

НАРЪЧНИК

ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА СПОРТА В УЧИЛИЩЕ



Оригиналната версия на Наръчника **Европейски ден на спорта в училище** е разработен с финансовата подкрепа на програма Еразъм+ на Европейския съюз и в подкрепа на Европейската седмица на спорта.

През 2021 година Сдружение БГ Бъди активен предлага адаптирано и допълнено издание, с нови, актуални теми за развитие на инициативата.

Наръчникът е разработен в партньорство с:





**Включи се в
ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА
СПОРТА В УЧИЛИЩЕ!**



Съдържание

1. Въведение към Европейския ден на спорта в училище.....	4
2. Роли и отговорности- Учители.....	7
3. Роли и отговорности– Ученици.....	9
4. Планиране на Европейски ден на спорта в начално училище.....	11
7. Планиране на Европейски ден на спорта в гимназиален етап.....	12
8. ЕДСУ в условията на COVID-19	13
9. Теми за ЕДСУ през 2021 година	14
10. Активни пространства	15
11. Конкурс: Активни и красиви пространства.....	24
12. Чисто събитие – училище без отпадъци	25
13. Физическа грамотност -	26
14. Daily Mile	29
15. Училищен наръчник за връзки с обществеността – Работа с медии.....	30
16. Училищен наръчник за работа със Социални медии.....	33
17. За нас.....	34

Европейски ден на спорта в училище (ЕДСУ) е ден, посветен на насърчаването на физическата активност сред учениците, като се залага на елемента на забавлението и се изпробват нови видове физическа активност и спорт, за да се повиши усещането за “принадлежност към училището” за всеки участник.

Основната цел на събитието е да насърчава физическата активност сред учениците в цяла Европа /а в последните години и в Южна Америка и Азия/ и да включва колкото може повече деца и млади хора, училища и организации. Европейски ден на спорта в училище дава възможност на училищата:

- Да се свържат с други държави;
- Да популяризират физическото възпитание и спорт в училищата;
- Да създадат условия за забавление чрез физическа активност за младите хора;
- Да подобрят общественото здраве и благополучие, чрез въвеждане на методи за учене през целия живот;
- Да засилят участието и развитието на социални умения сред учениците



Европейският ден на спорта в училище в България се организира от Сдружение „БГ Бъди активен“ и е част от националната кампания NowWeMOVE



През 2020-та година близо 400 училища от над 200 населени места в страната взеха участие в Европейския ден на спорта в училище, който се проведе на 25 септември.

Над 77 000 ученици и близо 8 000 преподаватели станаха част от разнообразната програма, която включи всякакви видове физическа активност, спорт и игри и отново получи широко отразяване в социалните медии. Повече от половината от участващите учебни заведения бяха организирали тематично празника, като основните теми бяха: спортът, като начин за подобряване на психичното здраве при децата и чисто събитие – разделно събиране на отпадъци.

През 2021-ва, на 24 септември, ще се състои седмото издание на кампанията. През тази година допълнителната тема на кампанията е “Активни пространства” и как дворът на училището, може да подтиква децата към повече физическа активност. Училищата ще бъдат поканени да преосмислят училищната база като инструмент за мотивация на децата да се движат повече чрез различни асфалтни игри, артистични и креативни намеси и доза изобретателност. С помощта на тебешери, малко боя или други методи училищните стълби и плочките в двора могат да бъдат активен атракцион в ежедневието на детето

Как да използваме това ръководство?

Ръководството е изготвено с цел да съпътства ученици и учители по време на Европейски ден на спорта в училище. То включва идеи как да планирате и да се подготвите за съответния ден, как да проведете своите активности, към кого да се обърнете за подкрепа, както и нужните действия след събитието.

В този документ ще откриете полезни съвети и препоръки от други училища, които ще ви послужат като източник на идеи.

Главната цел на ЕДСУ, освен ангажирането на учениците във физическа активност, е да предостави на младежите нови идеи и методология под формата на „ръководство“, което да им помогне да организират свои собствени спортни мероприятия. Наръчникът предлага на учениците материали за развитието и ръководенето на спортни програми извън часовете по физическо.



Като част от ръководството ще откриете таблица, описваща накратко възможните задачи и отговорности, които участващите в организирането на ЕДСУ, в зависимост от тяхната позиция, могат да поемат.

Нужно е да се отбележи, че винаги има някой, който е отговорен за събитието. В повечето случаи, това е преподавателят по физическо възпитание, защото той/тя е един от най-добрите експерти в насърчаването към здравословен живот и организирането на спортни мероприятия в рамките на училището. Тъй като е ясно, че става въпрос за сложни задачи, силно препоръчваме установяването на организационна група, за да може ролите и отговорностите да бъдат изяснени и успешно изпълнени.

Училището трябва постоянно да разпространява посланието за нуждата от физическа активност и здравно развитие не само чрез преподавателя по физическо възпитание и спорт, но и с помощта на учителите по останалите предмети и, разбира се, самият директор. Колкото по-дейно участие взима училището на организационно ниво, толкова е по-голям шанса за постигането на успешно събитие и добра атмосфера. Това се отнася и за т.нар. „заинтересовани страни“ извън училището (включването на родители е изключително важно), с чиято помощ се откриват много възможности за сътрудничество с училището.



