



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

JAK PROMOWAĆ ZNACZENIE SPORTU W SZKOLE

Pakiet narzędzi dla dyrektorów szkół

Spis treści

Wstęp

1. [Oceń polityki i programy związane z opieką zdrowotną w szkole i aktywnością fizyczną i opracuj program naprawczy](#)
2. [Zajmij się aktywnością fizyczną i odżywianiem](#)
3. [Powołaj radę do spraw opieki zdrowotnej w szkole](#)
4. [Postaw sobie za cel udoskonalenie wszystkich poziomów aktywności fizycznej przez rozwijanie pozytywnego do niej nastawienia](#)
5. [Wykorzystuj wieloczynnikowe podejście do promowania aktywności fizycznej wśród młodych ludzi](#)
6. [Zaangażuj młodych ludzi z grupy docelowej do pomocy przy określaniu odpowiednich postanowień i działań](#)
7. [Wprowadź w życie edukację zdrowotną, która zapewnia uczniom wiedzę, postawy, umiejętności i doświadczenia potrzebne do zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej przez całe życie](#)
8. [Wprowadź w życie kompleksowy program aktywności fizycznej, którego podstawą jest wychowanie fizyczne na wysokim poziomie](#)
9. [Spraw, by aktywność fizyczna była wielokierunkowa](#)
10. [Zawrzyj element związany z rodziną lub domem rodzinnym](#)

Wstęp

Ten zestaw narzędzi skierowany jest do dyrektorów szkół by wesprzeć ich w promowaniu znaczenia sportu w szkole. Działania, które podejmujemy pomogą dyrektorom:

- opracować plan poprawy polityk i programów związanych z opieką zdrowotną w szkole i aktywnością fizyczną;
- zająć się aktywnością fizyczną i dietetyką;
- powołać radę do spraw opieki zdrowotnej w szkole;
- udoskonalić wszystkie poziomy aktywności fizycznej;
- wykorzystać wieloczynnikowe podejście do promowania aktywności fizycznej;
- angażować młodych ludzi do określania odpowiednich warunków i działań;
- wprowadzić w życie edukację zdrowotną;
- wprowadzić w życie kompleksowy program aktywności fizycznej;
- sprawić, by aktywność fizyczna była wielokierunkowa;
- zawierać element związany z rodziną lub domem rodzinnym.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Oceń polityki i programy związane z opieką zdrowotną w szkole i aktywnością fizyczną i opracuj program naprawczy

Samoocena i planowanie zapewniają strukturę skoordynowanego programu opieki zdrowotnej w szkole w taki sposób, jak mapa dostarcza wskazówek kierowcy. Samoocena opisuje, w jakim miejscu program się obecnie znajduje, a plan zawiera cel i wskazówki, jak dokonać poprawy. Plan opieki zdrowotnej w szkole jest najbardziej efektywny kiedy jest oparty na systematycznej analizie istniejących polityk i praktyk, kierowany spostrzeżeniami z badań i rozwijany przez zespół, który składa się z nauczycieli, rodziców, pracowników administracyjnych szkoły, uczniów i przedstawicieli społeczności.

Całkowita analiza powinna być nie tylko analizą treści (istniejących lub nieistniejących) materiałów i inicjatyw, ale także powinna zawierać opinie wszystkich partnerów w procesie rozwijania i wprowadzania w życie programów WF – uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły. W tym celu stworzyć można kwestionariusze ewaluacyjne. Pod względem kryteriów oceny analiza powinna skupiać się na dokładności, dopuszczalności, wykonalności i dostępności polityk i programów WF.

Celem oceny jest pomoc szkołom w przeprowadzeniu przejrzystej, kompletnej i spójnej analizy polityki i programów nauczania WF. Wyniki mogą pomóc szkołom poprawić istniejące programy nauczania, opracować własne programy nauczania lub wybrać opublikowany program nauczania, by były odpowiednie i efektywne dla dostarczenia wysokiej jakości edukacji fizycznej w szkołach. Z kolei wysokiej jakości program nauczania może udoskonalić zdolność szkoły do wywierania pozytywnego wpływu na zdolności motoryczne i aktywność fizyczną uczniów.

Cel metodyczny

Celem metodycznym tego etapu jest uświadomienie dyrektorom szkół znaczenia oceniania polityk i programów związanych z opieką zdrowotną w szkole i aktywnością fizyczną w celu ich udoskonalenia.

