

КОМПЛЕТ ЗА ЕВРОПСКИ ШКОЛСКИ ДАН

ESSD



Комплет

**Помаже да доведете Европски
школски дан спорта у своју
заједницу.**

**Употребите овај комплет да изведете своју школу
на загревање!**

in collaboration
with the





Садржај

УВОД

4

КРИЗА НЕАКТИВНОСТИ

7

ОСНОВЕ ESSD

8

АКТИВНОСТИ

10

ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ

16

ОДНОСИ СА МЕДИЈИМА

20



УВОД

Покретање школа!

Шта ако би свако дете могло да буде активно (#BeActive) у школи кроз спорт и игру? Шта ако би свака школа на један дан прослављала спорт у Европи? Да ли би се тиме помогло ђацима да целог живота иду стазом здравља и добре кондиције?

Ми кажемо ДА. И то радимо помоћу манифестације зване *Европски школски дан спорта*, познате и као „Дан“ или ESSD.

За учествовање је потребно да ваша школа буде активна (#BeActive) најмање 120 минута и да се то време проведе у обављању физичке активности, као што је трчање, играње игара, плесање, прескакање конопца и сл.

Овај комплет даје наставницима, управном особљу и ђацима све ресурсе и информације потребне да би се организовао Европски школски дан спорта. Употребите га да бисте се придружили заједници од преко 1,5 милиона Европљана који су активни (#BeActive) у школама у више од 20 земаља.

Дан подржава Европска комисија и представља део кампање буди активан (#BeActive) Европске недеље спорта.



Коришћење комплекта

Овај комплет вам омогућава да испланирате и одржите успешан Европски школски дан спорта у својој заједници. У њему се налазе идеје и сазнања из других школа у Европи, које могу да вас инспиришу.

Дан није само прилика да се ђаци подстакну да буду активни (#BeActive), већ и да се охрабре да постану предводници и заговорници здравља и здравог начина живота. Организовање Дана представља и прилику да ангажујете и заједницу, од пословних и друштвених организација до званичника и органа школе.

Хајде да заједно покренемо школе и да инспиришемо младе Европе на читав живот испуњен здрављем.





А шта је са вашом земљом?

Како се (не)активност у вашој земљи пореди са стањем у другим државама-чланицама?

Откријте помоћу **Евробарометра** из 2014. Употребите ове податке да бисте у својој заједници створили подршку за Дан.



Криза неактивности

Занимање за спорт и физичку активност никад није било ниже. У многим државама-чланицама, овај тренд се погоршава и код одраслих и код младих у школском узрасту. Не ради се само о томе да здравље и добробит људи трпи; то није добро ни за наше друштво и економију.



Забрињавајућих 42% Европљана никад не вежба и не бави се спортом. У Европи због смањене физичке активности годишње умре 600.000 људи (Евробарометар, 2014.)



Данашња деца су можда прва генерација која ће због недостатка физичке активности имати краћи очекивани животни век од својих родитеља. (DesignedToMove.org)



На глобалном нивоу, физичка неактивност „једе“ до 3% државног буџета за здравствену заштиту. (Oldridge, 2008.)

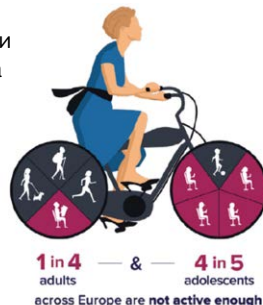


Процењено је да у Европи физичка неактивност кошта 300 € по становнику, што годишње даје губитак од 152 милијарде € (СЗО Европа, 2014.)



Само 19% адолесцената достиже препоручени ниво физичке активности који наводи Светска здравствена организација

Инспирисање ваше школске заједнице да буде активна (#BeActive) може да помогне да се овај алармантни тренд преокрене. А то може свако, без обзира на године, друштвени статус и ниво кондиције. Скачи, плеши, пливај, трчи... само се мрдај!