Роля на учителя и цялостна организация на събитието



Учителите:

1. Поставят целите и темата на събитието; изготвят активностите, пунктовете и програмата; сформират организационен екип; подкрепят учениците в процеса по планиране; набират ученици-доброволци.
1. Координират отделните нива; подготвят оборудването, документите и всичко нужно; завършват и изясняват ролите и задачите на всеки пункт с доброволците; промотират събитието сред различни бъдещи партньори и заинтересовани страни; осигуряват медицински лица
1. Ръководят събитието; водят ясна и ефективна комуникация;
1. Изготвят доклади за различните заинтересовани страни; помагат на учениците в изготвянето на техните доклади и последващи документи; изготвят въпросници и анкети относно събитието за различни нива; провеждат анкети; дават обратна връзка на партньорите; награждават доброволците



Роли и отговорности - Ученици

Включването на ученици в организационния процес е от голяма важност за постигането на успешно събитие. Естеството на техните задължения зависи от много фактори: възраст, предишен опит, ниво на образование, учебна среда и т.н. Можем да обобщим, че до колкото по-голяма степен бъдат учениците включени в организирането на събитието, толкова по-успешно ще бъде то. И все пак е трудно да се определи в какви точно задачи могат да вземат те участие, поради което е нужен опит от страна на учителите. Въпреки това, ето няколко примера и препоръки в това отношение:

Главни задачи, активности	Примери, препоръчителни методи
<p>ПЛАНИРАНЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготвят активности и изработват материали (ръчно изработени топки, конуси и т.н.) - пунктове, места за провеждане на събитието - как да бъдат ангажирани всички 	<p>Учениците имат много и добри идеи за измислянето на нови активности или „моделирането“ на съществуващи такива. Чрез използването на индиректни образователни стратегии (ученици лично да създадат игри) те могат да помогнат в изготвянето на широк спектър от активности</p>
<p>ПОДГОТОВКА</p> <ul style="list-style-type: none"> - промотират събитието - установяват пунктовете - подготвят задачите за оценяване и комуникиране 	<p>Успехът на едно такова събитие зависи главно от това как се чувстват хората, отговорни за неговото организиране. Ето защо, промотирането на ЕДСУ е от голямо значение.</p>
<p>ПРОВЕЖДАНЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> - участват в събитието - осигуряват подкрепа в организирането на самото събитие – под надзора на учителя-отговорник - снимане, видеозаснемане 	<p>Главната „работа“ на учениците е да участват в игрите и активностите. Не бива да забравят, че тяхна отговорност е да се забавляват. Също така, присъствието на група ученици в организационния екип е от голямо значение, тъй като те могат да помогнат с почти всичко.</p>
<p>ОЦЕНЯВАНЕ И НАБЛЮДАВАНЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказват помощ в изготвянето на въпросници - провеждат анкети относно събитието - дават и получават обратна връзка 	<p>Споменатите задачи са подходящи главно за ученици от по-горните класове, тъй като изискват отговорност, критично мислене и комуникативни умения. За сметка на това пък, по-младото поколение умее добре да борава със социалните медии.</p>
<p>КОМУНИКАЦИЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> - изготвят отчети, статии, снимки, видеоматериали относно събитието - предават своите организационни умения на своите съученици. 	<p>Именно за това, на тях може да се разчита за документирането на събитието, писането на статии, обновяване на фейсбук страницата или активност в Instagram/ Tic Tok. Тези материали, разбира се, биха били много полезни при промотирането на следващия ЕДСУ.</p>

Планиране на Европейски ден на спорта в начално училище

Европейския ден на спорта в училище дава на децата страхотната възможност да се включат в различни физически активности, изпълнени с позитивни емоции.

Включването на подходящи активности според възраст и умения увеличава вероятността в бъдеще децата да водят здравословен начин на живот. Чрез този ден имате възможността да обърнете внимание индивидуално на децата, фокусирайки се на тяхното развитие в зависимост от личните им социални и здравословни нужди.

С помощта на училищния персонал направете анкета сред учениците, за да научите в какви спортни активности биха желали да участват. Тези активности помагат на децата да се чувстват по-уверени, и развиват умения и качества, които ги правят по-креативни, съпричастни и дейни. По този начин те ще се превърнат в активни и ангажирани граждани на нашето общество.



Планиране на Европейски ден на спорта в гимназиален етап

Европейския ден за спорта в училище може да помогне на младите хора да развият свое-то физическо здраве, да получат удоволствие от спорта, както и да подсилят своята само-увереност и психическо благосъстояние. Давайки на учениците възможността да приемат ролите на спортисти, лидери, треньори или доброволци по време на събитието ще им помогнете да развият широк спектър от позитивни личностни качества: креативност, съпричастност, упоритост, способността да влияят на останалите.

Всеки младеж има различна мотивация да се занимава със спорт: стремежа към по-добро представяне, желанието за водене на здравословен начин на живот, удоволствието от надпреварата, целта да станат треньори. Някои от тези фактори зависят от самата активност, положените усилия и самата среда. Дайте възможността на ученическия съвет и младите лидери да планират деня; нека получат пълна свобода за креативност в създаването на активности, които да включат всички ученици и ги мотивира да дадат най-доброто от себе си.



ЕДСУ в условията на COVID-19

И тази учебна година сме изправени пред предизвикателството, да организираме инициативата в условията на засилени протиепидемични мерки.

За да реализирате инициативата, следвайте стриктно разпоредбите на МЗ и Вашето училище за организиране на часовете по ФВС.

Възможни улесняващи опции, споделени от специалисти и учителите са:

При присъствени учебни занятия:

- Организирайте събитията на открито;
- Планирайте различни места в двора на учебното заведение или в близкия парк/стадион, където децата да имат пространство и физическа дистанция, за да спортуват заедно / при по-масови игри/;
- Вариант е всеки клас да има своето място/пространство или време от деня на 24 септември, в който да реализира своите активности;

При ОРЕС:

- Подгответе предварително видеосъдържание с планираните от Вас активности, които да стимулират децата да бъдат активни в деня – у дома – в часовете или по време на почивката си.
- Запишете заедно с активни ученици кратки 5 минутни тренировки, или мотивиращи послания, които да стимулират другите ученици да бъдат физически активни.
- Споделете в социалните мрежи активността на децата - която може да е онлайн или записана – танци, упражнения и активни семейни забавления! Уверете се, че имате писменото съгласие на родителите, преди да позволите споделянето на видеосъдържание/снимки на децата в социалните мрежи.
- Отделете време в ЧК, за да коментирате инициативата и основните ѝ теми, които може да намерите в това ръководство.

