



Поради для шкіл з провадження здорових активностей

Ми зібрали для вас рекомендації, щодо того, які активності можна впроваджувати у ваших навчальних закладах, щоб зробити діток здоровішими. Віримо у те, що ви також створите креативні проекти, які надихатимуть інші школи.

Щодо правильного харчування:

1. Розробіть та запровадьте (за підтримки батьків чи спонсорів) програму розширення споживання дітьми фруктів і овочів (безкоштовне надання учням шкіл яблук, груш та інших сезонних фруктів і овочевих салатів в шкільних їдальнях і буфетах).
2. Проводьте додаткові заняття з питань здорового харчування, вміння читати етикетки на продуктах харчування.
3. Організуйте ярмарки продуктів здорового харчування (продукти та страви, які були виготовлені дітьми разом з батьками).
4. Для молодших школярів також підійдуть конкурси малюнків та виробів, для старшокласників – флешмоби (до прикладу флешмоб #МійЗдоровийСніданок).
5. Проведіть конкурси серед старшокласників на кращий коктейль на основі мінеральної води, натуральних соків, домашнього лимонаду, холодних чаїв тощо (це дозволить підліткам дізнатися масу рецептів здорових коктейлів і заохотити вживати їх, а не солодкі газовані напої).
6. Підготуйте разом з учнями та їх батьками збірку «Здорові рецепти моєї родини».
7. Організуйте для учнів лекції, зустрічі з дієтологами на тему «Що, скільки і як їсти».
8. Проведіть для батьків учнів лекції з питань розладів та хвороб, пов'язаних з харчуванням (ожиріння, гастрит тощо), щоб спонукати їх уважніше ставитись до здоров'я дітей.
9. Організуйте майстер-класи з приготування швидких та корисних сніданків від шеф-поварів закладів харчування вашого населеного пункту.



Щодо фізичного розвитку:

1. Проводити зарядку (фізичні вправи, рухливі ігри, танцювальні заняття) перед початком уроків.
2. Під час великих перерв започаткувати проведення танцювальних флешмобів.
3. Збільшити кількість безкоштовних спортивних гуртків і секцій в школі.
4. Провести міжкласні та міжшкільні спортивні змагання, естафети.
5. В молодших класах проводити спортивні сімейні конкурси.
6. В старших класах провести флешмоби #моязарядка або #моїулюбленівправи.
7. Провести у школі зустрічі з відомими людьми (спортсменами, фітнес-тренерами), спортивні змагання, марафони, флешмоби тощо.
8. Провести денні спортивні дитячі оздоровчі табори для учнів під час канікул, туристичні походи тощо .

Щодо організації простору:

1. Забороніть рекламу солодких газованих напоїв, чіпсів та солодоців в шкільних їдальнях і буфетах, Якщо можливо - продаж цих продуктів.
2. Із залученням школярів розробіть для шкільних їдалень та буфетів яскравий і приємний сучасний дизайн на тематику здорового способу життя та здорового харчування.
3. Розробіть з учнями рекомендації з питань здорового харчування, такі матеріали повинні бути доступні в їдальні, навчальних класах та коридорах. Бажано, щоб їх дизайн був сучасним і яскравим, над ним працювали команди школярів, батьків і шкільних працівників
4. В місцях для активного відпочинку можуть розміщуватися лабіринти, столи для тенісу, розміщені на полу фігури для активних ігор, стрибків, гри в «класики».
5. Спортивні зали можуть бути оформлені різними візуалізаціями, малюнками, що мотивують до заняття спортом.
6. Створіть безпечні велосипедні та пішохідні маршрути, вело-стоянки біля будівель шкіл.

