



Odważne szkoły na start!

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

CZĘŚĆ I: WSTĘP

ALICJA PACEWICZ

Czy dzieci i młodzi ludzie nie mogą dbać o swoje zdrowie sami? Czy nie mogliby tego nauczyć ich rodzice albo rówieśnicy? Czy nauczyciele i wychowawcy tak obciążeni zadaniami dydaktycznymi i uczeniem swoich przedmiotów naprawdę muszą jeszcze zajmować się dobrym samopoczuciem i zdrowiem swoich uczennic i uczniów? Odpowiedź na pierwsze dwa pytania jest niestety przecząca. Młodzi ludzie potrzebują informacji i dobrych wzorów zdrowego życia – mądrego odżywiania się, ruchu i dbania o swoje samopoczucie i nastrój. Rodzice nie zawsze są w stanie się o to zatroszczyć, niekiedy z powodu własnych złych nawyków czy braku motywacji, a czasem po prostu – złej sytuacji bytowej, która zmusza do skupiania się raczej na tym, żeby dziecko nie było głodne, a nie żeby jadło rzeczy zdrowe i pełnowartościowe. Co więcej, rodzicielskie rady i namowy dotyczące np. zdrowego jedzenia i wczesnego kładzenia się do łóżka mają ograniczoną moc sprawczą, zwłaszcza w zerknięciu z siłą przekonywania koleżanek i kolegów, a także – niebagatelne – siłą reklam niezdrowych napojów i jedzenia.

Oczywiście trudno sobie wyobrazić, by wychowawcy i nauczyciele mogli całkowicie przejąć odpowiedzialność za dbanie o zdrowie. Nie powinni się jednak całkiem wyłączać z tego ważnego kawałka życia swoich podopiecznych. Zwłaszcza, że wszystkie badania wskazują, że fizyczny i psychiczny dobrostan dziecka ma bezpośredni wpływ na gotowość do nauki, osiągnięcia edukacyjne, motywację i zachowanie w szkole. Dzieci głodne lub po prostu źle się odżywiające przez dłuższy czas, niewyspane nastolatki, niedbające o odpowiednią dawkę ruchu – nie mają szans w pełni skorzystać z tego, co oferuje nauczyciel i szkoła.

Co więcej szkoła to idealne miejsce do kształtowania dobrych nawyków i uczenia się podejmowania mądrych decyzji życiowych. Dziecko i młody człowiek spędza tu długie godziny, a rytm życia po szkole też często wyznaczony jest przez to, co się wydarzyło w klasie i to, co zostało zadane do domu. To najbardziej naturalny ekosystem, w którym można nauczyć się, jakie jedzenie i ruch nam służą, a co psuje nasze ciało i umysł. Warto też na to spojrzeć właśnie z perspektywy systemowej. Uczniowie to nie jakieś osobne byty, wrzucone przypadkiem do wspólnej przestrzeni, ale *minisystemy przyrodnicze*, żyjące i rozwijające się we wspólnym środowisku i we wzajemnych relacjach z innymi – koleżankami i kolegami, nauczycielami, rodzicami, osobami przygotowującymi posiłki czy sprzątającymi szkołę.

Tak więc wszyscy nauczyciele, choć nie zawsze zdają sobie z tego w pełni sprawę, wywierają ogromny wpływ na to, jak dziecko się czuje, w jakim jest nastroju, czy miało szansę się poruszać na lekcji i pobiegać na przerwie, czy dowiaduje się, jak odróżnić zdrowy napój od niezdrowego, no i dlaczego lepiej jeść mniej a często, niż dużo i rzadko. Szkoła powinna o tym nie tylko przypominać, ale to umożliwić, np. poprzez dłuższe przerwy śniadaniowe, rozsądne menu w stołówce, smaczne i tanie owoce w sklepiku zamiast cukierków, ciasteczek, batoników i słodkich napojów.

W naszym programie Szkoła, Odwagi! nie chodzi więc o odchudzanie się, ani nawet o rozsądne odżywianie. Chodzi o to, by odważnie spojrzeć na dzieci oraz młodych ludzi i przyznać – równie odważnie, że mamy wpływ



Materiał opracowano w ramach projektu Szkoła OdWagi! prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020.

na jakość ich życia, że możemy im pomóc dbać o siebie, dokonywać mądrych wyborów i że możemy razem z nimi wymyśleć, jak w naszej szkole się tym sensownie i szybko zająć..

Dlaczego to jest takie trudne?

Wszyscy znamy liczne powody, dla których podjęcie tematu zdrowego życia w szkole jest trudne. Po pierwsze – o czym już była mowa wyżej – nauczyciele nie traktują tego jak swojego *tematu*, sami też nie zawsze zdrowo żyją... Po drugie, sama struktura przestrzeni edukacyjnej jaką stanowi tradycyjna szkoła, niezbyt sprzyja fizycznemu dobrostanowi:

dzieci muszą siedzieć w niewygodnej pozycji przez długi czas (zwykle za długą), pomieszczenia klasowe są często źle oświetlone, niedostatecznie wietrzone, przegrzane i zbyt suche... Na przerwach ich aktywność fizyczna też jest ograniczona, choćby ze względu na wymogi bezpieczeństwa, a czasem także – niestety – z uwagi na wygodę nauczycieli. Tak dzieje się w szkołach, gdzie dzieci nie mogą korzystać z podwórka szkolnego czy boiska, bo konieczne byłoby zapewnienie im opieki na zewnątrz.

Po trzecie, umiejętności dbania o swoje zdrowie i samopoczucie nie da się nauczyć z podręcznika, ani nawet z filmu, czy najbardziej interaktywnej tablicy. Same informacje przekazać wprowadzić można, ale umiejętności się nabywa w działaniu, sprawdzając jak coś działa albo smakuje, np. w trakcie cotygodniowego, wspólnego, klasowego drugiego śniadania przygotowanego ze zdrowych produktów... Albo sprawdzając empirycznie, czy rada koleżanki, by częściej myć przetłuszczające się włosy ma sens... Albo czy lepiej się człowiek wysypia po trzech godzinach gry na komputerze czy po przebieżce na świeżym powietrzu albo relaksującej lekturze.

