

CATEGORIA SPORT ȘI SĂNĂTATE – SPORT ȘI NUTRIȚIE

De ce sport și nutriție?

Sedentarismul și obezitatea pot duce la probleme serioase de sănătate, inclusiv în cazul copiilor. Astfel, pentru a avea energie și a fi sănătoși, sportul și alimentația sunt două elemente-cheie de care trebuie să avem grijă zilnic, alături de hidratare și odihnă. Printr-un stil de viață sănătos putem preveni afecțiuni grave și ne bucurăm de mai multă vitalitate pentru a desfășura activitățile care ne plac.

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, ce fel de sport alegem, să învățăm să mâncăm sănătos) și la un nume pentru eveniment (Ziua sănătății, Hrană pentru sănătate, Sport și sănătate).
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 clasă sau un amfiteatru, în funcție de numărul de participanți.
3. Ce activități să aleg? Poți organiza sesiuni de comunicări în cadrul cărora mai mulți elevi vor expune pentru colegii lor principii ale unui stil de viață sănătos și echilibrat, referindu-se la importanța alimentației, hidratării, somnului și efortului fizic. De asemenea, poți lua în calcul desfășurarea unor ateliere prin care elevii își vor face un orar săptămânal în care să includă și sportul. În cazul organizării a mai multor activități din această categorie, aceiași elevi NU pot participa la mai mult de o activitate.
4. Programul - Pune la punct un program bine organizat pentru ateliere și nu uita să ții cont de orarul elevilor.
5. Promovarea - Prezintă atelierele 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 atelierelor.
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. Premii – Pentru a-i motiva pe elevi să participe, gândește-te la un sistem de recompensare, astfel încât cei mai activi să primească o diplomă sau un obiect simbolic de recunoaștere a meritelor.

10. Start la ateliere!

11. Festivitate de premiere – Felicită toți participanții pentru implicare, mulțumește-le și acordă-le premiile.

SĂ FACEM UN CHECKLIST:

PAȘII IMPLEMENTĂRII	
	Alege tipul/tipurile de activități (fie ateliere sau sesiuni de comunicare)
	Găsește un concept care să prezinte în mod atractiv sesiunile
	Alege o locație bună pentru evenimente
	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 activitățile pentru a atrage cât mai mulți participanți
	Supraveghează desfășurarea activităților
	Premiază cei mai activi elevi

RESURSELE NECESARE	
	Materiale de promovare - printează câteva afișe/ scrie un articol pe blogul școlii
	Materiale pentru desfășurarea activităților: foi, pixuri, planșe, laptop, proiector etc.
	Locație – o sală încăpătoare care să strângă toți participanții
	Premii – caută să oferi ca și premiu un fruct de sezon în locul unei diplome de participare
	Un număr minim de 5 participanți pentru a organiza sesiunea de comunicări și atelierele