

## EIROPAS SKOLU SPORTA DIENA

### ESSD



## Metodiskais līdzeklis

**Palīdzam ieviest Eiropas Skolu sporta dienu jūsu kopienā.**

**Izmantojiet šo metodisko līdzekli, lai veicinātu aktivitāti jūsu skolā!**

in collaboration  
with the





# Saturs

IEVADS

4

NEAKTIVITĀTES KRĪZE

7

BŪTISKĀKAIS PAR ESSD

8

AKTIVITĀTES

10

SOCIĀLIE PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻI

16

ATTIECĪBAS AR PLAŠSAZIŅAS  
LĪDZEKĻIEM

20



# IEVADS

## Par aktīvām skolām!

***Kā būtu, ja ikviens bērns ar sporta un rotaļu palīdzību varētu būt aktīvs skolā? #BeActive Kā būtu, ja ikviena skola Eiropā veltītu vienu dienu sporta svētkiem? Vai tas palīdzētu skolēniem uzsākt veselīgu un sportisku dzīvesveidu un ievērot to arī turpmāk? Mēs sakām:***

***“JĀ!” Un mēs to darām ar Eiropas Skolu sporta dienas (sporta diena jeb ESSD) palīdzību.***

Lai piedalītos, jūsu skolai vismaz 120 minūtes jāiesaistās #BeActive fiziskajās aktivitātēs, skrienot, spēlējot spēles, dejojot, lecot ar auklu vai darot jebko citu.

Šajā metodiskajā līdzeklī skolotājiem, administrācijai un skolēniem tiek sniegta visa informācija un resursi, kas nepieciešami Eiropas Skolu sporta dienas organizēšanai. Lietojiet to, lai pievienotos vairāk nekā 1,5 miljoniem eiropiešu 20 valstīs, kuri piedalās #BeActive fiziskajās aktivitātēs skolās un kuru skaits kļūst arvien lielāks.

Sporta dienu atbalsta Eiropas Komisija, un tā tiek organizēta Eiropas kampaņas #BeActive nedēļas ietvaros.





## Metodiskā līdzekļa lietošana

Šis metodiskais līdzeklis ļauj plānot un veiksmīgi vadīt Eiropas Skolu sporta dienu jūsu kopienā. Tajā ir ietvertas iedvesmojošas idejas un pieredze no citām Eiropas skolām.

Sporta diena ļauj ne tikai mudināt skolēnus būt aktīviem (#BeActive), bet arī dod iespēju skolēniem uzņemties vadošo lomu veselīga un sportiska dzīvesveida popularizēšanā. Tāpat sporta dienas organizēšana ir iespēja iesaistīt jūsu kopienu — no uzņēmējdarbības līderiem un pilsoniskajām organizācijām līdz amatpersonām un administrācijai.

***Kopā veicināsim aktivitāti skolā un iedvesmosim Eiropas jaunatni veselīgam dzīvesveidam.***





## Kāda situācija ir jūsu valstī?

Kāds ir (ne)aktivitātes līmenis jūsu valstī, salīdzinot ar citām dalībvalstīm?

Kāds ir (ne)aktivitātes līmenis jūsu valstī, salīdzinot ar citām dalībvalstīm? Uzziniet to, izmantojot **Eiobarometra** 2014. gada datus. Izmantojiet šos datus, organizējot sporta dienu jūsu kopienā.



# Neaktivitātes krīze

**Iesaistīšanās sportā un fiziskajās aktivitātēs ir sasniegusi tik zemu līmeni kā vēl nekad. Daudzās dalībvalstīs šī tendence pasliktinās, turklāt situācija skolēnu un pieaugušo vidū ir līdzīga. Tā rezultātā cieš ne tikai cilvēku veselība un labsajūta. Šī problēma ietekmē mūsu sabiedrību un ekonomiku.**



Eiropā to cilvēku daļa, kuri nekad nav trenējušies vai nodarbojušies ar sportu, ir satraucoši augsta — 42 %. Katru gadu zemas fiziskās aktivitātes dēļ Eiropā mirst 600 000 cilvēku (Eurobarometrs, 2014).



Mūsdienu bērnu paaudze var būt pirmā, kuras paredzamais mūža ilgums būs īsāks par vecāku paredzamo mūža ilgumu. Tam par iemeslu ir fizisko aktivitāšu trūkums (DesignedToMove.org).



Visā pasaulē fiziskās neaktivitātes radīto seku novēršanai tiek novirzīti līdz 3 % no valstu veselības aprūpes budžetiem (Oldridge, 2008).



Tiek lēsts, ka viena Eiropas iedzīvotāja fiziskā neaktivitāte izmaksā EUR 300 gadā, kas kopumā šajā laika posmā rada EUR 152 miljardus lielus zaudējumus (PVO Eiropas reģionālais birojs, 2014).



Tikai 19 % pusaudžu sasniedz Pasaules Veselī Organizācijas ieteikto fizisko aktivitāšu līmeni.

Iedvesmojot jūsu skolas kopienai būt aktīvai (#BeActive), var būt iespējams novērst šīs satraucošās tendences. Un to var darīt jebkurš neatkarīgi no vecuma, izcelsmes vai fiziskās sagatavotības līmeņa. Leciet, dejojiet, peldiet, skrieniet... vienkārši kustieties!



