

AKTÍVNA PRESTÁVKA

AKTÍVNA PRESTÁVKA NA ŠKOLSKOM DVORE

Pravidlá pre bezpečný pohyb a férovú hru

1

REŠPEKTUJEM HRANICE A ZÓNY

- Zostávam iba v priestore určenom na aktívnu prestávku.
- Nevstupujem na parkovisko ani na cestu a neopúšťam areál školy.
- Rešpektujem oddychové aj pohybové zóny.



2

POHYBUJEM SA BEZPEČNE

- Bežím iba tam, kde mám dostatok priestoru.
- Sledujem terén, spolužiakov aj prekážky okolo seba.
- Vyhybam sa nebezpečným miestam.



3

MÁM VHODNÚ OBUV A OBLEČENIE

- Na pohyb mám športovú obuv.
- Oblečenie mám prispôsobené počasiu a aktivite.
- Šnúrky mám zviazané a oblečenie mi neprekáža v pohybe.



4

REŠPEKTUJEM POKYNY A STOP SIGNÁL

- Počúvam učiteľa, dozor alebo pohybového manažéra.
- Keď zaznie STOP signál, okamžite zastavím aktivitu.
- Na ďalšie pokyny čakám pokojne.



5

HRÁM FÉROVO A OHĽADUPLNE

- Nepoužívam silu, strkanie ani nebezpečné súboje.
- Dávam pozor na mladších spolužiakov aj ostatných okolo seba.
- Pohyb je pre mňa zábava, nie konflikt.



6

CHRÁNIM SEBA AJ POMÔCKY

- So športovým vybavením zaobchádzam opatrne.
- Pomôcky používam iba na určený účel.
- Po aktivite ich vrátim na svoje miesto.



7

UDRŽIAVAM DVOR ČISTÝ A BEZPEČNÝ

- Odpadky odnášam do koša.
- Pomôcky ani fľaše nenechávam voľne na zemi.
- Po aktivite po sebe upracem.



8

CHRÁNIM SVOJE ZDRAVIE

- Nepreceňujem svoje sily a poznám svoje možnosti.
- Ak sa necítim dobre alebo sa zraním, poviem to dozoru.
- Pijem dostatok vody a oddychnem si, keď potrebujem.