Zasoby internetowe

- [Creating a Physically Active School Year-Round](#)
Dokument ten jest wskazówką z prostymi etapami analizy, planowania i projektowania inicjatyw aktywności fizycznej.
- [Physical Education at School in Europe](#)
Dokument ten dostarcza informacji na temat ogólnokrajowych strategii, inicjatyw na ogromną skalę integrowania sportu w nauczaniu, jak również analizę programu nauczania i propozycje jak zbudować dobry program nauczania WF.
- [World-wide Survey of School Physical Education](#)
Dokument ten ukazuje wyniki badań nad programami nauczania wychowania fizycznego na całym świecie, z propozycjami jak właściwie integrować sport w szkolnych programach nauczania.
- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)
Jak sugeruje nazwa, jest to narzędzie internetowe, które może pomóc dyrektorom lub nauczycielom dokonywać ewaluacji i analizy programu nauczania wychowania fizycznego w szkole – zawiera kwestionariusze i propozycje jak przeprowadzić specjalną ankietę.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Zajmij się aktywnością fizyczną i odżywianiem

Właściwe odżywianie i aktywność fizyczna są podstawami dobrego zdrowia i żeby się uzupełniać muszą być zawarte w programach opieki zdrowotnej w szkole. Odżywianie zapewnia paliwo dla aktywności fizycznej. Światowa Organizacja Zdrowia opracowała Globalną strategię dotyczącą diety, aktywności fizycznej i zdrowia, która zwraca uwagę na znaczenie równowagi pomiędzy odżywianiem a aktywnością fizyczną. Odżywianie i aktywność fizyczna są połączone na kilka sposobów. Występowanie nadwagi wśród dzieci i nastolatków dramatycznie wzrosło w niektórych krajach rozwijających się i najbardziej rozwiniętych na świecie. Główną przyczyną nadwagi i otyłości jest brak równowagi pomiędzy poborem kalorii z pożywienia i zużyciem energii na aktywność fizyczną. Tak więc aktywność fizyczna sama w sobie nie gwarantuje dobrego zdrowia. Popierając zdrową aktywność fizyczną, szkoły powinny również:

- umożliwić i pomóc uczniom wybrać i spożywać zdrowe, pożywne potrawy;
- przeznaczać odpowiednią ilość czasu na jedzenie oraz przerwę;
- zniechęcać uczniów do spożywania niezdrowego jedzenia;
- nie wykorzystywać jedzenia jako nagrody ani jako kary.

Zła dieta i siedzący tryb życia znajdują się wśród głównych czynników ryzyka przewlekłych chorób, które stanowią przyczynę 59% z 56,5 miliona śmierci każdego roku i 46% światowych chorób. Uznając ten poważny ogólny problem zdrowotny, Światowa Organizacja Zdrowia opracowała Globalną strategię dotyczącą diety, aktywności fizycznej i zdrowia by zorganizować międzynarodowe, narodowe i lokalne działania, które zachęca i pomaga ludziom utrzymać zdrową dietę i aktywny fizycznie styl życia. Udowodniono, że wysokie spożycie energii - cukru, skrobi i tłuszczu - w połączeniu z brakiem aktywności fizycznej jest podstawowym decydującym czynnikiem przewlekłych chorób związanych z odżywianiem. Zdrowa dieta i aktywność fizyczna są kluczem do dobrego odżywiania i niezbędne do długiego i zdrowego życia. Spożywanie pokarmów pełnych wartości odżywczych i równoważenie spożycia energii z konieczną aktywnością fizyczną w celu utrzymania zdrowia jest niezbędne na wszystkich etapach życia. Spożywanie zbyt dużej ilości pokarmów o dużym ładunku energetycznym i niskiej zawartości składników odżywczych przyczynia się do nadwyżki energii, nadwagi i otyłości. Proste, ale niezmiernie ważne, zalecenia światowej inicjatywy to: spożywać mniej wysokokalorycznego pożywienia, zwłaszcza produktów wysoko przetworzonych lub tłuszczów trans i cukru; spożywać potrawy bogate w tłuszcze nienasycone; używać mniej soli; spożywać duże ilości owoców, warzyw i roślin strączkowych; wybierać produkty pochodzenia roślinnego i morską i być aktywnym fizycznie przynajmniej 30 minut dziennie.

