

НАРЪЧНИК

# ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА СПОРТА В УЧИЛИЩЕ



Наръчникът **Европейски ден на спорта в училище** е разработен с финансовата подкрепа на програма Еразъм+ на Европейския съюз и в подкрепа на Европейската седмица на спорта.

Наръчникът е разработен в партньорство с:





## Съдържание

1. Въведение към Европейския ден на спорта в училище.....	4
2. Как да използваме ръководството.....	6
4. Планиране на Европейски ден на спорта в начално училище.....	7
7. Планиране на Европейски ден на спорта в гимназия.....	8
8. Критерии за най-активно училище 2022.....	9
9. Допълнителни теми 2022.....	12
10. Игри #БезОтпадъци.....	14
11. Събития #БезОтпадъци.....	19
12. Училищен наръчник за връзки с обществеността – Работа с медии.....	20
14.Работа със Социални медии.....	24
15. За контакт.....	25

Европейски ден на спорта в училище (ЕДСУ) е ден, посветен на насърчаването на физическата активност сред учениците, като се залага на елемента на забавлението и се изпробват нови видове физическа активност и спорт, за да се повиши усещането за “принадлежност към училището” за всеки участник.

Основната цел на събитието е да насърчава физическата активност сред учениците в цяла Европа и да включва колкото може повече деца и млади хора, училища и организации.

Европейски ден на спорта в училище дава възможност на училищата:

- Да се свържат с други европейски страни;
- Да популяризират физическото възпитание и спорт в училищата;
- Да създадат условия за забавление чрез физическа активност за младите хора;
- Да подобрят общественото здраве и благополучие, чрез въвеждане на методи за учене през целия живот;
- Да засилят участието и развитието на социални умения сред учениците



*Европейският ден на спорта в училище в България се организира от Сдружение „BG Бъди активен“ и е част от националната кампания NowWeMOVE*

European  
School Sport  
Day  
Bulgaria



През 2022-ра, на 30 септември, ще се състои осмото издание на кампанията. През тази година допълнителната тема на кампанията е “Зелено образование чрез спорт”, като училищата ще обединят в своята програмата насърчаване на физическата активност и зелено мислене. Координаторите са разработили идеи под мотото “Спорт #БезОтпадъци “ за различни физически игри, посветени на намаляването и рециклирането на отпадъци, които училищата могат да осъществят.

Игрите, посветени на опазването на околната среда, ще са с фокус върху намаляване на отпадъците и тяхното разделно събиране и рециклиране. Всяко училище само избира и организира конкретните занимания за децата, спортовете, които ще бъдат представени, както и партньорите за осъществяване на инициативата.

## Как да използваме това ръководство?

Ръководството е изготвено с цел да съпътства ученици и учители по време на Европейски ден на спорта в училище. То включва идеи как да планирате и да се подготвите за съответния ден, как да проведете своите активности, към кого да се обърнете за подкрепа, както и нужните действия след събитието.

В този документ ще откриете полезни съвети и препоръки от други училища, които ще ви послужат като източник на идеи.

Главната цел на ЕДСУ, освен ангажирането на учениците във физическа активност, е да предостави на европейските младежи нови идеи и методология под формата на „ръководство“, което да им помогне да организират свои собствени спортни мероприятия. Наръчникът предлага на учениците материали за развитието и ръководенето на спортни програми извън часовете по физическо.



# Планиране на Европейски ден на спорта в начално училище

Европейския ден на спорта в училище дава на децата страхотната възможност да се включат в различни физически активности, изпълнени с позитивни емоции.

Включването на подходящи активности според възраст и умения увеличава вероятността в бъдеще децата да водят здравословен начин на живот. Чрез този ден имате възможността да обърнете внимание индивидуално на децата, фокусирайки се на тяхното развитие в зависимост от личните им социални и здравословни нужди.

С помощта на училищния персонал направете анкета сред учениците, за да научите в какви спортни активности биха желали да участват. Тези активности помагат на децата да се чувстват по-уверени, и развиват умения и качества, които ги правят по-креативни, съпричастни и дейни. По този начин те ще се превърнат в активни и ангажирани граждани на нашето общество.