Cierpienie nastolatka

Warto w tym miejscu przypomnieć banalną prawdę, że nastolatki, a często nawet już 10-latk (nie tylko zresztą polskie) mają trudne życie. Nie chodzi tylko o burzę hormonów, ale także całą fizjologię tego okresu życia, w tym problemy z emocjami, wynikające z naturalnego, skokowego procesu rozwoju mózgu i umiejętności odczytywania uczuć innych ludzi, uświadamiania sobie własnych przeżyć i emocjonalnej samokontroli. Młodzi ludzie mają już świadomość, jak ważne są decyzje, które podejmują. Nie ma jednak żadnych szans, by zawsze były one najlepsze – muszą uczyć się na własnych doświadczeniach, czyli także własnych błędach i porażkach. Czują coraz większą presję ze strony rówieśników, ale także szkoły i rodziców, choć zwykle naciski te idą w zupełnie innym kierunku. Żyją, będąc stale lub bardzo często, *podłączeni* do nowych mediów, w ciągłej komunikacji z innymi i wynikającym z tego napięciu. Zaczynają mieć problemy ze snem i odpoczynkiem. Wstydzą się swojego ciała i wyglądu. Stale towarzyszy im poczucie, że coś jest z nimi nie tak jak trzeba i – w odruchu obronnym – szukają czym prędzej innych, którzy z jakiegoś powodu *nie pasują* do klasy czy koleżeńskiejk ekipy. Nie potrafią odmówić, prosić o pomoc czy przyznać się do błędu. Naprawdę, nie ma czego zazdrościć.

Często zaczynają tracić dobry kontakt z rodzicami i innymi bliskimi osobami, bo w naturalny sposób szukają własnego, niezależnego miejsca w świecie. Nauczyciele i wychowawcy mogą stać się w tym momencie istotnym źródłem oparcia, ale będzie tak tylko wtedy, gdy wejdą z nastolatkami w głębszą i autentyczną relację, staną się dla nich jakoś ważni. Tylko wtedy usłyszą to, co dorośli mają do przekazania i pokazania (a i tak zrobią z tym, co zechcą, bo nikt, nawet najlepszy wychowawca na świecie, nie uzyska pełnej kontroli nad decyzjami młodego człowieka).

Skoro już wiadomo, że to takie trudne, warto zastanowić się, co w ogóle jest możliwe. Jak wynika z doświadczeń nauczycielek i nauczycieli uczestniczących od lat w programach Centrum Edukacji Obywatelskiej i Fundacji Szkoła z Klasą: Szkoła z Klasą 2.0, Młodzi Odwagi, WF z Klasą, a także tegorocznego projektu Szkoło, OdWagi! prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą, warto skupić się na kilku kluczowych tematach, takich jak mądre odżywianie się, sport i aktywność fizyczna, dobre relacje i dobre decyzje. Często zajęcie się w klasie jednym



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoło OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych* 2016-2020.

aspektem *zdrowego życia* uruchamia też inne – na przykład rozmowy o jedzeniu, wspólne gotowanie i jedzenie – z jednej strony pozwala zbudować lepsze relacje z koleżankami i kolegami, z drugiej może zachęcić do wspólnej aktywności fizycznej, wycieczki czy gry w piłkę. I odwrotnie, regularne zajęcia sportowe wielu nastolatkom ułatwiają podjęcie decyzji o zmianie sposobu odżywiania się. Uczeń, który nauczył się technik relaksacyjnych, łatwiej poradzi sobie ze stresem w sytuacji szkolnej czy interpersonalnej, może też nie będzie *zajadał* stresu ani go *zapijał* czymś bardzo słodkim, gazowanym i niezdrowym...

Stworzeni do ruchu

Jak powszechnie wiadomo, pozycja siedząca ze swej natury (czy też raczej z *naszej natury*) jest niezdrowa. Człowiek nie został stworzony do siedzenia, przeciwnie – jesteśmy stworzeni do ruchu! Każdy z nas ma ponad 700 mięśni i prawie 400 ścięgien, łączących ze sobą setki ruchomych kości i kosteczek. Mamy także elastyczną skórę, która pozwala nam się wyginać we wszystkie strony, no i miliardy komórek nerwowych. Wszystko po to, by umożliwić płynny i skoordynowany ruch. Ruszanie się poprawia cyrkulację krwi i limfy, zwiększa dotlenienie mózgu i całego ciała, mobilizuje pracę układu nerwowego i ułatwia produkcję enzymów, a także uwalnianie neuroprzekazników, w tym – jeśli ruch jest dostatecznie intensywny i długi – hormonów szczęścia.

Każdy ruch w szkole się liczy – w najmłodszych klasach dobre nauczycielki i dobrzy nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, gdy tylko mogą, pozwalają dzieciom usiąść na dywanie, przesiąść się, wstać, poskakać, wyjść na dwór. Niestety im wyższa klasa, tym możliwości są mniejsze, dlatego coraz ważniejsze staje się, by co najmniej raz w ciągu lekcji (a najlepiej 2-3 razy) uczeń mógł zmienić pozycję, wstać i rozciągnąć się, zrobić kilka głębokich oddechów i kilka przysiadów przy otwartym oknie, przejść do innego stolika i inaczej usiąść. Z badań wynika, że zwiększa to efektywność pracy intelektualnej uczniów i nauczyciela/lki! Przerwy to świetny czas na ruch, a jak wynika z naszych doświadczeń, w każdej szkole, na każdym korytarzu, sali gimnastycznej i boisku, nawet najbardziej zaniedbanym i najgorzej wyposażonym, można zaproponować takie zabawy, gry i tańce, by wszyscy mogli w nich uczestniczyć.

