

UNICEF-hreyfingin 2009-2010



© UNICEF Ísland

Sameinumst
í þágu barna

unicef 

UNICEF-hreyfingin – skref



Alþjóðavitund – frá orðum til aðgerða

UNICEF-hreyfingin er skemmtilegt verkefni fyrir allan skólann þar sem nemendur hljóta fræðslu um jafnaldra sína í öðrum heimshlutum og safna fé fyrir þurfandi börn um allan heim með því að stunda holla hreyfingu. **UNICEF-hreyfingunni** er ætlað að vera auðveldur farvegur fyrir skóla til að nota krafta sína í þágu verðugs málstaðar. Það eina sem til þarf er fræðsluþorsti, hjálparvilji og smá tími. Skólinn ykkar getur skipulagt **UNICEF-hreyfinguna** hvenær sem er árið um kring. Hentugt er að skipuleggja viðburðinn sem íþróttadag, eða flétta hann inn í þá þemadaga sem þið haldið nú þegar.

Takmark þeirra sem taka þátt í íþróttaviðburðinum er að safna eins mörgum límmiðum og þeir geta í svokallað „apakver“ með því að hreyfa sig (ganga, hlaupa, valhoppa, o.s.frv.). Skólinn ákveður vegalengdina sem farin er, en miðað er við að nemendur fái einn límmiða fyrir u.þ.b. hvern kílómetra sem þau hreyfa sig (vegalengdin getur þó verið mismunandi eftir aldursstigum). Fyrir viðburðinn safna nemendur styrktaraðilum úr hópi sinna nánustu sem heita ákveðinni upphæð á nemandann fyrir hverja vegalengd sem hann/hún hreyfir sig. **ATH! Nemendur geta að sjálfsögðu tekið þátt án þess að nokkur heiti á þá. Markmiðið er að sem flestir taki þátt!**



© Hrafnagilsskóli

Hjálpin berst um allan heim

Söfnunarfé UNICEF-hreyfingarinnar rennur í alþjóðlegan sjóð UNICEF, sem nýtir fjármunina þar sem þörfin er mest hverju sinni. Framlag skólans mun því renna til verkefna UNICEF um allan heim, hvort sem það verður til bólusetninga, heilsugæslu, uppbyggingu skóla, verndunar barna, forvarna gegn HIV/alnæmi eða annars. Samvinna skólans, nemenda og grenndarsamfélags styður þannig þau börn sem líða skort vegna fátæktar, þjást af sjúkdómum og heilsuleysi eða eru fórnarlömb stríðsátaka eða náttúruhamfara. UNICEF hefur verið leiðandi í hjálparstarfi fyrir börn í rúm 60 ár og starfar að langtíma þróunarverkefnum í 156 löndum og svæðum. UNICEF er sjálfstæð stofnun innan Sameinuðu þjóðanna og rekur starfsemi sína einvörðungu á frjálsum framlögum frá einstaklingum, fyrirtækjum og ríkisstjórnunum.

Fræðsluefni

Þeir skólar sem taka þátt í verkefninu fá sendan DVD-disk með fræðslumyndböndum um líf barna í löndum sem UNICEF starfar í, ásamt glærufrýrlesturum um aðstæður í löndunum og hvernig UNICEF aðstoðar við að bregðast við þeim. Fyrir viðburðinn nýtir skólinn efnið frá UNICEF til að fræða nemendur um aðstæður erlendra jafnaldra sinna, svo þeir öðlist betri innsýn í mismunandi hversdag og lífsskilyrði barna í öðrum löndum. Fræðslan gerir nemendum kleift að setja framlag sitt til UNICEF í viðara samhengi. Þannig öðlast börnin betri skilning á því hverju þau geti komið til leiðar með því að leggja sitt af mörkum til mannúðarmála.

fyrir skref frá barni til barns



Skólinn fær sér að kostnaðarlausu sent:

Fyrir hvern nemanda:

- Apakver.
- Blað með límmiðum.
- Áheitaumslag.

