



Erasmus+



„ČIST OKOLIŠ – ČISTA ŠKOLSKA KLIMA S KREATIVNIM

PRAKSE ZAŠTITE OKOLIŠA U ŠKOLSKOM OBRAZOVANJU

2023-1-NO01-KA 220-000159229

Nastavni plan i program: Održivost u sportu u visokom obrazovanju

Uvod:

U eri obilježenoj sve većim ekološkim izazovima i rastućom zabrinutošću za javno zdravlje, presjek sporta i održivosti pojavio se kao ključno područje fokusa za edukatore, kreatore politika i zajednice diljem svijeta. Dok se snalazimo u složenosti svijeta koji se brzo mijenja, postaje sve očitije da poticanje kulture održivosti unutar područja sporta nije samo poželjno, već i nužno. Upravo u tom kontekstu razvoj sveobuhvatnog nastavnog plana i programa za sport i održivost postaje ključan.

Zašto je važno:

1. Promicanje fizičkog i mentalnog blagostanja:

Redovita tjelesna aktivnost ključna je za održavanje optimalnog zdravlja i dobrobiti. Integracijom sporta i tjelesne aktivnosti u nastavni plan i program, učenici se potiču na aktivan način života, čime se smanjuje rizik od kroničnih bolesti poput pretilosti, dijabetesa i srčanih bolesti. Štoviše, dokazano je da bavljenje sportom poboljšava mentalno zdravlje smanjenjem stresa, anksioznosti i depresije te potiče cjelokupne kognitivne funkcije.

2. Upravljanje okolišem:

Sportski i atletski događaji mogu imati značajan utjecaj na okoliš, od potrošnje energije i stvaranja otpada do emisija ugljika i uništavanja staništa. Uključivanjem principa održivosti u sportske programe i objekte, učenici uče o važnosti upravljanja okolišem i uloji koju mogu imati u smanjenju svog ekološkog otiska. To usaduje osjećaj odgovornosti i osnažuje učenike da postanu akteri pozitivnih promjena u rješavanju gorućih ekoloških izazova.

3. Holističko obrazovanje:

Nastavni plan i program koji integrira sport i održivost pruža učenicima holističko obrazovanje koje nadilazi tradicionalne akademske predmete. Nudi mogućnosti za iskustveno učenje, praktične projekte i primjenu u stvarnom svijetu, potičući kritičko razmišljanje, rješavanje problema i vještine suradnje. Učenici uče cijeniti međusobnu povezanost društvenih, ekoloških i ekonomskih problema, pripremajući ih za suočavanje sa složenim globalnim izazovima s empatijom, otpornošću i kreativnošću.

#### 4. Inspirativno vodstvo i zagovaranje:

Opremajući učenike znanjem, vještinama i vrijednostima potrebnim za promicanje održivosti u sportu, kurikulum za sport i održivost njeguje sljedeću generaciju vođa i zagovornika pozitivnih promjena. Učenici uče voditi primjerom, zalagati se za održive prakse unutar svojih škola i zajednica te inspirirati druge da im se pridruže u stvaranju pravednije, ravnopravnije i održivije budućnosti.

Zaključno, kurikulum za sport i održivost nije samo podučavanje učenika kako udarati loptu ili trčati utrku - on ih osnažuje da postanu aktivni i angažirani građani koji razumiju važnost tjelesne aktivnosti, zaštite okoliša i društvene odgovornosti. Integracijom sporta i održivosti u obrazovanje možemo njegovati zdravije pojedince, jače zajednice i održiviji planet za doći.

Razred: Srednja škola (9. - 12. razred)

#### 1. razred: Uvod u sport i održivost (9. razred)

- Cilj: Upoznati učenike s konceptima sportskog duha i održivosti, i njihovo presjecište.
- Ključne teme:
  - Definicija održivosti i njezina važnost.
  - Prednosti tjelesne aktivnosti za osobno zdravlje i dobrobit.
  - Uvod u utjecaj sporta na okoliš.
- Aktivnosti:
  - Razgovori u razredu o važnosti sporta i tjelesne aktivnosti.
  - Gostujući govornici iz lokalnih sportskih organizacija ili ekoloških skupina.
  - Istraživački projekti o utjecaju različitih sportova na okoliš.