# Планиране на Европейски ден на спорта В ГИМНАЗИЯ

Всеки младеж има различна мотивация да се занимава със спорт: стремежа към по-добро представяне, желанието за водене на здравословен начин на живот, удоволствието от надпреварата, целта да станат треньори. Някои от тези фактори зависят от самата активност, положените усилия и самата среда. Дайте възможността на ученическия съвет и младите лидери да планират деня; нека получат пълна свобода за креативност в създаването на активности, които да включат всички ученици и ги мотивира да дадат най-доброто от себе си.

Европейския ден за спорта в училище може да помогне на младите хора да развият своето физическо здраве, да получат удоволствие от спорта, както и да подсилят своята самоувереност и психическо благосъстояние. Давайки на учениците възможността да приемат ролите на спортисти, лидери, треньори или доброволци по време на събитието ще им помогнете да развият широк спектър от позитивни личностни качества: креативност, съпричастност, упоритост, способността да влияят на останалите.

## КРИТЕРИИ ЗА НАЙ-АКТИВНО УЧИЛИЩЕ 2022

### КАК ЩЕ ИЗБЕРЕМ НАЙ- АКТИВНИТЕ УЧИЛИЩА ПРЕЗ 2022

За осма поредна година екипът на сдружение „BG Бъди активен“ има готовност и желание да награди най-активните учебни заведения. И през тази година събитието, носещо най-много точки на училищата е Европейският ден на спорта в училище. Отново ще дадем възможност да увеличите Вашия актив от точки, като организирате събитие със специална насоченост, а именно **“СПОРТ #без отпадъци”**. Разгледайте таблицата, за да се информирате как участието в събитието може да донесе награда за Вашето училище!



№	ДЕЙНОСТИ	ТОЧКИ
1	Промотиране на събитието - споделяне в онлайн пространството (уебсайт и социални мрежи) информация, че учебното заведение подкрепя инициативата, покана към учениците и обществеността за включване в предстоящото събитие с подходящи снимки и видеа, и хаштаг #ESSD2022	5 точки
2	Организиране на събитие със спортен характер/физическа активност на 30.09.2022 с минимална продължителност 120 мин.*	20 точки
	Включване на ученици от учебното заведение във физическа активност/ спортно занятие за отбелязване на ЕССД**	до 20 точки
	Богата и разнообразна програма на активностите.	до 10 точки
	Мащабност на събитието – поканени за участие външни лица, привлечени медии, родители, общественици, учители. Създаване на празничен облик на инициативата.	до 10 точки
3	<i>Развитие на тема на събитието –</i> <b>„СПОРТ #безотпадъци“</b>	до 10 точки
4	Участие с физическа активност/спортен празник/спортен полуден в друго събитие от целогодишната кампания NowWeMOVE – доказани с отчет и снимки изпратени към организатора в хода на кампанията.***	до 10 точки
5	<b>Регистриране в сайта на сдружението****</b> <b>(<a href="http://www.bgbeactive.org">http://www.bgbeactive.org</a>)</b> , своевременно отразяване на мероприятията, наличие на снимков и видео материал, доклад. Регистрацията на Вашето събитие, както и подаването на отчет е задължително за всяко учебно заведение, за да има възможност да участва в номинациите за най-активно училище	до 5 точки
	Брандирани <b>снимки и видео</b> отразяващи мащабността и разнообразието на организираното събитие.*****	до 5 точки
6	<b>Популяризиране на събитието</b> Споделяне на информация за участието на училището в кампанията – публикации в медиите, на сайта на училището и в социалните медии. Използване на точното име на инициативата <b>„Европейски ден на спорта в училище“</b> и координиращата организация – <b>ВГ Бъди активен</b> . Използване на хаштаг #BeActive #ESSD2022 в социални медии (ФБ, Инстаграм, Тик Ток)	до 15 точки

## КРИТЕРИИ ЗА НАЙ-АКТИВНО УЧИЛИЩЕ 2022

\* Събитието ще бъде част от Европейския ден на спорта в училище, Европейската седмица на спорта и кампанията NowWeMOVE.

\*\* Точките зависят от % участие деца/ученици в събитието от общ брой в учебното заведение.

\*\*\* Кампанията NowWeMOVE през 2022 година включва още инициативите: Европейски ден без асансьори – 27 април, Седмица на физическата активност и спорта – 30 май – 5 юни.

\*\*\*\* Навременната регистрация в сайта на кампанията (<http://www.bgbeactive.org>), както и подаването на отчет е задължително за всяко учебно заведение, за да има възможност да участва в разпределяне на наградите и да получи сертификат за участие .

