym. Każde dziecko uczestniczące w marszu otrzymało od nas bilet aktywnej drogi do szkoły. Za każdym razem odcinało jednego potwora bezruchu. W ten sposób zbierało punkty na końcową nagrodę. Poprzez „Pieszy autobus” raz w tygodniu spora część uczniów aktywnie uczestniczyła w ruchu na świeżym powietrzu.

AKTYWNA DŁUGA PRZERWA W SZKOLE

Aby zaktywizować dzieciaki do ruchu między lekcjami, nasi wuefiści wyszli z inicjatywą, aby dwa, trzy razy w tygodniu, w czasie długiej przerwy prowadzić różne gry i zabawy na szkolnym boisku „Orlik”. Zajęcia przy muzyce, czy też te z piłkami fitball cieszyły się największym zainteresowaniem uczniów. sprawdzili się też inne gry i zabawy ruchowe. Jako nauczyciele WF-u cieszymy się ze wsparcia jakie otrzymaliśmy od nauczycieli innych przedmiotów mających dyżury podczas długich przerw.

PRZERWA ŚRÓDLEKCYJNA

Wsparcie jakie my wuefiści otrzymaliśmy od nauczycieli innych przedmiotów w wprowadzaniu większej aktywności do codzienności dzieci jest nieocenione. Większość z nauczycieli wprowadzało 2-3 minutowe krótkie ćwiczenia aktywności fizycznej w czasie swoich lekcji. Celem było pobudzenie organizmu do lepszego działania – nauki.

PIŁKI FITBALL – ALTERNATYWA DLA KRZESEŁEK

Nasz udział w projekcie Aktywne Szkoły MultiSport wykorzystaliśmy także do sprawdzenia i przetestowania rozwiązań, które przez niektórych postrzegane były jako mocno „rewolucyjne”. Jednym z takich pomysłów była zamiana krzesełek na piłki fitballowe. Fakt, trochę czasu mija zanim dzieci przestają na nich skakać, ale wydaje nam się, że to bardzo pozytywnie wpływa na nasze dzieciaki. Wygibasy na piłce są chyba nawet bezpieczniejsze niż huśtanie się na krzesłach.

Szkoła Podstawowa im. Bolesława Krzywoustego w Kamieńcu Wrocławskim

”

Świetnie przygotowany program, który zachęcił dzieci do większej aktywności i pozwolił w nowy sposób spojrzeć na sportową rywalizację”.

Małgorzata Kwaśna
Dyrektor

”

Sposób w jaki zostały przeprowadzone testy sprawnościowe Aktywnych Szkół MultiSport przeszedł moje najśmielsze oczekiwania. Bajkowa fabuła, magia Galaktyki Bezruchu uruchomiła w dzieciach ogromny potencjał. I tak rozpoczęła się fantastyczna zabawa. A kwintesencją jej jest ruch!”.

Jolanta Jerzycka
nauczyciel WF-u, koordynator ASM

WSPÓŁPRACA Z NIEOCZYWISTYMI PARTNERAMI - AGLOMERACJA WROCŁAW

Otwarcie się naszej szkoły na współpracę z innymi organizacjami pokazuje, że razem jest ciekawiej, a na pewno jest łatwiej niż w pojedynkę. My od kilku już lat współpracujemy z Aglomeracją. To właśnie dzięki tej współpracy mamy możliwość uczestniczenia w nowych dla nas formach działalności sportowej. Biegi na orientację są np. doskonałą okazją dla aktywności fizycznej nie tylko wybranych sportowych zapaleńców, ale też dla tych, których interesuje posługiwanie się mapą. Dużym zainteresowaniem naszych uczniów cieszą się też pokazy i zajęcia z Ultimate Frisbee, które prowadzi mistrzowie Polski w tej dyscyplinie. W ramach naszej współpracy organizowane są także obozy sportowe – letni i zimowy.