Nie ma tu miejsca, by omawiać takie propozycje aktywności na lekcjach WF czy zajęciach sportowych, które wciągną nawet najmniej zainteresowanych ruchem uczniów – kilka przykładów można znaleźć w dalszych częściach tej publikacji, a więcej – na stronie <https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa/>

Jesteś tym, co jesz

Ponad dwa tysiące lat temu Hipokrates sformułował zasadę, która właściwie mogłaby być fundamentem profilaktyki zdrowia także w XXI wieku: *Niech pożywienie będzie dla ciebie lekarstwem, a twoje lekarstwo twoim pożywieniem*. Jedz takie rzeczy, które są dla ciebie dobre, które cię leczą, a nie szkodzą... Modę na zdrowe jedzenie próbuje się wprowadzać od czasów starożytnych, czasem z lepszym, czasem z gorszym skutkiem. Polskie dzieci i nastolatki nie odżywiają się wprawdzie tak źle, jak dzieci w Rosji czy dzieci z uboższych grup społecznych w Stanach Zjednoczonych, ale na pewno znacznie gorzej niż te z południa Europy, czy z krajów skandynawskich. Jedzą ciągle za mało warzyw i potraw niskoprzetworzonych, a za dużo słodczy i tłuszców. Są więc grubsze niż polskie dzieci kilkadziesiąt lat temu, mniej sprawne, mniej wytrzymałe i słabsze. Z prognoz wynika, że być może będą też pierwszym pokoleniem, które będzie żyło średnio krócej niż pokolenie rodziców. Nie mamy szans na odwrócenie tego trendu, jeśli w domach i szkołach dominować będzie dieta *batonikowa*, *frytkowa* czy *hamburgerowa*. Jak zmienić gusty młodych ludzi, jak sprawić, by zaczęły smakować im rzeczy naprawdę zdrowe? Kilka pomysłów na szkolne działania w tym obszarze – w drugiej części poradnika.



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020.

Dbajmy o siebie... i innych

Człowiek jest stworzony do ruchu, a żeby dobrze się rozwijać i móc odpowiadać na życiowe, społeczne i środowiskowe wyzwania, musi się dobrze odżywiać. Problem polega na tym, że każdy z nas musi to robić z własnego wyboru i chęci. Można jednak pomóc dzieciom wyrobić dobre nawyki i wspierać je, tworząc i podtrzymując modę na zdrowe jedzenie i fizyczną sprawność. Łatwiej dbać o siebie, gdy inni też to robią, gdy widzimy jak inni również zaczynają wybierać takie sposoby spędzania wolnego czasu, które nie szkodzą, tylko budują zdrową sylwetkę i... zdrowe relacje międzyludzkie. Jesteśmy nie tylko stworzeni do ruchu, ale także do bycia z innymi. Od jakości relacji, jakie mamy z naszymi bliskimi, z rodziną, znajomymi, a nawet przypadkowo spotkanymi ludźmi, w największym stopniu zależy nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Dlatego wszystkie dobre programy profilaktyczne i wychowawcze buduje się na fundamencie relacji międzyludzkich – dotyczy to także szkoły i całego środowiska edukacyjnego. Młodzi ludzie, którzy zbudowali wysokie poczucie własnej wartości i którzy mają zaufanie do samych siebie, bardziej szanują własne życie i zdrowie, nie muszą nikomu nic udowadniać ryzykownymi zachowaniami. Nie muszą też w samotności przeżywać własnych niepowodzeń i problemów, bo wiedzą, że mogą liczyć na innych, także dorosłych, także nauczycieli. Zaufanie do siebie i innych przekłada się bezpośrednio na dbanie o siebie i innych. Dobre, oparte na zaufaniu i szacunku kontakty nauczycieli z uczniami, a także uczniów między sobą oraz takie działania szkoły, które budują więzi również z rodzicami i społecznością lokalną, to klucz do najbardziej obiecujących programów profilaktyczno-wychowawczych.



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych* 2016-2020.

CZĘŚĆ II: PRAKTYKA

IZABELA PAKUŁA

Przed współczesną szkołą pojawia się wiele zadań, które należy realizować, by wpisać się w kanon nowoczesnej edukacji. Nauczyciele zajmują się dydaktyką, a dyrektorzy skupiają się na efektach, które bez trudu można rozpatrywać statystycznie. Ale czy miarą sukcesu szkoły w XXI wieku jest tylko policzalny efekt? Jaka powinna być szkoła, by dawała szansę osiągnięcia sukcesu swoim podopiecznym? Jako dyrektor, który jest w pierwszej kolejności nauczycielem wychowania fizycznego stwierdzam, że szkoła sukcesu to placówka otwarta, która na równi z edukacją stawia troskę o zdrowie. Już od wielu lat w naszym kraju zajęcia WF realizowane są w systemie 4 godzin w tygodniu. To więcej niż lekcji fizyki, historii, czy przyrody. Co więcej, liczba zajęć sportowych w tygodniu zrównana jest z ilością lekcji matematyki (nowa podstawa programowa). Pokazuję to jednoznacznie, że dostrzega się istotę prowadzenia zajęć ruchowych w szkołach.

Jako wieloletni praktyk stwierdzam, że aby wspomagać rozwój intelektualny ucznia należy zadbać o jego systematyczność w podejmowaniu wysiłku fizycznego. W szkole to prostsze niż się wydaje. Każdy nauczyciel posiada w klasie pomoce sportowe, dzięki którym można wprowadzić akcenty ruchowe na lekcji. Otaczamy się ławkami, krzesłami, a na każdym stole leżą książki i zeszyty. To idealny sprzęt sportowy, z którego można skorzystać. W trosce o wszechstronny rozwój ucznia dopełnieniem jest podejmowanie przez szkołę profilaktyki prozdrowotnej. W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Od czego zatem rozpocząć? Od wiary, że wprowadzając niewielkie zmiany można osiągnąć wielkie efekty. Dwuminutowy przerwy ruchowy zwiększa potencjał intelektualny ucznia wielokrotnie, a zdrowe nawyki żywieniowe wpływają na realizację tego potencjału.