\*\*\*\*\* Брандирани снимки – снимки, на които ясно се вижда принадлежността на събитието към инициативата (използване на изпратените промоционални материали и/или специално изготвени от учениците материали на кампанията с лого, човечета и др.

ДОПЪЛНИТЕЛНА ТЕМА 2022: Зелено образование чрез спорт

**SPORT**  
#WithoutWaste

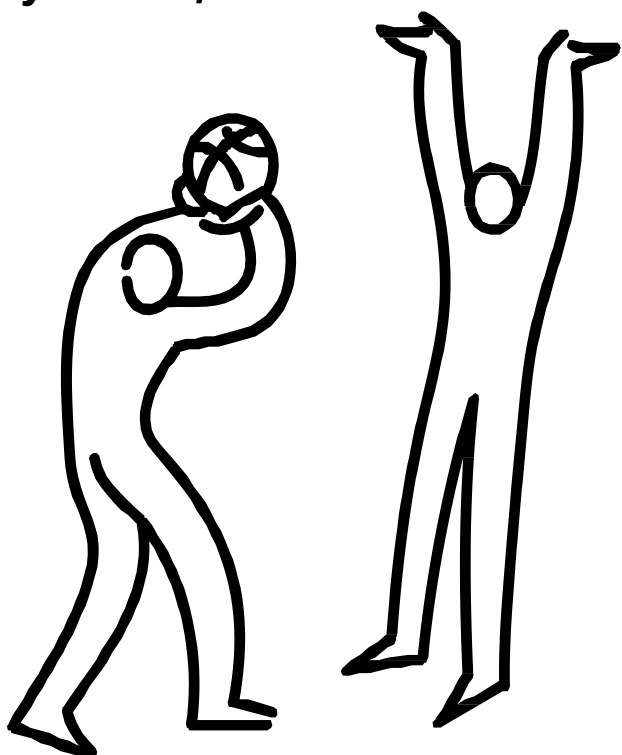


® *European* . . . . .  
*School Sport* . . . . .  
*Day* . . . . .  
*Bulgaria*

# УЧИЛИЩЕ

## #БЕЗОТПАДЪЦИ

**активни игри по време на  
най-активния ден в  
училище**



Училището е важна среда за създаване на култура към изхвърлянето на отпадъци. Ако още от деца хората са учени на отговорно и планирано отношение към различните видове отпадъци, ще израснат разумни личности, ограничаващи вредите от боклука за околната среда. Затова е важно учениците да бъдат въввлечени в дейностите по разделно събиране, изхвърляне и рециклиране на отпадъци чрез целенасочено планирани мероприятия.

Подобни инициативи могат да бъдат мощен катализатор за провеждане на редица занятия по темата *живот #безотпадъци*.

