



**Dadnos un punto de apoyo
y cambiaremos el mundo**



NO ELEVATORS DAY

25 April 2018

www.no-elevators-day.nowwemove.com

La situación actual



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

600.000 personas mueren
cada año en Europa
debido a su reducida actividad física
(Eurobarómetro, 2014)



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

La **Unión Europea** se preocupa por esta situación y de impulso a diferentes campañas para promocionar la actividad física de la población.

No Elevators Day es una iniciativa Europea que forma parte de la campaña NowWeMOVE que la Asociación Internacional de Deportes y Cultura (ISCA) inició en 2015 y que este año (2018) se ha convertido en un evento Internacional llegando a países de otros continentes.

Los colegios de España están siendo pioneros con un proyecto en que vosotros, **los alumnos, seréis los agentes que movilizarán a la sociedad.**

¡¡¡Vuestro papel es clave!!!



#TakeTheStairs



NO ELEVATORS DAY
www.no-elevators-day.nowwemove.com

¿Qué vais a hacer vosotros?



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

Acción social

Visitaréis a vuestros vecinos, empresas y administraciones públicas con el objetivo de:

- 1) Promover el uso diario de las escaleras en lugar de los ascensores. Vamos a explicar a todo el mundo que hay que ser activo para vivir más y mejor.
- 2) Vamos a solicitar pequeños donativos para que la ONG Deporte para la Educación y la Salud pueda llegar a muchos colegios en el futuro y conseguir que los alumnos, ciudadanos adultos del mañana, aprendan a vivir saludablemente en su colegio.



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

¿Queréis ver a los eurodiputados subiendo escaleras en el Parlamento Europeo?



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com



#TakeTheStairs



NO ELEVATORS DAY

www.no-elevators-day.nowwemove.com

Vale, y ahora ¿Qué hacemos?



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

En nuestro colegio:

Aprendo con las escaleras:

- Grabamos un vídeo subiendo y bajando
- Competimos por equipos subiendo escaleras
- Calculo las calorías empleadas por cada uno de nosotros en un tramo de escaleras.
- Sumo y resto escaleras
- Etc...



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

En nuestro pueblo o ciudad:

Convenzo a la sociedad para que sean más activos:

- Explico los beneficios de subir escaleras. Ahora el profe soy yo.
- Pongo uno o varios carteles y una hoja de registro en el portal de mi casa o en una empresa para apuntar quien sube escaleras.
- Hago alguna foto de personas a las que he convencido para subir escaleras...
- Capto donaciones: Cada persona podrá donar una pequeña cantidad que anotaré en la hoja de control.



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

Y, además, hay un concurso...

Que **premiará al colegio** que:

- 1) Más personas haya sensibilizado
- 2) Y al que más fondos haya captado.

¡Ojo! Ambos premios se calcularán en base a la proporción de lo conseguido respecto al número de alumnos del centro para que cualquier colegio, independientemente de su dimensión, pueda ganar.



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

Recursos disponibles:

1. Hojas de control.
2. Documentos para animar a subir por escaleras (<https://goo.gl/UDE1md>)

Más información en: <https://www.educacondesporte.org/llega-ned-4-schools-proyecto-creado-colegios-los-colegios/>



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

Y las frases que debes aprenderte:

- “España es el país con más ascensores por habitante del mundo”
- “¿Sabe que subiendo las escaleras gasta usted cinco veces más calorías que en el ascensor?”
- “Subir y bajar escaleras reduce el riesgo de accidente cerebrovascular”
- “Subir y bajar escaleras mejora la capacidad cardiovascular”



#TakeTheStairs

 **NO ELEVATORS DAY**
www.no-elevators-day.nowwemove.com

- Subir y bajar escaleras fortalece los músculos
- “Subir al día cinco pisos, al cabo de cinco días quema una media de... **302 calorías**. La friolera de 43 gramos de peso”
- “Subir escaleras se considera una actividad física de intensidad vigorosa”
- Subir y bajar escaleras es una actividad barata, que puedes hacer a cualquier hora del día y en cualquier momento y que puedes practicar a cubierto y al aire libre

No necesitas comprar ni pagar nada para subir y bajar escaleras



¿Preparados para
cambiar el mundo?



NO ELEVATORS DAY

25 April 2018

www.no-elevators-day.nowwemove.com