Source: Inactivity Time Bomb, ISCA

Основе ESSD

Када је реч о Дану, знате ли **ко, **шта**, **зашто** и **како**? Можете да нађете одговоре у наставку и да у комуникацији користите поруке.**

Прилагодите се

Усаглашавање порука као дела јединственог европског покрета је од великог значаја, али слободно прилагодите те поруке локалном контексту. Што су поруке релевантније и што се они који их читају лакше препознају у њима, то боље.

Ко је организатор?

Свако може да, уз помоћ органа школе, предложи и организује Дан. То укључује ђаке, наставнике, родитеље, предводнике грађана и друге спонзоре. Дани са најбољим исходом укључују целу школу и помаже их заједница, уз широку подршку волонтера из свих слојева друштва.

Шта је то?

За учествовање у Дану је потребно да ваша школа буде активна (#BeActive) најмање 120 минута и да се то време проведе у обављању физичке активности, као што је трчање, играње игара, плесање, прескакање конопца и сл. Дан је део одговора Европске комисије на забрињавајући пад у бављењу спортом и физичком активношћу у свим државама-чланицама.

Зашто организовати Дан?

Бројна истраживања показују да активност позитивно утиче на здравље ђака и њихову способност за учење. И школски дух се побољшава уз забавне тимске спортове у којима сви учествују. Ево пет главних разлога да организујете Дан у својој школи:

- 1 **Подизање профила спорта и физичког васпитања у школи.**
- 2 **Млади уживају и забављају се путем физичке активности.**
- 3 **Промовише се здравље и добробит за учење током целог живота.**
- 4 **Подстиче се социјално укључивање и социјална компетентност међу ђацима.**
- 5 **Повезивање са другим европским земљама.**

Како организовати?

Организовање Дана је добровољно и за њега је потребна подршка школе и локалних заједница. Школе које учествују постају део покрета „Буди активан“ (#BeActive), који спонзорише Европска комисија.

Како да ваш Дан буде званичан за ESSD?



Региструјте школу на
www.essd.eu



Будите активни
(#BeActive) 120
минута или дуже



Попуните извештај о
школи на www.essd.eu

АКТИВНОСТИ

Како би требало да организујете Дан у школи? Које су активности најбоље у основним и средњим школама? Како да заинтересујете ђаке? Шта са групама грађана, пословним људима и другим спонзорима?

Овде можете да нађете информације, увид и инспирацију потребну да budete лидер успешног Дана у својој заједници.

Пружите подршку

Планирајте активности у којима се развија карактер и друштвене вештине ђака. Многе игре и спортови граде самопоуздање, подстичу позитиван став и друге квалитете који представљају основ за креативност, прилагодљивост и емпатију.

Будите примерени

Уверите се да су активности које планирате примерене за узраст, интересовања и способности ђака. А и забављање током свега тога је подједнако важно.

Укључите све

Идентификујте ученике са сметњама, мање се истичу, повучени су или им је потребна посебна пажња (нпр. неприлагођена деца или деца са недостатком самопоуздања). Осмислите активности које подстичу њихово учешће и поспешују њихово интегрисање у заједницу.



Активности за све

- Започните Дан **церемонијом отварања** у којој сви имају прилику да буду активни (#BeActive).
- **‘Трчите дуж године** (нпр. трчите 2018 метара у 2018.)
- Подстакните **активно путовање** до школе пешачењем, трчањем, бициклом, ролерима, скејтбордом и сл.
- Уведите **нови спорт** у школу, који је редак или неубичајан у вашој средини (нпр. стреличарство, ходање на крпљама).
- **Одржавајте радионице** о погодностима физичке активности у склопу школског живота са особљем и ђацима и смишљајте нове и креативне начине да „дигнете школу на ноге“.
- **Направите тему** за Дан која се односи на вредности у вези са спортом (нпр. одлучност, храброст, једнакост, фер-плеј). Наградите ђаке који покажу те вредности, идеално током церемоније затварања.
- Позовите **родитеље** (чак и оне до којих је најтеже допрети) на Дан и организујте активности којима они могу да се баве (нпр. улоге тренера и надгледања).
- Приволите **локална спортска друштва и фитнес центре** да подрже Дан.