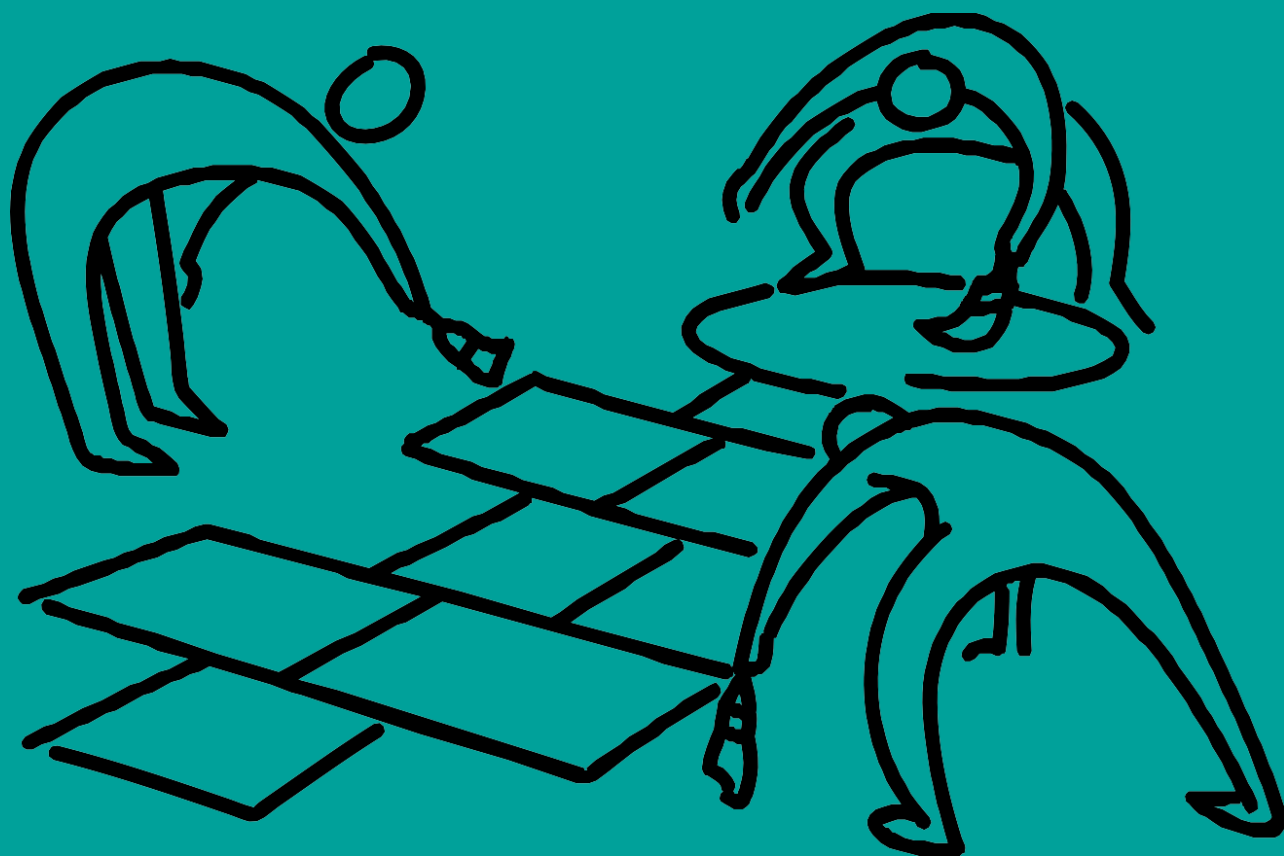
Игрите *#безотпадъци* са забавления, с които учителите могат да научат децата как и къде да изхвърлят отпадъците.

С тях искаме да покажем на хората, че не е толкова трудно да направят малки промени в ежедневието си, за да можем да постигнем голям ефект с намаляването на отпадъците и облагородяването на града. Децата са тези, от чиято култура зависи бъдещето на града ни, а те понякога разбират сериозността на проблема със замърсяването дори много по-добре от възрастните.

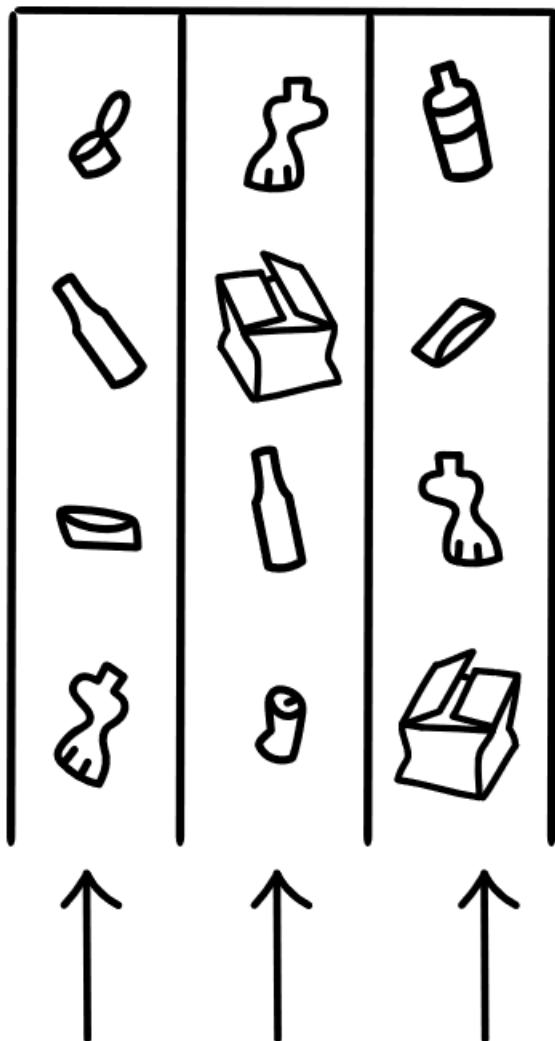
Игрите *#безотпадъци* са създадени по дейностите от програмата на БГ *Бъди активен \_Място България*, която се осъществява благодарение на подкрепата на Фондация Кока-Кола.