ТЕМИ ЗА ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА СПОРТА В УЧИЛИЩЕ ПРЕЗ 2021

През 2021 г. организаторите на събитието имат избор между две основни теми на ЕДСУ:

- **Активни пространства**, и как двoryт на училището, може да подтиква децата към повече физическа активност.
- **Чисто събитие**- изграждане на култура към рециклиране и разделно събиране на отпадъци.

И още ...

Физическа грамотност за развиване навици на физическа активност през целия живот

DAILY MILE събитие.



АКТИВНИ ПРОСТРАНСТВА

През тази година темата на кампанията е “Активни пространства” и как дворът на училището, може да подтиква децата към повече физическа активност. Училищата ще бъдат поканени да преосмислят училищната база като инструмент за мотивация на децата да се движат повече, чрез различни асфалтни игри, артистични и креативни намеси и доза изобретателност. С помощта на тебешери, малко боя или други методи училищните стълби и плочките в двора могат да бъдат активен атракцион в ежедневието на детето

В следващите страници ще откриете няколко лесни начина за включване в темата “Активни пространства”. Не забравяйте, че това ще ви донесе и бонус точки за крайното класиране в надпреварата за Най-активно училище

ВАЖНО:

За всички дейности по рисуване се опитайте:

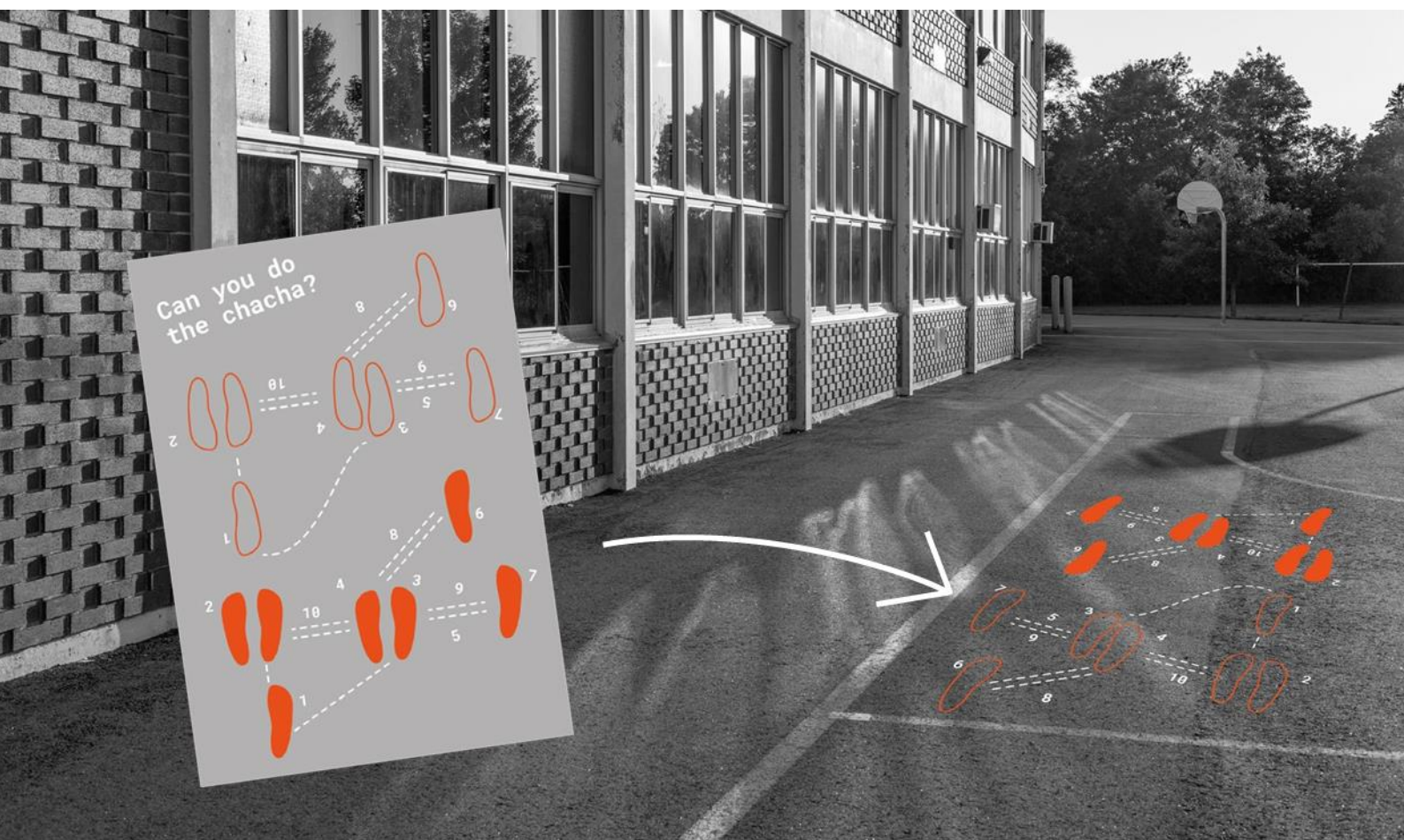
1. Да включите учениците в планирането и избора. Това е тяхната детска площадка!
2. Първо започнете да рисувате с тебешир и ако моделът и заниманието се харесат на учениците, го финализирайте с асфалтова боя.
3. Наслаждавайте се!