Ђаци организатори

Како да ђаци учествују у организацији Дана? На много начина! Уз поштовање прилагођености узрасту, ђаци могу да:

- предлажу изазове, игре и активности за свој разред или домаћинство
- праве промотивне постере за Дан
- саветују како бити активнији у школи

Савет: Повезите се са одговарајућим школским програмима да бисте регрутовали ђаке-волонтере

Подстицање школског духа

Чланови заједнице, укључујући и родитеље, могу да имају сличне улоге као и волонтери. Њихово присуство ће помоћи да се подстакне школски дух и ојачају везе заједнице и школе.

Основне школе

- Реците ђацима да **донесу лопту** у школу и да је интегришу у дневне активности.
- Пре сваког часа урадите **„дижи се и размрдај се“** активности, на којима ђаци могу да буду активни (#BeActive) кроз све врсте покрета.
- Подстакните ђаке да на одморима **ходају** или **трче** напољу са учитељима.
- Одржите **фестивал** са свим врстама игара (школска олимпијада) од тркања до фудбала, на свим нивоима вештине.
- Користите **тимске спортове** да бисте боље интегрисали хендикепиране и повученије ђаке („хајде да се играмо заједно“).
- **Изазовите породице** ваших ђака да буду активне (#BeActive) уз циљеве на нивоу школе типа завршавање 10 активности на отвореном недељно.
- **Осмислите стазу** са забавним активностима на отвореном, као што је лов на благо, математичке мозгалице или вежбе засноване на књигама које ђаци читају (нпр. Superworm).

Superworm у Уједињеном Краљевству

Superworm (Суперглиста) је популарна књига за децу о глисти-суперхероју и његовим другарима, који побеђују злог гуштера-чаробњака (Wizard Lizard). На основу ове књиге, паркови у УК су направили стазе којима одводе ђаке у активну авантуру са суперживотињцама које познају и воле. Деца трче у лову на благо, траже трагове и сл. уз подршку одраслих.

“Watch Superworm wiggle! See him squirm! Hip, hip, hooray for Superworm!”

Не би било лоше да у школи направите сличну стазу, тематски везану за популарну књигу или лекцију из математике.

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

Средње школе

- Почните Дан **активношћу на нивоу целе школе** ујутру, као што је трчање или плес. Завршите дан часом јоге на нивоу целе школе.
- **Изазовите ђаке** да буду активни (#BeActive) бар 20 минута пре почетка наставе или да пробају нову активност током одмора (између две ватре или фудбал у мехуру). И породице могу да учествују у овом изазову.
- Организујте **утакмице наставника против ђака** у спортовима популарним за гледање, као што су одбојка и фудбал.
- Скупите **стару спортску опрему** из заједнице и нека ђаци стварају и играју игре на основу опреме коју су насумично добили.
- Организујте **активности само за девојке** (од девојчица за девојчице) са мешавином традиционалних спортова као што је фудбал и атлетских активности, као што је јога.
- Прилагодите **наставу** активним (#BeActive) темама (нпр. час из биологије о вежбању или математика везана за спорт).

Млади организатори

Средњошколци су довољно одрасли да преузму праве улоге и одговорност вођства. Ваци могу да:

- подстичу вршњаке да учествују (нпр. на друштвеним мрежама)
- тренирају тимове,
- планирају или воде догађај.

Придобијте истакнуте ђачке вође да волонтирају (нпр. председнике одељења или чланове секција).

Мотивација је важна

Мотивација средњошколаца да подрже Дан и буду активни (#BeActive) ће варирати. Неки су можда страствени атлетичари, док ће другима можда бити циљ да смршају и буду здравији. Неки ће желети улоге вођа док ће други учествовати по задатку или налогу.

Као организатор, потражите начин да на различита интересовања и мотивације одговорите инклузивним приступом. Ово је од кључног значаја за врвовање и задржавање посвећених волонтера.