#### 1. razred: Uvod u sport i održivost (9. razred)

Cilj:

Primarni cilj 1. razreda je upoznati učenike s temeljnim konceptima sportskog duha i održivosti te ilustrirati kako se ta dva područja preklapaju. Kroz razne aktivnosti i rasprave, učenici će steći razumijevanje važnosti tjelesne aktivnosti za osobno zdravlje i dobrobit, kao i širih implikacija sporta na okoliš.

Ključne teme:

1. Definicija održivosti: Učenici će učiti o konceptu održivosti i njegovoj važnosti za održavanje ravnoteže između okolišnih, društvenih i ekonomskih čimbenika. Istražit će ideju zadovoljavanja potreba sadašnjosti bez ugrožavanja sposobnosti budućih generacija da zadovolje vlastite potrebe.
2. Prednosti tjelesne aktivnosti: Studenti će ispitati brojne prednosti sudjelovanja u sportu i tjelesnim aktivnostima, uključujući poboljšanu tjelesnu kondiciju, mentalno zdravlje i socijalnu dobrobit. Raspravljat će o važnosti redovite tjelovježbe za održavanje zdravog načina života.
3. Utjecaj sporta na okoliš: Studenti će istražiti kako sport i atletika Događaji mogu imati i pozitivne i negativne utjecaje na okoliš. Učit će o čimbenicima poput emisija ugljika, stvaranja otpada i potrošnje resursa povezanih s različitim sportskim aktivnostima.

#### Aktivnosti:

1. Rasprave u učionici: Voditi rasprave kako bi se učenici upoznali s koncepti održivosti i važnost tjelesne aktivnosti. Potaknite učenike da podijele vlastita iskustva i perspektive o tim temama.
2. Gostujući govornici: Pozovite gostujuće govornike iz lokalnih sportskih organizacija, ekološke skupine ili zdravstveni stručnjaci kako bi podijelili svoja saznanja o presjeku sporta i održivosti. To studentima može pružiti primjere i perspektive iz stvarnog svijeta.
3. Istraživački projekti: Zadajte istraživačke projekte u kojima studenti istražuju utjecaj različitih sportova i sportskih događaja na okoliš. Mogu istraživati teme poput potrošnje energije, potrošnje vode, emisija u prometu i gospodarenja otpadom u odnosu na sportske aktivnosti.
4. Iskustveno učenje: Uključite učenike u aktivnosti iskustvenog učenja, poput sudjelovanja u sportu ili aktivnostima na otvorenom, kako biste iz prve ruke pokazali prednosti tjelesne aktivnosti. Ove aktivnosti mogu pomoći u jačanju važnosti održavanja zdravog načina života, a istovremeno poticati uvažavanje prirodnog okoliša.

#### Procjena:

- Sudjelovanje u nastavi: Procijenite angažman učenika u raspravama u razredu i aktivnosti vezane uz sport i održivost.
- Istraživački projekti: Procijenite istraživačke vještine, kritičko razmišljanje i sposobnost učenika da analizirati utjecaj sporta na okoliš.
- Refleksije: Potaknite učenike da napišu refleksije o onome što su naučili o sportu i održivosti, kao i o vlastitim iskustvima s tjelesnom aktivnošću.

#### Zaključak:

Prvi razred služi kao uvod u sveobuhvatne teme sporta i održivosti. Postavljanjem snažnih temelja u konceptima i principima održivosti, učenici će biti bolje pripremljeni za istraživanje složenijih tema i sudjelovanje u praktičnim projektima u sljedećim godinama kurikuluma. Kombinacijom učenja u učionici, gostujućih aktivnosti...

govornicima, istraživačkim projektima i iskustvenim aktivnostima, studenti će početi shvaćati međusobnu povezanost sporta, osobnog zdravlja i zaštite okoliša.