Cel metodyczny

Cel metodyczny tego etapu to dostarczyć wiedzę na temat tego, w jaki sposób żywienie jest powiązane z aktywnością fizyczną i jak propagowanie właściwego odżywiania i aktywności fizycznej może zmienić się w podstawę dobrej polityki zdrowotnej jaką może mieć szkoła.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Zasoby internetowe

- [WHO information series on school health](#)

Dokument ten jest częścią cyklu informacji na temat opieki zdrowotnej w szkole przygotowanego przez Światową Organizację Zdrowia dla Globalnej inicjatywy opieki zdrowotnej w szkole i Globalnej strategii dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia. Jego celem jest wzmocnienie prób informowania młodych ludzi o korzyściach płynących z aktywności fizycznej i pomoc szkołom w dostarczaniu uczniom i pracownikom szkoły możliwości bycia aktywnymi fizycznie.

- [Dietary guidelines](#)

Dietary Guidelines (Wskazówki żywieniowe) to źródło porad żywieniowych. Te zalecenia mogą pomóc w dokonywaniu wyborów zdrowych potraw i napojów, a także służyć jako podstawa istotnych polityk i programów żywieniowych.

- [School health guidelines](#)

Strona ta zapewnia dostęp do badań i najlepszych praktyk związanych z promowaniem zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach, zamkniętych w dziewięciu wskazówkach.

- [Physical Activity and Nutrition for Health](#)

Książka ta pomoże promować sprawność fizyczną i dietetykę wśród uczniów i pracowników, a jej narzędzia doradztwa żywieniowego pomogą uzyskać wsparcie od rodziców i członków społeczności dla zwiększenia sukcesu uczniów.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Powołaj radę do spraw opieki zdrowotnej w szkole

Sieć odpowiednich partnerów (np. pracownicy szkoły, rodzice, lokalne grupy społeczne, organizacje zdrowotne) i efektywna współpraca są niezbędne do wdrożenia programów aktywności fizycznej w określonym otoczeniu (np. szkoła, środowisko) i rozpowszechnienia informacji na temat aktywności fizycznej poprzez odpowiednie media. Taka współpraca i budowanie partnerstwa wymaga wspólnych wartości, wzajemnego szacunku i umiejętnego wyrażania argumentów między partnerami. Obejmuje również zgodę na wspólne cele, które mają znaczenie dla wszystkich partnerów.

Zmiana planu aktywności fizycznej wymaga zdolności przywódczych i wielosektorowej współpracy. Tam, gdzie to możliwe, można wykorzystać istniejące mechanizmy i struktury; w przeciwnym razie z odpowiednich partnerów może zostać utworzony zespół koordynujący. Polecane jest szerokie przedstawicielstwo w koordynującym zespole. Odpowiednie role dla zespołu koordynującego powinny być ustalane zgodnie z lokalnym kontekstem i mogą zawierać poniższe propozycje: koordynowanie działań różnych sektorów i partnerów; stworzenie środowiska dla partnerów do realizacji ich strategii i działań; umożliwienie opracowania i wykonania planów i programów działań ogólnokrajowych, zawierających uruchomienie środków; monitorowanie wdrożenia programu; branie odpowiedzialności za stworzenie współpracy pomiędzy różnymi szczeblami administracyjnymi (tj. krajowym, regionalnym, lokalnym).

Cel metodyczny

Cel metodyczny tego etapu to dostarczyć wiedzę i umiejętności jak powołać radę do spraw opieki zdrowotnej w szkole. Taka rada może składać się z wielu różnych partnerów i wspierać szkołę w jej polityce promowania sportu w szkole.