***Направления:
Лесни за
извършване
интервенции***

Направете: Лесни за извършване интервенции -Танци

- Изберете танц, който искате да спделите с учениците си Намерете модел 1:1 на основните стъпки; [Свалете от тук](#)
- Изберете място в училището за вашия модел на танцови стъпки.
- Разпечатайте модела 1:1. Тъй като стъпките трябва да са достатъчно големи, евентуално бихте могли да пожелаете да го разпечатате на A2 и да слепите листовите на шаблона заедно.
- Изрежете всичко, което искате да бъде нарисувано на земята.
- Вземете си боя и четки и нарисуйте танцовите стъпки.
- Оставете да изсъхне и оставете децата да го използват.
- Снимайте и споделяйте с **#MovementSpacesatSchools** чудесният начин, по който сте активирали учениците и вашият училищен двор.

МАТЕРИАЛИ: Боя и четка или спрей, Нож за рязане или ножици, А 1:1 отпечатан модел

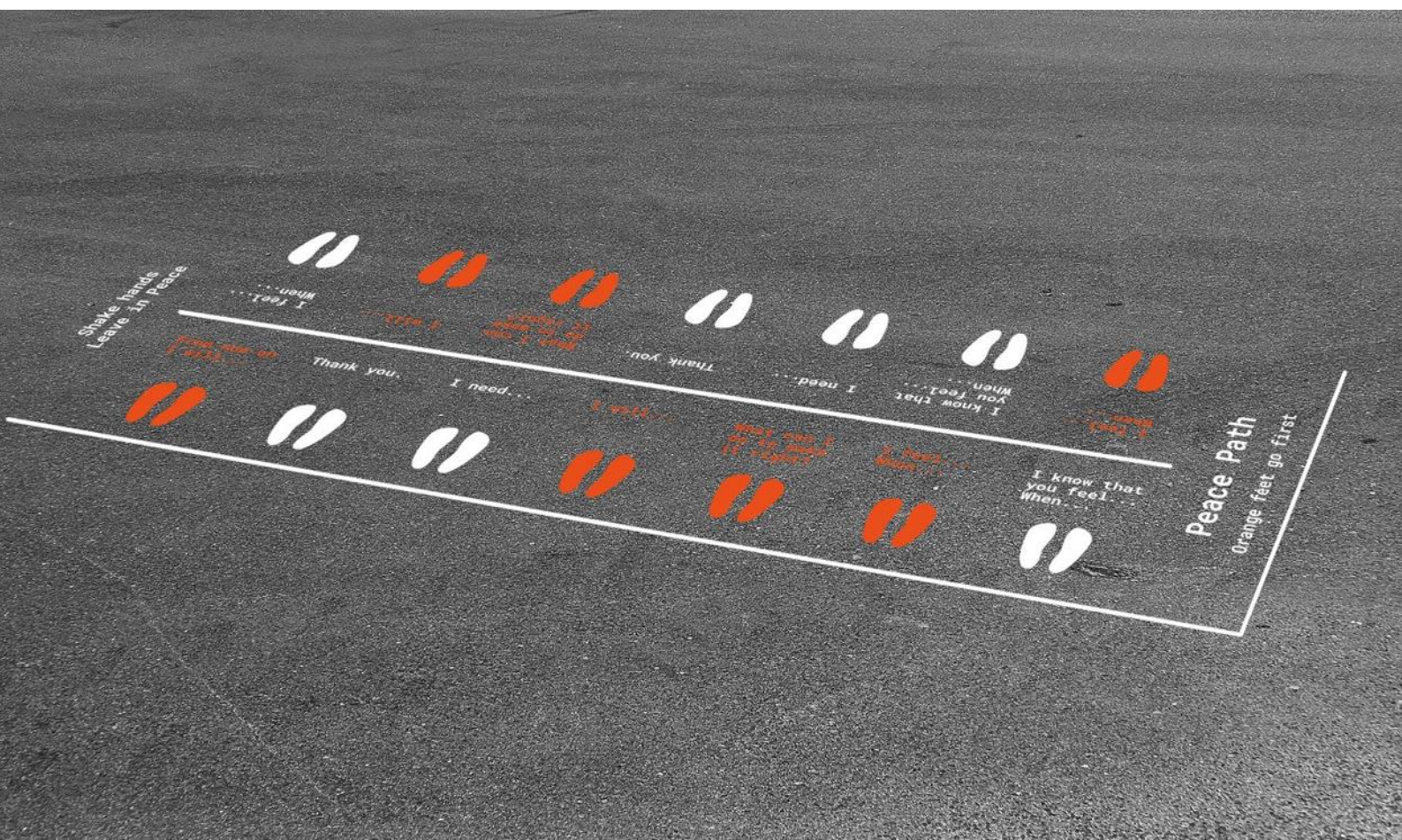


Направете: Лесни за извършване интервенции - Мирен Път

Мирният път е инструмент за разрешаване на конфликти, който помага на учениците сами да измислят решения с 3-та алтернатива; той предлага проникателни стъпки, които пренасочват фокуса към овластяване на учениците, като използват основни принципи за решаване на проблеми. Източник: www.leaderinme.org/blog/create-peace-path-6-steps

- Обсъдете идеята на заседание на учителския съвет/директора
- Поканете родителите да им представите идеята
- Обсъдете и с учениците
- При съгласие на всички в училището:
 - ❖ Изберете място
 - ❖ Създайте съдържанието-Ключови фрази като „Слушайте с очите, ушите и сърцето си“ и „Мислете Win-Win®“ получателите най-много гласове и следва да бъдат интегрирани в цялостния дизайн .
 - ❖ Включете всички в рисуването- ученици, учители, родители
 - ❖ Популяризирайте на уебсайта на училището, бюлетин, табло за обяви
 - ❖ Играйте
 - ❖ Снимайте и споделяйте с #MovementSpacesatSchools

МАТЕРИАЛИ: Боя и четка или спрей, тебешири, шаблони



Направете: Лесни за извършване интервенции - Игра на Дама

Играта на дама е популярна игра на детска площадка, в която играчите хвърлят малък обект в номерирани триъгълници или модел от правоъгълници, очертани на земята, след което отскачат или скачат през пространствата и извличат обекта. Това е детска игра, която може да се играе с няколко играчи или самостоятелно.