Пробајте BOKWA-у

BOKWA® је плесна фитнес активност која комбинује хип-хоп, степ аеробик и јужноафрички стил плеса. Пошто се заснива на бројкама и словима уместо на кореографији, проста је за људе свих узраста и способности.

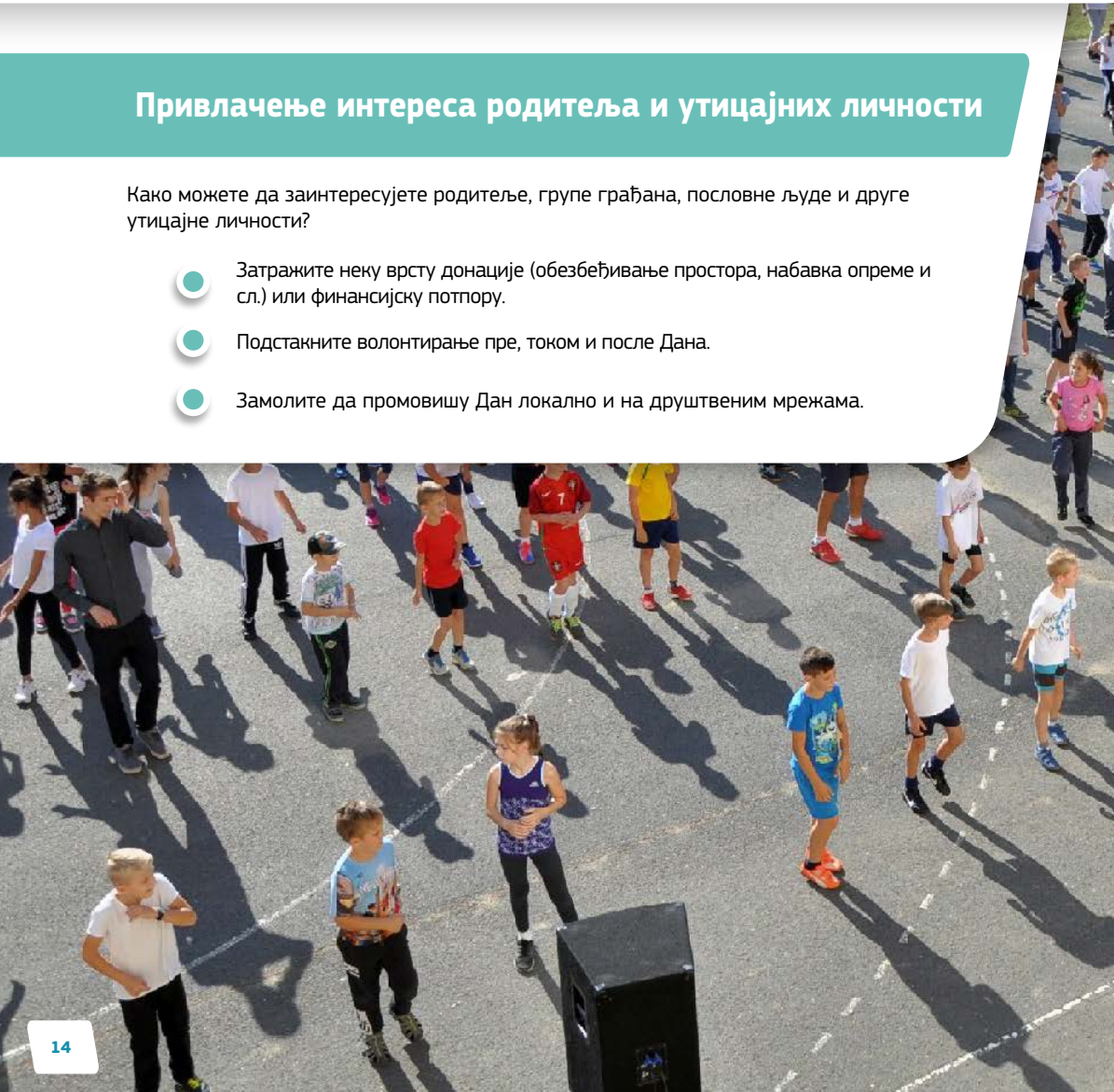
BOKWA је идеална за средњошколце, којима су музика и плес ближи него основцима.