НАРЪЧНИК  
ЗА  
**ИГРИ**

#БЕЗОТПАДЪЦИ



## ИГРА „ПЪТЯТ НА ОТПАДЪКА“



СТАРТ

### 1.1

Начертайте три ленти/пътеки с по няколко отпадъка (равен брой) от различни видове (бутилки, кенчета, консервни кутии, кутии от мляко/сок, кутии от бонбони) на всяка. В края на пътеките поставете две или три\* кутии с цветна маркировка в жълто (пластмаса и метал), синьо (хартия) и зелено\* (стъкло – \*подходящо за по-големи ученици, поради опасност от счупване и порязване). На старта на всяка пътека застава по един ученик, който трябва да събере отпадъците от своята пътека и да ги разпредели в различните кошове. Може да носи само по един отпадък, като след като го пусне в коша се връща до старта и тръгва към следващия.

При неправилно изхвърлен отпадък

- 1) добавяте 10 секунди към времето на играча или
- 2) връщате същия отпадък на пътеката на играча, за да го изхвърли отново.

### 1.2

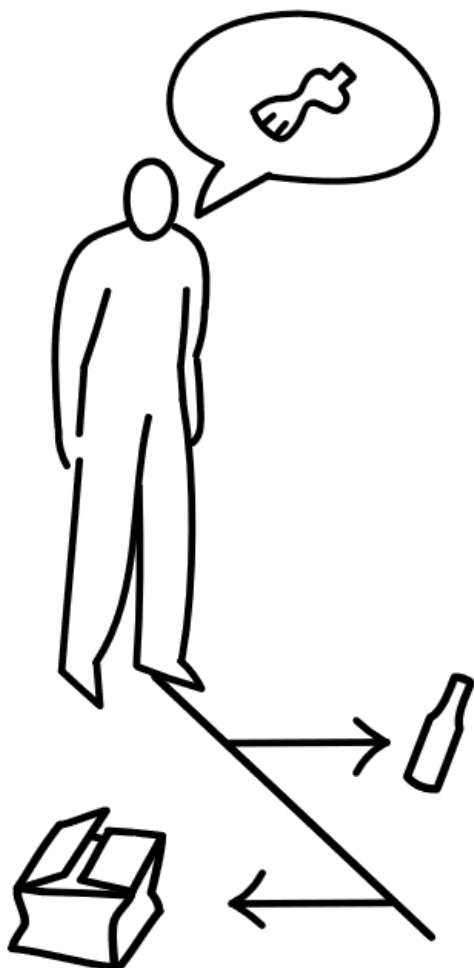
Същата игра може да се усложни по редица начини. Тук сме изброили част от тях:

- направете играта щафетна, като при връщането до старта от там тръгва друг играч (предвидете и повече отпадъци на всяка пътека)
- усложнете трасето – направете го по-дълго или извито (очертайте добре трасето и следете спазването му от играчите)
- раздвижете допълнително играчите – нека преминават трасето с патешко ходене, подскоци, на един крак, с подскоци настрани или просто добавете зони, които трябва да преминат по определен начин (предвидете играта да бъде на подходяща настилка)

## ИГРА „БОКЛУЧЕВАТА ЛИНИЯ“

### 2.1

Начертайте дълга линия (или използвайте вече съществуваща – очертаваща спортно игрище, писта за бягане или дори някоя от предишната игра). Обяснете, че линията е пластмаса, вляво от нея е хартия, а в дясно стъкло (възможност да припомните ляво/дясно). Учениците стартират играта застанали в колона и стъпили върху линията.



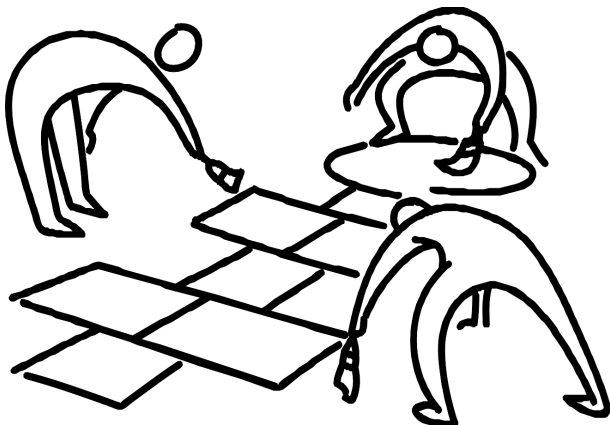
При команда от учителя (хартия, пластмаса или стъкло) те трябва да се изместят на съответната позиция (ляво хартия, на линията пластмаса и в дясно стъкло).

