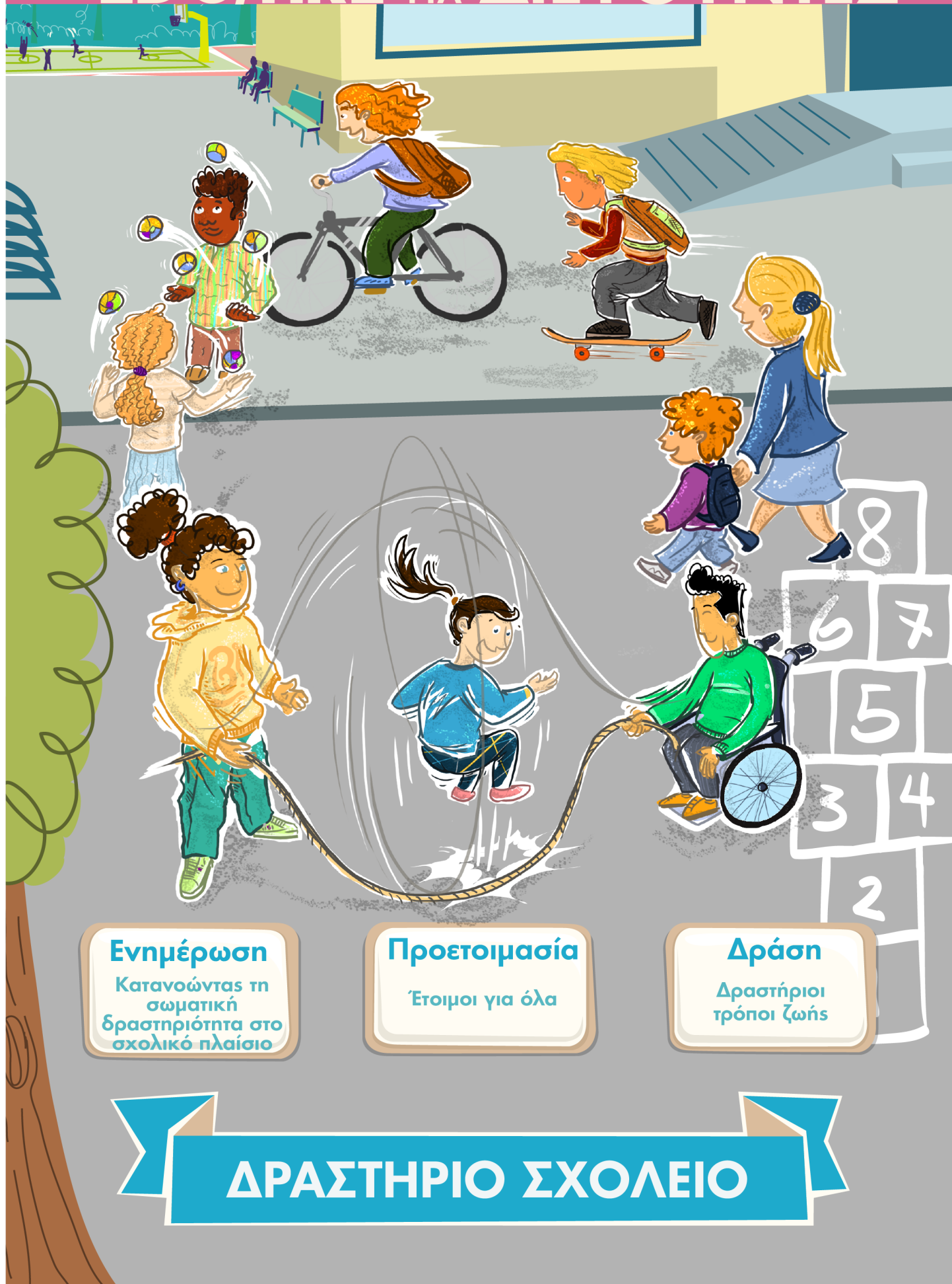


EDC/HRE ΓΙΑ ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ



Ενημέρωση

Κατανοώντας τη σωματική δραστηριότητα στο σχολικό πλαίσιο

Προετοιμασία

Έτοιμοι για όλα

Δράση

Δραστήριοι τρόποι ζωής

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Δραστήριο σχολείο

Η ευημερία είναι ένα θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. Η υγιής γνωστική, συναισθηματική, συμπεριφορική, σωματική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου αποτελεί βασικό στόχο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ). Μόλις μία χώρα επικυρώσει την Ευρωπαϊκή Σύμβαση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (ΕΣΔΑ) <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/treaty/005> και τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (CRC) <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>, όλοι οι εκπαιδευτικοί και ιδιαίτερα εσείς ως διευθυντής πρέπει να γνωρίζετε τις συνέπειες των δύο αυτών συμβάσεων. Μία εκπαιδευτική προσέγγιση που βασίζεται στα ανθρώπινα δικαιώματα (HRBA) προσφέρει την ευκαιρία να μάθει και να ασκήσει ο μαθητής στο σχολικό περιβάλλον τις αξίες των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Ένα από αυτά τα θεμελιώδη δικαιώματα είναι το δικαίωμα να έχει ένα υγιές σώμα. Μαζί με το προσωπικό του σχολείου ΕΣΕΙΣ αποφασίζετε αν οι μαθητές θα λάβουν τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες, κοινωνική υποστήριξη και ενθάρρυνση στο σχολικό τους περιβάλλον για να υιοθετήσουν μακροπρόθεσμα συμπεριφορές και συνήθειες που ενισχύουν την υγεία. Δύο βασικοί τομείς εμπλέκονται εδώ στενά συνδεδεμένοι μεταξύ τους: η σωματική δραστηριότητα (βλέπε παρακάτω) και η [διατροφή](#).

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

WHO 2012 project on Networking for Physical Activity

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1

<http://www.teachhub.com/top-12-classroom-fitness-activities>

<http://www.activeacademics.org/>

Quality Physical Education (QPE). Guidelines for Policy-makers, 2015:

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf>