Fyrir skólann:

- Kynningarbækling um framkvæmd UNICEF-hreyfingarinnar (inniheldur tillögu að upplýsingabréfi til aðstandenda um verkefnið ásamt matsblað um verkefnið fyrir UNICEF Ísland).
- 10 vegvísa til að merkja leiðina sem skólinn ákveður.
- DVD-disk með fræðslumyndböndum um líf barna í löndum þar sem UNICEF starfar og glæru-fyrirlestra um starfsemi UNICEF í löndunum (glærunum er hægt að hlaða niður af vefsíðu UNICEF: <http://www.unicef.is/fraedsluefni>

Tilkynning um þátttöku

Tilkynnið nafn skóla, nemendafjölda og tengilið skólans vegna verkefnisins.

Sendið í síðasta lagi þremur vikum fyrir viðburðinn.

- Í tölvupósti á hreyfingin@unicef.is
- Á heimasíðu UNICEF Ísland: <https://www.unicef.is/skraskola>
- Bréfleiðis til: UNICEF Ísland, Laugavegi 42, 101 RVK.
- Með faxi í 552 60 10.
- Í síma 562 62 62.

Nánari upplýsingar á netinu: http://unicef.is/unicef_hreyfingin



Svona getur ykkar skóli skip

Fyrir viðburðinn

1. Veljið dag til að taka þátt í **UNICEF-hreyfingunni** og skipuleggið framkvæmdina.

2. Tikynnið þátttöku og pantið gögn frá UNICEF Ísland. **ATH! Pantið gögnin í síðasta lagi þremur vikum fyrir viðburðinn!** Allar nánari upplýsingar um UNICEF-hreyfinguna veitir verkefnisstjóri, Bergsteinn Jónsson í síma 562 6306 eða á bergsteinn@unicef.is. Einnig má sjá upplýsingar á http://unicef.is/UNICEF_hreyfingin

3. UNICEF kemur öllum gögnum sem við koma UNICEF-hreyfingunni til skólans. Vinsamlegast tilkynnið ef breytingar verða á áætlunum skólans varðandi UNICEF-hreyfinguna.

4. Skólinn kynnir verkefnið fyrir nemendum u.þ.b. viku fyrir viðburðardaginn. Nemendur fræðast um líf jafnaldra sinna í fjarlægum löndum með því að horfa á fræðslu-myndbönd og/eða glærुकyningar frá daglegu lífi barna og starfsemi UNICEF víða um heim. Gott er einnig að stofna til umræðna í bekknum um hvernig söfnunarféð muni verða notað (hægt er að nota verðdæmi úr þessum bæklingi).

5. Skólinn dreifir **áheitaumslögum** til nemenda þegar þeir eru búnir að hljóta fræðslu um jafningja sína og starf UNICEF. Kennarar kynna áheita fyrirkomulagið fyrir nemendum sínum. Fyrir viðburðinn er gott að ræða við bekkinn um hvernig áheitasöfnun gengur fyrir sig og að þau afli sér sjálf styrktaraðila í sínu nánasta umhverfi.

6. Nemendurnir taka **áheitaumslög**in með heim og leita sér sjálfir áheita meðal aðstandenda sinna



og/eða í grenndarsamfélagi sínu. Áheita er t.d. hægt að leita hjá fjölskyldu, ættingjum, vinum, nágrönnum, fyrirtækjum, o.s.frv. **Nemendur taka einnig upplýsingabréf til aðstandenda með sér heim.** Tillaga að slíku bréfi fylgir með þessum kynningarbæklingi og er annað hvort hægt að ljósrita það eða skrifa ykkar eigið. Bréfið kynnir verkefnið og takmark þess fyrir væntanlegum styrktaraðilum. Þið getið líka boðið styrktaraðilum á viðburðinn sem áhorfendum. **ATH! Ef skólinn skrifar eigið bréf, munið að láta reikningsnúmer og kennitölu UNICEF Ísland koma fram, sem og hvernig merkja skuli bankainnlagirnir!**