AKTYWNA GODZINA ZEROWA

Jako wuefiści, zaproponowaliśmy, aby w naszej szkole, 2 razy w tygodniu, na godzinie „zerowej” (o 7:15) organizować zajęcia ruchowo – sportowe dla uczniów. Zależało nam na tym, aby poranne gry sportowe, gimnastyka artystyczna z elementami akrobatyki przyciągnęły jak największą liczbę uczniów – tak aby pobudzić ich do działania i przygotować do nauki innych przedmiotów w ciągu dnia.

SPORTOWE SOBOTY

Nasza aktywna szkoła otwiera się także w weekendy. Raz w miesiącu, pod przewodnictwem wuefistów, do wspólnej zabawy zapraszamy całe rodziny. Nasza oferta skierowana jest głównie do dzieci z klas 1-3. Podczas trwających trzy godziny zajęć, rodzice razem z dziećmi bardzo chętnie wykonują różnorodne zadania. Zależy nam na tym, aby zachęcić całe rodziny do wspólnego spędzania wolnego czasu w sposób aktywny na co dzień, a w szczególności w weekendy, ferie i wakacje. Widzimy jak bardzo rodziny motywują się nawzajem do tych działań.

SIŁA INSPIRACJI – „I TY MOŻESZ ZOSTAĆ MISTRZEM”

Tym, co w naszej szkole w aktywizowaniu dzieci do ruchu sprawdza się od dawna są wizyty najlepszych sportowców, których zapraszamy do prowadzenia krótkich, angażujących dzieci treningów. Często dzieciom towarzyszą rodzice i rodzeństwo. Naszych gości zapraszamy też do opowiedzenia swojej historii – o tym jak i od czego zaczynali, o swoich największych i najmniejszych osiągnięciach sportowych, o tym, że nie należy się poddawać, że wszystko jest możliwe. Zachęcamy ich do przyniesienia i pokazania medali i pucharów. Takie spotkania są zawsze niezwykle ciekawymi wydarzeniami i na długo pozostają w pamięci naszych uczniów.

**Plany treningowe
z II edycji
Aktywnych Szkół MultiSport.**

Szkoła Podstawowa im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w Wyszogrodzie

”

Odkąd jesteśmy w projekcie Aktywne Szkoły MultiSport, możemy mówić głośno i z pełną odpowiedzialnością, że jesteśmy Aktywną Szkołą Podstawową im. K.K.Baczyńskiego w Wyszogrodzie. Szkołą, która tętni życiem, aktywnością i innowacyjnym podejściem do prowadzenia lekcji. Nasza młodzież tanecznym krokiem, kręcąc piruety, w podskokach biegnie po sukces. Aktywność fizyczna pobudza naszych uczniów do działania, dzięki niej mamy sukcesy sportowe, dydaktyczne i wychowawcze. Aktywne dziecko, to dziecko kreatywne, pomysłowe i chętne do działania. Dlatego jako Dyrektor szkoły wspieram pracę szkolnego Koordynatora, który angażując nauczycieli i młodzież, sprawia, że nasza szkoła tętni życiem, a każdy uczeń wchodzi do niej z uśmiechem na twarzy i z utęsknieniem czeka na kolejny dzień.”

Bogumiła Jasińska
Dyrektor

”

Aktywne dni kojarzą nam się przede wszystkim ze słowem SKIBIDI – właśnie ta piosenka porywała codziennie rano uczniów do tańca wprowadzając w szkole cudowną i niezapomnianą atmosferę. SKIBIDI to wspólne, szkolne wyzwanie, które podjęliśmy w ramach projektu Aktywne Szkoły MultiSport – to Szaleństwo, Kreatywność, Improwizacja, Bogactwo pomysłów, Inspiracja, Dużo dobrej zabawy oraz Innowacyjność. Dajcie się ponieść SKIBIDI razem ze Szkołą Podstawową w Wyszogrodzie”.