World-wide Survey on School Physical Education, 2013

<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>

The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health

www.cdc.gov/HealthyYouth

Revised Version — July 2010

https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf

<https://beta.theglobeandmail.com/news/national/education/how-physical-exercise-helps-to-get-students-intellectually-fit/article20284157/>

Δραστήριο σχολείο

Η ευημερία είναι ένα θεμελιώδες δικαίωμα για τα παιδιά

Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (20 Νοεμβρίου 1989), απαιτεί από τα υπογράφοντα κράτη να προστατεύουν την «κοινωνική, πνευματική και ηθική ευημερία καθώς και τη σωματική και ψυχική υγεία» όλων των παιδιών στην επικράτειά τους. Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού (CRC) αντικατοπτρίζει τις γενικές διατάξεις της Οικουμενικής Διακήρυξης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, της 10ης Δεκεμβρίου 1948, <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>, συμπεριλαμβανομένων των δικαιωμάτων στη ζωή (ΟΔΔΑ, Άρθρο 3· ΕΣΔΑ, Άρθρο 2), στην υγεία και την ευημερία (ΟΔΔΑ, Άρθρο 25· ΕΣΔΑ, Άρθρο 2).

Τα ανθρώπινα δικαιώματα και τα δικαιώματα των παιδιών αντέχουν ή πέφτουν ανάλογα με την εφαρμογή και την προστασία τους. Η υγιής γνωστική, συναισθηματική, συμπεριφορική, σωματική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου είναι επομένως ένας βασικός στόχος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ). Η υγεία και η σωματική μας ευημερία δεν εξαρτώνται, όμως, μόνο από τις επικρατούσες συνθήκες διαβίωσης και τα συστήματα κοινωνικής ασφάλισης που παρέχονται από το κράτος στο οποίο ζούμε αλλά και από τις καθημερινές μας συνήθειες. Το αν οι συνήθειές μας ενισχύουν ή βλάπτουν την υγεία και την σωματική μας ευημερία είναι δική μας ευθύνη και εξαρτάται από τις προσωπικές μας επιλογές. Κάνοντας τέτοιες επιλογές, ασκούμε το ανθρώπινο δικαίωμα της ελευθερίας, πράγμα που σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να μας παροτρύνει, αλλά όχι να μας εξαναγκάσει, να ζήσουμε τη ζωή μας με σύνεση (ΟΔΔΑ, Άρθρο 3).

