

AKTÍVNA PRESTÁVKA

DESATORO AKTÍVNEJ CHODBY

Pravidlá bezpečnej aktívnej prestávky na chodbe

1

BEZPEČNOSŤ JE MOJA PRIORITA

Môj pohyb je pod kontrolou. Na chodbe sa správam tak, aby som nezranil/a seba ani nikoho okolo.



2

REŠEKTUJEM POKYNY DOZORU

Počúvam učiteľa alebo pohybového manažéra. Keď zaznie signál na zmenu alebo koniec aktivity, okamžite ho rešpektujem.



3

DRŽÍM SA VPRAVO

Chodba je spoločná „diaľnica“. K pohybovým zónam aj do tried chodím vždy po pravej strane, aby som sa vyhol/vyhla zrážkam.



4

VNÍMAM SVOJE OKOLIE

Nepozieram do zeme. Sledujem priestor pred sebou a predvídam pohyb ostatných.



5

NA SCHODOCH SPOMALÍM

Jeden schod = jeden bezpečný krok. Pozerám sa pred seba a držím sa zábradlia.



6

CHODBY UDRŽIAVAM VOĽNÉ

Tašky, osobné veci aj fľaše nechávam v skrinke alebo v triede, nie na chodbe. Rovnako pohybové pomôcky – nikdy ich nenechávam len tak povalovať, aby sa nikto nezranil.



7

HRÁM FÉROVO A HÝBEM SA S RADOSŤOU

Pohyb na chodbe je pre mňa zábava, nie boj. Spory riešim pokojne a k ostatným som ohľaduplný/ohľaduplná.



8

PO AKTIVITE UPRACEM

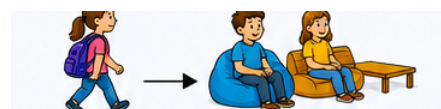
Použité pomôcky vrátim späť na ich miesto.



9

REŠEKTUJEM ODDYCHOVÉ ZÓNY

Ak vidím spolužiakov na vakoch alebo lavičkách, spomalím a obídem ich. Ich pokoj je rovnako dôležitý ako môj pohyb.



10

ZVONENIE JE SIGNÁL NA NÁVRAT

Keď zazvoní, aktívna prestávka sa končí. Pokojne a načas sa presuniem do svojej triedy.