7. Þeir sem nemendur skrá sem styrktaraðila skrifa nafn sitt og þá upphæð sem þeir munu heita á hverja vegalengd á **áheitaumslagið**. Upphæðin er valfrjáls. Styrktaraðilar setja **EKKI** peninga í umslagið að svo stöddu. Hin endanlega styrkuppheð fæst svo eftir viðburðinn, þegar búið er að leggja saman heildarfjölda vegalengda sem nemandinn hefur lagt að baki og margfalda þær með upphæð áheita. **ATH! Styrktaraðila er frjálst að ákveða hámarksstyrkuppheð fyrirfram.**

8. Ef þið viljið má kanna hvort einhver fjölmiðill vill fylgjast með viðburðinum og gera honum skil. Markmiðið er að sem flestir skólar taki þátt og hafi gaman af!

Algengast er að styrktaraðilar séu fjölskyldumeðlimir nemandans.

Geta og vilji til að heita á nemendur er að sjálfstöðu mismunandi fjölskyldna á milli, þannig að styrkuppheðir verða ávallt misháar eins og gengur.

Mikilvægt er að kennarar séu tilbúnir að bregðast við ef upp kemur metingur á milli nemenda um söfnunarupphæðir. Hægt er að benda nemendum á að upphæðirnar sem safnast þurfi ekki að skipta öllu máli þar sem svo mikið er hægt að gera fyrir litlar upphæðir. Bóluefni gegn mænuótt kostar t.d. einungis 18 krónur en getur bjargað lífi barns eða bjargað því frá ævilangri fötlun. Jafnvel minnstu upphæðir koma góðu til leiðar.

Það safna sjaldnast allir áheitum. Það er því gott að minna nemendur á að það að taka þátt í UNICEF-hreyfingunni (með eða án áheita)

Þupulagt UNICEF-hreyfinguna

Á sjálfum viðburðardeginum

1. Leiðin sem nemendur eiga að hreyfa sig eftir er merkt, gjarnan með leiðarvísunum sem fylgja með viðburðargögnunum frá UNICEF. ATH! Gott er að haga því þannig að hægt sé að flytja viðburðinn innanhúss ef veður er vont.

2. Valdir eru starfsmenn/sjálfboda-liðar til að líma límmiða í apakver nemenda. Ef um beina hlaupabraut er að ræða er hentugast að börnin fái límmiða í kverið á sitthvorum enda brautarinnar. Ef hlaupinn er hringur er límmiði gefinn eftir hvern hring.

3. Apakverunum er dreift til nemenda skömmu áður en viðburður-

inn hefst. Nemendur merkja sér apakverin.

4. Farið er með nemendur á staðinn sem viðburðurinn er haldinn á. Ákveðið er fyrirfram hversu langan tíma nemendurnir fá til að reyna sig við vegalengdina/þrautabrautina sem um ræðir. Gott er að reikna með u.þ.b. 1,5-2 klst. á hvern hóp af nemendum. Sumir skólar velja að skipta upp bekkjardeildunum, láta t.d. eldri og yngri bekkir taka þátt á mismunandi tímum eða stöðum.

5. Hitað er upp fyrir hlaupið. Börn eru flest mjög þolmikil og geta hlaupið langar vegalengdir. Það er því mikilvægt að hita vel upp svo komið sé í veg fyrir meiðsli. Það er okkar reynsla að nemendur innblástast mjög af hinum góða málstað og hreyffælnustu nemendur eiga það til að leggja miklu meira á sig en þeir eru vanir. Gott er að hafa augun opin fyrir því að enginn ofreyni sig eða gangi of nærri sér.

6. Nemendur eru sendir af stað. Öll hreyfing er leyfileg – ganga, skokk, hlaup, valhopp, handahlaup – jafnvel skiðaganga eða skautahlaup ef þið haldið viðburðinn um vetur.

7. **ATH! Þetta eru einungis leiðbeiningar.** Hver skóli getur skipulagt viðburðadaginn eins og best hentar. Ef þið viljið frekar skipuleggja hindrunarhlaup, pokahlaup, stöðvaþjálfun, o.s.frv. er það ykkur að sjálfsgöðu frjálst.