Επομένως, το σχολείο σας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο βοηθώντας τους νέους να κατανοήσουν τη ζωτική σημασία των επιλογών τους και τον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζουν τη ζωή και την ταυτότητά τους. Το σχολείο σας μπορεί να εφοδιάσει τα παιδιά και τους εφήβους με τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες, κοινωνική υποστήριξη και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και να τους παροτρύνει να υιοθετήσουν μακροχρόνιες συμπεριφορές βελτίωσης της υγείας τους. Από αυτή την άποψη, η Ποιοτική Φυσική Αγωγή (QPE) λειτουργεί ως βάση για μία δια βίου ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό. Οι μαθησιακές εμπειρίες που προσφέρονται στα παιδιά και τους νέους μέσω των μαθημάτων φυσικής αγωγής θα πρέπει να είναι αναπτυξιακά κατάλληλες ώστε να τους βοηθήσουν να αποκτήσουν τις απαιτούμενες ψυχοκινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες καθώς και τη γνωστική κατανόηση ώστε να δεσμευτούν στη δια βίου σωματική δραστηριότητα. (Πηγή: προσαρμογή από την Αναφορά για την Υγεία του Συλλόγου Φυσικής Αγωγής (Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper), 2008)

Ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην υγεία των παιδιών, την κοινωνική ανάπτυξη, τις μαθησιακές ικανότητες και την ανθεκτικότητα σε ψυχικά προβλήματα είναι η συμμετοχή τους σε καθημερινή σωματική δραστηριότητα. Αυτή περιλαμβάνει ελεύθερο παιχνίδι, ενεργητική μετακίνηση και ψυχαγωγία, φυσική αγωγή στο σχολείο, οργανωμένα αθλήματα ή άσκηση.

Το παιχνίδι αποτελεί ένα από τα αναπτυξιακά δικαιώματα που επιτρέπει στα παιδιά να αξιοποιούν πλήρως το σύνολο των δυνατοτήτων τους μαζί με την εκπαίδευση, τη ψυχαγωγία (ελεύθερο χρόνο), τις πολιτιστικές δραστηριότητες, την πρόσβαση σε ενημέρωση και την ελευθερία σκέψης, συνείδησης και θρησκείας.

Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) για τα Δικαιώματα του Παιδιού ορίζει τη σωματική δραστηριότητα και τη ψυχαγωγία ως ανθρώπινα δικαιώματα, αναγνωρίζοντας ρητώς το δικαίωμα του παιδιού στην υγεία (Άρθρο 24), την ανάπαυση, τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου, το παιχνίδι και την ενασχόληση με ψυχαγωγικές δραστηριότητες (Άρθρο 31).

Ειδικότερα, το Γενικό Σχόλιο νούμερο 4: «Η υγεία και η ανάπτυξη των εφήβων στο πλαίσιο της Σύμβασης των Δικαιωμάτων του Παιδιού» <https://www.childrensrights.ie/resources/uncrc-general-comment-adolescent-health-and-development-context-convention-rights-child> επιστά την προσοχή στη σημασία της επαρκούς πληροφόρησης σχετικά με θέματα που αφορούν την υγεία συμπεριλαμβανομένης της σωματικής δραστηριότητας (Κεφάλαιο III, 26)

Επιπλέον, μία επιτροπή του ΟΗΕ επιβλέπει την εφαρμογή της Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού. Συνιστά τη διαθεσιμότητα:

1. Περιβαλλόντων τα οποία προσφέρουν ευκαιρίες για παιχνίδι και ψυχαγωγία σε όλα τα παιδιά και παρέχουν συνθήκες για δημιουργικότητα.