## 2. razred: Razumijevanje utjecaja na okoliš (10. razred)

- Cilj: Produbiti razumijevanje učenika o utjecaju sporta na okoliš i atletske događaje.
- Ključne teme:
  - Analiza emisija ugljika, stvaranja otpada i potrošnje resursa u sportski.
  - Studije slučaja velikih sportskih događaja i njihovih utjecaja na okoliš.
  - Istraživanje održivih praksi u sportskim objektima i na događajima.
- Aktivnosti:
  - Istraživački projekti o određenim sportovima i njihovom utjecaju na okoliš.
  - Izleti za posjet održivim sportskim objektima ili sudjelovanje na zelenim sportskim događajima.
  - Rasprave i diskusije o etičkim razmatranjima vezanim uz sport ekološki problemi.

## 2. razred: Razumijevanje utjecaja na okoliš (10. razred)

### Cilj:

Primarni cilj 2. razreda je produbiti razumijevanje učenika o utjecaju sporta i sportskih događaja na okoliš. Nadovezujući se na temeljno znanje stečeno u 1. razredu, učenici će se baviti dubljim istraživanjem i analizom kako bi istražili čimbenike koji doprinose utjecaju sporta na okoliš. Kroz studije slučaja i primjere iz stvarnog svijeta, učenici će ispitati složenost održivosti u kontekstu sporta.

### Ključne teme:

1. Analiza utjecaja na okoliš: Studenti će provesti detaljnu analizu utjecaja na okoliš različitih sportova i atletskih događaja. Ispitat će čimbenike poput emisija ugljika, stvaranja otpada, korištenja vode i potrošnje resursa povezanih s različitim sportskim aktivnostima.
2. Studije slučaja: Studenti će istražiti primjere iz stvarnog svijeta velikih sportskih događaja i njihove implikacije na okoliš. Analizirat će ekološke izazove s kojima se suočavaju događaji poput Olimpijskih igara, Svjetskog prvenstva ili lokalnih turnira te razmotriti strategije koje se koriste za ublažavanje utjecaja na okoliš.
3. Održive prakse u sportskim objektima: Studenti će učiti o održivim praksama koje se primjenjuju u sportskim objektima, kao što su energetski učinkovita rasvjeta, mjere za očuvanje vode i sustavi gospodarenja otpadom. Ispitat će kako te prakse doprinose smanjenju utjecaja sportskih objekata na okoliš.

### Aktivnosti:

1. Istraživački projekti: Zadajte istraživačke projekte u kojima učenici istražuju utjecaj određenih sportova ili sportskih događaja na okoliš. Učenici mogu prikupljati podatke o čimbenicima kao što su potrošnja energije, emisije iz prometa, stvaranje otpada i potrošnja vode kako bi procijenili ukupni utjecaj na okoliš.
2. Analiza studije slučaja: Dajte studentima studije slučaja velikih sportskih događaja i zamolite ih da analiziraju ekološke izazove i inicijative održivosti povezane sa svakim događajem. Studenti mogu predstaviti svoja otkrića razredu i sudjelovati u raspravama o učinkovitosti različitih mjera održivosti.
3. Gostujući govornici: Pozovite gostujuće govornike, kao što su predstavnici sporta organizacije ili nevladine organizacije za zaštitu okoliša, kako bi podijelili svoja iskustva i uvide o održivim praksama u sportu. Studenti mogu postavljati pitanja i sudjelovati u dijalogu kako bi produbili svoje razumijevanje teme.
4. Izleti: Organizirajte izlete za posjet održivim sportskim objektima ili sudjelovanje na događajima vezanim uz zelene sportove. Ovo praktično iskustvo omogućuje učenicima da promatraju održive prakse u akciji i dobiju inspiraciju za vlastite projekte.

#### Procjena:

- Istraživački radovi: Procijenite istraživačke vještine učenika, kritičko razmišljanje i sposobnost analize utjecaja sporta na okoliš putem pisanih istraživačkih radova.
- Prezentacije studija slučaja: Procijenite prezentacijske vještine i razumijevanje studenata izazova i rješenja održivosti u sportskim događajima.
- Sudjelovanje u nastavi: Procijenite angažman učenika u raspravama i aktivnostima vezano uz ekološku održivost u sportu.