Source: Inactivity Time Bomb, ISCA

## Būtiskākais par ESSD

**Vai, runājot par sporta dienu, jūs zināt atbildes uz jautājumiem: “kurš?”, “kas?”, “kāpēc?” un “kā?”? Uzziniet atbildes, kas sniegtas tālāk, un izmantojiet vēstījumus jūsu saziņā.**

### Pielāgojiet

Lai gan vēstījumu saskaņošana kā daļa no viendabīgas Eiropas kustības ir būtiska, jūs varat pielāgot šos vēstījumus vietējam kontekstam. Atbilstoši un piemērotāki vēstījumi ir efektīvāki.

### Kurš organizē?

Ar skolas administrācijas atbalstu jebkurš var ierosināt sporta dienas organizēšanu un organizēt to. Tie var būt skolēni, skolotāji, vecāki, pilsoniskie līderi un citas ieinteresētās personas. Sporta dienās, kurās sasniegti vislabākie rezultāti, piedalās visa skola, un tās ir uz kopienu vērstas, piesaistot plaša brīvprātīgo segmenta atbalstu.

### Kas tas ir?

Lai piedalītos sporta dienā, jūsu skolai vismaz 120 minūtes jāiesaistās #BeActive fiziskajās aktivitātēs, skrienot, spēlējot spēles, dejojot, lecot ar auklu vai darot jebko citu. Sporta diena ir daļa no Eiropas Komisijas reakcijas uz satraucošu sporta un fizisko aktivitāšu samazināšanos visās dalībvalstīs.



## Kāpēc jāorganizē sporta diena?

Daudzi pētījumi liecina, ka fiziskās aktivitātes veicina skolēnu veselību un viņu sekmes klasē. Arī atmosfēra skolā uzlabojas, pateicoties jautriem un iesaistošiem komandu sporta veidiem. Tālāk uzskaitīti pieci galvenie iemesli, kāpēc jūsu skolā jāorganizē sporta diena:

- 1 **Fizisko nodarbību un sporta popularizēšana skolās.**
- 2 **Jautrības un aizrautības veicināšana jauniešos ar fizisku aktivitāšu palīdzību.**
- 3 **Veselības un labklājības veicināšana, kas būs ieguldījums arī turpmākajā dzīvē.**
- 4 **Sociālās iekļaušanas veicināšana un sociālo prasmju attīstīšana skolēnu vidū.**
- 5 **Sadarbība ar citām Eiropas valstīm.**

## Kā organizēt?

Organizēšana ir brīvprātīga un prasa skolu un vietējo kopienu atbalstu. Iesaistītās skolas kļūs par daļu no #BeActive kustības, ko sponsorē Eiropas Komisija.

### Kas jūsu sporta dienu padara par “oficiālu ESSD”?



**Reģistrējiet jūsu skolu tīmekļa vietnē [www.essd.eu](http://www.essd.eu).**



**Esiet aktīvi (#BeActive) 120 minūtes vai vairāk.**



**Aizpildiet skolas atskaiti vietnē [www.essd.eu](http://www.essd.eu).**

# Aktivitātes

**Kā jāorganizē sporta diena jūsu skolā? Kādas aktivitātes ir vispiemērotākās pamatskolā un vidusskolā? Kā jūs varat iesaistīt un aizraut skolēnus? Kā ir ar pilsoniskajām grupām, uzņēmējdarbības līderiem un citām ieinteresētajām personām?**

*Uzziniet informāciju un atziņas šeit, kā arī gūstiet iedvesmu, kas nepieciešama sekmīgai sporta dienas vadīšanai jūsu kopienā.*

## Esiet atbalstoši

Plānojiet aktivitātes, kas var attīstīt skolēnu raksturu un sociālās prasmes. Daudzas sporta aktivitātes un spēles var veidot pārliecību, iedvest pozitīvu attieksmi un citas īpašības, kas ir radošuma, izturības un empātijas pamatā.

## Nodrošiniet atbilstību

Raugieties, lai jūsu plānotās aktivitātes ir atbilstošas skolēnu vecumam, interesēm un spējām. Jautrība pasākuma laikā ir tikpat svarīga.

## Esiet iekļaujoši

Identificējiet skolēnus, kas ir nelabvēlīgā situācijā, nāk no nepietiekami pārstāvētajām sabiedrības grupām vai prasa īpašu uzmanību (piemēram, īpaši nespējīgi vai tādi, kuriem trūkst pārliecības). Izstrādāiet aktivitātes, kas iedrošina viņus piedalīties un uzlabot integrāciju kopienā.