2. Ευκαιριών για την άσκηση ικανοτήτων μέσω μη δομημένου, ελεύθερου παιχνιδιού, ενίσχυσης κινήτρων, ΦΑ και ανάπτυξης δεξιοτήτων που εμπλουτίζουν τη ζωή.
3. Δικαιώματος στην ανάπαυση, το οποίο εξασφαλίζει ότι τα παιδιά έχουν την απαραίτητη ενέργεια και κίνητρο για να συμμετέχουν στο παιχνίδι και την δημιουργική ενασχόληση.

Η χώρα σας έχει δεσμευτεί να τηρεί αυτές τις συμβάσεις. Αυτό απαιτεί από εσάς, ως διευθυντής, **να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να εφαρμόσετε αυτή τη δέσμευση με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στο πλαίσιο της σφαίρας ευθύνης σας.**

Προκειμένου να υιοθετήσουν μία προσέγγιση για την εκπαίδευση με βάση τα ανθρώπινα δικαιώματα, οι διευθυντές θα πρέπει να γνωρίζουν περισσότερα σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα, τη δημοκρατία και τα δικαιώματα των παιδιών, καθώς και τις επιπτώσεις τους στην παιδαγωγική σκέψη, το σχεδιασμό και την αξιολόγηση.

Δραστήριο σχολείο

Ακαδημαϊκή επίδοση

Σωματική εξάσκηση – πνευματική εξάσκηση!;

Πρόσφατη έρευνα υποστηρίζει ότι τα παιδιά και οι νέοι απολαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα τόσο κοινωνικών όσο και ακαδημαϊκών οφελών όταν συμμετέχουν τακτικά σε αναπτυξιακά κατάλληλες σωματικές δραστηριότητες.

Παρόλο που η **ακαδημαϊκή επίδοση** επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις που τη συνδέουν με την τακτική σωματική δραστηριότητα σε τουλάχιστον τρεις ευρείς τομείς:

- Γνωστικές λειτουργίες (π.χ. μνήμη, προσοχή/συγκέντρωση, λεκτική ικανότητα, αξιολόγηση και αξιοποίηση πληροφοριών, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων)
- Ακαδημαϊκή συμπεριφορά και εκπαίδευση (π.χ. συμπεριφορά στην τάξη, παρακολούθηση, συμμετοχή στην τάξη, ολοκλήρωση εργασιών στο σπίτι, συγκέντρωση στις εργασίες)
- Ακαδημαϊκή πρόοδος (π.χ. βαθμοί, τυποποιημένες βαθμολογίες, επίσημες αξιολογήσεις)

Η συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη στην ακαδημαϊκή επίδοση. Η έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά μπορούν να συγκεντρωθούν καλύτερα στις εργασίες τους στην τάξη αμέσως μετά τη σωματική άσκηση, γεγονός που τους επιτρέπει να είναι πιο συγκεντρωμένα και προσεκτικά. Με την πάροδο του χρόνου, τα παιδιά που συμμετέχουν τακτικά σε σωματικές δραστηριότητες παρουσιάζουν βελτίωση στις γνωστικές δεξιότητες και συμπεριφορές τους, όχι μόνο σε βασικές γνωστικές ικανότητες όπως η προσοχή και η μνήμη, αλλά σε στάσεις και πεποιθήσεις που επηρεάζουν την ακαδημαϊκή επίδοση, όπως τα κίνητρα, η αυτάρκεια, η ικανοποίηση και η αυτοκαθοδηγούμενη μάθηση. Μελέτες δείχνουν ότι όσο πιο δραστήρια είναι τα παιδιά, τόσο καλύτερη είναι η ακαδημαϊκή τους επίδοση όσον αφορά την γραφή, την ανάγνωση και την αριθμητική. Επομένως, είναι επιτακτική ανάγκη οι σχολικές πολιτικές και κανονισμοί να διασφαλίζουν ότι όλα τα παιδιά απολαμβάνουν τα οφέλη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας.