- Свалете шаблона за играта на дама
- Изберете място или две, за да създадете пространство за движение при играта на дама
- Изрежете формите на шаблона равно
- Боядисайте корта/овете
- Оставете да изсъхне
- Поканете учениците да играят
- Снимайте и споделете с [#MovementSpacesatSchools](#)

МАТЕРИАЛИ: Боя и четка или спрей, тебешири, шаблони



***НАПРАВЕТЕ:
ИГРИ***

Тези три-петминутни идеи за физическа активност могат да бъдат включени във всяка класна стая. Ето няколко примера за това как да накарате учениците да се движат. Не се колебайте да проявите креативност и да измислите своя собствена!

Източник: www.fueluptoplay60.com



1. **АЕРОБИКА НА СТОЛ:** Накарайте учениците да застанат зад стола и докато държат гърба за баланс, да изпънат десния си крак от страни до ъгъл от 45 градуса за 20 повторения. След това повторете с левия крак.

2. **СЛОЖНА ЗАДАЧА:** Накарайте учениците да се изправят и да вкарат столовете си под/до чина, за да освободят място за придвижване. Обяснете, че ще им дадете поредица от задачи и целта е да ги изпълнят възможно най-бързо. Насочете учениците, че след като са изпълнили задачата, трябва да спрат там, където са и да вдигнат ръка. За първата задача накарайте учениците да докоснат 10 стола, които не са в редица. За следващата задача накарайте учениците да докоснат лактите с осем съученици. За последната задача, накарайте ги да докоснат с пръстите на краката си шест съученика, които носят шест различни цветни дрехи.

3. **БУГИ ДНИ:** Накарайте учениците да се разпръснат в стаята, да пуснат една подходяща за училище песен и оставете децата да се раздвижат. Накарайте ги да следват Вашите движения и се уверете, че движенията са подходящи. Опитайте да направите някои ретро движения като Туист или просто подскачайте.

4. **ТЕСТ със СТЪПКИ:** Направете традиция в класната стая да правите 5-минутна почивка за ходене преди тест, за да помогнете на всички да се отпуснат и релаксират.

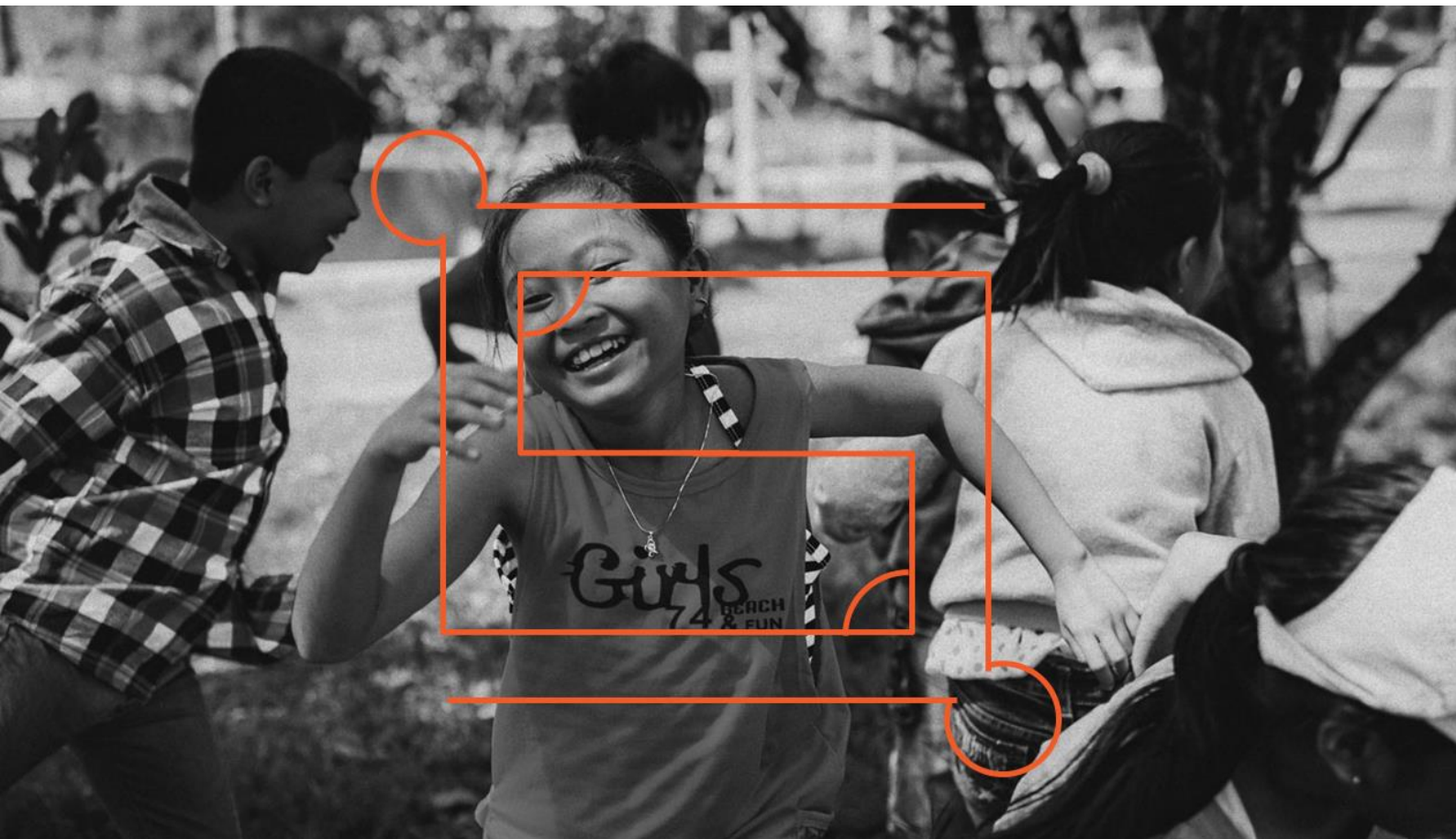
5. **НАПРАВЕТЕ ОБИКОЛКА:** Водете учениците на въображаема обиколка в друга държава или игра, подобна на шаради. Например, направете обиколка на Тексас: марш до Аламо, изкачване на дъб, изкачване на връх Гуадалупе, плуване в Мексиканския залив. Създайте други симулации, които посочват различни забележителности във всяка държава.