## Aktivitātes visiem

- Sāciet dienu ar **atklāšanas ceremoniju**, kurā ikviens gūst iespēju būt aktīvs (#BeActive).
- **Gadam atbilstoša attāluma pieveikšana skrienot** (piemēram, 2018 metri 2018. gadā).
- Veiciniet **aktīvu došanos** uz skolu — iešanu, riteņbraukšanu, braukšanu ar skrejriteni, slidošanu, skeitbordu u. c.
- Iepazīstiniet jūsu skolu ar **jaunu sporta veidu**, kas ir neparasts vai nāk no ārzemēm (piemēram, rokasbumba vai pastaiga ar sniega korpēm).
- **Organizējiet seminārus** ar personāla un skolēnu dalību par to, kādu labumu sniedz aktivitātes skolā, un diskutējiet par jauniem, radošiem veidiem, kā veicināt aktivitāti jūsu skolā.
- Izvēlieties sporta dienas **tēmu**, kas attiecas uz ar sportu saistītām vērtībām (piemēram, apņēmību, drosmi, vienlīdzību vai godīgu spēli). Apbalvojiet skolēnus, kuri demonstrē šīs vērtības, — vislabāk, ja tas notiek noslēguma pulcēšanās laikā.
- Uzaiciniet **vecākus** (pat tos, ar kuriem visgrūtāk sazināties) piedalīties sporta dienas aktivitātēs (piemēram, tiesnešu vai uzraugu lomām).
- Mudiniet **vietējos sporta klubus un fitnesa centrus** atbalstīt sporta dienu.

---

## Skolēni-organizētāji

---

Kā var iesaistīt skolēnus sporta dienas organizēšanā? Daudzos veidos! Ievērojot uzdevumu atbilstību vecumam, skolēni var:

- ieteikt uzdevumus, spēles un aktivitātes savām klasēm vai māsasaimniecībām;
- izveidot sporta dienas reklāmas plakātu;
- ieteikt veidus, kā būt aktīvākam skolā.

***Padoms: pievienojieties skolu līderības programmām, lai piesaistītu brīvprātīgos skolēnus.***

## Skolas gara uzturēšana

Kopienas locekļi, ieskaitot vecākus, var veikt tādus pašus uzdevumus kā brīvprātīgie. Viņu klātbūtne palīdzēs uzturēt skolas garu un stiprināt kopienas un skolas saites.

### Pamatskolas

- Aiciniet skolēnus **atnest** uz skolu **bumbu** un ieviest tās izmantošanu skolas programmā visas dienas garumā.
- Pirms katras mācību stundas integrējiet “**iekustēšanās**” aktivitātes, kuru laikā skolēni var būt aktīvi, veicot visdažādākās kustības. #BeActive
- Starp mācību stundām mudiniet skolēnus **staigāt** vai **skriet** ārā kopā ar skolotājiem.
- Organizējiet **festivālu** ar visu veidu spēlēm (skolas olimpiāde), sākot no skriešanas sacensībām un beidzot ar futbolu, visiem prasmju līmeņiem.
- Izmantojiet **komandu sporta veidus**, lai skolas kopienā labāk iesaistītu skolēnus, kas ir nelabvēlīgā situācijā vai nāk no nepietiekami pārstāvētajām sabiedrības grupām (“spēlēsim kopā”).
- **Aiciniet** skolēnu **ģimenes** pārbaudīt spēkus un būt aktīviem, sasniedzot skolas līmeņa mērķus, piemēram, 10 āra aktivitātes nedēļā. #BeActive
- **Izstrādājiet taku** ar jautrām āra aktivitātēm, piemēram, dārgumu medībām, matemātisku uzdevumu, vai vingrinājumus, kas saistīti ar skolēnu lasītajām grāmatām (piemēram, Superworm).

### Superworm Apvienotajā Karalistē

Superworm ir populāra bērnu grāmata par to, kā tārpš-supervaronis un viņa draugi sakauj nelietīgo ķirzaku-burvi. Balstoties uz šīs grāmatas sižetu, parki Apvienotajā Karalistē ir radījuši takas, lai skolēni varētu aktīvi ceļot kopā ar superradījumiem, kurus viņi pazīst un mīl. Bērni ar pieaugušo atbalstu dzenas pēc dārgumiem, meklē atbildes un dara daudz ko citu.

**“Skaties, kā grozās Supertārps! Raugi, kā viņš izliecas! Hip, hip, urā, Supertārps!”**

Apsveriet domu uzbūvēt līdzīgu taku, kas saistīta ar populāru grāmatu vai matemātikas stundu, jūsu skolā.

Donaldson, J. (2012). Superworm. London: Alison Green Books.



## Vidusskolas

- Sāciet sporta dienu ar **visas skolas aktivitāti** no rīta, piemēram, skriešanu vai dejošanu. Noslēdziet sporta dienu ar jogas klasi, kurā piedalās visa skola.
- **Aiciniet skolēnus sacensties** un būt aktīviem vismaz 20 minūtes pirms mācību sākuma vai izmēģiniet jaunu aktivitāti starpbrīžos (tautas bumba vai balonfutbols). #BeActive Sacīkstēs var piedalīties arī ģimenes.
- Organizējiet populāras skatītāju spēles, piemēram, futbolu vai volejbolu, kurās **personāls** sacenšas **ar skolēniem**.
- Kopienā savāciet **lietotu sporta inventāru** un lūdziet skolēniem izveidot un spēlēt spēles, izmantojot pēc nejaušības principa saņemto aprīkojumu.
- Vadiet **aktivitātes tikai meitenēm**, kuras izpilda meitenes un kas ir domātas meitenēm, apvienojot tradicionālos sporta veidus, piemēram, futbolu, ar vingrošanas nodarbībām, piemēram, jogu.
- Pielāgojiet **mācību programmu** ar aktivitātēm (#BeActive) saistītām tēmām (piemēram, bioloģijas stundas par vingrošanu vai ar sportu saistītas algebras stundas).