Eftir viðburðardaginn

1. Nemendur fara með apakverin sín heim, sýna styrktaraðilum sínum hversu mörgum límmiðum þeir söfnuðu sér, reikna út heildarupphæð áheita og safna þeim saman í

áheitaumslagið. Ef styrkveitendur borga beint inn á reikning UNICEF setja þeir kvittun eða tilkynningu um innborgun í umslagið.

Mikilvægt er að styrkveitendur skrái nafn skólans sem skýringu með bankainnlögn svo að hægt sé að reikna út heildar söfnunarfrjárhæð skólans.

2. Nemendur skila áheitaumslögum til skólans fyrir skiladag sem skólinn ákveður. Gott er að áætla 1-2 vikur í það að fá öll áheitaumslög í hús. Nemendur mega gjarnan eiga apakverin til minningar um framlag sitt.

3. Meðferð söfnunarfés: Gott er að skólinn geri einn eða fleiri af starfsliðinu ábyrga fyrir innköllun áheitaumslaganna. Þeir aðilar safna umslögum saman, tæma þau og leggja söfnunarféð inná reikning UNICEF Ísland: **515-26-102010; kt: 481203-2950. ATH! Munið að láta nafn skólans fylgja með innlögninni svo hægt sé að reikna út heildar söfnunarupphæð skólans!** Gott væri að senda tilkynningu um greiðslu á hreyfing@unicef.is.

4. Fyllið út matsblaðið sem fylgir með gögnunum og sendið/faxið til UNICEF Ísland.

5. Við tökum gjarnan á móti ljósmyndum, frásögnum og tilvitnunum í kennara og/eða nemendur sem tengjast viðburðinum. Sendist á: hreyfing@unicef.is.

6. UNICEF Ísland sendir skólanum viðurkenningarskjal í annarlok.

er virðingartexti í sjálfu sér því að þannig sýni maður samstöðu með bágstöddum jafnöldrum sínum í öðrum löndum og sýni í verki að manni standi ekki á sama um þá.

Það mikilvæga er að nemendur fræðist um framandi menningu og lífsskilyrði, stundi holla hreyfingu og leggi sitt af mörkum til mannúðarmála í sameiningu.

ATH! Nemendur geta að sjálfsgöðu tekið þátt í UNICEF-hreyfingunni án þess að safna áheitum.





Dæmi um hvað UNICEF getur gert fyrir peninginn sem þið safnið:

Menntun

122 krónur (\$1) – duga til að útvega þremur börnum blýant og stílabók

1.220 krónur (\$10) – duga til að útvega 15 börnum kítartöflu og litakrítar

1.830 krónur (\$15) – duga til að útvega 30 sippubönd sem bæta líkamlegt atgervi barna, sér í lagi stúlkna (á sumum menningarsvæðum tíðkast það t.d. ekki að stúlkur stundi hópíþróttir með bolta).

1.440 krónur (\$20) – kostar að útvega kítartöflu, 2 töflupúða, 100 krítar og 100 litakrítar fyrir skóla.

7.320 krónur (\$60) – kostar að útvega tvo blakbolta og tvö blaknet fyrir skóla.

21.960 krónur (\$180) – Kostar fullbúinn Skólapakki til að nota á hamfara- og neyðarsvæðum. Mikilvægt er að börn, sem hafa upplifað hamfarir eða átök, fái þann stöðugleika og þá sálrænu hjálp og vernd sem skólinn veitir. Skólapakkin inniheldur námsgögn fyrir allt að 80 nemendur ásamt kennslutækjum fyrir kennara.

Bólusetningar

18 krónur (15 cent) – nægja til kaupa á einum skammti af bóluefni gegn mænusótt.

366 krónur (\$3) – nægja til að kaupa 50 einnota 5ml sprautur, sem nota má til að bólusetja 50 börn á öruggan hátt.

2.196 krónur (\$18) – kostar að útvega 25 öryggisbox, sem tryggja örugga meðferð sprauta og sprautunála eftir notkun.

12.200 krónur (\$100) – duga fyrir 600 skömmtum af bóluefni gegn mislingum.