Zasoby internetowe

- [A guide how to set up a school health council](#)
Ta strona internetowa dostarcza wskazówek, jak krok po kroku powołać radę do spraw opieki zdrowotnej w szkole.
- [Establishing school health council](#)
Szkoły powinny podjąć działania w celu promocji zdrowego środowiska dla swoich uczniów, kadry i pracowników. Jednym ze sposobów na uczynienie tego jest stworzenie rady doradczej do spraw opieki zdrowotnej w szkole do oceny statusu opieki zdrowotnej w szkole, przedstawienie odpowiednich zaleceń i pilnowanie kwestii związanych ze zdrowiem. Rada powinna składać się z uczniów, rodziców, nauczycieli, pracowników administracyjnych, innych pracowników szkoły i przedstawicieli społeczności.
- [A guide for forming school health team](#)
Dokument ten dostarcza informacji na temat osób, które mogłyby być zaangażowane, działań, które można podjąć itd.
- [Promoting healthy youth, schools and communities](#)
Przewodnik dla rad do spraw opieki zdrowotnej. Dostarcza on informacji na temat metod powołania rady do spraw opieki zdrowotnej, jak i skutecznego nią zarządzania.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Postaw sobie za cel udoskonalenie wszystkich poziomów aktywności fizycznej przez rozwijanie pozytywnego do niej nastawienia

Do chwili obecnej, większość badań w szkołach, które skupiały się na podwyższeniu poziomów aktywności fizycznej pokazała, iż odnosiły one sukcesy jedynie w podwyższaniu poziomów podczas zajęć szkolnych. Co więcej, szereg programów promujących aktywność fizyczną w szkołach szczególnie skupiał się na ćwiczeniach, które zwiększały sprawność fizyczną, takich jak biegi na czas. Podczas gdy wzrost zarówno aktywności fizycznej, jak i sprawności fizycznej są ważne dla zdrowia, intensywne ćwiczenia sprawnościowe, takie jak biegi na czas, mogą nie wzbudzać pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej lub zmian zachowania na całe życie. Być może z tego powodu programy, które skupiają się wyłącznie na sprawności fizycznej nie odnoszą sukcesu w zmianie wszystkich poziomów aktywności fizycznej. Dlatego ważniejsze dla programów może być skupienie się na rozwijaniu pozytywnego nastawienia dzieci do aktywności fizycznej w nadziei na wpłynięcie na wszystkie poziomy aktywności fizycznej, które z kolei mogą oddziaływać na sprawność fizyczną.

Strategie:

- Opracuj doświadczenie aktywności fizycznej, które jest zabawne i skupia się na dobrym samopoczuciu młodych ludzi, zyskaniu pewności siebie i przyjemności z tego, co robią.
- Stwórz programy, które zachęcają młodych ludzi do zwiększenia poziomów aktywności fizycznej przez cały dzień, nie tylko w szkole.
- Promuj „atmosferę mistrzostwa”, tzn. środowisko, w którym młodzi ludzie są zachęceni do rozwijania indywidualnych poziomów umiejętności i rekordów życiowych.
- Zapewnij możliwości wypróbowania różnorodnych ćwiczeń, w tym kilku, które mogą być atrakcyjne dla mniej wysportowanych uczniów, takich jak zajęcia twórcze np. taniec albo dopingowanie.
- Zapewnij ćwiczenia, które są rozwojowo odpowiednie i użyj pozytywnego wzmocnienia do docenienia wysiłku i postępu.

Cel metodyczny

Celem metodycznym jest dostarczenie wiedzy na temat doskonalenia wszystkich poziomów aktywności fizycznej uczniów w szkołach poprzez rozwijanie pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej. Etap ten zapewnia zasoby, które dostarczają wielu przykładów na to, jak aktywność fizyczna może być w ciekawy sposób zaprezentowana dzieciom.

Zasoby internetowe

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)
Rozpoznawanie i stosowanie strategii, które są zarówno skuteczne, jak i opłacalne jest ważne dla zapewnienia efektywnego wykorzystania dostępnych zasobów i funduszy. Instruktaż ten gromadzi dostępne wyniki badań, jak również praktyczne strategie do naszkicowania polecanych metod i działań dla efektywnego promowania aktywności fizycznej wśród dzieci do 12 roku życia.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

● **Assessment in Physical Education**

To jest rozdział 6 Struktury programu nauczania wychowania fizycznego i stanowi, iż ocena z WF służy wielu celom i przyczynia się do podejmowania decyzji. W celu poparcia tej tezy pod uwagę branych jest wiele czynników, takich jak na przykład różne formy oceniania, proces nauczania - uczenia się - i ewaluacji.

● **Practical strategies for promoting physical activity**

Rozpoznawanie i stosowanie strategii, które są zarówno skuteczne, jak i opłacalne jest ważne dla zapewnienia efektywnego wykorzystania dostępnych zasobów i funduszy. Instruktaż ten gromadzi dostępne wyniki badań, jak również praktyczne strategie do naszkicowania polecanych metod i działań dla efektywnego promowania aktywności fizycznej wśród dzieci do 18 roku życia.