#### Zaključak:

Drugi razred nadovezuje se na temeljna znanja stečena u prvom razredu i pruža učenicima dublje razumijevanje utjecaja sporta na okoliš. Istraživanjem studija slučaja i primjera iz stvarnog svijeta, učenici razvijaju vještine kritičkog mišljenja i stječu uvid u složenost održivosti u sportu. Kroz istraživačke projekte, prezentacije i gostujuće predavače, učenici produbljuju svoje razumijevanje održivih praksi i njihovog potencijalnog utjecaja na smanjenje ekološkog otiska sporta i sportskih događaja. To postavlja temelje za naprednija istraživanja i djelovanje u sljedećim godinama nastavnog plana i programa.

#### 3. razred: Implementacija održivih praksi (11. razred)

- Cilj: Istražiti strategije i inicijative za promicanje održivosti u srednjoškolskim sportskim programima.
- Ključne teme:
  - Praktične mjere za smanjenje otpada, uštedu energije i upravljanje resursima u sportu.
  - Usvajanje ekološki prihvatljive opreme i odjeće.
  - Uvod u obnovljive izvore energije i energetske učinkovite prakse u sportskim objektima.

• Aktivnosti:

- Grupni projekti za razvoj planova održivosti za školske sportske timove ili događaji.
- Suradnja sa školskom upravom radi provedbe održivih praksi u sportskim objektima.
- Gostujući govornici iz sportskih organizacija ili stručnjaci za održivost.

3. razred: Implementacija održivih praksi (11. razred)

Cilj:

U 3. razredu fokus se prebacuje na praktičnu primjenu dok učenici istražuju strategije i inicijative za promicanje održivosti unutar srednjoškolskih sportskih programa. Učenici će učiti o raznim održivim praksama i tehnologijama koje se mogu primijeniti u sportskim objektima i na događajima. Kroz praktične projekte i suradničke aktivnosti, učenici će razviti vještine i znanja potrebna za pokretanje i podršku inicijativama održivosti unutar vlastitih sportskih zajednica.

Ključne teme:

1. Praktične mjere za smanjenje otpada: Studenti će učiti o strategijama za smanjenje otpada u sportskim objektima i na događajima, kao što su programi recikliranja, inicijative za kompostiranje i korištenje materijala za višekratnu upotrebu. Istražit će ekološke prednosti smanjenja otpada i važnost odgovornih praksi gospodarenja otpadom.
2. Ušteda energije i učinkovitost: Studenti će ispitati načine uštede energije i poboljšati učinkovitost u sportskim objektima, uključujući korištenje energetski učinkovite rasvjete, HVAC sustava i obnovljivih izvora energije poput solarnih panela i vjetroturbina. Učit će o ekološkim i financijskim prednostima mjera uštede energije.
3. Ekološki prihvatljiva oprema i odjeća: Učenici će istražiti utjecaj sportske opreme i odjeće na okoliš i učiti o održivim alternativama. Istraživat će materijale i proizvodne procese koji minimiziraju štetu za okoliš i promiču etične i poštene radne prakse u proizvodnji sportske opreme.

Aktivnosti:

1. Projekti održivosti: Zadajte učenicima zadatak da razviju planove održivosti za školske sportske timove ili događaje. Radeći u grupama, učenici će prepoznati mogućnosti za smanjenje otpada, uštedu energije i ekološki prihvatljive prakse unutar svojih sportskih programa. Izradit će akcijske planove i provoditi inicijative za promicanje održivosti unutar svojih timova ili događaja.
2. Revizije objekata: Provesti revizije školskih sportskih objekata kako bi se procijenilo trenutno stanje prakse održivosti i identificirati područja za poboljšanje. Studenti će analizirati potrošnju energije, stvaranje otpada i druge pokazatelje okoliša kako bi procijenili utjecaj svojih sportskih objekata na okoliš.
3. Gostujući govornici i radionice: Pozovite gostujuće govornike, kao što su oni o održivosti stručnjaci, energetski konzultanti ili predstavnici ekološki prihvatljivih sportskih marki,

podijeliti svoja stručna znanja i uvide sa studentima. Radionice o temama kao što su smanjenje otpada, ušteda energije i održiva nabava mogu studentima pružiti praktične vještine i znanja.

4. Suradnički projekti: Poticati suradnju s drugim školskim klubovima ili organizacije zajednice za provedbu zajedničkih projekata održivosti. Učenici mogu surađivati na inicijativama kao što su akcije čišćenja zajednice, kampanje sadnje drveća ili akcije prikupljanja sredstava za ekološke svrhe.