488.000 krónur (\$4,000) – nægja til kaupa á sólarrafhlöðuknúnum kælliskáp til að geyma bóluefni á svæðum þar sem rafmagnsframboð er stopult.

Heilsa

2 krónur (2 cent) – duga til að kaupa einn skammt af A-vítamíni, sem er notað bæði við A-vítamín skorti og gegn aukaverkunum af völdum mislinga.

6 krónur (5 cent) – kostar einn poki af saltlausn, sem er blönduð með drykkjarvatni og kemur í veg fyrir ofþornun af völdum niðurgangs.

73 krónur (60 cent) – tryggja kaup á 50 vatnshreinsitöflum sem hreinsa, hver um sig, 4-5 lítra af vatni.

1.464 krónur (\$12) – nægja til kaupa á tveimur moskítónetum, húðuðum með flugnæitri, sem verja fjölskyldur fyrir malaríu. Malaría deyðir afrískt barn á 30 sekúndna fresti.



24.400 krónur (\$200) – kostar að útvega 10 fyrstu-hjálpar sett sem innihalda sárabindi, heftiplástra, sóttþreinsaða hanska, skæri, teppi, augndropa og sóttþreinsivökva.

732.000 krónur (\$6000) – kostar að kaupa sett af sjúkragögnum til að nota í neyðarástandi, sem inniheldur lyf og sjúkrabúnað sem geta gagnast 10 þúsund manns í þrjá mánuði.

HIV/alnæmi

98 krónur (80 cents) – kostar alnæmispróf fyrir börn, eldri en 18 mánaða.

8.600-11.000 krónur (\$70-90) – kostar að alnæmisprófa barn, yngri en 18 mánaða.

3.660-24.400 krónur (\$30-200) – lágmarkskostnaður við fyrstu lyfjameðferð gegn HIV/alnæmi. Verð fer eftir hvaða land á í hlut og hvaða lyf eru notuð.

Börn á hamfarasvæðum

366 krónur (\$3) – kostar að kaupa stórt ullarteppi.

610 krónur (\$5) – þarf til að kaupa 3 10 lítra vatnsbrúsa, til að geyma og flytja vatn.

1.830 krónur (\$15) – duga til að kaupa 20 pakka af orkuríku kexi sem er sérstaklega framleitt fyrir vandræð börn.

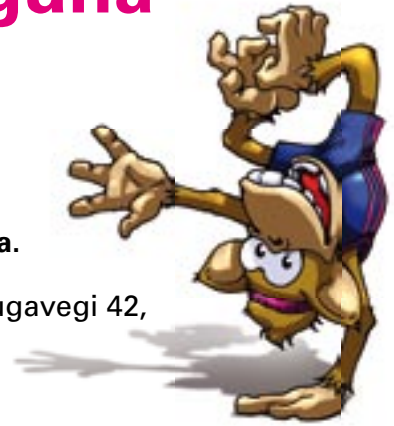
4.880 krónur (\$40) – kosta fimm 20 fermetra bútar af segldúki, sem gera má úr einfalt skýli eða nota sem undirlag fyrir nokkrar fjölskyldur.

14.640 krónur (\$120) – þarf til að útvega fjölskylduset af drykkjar- og hreinlætisbúnaði, sem inniheldur vatnsbrúsa, fötur, sápu og vatnshreinsitöflur. 10 fjölskyldur geta notið góðs af.

73.200 krónur (\$600) – duga til kaupa á 3 leiksettum, sem innihalda m.a. flugdiska, sippubönd, fótbolta, blakbolta (og -net), handbolta, flautur, töflu og kít. Allt að 90 börn geta leikið sér með hjálp eins leiksetts

Matsblað fyrir UNICEF-hreyfinguna

Við vonum að UNICEF-hreyfingin hafi gengið vel!



Með því að fylla út þetta blað hjálpið þið okkur að bæta UNICEF-hreyfinguna.

Símsendið þetta blað á fax: 552 6010 eða sendið í pósti til UNICEF Ísland, Laugavegi 42, 101 Reykjavík.

Nafn skóla:

Póstfang:

Tengiliður skólans vegna frekari samskipta (nafn og vefpóstfang):

.....

