

FIŃSKA „SZKOŁA W RUCHU”

JAK ZWIĘKSZYĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ UCZNIÓW W CZASIE PRZERW?



Wszystkie dzieci w wieku od 7 do 18 lat powinny być aktywne fizycznie przynajmniej przez jedną do dwóch godzin dziennie, a rodzaj aktywności należy dostosować do wieku dziecka.

Źródło: Fiński program „Szkoła w ruchu”, www.liikkuvakoulu.fi

NA CZYM POLEGA PROBLEM?

Jakie zdanie najczęściej słyszą uczniowie od nauczyciela podczas przerwy? Oczywiście: „Nie biegaj”. Troszcząc się o bezpieczeństwo i dbając o spokój na korytarzach nauczyciele i dyrektorzy często zapominają, że **przerwy to idealny czas na odrobinę ruchu**. Uczniowie, którzy wyszaleją się podczas przerwy, będą lepiej pracować na lekcji. Jak zapewnić uczniom zdrową dawkę ruchu na przerwach, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, radzą nauczyciele z Finlandii.

Czas na aktywną przerwę

Aktywną przerwę możesz zorganizować w sali gimnastycznej lub na szkolnym boisku. **Pozwól uczniom podzielić się swoimi pomysłami i uwzględnij je w programie przerwy.** Wśród fińskich uczniów szczególną popularnością cieszą się **wojny na piłki z gąbki**, **mecze „piłki stonowej”** (zwykłą piłkę do gry wystarczy zastąpić dużą piłką gimnastyczną) lub gra w unihokeja. **Zadbaj o to, żeby uczniowie byli zawsze pod opieką nauczyciela.**

„Miejska wojna”

Fińscy uczniowie szczególnie upodobali sobie grę, którą nazywają „miejską wojną”. **Do gry w „miejską wojnę” potrzebna jest sala gimnastyczna i grube materace gimnastyczne, które można ustawić pionowo.** Pomiędzy dwiema ścianami z materaców znajduje się przerwa, przez którą zawodnicy drużyny znajdującej się po jednej stronie usiłują trafić piłką zawodników drużyny przeciwnej, rozstawionych po drugiej stronie zapory. Zasady gry możesz ustalić wspólnie z uczniami.

Długa przerwa w terenie

Jeśli w pobliżu Twojej szkoły znajduje się las lub zielony teren, możesz zaproponować uczniom zabawę na świeżym powietrzu. Wspólne wyjście organizuj przynajmniej raz w tygodniu.

Maraton

Jeśli nie chcesz, żeby uczniowie biegali po szkolnych korytarzach i potracali młodsze dzieci, **wyznacz trasę biegu lub marszu na szkolnym boisku. W czasie przerw uczniowie pokonują wyznaczoną trasę i „kolekcjonują” przebyte kilometry.** Osiągnięcia poszczególnych uczniów lub klas odnotowywane są na korkowej tablicy na szkolnym korytarzu, a klasa, która jako pierwsza pokona trasę równą trasie maratonu zdobywa nagrodę.

Mini-dyskoteka

Dla uczniów w szkole podstawowej zorganizuj w czasie przerwy mini-dyskotekę. **Starsi uczniowie mogą sami wybierać muzykę, do której tańczą.**

Rozgrywki

Długa przerwa jest doskonałym czasem na zorganizowanie rozgrywek. Jeśli w szkole są odpowiednie warunki, można pomyśleć o unihokeju, piłce nożnej lub siatkówce na sali gimnastycznej, na boisku czy na podwórku szkolnym. Jeśli infrastruktura szkoły na to nie pozwala, można z powodzeniem zaproponować uczniom **turniej tenisa stołowego lub grę w piłkarzyki.** Takie rozgrywki nie zajmują dużo miejsca, a zabawy przy nich co nie miara. **Pozwól uczniom samodzielnie ustalić zasady i wyznaczyć spośród siebie sędziów.**

Konkurs fotograficzny

Uczniowie z każdej klasy robią na terenie szkoły **zdjęcia przedstawiające najciekawsze i zarazem najbezpieczniejsze pomysły na ruch podczas przerwy.** Zdjęcia tworzą wystawę, którą każdy może obejrzeć (np. na szkolnym korytarzu lub na stronie internetowej szkoły). Następnie można zaproponować **głosowanie, w którym uczniowie wybiorą swoją ulubioną formę ruchu na przerwie,** uzasadniając, dlaczego ich zdaniem jest nie tylko najlepsza, ale i najbezpieczniejsza. Nauczyciele i dyrekcja postarają się, żeby najpopularniejsza aktywność mogła odbywać podczas przerw regularnie, pod okiem dyżurującego nauczyciela.

Długa przerwa w terenie

Przygotuj z uczniami sportową grę planszową. **Wspólnie ustalacie zasady, poszczególne zadania i udekorujcie planszę do gry.** Uczestnicy gry rzucają kostką, przesuwają pionki o odpowiednią liczbę pól i wykonują rozmaite sportowe zadania (np. pięć pompek, siedem pajacyków, skoki na jednej nodze dookoła ławki itp.). **Pamiętaj, że to uczniowie mają zazwyczaj najlepsze pomysły!** Sportowa gra planszowa sprawdza się zarówno w niższych jak i wyższych klasach.

Uczniowie dyżurnymi

Wraz z innymi nauczycielami przeszkolcie **kilkoro uczniów, którzy na zmianę będą przygotowywać sportowe zajęcia podczas przerw** i wspierać nauczyciela w pilnowaniu bezpieczeństwa. Pamiętaj, że młodsi uczniowie mogą potrzebować większego wsparcia ze strony nauczycieli

Akcesoria

Wykorzystanie różnego rodzaju sportowych akcesoriów jest świetnym sposobem na urozmaicenie aktywnych przerw. O ile to możliwe zadбай, żeby każda klasa miała **osobny kosz**, w którym znajdują się różnego rodzaju piłki, skakanki itp. W koszu możesz umieścić także rozmaite wskazówki i gotowe pomysły, które uczniowie mogą samodzielnie realizować. Akcesoria powinny znajdować się w miejscu łatwo dostępnym dla uczniów.

Bezpieczeństwo

Oczywiście nie musimy przypominać, że nauczyciele lub inni pracownicy szkoły **powinni pilnować bezpieczeństwa podczas aktywności dzieci w czasie przerw.** Dobrze ustalić w tym zakresie **spójną politykę szkoły.** Nie powinno dochodzić do sytuacji, kiedy jeden nauczyciel pozwala na bieganie podczas przerwy, a drugi tego zabrania. Optymalnym pomysłem jest **wyznaczenie miejsc, gdzie wolno biegać** (podwórko, sala gimnastyczna lub jakaś inna część szkoły) i takich, gdzie jest to zabronione ze względów bezpieczeństwa (zwłaszcza w wąskich korytarzach lub w pobliżu stołówki). W mniejszych szkołach dobrym pomysłem może być **podzielenie przerw na „aktywne” i „spokojne”.**

Materiały opracowane na podstawie fińskiego programu „Szkoła w ruchu”, www.liikkuvakoulu.fi
Przygotowała Justyna Polanowska, studentka fennistyki.

A jakie są sposoby na aktywne przerwy w Twojej szkole? Opisz je na blogu albo napisz na adres wf@ceo.org.pl.