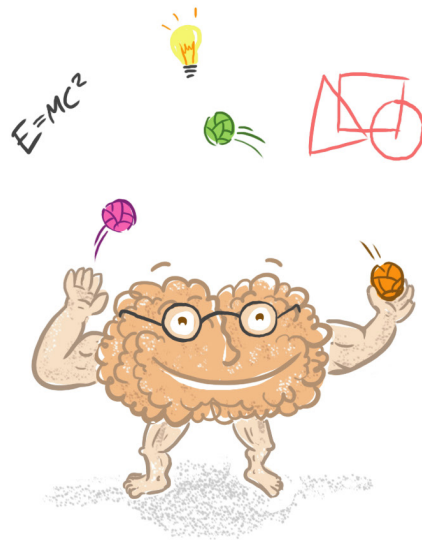
Ωστόσο, η σχολική πραγματικότητα είναι διαφορετική και δείχνει ότι οι έρευνες, οι θεωρίες και οι συστάσεις έχουν συχνά μικρή επιρροή στις εκπαιδευτικές πρακτικές. Τα σχολικά συστήματα σε όλο τον κόσμο αντιμετωπίζουν σοβαρές περικοπές του προϋπολογισμού. Έτσι, στις «βαθμοθηρικές» κοινωνίες, όταν παίρνονται αποφάσεις για χρηματικές επενδύσεις, προτεραιότητα δίνεται στα ακαδημαϊκά μαθήματα έναντι της φυσικής αγωγής. Μία έκθεση σχετικά με την παγκόσμια Έρευνα για τη Σχολική Φυσική Αγωγή από την UNESCO το 2013 αναφέρει ότι παρά την επίσημη δέσμευση για τη φυσική αγωγή, είτε μέσω της νομοθεσίας είτε ως θέμα γενικής πρακτικής, μία τέτοια διάταξη δεν εξασφαλίζεται (<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>).



Έτσι, η μη εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων και της σωματικής ευημερίας των νέων όχι μόνο παραβιάζει τα ανθρώπινα τους δικαιώματα και τα δικαιώματα των παιδιών – αλλά δεν είναι και συνετή από οικονομική άποψη. Τα στοιχεία δείχνουν ότι τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης των νέων έχουν επιδεινωθεί λόγω του ολοένα και πιο καθιστικού τρόπου ζωής και των αυξανόμενων επιπέδων παχυσαρκίας. Η κατάσταση είναι χειρότερη σε ορισμένες χώρες, λόγω της ανεπαρκούς και/ή κακής συνεργασίας της σχολικής κοινότητας, των

ελλείψεων ευκαιριών για σωματική δραστηριότητα, των θεμάτων της φυσικής αγωγής, συμπεριλαμβανομένων της ανεπαρκούς χρονικής κατανομής του προγράμματος σπουδών, της κατάστασης του μαθήματος και των εκπαιδευτικών, της έλλειψης πόρων (διδασκτικό προσωπικό, εγκαταστάσεις και εξοπλισμός), κλπ. Μέσα σε μία ή δύο δεκαετίες, θα υποφέρει κυριολεκτικά όχι μόνο η νέα γενιά, αλλά και η οικονομική απόδοση. Το ολοένα αυξανόμενο κόστος σε δαπάνες υγείας θα αντισταθμιστεί με τις περικοπές δαπανών στις σημερινές κοντόφθαλμες εκπαιδευτικές πολιτικές.

Μόλις ένα σχολείο ή ένα εθνικό εκπαιδευτικό σύστημα αποφασίσει να συμμετέχει ενεργά στην ενίσχυση της σωματικής ευημερίας των μαθητών, πρέπει να απαντηθούν διάφορα ερωτήματα, συμπεριλαμβανομένου του καταλληλότερου τρόπου, της βέλτιστης έντασης και διάρκειας της σωματικής δραστηριότητας αναφορικά με την ηλικία, το γένος και τις ακαδημαϊκές ικανότητες των μαθητών, καθώς και του χρόνου της σχολικής σωματικής δραστηριότητας και/ή της φυσικής αγωγής. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα μεγαλύτερα γνωστικά οφέλη από τη φυσική αγωγή προέκυψαν όταν τα μαθήματα της φυσικής αγωγής είχαν προγραμματιστεί στην αρχή ή στη μέση της σχολικής ημέρας, αντί για το τέλος. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να απαντηθούν πλήρως αυτά τα ερωτήματα, αλλά υπάρχουν ήδη αρκετά στοιχεία που επιβάλλουν περισσότερη κίνηση και ευκαιρίες για αυξημένη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας για όλους τους μαθητές.