● **Ten Strategies for Schools to Promote Physical Activity and Healthy Eating**

Wskazówki te dostarczają informacji, w jaki sposób szkoły mogą zachęcać uczniów by byli bardziej aktywni fizycznie.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Wykorzystuj wieloczynnikowe podejście do promowania aktywności fizycznej wśród młodych ludzi

Ważne jest zagwarantowanie, by programy aktywności fizycznej wykorzystywały wieloczynnikowe podejście, takie jak zmiana otoczenia szkolnego, wdrażanie zmian w programie nauczania i zawieranie elementu opartego na rodzinie. Udane programy wykorzystują wieloczynnikowe podejście, takie jak oferowanie kombinacji dodatkowych lekcji wychowania fizycznego, behawioralnej modyfikacji lekcji i dodawania przerw na ćwiczenia w ciągu dnia. Natomiast programy, które używały podejścia jedynie edukacyjnego nie wykazały żadnego wpływu na poziom aktywności fizycznej u dzieci. Może tak być ponieważ lekcje odbywające się w klasie mają tendencję do skupiania się na przekazywaniu informacji a nie oferowaniu dzieciom możliwości doświadczenia lub wykonywania ćwiczeń.

Strategie:

- Wykorzystuj wieloczynnikowe podejście do promowania aktywności fizycznej do poparcia zmian i rozwoju.
- Wykorzystuj strategie, które łączą elementy edukacyjne, programowe i środowiskowe, na przykład dodatkowe lekcje WF, zajęcia wielokierunkowe i znakowanie boiska.
- Skupiaj się na zwiększaniu asortymentu sposobności do aktywności fizycznej dostępnych w ciągu dnia, na przykład środki do zwiększenia aktywnego podróżowania, codzienne sesje ruchowe, aktywne przerwy lekcyjne i praca domowa z aktywności fizycznej.
- Zawrzyj elementy zmiany zachowania, takie jak ustalanie celów i samokontrola razem z dodatkowymi możliwościami aktywności fizycznej.

Cel metodyczny

Celem metodycznym tego etapu jest ukazanie, że aktywność fizyczna musi być brana pod uwagę w szerszym aspekcie jeśli chodzi o wprowadzanie jej w szkole. Etap ten ma na celu ukazanie, iż efektywne programy wykorzystują podejście wieloczynnikowe.

Zasoby internetowe

- [Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents](#)
Dokument ten ma na celu podsumowanie ostatnich raportów w celu zwiększenia aktywności fizycznej lub sprawności fizycznej wśród młodzieży i przeprowadzenie systematycznego przeglądu nowych badań interwencyjnych.
- [Promoting physical activity in schools](#)
Dokumenty te ilustrują jak wybrane kwestie zdrowotne mogą posłużyć jako punkty wyjściowe w planowaniu, wdrażaniu i ocenianiu interwencji zdrowotnych jako części rozwoju szkoły promującej zdrowie.
- [Physical education framework](#)
Dokument ten ukazuje strukturę nauczania WF dla klas od szkoły podstawowej do średniej. Skoncentrowana na modelowych standardach treści i oparta na bieżących badaniach struktura podkreśla uczenie się ucznia i ma na celu pomoc każdemu uczniowi w przyswojeniu aktywnego fizycznie stylu życia.
- [Social-ecological model to physical education](#)
Dokument ten zawiera wytyczne do komponentów modeli społeczno-ekologicznych (indywidualne, środowisko społeczne, środowisko fizyczne i zasady postępowania) oraz opisuje związek pomiędzy wielorakimi poziomami wpływu a aktywnością fizyczną.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Zaangażuj młodych ludzi z grupy docelowej do pomocy przy określaniu odpowiednich postanowień i działań

Ważne jest wspieranie niezależności i zachęcanie młodych ludzi do brania odpowiedzialności za własny udział w zajęciach fizycznych. Można to zrobić, oferując młodym ludziom możliwość wyboru ćwiczeń, w których chcą wziąć udział.

Ten element wyboru wydaje się być szczególnie ważny dla dorastających dziewcząt. Dając młodym ludziom głos, można pomóc podkreślić ich preferencje, zidentyfikować przeszkody w uczestnictwie i zasugerować zmiany w celu podwyższenia i utrzymania poziomu aktywności.