Karolina Kiedrowska i Mariusz Sobczak
Nauczyciel języka polskiego i nauczyciel WF-u, koordynatorzy ASM

ROZTAŃCZONE PRZERWY

W ramach programu ASM postanowiliśmy wprowadzić w naszej szkole roztańczone przerwy. Na początku obawialiśmy się, czy nasza propozycja będzie atrakcyjna dla uczniów, którzy czas pomiędzy lekcjami spędzali wpatrzeni w ekrany smartfonów. Okazało się jednak, iż wspomniane obawy były niepotrzebne. Reakcja uczniów na roztańczone przerwy była bardzo pozytywna, a niektórzy wykorzystywali niemal każdą chwilę, aby potać. Starsze dzieci wciągały do zabawy młodsze, dzięki czemu tancerzy przybywało z dnia na dzień. Po tygodniu korytarz szkolny okazał się za mały, aby pomieścić wszystkich bawiących się uczniów, więc bez chwili zastanowienia wystawili oni głośniki przed szkołę, aby każdy chętny miał miejsce do pływania w rytm muzyki.

Nasze działanie spotkało się z pozytywnym odbiorem nie tylko uczniów, ale również rodziców, którzy byli mile zaskoczeni tym, co działo się w szkole. Opowieści dzieci przyciągnęły do szkoły wielu dorosłych, chcących zobaczyć na własne oczy jak nasza szkoła tętni życiem. Sukces tanecznych przerw przerósł nasze oczekiwania.

ZABAWY PODWÓRKOWE NA PRZERWACH

Dzięki środkom uzyskanym z przyznanego grantu zakupiliśmy do naszej szkoły sprzęt sportowy, który uatrakcyjnił przerwy i pozwolił poznać uczniów z grami podwórkowymi. W czasie słonecznych dni przed szkołą widzieliśmy uśmiechnięte dzieciaki grające w badmintona, gumę, klasy, skaczące na skakance i bawiące się hula-hop. Cel został osiągnięty

– dzieci, zamiast siedzieć pod klasą, chętnie uczestniczyły w zabawach, wciągając w nie kolejnych uczniów. Działanie to pozwoliło pokazać uczniom, że aktywność fizyczna to nie tylko piłka nożna, ale też szereg innych dyscyplin sportowych oraz zabaw, które dają szansę wszystkim na wykazanie się sprawnością.

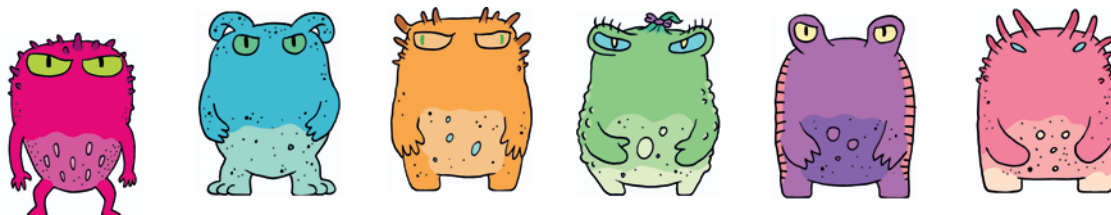


WYZWANIE SKIBIDI

W nasze działania postanowiliśmy włączyć innych uczestników projektu Aktywne Szkoły MultiSport. W tym celu nagraliśmy nasze szkolne SKIBIDI i rzuciliśmy otwarte wyzwanie za pośrednictwem serwisu społecznościowego Facebook. Nasi uczniowie stanęli na wysokości zadania, podchodząc do przedsięwzięcia bardzo profesjonalnie, jednocześnie doskonale bawiąc się podczas nagrania. Cieszy nas, że rzuconą rękawicę podjęli koordynatorzy z Wrocławia. Nagrali oni swój filmik, na którym tańczą SKIBIDI, udowadniając tym samym, że w walce z bezruchem nie są im straszne żadne wyzwania.