Сазнајте више на www.bokwafitness.com

Привлачење интереса родитеља и утицајних личности

Како можете да заинтересујете родитеље, групе грађана, пословне људе и друге утицајне личности?

- Затражите неку врсту донације (обезбеђивање простора, набавка опреме и сл.) или финансијску потпору.
- Подстакните волонтирање пре, током и после Дана.
- Замолите да промовишу Дан локално и на друштвеним мрежама.





Друштвене мреже

Прављење оригиналног, емотивног и инспиришућег садржаја на друштвеним мрежама је кључ за „дизање школе на ноге“. Ево препорука за подизање присутности ESSD у кругу школске заједнице на друштвеним мрежама.

Типови садржаја

Најбоље објаве на друштвеним мрежама садрже више од самог текста. У њима се налазе фотографије, видео снимци, GIF-ови и Бумеранзи, које је све лако направити мобилним уређајем. Помоћу стримовања уживо можете и да делите садржај у реалном времену.

Видео снимци

Пошто све главне друштвене мреже највише цене видео садржај и стримове уживо, кратки видео снимци (мање од два минута) могу да значајно побољшају досег и да подстакну интересовање.

Фотографије

Фотографије који привлаче поглед су увек међу најделотворнијим објавама на друштвеним мрежама. Снимите истакнуте тренутке догађаја фотографијама активних људи и брендирајте их логотипом #ESSD.

GIF-ови и Бумеранзи

Анимиране слике су сјајан начин за прављење динамичног садржаја. Преузмите Instagram апликацију „Boomerang“ да бисте с лакоћом правили фото-анимације које ће донети онлајн живот Дану.

Шта је сад популарно?



- Међу ђацима
Instagram, Snapchat, Facebook
- Међу родитељима
Twitter, Facebook
- Међу новинарима
Twitter

Стварање садржаја на друштвеним мрежама ради промовисања ESSD је забаван изазов. Можете да искористите следеће савете да бисте постигли максимално допирање и подстицање интереса помоћу брендова #ESSD и #BeActive.

Будите доследни

Наводите хеш-ознаке #ESSD и #BeActive. Оставите хеш-ознаке #ESSD и #BeActive на енглеском ради праћења и усклађености са обема европским кампањама.

Будите вишејезични

Објавите садржај на свом матерњем језику и на енглеском, да бисте се повезали са паневропским покретом. На матерњем језику убаците хеш-ознаке које ће публика разумети.

Интегришите се

Линк на веб-сајтове ESSD и #BeActive за јачање европског покрета и обезбеђивање комуникације је интегрисан.

Будите креативни

Објављујте забавне објаве да бисте подстакли још веће интересовање.

Водите рачуна о времену

Водите рачуна о осталим истакнутим догађајима повезаним са кампањама ESSD и #BeActive.

Понављајте

Делите објаве више пута, да бисте досегли даље.

Будите занимљиви

Позовите људе да се придруже ESSD-у и да буду активни (#BeActive), постављајте питања, означите пријатеља и водите динамичне разговоре.

Будите убедљиви

Правите ексклузивни, инсајдерски садржај, видљив само иза кулиса.

Будите паметни

Искористите постојеће мултимедијалне елементе ESSD и #BeActive кампања: маскоте, емоције и др.

