

CATEGORIA SPORT ȘI SĂNĂTATE – STIL DE VIAȚĂ ACTIV

De ce un stil de viață activ?

Un stil de viață activ aduce cu sine sănătate și vitalitate, precum și energie pentru a ne bucura de momentele frumoase din fiecare zi. Activitatea fizică regulată are beneficii atât pentru corp, cât și pentru minte, fiind un ingredient principal pentru a reduce stresul și rutina.

Există numeroase tipuri de mișcare și sporturi prin care ne putem menține activi - trebuie doar să le descoperim. Indiferent că alegem să mergem cu bicicleta, să facem aerobic, fitness, gimnastică sau să practicăm arte marțiale, un stil de viață activ ne va influența în bine pe toate planurile.

Care sunt pașii organizării evenimentului?

1. Găsește o idee - pentru un eveniment reușit, cu impact cât mai mare, se recomandă găsirea unui concept al evenimentului. Gândește-te la idea generală din spatele campaniei (să promovăm un stil de viață sănătos, să învățăm ceva nou) și la un nume pentru eveniment (FitDay, Ziua mișcării, ACTIVEază-te!, Sănătate prin mișcare).
2. Când și unde? Alege o dată pentru eveniment care nu coincide cu o perioadă aglomerată pentru elevi (teze, olimpiade școlare etc). Evenimentul poate avea loc într-o sală de sport sau, de preferat, în aer liber. În acest caz, ține cont de condițiile meteorologice și ai în vedere o perioadă a anului în care vremea este general frumoasă și favorabilă practicării sportului.
3. Ce activități să aleg? Colaborează cu profesorii de sport din instituția ta de învățământ și află ce tipuri de mișcare preferă elevii. Dacă este cazul, caută persoane pasionate de sport care ar putea ține lecții de gimnastică, aerobic, fitness, arte marțiale etc. În acest sens, poți apela la cercul tău de cunoștințe sau poți cere recomandări de la colegi, familie și prieteni. Invitatul extern trebuie să fie o persoană care practică sportul respectiv de minim 3 ani și are o experiență de predare de minim 1 an.
4. Programul - Pune la punct un program bine organizat pentru workshop-urile sportive și nu uita să ții cont de orarul elevilor. Gândește un sistem prin care să-i recompensezi pe cei mai implicați participanți.
5. Promovarea - Prezintă workshop-urile sportive fiecărei clase. Creează un poster sau un flyer cât mai atrăgător și pe gustul tinerilor. Folosește-te chiar și de online (Facebook, site-ul școlii etc).
6. Perioada de înscriere - Alocă o perioadă suficient de mare pentru înscrieri și continuă promovarea.
7. E totul gata? Verifică cu atenție dacă fiecare detaliu e pregătit pentru desfășurarea evenimentului.

8. Discută cu părinții elevilor/ copiilor înscriși la activitate și obține în scris acordul de participare și de utilizare a imaginii din partea acestora. Nu uita să faci fotografii și filmulețe. Acestea sunt dovada realizării acțiunii și urmează să le urci pe platforma olimpiadelek.ro. Aceste documente sunt obligatorii pentru validarea unei activități.
9. Să înceapă distracția!
10. Premii - Oferă participanților o mică amintire: medalii, diplome, tricouri, șepci etc.

SĂ FACEM UN CHECKLIST:

PAȘII IMPLEMENTĂRII	
	Alege tipul/ tipurile de activități sportive pentru lecții
	Caută una sau mai multe persoane care să țină workshop-urile sportive
	Găsește un concept
	Alege o locație bună pentru activități
	Fă un calendar al implementării - de la înscriere până la zilele de desfășurare
	Semnează acordurile de participare și de utilizare a imaginii copiilor - ambii părinți
	Promovează workshop-urile sportive pentru a atrage cât mai mulți participanți
	Supraveghează desfășurarea activităților
	Premiază participanții

RESURSELE NECESARE	
	Materiale de promovare
	Persoană care să țină lecțiile
	Echipament sportive: încălțăminte sport, haine confortabile
	O sală de sport
	Servicii medicale - apelează la cabinetul medical sau doctoral din școală
	Printează diplome pentru participant sau realizează câteva medalii care să le răsplătească efortul
	Un număr minim de 5 participanți pentru a organiza workshop-urile