Όπως εύστοχα το έχει διατυπώσει ένας νευροεπιστήμονας, αν θέλετε πνευματικά ικανά παιδιά: **«Σταματήστε τα μαθηματικά για να χορέψετε – ή να περπατήσετε, να χοροπηδήσετε, να παίξετε... η θεωρία λέει ότι οτιδήποτε κάνει την καρδιά να χτυπάει, θα κάνει και το μυαλό να δουλεύει!»**

<https://beta.theglobeandmail.com/news/national/education/how-physical-exercise-helps-to-get-students-intellectually-fit/article20284157/>

Πηγές αναφοράς

The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health www.cdc.gov/HealthyYouth Revised Version — July 2010

https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf

Δραστήριο σχολείο

Σωματικός εγγραμματισμός και δημοκρατική ιδιότητα του πολίτη

Θεωρούμε ότι η κίνηση είναι για το σώμα ό,τι είναι η ανάγνωση για το μυαλό.

Επομένως όλοι έχουν το θεμελιώδες δικαίωμα όχι μόνο να εγγραμματιστούν στην ανάγνωση και τη γραφή αλλά και στη σωματική δραστηριότητα. Ο σωματικός εγγραμματισμός είναι ένας όρος που αναφέρεται αφενός στη φυσική ικανότητα, τα κίνητρα, την αυτοπεποίθηση και τη γνώση και αφετέρου στην εκτίμηση και στην ανάληψη της ευθύνης για ουσιαστικές κινητικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου. Με άλλα λόγια, ο σωματικός εγγραμματισμός οδηγεί σε μία πληρέστερη κατανόηση και εκτίμηση της σωματικής δραστηριότητας και σε μία προσωπική δέσμευση να αποτελεί η άσκηση ένα συνεχές και αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής ενός ατόμου.

Τα αποτελέσματα της διδασκαλίας του σωματικού εγγραμματισμού στα παιδιά και τους εφήβους οδηγούν στον πυρήνα της EDC/HRE. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ο σωματικός εγγραμματισμός δίνει έμφαση στην ατομική ευθύνη για την υγεία και την ευημερία ενός ατόμου. Η βασική έννοια της ευθύνης μάς κάνει να συνειδητοποιήσουμε τις συνέπειες των αποφάσεων και των επιλογών μας, είτε τις αναγνωρίζουμε είτε όχι. Η κατανόηση του σωματικού εγγραμματισμού σημαίνει πως αναστοχαζόμαστε τις συνήθειές μας και τις αμφισβητούμε, αν προκύψει ανάγκη. Σε μία δημοκρατική κοινωνία, οι πολίτες θα πρέπει να μοιράζονται μία στάση ηθικής ευθύνης, που περιλαμβάνει «την υιοθέτηση μιας σκεπτόμενης προσέγγισης προς τις ενέργειες κάποιου και τις πιθανές συνέπειες αυτών των ενεργειών.» (περισσότερα: [Ικανότητες για Δημοκρατική Κουλτούρα](#), σελ. 42 f.). Συνεπώς, το να κατακτήσει κανείς το σωματικό εγγραμματισμό είναι παρόμοιο με το να μάθει για τη δημοκρατική ιδιότητα του πολίτη με πολύ πρακτικό και προσωπικό τρόπο.