Strategie:

- Daj młodym ludziom głos, konsultując z nimi wszystkie aspekty postanowień.
- Pracuj z docelową grupą odbiorców, żeby pomóc im rozwinąć niezależność i poczucie odpowiedzialności za ich własny poziom aktywności fizycznej.
- Pracuj z docelową grupą odbiorców, żeby rozpoznać, co zachęca ich do bycia aktywnymi fizycznie.
- Przeprowadź kontrolę obecnych postanowień i zaangażuj młodych ludzi do pomocy w procesie podejmowania decyzji i organizowaniu zajęć.
- Pozwól młodym ludziom wybrać ćwiczenia, w których chcieliby wziąć udział.

Cel metodyczny

Celem metodycznym tego etapu jest dostarczenie dyrektorom szkół umiejętności i wiedzy na temat pracy i komunikowania się z uczniami jako głównymi partnerami w procesie promowania sportu w szkole. Po ukończeniu tego etapu dyrektorzy szkół zdobędą wiedzę na temat różnych strategii i narzędzi jak angażować ich do wspierania procesu dalszego promowania sportu.

Zasoby internetowe

- [Physical activity and health in Europe: evidence for action](#)
Dokument ten ukazuje czynniki i warunki wpływające na aktywność fizyczną, a także strategie jak do niej zachęcać.
- [Health – enhancing physical activity](#)
Zalecenia do wspierania wychowania fizycznego w szkołach, włączając w to zdolności motoryczne.
- [Physical activity questionnaires](#)
Celem tego artykułu było zbadanie kwestionariuszy aktywności fizycznej i skontrolowanie badań ich rzetelności i ważności.
- [Physical Activity Questionnaire for Children](#)
To jest samodzielne siedmiodniowe narzędzie do przypomnienia. Zostało opracowane do oceny ogólnych poziomów aktywności fizycznej przez całą rok szkoły podstawowej dla uczniów klas od 4 do 8 i w przybliżeniu od 8 do 14 roku życia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Wprowadź w życie edukację zdrowotną, która zapewnia uczniom wiedzę, postawy, umiejętności i doświadczenia potrzebne do zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej przez całe życie

Edukacja zdrowotna zapewnia uczniom formalne możliwości zdobycia wiedzy i nabycia niezbędnych umiejętności życiowych, które mogą rozwijać zdrowe zachowania, takie jak aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie się. Nauczana przez wykwalifikowanych nauczycieli, wysokiej jakości edukacja zdrowotna zawiera wskazówki do niezbędnych tematów i umiejętności, które chronią i promują fizyczne, społeczne i emocjonalne zdrowie i bezpieczeństwo i dostarcza uczniom dość możliwości do praktykowania zachowań poprawiających zdrowie. Najnowocześniejsza edukacja zdrowotna zawiera sekwencyjny program nauczania zgodny ze stanowymi i krajowymi standardami, zadowalający czas instruktażowy i ocenę do doskonalenia wiedzy i umiejętności uczniów.

Szkolna edukacja zdrowotna ma na celu pomóc uczniom rozwinąć wiedzę i umiejętności, które są potrzebne do podjęcia uzasadnionych decyzji, praktykować zdrowe zachowania i tworzyć warunki, które są sprzyjające dla zdrowia. Może być dostarczona na szereg różnych sposobów, w zależności od potrzeb kraju i dostępnych środków. Może być nauczana jako konkretny przedmiot, jako część innych przedmiotów, takich jak przedmioty ścisłe, zajęcia z gospodarstwa domowego, matematyka i rolnictwo, lub idealnie jako kombinacja wszystkiego. Polityki edukacji zdrowotnej, które skupiają się na diecie i aktywności fizycznej powinny:

- Zapewniać wiedzę i umiejętności i pomagać rozwijać postawy wobec związku pomiędzy dobrą dietą, aktywnością fizyczną i zdrowiem.
- Zajmować się bezpiecznym przygotowywaniem potraw i ich spożywaniem jako niezbędnym pozytywnym i przyjemnym aspektem życia.
- Stwarzać uczniom możliwości praktykowania ważnych umiejętności, takich jak podejmowanie decyzji odnośnie jedzenia i aktywności fizycznej.
- Pozwalać uczniom rozpoznawać nie tylko przeszkody w byciu aktywnymi fizycznie i dokonywaniu wyborów zdrowej żywności, ale również rozwiązania do pokonania zidentyfikowanych przeszkód.
- Zapewniać uczniom media i literaturę marketingową, zwłaszcza związaną z żywnością i napojami bezalkoholowymi.
- Zaangażować nauczycieli, którzy otrzymali najlepsze możliwe szkolenie i są wyposażeni w wiedzę i umiejętności niezbędne do efektywnego przekazywania uczniom wiadomości na temat zdrowia.