При неправилно изместване учениците могат да изгарят или да извършват определена физическа активност – скок, клек, разтягане и т.н. Играта се играе, докато остане само 1 играч. Поканете изгорелите да си изберат фаворит и да скандират за него/нея. Това внася допълнително ниво на шум и усложнява играта.

### 2.2

Същата игра може да се усложни по редица начини. Тук сме изброили част от тях:  
– заместете простите команди (хартия-пластмаса-стъкло) с предмети, изработени от тези материали (бирена бутилка, тетрадка, кутия за храна, капачка от компот, буркан, кутия от обувки и т.н.)

# „Предай отпадъка“



## Необходими материали:

- Рециклируеми отпадъци (пластмасови бутилки, кутии, кутии за мляко/сок, опаковки от бонбони); Уверете се, че всички предмети са празни и изпрани. Не включвайте остри/лесно чупливи опаковки.
- 2 кошчета за рециклиране (цветове според системата за цветово кодиране на вашата страна за пластмаса, метал и хартия)

**Време: 5-10 минути**

**Ниво на трудност: Средно**

## Описание:

Подгответе редица различни видове рециклируеми отпадъци. Разделете учениците на отбори и подредете всеки отбор в редица, водеща до два коша за рециклиране (за пластмаса и хартия). Членовете на екипа трябва да предадат рециклируемите артикули по линията, като кажат какъв вид е артикулят. Човекът в края на опашката го изхвърля в правилния кош за рециклиране. Докато го премества надолу по линията, всеки член трябва да предаде предмета по начин, различен от начина, по който го е получил, напр. те могат да го прекарат под краката, под едната ръка, над главата или около гърба.

Отборът, който правилно депозира елементите си първи, печели. Ако даден артикул не бъде изхвърлен в правилния контейнер, към времето на отбора се добавят 10 секунди.

# Плогинг (Plogging – Picking + Jogging)



От 2007 насам в Швеция се развива нов спорт, който е екологично насочен и съчетава грижата за чиста и красива среда с движението и популятизира добрите практики. Това е така нареченото екологично бягане (eco – running) известно също и с термина – плогинг (Plogging – Picking + Jogging), съчетаващ събиране на отпадъци с джогинг. Това е инициатива, при която всички желаещи хора могат да почистят града си доброволно и това докато тичат и правят нещо добро за здравето си.



Плогингът е изключително подходящ за ангажиране на по-големите ученици. Той може да се състои както в двора на училището, така и в района около него.



Подгответе чували и ръкавици. Инструктирайте децата да внимават с острите отпадъци и опасните такива.



Помислете за награди за най-активните и събралите най-голямо количество отпадъци

УЧИЛИЩЕ #БЕЗОТПАДЪЦИ ВЪЗМОЖНО!

# Събитие #БезОтпадъци



- Разкажете на децата защо е необходимо да събираме разделно и как да го правим правилно
- Изработете сами заедно с децата своите кошчета за разделно събиране, които да използвате по време на събитието