Procjena:

- Planovi održivosti: Procijenite planove održivosti učenika za sportske timove ili događaje na temelju njihove sveobuhvatnosti, izvedivosti i utjecaja.
- Izvješća o reviziji objekata: Procijenite izvješća o reviziji objekata studenata, uključujući njihovu analizu pokazatelja okoliša i preporuka za poboljšanje.
- Grupne prezentacije: Ocijenite grupne prezentacije učenika o održivosti projekte, uključujući njihove komunikacijske vještine, kreativnost i sposobnost suradnje sa zainteresiranim stranama.

Zaključak:

Treći razred usredotočen je na praktičnu primjenu principa održivosti u srednjoškolskim sportskim programima. Sudjelovanjem u praktičnim projektima i suradničkim aktivnostima, učenici stječu vrijedno iskustvo u provedbi inicijativa održivosti unutar svojih sportskih zajednica.

Kroz razvoj planova održivosti, revizije objekata i suradničke projekte, učenici razvijaju liderske vještine i postaju aktivni akteri promjena u promicanju održivosti u sportu. To ih priprema za završnu godinu nastavnog plana i programa, gdje će dodatno razviti svoje liderske i zagovaračke vještine kako bi potaknuli pozitivne promjene u svojim školama i zajednicama.

4. razred: Vođenje i djelovanje (12. razred)

- Cilj: Osnažiti učenike da preuzmu vodeće uloge i zalažu se za održivost unutar svoje škole i zajednice.

• Ključne teme:

- Razvoj liderskih vještina za pokretanje i koordinaciju održivosti projekti.
- Komunikacijske i zagovaračke strategije za promicanje održivosti u atletika.
- Suradnja s lokalnim organizacijama i dionicima radi unapređenja održivih praksi u sportu.

• Aktivnosti:

- Radionice za obuku lidera i vježbe izgradnje tima.
- Provedba projekata održivosti unutar sportskih timova ili atletskih odjele.

- Presentacije i događaji za informiranje javnosti s ciljem podizanja svijesti i uključivanja šire zajednice u inicijative održivog sporta.

#### Zaključak:

Strukturiranjem nastavnog plana i programa tijekom četiri godine srednje škole, učenici imaju priliku postupno produbiti svoje razumijevanje sporta i održivosti, a istovremeno razvijaju vještine i samopouzdanje potrebne da postanu vođe i zagovornici pozitivnih promjena.

Kombinacijom učenja u učionici, praktičnih aktivnosti i angažmana u zajednici, učenici su opremljeni za promicanje održivosti u sportu i šire, ostavljajući trajan utjecaj na svoju školu i društvo.

#### Dodatne aktivnosti:

- Izleti: Posjetite održive sportske objekte ili prisustvujte zelenim sportskim događajima kako biste promatrali održive prakse u akciji.
- Gostujući govornici: Pozovite sportaše, trenere ili stručnjake za održivost da podijele svoja iskustva i uvide.
- Angažman zajednice: Organizirajte projekte društveno korisnog rada ili projekte zaštite okoliša aktivnosti upravljanja vezane uz sport i održivost.

#### Procjena:

- Zadaci temeljeni na projektima: Razvoj planova održivosti za sportske događaje, provoditi istraživanja o utjecaju sporta na okoliš ili voditi inicijative održivosti unutar sportskih timova.
- Presentacije i rasprave: Predstavite nalaze i prijedloge za održivo prakse u atletici i sudjelovati u raspravama o prednostima i izazovima njihove primjene.
- Refleksije: Pišite refleksivne eseje ili sudjelujte u grupnim raspravama kako biste procijenili osobni rast i ishode učenja povezane sa sportom i održivošću.

#### 4. razred: Vođenje i djelovanje (12. razred)

##### Cilj:

U 4. razredu fokus je na osnaživanju učenika da preuzmu vodeće uloge i zalažu se za održivost unutar svoje škole i šire zajednice. Nadograđujući na znanje i vještine stečene prethodnih godina, učenici će razviti samopouzdanje i sposobnost pokretanja i koordinacije projekata održivosti, učinkovite komunikacije i mobilizacije podrške za održive prakse u sportu i šire.