Η μάθηση μέσω της εμπειρίας, όμως, απαιτεί αναστοχασμό αν θέλουμε πραγματικά να κατανοήσουν οι νέοι τι πρέπει να κάνουν όσον αφορά το σωματικό εγγραμματισμό ή την δημοκρατική ιδιότητα του πολίτη. Η γνώση μέσω της προσωπικής εμπειρίας δεν γίνεται αυτόματα, αλλά επιτυγχάνεται όταν μαθαίνει κάποιος να σκέφτεται το τι κάνει και πως ενεργεί. Όπως και στην εργασιοκεντρική μάθηση (βλέπε [Education for democracy](#), σελ. 124), οι μαθητές αντιμετωπίζουν προκλήσεις και προβλήματα, και προκειμένου να καταλήξουν σε συμπεράσματα από τις προσπάθειές τους, πρέπει να έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να αναστοχαστούν σχετικά με αυτές με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού. Επιπλέον, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να κάνει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν την προσωπική τους ευθύνη για την ευημερία τους και ότι η προσωπική ευθύνη είναι το κλειδί για τη δημοκρατική ιδιότητα του πολίτη. Όταν οργανώνετε κινητικές δραστηριότητες στο σχολείο σας, θα πρέπει να ενημερώσετε το προσωπικό ότι οι σωματικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν σκέψη **σχετικά με το τι κάνετε**.



Ο σωματικός εγγραμματισμός δεν είναι ούτε συνώνυμος ούτε περιορίζεται στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Είναι μάλλον ένας από τους στόχους της καθώς η φυσική αγωγή σε όλο τον κόσμο σκοπεύει να εκπαιδεύσει για δια βίου ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα για την υγεία. Επιπλέον, μπορεί να αποκτηθεί με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της ενθάρρυνσης, της υποστήριξης από τους γονείς, τους φίλους, τους εκπαιδευτικούς, τους γυμναστές ή μέσω της θέλησης και των αποφάσεων ενός ατόμου. Ο σωματικός εγγραμματισμός δεν είναι σχολικό μάθημα. Στο σχολικό περιβάλλον, οι διευθυντές και οι εκπαιδευτικοί σχεδιάζουν, καθοδηγούν και υποστηρίζουν τη συμμετοχή των μαθητών σε σωματικές δραστηριότητες που είναι στοχευμένες, ανταποδοτικές και ουσιαστικές. Ωστόσο, όπως και στην περίπτωση της εγγραμματοσύνης, η οποία «δεν εμπεριέχει μόνο την ικανότητα στην ανάγνωση και τη γραφή, αλλά πηγαιίνει παραπέρα, στην κριτική και αποτελεσματική χρήση αυτών των δεξιοτήτων στις ζωές των ανθρώπων», ο σωματικός εγγραμματισμός περιλαμβάνει και άλλες πτυχές, όπως:

- αντιληπτική ικανότητα στην «ανάγνωση» όλων των διαστάσεων του φυσικού περιβάλλοντος, προβλέποντας τις ανάγκες ή τις δυνατότητες κίνησης και την κατάλληλη ανταπόκριση σε αυτές με ευφυΐα και φαντασία
- μία καλά εδραιωμένη αίσθηση του εαυτού, όπως αυτός ενσωματώνεται στον κόσμο. Μαζί με μία ξεκάθαρη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, συμβάλλει στη θετική αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση.
- ευαισθησία και συνειδητοποίηση της ενσώματης ικανότητας, που οδηγεί σε μια αβίαστη αυτοέκφραση μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας και επικοινωνίας με τους άλλους που χαρακτηρίζεται από διορατικότητα και ενσυναίσθηση.
- την ικανότητα αναγνώρισης και έκφρασης των βασικών χαρακτηριστικών που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της κινητικής συμπεριφοράς και την κατανόηση των αρχών της σωματικής υγείας, με σεβασμό προς θεμελιώδεις διαστάσεις όπως η άσκηση, ο ύπνος και η διατροφή

Margaret Whitehead, ICSSPE Bulletin 65 | Οκτώβριος 2013, σελ. 29 f.

https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf

Δραστήριο σχολείο

Σωματική Δραστηριότητα στα σχολεία

Ευκαιρίες για να είστε δραστήριοι



Όπως απεικονίζεται παραπάνω, η τακτική σωματική δραστηριότητα επηρεάζει με άμεσο τρόπο τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου και τις κοινωνικές και γνωστικές του δεξιότητες.