---

### Jaunieši-organizētāji

---

Vidusskolēni jau ir pietiekami pieauguši, lai uzņemtos īstu vadību un pienākumus. Skolēni var:

- mudināt iesaistīties vienaudžus (piemēram, sociālajos plašsaziņas līdzekļos);
- vadīt komandas;
- plānot vai vadīt pasākumu.

Nospraudiet mērķi brīvprātīgo darbā iesaistīt atzītus skolēnu līderus (piemēram, no skolēnu padomes vai populāriem klubiem).

---

### Motivācijas jautājumi

---

Vidusskolās skolēnu motivācija atbalstīt sporta dienu un aktivitātes skolā (#BeActive) būs dažāda. Daži var būt aizrautīgi sportisti, bet daži var vēlēties zaudēt svaru un kļūt veselāki. Daži skolēni var tiekties uz vadīšanu, kamēr citi var izpildīt klases vai kluba prasības.

Jums kā organizētājiem jāmeklē veidi, kā ar iekļaujošu pieeju piesaistīt atšķirīgas intereses un motivācijas. Tas ir galvenais faktors apņēmīgu brīvprātīgo iesaistīšanai un saglabāšanai.

## Izmēģiniet BOKWA

BOKWA® ir deju un fitnesa nodarbības, kurās apvienots hiphops, stepa aerobika un Dienvidāfrikas stila deja. Tā kā šo nodarbību pamatā ir burti un skaitļi, nevis horeogrāfija, to var viegli apgūt visu paaudžu cilvēki ar jebkādu spēju līmeni.

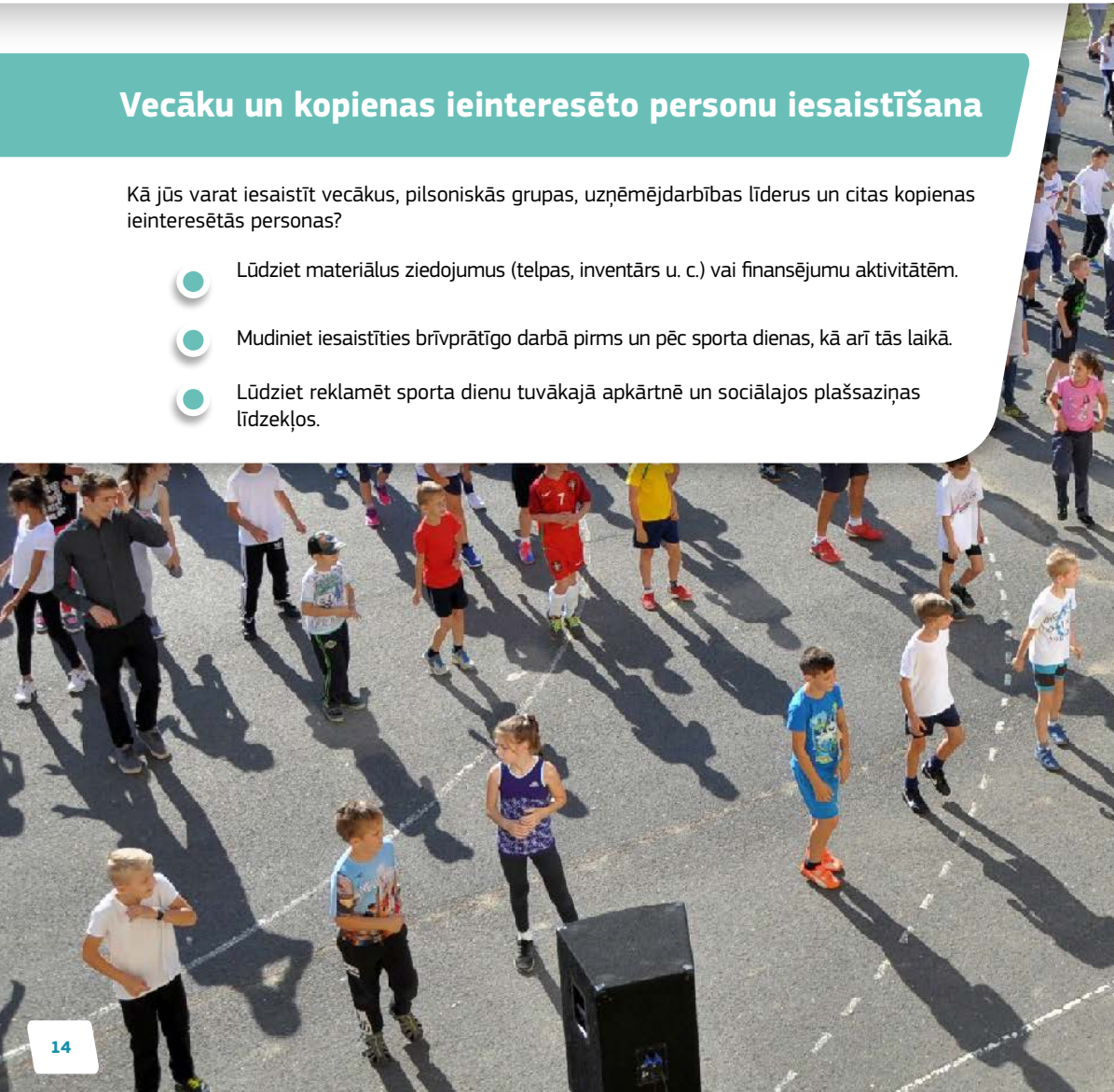
BOKWA ir ideāli piemērota vidusskolēniem, kuri labāk attiecas pret mūziku un deju nekā pamatskolas skolēni.