AKTYWNE WAKACJE

Wakacje to przerwa od szkoły i nauki, ale nie od aktywności fizycznej, dlatego zorganizowaliśmy dzieciakom akcję „Aktywne wakacje”. Co należało zrobić? Wysłać na dedykowany adres e-mail zdjęcie pokazujące aktywność sportową wykonywaną w trakcie wakacyjnej przerwy. Otrzymaliśmy wiele świetnych fotografii pokazujących jak dzieci biegały, jeździły na rowerze oraz konno, pływały, skakały na trampolinie i wędrowały po górach. Dla najbardziej aktywnych przygotowaliśmy atrakcyjne nagrody, a z nadesłanych zdjęć stworzyliśmy wystawę na szkolnym korytarzu. Jest ona dodatkowym wyróżnieniem dla aktywnych oraz zachętą dla pozostałych.



Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Józefosławiu

”

Jeśli ktoś chce zintegrować nauczycieli, uczniów i rodziców do współpracy i twórczego działania oraz zdrowego trybu życia, musi koniecznie przystąpić do programu Aktywne Szkoły MultiSport. My przystąpiliśmy i mamy takie efekty, jakich w najbardziej optymistycznych marzeniach się nie spodziewaliśmy. Program ten integruje i pobudza do działania całą społeczność szkolną”.

Andrzej Sochocki
Dyrektor

”

„Niech się dzieje... – to moje życiowe motto idealnie współgrające z programem Aktywne Szkoły MultiSport, kreującym jeszcze więcej pomysłów na to, by szkolna społeczność była aktywna nie tylko na lekcjach wychowania fizycznego, ale i na co dzień”.

Julita Ilczyszyn
Nauczyciel WF-u, koordynator ASM

AKTYWNE PRZERWY

Ponieważ w naszej szkole jest ponad 1800 uczniów, podzieliliśmy ją na kilka aktywnych stref: strefa tańca, zabaw (na podłodze zostały rozmieszczone naklejki, które należy pokonywać w odpowiedni sposób), gier zespołowych (hala sportowa), kibica (trybuny), tenisa stołowego oraz strefa wyzwań. Aktywności w strefach są organizowane na długich, 20-minutowych przerwach. Podczas zabaw na szkolnych korytarzach jest spokojniej i dużo bezpieczniej.

STRONA „AKTYWNA SZKOŁA KORCZAKA” W SERWISIE SPOŁECZNOŚCIOWYM FACEBOOK

Na wspomnianej stronie umieszczamy wszystkie aktualności, informacje o wydarzeniach i relacje z naszych aktywności. Dzięki mediom społecznościowym zwiększyliśmy kontakt ze społecznością szkolną ułatwiając dostęp do organizowanych przez nas wydarzeń. Jak to działa? Zapraszamy na naszą stronę: <https://www.facebook.com/groups/743526269374860/>

TYGODNIOWE WYZWANIA

W ramach tej inicjatywy zamieszczamy na stronie szkoły informacje o wyzwaniu sportowym na dany tydzień. Może nim być przykładowo liczba kilometrów pokonanych na rowerze, liczba zrobionych kroków czy też liczba skoków na skakance. Osiągnięcia dzieci są publikowane na stronie, a trzy najlepsze są wyróżniane.

NAUCZYCIEL – AUTORYTET SPORTOWY

Coraz więcej nauczycieli daje dzieciom pozytywny przykład: startują w różnego rodzaju zawodach sportowych (triathlon, biegi z przeszkodami, gry zespołowe), opowiadają ciekawostki z wydarzeń sportowych i zachęcają społeczność szkolną do spróbowania swoich sił. W ramach sportowej integracji organizujemy wspólne starty w okolicznych zawodach. Dzięki temu relacje szkolne są coraz lepsze, bo w zmaganiach biorą udział zarówno nauczyciele, uczniowie, jak i rodzice.

