

# Promocja zdrowego stylu życia w norweskiej szkole

## Aktywność fizyczna uczniów



# TL - Trivselsprogrammet

- Największy w Skandynawii program aktywności i integracji w szkołach podstawowych i gimnazjach.
- Ponad 1400 szkół w Skandynawii uczestniczy w programie.
- Program przyczynia się do lepszego i bezpieczniejszego środowiska szkolnego poprzez organizowanie różnych aktywności i zabaw w czasie przerw szkolnych.
- Wybrani i przeszkoleni uczniowie organizują aktywności.
- <https://trivselsleder.no/>



# Cele programu

Budować dobre samopoczucie uczniów

Zapewnić zwiększoną i bardziej urozmaiconą aktywność podczas przerw szkolnych

Zapewnić zwiększoną i bardziej zróżnicowaną aktywność w nauczaniu

Budować przyjaźnie

Zapobiegać konfliktom i mobbingowi

Kształtować przyjaznych, otwartych na innych i pełnych szcunku uczniów

# BlimE-dansen



- <https://nrksuper.no/serie/blime/>



- Akcja programu NRK organizowana od 10 lat.
- Raz w roku tego samego dnia i o tej samej godzinie uczniowie tańczą równocześnie w rytmie i do choreografii wcześniej wylansowanej piosenki.
- W 2019 r. równocześnie w szkołach i przedszkolach tańczyło około 400 tys. dzieci.
- Piosenka ma co roku specjalne przesłanie dla uczniów.
- Piosenka 2020 roku nosi tytuł «Widzę Cię» i mówi o dostrzeganiu się nawzajem.
- Akcja promuje integrację wśród dzieci i młodzieży.

# FRILUFTSLIV I SKOLEN

- Projekt pod auspicjami *Norsk Friluftsliv*, organizacji zrzeszającej 17 organizacji pozarządowych propagujących spędzanie czasu na łonie natury.
- W ramach projektu promowane są:
  - scenariusze zajęć
  - artykuły dotyczące możliwości wykorzystania przyrody jako areny do nauki
  - informacje o działaniach podejmowanych w szkołach
  - podpowiedzi, gdzie można starać się o wsparcie finansowe
  - konkursy, w których mogą uczestniczyć klasy
  - wszelkie działania mające na celu aktywizację uczniów poza klasą szkolną
  - kurs dla pracowników szkoły pt. *Przyroda jako arena nauki we wszystkich przedmiotach.*

# FRILUFTSLIV I SKOLEN

- <https://norskfriluftsliv.no/vare-prosjekter/friluftsliv-i-skolen/>
- <https://www.facebook.com/prosjektetfriluftsliviskolen/>

# Skolejoggen



- Uczniowie w całej Norwegii biegają lub idą solidaryzując się z najbardziej bezbronniymi dziećmi na świecie - dziećmi, którym brakuje opieki lub którym grozi utrata opieki ze strony swoich bliskich.
- Uczniowie wpłacają dobrowolną kwotę lub są wspierani finansowo, często przez dorosłych członków rodziny, w zależności od pokonanego dystansu.
- W 2019 r. w akcji wzięło udział 28 tys. uczniów z całego kraju. W sumie zebrano prawie 1 milion NOK na prace SOS Wioski Dziecięce.
- Mimo oficjalnie ustalonej daty dla przeprowadzenia akcji, szkoły mają dowolność w ustaleniu dnia, w którym bieg szkolny zostanie przeprowadzony.
- <https://www.sos-barnebyer.no/skolejoggen>



# FYSAK

- FYSAK polega na przeznaczaniu czasu na aktywność fizyczną w programie nauczania szkoły bez włączania aktywności fizycznej jako części nauczania innego przedmiotu.
- Tym samym FYSAK staje się pod wieloma względami nowym, niezależnym przedmiotem w planie zajęć uczniów.
- FYSAK jest prowadzony przez nauczyciela lub asystenta, ale nie jest związany programem nauczania ani oceną.
- Celem FYSAK jest przyczynienie się do lepszej sprawności fizycznej, lepszego samopoczucia w szkole, lepszych wyników w nauce i lepszego środowiska do nauki.
- Czas na FYSAK jest wygospodarowany poprzez «zabranie» 5 minut z każdej lekcji.

<https://mhfa.no/laringsressurser/grunnskole/fysisk-aktivitet2/fysak-pa-timeplanen/>

# FYSAK

Nie ma ocen ani celów kształcenia

Uczniowie współdecydują o wyborze aktywności

Szkolny koordynator

**FYSAK**

Każdego dnia

Wszyscy nauczyciele zaangażowani

Akceptacja ze strony rodziców, nauczycieli i uczniów