**Uzziniet vairāk tīmekļa vietnē [www.bokwafitness.com](http://www.bokwafitness.com)**

## Vecāku un kopienas ieinteresēto personu iesaistīšana

Kā jūs varat iesaistīt vecākus, pilsoniskās grupas, uzņēmējdarbības līderus un citas kopienas ieinteresētās personas?

- Lūdziet materiālus ziedojumus (telpas, inventārs u. c.) vai finansējumu aktivitātēm.
- Mudiniet iesaistīties brīvprātīgo darbā pirms un pēc sporta dienas, kā arī tās laikā.
- Lūdziet reklamēt sporta dienu tuvākajā apkārtnē un sociālajos plašsaziņas līdzekļos.







# Sociālie plašsaziņas līdzekļi

**Autentiska, emocionāla un iedvesmojoša satura veidošanai sociālajos plašsaziņas līdzekļos ir būtiska nozīme, lai veicinātu aktivitāti jūsu skolā. Šeit ir sniegti mūsu ieteikumi, lai veicinātu jūsu skolas kopienas ESSD klātbūtni sociālajos plašsaziņas līdzekļos.**

## Satura veidi

Vislabākie ieraksti sociālajos plašsaziņas līdzekļos ietver ne tikai tekstu. Tie ietver fotogrāfijas, video, GIF un bumerangus — tos visus var viegli uzņemt ar mobilo ierīci. Izmantojot tiešsaistes straumēšanu, jūs varat dalīties ar saturu arī reāllaikā.

### Video

Visi lielākie sociālo plašsaziņas līdzekļu kanāli atbalsta video saturu un tiešsaistes straumēšanu, tāpēc īss videomateriāls (līdz divām minūtēm) var ievērojami uzlabot auditorijas sasniedzamību un veicināt iesaistīšanos.

### Fotogrāfijas

Uzmanību piesaistoši vizuālie līdzekļi nemainīgi ieņem vietu starp veiksmīgākajiem ierakstiem sociālajos plašsaziņas līdzekļos. Tveriet pasākuma aktualitātes ar aktīvo dalībnieku fotogrāfijām, un marķējiet tās, izmantojot #ESSD logotipu.

### GIF un bumerangi

Animēti vizuālie līdzekļi ir lielisks veids, kā izveidot dinamisku saturu. Lejupielādējiet Instagram programmu Boomerang, lai bez pūlēm radītu foto animācijas, kas padarīs jūsu sporta dienu dzīvu tiešsaistē.

## Kas ir populārs tagad?



Skolēnu vidū  
Instagram, Snapchat, Facebook

Vecāku vidū  
Twitter, Facebook

Žurnālistu vidū  
Twitter



Sociālo plašsaziņas līdzekļu satura izstrāde, lai veicinātu ESSD, ir jautrs izaicinājums. Izmantojiet šos padomus, lai nodrošinātu maksimālu sasniedzamību un iesaistīšanos ar #ESSD un #BeActive zīmoliem.

### Esiet konsekventi

Iekļaujiet atsaucē tagus #ESSD un #BeActive. Saglabājiet atsaucē tagus #ESSD un #BeActive angļu valodā, lai tos varētu izsekot un pielāgot Eiropas kampaņām.

### Esiet daudzvalodīgi

Publicējiet saturu valsts valodā un angļu valodā, lai pievienotos Eiropas kustībai. Iekļaujiet jūsu auditorijai atbilstošus atsaucē tagus valsts valodā.

### Esiet integrēti

Saite uz ESSD un #BeActive vietnēm, lai stiprinātu Eiropas kustību un nodrošinātu integrētu saziņu.

### Esiet radoši

Padariet ierakstus uzjautrinošus, lai iedvesmotu uz plašāku iesaistīšanos.

### Esiet savlaicīgi

Izmantojiet citus pamanāmus pasākumus, kas saistīti ar ESSD un aktivitātēm (#BeActive).

### Atkārtojiet

Dalieties ar ierakstiem vairākas reizes, lai uzlabotu sasniedzamību.

### Esiet iesaistoši

Aiciniet cilvēkus pievienoties ESSD un aktivitātēm (#BeActive), uzdodiet jautājumus, atzīmējiet draugu un atrodiet dinamiskas sarunas.









### Esiet pārlicinoši

Radiet ekskluzīvu iekšējas informācijas saturu no pasākuma aizkulisēm.

### Esiet viedi

Gūstiet labumu no pieejamajiem ESSD un #BeActive aktīviem, izmantojot esošās kampaņas multivīdi, tostarp talismanu, emocijīkonas u. c.

