



Квітневий виклик



Цього місяця ми відзначаємо звички здорового способу життя та інклюзивності



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Квітень: як зробити фізичну підготовку в твоєму класі більш ефективною

Цього місяця челендж збігається з глобальною ініціативою "День без ліфтів" 30 квітня, яка висвітлює простий спосіб додати фізичної активності у наше повсякденне життя: #ВикористовуйСходи замість ліфта чи ескалатора.

Піднімаючись сходами, ви спалюєте калорії, економите електроенергію та робите свій внесок у створення здоровішої, активнішої планети, яка бореться з сидячим способом життя та ожирінням.



NO ELEVATORS DAY

#UseTheStairs





День без ліфтів у школі



Co-funded by
the European Union

Метою Дня без ліфтів у школі є заохочення здорових звичок серед учнів за допомогою творчих заходів, які потребують лише сходів або шкільного середовища.

Крім того, студенти можуть стати інформаційними агентами в суспільстві, проводячи #NoElevatorsDay зі своїми сусідами, громадськими будівлями чи торговими центрами, допомагаючи підвищити обізнаність про здоровий спосіб життя та демонструючи, наскільки легко бути активним у нашому повсякденному оточенні.

Більше про #NoElevatorsDay на офіційному сайті Now We Move





Як і коли додавати нові ЗК



Co-funded by
the European Union

Ось кілька ідей:

- Запропонуйте учням взяти участь в організації "Дня без ліфтів" у вашій школі.
- Учні можуть розповісти про переваги щоденного користування сходами однокласникам, членам сім'ї, вчителям тощо.
- Почніть день активно: підніміться на всі сходинок стільки разів, скільки зможете, і зробіть фото.
- Візьміть участь в естафетному змаганні, піднімаючись (тільки вгору для безпеки) по сходах у складі змішаних команд.
- Прикрасьте сходинок (не ті, на які ступають) і грайте в групах, наприклад, стаючи на сходинок того кольору, який називає однокласник.





Co-funded by
the European Union



NO ELEVATORS DAY

#UseTheStairs





Co-funded by
the European Union

Бонус: Сприяння інклюзивності через фізичну активність

Цього місяця MSC приєднується до "Дня фізичної культури на вулицях" #PESD2025 (10 квітня), заходу, який сприяє інклюзивності через фізичну активність.

Фізичне виховання - це потужний інструмент для інклюзії. Організуйте діяльності у школі, які підкреслюють важливість доступного спорту для всіх. Кожна дія має значення для створення більш інклюзивного та здорового середовища!

Більше інформації: <https://www.consejo-colef.es/defc-home>





Co-funded by
the European Union

Як це зробити

**ДОЗВОЛЬТЕ
УЧНЯМ БУТИ
ЛІДЕРАМИ У
ПІДРАХУНКУ І
ОЦІНЮВАННІ
ЗК**

**ЗАВАНТАЖИТИ
ПОСІБНИКИ ТА
РЕСУРСИ, ЯКІ
МОЖУТЬ ВАМ
ЗНАДОБИТИСЯ,
НА ВЕБ-
СТОРІНЦІ MSC**

**НАДРУКУЙТЕ
МОТИВАЦІЙНИЙ
ПЛАКАТ І
РОЗВІСЬТЕ ЙОГО В
СТРАТЕГІЧНИХ
МІСЦЯХ**

**НАДРУКУВАТИ
СТІЛЬКИ
ТАБЛИЦЬ
РЕЄСТРАЦІЇ
ЗДОРОВИХ
КІЛОМЕТРІВ,
СКІЛЬКИ
ПОТРІБНО**

**ДАЙТЕ
КОЖНОМУ УЧНЮ
ТАБЛИЦЮ ДЛЯ
РЕЄСТРАЦІЇ,
ЩОБ ВІН ВЗЯВ ЇЇ
ДОДОМУ**

**ПОДИВІТЬСЯ, ЯК
УЧНІ ДОСЯГАЮТЬ
ВСЕ БІЛЬШИХ І
БІЛЬШИХ
РЕЗУЛЬТАТІВ
ЩОТИЖНЯ**

***Не забувайте фіксувати свою активність у соціальних мережах
щоб відсвяткувати свій успіх наприкінці місяця!***

Хештег: #MovingSchoolsChallengerUA #MovingSchoolsChallenger