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 4 z klasami sportowymi im. Ireny Szewińskiej w Pułtusk



Postać naszej Pani Patron, klasy sportowe o profilu lekkoatletycznym i działające przy szkole kluby sportowe sprawiały, że w Czwórcie zawsze sporo się działo, ale dotyczyło to głównie uczniów uzdolnionych ruchowo oraz dzieci z rodzin o wysokiej świadomości potrzeby aktywności fizycznej. Zauważyliśmy, że gdzieś umykają naszej uwadze pozostali uczniowie, że coraz rzadziej widzimy ich przy wspólnych zabawach, grach ruchowych, a nawet tańczących na dyskotekach szkolnych! Przystąpienie do programu Aktywne Szkoły MultiSport, spotkanie uczniów, nauczycieli, dyrekcji, rodziców i dyrektora MOSiR z moderatorami ASM i przypomnienie, że przecież aktywne dzieci radzą sobie lepiej, dały nam pozytywnego kopa do działania! Okazało się, że najważniejsze już mieliśmy: grupę ludzi, którym chciało się chcieć! Potem poszło już z górki, bo przecież chcieć to móc!

Marzena Sadowska
Nauczyciel WF-u, koordynator ASM

„ŻYJĘ W SPORTOWYM DUCHU – ZACHĘCAM INNYCH DO RUCHU”

W młodszych klasach postawiliśmy na rodzinną aktywność fizyczną. Konkurs „Żyję w sportowym duchu – zachęcam innych do ruchu” angażował dzieci, rodziców i wychowawców. Uczniowie klas 1-3 otrzymali zaprojektowane i wydrukowane w szkole klasery kolekcjonerskie „Czwórka kontra Galaktyka Bezruchu”. Aby je uzupełnić, przesyłali wychowawcom zdjęcia dokumentujące rodzinną aktywność fizyczną. Za każde pięć aktywności w tygodniu uczeń otrzymywał naklejkę – fiołkę z energionem do klasera. Za uzupełnienie całego klasera (osiem naklejek) uczeń otrzymywał medal „Super Trener Rodziny”. W czasie trwania konkursu skrzynki mailowe wychowawców pękały w szwach, a po miesiącu mieliśmy pierwszych dziewięciu medalistów! Już planujemy drugi etap z nowymi wzorami medali, a także wystawę najciekawszych zdjęć, aby zachęcić jeszcze większą grupę uczniów do uczestnictwa w zabawie.

„MOJA AKTYWNA KLASA PO BOISKACH CZĘSTO HASA”

Akcję „Moja aktywna klasa po boiskach często hasa” zaczęliśmy od najstarszych uczniów. Zorganizowaliśmy turniej międzyklasowych rozgrywek sportowych, gdzie na równi z wynikiem punktowana była liczba startujących z danego oddziału. Cel został osiągnięty! Zwyciężyła klasa matematyczna (przed sportową!), która wystawiła najwięcej drużyn, angażując niemal 100% uczniów. Zaangażowanie, duma z każdego zdobytego punktu oraz wzajemna pomoc i motywacja uczniów do wysiłku przynosiły nam wielką satysfakcję. Po wakacjach akcję wdrażamy w kolejnych klasach.

„BIEGOWE PORANKI ZA DZIEŃ BEZ PYTANKI”

Hitem naszych działań okazały się „Biegowe poranki za dzień bez pytanki”. Od poniedziałku do piątku, w godzinach 7:40 - 7:55, na boisku szkolnym, dyżurujący nauczyciel wychowania fizycznego każdemu uczniowi, który przez 15 minut truchtał po bieżni, wydawał jednorazowy kupon zwalniający z odpytywania lub niezapowiedzianej kartkówki. Kupon był ważny tylko w dniu otrzymania. Dziesięć niewykorzystanych kuponów pozwalało podnieść o jeden stopień ocenę semestralną z wychowania fizycznego. Radowało się serce każdego nauczyciela WF-u na widok średnio ok. 70 uczniów truchających w grupach koleżeńskich, z ulubioną muzyką w słuchawkach, a czasem nawet powtarzających wzory z fizyki. W słońcu, w deszczu, z wiatrem i pod wiatr... Akcja trwała przez miesiąc i już wiemy, że doczeka się kontynuacji.