## Stratēģijas un ierakstu paraugi

-  **Piesaistiet sporta dienu populāriem pasākumiem, kas notiek jūsu kopienā vai valstī.**  
*Pašlaik notiek #EURO čempionāti. ESSD mums ir pašiem savs turnīrs. Vai tu iesi? #BeActive #ESSD*
-  **Dalieties ar jaunāko informāciju par gatavošanos sporta dienai — ļaujiet cilvēkiem ieskatīties tajā, kas viņus sagaida.**  
*Ierodas brīvprātīgie, laukumi tiek sagatavoti... spēle sākusies! #BeActive #ESSD*
-  **Iekļaujiet “aicinājumu rīkoties” (piemēram, reģistrējies mūsu sacīkstēm, palīdzi kā brīvprātīgais šodien utt.)**  
*Aicinām visus brīvprātīgos! Eiropas Skolu sporta diena jau pēc X dienām! Palīdzi mums būt aktīviem #BeActive #ESSD*
-  **Izmantojiet video un fotogrāfijas, lai izceltu skolēnu sasniegumus sporta dienā.**  
*Lūk, kurš ieguva zeltu šī gada #ESSD! #LepnaisSkolotajs #BeActive #ESSD*
-  **Iestrādājiem emocijikonas, it īpaši tās, kuras ir populāras skolēnu vidū (skatiet [www.emojitracker.com](http://www.emojitracker.com))**  
*Hosē patika #ESSD. Un tev arī patiks. Reģistrējies nākamajam gadam.*
-  **Pievienojiet vietējās apkaimes atsaucē tagus (piemēram, #Budapest vai #Berlin), lai vietējā līmenī radītu ažiotažu.**  
*#ESSD ir gada lielākais skolu pasākums #Brussels. Vai tu piedalies? #BeActive*
-  **Pievienojiet atsaucē tagus par aktivitāti, lai palielinātu sasniedzamību Eiropas līmenī (piemēram, #Football). Izmantojiet ne vairāk kā 3 tagus vietnē Twitter, 1 tagu vietnē FACEBOOK un neierobežotu skaitu tagu vietnē Instagram.**  
*ESSD nozīmē arī #KomandasVeidošana, ne tikai sacensības. #DraugiUzMūžu no skolas. #BeActive*
-  **Apkopojiet faktus par neaktivitāti un tās bīstamajām sekām jūsu valstī, kopienā vai skolā, lai piesaistītu žurnālistu interesi un veicinātu vispārēju izpratni.**  
*X skolēni Itālijā katru dienu pavada Y stundas, sēžot un skatoties televizoru. Mēs panākam, ka skolēni ir aktīvi. #BeActive ar #ESSD.*

## Programmas, kas palīdz

Ir pieejami tūkstošiem programmu, kas palīdz izstrādāt un veicināt sociālo plašsaziņas līdzekļu saturu. Šeit ir minēti daži no populārākajiem. Dažas programmas ir bezmaksas, kamēr citas var izmantot par maksu.

### Foto uzņemšana un rediģēšana

**Adobe Photoshop Express (iOS | Android)** - rediģēšanas pamatrīki ar dažādām failu un kopīgošanas opcijām.

**Snapseed (iOS | Android)** - progresīva rediģēšanas programma. Laba automātiskās rediģēšanas opcija.

**Camera+ (iOS)** - uzlabo iPhone darbību, lai uzņemtu kvalitatīvus attēlus.

### Video ierakstīšana un rediģēšana

**FiLMiC Pro (iOS | Android)** - uzņem kvalitatīvus video.

**Cinema FV-5 (Android)** - profesionālās kameras programma.

**Boomerang (iOS | Android)** - rada GIF stila minivideo, kas tiek atkārtoti atskaņoti uz priekšu un atpakaļ.

**WeVideo (iOS | Android)** - mākonī izvietots redaktors ar papildu funkcijām (tas ir, ekrāna ierakstīšana un zaļais ekrāns), kas publicē video bez ūdenszīmes.

**KineMaster (Android)** - video redaktors, kas var darboties bez tīkla pieslēguma, izmantojot papildu rediģēšanas rīkus.

**iMovie (iOS)** - video rediģēšana tikai Apple ierīcēs.

**LumaFusion (iOS)** - profesionāla video rediģēšanas un efektu programma, kas, pēc dažu pastāvīgā kustībā esošo žurnālistu domām, ir vieglāk lietojama Apple ierīcē.

### Audio ierakstīšana un rediģēšana

**Voice Recorder Pro (iOS)** - ieraksta gan balsi, gan skaņu notikumu vietā bez garuma ierobežojuma. Var ierakstīt tieši pareizajos formātos un piedāvā konvertēšanas funkciju.

**PCM Recorder (iOS | Android)** - izmanto iekšējo mikrofonu, ierakstot balsi augstā kvalitātē (PCM/WAVE). Saglabā ierakstus SD kartē.

