

FIŃSKA „SZKOŁA W RUCHU”

JAK POMYSŁOWO WYKORZYSTAĆ BOISKO I NAJBLIŻSZE OTOCZENIE SZKOŁY?



Sprzyjające aktywności fizycznej boisko szkolne w znacznym stopniu przyczynia się do poprawy samopoczucia i ogólnej sprawności uczniów. Źródło: fiński program „Szkola w ruchu” www.liikuvakoulu.fi

NA CZYM POLEGA PROBLEM?

Dostosowane do potrzeb uczniów boisko szkolne może być doskonałą alternatywą dla dusznej sali gimnastycznej lub szkolnego korytarza. Niestety nie każda szkoła dysponuje takim udogodnieniem, przez co uczniowie rzadko mają okazję do oddychania świeżym powietrzem w czasie przerw i podczas zajęć wychowania fizycznego. Problem ten, choć w znacznie mniejszym stopniu, dotyczy także Finlandii, gdzie zaledwie 1/5 szkolnych boisk pozwala na spędzanie aktywnych przerw na świeżym powietrzu. Przeczytaj, jakie pomysły na ruch na szkolnym boisku i w najbliższym otoczeniu szkoły mają fińscy nauczyciele.

Z góry na pazurki!

Jeśli w bliskim otoczeniu szkoły znajduje się niezalesiona górka albo niezbyt stroma skarpa, w zależności od pory roku, możesz wykorzystać ją do zorganizowania np. zawodów w turlaniu się z góry lub zjazdu na „jabłuszku”. Nie zapomnij zadbać o bezpieczeństwo swoich podopiecznych. Poproś uczniów, żeby zanim zaczną się turlać, dokładnie sprawdzili, czy na górcie nie ma żadnych niebezpiecznych przedmiotów jak np. duże kamienie czy szkło. Dopilnuj, żeby staczali się we właściwym kierunku i starali się nie wpadać na siebie. Wspinaczka pod górkę i turlanie się jest nie tylko doskonałą zabawą, ale także świetnym treningiem pomagającym rozwinąć koordynację i zmysł równowagi. **METODA DEDYKOWANA UCZNIOM SZKÓŁ PODSTAWOWYCH.**

Kolorowe boisko

Zaproponuj nauczycielom plastyki, żeby w ramach swoich zajęć pozwolili uczniom na ozdobienie szkolnego boiska lub podwórka kolorowymi malunkami. W ten sposób uczniowie zyskają dodatkową okazję do ruchu na świeżym powietrzu, a szkolne boisko stanie się nie tylko kolorowe, ale przede wszystkim bardziej przyjazne uczniom. **METODA DEDYKOWANA UCZNIOM SZKÓŁ PODSTAWOWYCH.**

Akcesoria

Zadbaj, żeby uczniowie w ramach zajęć WF-u i na przerwach mogli korzystać z rozmaitych przenośnych akcesoriów, takich jak piłki do kosza, siatkówki i gry w nogę, stoły do ping ponga, skakanki, ringo lub frisbee. Łatwo dostępne i atrakcyjne przybory będą wystarczającą zachętą do ruchu także podczas przerw. Pomyśl o zorganizowaniu magazynu, w którym znajdą się wybrane przez uczniów akcesoria. Na początku przerwy magazyn otwiera nauczyciel lub dyżurujący uczeń, a pod koniec przerwy wszystkie przybory są przez dzieci zbierane i chowane z powrotem do magazynu. W Finlandii w mniejszych miejscowościach popołudniami i wieczorami z magazynów mogą korzystać także rodziny uczniów.

Włącz uczniów w poprawę warunków na boisku szkolnym

Dostosowanie szkolnego boiska lub podwórka do potrzeb uczniów przyniesie najlepsze rezultaty, gdy sami będą mogli aktywnie włączyć się w jego przebudowę. Jeśli szkoła przewiduje w najbliższym czasie podobną inwestycję, zadbaj, żeby zarówno uczniowie jak i ich rodzice mogli wyrazić swoją opinię. Zorganizuj w szkole debatę (patrz Sportowy Okrągły Stół), podczas której uczniowie będą mieli okazję podzielić się swoimi pomysłami i oczekiwaniami. Inwestycja gminnych środków w modernizację szkolnego boiska będzie korzyścią nie tylko dla uczniów, ale także dla wszystkich mieszkańców, którzy po skończonych lekcjach lub w weekendy także będą mogli z niego korzystać.