Стратегије и примери објава

- **Направите везу са популарним догађајима који се дешавају у вашој заједници или држави.**
#ЕВРОПСКО првенство је у току. Имамо и ми своје такмичење за ESSD. Идеш ли? Буди активан (#BeActive) на #ESSD
- **Делите новости о припремама за Дан – покажите људима шта могу да очекују.**
Волонтери стижу, терени се припремају... свирај старт! Буди активан (#BeActive) на #ESSD
- **Укључите „позиве на акцију“ (нпр. региструјте се за изазов, волонтирајте и сл.)**
Позивамо све волонтере! Европски школски дан спорта је за X дана. Помозите нам да будемо активни (#BeActive) за #ESSD
- **Користите видео снимке и фотографије да истакнете достигнућа ђака током Дана.**
*Погледајте ко је освојио злато на овогодишњем #ESSD!
#ПоносниНаставник #BeActive #ESSD*
- **Користите емоције, нарочито оне популарне међу ђацима (погледајте www.emojitracker.com)**
Јовану се свиђа #ESSD. И теби ће. Пријави се за догодине.
- **Додајте хеш-ознаке који се тичу ваше околине (нпр. #НовиСад или #Ужице) да бисте покренули причу у крају.**
#ESSD је највећи школски догађај ове године за #Књажевац. Учествојеш ли? #БудиАктиван (#BeActive)
- **Додајте хеш-ознаке о активности да бисте проширили досег на европском нивоу (нпр. #Football). Ограничите се на 3 хеш-ознаке на Twitter-у, 1 на Facebook-у, а користите неограничен број хеш-ознака на Instagram-у.**
Суштина ESSD-а је #ТимскиДух а не такмичење. #ЕкипаЗаувек из школе. #БудиАктиван (#BeActive)
- **Изложите чињенице о неактивности и њеним опасним последицама у својој земљи, заједници и школи да бисте привукли пажњу новинара и повећали општу свест о проблему.**
X ђака у Италији свакодневно проводи Y сати седећи и гледајући ТВ. циљ нам је да покренемо ученике. Буди активан (#BeActive) уз #ESSD.

Апликације које могу да помогну

Доступно је на хиљаде апликација које могу да вам помогну да правите и промовишете садржај на друштвеним мрежама. Наводимо најпопуларније. Неке су бесплатне, а за неке је потребно платити.

Обрада фотографија

Adobe Photoshop Express (iOS | Android) - Основне алатке за обраду са разноврсним опцијама за датотеке и дељење.

Snapseed (iOS | Android) - Напредна апликација за обраду. Добро решење за аутоматску обраду.

Camera+ (iOS) - Побољшава квалитет слика на iPhone телефонима.

Снимање и обрада видеа

FiLMiC Pro (iOS | Android) - За снимање видео снимака студијског квалитета.

Cinema FV-5 (Android) - Професионална апликација камере.

Boomerang (iOS | Android) - Прави мини видео снимке налик на анимиране GIF-ове, који се понављају унапред и уназад..

WeVideo (iOS | Android) - Програм за обраду заснован на облаку са напредним функцијама (нпр.. снимање екрана и зелени екран) који даје снимке без воденог жига.

KineMaster (Android) - Програм за обраду видеа који може да ради без везе са интернетом и користи напредне алате за обраду.

iMovie (iOS) - За обраду видеа, само на уређајима компаније Apple.

LumaFusion (iOS) - Професионална апликација за обраду видеа и додавање ефеката која је неким Apple-овцима лакша за употребу.

Снимање и обрада звука

Voice Recorder Pro (iOS) - Снима глас и звуке из окружења без ограничења дужине. Може да снима директно у потребном формату а садржи и функцију претварања из формата у формат.

PCM Recorder (iOS | Android) - Користи микрофон у уређају али снима глас у високом квалитету (PCM/WAVE). Чува записе на SD картицу.

Тиеšсаistes straumēšana

Periscope (iOS | Android) - Користи функцију геолоцирања, повезује се на Twitter.

Односи са медијима

Шта је потребно новинарима

- 1. Новинари желе да разумеју тему, да испричају занимљиву причу и да добију одређен вид признања јер су својој публици приближили неку тему.
- 2. Новинари желе да причају приче са кредибилитетом и стога морају да се поткрепе чињеницама, бројкама и јасним контекстом.
- 3. Новинари желе приче које се истичу!
- 4. Новинари желе приче које су правовремене, релевантне и где, као бонус, могу да унесу или цитирају неког познатог.

