

AKTIVNA POT V ŠOLO ZAKAJ?

- ! aktivna pot v šolo = **minimalna dnevna fizična aktivnost**
- ! boljše fizično in mentalno počutje = **močni + zdravi otroci**
- ! zbudjeni 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

Odprti 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 približno 120 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 uknili 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
Zdravo uhoj & več gibaj.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Foto: Lea Bencina

akt⁺ivno 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, da pot v šolo vpliva na počutje in zdravje naših otrok? In vendar je tako. Otroci, zdravniki, učiteljice in učitelji potrjujejo, da hoja in kolesarjenje v šolo dobro vplivata na otroke, na njihovo zdravje, družabno življenje in delo v šoli. Pravzaprav je za vse nas in za okolje dobro, da čim več vsakdanjih poti opravimo peš ali s kolesom.

Zadnje čase se pomena redne telesne dejavnosti in gibanja na prostem za zdravje še posebej dobro zavedamo. Med epidemijo smo spoznali, kako dobrodejno na nas vpliva pomanjkanje gibanja in tudi, kako zelo prijetna so lahko naša naselja brez avtomobilskega prometa.

Telesna dejavnost je nujno potrebna za naše duševno in fizično zdravje, zmanjšuje nevarnost razvoja in blaži potek številnih kroničnih in nenalezljivih bolezni, ščiti pred razvojem depresije in zgodnje demence. Zdravniki opozarjajo, da sedeči način življenja kritično ogroža zdravje odraslih in otrok. Priporočajo nam, da se postavimo na noge in si vsak dan vzamemo čas za telesno dejavnost. In hoja ali kolesarjenje po opravkih sta najbolj preprost, poceni in praktičen način, da sledimo temu napotku.

Za otroke je dobra rešitev za to, da se vsak dan vsaj malo razgibajo, pot v šolo peš, s kolesom ali skirojem. Aktivna pot v šolo otrokom omogoča tudi druženje, spoznavanje soseske in krepitev samostojnosti. Za mlajše otroke lahko šole in občine s podporo staršev organizirajo Pešbus ali Bicivlak in jim omogočijo spremljano pot v šolo.

Najpomembnejšo vlogo pri tem, kako otroci hodijo v šolo, imamo starši.

“Na Pešbusu mi je všeč, ker se nadiham svežega zraka in opazujem naravo.”
Maja, 1. A

Poskusimo otrokom omogočiti aktivno pot v šolo! Vključimo otroka ob vpisu v šolo v program Pešbusa ali Bicivlaka! Spodbudimo zagon programa, če ga na šoli ni, in ponudimo pomoč pri spremljanju otrok v šolo tudi sami. Prihranimo tako nekaj časa zase, saj nam otrok ne bo treba v šolo voziti vsak dan, ampak jih bomo skupaj z drugimi starši in prostovoljci lahko izmenično spremljali v šolo.

Redno govorimo z otroki o poti v šolo, sodelujmo z njimi pri načrtovanju šolskih poti in jih spodbujajmo k samostojni hoji ali kolesarjenju v šolo.

V času epidemije COVID-19 pri izvajanju aktivnosti Pešbusa in Bicivlaka upoštevajte priporočila NIJZ in vlade ter se redno posvetujte s šolskimi koordinatorji.

“Rad grem peš, ker tako ne onesnažujem okolja”
Peter, 1. A

KAKO DO AKTIVNE POTI V ŠOLO?

(sledite navodilom in odključajte 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, katere 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.