ИГРА БУМ

Бум е забавна и лесна игра с 0-1000 участника. Изберете място и Нарисувайте полета за игра с тебешир, както е показано долу на снимката. Разделете играчите в две групи / отбора

- 1.Позиционирайте всеки екип във вътрешната страна на своето поле.
 - 2.Цел: играчът трябва да достигне ъгъла на маркер в полето на другия отбор и да извика БУМ !!!! Докато преминават през коридора, играчите нямат право да стъпват върху маркировката. Ако играч излезе от маркировката, това означава, че е извън полето, но не е извън играта! Играчите извън полето имат право да дразнят и възпрепятстват по безопасен начин играча от другия отбор, докато тичат и се прицелват в ъгъла на Бум .
- В ъглите на полето има два кръга. Те са като мястото за безопасност на играча, който се опитва да достигне ъгъла на БУМ. В мястото за безопасност нямате право да възпрепятствате другите играчи на отбора.

МАТЕРИАЛИ: Боя или спрей, четка за рисуване, лента за измерване, маскираща лента, ножици



КОНКУРС: УЧИЛИЩНИЯ ДВОР - КРАСИВ, ЗЕЛЕН И АКТИВЕН

В критериите за най-активно училище, през тази година, има специален допълнителен критерий за Училищен двор-красив, зелен и активен. Освен, че критерият може да донесе от 1 до 10 точки в крайното класиране, най-добрата намеса ще спечели и сумата от 1000лв, с която да осъществи допълнителна промяна в своя двор.

УСЛОВИЯ:

Критерият е под формата на конкурс за изработка на интересна мебел или съоръжение за двора на училището, чрез преизползването на различни материали - например: палети, гуми, джанти, саксии и тн. Може да бъде мебел за сядане; цветарник или друго. Включването на ученици, родители, учители в изработка ще донесе допълнителни точки. Към описанието на изработеният проект, следва да бъдат закачени до 5 снимки. Максималният брой точки за този критерий са 10.

ЖУРИ И НАГРАДА:

По определената система за точкуване ще бъдат избрани 10-те училища, които са се справили най-добре с предизвикателството. 10-те предложения ще бъдат качени в страницата на БГ Бъди активен, под формата на албум, в който ще се събират гласове на база събиране на "лайкове". Училищата ще имат възможност да споделят конкурса сред ученици и да агитират и събират харесвания. Конкурсът ще бъде отворен за срок от 10 дни, а победител ще бъде училището събрало най-много вот от публиката.

Наградния фонд за намеса в училищния двор ще бъде в размер на 1000лв, дарение от страна на БГ Бъди активен.



Занимания посветени на опазването на околната среда



Училището е важна среда за насаждане на култура към изхвърлянето на отпадъци. Важно е учениците да бъдат въввлечени в дейностите по разделно събиране, изхвърляне и рециклиране на отпадъци. Сдружението разпространи няколко наръчника в помощ на учителите, по проблемите за опазване на околната среда, разделното събиране и рециклиране. Сборниците обхващат няколко предмета, в които са вградени идеите за живот с по-малко отпадъци – физическо възпитание, музика, изобразително изкуство, ръчен труд.

Наръчниците са със свободен достъп на thespot.bgbeactive.org

УЧИЛИЩЕ #БЕЗОТПАДЪЦИ ВЪЗМОЖНО!

ФИЗИЧЕСКА ГРАМОТНОСТ

Грамотността е заложена в нашето разбиране за образованието като развиване на способността за четене и писане – и често хората задава въпроса какво означава да си „физически грамотен“?

Проектът „Физическа грамотност за цял живот“, подкрепен от Еразъм +, изследва тази нововъзникваща концепция, поставяйки вниманието върху движението като жизнено важен аспект за които продължаваме да придобиваме знания през целия живот.

Физическата грамотност е свързана с това човек да познаваме моторните способности на своето тяло и способностите си за изпълняване на движенията, които са част от ежедневието и помагат на хората да водят един по-лесен и по-здравословен живот. Физическата грамотност е средство за създаване на дългосрочни способности и навици с цел здравословен и активен живот.

Проектът цели да развие всеобщото разбиране и прилагане на концепцията за физическа грамотност сред хората, както и да помогне на учители и професионални спортни треньори да развиват двигателните и спортни умения на своите ученици чрез изграждане на физическа грамотност.