Писање саопштења за јавност

1. Дефинишите медиј по теми и формату. Циљате ли, на пример, дневни лист, спортски лист, новине за младе, пословни часопис, или часописе о здрављу, животном стилу, слободном времену или специјализоване часописе? Да ли циљате на новинску агенцију, ТВ или радио новинаре, онлајн штампу, издања или магацине?
2. Направите листу контаката.
3. Напишите и преконтролишите саопштење за јавност и прилагодите га тако да садржи изражен национални / локални угао, нпр. цитате, податке, специфичне пројекте и сл.
4. Дистрибуирајте саопштење за јавност е-поштом, поштом, факсом или путем друштвених мрежа (како захтевају локалне редакције / новинари).
5. Након тога позовите редакцију / појединачне новинаре телефоном да пропратите слање материјала.



Листа за проверу саопштења за јавност

Шаблон саопштења за јавност за Европску недељу спорта, са водичем за структуру и садржај, налази се на следећој страни. Саветујемо вам да проверите:



Садржај

Уверите се да је саопштење за јавност граматички исправно, да не садржи грешке у куцању и правопису и да су извори правилно цитирани.



Структура

Уметните наслов и поднаслов који привлаче пажњу, датум приче (да новинари знају за кад је прича) и почните најважнијом информацијом у првом пасусу. Остале информације ставите у други или трећи пасус, а техничке податке, детаље за контакт и линкове ставите на крај.



Прецизност

Покушајте да повежете причу са релевантним актуелним догађајем који привлачи пажњу вести, да бисте подigli интересовање, релевантност, видљивост и ширење приче.



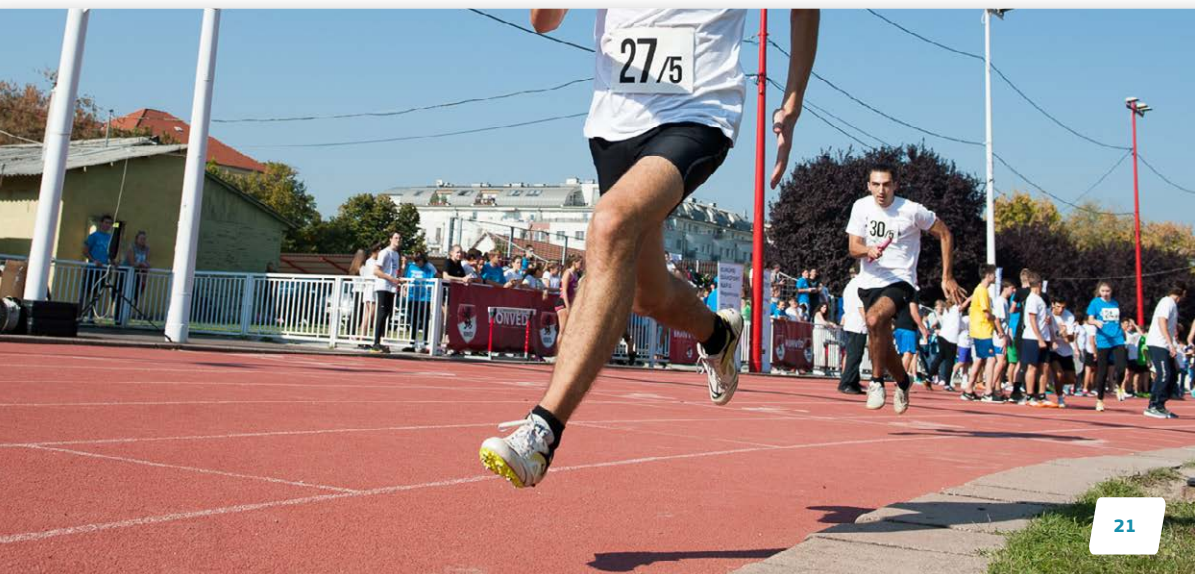
Чињенице

Изнесите информације које су истините и прецизне, укључујући кључне чињенице и бројке.