Jeśli w waszej szkole taki pomysł jest rewolucyjny, może właśnie teraz jest czas, by go wprowadzić. Ten poradnik wyposaży Was w niezbędną wiedzę i mam nadzieję zainspiruje do nowatorskich działań.

Izabela Pakuła

Dyrektor SP23 w Bytomiu

Aktywność fizyczna i sport

Lista korzyści płynących z uprawiania sportu i aktywności fizycznej jest długa. Zaangażowane w ćwiczenia ruchowe dzieci rzadziej zmagają się z otyłością i chorobami układu krążenia. Mają lepszą kondycję i koordynację ruchową, a ponadto lepiej śpią i łatwiej im skupiać uwagę. Sport pomaga im również rozwijać umiejętności społeczne i skutecznie przeciwdziała spadkom nastroju. Zaszczepione w dzieciństwie zainteresowanie sportem procentuje w starszym wieku i dlatego warto dołożyć starań, by dziecko było aktywne fizycznie. Zadanie nie jest łatwe, bo wymaga silnej woli i walki z wewnętrznym leniem, zarówno po stronie dziecka, rodzica, jak i nauczyciela.

Monika Jagło, Sport w rozwoju dziecka

Co sport daje dziecku:

- » rozwija sprawność fizyczną i kondycję,
- » buduje pewność siebie,
- » pomaga w nauce i osiąganiu lepszych wyników,
- » relaksuje i pomaga radzić sobie ze stresem,
- » rozwija społecznie i pomaga nawiązać przyjaźnię.



Materiał opracowano w ramach projektu Szkoła OdWagi! prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020.

Działaj Odważnie!

Zorganizuj szkolną debatę na temat potrzeb ruchowych Twoich uczniów.

Inspiracją do zorganizowania szkolnej debaty na temat aktywności ruchowej podejmowanej przez uczniów niech będą działania szkół w ramach programu WF z Klasą. Jednym z zadań w programie było zorganizowanie, a następnie przeprowadzenie szkolnej debaty sportowej (zwanej Sportowym Okrągłym Stołem).

Jak to zrobić?

- » Zaproś do współpracy uczniów i nauczycieli.
- » Wytycz obszar tematyczny, który będziecie podejmować.
- » Wyznacz moderatorów debaty i określ zasady, jakie będą obowiązywały podczas dyskusji.
- » Skoncentruj się na zadawaniu pytań otwartych, z których otrzymasz wiele cennych informacji.
- » Bądź otwarty na nowe pomysły i niestandardowe działania.



Fot.: Szkoła Podstawowa nr 5 w Luboniu. Sportowy Okrągły stół w ramach programu WF z Klasą

Takie spotkanie może okazać się bardzo owocne, a wnioski z niego płynące pouczające. To prostsze, niż myślisz!

Dobre praktyki nauczycielskie

Praca nauczyciela polega na nieustannym doskonaleniu swojego warsztatu pracy. Prowadzenie zajęć ruchowych wymaga wiele pomysłowości i kreatywności. Czasem warto przyrzeć się lekcjom i pomysłom innych nauczycieli w poszukiwaniu najlepszych rozwiązań organizacyjnych, dopasowanych do własnej przestrzeni, możliwości i warunków.

Nawet najbardziej zmotywowany uczeń odczuje znudzenie, gdy po raz kolejny na lekcji WF będzie grał w dwa ognie.

Nauczycielu, bądź kreatywny. Zaskocz swoich uczniów czymś nowym.

Dobre praktyki. część 1 – Szkoła Podstawowa nr 23 w Bytomiu

TINIKLING – to tradycyjny filipiński taniec. Dla nas to urozmaicenie codziennej rutyny, ale przede wszystkim okazja do treningu koordynacji. Do tańca potrzeba bambusowych tyczek. Dwie osoby wystukują nimi odpowiedni rytm, trzecia skacze. Rozpoczynając przygodę z tiniklingiem warto najpierw rozpocząć od zaprezentowania dzieciom filmiku instruktażowego.

Jak to wygląda?

<https://www.youtube.com/watch?v=-ZlmzpYDOFI>

- » Zwracaj uwagę na dokładność techniczną. W oryginale rytm wystukuje się bambusami. W naszym klimacie jest to sprzęt trudny do zdobycia. Prościej jest zamiana bambusowych tyczek na laski gimnastyczne.
- » Zaprezentuj uczniom najlepszy i najbezpieczniejszy sposób chwytania lasek, tak by nie doszło do kontuzji



Fot.: Szkoła Podstawowa nr 23 w Bytomiu



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych* 2016-2020.

palców dłoni. Zaczynicie od przeciwiczenia rytmu – dwukrotnie uderzcie laską w podłogę, a następnie jeden raz stuknijcie laskami nad podłogą, ok. 30 cm.

- » Tinikling to zabawa dla grupy co najmniej 3 osobowej. Uczniowie wystukujący rytm siedzą naprzeciw siebie trzymając końce lasek w dłoni, a trzecia osoba z grupy przeskakuje przez poruszające się tyczki.
- » Dokładając kolejne kroki można zwiększać stopień trudności ćwiczenia.

Atrakcyjnym elementem lekcji jest akcent muzyczny. Proponujemy piosenkę Taylor Swift *Shake it off* – dźwięki same będą niosły dłonie uczniów do wystukiwania rytmu.

