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 začrtani 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 od 2016 do 2026 Pešbus in Bicivlak organiziralo že več kot 180 šol. Pobude za organizacijo 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.

Pešbus in Bicivlak lahko otroke spremljata na poti v šolo samo krajši čas, v poskusnih obdobjih, od enega do dveh tednov, ali pa redno, skozi **vse šolsko leto**.

Zaradi velike priljubljenosti pri otrocih se vsako leto več šol s podporo učiteljev, staršev in občin odloča za daljše izvajanje aktivnosti in tako Pešbus, pa tudi Bicivlak izvajajo vsak dan ali pa vsaj enkrat tedensko. Ponekod šola zato celo prilagodi šolski urnik. 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

PEŠBUS & BICIVLAK

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 uživaj & več gibaj.
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



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

Ste kdaj pomislili, da pot v šolo vpliva na počutje in tudi na 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, počutje, družabno življenje in delo v šoli. Pravzaprav je za vse nas in za naše okolje dobro, da čim več vsakdanjih poti opravimo peš ali s kolesom. Zdravniki nas v skrbi za zdravje in dobro počutje pošiljajo na vsakodnevne sprehode, okoljevarstveniki nas učijo, da manj avtomobilov v okolici šole spodbuja aktivno mobilnost in ima pozitivne učinke na kakovost zraka in bivalnega okolja.

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 danes pretežno 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.

"Ko hodimo se bolj zbudimo, ker ko smo na miru telo počiva."
Anja, 2. B

Za otroke je res dobra rešitev za to, da se vsak dan vsaj malo razgibajo, hoja 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 in drugih podpornikov 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.

"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.