„AKTYWNE ŚWIETLICZAKI”

Naturalna potrzeba ruchu u młodszych dzieci uwidacznia się szczególnie w świetlicy. 8–10 godzin spędzanych w szkole generuje gonitwy między stołami i inne niekontrolowane zabawy. Zaczęliśmy więc działalność „Aktywnych Świetliczaków”! Dwa razy w tygodniu dyżur w świetlicy pełnił nauczyciel WF-u, organizujący dzieciom aktywny wypoczynek i nadzorujący ich swobodne zabawy ruchowe na powietrzu. Odbył się też Piknik Rodzinny, w którym dzieci ze świetlicy i ich rodzice wspólnie tańczyli oraz uczestniczyli w konkurencjach sportowo-rekreacyjnych przygotowanych przez nauczycieli świetlicy i wolontariuszy z klas gimnazjalnych. Od nowego roku szkolnego rozszerzamy działania „Aktywnych Świetliczaków” – dwóch nauczycieli WF-u zadba o systematyczną, zwiększoną dawkę ruchu i dobrą zabawę!

Publiczna Szkoła Podstawowa im. Batalionów Chłopskich w Starych Zawadach

”

Aktywność fizyczna to ważny aspekt działalności naszej placówki. Zdrowie naszych uczniów leży nam na sercu, dlatego z radością przystąpiliśmy do programu Aktywne Szkoły MultiSport”.

Roman Wójcik
Dyrektor

”

Udział w programie Aktywne Szkoły MultiSport to strzał w dziesiątkę. Wszyscy czerpiemy radość ze wspólnych działań na rzecz poprawy aktywności fizycznej naszych uczniów, bo wiemy, że aktywna postawa to podstawa”.

Iwona Śmiechowska
Koordynator ASM

KLASY

Na korytarzach naszej szkoły pojawiły się pola do gry w klasy – zabawy uwielbianej nie tylko przez najmłodszych uczniów, ale także tych starszych, którzy również poprosili o swoje miejsce do gry. Ten rodzaj aktywności fizycznej sprzyja rozwojowi mięśni oraz tzw. dużej i małej motoryki potrzebnej do nauki pisania i czytania.

PODCHODY

Ta nieco zapomniana współcześnie gra terenowa cieszy się bardzo dużą popularnością w naszej szkole. Uczestników dzieli się na dwa zespoły, z których pierwszy ucieka, zostawiając po drodze strzałki, ślady i zadania do rozwiązania, a drugi goni, podążając za śladami i rozwiązując znalezione zadania. W pierwszej edycji podchodów, oprócz uczniów, do zabawy włączyli się rodzice, nauczyciele, sołtysi poszczególnych miejscowości, radni gminy i dyrektor szkoły. Planowane są już następne pochody i tym razem będzie to edycja nocna!

SPORTOWE PRZYWITANIE

Najlepszym sposobem na to, aby uczniowie byli aktywni fizycznie już od najmłodszych lat, jest sportowe przywitanie niosące ze sobą dużo ruchu i zabawy. Na drzwiach klasy przyklejone są znaki: SERCE, RĄCZKI i DZIECI TAŃCZĄCE. Gdy uczniowie wchodzi do klasy, dotykają dłońmi wybrany obrazek i w ten sposób witają się z wychowawcą. SERCE – tulimy się, RĄCZKI – przybijamy piątkę, DZIECI TAŃCZĄCE – tańczymy. Ta prosta aktywność sprawia, że nasi podopieczni są radośni i z uśmiechami na twarzach wkraczają do sali.

