

AKTIVNA POT V ŠOLO ZAKAJ?

- ! aktivna pot v šolo = **minimalna dnevna fizična aktivnost**
- ! boljše fizično in mentalno počutje = **močni + zdravi otroci**
- ! zbujeni in na pouk pripravljeni otroci = **boljši učni uspeh**
- ! **druženje** z vrstniki
- ! **vzgoja** o prometni varnosti
- ! spoznavanje soseske
- ! **manjša gneča** avtomobilov pred šolo, manj nevarnih situacij in onesnaženosti zraka
- ! **priložnost** za aktivnost in spreminjanje potovalnih navad staršev

 **Odpri in
ugotovi KAKO!**

KAJ STA PEŠBUS IN BICIVLAK?

PEŠBUS je način organizirane spremljane hoje v šolo za najmlajše. Učenci se po urniku zberejo na postajah in hodijo po premišljeno načrtani in označeni poti do šole. Skupine spremljajo odrasli. Na začetku otroci dobijo vozovnico, v katero zbirajo štampiljke za vsak dan hoje in nalepke za vsak teden hoje.

BICIVLAK je soroden način organizirane poti v šolo za mlajše učence s kolesi.

V Sloveniji je Pešbus in Bicivlak organiziralo že več kot 100 šol. Pobude prihajajo običajno s strani šol, tudi občin, ponekod pa se organizirajo starši kar sami in preprosto izmenično

spremljajo otroke v šolo. Za dogovarjanje starši radi uporabijo kar aplikacije za komuniciranje.

Na nekaj šolah **Pešbus vozi vse leto**, ponekod le enkrat tedensko, drugod pa tudi že vsak dan. Nekje so med izvajanjem Pešbusa ukinili šolske prevoze, spet drugje je otroke v šolo pospremila kar "cela vas". Vreme za "pešbusarje" ni ovira, v dežju otroci pač obujejo škornje, si nadenejo pelerine ali se skrijejo pod dežnike.

Dodatne informacije:
aktivnovsolo.si
facebook.com/aktivnovsolo
info@aktivnovsolo.si



Program Aktivno v šolo in zdravo mesto sofinancira Ministrstvo za zdravje RS in je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Program vodi IPOP – Inštitut za politike prostora. Pri izvajanju programa sodeluje CIPRA Slovenija, društvo za varstvo Alp.

IPOP Inštitut
za politike prostora
Institute
for Spatial Policies

 **CIPRA**
ŽIVETI
V ALPAH

DOBER TEK
Slovenija
Zaradi udobja in varnosti.

 **REPUBLIKA SLOVENIJA**
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Foto: Lea Bencina

akt!vno v šolo
zdravo mesto

**KAKO
HODIMO
V ŠOLO?**

**Starši, omogočite otrokom
aktivno pot v šolo!**

NAJBOLJŠI NAČIN HOJE V ŠOLO JE PEŠ, S KOLESOM ALI SKIROJEM!

Ste kdaj pomislili, kako velik vpliv ima pot v šolo na zdravje in dobro počutje vaših otrok? Kako hodimo po vsakdanjih opravkih, vpliva na kakovost našega življenja. Za naše zdravje in zdravje našega okolja je dobro, da čim več vsakdanjih poti opravimo peš ali s kolesom.

V času epidemije COVID-19 se je močno povečalo naše zavedanje o pomenu gibanja na prostem za zdravje. Ko so se otroci skupaj z večino odraslih preselili med domače zidove, smo zelo živo občutili, kako dobro vpliva redna telesna dejavnost na dobro počutje in zdravje, in kako zelo prijetna so lahko naselja brez avtomobilskega prometa.

Telesna dejavnost je nujno potrebna za naše duševno in fizično zdravje, zmanjšuje nevarnost razvoja kroničnih in nenalezljivih bolezni, ščiti pred razvojem depresije in zgodnje demence. Zdravniki opozarjajo, da sedeči način življenja ogroža zdravje odraslih in otrok. Priporočajo nam, da si vsak dan vzamemo čas za telesno dejavnost. Hoja po vsakdanjih opravkih je najbolj preprost, poceni in praktičen način, da sledimo temu napotku. Za otroke je najboljša rešitev za to, da se vsak dan vsaj malo razgibajo, pot v šolo peš, s kolesom, ali skirojem.