Dobre praktyki, część 2 – Szkoła Podstawowa nr 31 w Częstochowie

Ta zabawa spodoba się wszystkim śpiochom. Jest idealna jako element rozgrzewki, ale również jako przerywnik śródlekcyjny w klasie.

Do zabawy potrzebujecie 2 poduszek (można użyć dowolnego sprzętu, który jest poręczny i łatwo go przekazać).

- » Wersja I – sala gimnastyczna

Uczniowie ustawiają się po kole – każdemu przydzielamy numery naprzemiennie od jeden do dwóch. Jeden zespół tworzą wszyscy uczniowie z numerem 1, a kolejny oznaczony cyfrą 2. Każda grupa posiada swój sprzęt. Poduszki znajdują się po przeciwległych stronach. Na sygnał nauczyciela zadaniem każdej z drużyn jest przekazywanie sobie poduszki z rąk do rąk tak szybko, by nie dogoniła ich drużyna przeciwna. Gra kończy się w momencie, gdy jedna z drużyn dogoni swoją poduszką poduchę rywala.

- » Wersja II – klasa

Uczniowie podają sobie poduszkę z ręki do ręki w obrębie jednego rzędu. Wygrywa ten, który wykona zadanie najszybciej.



Fot.: Szkoła Podstawowa nr 31 w Częstochowie

Źródło: <https://blogiceo.nq.pl/szkolapodstawowanr31wczechowiew3edycjiwfklassa/>

Dobre praktyki część 3 – Szkoła Podstawowa nr 23 w Bytomiu

SZMATBALL to fantastyczna gra zespołowa. Posiadasz kawałek starej szmatki – idealnie, masz już cały niezbędny sprzęt do rozpoczęcia zabawy.

Na blogu (aktywnisp23) programu WF z Klasą, znajduje się taka wzmianka o grze:

W ubiegłej edycji na naszym blogu (i nie tylko) furorę zrobiła gra w szmatball. Być może, ktoś z Was zna ją pod inną nazwą. My jednak od ubiegłego roku tak o niej mówimy (nazwę wymyślił Dawid Siedlecki z klasy 6a:). Grę polubili uczniowie i chętnie w niej uczestniczą. Dodatkowym plusem gry jest to, że idealnie sprawdza się na małych przestrzeniach. Naturalne jest, że uczymy kolejne pokolenia i z jej zasadami zapoznajemy tegorocznych czwartoklasistów. Trening i opanowanie techniki jest ważne, zwłaszcza, że w semestrze letnim, w naszej szkole odbędą się już II Mistrzostwa SP23 w Szmatball'u. Początki są trudne, dlatego trening rozpoczęliśmy z wykorzystaniem woreczków gimnastycznych.



Fot.: Szkoła Podstawowa nr 23 w Bytomiu

Źródło: <https://blogiceo.nq.pl/aktywnisp23bytom/tag/szmatball/>



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych* 2016-2020.

Zdrowe odżywianie

Nawyki żywieniowe – wybieram ZDROWIE

Nawyk to wg. słownika PWN nabyta skłonność do sprawniejszego, bardziej mechanicznego wykonywania jakiejś czynności.

Istotnym elementem jest więc świadome uczenie się, bo czynność musimy najpierw świadomie powtarzać, aby doszło do zautomatyzowania. Takie zautomatyzowanie sprawia, że nawyk, jak mówi Nathaniel Emmons, może być *albo najlepszym sługą, albo najgorszym panem*. Wszystko zależy od tego, czy będzie on nam służył, czy nie.

Zdrowe odżywianie, to nic innego jak dostarczanie swojemu organizmowi wszystkich składników budulcowych, które zapewniają organizmowi prawidłowe funkcjonowanie. Istotą zdrowego odżywiania jest zbilansowana dieta tzn. dostarczanie w odpowiednich proporcjach białka, tłuszczy i węglowodanów, nie zapominając o witaminach oraz mikro i makro-elementach. Wszystko wydaje się banalnie proste, jednak jak się okazuje w praktyce, wcale takie nie jest.

O zdrowym odżywianiu mówi się wszędzie. W telewizji systematycznie pojawiają się programy, które dotyczą tematyki nawyków jedzeniowych. Wielkie sieci sklepów spożywczych wprowadziły nawet systemy lojalnościowe, dzięki którym kupując warzywa i owoce otrzymujemy gratyfikacje. Czy takie działania stało się motorem napędowym troski o zdrowe odżywianie? A może jest to tylko świetnie przygotowana kampania promocyjna? Dzieci, czyli pośredni odbiorcy kampanii, były zachęcane do zdrowego jedzenia poprzez atrakcyjną ofertę gadżetów, które zostały spersonifikowane i nazwane imionami ludzkimi. Efekt został osiągnięty, dzieci oszalały na punkcie otrzymywanych gadżetów, które miały postać owoców i warzyw.

Jednak czy to coś zmieniło w świadomości społecznej? Czy dzięki takim kampaniom dorośli i dzieci zaczęli częściej sięgać po owoce i warzywa, a przez to zwiększyła się ich świadomość na temat zdrowego odżywiania?

Szkoła jest miejscem, gdzie statystyczny polski uczeń spędza około 6 godzin dziennie, co daje 30 godzin tygodniowo. Łatwo obliczyć, że 1/3 dnia uczeń spędza w budynku szkoły. Wydaje się zatem zasadne, by to właśnie szkoła była miejscem, gdzie podejmuje się działania edukacyjne w zakresie popularyzowania zdrowych nawyków żywieniowych. Przekazywanie wiedzy na ten temat należy rozpocząć od najwcześniejszych lat.

W podstawie programowej wychowania fizycznego znajdziemy wplecione treści edukacji zdrowotnej, co wskazuje na ważność tej tematyki.

Edukację zdrowotną należy rozumieć dwukierunkowo:

W zakresie wiedzy, uczeń: 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności, uczeń: 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 3) demonstrowa ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Podstawa programowa wychowania fizycznego klas 4-8



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych* 2016-2020.