### Tiešsaistes straumēšana

**Periscope (iOS | Android)** - izmanto ģeolokācijas funkciju un ir pieslēgts vietnei Twitter.

# SADARBĪBA AR PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻIEM

## Kas nepieciešams žurnālistiem

- 1 Žurnālisti vēlas izprast tēmu, pasniegt interesantu materiālu un gūt atzinību par jautājumu aktualizēšanu savā auditorijā.
- 2 Žurnālisti vēlas pavēstīt stāstus, kas ir ticami, tādēļ to pamatā ir fakti, skaitļi un skaidrs konteksts.
- 3 Žurnālisti vēlas pavēstīt stāstus, kas izceļas!
- 4 Žurnālisti vēlas stāstus, kas ir savlaicīgi, atbilstoši un papildus var arī aprakstīt vai citēt zināmu personu.

## Kā rakstīt paziņojumu presei

- 1 Nosakiet tematam un formātam atbilstošus plašsaziņas līdzekļus. Vai koncentrējaties uz dienas, sporta, dzīvesveida, veselības, uzņēmējdarbības, jaunatnes, izklaides vai specializēto presi? Vai jūsu mērķis ir uzrunāt ziņu aģentūru, televīzijas vai radio žurnālistus, tiešsaistes preses izdevumus, publikācijas vai žurnālus?
- 2 Izveidojiet kontaktpersonu sarakstu.
- 3 Uzrakstiet un koriģējiet paziņojumu presei, pielāgojot to, lai iekļautu skatījumu no spēcīga nacionālā/vietējā skatpunkta, piemēram, norādot citātus, datus, konkrētus projektus u. c.
- 4 Izplatiet paziņojumu presei, izmantojot e-pastu, pastu, faksu vai sociālos plašsaziņas līdzekļus (atbilstoši attiecīgo ziņu redakciju/žurnālistu prasībām).
- 5 Atgādiniet par nosūtīto paziņojumu presei, telefoniski sazinoties ar ziņu redakciju/atsevišķiem žurnālistiem.





## Paziņojums presei – pārbaudes punktu saraksts

Paziņojuma presei par Eiropas Sporta nedēļu veidne kopā ar norādījumiem par struktūru un saturu ir sniegta nākamajā lappusē. Mēs iesakām pārbaudīt tālāk norādītos faktorus:



### Saturs

Nodrošini, ka jūsu paziņojums presei ir gramatiski pareizs, nesatur nekādas pareizrakstības kļūdas un ka avoti ir citēti pareizi.



### Struktūra

Pievienojiet uzmanību piesaistošu virsrakstu un apakšvirsrakstu, materiāla datumu (lai žurnālisti zinātu, kad to ir paredzēts publicēt) un pirmajā rindkopā sniedziet vissvarīgāko informāciju. Papildinformācija jāsniedz otrajā vai trešajā rindkopā un tehniskie dati/kontaktinformācija vai saites – beigās.



### Kodolīgums

Mēģiniet sasaistīt jūsu materiālu ar atbilstošu, svarīgu un aktuālu notikumu, lai veicinātu interesi un uztveri, atbilstību un pamanāmību.



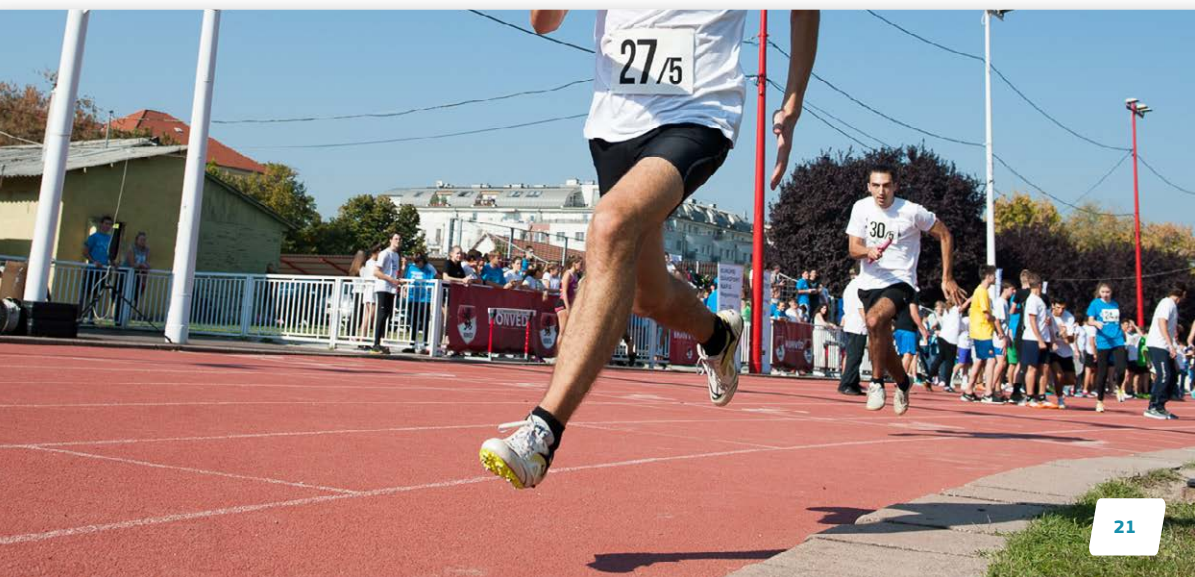
### Faktu pareizība

Sniedziet patiesu un pareizu informāciju, tostarp jebkurus galvenos faktus un skaitļus.



### Apjoms

Veidojiet paziņojumu īsu, enerģisku un atbilstošu un lietojiet vienkāršu valodu.