V skladu z epidemiološkimi razmerami sta hoja in kolesarjenje najboljši način prihoda v šolo!

Spremljanja pot v šolo v obliki Pešbusa je dobrodošel način podpore mlajših otrok pri aktivni mobilnosti. Šole, na katerih ni evidentiranih primerov okužbe, lahko izvajajo organizirano hojo v šolo s Pešbusom v skladu s splošnimi navodili varne

“Na Pešbusu mi je všeč, ker se nadiham svežega zraka in opazujem naravo.”

Maja, 1. A

rabe javnega prostora, zdravi otroci in spremljevalci se po urniku zberejo na postajah Pešbusa in skupaj peš potujejo v šolo, kjer sledijo navodilom o razkuževanju rok in varnem vedenju med izvajanjem pouka. V primeru sprememb, zaznanih okužb, se izvajanje Pešbusa ustrezno prilagodi, izključijo se otroci iz posameznih razredov ali pa se v skladu s konkretnimi navodili izvajanje programa organizirane hoje v šolo opusti. Ministrstvo za zdravje priporoča aktivno pot v šolo, tudi organizirano hojo s Pešbusom ob izvajanju preventivnih ukrepov in spremljanju epidemioloških razmer.

“Rad grem peš, ker tako ne onesnažujem okolja.”

Peter, 1. A

KAKO DO AKTIVNE POTI V ŠOLO?

(sledite navodilom in odkljukajte okenca)



Izberete vašemu domu najbližjo šolo.

Ob vpisu izberite šolo z mislijo na to, kako bo otrok potoval v šolo. V mislih imejte, da je za otroka dobro, da v šolo prihaja aktivno in da pri tem čim prej postane samostojen.

Vprašajte otroke.

Pogovor z otroki vedno znova razkrije, da bi otroci najraje hodili v šolo s kolesom, skirojem ali peš. Uživajo v tem, da so aktivni, se nadihajo svežega zraka, so v družbi drugih otrok in spoznavajo svoje bivalno okolje.

Skupaj načrtujte pot v šolo.

Skupaj z otrokom načrtujte pot do šole, jo preverite še pred začetkom pouka, jo večkrat prehodite ali prekolesarite in ga ob tem opozorite na točke, kjer mora biti previden, kako in kje prečka cesto in podobno. Redno preverjajte, kako vaš otrok dejansko potuje v šolo, katero poti izbere, koliko časa potuje, s kom potuje in kako se na poti počuti.

Spoznajte načrt šolskih poti.

Poiščite načrt šolskih poti na spletni strani šole in se pogovorite z otrokom o nevarnih točkah. Njegovo pot v šolo

načrtujte po predvidenih trasah skladno z načrtom. Bodite pozorni na razmere v prostoru, opozorite šolo na nevarne točke.

Pešbus in Bicivlak.

Preverite, če na šoli poteka organizirana spremljana pot v šolo znana kot Pešbus in Bicivlak.

Če še ne obstajata, dajte pobudo sami!

Če že obstajata, postanite tudi sami aktivni spremljevalci Pešbusa in Bicivlaka!

Postaje Poljubi in odpelji.

Če nimate izbire in morate otroka voziti v šolo, ga odložite nekoliko stran od šole, po možnosti na postaji Poljubi in odpelji in mu dajte možnost, da nekaj sto metrov prehodi peš. Če v okolici vaše šole še ne obstajajo postaje Poljubi in odpelji, dajte pobudo šoli!

+ Spremenite potovalne navade.

Bodite zgled svojemu otroku in s spremljanjem v šolo peš ali s kolesom naredite nekaj tudi za svoje zdravje.

+ Zaupajte svojemu otroku.