

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ - МЕНЬШЕ СИДИТЕ

СОВЕТЫ ДЛЯ ШКОЛ

- Начинайте каждый день с двигательной активности.
- Подавайте пример – привлекайте учащихся к активным играм во время перемены или обеда, поощряйте их приносить подходящую обувь и одежду для занятия активными играми.
- Больше двигайтесь во время занятий – Желание быть в движении помогает детям сосредоточиться.
- Включите движение в другие уроки, попросите детей реагировать на разные буквы во время уроков чтения, например, подпрыгивать или хлопать в ладоши для заглавной буквы и т.д.
- Создайте комитет из учителей и родителей, которые могут подумать о том, как включить больше движения в школьную жизнь.
- Организуйте активную группу родителей (например, пешие походы выходного дня или безопасные велосипедные маршруты для детей)
- Выделите зоны для парковки автомобилей подальше от входа в школу.
- Определите в задней части класса место, где можно поставить высокие столы, чтобы дети могли стоять во время уроков.
- Поставьте высокие столы, чтобы учителя могли стоять в учительской и/или в классе.
- Предоставьте оборудование и комплексы для активных игр, чтобы побудить детей двигаться во время перемены и обеда
- Организуйте занятия физической активностью для родителей, чтобы они могли присоединиться к ним после того, как отвезут своих детей в школу – их может проводить квалифицированный учитель или местный тренер по физической культуре.
- Помните: Любое движение может заменить лекарства, но ни одно лекарство не заменит движения.