## ПО ВРЕМЕ НА СЪБИТИЕТО

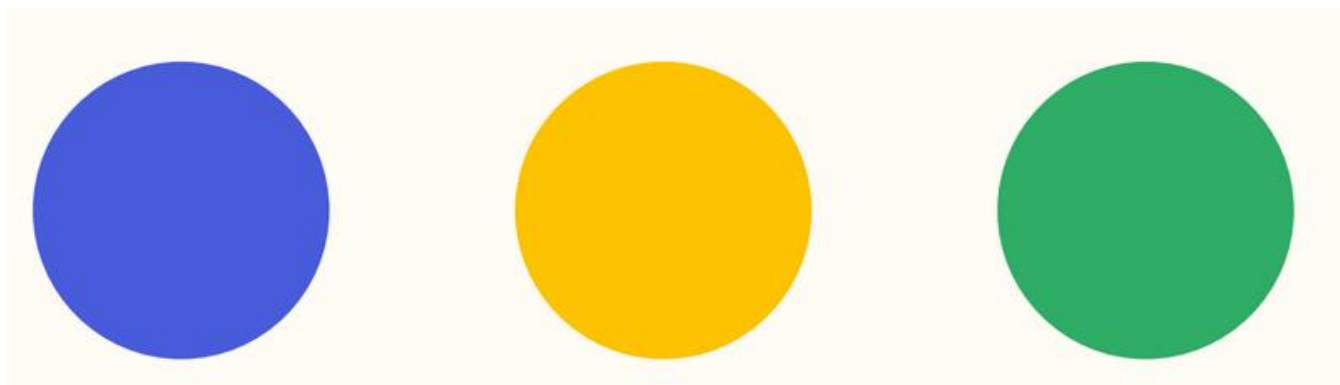
- Сложете на видими места карти и информация за разделното събиране
- Поставете кошчета за разделно събиране на отпадъци
- Планирайте поне два анонса за събитието, че отпадъците се събират Разделно. Споделете снимки и анонси в социалните мрежи с #БезОтпадъци.

## НАСОКИ ЗА РАЗДЕЛНО СЪБИРАНЕ НА ОТПАДЪЦИ

В сините контейнери:  
Хартиени и картонени отпадъци

В жълтите контейнери:  
Пластмасови и метални отпадъци

В зелените контейнери:  
Стъклени отпадъци – буркани и бутилки



## Училищен наръчник за връзки с обществеността – Работа с медии

Училището ви може да отбележи едно събитие от Европейския ден на спорта в училище или да бъде домакин на няколко такива. Ако ще организирате няколко събития, препоръчваме да се концентрирате върху едно конкретно, на което да поканите представители на медиите (това ще бъде вашето главно събитие, което ще получи най-голям обществен интерес). Училищният отговорник за Европейския ден на спорта в училище трябва да попълни поканата до медиите с данни за училището, което ще осигури на медиите всичката информация, от която се нуждаят.

Поканата, обявяваща участието на вашето училище в ЕДСУ, трябва да бъде изпратена към местните вестници и радиостанции по имейл. Може също така да обсъдите подробностите по телефона.

Ето и подробен наръчник, който да ви помогне в процеса на изготвяне на поканата до медиите и прессъобщението.



Покана по медиите	Прессъобщение
<p>- Около пет работни дни преди събитието, попълнете образеца за поканата до медиите с детайлите на вашето училище (в образеца е ясно отбелязано как/къде да го направите).</p> <p>- Копирайте съдържанието на поканата в тялото на имейла като използвате заглавието в образеца за тема на имейла.</p> <p>- Посетете уеб-страниците на местни медии (вестници и радио; поне по един от всеки) и потърсете страницата озаглавена „контакти“. След като откриете номер за връзка, обадете се и потърсете „отдел новини“. Така ще се свържете с някой от местните репортер от новинарския екип.</p>	<p>- Репортерите са много заети и често работят с крайни срокове – не се отчайвайте, ако при първия ви опит те са твърде заети да разговарят с вас. Просто уговорете удобен час и се обадете отново. Репортерите биха искали да разговарят с вас, но може да се наложи да проявите търпение.</p> <p>- Информирайте се относно кога представителите на медиите ще пристигнат и какво оборудване ще носят за да можете да организирате нещата подобаващо. Например, ако местната радиостанция пожелае да вземе интервюта, може да се наложи да подготвите паркомясто за техния бус.</p> <p>- Осигурете представител на училището, който да посрещне медиите и да ги разведе из училището.</p>

Покана по медиите	Прессъобщение
<p>Обяснете от къде се обаждате и информирайте репортера относно датата, часа и мястото на събитието, относно което отправяте покана. Опишете самото събитие. Споделете, че ще има възможност за заснемането на добри кадри. Информирайте ги, че може да им изпратите покана, включваща всичката нужна информация.</p> <p>Помолете за имейл адрес, на който да изпратите покана, като това може да направите веднага. Поискайте контакт и за фотографския отдел, към когото да препратите поканата.</p> <p>Изпратете поканата чрез имейл на осигурените адреси и повторете този процес за всички медии във вашия район. Надяваме се, че ще получите отговор от новинарски екип, който би посетил вашето училище.</p>	<p>Удачно е медиите да присъстват на тези спортни събития, в които ще участват най-много ученици или с други думи, на най-въълнуващата част от ЕДСУ – било то най-масовата активност или тържеството по откриване. Това ще покаже, че цялото училище участва в ЕДСУ, както и позитивния ефект, който спорта оказва върху развитието на учениците.</p> <p>Фотографите биха искали да снимат учениците по време на спортните активности, за това им дайте възможността да го правят във всеки удобен момент. Уверете се, че всички, които участват в снимките са дали своето съгласие да бъдат снимани или пък имате разрешението на техните родители/настойници.</p> <p>Осигурете подходящ представител (напр.директора), който да даде интервю пред медиите.</p>