Като специалисти по работа с деца Ви даваме възможност да изпробвате и да дадете оценка на създадения за “самооценка на личното ниво на физическа грамотност” въпросник по проекта - <https://physical-literacy.isca.org/tools-bg/> и анкета за обратна връзка, където да оставите Вашите коментари <https://forms.gle/xhxWcQMTjpTUPHPcA>

За всеки, попълнил въпросника и анкетата, и проявил интерес към темата за Физическата грамотност- ще предоставим разработен ресурс / презентация/ по темата, която може да ползвате в ЧК и ОРЕС - с цел отново да изведем на предно място, колко е важна ролята на педагогическите специалисти, в частност учители по ФВС, в изграждане на физическа грамотност у децата и учениците.

ДИСКУСИЯ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГРАМОТНОСТ

Подгответе презентация или видео материали / или използвайте предоставени от нас такива

1. Накарайте децата и младежите да оценяват собствените си знания и прилагане на физическа и здравна грамотност, като използват компоненти за физическа грамотност.
2. Споделяйте изображения, свързани със здравето и физическата грамотност. Сравнете, опишете и обсъдете ги.
3. Питайте децата, какво те разбират под понятието „физическа грамотност“ и къде могат да я намерят по време на часовете им.
4. Записвайте Вашите наблюдения.

Физическата грамотност са уменията и качествата, които децата развиват в училище чрез физическа активност и движение. Определение включва 4 взаимосвързани области, които подпомагат цялостното развитие на физическата грамотност, и които помогнат на всички да водят активен, здравословен и пълноценен начин на живот.

- Същността на физическото обучение за децата се състои в това да придобиват различни умения за движение – скачане, бягане и тн.
- Областта на емоционалното обучение засяга това, ученик да се научи да придобива удовлетворение, самочувствие, увереност, мотивация и удоволствие от различни преживявания на движението, да управлява умора или болка.
- Областта на социалното обучение включва използване на естествената среда за свързване с приятели чрез движение и физическа активност, водене на други в съвместно приобщаващо поведение при физическа активност и демонстриране на честна игра.
- Областта на когнитивното обучение включва вземане на подходящи решения, придържане към правилата и прилагане на тактики в рамките на играта.





ВКЛЮЧЕТЕ ВАШЕТО УЧИЛИЩЕ В ЕВРОПЕЙСКА МИЛЯ

Организирайте 15 минутна активност в двора на училището по време на Европейската седмица на спорта (20-25 септември), която включва изминаването на 2021 метра от всеки ученик. Те могат да бъдат изминати в лек крос, като част от физзрядка (с крачки на място), като част от танц, по време на час по физическо и други. Регистрирайте своята активност на <https://www.europeanmile.com/register/>

Европейска миля е част от кампанията Now We Move на Международната асоциация за спорт и култура (ISCA), промотираща нуждата от повече ежедневна физическа активност. Координатор за България е сдружение БГ Бъди активен. Включвайки се всеки участник допринася финансово. На база участниците, Международната Асоциация за Култура и Спорт - ISCA дарява средства за THE DAILY MILE FOUNDATION. Двете организации са сключват споразумение, че за всяка регистрирана миля, която бъде дарена от европейски граждани през 2021 г., ISCA ще допринася с парични дарения към фондация Daily Mile (до 10 000 евро).



Училищен наръчник за връзки с обществеността – Работа с медии

Училището ви може да отбележи едно събитие от Европейския ден на спорта в училище или да бъде домакин на няколко такива. Ако ще организирате няколко събития, препоръчваме да се концентрирате върху едно конкретно, на което да поканите представители на медиите (това ще бъде вашето главно събитие, което ще получи най-голям обществен интерес). Училищният отговорник за Европейския ден на спорта в училище трябва да попълни поканата до медиите с данни за училището, което ще осигури на медиите всичката информация, от която се нуждаят.

Поканата, обявяваща участието на вашето училище в ЕДСУ, трябва да бъде изпратена към местните вестници и радиостанции по имейл. Може също така да обсъдите подробностите по телефона.

Ето и подробен наръчник, който да ви помогне в процеса на изготвяне на поканата до медиите и прессъобщението.



Покана по медиите	Прессъобщение
<p>Около пет работни дни преди събитието, попълнете образеца за поканата до медиите с детайлите на вашето училище (в образеца е ясно отбелязано как/къде да го направите).</p> <p>Копирайте съдържанието на поканата в тялото на имейла като използвате заглавието в образеца за тема на имейла.</p> <p>Посетете уеб-страниците на местни медии (вестници и радио; поне по един от всеки) и потърсете страницата озаглавена „контакти“. След като откриете номер за връзка, обадете се и потърсете „отдел новини“. Така ще се свържете с някой от местните репортер от новинарския екип.</p> <p>Обяснете от къде се обаждате и информирайте репортера относно датата, часа и мястото на събитието, относно което отправяте покана. Опишете самото събитие. Споделете, че ще има възможност за заснемането на добри кадри. Информирайте ги, че може да им изпратите покана, включваща всичката нужна информация.</p> <p>Помолете за имейл адрес, на който да изпратите поканата, като това може да направите веднага. Поискайте контакт и за фотографския отдел, към когото да препратите поканата.</p> <p>Изпратете поканата чрез имейл на осигурените адреси и повторете този процес за всички медии във вашия район. Надяваме се, че ще получите отговор от новинарски екип, който би посетил вашето училище.</p>	<p>Репортерите са много заети и често работят с крайни срокове – не се отчайвайте, ако при първия ви опит те са твърде заети да разговарят с вас. Просто уговорете удобен час и се обадете отново. Репортерите биха искали да разговарят с вас, но може да се наложи да проявите търпение.</p> <p>Информирайте се относно кога представителите на медиите ще пристигнат и какво оборудване ще носят за да можете да организирате нещата подобаващо. Например, ако местната радиостанция пожелае да вземе интервюта, може да се наложи да подготвите паркомясто за техния бус.</p> <p>Осигурете представител на училището, който да посрещне медиите и да ги разведе из училището.</p> <p>Удачно е медиите да присъстват на тези спортни събития, в които ще участват най-много ученици или с други думи, на най-вълнуващата част от ЕДСУ – било то най-масовата активност или тържеството по откриване. Това ще покаже, че цялото училище участва в ЕДСУ, както и позитивния ефект, който спорта оказва върху развитието на учениците.</p> <p>Фотографите биха искали да снимат учениците по време на спортните активности, за това им дайте възможността да го правят във всеки удобен момент. Уверете се, че всички, които участват в снимките са дали своето съгласие да бъдат снимани или пък имате разрешението на техните родители/настойници.</p> <p>Осигурете подходящ представител (напр. директора), който да даде интервю пред медиите.</p>