Nauczyciele, zwłaszcza ci uczący wychowania fizycznego, mają największe pole do działania w tym zakresie. Aż 4 godziny tygodniowo uczeń szkoły podstawowej, a 3 godziny szkoły ponadpodstawowej, spędza na szkolnych aktywnościach ruchowych. Doskonałym przerwaniem takich zajęć jest przekazywanie wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania.

Od czego zacząć?

Zwróć uwagę swoim uczniom na ważne kwestie dotyczące nawyków żywieniowych. Eksperci w dziedzinie odżywiania uważają, że wprowadzenie nowego nawyku zajmuje od 20 do 70 dni (choć zazwyczaj wystarcza około 21-30 dni). Co to oznacza dla naszego ucznia? Znaczy to, że wystarczy dokonywać prawidłowych wyborów żywieniowych przez taki właśnie okres czasu, by nowy sposób żywienia wszedł im w krew.

Nauczycielu, przeprowadź swoich uczniów przez proces rozwijania zdrowych nawyków żywieniowych. Pamiętaj o metodzie 4 kroków:

KROK 1 – Twój uczeń nie wie co powinien robić, gdyż najprawdopodobniej nie posiada żadnego doświadczenia. Nie wie jak się odżywiać prawidłowo i nigdy nie zmieniał swoich nawyków żywieniowych.

KROK 2 – Uczeń nie wie jak powinien prawidłowo się odżywiać, próbował wdrożyć szczątkową wiedzę w życie, ale ciągle pojawiają się przed nim jakieś problemy. Takie zachowanie pochłania wiele energii. W trakcie tego etapu uczeń uczy się i zapamiętuje największą porcję wiedzy.

KROK 3 – Podczas tego okresu uczeń odżywia się prawidłowo, ale ciągle się kontroluje. Wymaga to od niego ogromnego zaangażowania i ciągłej uwagi. Uczeń musi ciągle korygować swoje postępowanie, by nie wrócić do starych nawyków.

KROK 4 – W ostatnim etapie uczeń odruchowo sięga po właściwe produkty, zjada posiłki o stałych porach (np. podczas określonej przerwy), wypija odpowiednią ilość wody, a wszystko to jest działaniem zautomatyzowanym, które dzieje się poza świadomością ucznia.

Zbuduj w swoich uczniach poczucie, że nie ma większej wartości niż troska o zdrowie. Zwróć uwagę, by:

- » systematycznie przekazywać wiedzę na temat racjonalnego odżywiania i uświadamiać, dlaczego warto zwracać na to uwagę,
- » uczniowie wdrażali zdobytą wiedzę w życie. By teorię przekładali na praktykę i samodzielnie dokonywali wyborów produktów, które będą zjadać,
- » utwierdzać swoich uczniów w przekonaniu, że ich działanie ma sens. Motywuj do działania i dodawaj otuchy w chwilach zwątpienia. Bądź wsparciem.

Jak ułatwić swoim uczniom zmianę nawyków żywieniowych?

1. Poinformuj klasę o zmianach, które mają zająć. Uświadom ich, że Ty również będziesz angażował się w zmiany. Poproś, by uczniowie Cię wspierali w Twoim chwilach zwątpienia, a Ty odwdzięczysz się tym samym.
2. Poinformuj rodziców zaangażowanych uczniów, że rozpoczynacie ważny projekt. Poproś o ich wsparcie. Opowiedz o tym, jak bardzo Ci zależy, by wspierali Ciebie, ale przede wszystkim swoje dzieci w ich postanowieniu. Poproś również, by informowali, gdy ich dzieci będą wracały do starych nawyków. Tylko wspólne działanie przynosi efekty.
3. Przygotuj system motywacyjny w postaci nagród za właściwe zachowanie. Ustal dla klasy nagrody za każdy okres wytrwania w ich postanowieniu. Nagradzaj ich za właściwe zachowania (np. wybrany uczeń sam wybiera grę). Ustal nagrody za każdy kolejny okres wytrwania w swoim postanowieniu. Początkowo za cel wyznacz uczniom jeden dzień, później kolejne 2-3 dni, następnie tydzień itd.
4. Przygotuj dla uczniów jakiś symbol, który będzie przypominał im o postanowieniu np. bransoletka z napisem *nie poddawaj się*.



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020*.

Dobre praktyki

Zamień słodki napój na wodę!

Woda jest źródłem życia. Nasze ciało składa się w ok. 60% z wody, a mózg jest niej złożony aż w 80-85%. Najwięcej wody – odpowiednio 97% i 86% – znajduje się w soku żołądkowym i we krwi. Dlatego to co pijemy, ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia.

Przekonaj uczniów, że należy pić wodę. Inne napoje nie wystarczają. Soki, herbata nie pozwalają w pełni zaspokoić pragnienia i nie mają na organizm tak dobroczynnego wpływu jak woda. Woda oczyszcza organizm z toksyn, usuwa zbędne składniki z komórek i dotlenia organizm. Pozwala zachować równowagę elektrolityczną, co jest ważne dla naszego codziennego funkcjonowania. Z 1,5 litra przyjmowanej przez nas wody 0,5 jest wydane przez skórę, a 0,7 z moczem; dlatego, żeby uzupełnić ilość wody niezbędnej dla oczyszczenia organizmu, musimy wypijać jej dziennie od 2,5 do 3,5 litra.