Cel metodyczny

Celem metodycznym tego etapu jest przekazanie wiedzy i umiejętności, jak dyrektorzy szkół mogą wdrażać metody rozwijania edukacji zdrowotnej w szkołach, co wykracza poza jedynie zwiększenie liczby zajęć wychowania fizycznego.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Zasoby internetowe

- **[Public health network](#)**

Sieci te są dla wszystkich osób, organizacji i sektorów, które mają do odegrania rolę w doskonaleniu odżywiania i poziomów aktywności fizycznej w Walii. Wspierają członków, dostarczając i doskonaląc dostęp do informacji i zapewniając forum do dzielenia się wiedzą i dobrą praktyką, umożliwiając członkom uczenie się od siebie nawzajem.

- **[Skills for Health](#)**

Dokument ten zawiera wytyczne na temat edukacji zdrowotnej opartej na umiejętnościach, zawierającej umiejętności życiowe: ważny składnik przyjaznej dla dziecka/promującej zdrowie szkoły.

- **[5 Approaches to Physical Education in Schools](#)**

Ta strona internetowa przedstawia edukację fizyczną w kontekście nauczania na podstawie różnych modeli programów nauczania. Edukacja zdrowotna w szkołach: dokument ten ukazuje perspektywę szkolenia nauczycieli pod kątem dostarczania wysokiej jakości edukacji zdrowotnej w szkołach.

- **[Health education in schools](#)**

Od informacji do wzmocnionego modelu: artykuł bada różne podejścia w edukacji zdrowotnej.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Wprowadź w życie kompleksowy program aktywności fizycznej, którego podstawą jest wychowanie fizyczne na wysokim poziomie

Kompleksowy program aktywności fizycznej opisuje co wykształcony fizycznie uczeń powinien wiedzieć i być w stanie zrobić. Podkreśla istotne treści, która zawierają:

- Instrukcje dotyczące różnych zdolności motorycznych, sporządzone by zwiększyć rozwój dziecka i nastolatka.
- Edukację i ocenę sprawności fizycznej, która pozwala uczniom zrozumieć i doskonalić ich dobry stan zdrowia fizycznego.
- Rozwój pojęć kognitywnych związanych ze zdolnościami motorycznymi i sprawnością fizyczną.
- Możliwości doskonalenia umiejętności społecznych i umiejętności współpracy.
- Możliwości zwiększenia wartości przypisanych aktywności fizycznej ze względu na zdrowie, przyjemność, autoekspresję i pewność siebie.

Cel metodyczny

Celem metodycznym tego etapu jest dostarczenie wiedzy na temat tego, co powinien zawierać program nauczania wychowania fizycznego i znaczenia rozsądnego programu wychowania fizycznego dla zrozumienia i przyjęcia zdrowszego sposobu na życie uczniów.

Zasoby internetowe

- [Physical education lesson plans](#)
Strona internetowa dostarcza szeregu przykładów planów lekcji wychowania fizycznego, które można wykorzystać za darmo.
- [Expert Groups \(EU Work Plan for sport 2014-2017\)](#)
Poprawiające zdrowie ćwiczenie fizyczne.
- [Example of an PE curriculum](#)
Dokument ten jest rzeczywistym programem nauczania WF, opracowanym tak, by mógł być dostosowany dla klas od 9 do 12.
- [Physical Education: "The future ain't what it used to be!"](#)
Analiza rozwoju WF i propozycji programów nauczania.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Spraw, by aktywność fizyczna była wielokierunkowa

Ważne jest zapewnienie dzieciom szeregu ćwiczeń i czasu w ciągu dnia kiedy mogą być aktywne. Badania pokazały, że dzieci mają tendencję do częstszego uczestnictwa w aktywności fizycznej kiedy są do tego zachęcane i mają zapewnioną możliwość wypróbowania różnych rodzajów aktywności fizycznej. Kiedy dostarczamy dzieciom więcej możliwości, jest bardziej prawdopodobne, że znajdą ćwiczenia, które im sprawiają przyjemność. Jest to ważne, jako że preferencje wobec ćwiczenia mogą być związane ze zmianami w poziomach aktywności fizycznej.