## Komplekts plašsaziņas līdzekļiem

**Komplekts plašsaziņas līdzekļiem sastāv no materiāliem, kas palīdzēs žurnālistiem atspoguļot jūsu materiālu.**

Komplekts plašsaziņas līdzekļiem parasti ietver:

- Jūsu paziņojumu preseī.
- Dokumentu uz vienas lappuses, kurā norādīti galvenie fakti un skaitļi, kampaņas vēstījums u. c.
- Izmantošanai gatavas intervijas un citātus.
- Vizuālos līdzekļus (attēli, #BeActive logotips un/vai video).
- Jūsu kontaktinformāciju (tālruna numurs un e-pasts).



**Paziņojuma preseī par  
2017. gada Eiropas Skolu  
sporta dienu veidne**

**Lejupielādēt**



## Skolēni

### PLĀNOJIET

- Ierosiniet un vadiet aktivitātes
- Radiet sporta inventāru (piemēram, bumbas)

### SAGATAVOJIETIES

- Reklamējiet sporta dienu
- Nosakiet aktivitātes
- Izplatiet informāciju sociālajos plašsaziņas līdzekļos

## Skolotāji

### PLĀNOJIET

- Nospraudiet mērķus un nosakiet tēmas
- Izstrādājiat aktivitātes
- Izveidojiat organizējošo komandu
- Atbalstiet skolēnus plānošanas laikā

### SAGATAVOJIETIES

- Cieši koordinējiat darbu ar administrāciju
- Sagatavojiat inventāru, resursus utt.
- Nosakiet galīgo lomu sadalījumu un izskaidrojiat pienākumus
- Reklamējiat sporta dienu, it īpaši ieinteresēto personu vidū

## Administrācija

### PLĀNOJIET

- Atbalstiet organizētājus
- Saskaņojiat ESSD norisi ar citiem atbilstošiem pasākumiem
- Informējiat ieinteresētās personas

### SAGATAVOJIETIES

- Informējiat ieinteresētās personas
- Sagatavošanās darbos iesaistiet brīvprātīgos skolēnus
- Iesaistiet un koordinējiat atbilstošās grupas (piemēram, veselības un uztura)
- Reklamējiat sporta dienu, izmantojiat drukātos materiālus, un elektroniski

## Ieinteresētās personas

### PLĀNOJIET

- Nodrošiniat finansiālus un materiālus ziedojumus (telpas, inventārs u. c.)
- Meklējiat sinerģijas veidošanas ar citām ieinteresētajām personām iespējas

### SAGATAVOJIETIES

- Sadarbojiaties ar skolēniem un organizētājiem
- Dodiet impulsu sporta dienai sociālajos plašsaziņas līdzekļos un citos kanālos



## ĪSTENOJIET

- Vadiet un atbalstiet aktivitātes organizētāju uzraudzībā
- Uzņemiet fotogrāfijas un video
- Veiciet ierakstus sociālajos plašsaziņas līdzekļos

## INFORMĒJIET

- Mudiniet piedalīties brīvprātīgo darbā jauniem skolēniem un lielākam skaitam skolēnu
- Dalieties savā pieredzē, it īpaši sociālajos plašsaziņas līdzekļos
- Veidojiet rakstus skolas avīzei vai citiem kanāliem

## ĪSTENOJIET

- Vadiet sporta dienu, iedvesmojot skolas garu un piešķirot tam enerģiju
- Organizējiet iepriekšējas tikšanās ar attiecīgajiem skolēniem, administrācijas darbiniekiem un brīvprātīgajiem
- Sapulcējiet skolēnu līderus, administrācijas darbiniekus un brīvprātīgos, lai apspriestu rezultātus un gūto pieredzi
- Novērtējiet rezultātus ar aptaujas anketu u. c. palīdzību, lai izvērtētu un noteiktu gūto pieredzi

## INFORMĒJIET

- Veiciet ierakstus sociālajos plašsaziņas līdzekļos un iesaistiet mērķa grupas žurnālistus
- Piešķiriet “zvaigzni” brīvprātīgajiem skolēniem
- Sniedziet atsauksmes partneriem un ieinteresētajām personām
- Uzrakstiet atskaiti par sporta dienu ESSD tīmekļa vietnē

## ĪSTENOJIET

- Atbalstiet organizētājus sporta dienas vadīšanā
- Iedvesmojiet skolas garu un piešķirot tam enerģiju
- Piedāvāji gūto pieredzi organizētājiem un palīdziet novērtēt rezultātus

## INFORMĒJIET

- Pārlicinieties, ka atskaite ESSD tīmekļa vietnē ir iesniegta
- Informējiet par rezultātiem valsts iestādes u. c.
- Veiciniet un atbalstiet skolēnu informēšanu (piemēram, skolas avīzē)

## ĪSTENOJIET

- Veltiet laiku un resursus brīvprātīgo darbā
- Nodrošini sabiedrības un emocionālo atbalstu
- Piedāvāji gūto pieredzi organizētājiem un administrācijai

## INFORMĒJIET

- Reklamējiet aktivitātes sociālajos plašsaziņas līdzekļos un citos atbilstošajos kanālos
- Mudiniet citus piedalīties brīvprātīgo darbā