Picie wody:

- » powstrzymuje apetyt,
- » poprawia trawienie,
- » pobudza metabolizm,
- » pomaga w odróżnieniu głodu od pragnienia,
- » redukuje cholesterol,
- » redukuje cellulit,
- » pomaga w rzeźbieniu mięśni,
- » nawilża skórę, przez co poprawia jej wygląd,
- » dotlenia organizm,
- » pomaga w dostarczaniu składników odżywczych do wszystkich narządów,
- » reguluje temperaturę organizmu,
- » zwalcza zmęczenie i dodaje energii,
- » poprawia wydolność organizmu w czasie ćwiczeń,
- » redukuje bóle głowy,
- » poprawia pamięć oraz koncentrację,
- » zwalcza skurcze,
- » pomaga zwalczyć gorączkę,
- » poprawia wzrok,
- » niweluje nieświeży oddech oraz dyskomfort spowodowany spierzchnięciem ust, suchością gardła oraz opuchnięcie języka.

Przekonaj do swoich działań innych. Może warto zwrócić się do przedstawicieli Rady Rodziców i poprosić o wsparcie, nie tylko mentalne ale i finansowe? Czasem realizacja fantastycznych pomysłów wiąże się z poniesieniem nakładu finansowego. Rodzice, którzy dostrzegają prawdziwość i troskę o ich dzieci, są większym wsparciem dla działań nauczyciela.

Jak zachęcać uczniów do picia wody?

- » na zajęcia WF przynieście do picia tylko wodę niegazowaną;
- » poszukajcie sponsora, może uda się otrzymać dystrybutor wody, który umieścicie w ogólnodostępnym miejscu;
- » podejmijcie rozmowy z właścicielem szkolnego sklepiku, by zrezygnował ze słodzonych napojów;
- » podczas zajęć lekcyjnych pozwalajcie uczniom na napicie się, warunek jest tylko jeden – woda;
- » sami bądźcie dobrym przykładem – pijcie wodę niegazowaną.

Zapamiętaj! Picie wody jest nawykiem, który musimy w sobie wytrenować.



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych* 2016-2020.

Już 10% ubytek wody z organizmu powoduje całkowitą niezdolność do wykonywania jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Gdy straty wody przekraczają 20-22%, człowiek umiera.



Fot.: Uczniowie SP23 w Bytomiu w ramach programu Trzymaj formę testowali wodę.

Pomysły na promocję zdrowego odżywiania w szkole

Programy kulinarne biją rekordy popularności w telewizji. Zawód kucharza to już nie tylko ciężka praca, ale i prestiż. Od kilku lat do łask wracają szkoły, które kształcą fachowców najwyższej klasy. Zagraniczne staże, praca w restauracjach z gwiazdkami Michelin czy prowadzenie własnego bloga kulinarnego – o tym marzy współczesna młodzież. Miłość do gotowania często rodzi się w wieku dziecięcym. Dlaczego nie rozbudzać jej właśnie w szkole?

Elżbieta Stanisław jest nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 23 w Bytomiu. Ogromną uwagę zwraca na edukację żywieniową swoich uczniów. Każdego dnia około godziny 9.00 zasiada do wspólnego śniadania ze swoją klasą. Poranny posiłek jest okazją do podejmowania rozmów na temat zdrowych nawyków. Pani Elżbieta uczy dzieci także zasad zachowania przy stole. Zdarza się, że ktoś z klasy przyniesie nieznane warzywo, dzieląc się nim z pozostałymi. Okazjonalnie organizowane są również zajęcia polegające na przygotowaniu własnych kanapek i sałatek.

Szkolnym liderem zdrowego odżywiania wcale nie musi być nauczyciel. Zróbcie rozeznanie wśród swoich uczniów. Warto zasięgnąć opinii społeczności uczniowskiej. Może wśród nich jest ktoś, kto chciałby tworzyć bloga kulinarnego. Wiele szkół posiada oficjalny profil w mediach społecznościowych. Może warto spróbować czegoś więcej – szkolny video blog o zdrowym stylu życia! to wcale nie takie trudne. Szkoło, OdWagi!

5 rzeczy, które należy pamiętać zanim zaczniesz nagrywać videobloga:

1. Nie musisz mieć wiedzy techniczno-informatycznej. Skorzystaj z gotowych stron, które przeprowadzą Cię krok po kroku jak stworzyć swoją witrynę.
2. Blog to narzędzie promocji. Wykorzystaj je, aby opowiedzieć o działaniach szkoły, by pochwalić się sukcesami Twoich uczniów i pokazać, jak wiele działań podejmujecie w trosce o zdrowe odżywianie.
3. Blog pomoże zbudować relacje. Dzięki filmom, obserwatorzy Waszej strony www będą naoczniymi świadkami wydarzeń, które dzieją się w Waszej szkole. Widz sam zrozumie, że aby być na bieżąco, musi odwiedzać regularnie szkolnego videobloga
4. Tworząc bloga stawiasz przed szkołą nowe wyzwanie. Daj się wykazać w tej materii twoim podopiecznym. Pamiętaj jednak, by sprawować kontrolę merytoryczną nad projektem.
5. Prowadząc bloga musisz być na bieżąco. To narzędzie promocyjne wymusza systematyczność, aktualizację informacji i konsekwencję w poszukiwaniu nowych wiadomości. Prowadząc videobloga musisz być o krok przed innymi – wyznaczać trendy.

Do dzieła!



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoło OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych* 2016-2020.

Świadome wybory

Nasze codzienne wybory wpływają nie tylko na nasze zdrowie, ale także na inne aspekty związane z naszym byciem w świecie.

Fair Trade czyli sprawiedliwy handel – działania Szkoły Podstawowej nr 4 w Bytomiu

Czy wiecie co to Fair Trade? Jeśli nie spotkaliście się z tym określeniem wcześniej, to warto przeczytać poniższą notkę.

Sprawiedliwy Handel to partnerstwo handlowe, oparte na dialogu, przejrzystości i szacunku, które dąży do większej równości w handlu międzynarodowym. Przyczynia się do zrównoważonego rozwoju przez oferowanie lepszych warunków handlowych oraz ochronę praw marginalizowanych producentów i pracowników najemnych, szczególnie w krajach Południa.

