

Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole

**Niwelowanie zagrożeń zdrowia dzieci
i młodzieży w kontekście chorób
cywilizacyjnych**

Hopp for hjertet

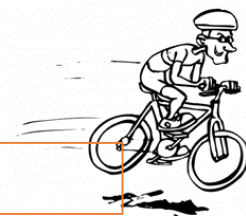


- Celem akcji jest inspirowanie do zwiększonej aktywności fizycznej w szkole.
- Dzieci z klas 4-7 konkurują w skakaniu przez skakankę.
- Akcja każdego roku trwa 1-2 tygodnie.
- Dzieci rejestrują, ile czasu podczas przerw szkolnych lub w trakcie trwania lekcji skakały przez skakankę, maksymalnie 60 minut dziennie.
- <https://www.hoppforhjertet.no/home/index.rails?pid=52285>
- <https://nasjonalforeningen.no/tilbud/tilbud-til-skoler/hopp-for-hjertet/>

Hopp for hjertet



Aktywność fizyczna w drodze do szkoły pomocne wskazówki dla szkół



- Organizuj grupy piesze i rowerowe.
- Oferuj kursy rowerowe dla uczniów i rodziców, w celu uczenia zasad ruchu drogowego i umiejętności jazdy na rowerze.
- Zadbaj o dobre warunki w szatni, aby uczniowie mogli przechowywać i wysuszyć mokre ubrania.
- Upewnij się, że parking rowerowy uczniów nie jest narażony na wandalizm.
- Współpracuj ze szkolnym komitetem rodzicielskim w celu zabezpieczenia drogi do szkoły.
- Informuj i rozdawaj mapy oznakowanych tras rowerowych na pierwszym jesiennym zebraniu z rodzicami.
- Współpracuj z komitetem rodzicielskim po to, aby zaangażować uczniów w patrole drogowe, które pomogą zapewnić bezpieczne przejścia.
- Organizuj konkurencje międzyklasowe.

<https://mhfa.no/fysisk-aktivitet-i-skolen>

Aktywność fizyczna w drodze do szkoły pomocne wskazówki dla szkół i rodziców

- Rodzice w danej klasie mogą zorganizować grupę dla dzieci mieszkających w pobliżu i ustalić, który z rodziców będzie towarzyszył dzieciom w drodze do szkoły w poszczególne dni.
- Rada szkoły, trójki klasowe i nauczyciele mogą być pomocni w realizacji takich rozwiązań i tworzeniu naturalnych grup w oparciu o miejsce zamieszkania dzieci.
- Należy ustalić pierwszy „przystanek” i miejsce, w którym wszystkie dzieci z danej grupy zbiorą się w określonym czasie.
- Można ustalić kilka „przystanków”, na których dzieci stoją i czekają o ustalonych porach i są zabierane przez grupę w drodze do szkoły.
- Jedna lub dwie osoby dorosłe mogą odebrać dzieci ze szkoły, po zakończeniu lekcji i kolejno odprowadzić dzieci do «przystanków».
- Jeśli dzieci kończą lekcje o różnych porach, umowa może obowiązywać tylko w drodze do szkoły.

Beintøft



- Ogólnokrajowa kampania ukierunkowana na szkołę, mająca na celu zachęcenie uczniów do pokonywania drogi do i ze szkoły na pieszo, na rowerze lub korzystania z transportu publicznego.
- Konkurs trwający przez kilka tygodni, w którym uczestniczą klasy ze szkół podstawowych.
- Propaguje aktywność fizyczną oraz działania na rzecz ochrony środowiska.
- Nauczyciel rejestruje na beinøft.no, najlepiej każdego dnia trwania akcji, ilu uczniów pokonało drogę do szkoły na pieszo, na rowerze lub korzystając z transportu publicznego.
- Zwycięska klasa otrzymuje 30 tys. NOK

<https://www.beintoft.no/om-beintoft/>

Fotspor



- Fotspor to program, który łączy naukę z aktywnością fizyczną.
- Pozwala na tworzenie własnych wycieczek, które można udostępniać innym w formie aplikacji.
- Pozwala eksplorować i wykorzystywać lokalne środowisko za pomocą śladów cyfrowych.
- Wykorzystuje GPS.

<https://mhfa.no/fotspor>

Ipad dla każdego ucznia