Cel metodyczny

Celem metodycznym tego etapu jest przekazanie dyrektorom szkół wiedzy i umiejętności jak wspierać sport w szkołach poprzez wdrażanie wielokierunkowych aktywności.

Zasoby internetowe

- [Comprehensive School physical Activity programs: A guide for Schools](#)
Przewodnik ten przeznaczony jest dla szkół i okręgów szkolnych do opracowania, wdrażania i oceniania obszernych programów aktywności fizycznej. Młodzież w wieku szkolnym powinna uczestniczyć w przynajmniej 60-minutowej aktywności fizycznej każdego dnia, dlatego szkoły odgrywają ważną rolę, pomagając uczniom wypełniać te zalecenia. Przewodnik ten pomoże szkołom rozpoznać jak stworzyć bardziej aktywne środowiska szkolne.
- [Crossing the Curriculum in Physical Education](#)
Punkt widzenia nauczyciela dotyczący tego, jak można sprawić by WF był wielokierunkowy.
- [A fresh approach to integrating core content in Physical Education](#)
Przykładowy plan lekcji, który ukazuje jak różnorodna wiedza może być zintegrowana w zajęciach WF.
- [Cross \(Curricular\) Fit](#)
Dokument ten dostarcza informacji na temat różnych rodzajów gier, które mogą być organizowane przez nauczycieli, integrując różne wiadomości z innych przedmiotów na lekcjach WF.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Zawrzyj element związany z rodziną lub domem rodzinnym

Badania pokazują, że programy często niewystarczająco zajmują się przeszkodami, powstrzymującymi poziom aktywności dziecka. Żeby interwencje odniosły sukces, ważne jest, by profesjonalści wykorzystali w programie opinie rodziców i opiekunów na temat tego, co pomaga a co utrudnia aktywność fizyczną. Zauważono na przykład, że jest bardziej prawdopodobne, iż dzieci wezmą udział w aktywności fizycznej jeśli ich rodzice lub opiekunowie ją lubią i wspierają. Badania pokazały, że rodzice i opiekunowie bardziej wspierają działanie jeśli jest łatwo dostępne, odbywa się w bezpiecznym otoczeniu i w tym samym czasie zapewnia ćwiczenia dla innych członków rodziny.

Strategie:

- Zaangażuj rodziców i opiekunów w planowanie i zapewnianie zajęć dla dzieci.
- Pracuj z rodzicami i opiekunami nad rozpoznaniem co ich zdaniem sprawia, że otoczenie jest bezpiecznym miejscem dla ich dzieci do zabawy.
- Informuj rodziców i opiekunów o wszystkich inicjatywach lub programach aktywności fizycznej dostępnych dla ich dzieci.
- Dostarczaj rodzicom i opiekunom informacji na temat lokalnych możliwości aktywności fizycznej, w których może wziąć udział cała rodzina.

Cel metodyczny

Celem metodycznym tego etapu jest przekazanie dyrektorom szkół wiedzy jak pracować z rodzicami jako partnerami, którzy mogą wesprzeć szkołę w jej działaniach promujących sport.

Zasoby internetowe

- [Parent engagement](#)
Dokument ten dostarcza strategii angażowania rodziców w opiekę zdrowotną w szkole.
- [Getting Parents Involved in Physical Education](#)
Artykuł dostarczający punkt widzenia nauczyciela na to, jak rodzice mogą być zaangażowani w lekcje wychowania fizycznego.
- [A Coach's Guide to Parental Roles and Responsibilities in Sport](#)
Dokument analizuje jak trenerzy i rodzice mogą się komunikować i razem pracować nad zachęcaniem dzieci do uczestnictwa w zajęciach sportowych.
- [How to involve hard-to-reach parents: encouraging meaningful parental involvement with schools](#)
Dokument ten jest wskazówką jak skutecznie angażować rodziców w różnego rodzaju zajęcia szkolne.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.