Niebezpieczeństwa w obiektywie

Obecnie większość uczniów dysponuje telefonami komórkowymi, które służą im nie tylko do dzwonienia, ale także do robienia zdjęć i nagrywania różnych filmików. Poproś uczniów, aby w parach postarali się sfilmować niebezpieczne miejsca i sytuacje, zarówno na terenie, jak i w najbliższym otoczeniu szkoły (np. podczas przerw lub lekcji wychowania fizycznego). Wybierzcie od 3 do 5 najniebezpieczniejszych miejsc i sytuacji (np. nierówna lub śliska podłoga, wystający ze ściany hak). Zdjęcia możecie wykorzystać do przygotowania plakatów z ostrzeżeniem, które następnie zawisną na szkolnych korytarzach. Ustalcie, kto może być odpowiedzialny za poprawę bezpieczeństwa (szkoła, uczniowie, władze gminy) i przedstawcie odpowiedniej osobie Wasze propozycje zmian.

Najbliższe otoczenie szkoły

Jeśli Twoja szkoła nie dysponuje boiskiem, zastanówcie się z uczniami, jak możecie wykorzystać najbliższe otoczenie szkoły. Przygotujcie mapę miejsc, które można przeznaczyć na zorganizowanie lekcji WF-u lub aktywnej długiej przerwy. Zaznaczcie na niej lasy, parki, gminne obiekty sportowe, orliki i piaszczyste ścieżki, które mogą posłużyć za tor biegowy. Zaangażuj w projekt innych nauczycieli, którzy także będą mogli sprawować opiekę nad uczniami podczas wyjść.

Kluby i koła zainteresowań

Jeżeli na terenie Twojej szkoły działają rozmaite pozalekcyjne koła zainteresowań, zaproponuj prowadzącym je nauczycielom, żeby część zajęć odbywała się na świeżym powietrzu. W ramach działalności np. koła przyrodniczego, dzieci mogą w aktywny sposób poznawać przyrodę w najbliższym otoczeniu szkoły. Przyroda jest zróżnicowanym i stymulującym środowiskiem, w którym dzieci mogą nie tylko bawić się i uczyć, ale także rozwijać zmysły i motorykę ciała. Za sprawą aktywności w otoczeniu przyrody dzieci uczą się pokonywania naturalnych przeszkód, uwalniają się od codziennej rutyny, a także stają się spokojniejsze i bardziej skoncentrowane. W Helsinkach rodzice w porozumieniu z nauczycielami założyli klub, w ramach którego codziennie po skończonych lekcjach dzieci spędzają kilka godzin w lesie niezależnie od pogody. Kluby lub pozalekcyjne koła zainteresowań mogą być doskonałą alternatywą dla szkolnych świetlic, w których niektóre z dzieci przebywają nawet kilka godzin dziennie. **METODA DEDYKOWANA UCZNIOM SZKÓŁ PODSTAWOWYCH.**

Na siłownię w ramach zajęć

Jeśli Twoja szkoła nie dysponuje siłownią, warto w ramach zajęć WF-u zorganizować wyjście do siłowni znajdującej się np. w gminnym lub miejskim ośrodku sportu i rekreacji lub w prywatnym fitness klubie. Możesz także pomyśleć o nawiązaniu współpracy z jedną z lokalnych szkół tańca. Niektóre z nich mogą mieć w swojej ofercie niedrogie zajęcia dla dużych grup zorganizowanych.

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

A jakie są Wasze pomysły na wykorzystanie szkolnego boiska i najbliższego otoczenia szkoły? Opisz je na blogu albo napisz na adres wf@ceo.org.pl.