##### Ključne teme:

1. Razvoj vodstva: Studenti će sudjelovati u radionicama i aktivnostima za obuku vodstva kako bi razvili bitne vještine vodstva poput komunikacije, suradnje, donošenja odluka i rješavanja problema. Naučit će strategije za inspiriranje i motiviranje drugih da poduzmu mjere u vezi s pitanjima održivosti.
2. Komunikacija i zagovaranje: Studenti će istražiti učinkovitu komunikaciju tehnike za promicanje inicijativa održivosti unutar njihove škole i zajednice. Naučit će kako stvarati uvjerljive poruke, komunicirati s raznolikom publikom,

i koristiti različite komunikacijske kanale, uključujući društvene mreže, prezentacije i pisane materijale.

3. Suradnja i partnerstva: Učenici će učiti o važnosti suradnje i partnerstava u poticanju napora za održivost. Istražit će mogućnosti suradnje sa školskim administratorima, organizacijama u zajednici, tvrtkama i vladinim agencijama kako bi unaprijedili ciljeve održivosti i proveli utjecajne projekte.

#### Aktivnosti:

1. Radionice o vodstvu: Provodite radionice i seminare o vodstvu kako biste studentima pružili priliku za razvoj i usavršavanje svojih vještina vođenja. Radionice mogu obuhvaćati teme poput timske dinamike, rješavanja sukoba, javnog nastupa i upravljanja projektima.
2. Kampanje zagovaranja: Zadajte studentima zadatak da razviju i provedu zagovaranje kampanje za podizanje svijesti o pitanjima održivosti i promicanje promjene ponašanja unutar škole i zajednice. Kampanje se mogu usredotočiti na teme poput smanjenja otpada, uštede energije, aktivnog prijevoza ili održive kupnje.
3. Uključivanje zajednice: Organizirajte događaje usmjerene na uključivanje zajednice, kao što su sajmovi održivosti, radionice ili projekti usluga, kako biste potaknuli suradnju i dijalog o održivosti. Učenici mogu predstaviti svoje projekte održivosti, surađivati s članovima zajednice i inspirirati druge na djelovanje.
4. Mogućnosti umrežavanja: Omogućiti studentima mogućnosti umrežavanja Povežite se sa stručnjacima za održivost, vođama zajednice i vršnjacima iz drugih škola. Gostujući govornici, panel rasprave i događaji za umrežavanje pružaju učenicima vrijedne uvide, inspiraciju i mentorstvo.

#### Procjena:

- Kampanje zagovaranja: Procijenite kampanje zagovaranja učenika na temelju njihove kreativnosti, učinkovitosti i utjecaja na podizanje svijesti i poticanje promjene ponašanja.
- Portfelji vodstva: Procijenite portfelje vodstva učenika, koji mogu uključivati refleksije, planove projekata i dokaze o aktivnostima i postignućima vodstva.
- Uključivanje u zajednicu: Procijenite sudjelovanje učenika u zajednici događaji angažmana i njihov doprinos poticanju suradnje i dijaloga o održivosti.

#### Zaključak:

Četvrti razred označava vrhunac nastavnog plana i programa, gdje učenici primjenjuju svoje znanje, vještine i strast za održivošću u djelo. Preuzimanjem vodećih uloga i zalaganjem za održivost unutar svoje škole i zajednice, učenici postaju katalizatori pozitivnih promjena. Kroz radionice o vodstvu, kampanje zagovaranja, angažman zajednice i mogućnosti umrežavanja, učenici razvijaju samopouzdanje i sposobnost da postignu značajan utjecaj i ostave trajno nasljeđe održivosti u svojim školama i šire. To ih priprema da nastave svoje putovanje kao aktivni i angažirani građani predani stvaranju održivije budućnosti.

Zaključak:

Integriranjem sporta i održivosti u srednjoškolski kurikulum, učenici mogu razviti holističko razumijevanje njihovog utjecaja na osobno zdravlje i okoliš. Ovaj kurikulum ima za cilj osnažiti učenike da postanu pokretači pozitivnih promjena poticanjem vještina vođenja, promicanjem ekološke odgovornosti i unapređenjem održivih praksi u sportskim programima i događajima.