ORTOGRAFIA NA SPORTOWO

Czy język polski musi zawsze odbywać się w klasie? Oczywiście, że nie! Wystarczy trochę chęci, aby – ku zadowoleniu dzieci – połączyć przyjemne z pożytecznym, czyli aktywność fizyczną z nauką. Wykorzystując piłki z literami, tworzymy wyrazy, utrwalając tym samym reguły ortograficzne i dużo się ruszając.

AEROBIK DLA WSZYSTKICH

Aerobik to forma treningu oparta na regularnym wykonywaniu ćwiczeń w rytm muzyki. Większa sprawność fizyczna wzmacnia pewność siebie i sprawia, że uczniowie chętniej włączają się do gier zespołowych, budując tym samym silniejsze relacje z rówieśnikami oraz z rodzicami. W naszej szkole wprowadziliśmy wspólne zajęcia dla dzieci i rodziców. Przebiegają one w znakomitej, integracyjnej atmosferze i dostarczają wszystkim mnóstwo zabawy oraz śmiechu.

Znalezienie rozwiązania problemu bezruchu dzieci nie jest zadaniem dla jednej osoby, jednego wójta, burmistrza, nauczyciela, rodzica czy jednej szkoły. Często traktowana po macoszemu aktywność fizyczna dzieci wymaga namysłu i działania wielu osób, przedstawicieli różnych środowisk i dziedzin nauki.

Nieważne gdzie mieszkamy i gdzie pracujemy. Każdy z nas może odegrać istotną rolę w przywracaniu dzieciom tego, co dla nich naturalne – zakorzenionego w ich DNA ruchu. Musimy tylko dać im przykład i stworzyć odpowiednie warunki. Każdy z nas może być pierwszą kostką domina, która spowoduje lawinę kolejnych zmian, a te najlepiej jest zacząć od siebie i swojego otoczenia. Rozejrzyj się dookoła – czy Twoje dzieci lub te, którymi się opiekujesz, są aktywne? Ile czasu spędzają w pozycji siedzącej? Czy ruszają się przez minimum 60 minut każdego dnia?

Obraz aktywnej szkoły, który wyłonił się w trakcie trwania projektu Aktywne Szkoły MultiSport, to obraz placówki, która swoimi pomysłami wychodzi poza standardowe myślenie, że za aktywność fizyczną dzieci odpowiadają wyłącznie nauczyciele WF-u.

Aktywna szkoła to taka, w której na wywiadówkach nauczyciele edukują rodziców, jak ważny jest codzienny „mały” ruch, przypominając im o czasach, kiedy oni sami byli dziećmi, a do zabawy wystarczały im trzepak, paczka kredy czy też jedna piłka na całe podwórko. To miejsce, w którym uczniowie, rodzice, wszyscy nauczyciele, dyrekcja oraz zaangażowani w obszar edukacji samorządowcy są świadomi bardzo konkretnych korzyści wynikających z codziennej aktywności fizycznej – chociażby tego, że mózg dziecka działa zdecydowanie lepiej, kiedy wymagane na lekcjach skupienie jest poprzedzone ruchem.

Aktywna szkoła promuje „aktywny transport”, który pobudza dziecko do myślenia, zanim jeszcze zasiądzie ono w szkolnej ławce, a także w miarę swoich możliwości umożliwia aktywność fizyczną na szkolnych przerwach. To miejsce, w którym reszta kadry pedagogicznej wspiera nauczycieli WF-u choćby nawet krótkimi przerwami śródlekcyjnymi, podczas których dzieci mogą wstać, rozprostować się i wykonać podstawowe ćwiczenia. To szkoła, w której uczniowie zapraszani są do dyskusji, a ich pomysły są wdrażane w życie. To również placówka, która „wychodzi poza swoje mury”, np. angażując lokalny samorząd do współpracy w zakresie zapewnienia możliwości bezpiecznego dotarcia do szkoły pieszo lub środkami aktywnego transportu, takimi jak rower, rolki czy hulajnoga.

