

Regulamin akcji profilaktycznej
INTEGRACYJNY MARATON AKTYWNOŚCI
skierowany do społeczności szkół podstawowych
z terenu Gminy i Miasta Chęciny.



Organizator: Gminny Zespół Nauczycieli Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej oraz Gminny Zespół Nauczycieli Wychowania Fizycznego.

Kto może wziąć udział? Wszyscy uczniowie wraz z rodzicami i nauczyciele ze szkół podstawowych z terenu Gminy i miasta Chęciny.

Cele akcji:

- Propagowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego.
- Promowanie zdrowego stylu życia.
- Przeciwdziałanie negatywnym zjawiskom społecznym poprzez promowanie pozytywnych postaw.
- Integracja zespołów klasowych i szkolnych.
- Wspólne pokonanie jak największej ilości kilometrów.
- Wzajemna mobilizacja do podejmowania aktywności fizycznej w gronie rodzinnym/klasowym.

Działanie to jest zgodne z priorytetami MEiN na rok 2020/2021 - wychowanie do wartości, kształtowanie postaw i respektowanie norm społecznych oraz z aktualnymi potrzebami społeczności lokalnej.

Ważne terminy:

Do 21.05.2021 zgłoszenie Szkół Podstawowych z terenu Gminy i Miasta Chęciny,

24.05.2021 – 06.06.2021 – podejmowanie aktywności fizycznej przez uczestników akcji,

Do 14.06.2021 podsumowanie i przesłanie do organizatora formularz podsumowującego akcję w danej szkole.

Do 25.06.2021 wręczenie nagród dla szkół za udział w akcji.

Uczestnicy:

Uczestnikiem akcji mogą być uczniowie pod nadzorem lub za zgodą rodziców/opiekunów prawnych, nauczyciele, zespoły klasowe, które w trakcie zajęć szkolnych pokonają jakiś dystans.

Warunkiem wzięcia udziału w akcji przez uczniów jest złożenie deklaracji uczestnictwa podpisanej przez rodzica lub opiekuna prawnego (**Załącznik nr 1**).

Uczestnicy biorący udział w akcji podzieleni zostają na następujące grupy:

- zespoły klasowe – w skład których wchodzi uczniowie podczas indywidualnych aktywności lub podczas aktywności podczas zajęć szkolnych,
- zespół nauczycieli – w skład którego wchodzi wszyscy nauczyciele, dyrektor i pozostali pracownicy szkoły.

Na czym polega Integracyjny Maraton Aktywności?

Są to aktywności sportowe, w których uczestnicy (uczniowie pod nadzorem lub za zgodą rodziców/opiekunów prawnych, nauczyciele, pracownicy szkoły) sami decydują: jaki rodzaj wysiłku podejmują, kiedy i gdzie. Ważne jest przy tym zachowanie zasad bezpieczeństwa i przestrzeganie wszelkich wytycznych, obowiązujących w czasie pandemii wirusa COVID -19.

Proponujemy dwie kategorie aktywności:

- 1 kategoria – marsz, bieganie,
- 2 kategoria – jazda na rowerze, łyżworolkach.

Czego potrzebujesz do udziału w akcji:

- telefon z aplikacją, która zapisuje aktywność i trasę pokonanego dystansu (aplikacje: runtastic, moje trasy, aplikacja health na niektórych telefonach jest od początku zainstalowana, krokomierze, Sports Tracker) lub smartwach połączony z aplikacją, która zapisuje trasę pokonanego dystansu,
- w przypadku udziału aktywności w kategorii 2 jazda na rowerze – sprawny rower, wskazany kask, elementy odblaskowe, karta rowerowa,
- w przypadku udziału w aktywności w kategorii 1 - wygodne buty i strój sportowy dobrany do warunków pogodowych,
- pozytywne nastawienie i dobry humor
- przyda się aparat fotograficzny do fotografowania pleneru, widoków z trasy (nieobowiązkowe 😊, mile widziane).

Jak zgłosić udział szkoły:

Każda Szkoła, która zgłosi gotowość do udziału w Integracyjnym Maratonie Aktywności wysła zgłoszenie do 21.05.2021 na adres mailowy: sppolichno@checiny.pl. W tytule wiadomości należy wpisać Integracyjny Maraton Aktywności, natomiast w wiadomości podać nazwę szkoły, liczbę uczniów w szkole, imię i nazwisko, telefon kontaktowy koordynatora Akcji na terenie danej Szkoły.

Zadania dla Szkół:

Zapoznanie społeczności szkolnej z regulaminem Akcji.

Zebranie oświadczeń od uczniów (Załącznik 1).

Zachęcenie społeczności szkolnej do podjęcia aktywności fizycznej.

Zbieranie danych dotyczących aktywności podejmowanych przez Uczestników, podsumowanie akcji i dostarczenie danych statystycznych (liczba uczniów biorących udział w akcji, liczba nauczycieli biorących udział w akcji, liczba łącznie „uzbieranych” kilometrów w poszczególnych kategoriach).