Heildarsöfnunarupphæð:

Heildarfjöldi þátttakenda:

Hvað var jákvætt við útfærslu UNICEF-hreyfingarinnar?:

.....

.....

Komu upp vandamál við útfærslu UNICEF-hreyfingarinnar? Hvernig voru þau leyst?

.....

.....

Hvaða fræðsluefni var notað í tengslum við UNICEF-hreyfinguna og hversu vel nýttist það?

.....

.....

Hvernig viðbrögð hefur skólinn fengið frá foreldrum?

.....

.....

Komu fram uppástungur um hvernig bæta má viðburðinn?

.....

.....

Kæru foreldrar/ forráðamenn

Þann _____ ætlar skólinn okkar að taka þátt í spennandi verkefni UNICEF á Íslandi, UNICEF-hreyfingunni.

Hvað er UNICEF-hreyfingin?

UNICEF-hreyfingin er skammtilegt verkefni þar sem íslenskum börnum gefst tækifæri á að fræðast um þurfandi börn víða um heim og með hollri hreyfingu og góðum vilja safna börnin fé fyrir starfi UNICEF í þágu jafnaldra sinna. Nemendur safna áheitum úr sínu nánasta umhverfi á ákveðna vegalengd sem skólinn ákveður að börnin eigi að ljúka við eins oft og þau geta.

UNICEF, Barnahjálp Sameinuðu þjóðanna, vinnur hjálparstarf í þágu barna um allan heim. UNICEF útvegar flestar bólusetningar til barna í þróunarlöndunum, styður heilsugæslu- og næringarverkefni fyrir börn, veitir börnum menntun og vernd gegn ofbeldi, misnotkun og HIV/alnæmi. UNICEF treystir eingöngu á frjáls framlög einstaklinga, fyrirtækja og ríkisstjórna. Söfnunarfé UNICEF-hreyfingarinnar mun renna þangað sem neyðin er mest hverju sinni.

Svona förum við að:

Þátttakendur í **UNICEF-hreyfingunni** ganga, hlaupa, hoppa o.s.frv. ákveðna vegalengd eins oft og þeir geta. Vegalengdin sem skólinn hefur valið er _____ löng og þátttakendur fá _____ klst. til að reyna sig við hana eins oft og þeir vilja.

Fyrir hverja vegalengd sem þátttakendur leggja að baki fá þeir einn límmiða í apakverið sitt. Styrktaraðili heitir upphæðinni sem hann/hún velur á hverja vegalengd/límmiða sem þátttakandinn fær skráða í apakverið.

Styrktaraðilar þurfa að gera eftirfarandi:

1. Fyrir **UNICEF-hreyfinguna** fyllir þú út nafn og áheitaupphæð á hverja vegalengd í rétta reiti á **áheitaumslaginu** sem nemandinn kemur með heim u.þ.b. viku fyrir viðburðinn.
2. **Eftir UNICEF-hreyfinguna** sýnir þátttakandinn þér apakverið sitt, sem inniheldur einn límmiða fyrir hverja kláraða vegalengd. Styrkuppheðin er reiknuð út frá áheitum á hverja vegalengd og fjölda límmiða í apakverinu: Ef þú hefur t.d. heitið 40 kr. á vegalengd og þátttakandinn hefur hlaupið 8 vegalengdir verður heildarupphæðin $40 \times 8 = 320$ kr. Bæði er hægt að láta upphæðina í áheitaumslagið sem þátttakandinn skilar aftur til skólans eða borga beint inná styrktarreiking UNICEF Ísland: 0515-26-102010, kt: 481203-2950.

Mikilvægt er að skrifa nafn skólans sem útskýringu með greiðslunni svo hægt sé að reikna út heildarframlag!

ATH! Öllum nemendum skólans er frjálst að taka þátt í UNICEF-hreyfingunni. Ekki er nauðsynlegt að finna sér styrktaraðila til að fá að taka þátt. Mikilvægast er að börnin fræðist um jafnaldra sína í þróunarlöndum, stundi hreyfingu og hafi gaman af!

Bestu kveðjur,