# Училищен наръчник за връзки с обществеността

Широко отразяване	Фотозаснемане
<p>Местните радиостанции обичат да отразяват пълни и интересни събития, случващи се в техния район. Надяваме се, че след като се свържете с местните медии и ги информирате относно вашето събитие, регионалните станции ще проявят желание да го отразят в техния ефир.</p> <p>Някои радиостанции биха изпратили на вашето събитие репортер, който да запише интервюта с представителите с помощта на микрофон. Някои дори може да направят видеорепортаж за своя уебсайт. Други пък може да нямат възможността да изпратят репортер на място и да пожелаят да проведат интервю по телефона.</p>	<p>Ако медиите, отразяващи събитието не осигурят фотографии, лично се заемете с фотозаснемането.</p> <p>Важно е да направите колкото се може повече качествени снимки на вашите ученици, докато те се забавляват по време на активностите.</p> <p><b>Ето и един кратък наръчник за получаването на качествени снимки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медиите предпочитат да използват ясни и добре осветени снимки. Размерът на снимките трябва да е не по-малък от 1-2МВ</li> <li>- Подредете учениците в позиция, която улавя тяхното забавление – кадрите в движение са много добри</li> </ul> <p>След като вече сте направили снимките и сте „отсяли“ най-добрите, е време да ги изпратите на медиите. Пратете снимките заедно с готовия прес съобщение в деня на ЕДСУ и то колкото се може по-рано.</p> <p><b>ВАЖНО е снимката да бъде брандирана с изпратените рекламни материали - тениски/банери</b></p>

# Училищен наръчник за връзки с обществеността – социални медии



Социални медии, като например добре познатите Фейсбук, Туитър, Инстаграм, Тик Ток (фото и видео) и Ютуб са един от ключовите елементи в промотирането на вашето събитие. Същите могат и да мотивират родителите на вашите ученици да окажат подкрепа на училищните активности.

**Ако все още нямате училищен профил, би било добра идея да създадете такъв.**

Идеи за съдържание	Социални медии
<ul style="list-style-type: none"><li>- Споделяйте ъпдейти чрез Инстаграм и Фейсбук относно подготовката за ЕДСУ – нека хората знаят какво да очакват от вашето събитие.</li><li>- Споделете снимки от събитието, за да покажете, какво се случва</li><li>- Открояването на най-добрите постижения от вашите ученици през деня е също важно.</li><li>- <b>ВАЖНО!!</b> – Задължително използвайте #ESSD2022 и #NowWeMOVE, за да получите точки при оценяването на вашето участие спрямо критериите за комуникация. Не забравяйте да отбележите @БГБъдиактивен</li></ul>	<p>Социалните медии осигуряват страхотна възможност за промотиране на вълнуващите неща, които вие и вашите ученици правите по време на ЕДСУ</p> <p>Нужно е редовно да обновявате своя фейсбук профил с информация относно постиженията на вашето училище, както и да насърчавате родителите да окажат подкрепа във вашето събитие. Може да отбелязвате и други страници във вашите публикации, като просто изпишете символът „@“, последван от тяхното име. Може да използвате и хаштагове.</p> <p>Публикуването на албуми със снимки и обновяването на вашата „корица“ също са добри идеи.</p>

# BG BE ACTIVE

За допълнителна информация се свържете с: Николета Янева, Координатор „Образование“, BG Бъди активен

Телефон за контакти – 0898 296 705,  
E-mail: [nikoleta@bgbeactive.org](mailto:nikoleta@bgbeactive.org)



Най-голямата европейска обществена кампания за спорт NowWeMOVE се координира в България от сдружение BG Бъди активен, повече за кампанията и различните инициативи, които включва на [www.nowwemove.com](http://www.nowwemove.com)