Nagrody:

Dla każdej Szkoły, która weźmie udział w Akcji przewidziane są nagrody rzeczowe przekazane na użytek społeczności danej placówki.

Zaleca się by Szkoły doceniły wysiłki uczniów/zespołów klasowych według standardów przyjętych w danej placówce.

Jak dokumentować i zbierać dane od uczestników:

Każda szkoła może przyjąć odrębne strategie na zbieranie danych od uczestników.

Jedną z propozycji jest:

Stworzenie formularza na Forms, w którym uczestnicy będą umieszczać dane statystyczne dotyczące podejmowanej aktywności w formie indywidualnej (imię i nazwisko, klasa (dotyczy uczniów), data podjęcia aktywności, kategoria aktywności, liczba przebytych kilometrów, deklaracja o przekazaniu zrzutu ekranu/zdjęcia z aplikacji potwierdzającej podjętą aktywność). Zrzut ekranu/zdjęcia z aplikacji zaleca się, by uczestnicy wysyłali do koordynatora akcji lub innej wyznaczonej osoby.

Podczas aktywności szkolnych (grupowych) np. spacer klasowy zaleca się by nauczyciel mierzył dystans. Przesyłając potwierdzenie odbytej aktywności należy podać koordynatorowi liczbę uczestników biorących udział w danej aktywności, wówczas pokonany dystans mnoży się przez liczbę uczestników.

Podczas podsumowania akcji i zliczania wspólnie pokonanych kilometrów można zachęcić do pomocy wolontariuszy, uczniów z samorządu uczniowskiego itp.

Przykładowy formularz zbierający dane (link do duplikowania przykładowego formularza):

<https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=K1mzLSQkbkWZMkleSugwLB8ccPB1Bb5CjJErIPCxZFPURDdHQ1dKTDIVTFFNVE5QQTFFERUJBSjRMVy4u&sharetoken=rDifblMUgJIUVh5EKJQb>

Podsumowanie akcji:

Akcję należy podsumować najpóźniej do 14 czerwca. Do tego terminu należy wysłać formularz podsumowujący akcję (dane: ilu uczniów, nauczycieli wzięło udział w akcji, ile kilometrów zebrali razem wszyscy uczestnicy w poszczególnych kategoriach). Link do formularza: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=K1mzLSQkbkWZMkleSugwLB8ccPB1Bb5CjJErlPCxZFpUM0VPTFNRVEpTTTFZSEtRRIk3QzE5UIFCRC4u>

POSTANOWIENIA KOŃCOWE I WAŻNE INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW:

- ✓ Podejmuj wysiłek tylko w miejscach dozwolonych, bezpiecznych dla Ciebie z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa oraz przepisów ruchu drogowego.
- ✓ Strój sportowy i obuwie dostosuj do panujących warunków pogodowych.
- ✓ Pamiętaj, aby wysiłek, który podejmiesz, był na miarę Twoich możliwości fizycznych (jeśli w czasie wysiłku źle się poczujesz zwolnij tempo, zgłoś to osobie z, którą podejmujesz aktywność).
- ✓ Nie podejmuj wysiłku fizycznego na czczo lub bezpośrednio po obfitym posiłku.
- ✓ Pamiętaj o nawodnieniu organizmu.
- ✓ Pamiętaj o dokumentowaniu podejmowanej aktywności i dostarczaniu koordynatora akcji lub innej osoby wyznaczonej do zbierania danych.
- ✓ Zachęcamy do dokumentowania zdjęć plenerowych z podejmowanych aktywności (np. podczas odpoczynku/przerwy, nigdy nie używaj telefonu/aparatu podczas wykonywania aktywności fizycznej). Przekazanie zdjęcia plenerowego będzie jednocześnie zgodą na jego upublicznienie.
- ✓ Pełnoletni Uczestnicy Akcji biorą w niej udział dobrowolnie, a przez udział oświadczają jednocześnie, że są świadomi zagrożeń, ryzyka i obciążeń fizycznych, jakie wiążą się z udziałem w podejmowanych aktywnościach fizycznych i ponoszą z tego tytułu pełną i wyłączną odpowiedzialność oraz że nie posiadają żadnych przeciwwskazań medycznych do wzięcia udziału w akcji. Uczniowie natomiast zobligowani są do dostarczenia podpisanego oświadczenia przez Rodzica/Opiekuna prawnego (Załącznik 1).
- ✓ Organizator nie bierze na siebie odpowiedzialności za straty, szkody, kontuzje i nieszczęśliwe wypadki zaistniałe przed, w czasie i po podejmowanych aktywnościach.
- ✓ Każdy uczestnik zobowiązany jest do zachowania treningów w historii aplikacji i w razie potrzeby umożliwić ich weryfikację organizatorom.
- ✓ Uczestnik może być wykluczony z rywalizacji jeśli organizator lub inni uczestnicy zauważą jakieś oszustwo (np. screen z nie swojej aplikacji, wynik świadczący o tym, że mogło dość do spreparowania wyniku).
- ✓ Kwestie sporne rozstrzygają organizatorzy.
- ✓ Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.