Училищен наръчник за връзки с обществеността

Широко отразяване	Фотозаснемане
<p>Местните радиостанции обичат да отразяват пъстри и интересни събития, случващи се в техния район. Надяваме се, че след като се свържете с местните медии и ги информирате относно вашето събитие, регионалните станции ще проявят желание да го отразят в техния ефир.</p> <p>Някои радиостанции биха изпратили на вашето събитие репортер, които да запише интервютата с представителите с помощта на микрофон. Някои дори може да направят видеорепортаж за своя уебсайт. Други пък може да нямат възможността да изпратят репортер на място и да пожелаят да проведат интервю по телефона.</p>	<p>Ако медиите, отразяващи събитието не осигурят фотографии, лично се заемете с фотозаснемането.</p> <p>За да може да извлечете колкото се може повече от Европейски ден на спорта в училище, важно е да направите колкото се може повече качествени снимки на вашите ученици, докато те се забавляват по време на активностите.</p> <p>Ето и един кратък наръчник за получаването на качествени снимки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Медиите предпочитат да използват ясни и добре осветени снимки. - Подредете учениците в позиция, която улавя тяхното забавление – кадрите в движение са много добри, - Размерът на снимките трябва да е не по-малък от 1-2МВ, за това използвайте опцията за „висока резолюция“ апарата. Все пак една голяма снимка винаги може да бъде смалена, но не и обратното. <p>След като вече сте направили снимките и сте „отсяли“ най-до брите, е време да ги изпратите на медиите.</p> <p>Пратете снимките заедно с готовия прес съобщение в деня на ЕДСУ и то колкото се може по-рано.</p> <p>ВАЖНО е снимката да бъде брандирана с изпратените рекламни материали - тениски/банери</p>

Училищен наръчник за връзки с обществеността – социални медии

Социални медии, като например добре познатите Фейсбук, Твитър, Инстаграм (фото и видео), Тикщ Ток и Ютуб са един от ключовите елементи в промотирането на Вашето събитие. Същите могат и да мотивират родителите на Вашите ученици да окажат подкрепа на училищните активности.

Ако все още нямате училищен профил в социалните мрежи, би било добра идея да създадете такъв.

Идеи за съдържание	Социални медии
<p>Споделяйте ъпдейти чрез Инстаграм и Фейсбук относно подготовката за ЕДСУ – нека хората знаят какво да очакват от Вашето събитие.</p> <p>Споделете снимки от събитието за да покажете какво се случва във Вашето училище.</p> <p>Открояването на най-добрите постижения от Вашите ученици през деня е също важно.</p> <p>ВАЖНО!! – Задължително използвайте #ESSD2021 и #NowWeMOVE, за да получите точки при оценяването на Вашето участие спрямо критериите за комуникация. Не забравяйте да отбележите @БГБъдиактивен</p> <p>Добавете хаштагове на вашия район (#Plovdiv, #Karlovo), с цел разпространяване на новината на местно ниво</p>	<p>Социалните медии осигуряват страхотна възможност за промотиране на вълнуващите неща, които вие и вашите ученици правите по време на Европейския ден на спорт в училищата.</p> <p>Нужно е редовно да обновявате своя фейсбук профил с информация относно постиженията на Вашето училище, както и да насърчавате родителите да окажат подкрепа във вашето събитие. Може да отбелязвате и други страници във вашите публикации, като просто изпишете символът „@“, последван от тяхното име. Може да използвате и хаштагове.</p> <p>Публикуването на албуми със снимки и обновяването на Вашата „корица“ също са добри идеи.</p>

За нас

БГ Бъди активен е сдружение на хора с идеи за позитивна промяна в обществото. Най-хубавото обаче е, че освен идеи, имаме и мотивация, опит и ресурси да осъществим тази промяна. От 2011 г. с всяка наша инициатива вдъхновяваме и подкрепяме различни хора и организации да работим заедно за промяната - тук и сега, с малки, но реални стъпки - и неотклонно следваме голямата цел – активно българско гражданско общество.

Как ще постигнем тази промяна? Като работим в две, свързани помежду си насоки:

- Физическа активност и спорт - насърчаване на активния начин на живот и ползите от физическата активност;
- Обновяване и облагородяване на средата – чрез въвличане на местните общности и популяризиране на принципите на устойчивия начин на живот.



За допълнителна информация се свържете с: **Николета Янева**,
Координатор „Образование“, БГ Бъди активен

Телефон за контакти – 0898 296 705,
E-mail: nikoleta@bgbeactive.org

Най-голямата европейска обществена кампания за спорт NowWeMOVE се координира в България от Сдружение БГ Бъди активен, повече за кампанията и различните инициативи, които включва на www.nowwemove.com