Fair Trade Polska

Więcej na temat zasad sprawiedliwego handlu przeczytacie na stronie Fair Trade Polska:

<http://www.fairtrade.org.pl/sprawiedliwy-handel/zasady-sprawiedliwego-handlu/>

Nauczycielu, masz wpływ na edukację swoich podopiecznych. Zaczynaj mówić o problemie Fair Trade. To ważny temat, jednak niewielu wie czym jest ruch *sprawiedliwego handlu*. Twój uczeń jest młodym konsumentem, przekazuj mu wiedzę na temat zakupu produktów oznakowanych znakiem Fair Trade.

Działania edukacyjne w zakresie sprawiedliwego handlu podejmuje Szkoła Podstawowa nr 4 w Bytomiu. Na potrzeby projektu powstał film w którym reporter (uczeń) zapoznaje widzów z zagadnieniami Fair Trade.

<https://www.youtube.com/watch?v=lv9pzq49RLw>

Zwróć uwagę swoim uczniom, na to jak ważne jest wspieranie działań, które mają wpływ na gospodarkę światową. Kupując produkty ze znaczkiem fair trade twój uczeń staje się świadomym obywatelem świata.

Więcej o działaniach i innych dobrych praktykach: <http://www.spnr4.bytom.pl/index.php/edukacja-globalna>

Profilaktyka

Profilaktyka zdrowotna to działania mające na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie.

Zauważmy jednak, że według definicji ogłoszonej przez Światową Organizację Zdrowia, zdrowie to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niedomagania.

Na każdym etapie działań profilaktycznych prowadzonych przez szkołę znaczącą rolę odgrywa EDUKACJA ZDROWOTNA – proces, w trakcie którego uczniowie uczą się dbać o zdrowie własne i innych osób. Koncentruje się ona na uświadamianiu związków między zdrowiem człowieka, a jego stylem życia oraz środowiskiem fizycznym i społecznym. Edukacja zdrowotna obejmuje głównie działania informacyjne, których bezpośrednim celem jest ukształtowanie sprzyjających zdrowiu przekonań, motywacji i umiejętności, a co za tym idzie postaw zdrowotnych, które powinny prowadzić do realizacji zachowań służących zdrowiu.

W swoich założeniach statutowych, każda szkoła podejmuje działania profilaktyczne, mające na celu przeciwdziałanie ewentualnym chorobom. Jak w atrakcyjny sposób promować profilaktykę?

W wielu szkołach organizowany jest dzień zdrowia, a nawet cały tydzień. Nauczycielu, a może pójść o krok dalej i zorganizować Targi Zdrowia?



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020.

Dobre praktyki – Targi zdrowia

Pomyśl o niestandardowych działaniach promując zdrowie w szkole. Zorganizuj targi edukacyjne, które nie będą promowały szkoły, ale działania prozdrowotne. Pamiętaj edukując swoją młodzież działasz profilaktycznie.

Organizatorzy targów edukacyjnych starają się, by oferta takich działań była bardzo bogata. Ty również zadbaj o każdy najmniejszy szczegół.

Na pewno wokół Twojej szkoły znajdują się sąsiednie placówki, które tak jak Ty prowadzą działania profilaktyczne zakrojone na szeroką skalę. Nawiąż współpracę partnerską i działaj.

W trakcie trwania ogólnopolskiego programu WF z klasą formą sportowych targów edukacyjnych było wydarzenie pod nazwą Olimpiada pomysłów z Klasą.



Fot.: A. Gilla, Zimowa Olimpiada Pomysłów z Klasą

Impreza ta była okazją do wymiany doświadczeń, zarówno tych nauczycielskich jak i uczniowskich. Konwencja spotkań letnich się sprawdziła, dlatego w trakcie trwania III edycji programu, w grudniu 2015 roku na hali sportowej Na Skarpie została zorganizowana przez Szkołę Podstawową nr 23 w Bytomiu – Zimowa Olimpiada Pomysłów z Klasą. Wydarzenie było dużym sukcesem. Ty też możesz zorganizować takie targi!

W jaki sposób?

- » Nie bój się podejmować trudnych decyzji.
- » Zaproś do współpracy sąsiadów.
- » Wyznacz obszar działania.
- » Zatrósz się o imprezy towarzyszące. Może uda Ci się pozyskać partnera zewnętrznego.
- » Zaproś przedstawicieli pobliskiego ośrodka zdrowia. Może w Twojej okolicy działa firma dietetyczna, a jej przedstawiciel zechce być jednym z prelegentów.
- » Rozejrzyj się wokół, jeśli gdzieś obok działa fitness club, działaj, by ich przedstawiciel wsparł Twoje działanie.
- » Promuj swoje wydarzenie w prasie i w innych mediach.
- » Pamiętaj, by zaprosić wystawców, ale i odwiedzających.

W trakcie targów na pewno poznacie wiele inspirujących osób, nauczycie się wielu nowych rzeczy i spędzicie wartościowo czas. Wasi uczniowie nie tylko będą mogli zapoznać się z wieloma działaniami promującymi zdrowy styl życia, ale również będą mogli dokonać najlepszego wyboru dla siebie.

7 kroków do zorganizowania udanych targów:

- » opracuj swój plan działania,
- » przygotuj regulamin dla wystawców,
- » zaplanuj koncepcję stoisk,



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020.

- » określ ile osób i kogo zaangażujesz do pomocy,
- » zaproś prelegentów,
- » pomyśl o imprezach towarzyszących,
- » sprawdź, czy masz już wszystko.

Takie wydarzenia jest szansą do nawiązania owocnej współpracy partnerskiej i zaznaczenie swojej obecności w edukacyjnej przestrzeni zdrowia. Bądź liderem profilaktyki zdrowotnej w Twojej szkole i w Twojej społeczności lokalnej.



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń *Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020* oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020*.