Wreszcie aktywna szkoła to taka, w której nauczyciele WF-u wciąż poszukują nowych rozwiązań i sami są inspiracją dla bliższego i dalszego otoczenia. To, jak potężna potrafi być siła inspiracji i dobrego, sprawdzonego pomysłu, najlepiej pokazał projekt Aktywne Szkoły MultiSport.

CZY WIESZ, ŻE...?

AKTYWNY AUTOBUS (Walking School Bus)

Do dziś nierozstrzygnięty zostaje spór, czy taka inicjatywa, sięgająca korzeniami lat dziewięćdziesiątych, narodziła się w Japonii czy w Australii. Nie zmienia to faktu, że Chodzący Szkolny Autobus nieustannie zyskuje na popularności i szkoły z kolejnych krajów, w tym ze Stanów Zjednoczonych, Kanady, Wielkiej Brytanii i wielu innych, wykorzystują ten pomysł do promowania „aktywnego transportu”. Często „kierowcami” Chodzących Autobusów są rodzice, odprowadzający grupy dzieci do szkoły i z powrotem. Dzięki temu najmłodszy mają możliwość „zażycia” dawki ruchu już z samego rana, zanim jeszcze zasiądą w szkolnych ławkach.

Cieszy nas, iż udział w projekcie Aktywne Szkoły MultiSport zainspirował jedną z jeleniogórskich szkół do wypróbowania tej inicjatywy. Było to możliwe tylko dzięki zaangażowaniu konkretnej osoby, nauczycielki – Pani Hanny, która od wielu lat niemal codziennie dociera do szkoły pieszo. To Ona zaoferowała, że po drodze może odbierać z zaplanowanych „przystanków” dzieci, których rodzice wyrażą na to zgodę.

WIEDEŃ STAWIA NA RUCH PRZED LEKCJAMI

W ubiegłym roku z sukcesem zakończono w Wiedniu pilotażowy projekt, w ramach którego w godzinach od 7:45 do 8:15 jedna z ulic prowadzących do szkoły „Vereinsgasse”, była niedostępna dla ruchu samochodów i innych pojazdów mechanicznych. Dzięki zapewnieniu bezpieczeństwa na trasie, wielu uczniów i rodziców przesiadło się z samochodów na rowery, hulajnogi albo po prostu spacerowało. Warto podkreślić, że ów pilotaż szybko zmienił się

w trwałe rozwiązanie. Efektem projektu są także decyzje ponad 20 dyrektorów i rad rodzicielskich wiedeńskich szkół podstawowych o zwróceniu się do lokalnych władz z prośbą o wprowadzenie podobnych rozwiązań w ich okolicy.

Źródło: <http://www.eltis.org/discover/news/viennas-school-street-project-could-be-extended>

DZIENNA MILA (eng. daily mile)

Już ponad 7000 szkół i przedszkoli z przeszło 35 krajów bierze udział w tym zapoczątkowanym w Wielkiej Brytanii przedsięwzięciu polegającym na stwarzaniu uczniom dodatkowej, codziennej okazji do aktywności fizycznej. Ważne jest, żeby w trakcie przewidzianych 15 minut ruchu dzieci truchtały albo biegały – wówczas przełoży się on na pokonanie odległości około jednej mili. Praktyka pokazuje, że po czterech tygodniach od rozpoczęcia inicjatywy, niemal wszystkie regularnie uczestniczące w niej dzieci potrafią biec przez całe 15 minut. Poprawa sprawności fizycznej, koncentracji na lekcjach i lepsze zachowanie – to tylko trzy z wielu korzyści wynikających z realizacji Diennej Mili w szkołach.

Źródło: <https://thedailymile.co.uk>



Aktywne Szkoły
MultiSport