Zapojte svou školu. Zabere to deset minut.

Jednoduchý návod pro ředitele škol Olomouckého kraje

Navazuji na naše setkání na krajské poradě ředitelů a posílám slíbený návod.

O CO V CELÉ VÝZVĚ JDE

Srdce v pohybu je charitativní výzva, ve které si lidé každý den zapisují minuty pohybu. Naším cílem je společně nasbírat 1 000 000 minut pohybu a 250 000 Kč. Celý výtěžek putuje Elence Vojtkové z Olomouce na pravidelnou a nákladnou neurorehabilitaci. Všechny příspěvky přijímáme na transparentní účet, takže každá koruna je veřejně dohledatelná.

My se hýbat můžeme. Elenka k tomu potřebuje pomoc druhých.

CO TO PŘINESE VAŠÍ ŠKOLE

- **Žádná práce navíc.** Jeden učitel jednou založí tým a rozešle odkaz. Škola nic nevybírá a nic neeviduje.
- **Děti se učí pomáhat.** Nepomáhají někam, ale konkrétnímu dítěti z Olomouce. A zároveň se u toho samy hýbou — je to prospěšné pro obě strany.
- **Hotová aktivita do výuky.** Využijete ji v tělesné výchově, výchově ke zdraví, matematice (práce s daty), informatice, slohu i v třídnických hodinách.
- **Zapojí celou komunitu.** Do týmu školy se může přidat žák, učitel, rodič, prarodič i přítel školy. Počet členů týmu není omezen.
- **Vzájemná motivace.** Všichni se v týmu vidí navzájem, takže se o pohybu baví a hecují se. Žebříček se přepočítává každý den.
- **Spravedlivé pro každého.** Nevyhrává nejrychlejší, ale ten, kdo vydrží. Minuta chůze má stejnou hodnotu jako minuta na hřišti.

Pro koho výzva je

Pro úplně každého. Pro žáky, učitele a zaměstnance školy, pro rodiče, prarodiče i kamarády. Nejde o sportovní výkon, ale o pravidelnost. Počítá se chůze, běh, kolo, plavání, tanec, jóga, fotbal, procházka se psem i práce na zahradě.

Jak školu zaregistrovat

1 Otevřete registraci

Naskenujte QR kód vpravo nebo zadejte do prohlížeče adresu vyzva.krasnasrdcepomahaji.cz.

2 Zaregistrujte se

Vyplňte jméno a e-mail a uhraďte registrační příspěvek 250 Kč. Celá částka jde na transparentní účet a z něj Elence.

3 Založte tým s názvem školy

V sekci týmů vytvořte tým a pojmenujte jej podle vaší školy, například ZŠ Komenského Olomouc. Počet členů není omezen.

NASKENUJTE A ZAČNĚTE
vyzva.krasnasrdcepomahaji.cz

4 Pozvěte žáky, kolegy a rodiče

Po založení týmu dostanete odkaz pro připojení. Stačí ho rozeslat e-mailem, do školního systému nebo rodičům. Nikdo nic nehledá a nic nevyplňuje navíc — kliknutím se připojí přímo k vašemu týmu.

5 Zapisujte minuty

Každý si sám zapisuje, kolik minut se hýbal. Nejlépe přímo v mobilu, zabere to pár vteřin denně.

Jak to může u vás vypadat

BEZ VÁS TO NEPŮJDE

Je nám jasné, že žáci se sami od sebe nezapojí. Spoléháme proto na vás a na vaše kolegy — nejlépe funguje vlastní příklad, kdy se učitelé zapojí jako první. Kdyby se z každé školy přidalo deset lidí, máme výzvu hotovou. Školám, které se zapojí, samozřejmě uděláme odpovídající publicitu na našich sítích i jinde.

VARIANTA PRO TŘÍDY

Ideální je, když se žáci registrují jednotlivě a minuty si zapisují sami v mobilu. Pokud to tak nejde, může se zaregistrovat celá třída dohromady — složí se například po deseti korunách a v týmu nevystupuje Eva Nováková, ale 1. C. V takovém případě doporučujeme zapisovat pouze společné minuty, třeba z hodin tělesné výchovy, aby to bylo vůči ostatním férové.

A CO KDYŽ SE NĚKOMU ZAPISOVAT NECHCE?

Vůbec nic se neděje. Budeme rádi i za samotnou registraci, i když si minuty nikdo nezapíše. Kdo se registrovat nechce, může poslat příspěvek přímo na transparentní účet 1422106002/5500.

SOUTĚŽ ŠKOL O PUTOVNÍ POHÁR

Školy Olomouckého kraje mezi sebou soutěží o to, která bude mít ve svém týmu nejvíce zaregistrovaných členů. Vítězná škola získá putovní pohár Nejsrdečnější škola kraje, který bude rok zdobit její vestibul a poté jej předá dál.

Nejste v tom sami

Výzvu svými videi podpořila řada známých osobností. Všechna videa najdete na našem Instagramu:

- **David Rozehnal** — fotbalový reprezentant, 60 startů za ČR, hrál za PSG, Newcastle i Lazio
- **Eva Vrabcová Nyvltová** — pětinásobná olympionička a česká běžecká špička
- **Vít Pavlišta** — mnohonásobný mistr ČR v maratonu a půlmaratonu
- **Michaela Salayová** — atletka a několikanásobná mistryně Slovenska
- **Renáta Klamová** — elitní slovenská atletka a běžkyně
- **Jan Veleba** — český sprinter a reprezentant
- **Vanessa Balej** — mladá tenistka a evropská šampionka v kategorii do 14 let
- **Karin Bacilková** — Miss České republiky
- **Ladislav Špaček** — publicista a odborník na etiketu

CENY, SOUTĚŽE A NAŠE SÍTĚ

Všichni účastníci výzvy jsou zapojeni do měsíčního vyhodnocení a slosování o ceny od našich partnerů. Každý měsíc jsou ceny jiné a soutěží se nejen o počet minut, takže šanci má opravdu každý. Soutěže i výherce vyhlašujeme na Instagramu @srdcevpohybu a na Facebooku, kde zároveň sdílíme fotky a příběhy účastníků. Pokud nám vaši žáci pošlou fotku ze svého pohybu, rádi ji zveřejníme. Fotky nám ale posílat nemusíte — stačí, když nás označí ve svém příběhu nebo příspěvku, a my je rádi přesdílíme.

Potřebujete pomoct nebo materiály do školy?

Ráda vám pošlu plakáty s QR kódem i hotový text pro rodiče. Stačí napsat nebo zavolat.

Romana Filípková · 605 505 505 · info@krasnasrdcepomahaji.cz