Свест о времену

Нека буде кратко, прецизно и са израженим нагласком на кључну ствар. Користите прост језик.



Комплет за медије

Комплет за медије се састоји од материјала који ће помоћи новинарима да покрију вашу причу.

Комплет за медије обично садржи:

- Ваше саопштење за јавност.
- Једну страницу са кључним чињеницама и бројкама, поруком кампање итд.
- Интервјуе и цитате који су спремни за даље коришћење.
- Визуелне елементе (слике, #BeActive логотип и/или видео снимке).
- Ваше податке за контакт (телефон и е-пошту).



Шаблон за саопштење за јавност за Европски школски дан спорта 2017.

Преузми



Ћаци

ПЛАН

- Предлажите и водите активности
- Направите спортску опрему (нпр. лопте)

ПРИПРЕМА

- Промовишите Дан
- Дефинишите активности
- Промовишите на друштвеним мрежама

Наставници

ПЛАН

- Одредите теме и циљеве
- Осмислите активности
- Направите тим за организацију
- Подржите ђаке који праве планове

ПРИПРЕМА

- Будите у тесној координацији са управним органима
- Припремите опрему, ресурсе и др.
- Дефинитивно одредите и појасните улоге
- Промовишите Дан, нарочито код спонзора

Управни органи

ПЛАН

- Подржите организаторе
- Ускладите ESSD са другим важним догађајима
- Комуницирајте са спонзорима

ПРИПРЕМА

- Комуницирајте са спонзорима
- Омогућите ђацима-волонтерима да учествују у припреми
- Повежите се и координишите се са релевантним групама (нпр. оним које се баве здрављем и исхраном)
- Промовишите Дан у штампаном и дигиталном облику

Спонзори

ПЛАН

- Обезбедите донације у финансијама или средствима (простор, опрема, итд.)
- Радите удруженим снагама са спонзорима

ПРИПРЕМА

- Сарађујте са ђацима и организаторима
- Створите залет за Дан на друштвеним мрежама и на другим медијима

ПРИМЕНА

- Водите и подржите активности под надзором организатора
- Правите фотографије и видео снимке
- Објављујте на друштвеним мрежама

КОМУНИЦИРАЈТЕ

- Подстакните више ђака да волонтирају
- Делите приче о доживљајима, нарочито на друштвеним мрежама
- Пишите приче за школске новине и друге медије

ПРИМЕНА

- Водите Дан, подстакните и дајте енергију школском духу
- Организујте претходне састанке са истакнутим ђацима, управним органима и волонтерима
- Окупите истакнуте ученике, управне органе и волонтере да бисте дискутовали о резултатима и стеченом искуству
- Процените резултате помоћу анкета и сл. да бисте оценили резултате и истакли стечено искуство

КОМУНИЦИРАЈТЕ

- Објављујте на друштвеним мрежама и привуците циљне новинаре
- Наградите истакнуте ђаке-волонтере
- Дајте повратне информације партнерима и спонзорима
- Направите извештај о Дану на веб-сајту ESSD

ПРИМЕНА

- Подржите организаторе при вођењу Дана
- Подстакните и дајте енергију школском духу
- Предочите стечено искуство организаторима и помозите у процени резултата

КОМУНИЦИРАЈТЕ

- Уверите се да је извештај послат на веб-сајт ESSD
- Делите резултате са управним органима и сл.
- Подстакните и подржите комуникациона средства за ђаке (нпр. школске новине)

ПРИМЕНА

- Добровољно уложите време и ресурсе
- Пружите друштвену и емотивну подршку
- Предочите стечено искуство организаторима и управним органима

КОМУНИЦИРАЈТЕ

- Промовишите активности на друштвеним мрежама и другим важним медијима
- Подстакните друге да волонтирају