Τα επίπεδα σωματικής άσκησης των παιδιών σχετίζονται με τις ευκαιρίες που τους παρέχονται για σωματική δραστηριότητα. Μεταξύ των παραγόντων που είναι υπεύθυνοι για την παροχή αυτών των ευκαιριών, τα σχολεία έχουν τη μεγαλύτερη δυνατότητα να επηρεάσουν τις συμπεριφορές των μαθητών τους σε σχέση με την άσκηση μέσω διαφόρων τρόπων. Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα παιδιά κάθονται το μεγαλύτερο μέρος της σχολικής ημέρας, είναι απαραίτητο η σχολική κοινότητα να τους παρέχει ευκαιρίες για να είναι κινητικά δραστήρια κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.

Μάθετε περισσότερα για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε τα σχολεία σας ώστε να γίνουν πιο δραστήρια κινητικά:

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

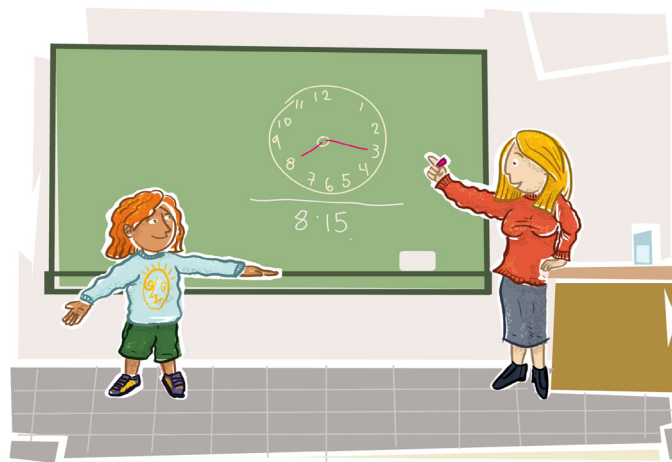


1. Η Σωματική Δραστηριότητα διαχωρισμένη από τα μαθήματα αναφέρεται σε όλες τις δραστηριότητες κατά τη διάρκεια μίας σχολικής μέρας που δεν έχουν καμία σχέση με τη διδασκαλία των σχολικών μαθημάτων. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Περισσότερα και με μεγαλύτερη διάρκεια **ενεργητικά διαλείμματα και ελεύθερο χρόνο** όπου παρέχονται στους μαθητές τα κίνητρα, τα μέσα και η ενθάρρυνση για συμμετοχή σε ψυχαγωγικές, διασκεδαστικές, σωματικές δραστηριότητες και παιχνίδια στην αυλή του σχολείου ή σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους και εγκαταστάσεις. Προσπαθήστε να λάβετε υπόψη σας τις αλλαγές του περιβάλλοντος χώρου σε σχολικό επίπεδο ώστε να διευκολύνετε περισσότερη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.
- **Ενεργητική μετακίνηση προς και από το σχολείο** όπου τα παιδιά, σε συνεργασία με τους γονείς, ενθαρρύνονται να περπατούν, να κάνουν ποδήλατο ή σκέιτμπορντ για να πάνε στο σχολείο ατομικά ή σε ομάδες. Η ενεργητική μετακίνηση μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τη χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς, των «σχολικών λεωφορείων περπατήματος», ή του αυτοκινήτου μέχρι ένα σημείο από το οποίο οι μαθητές θα περπατούν την υπόλοιπη απόσταση έως το σχολείο.
- Τα αθλήματα εντός και εκτός προγράμματος του σχολείου, τα αθλητικά προγράμματα, οι αθλητικές εκδηλώσεις και αγώνες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του σχολικού πλαισίου εδώ και πολλά

χρόνια, αυξάνοντας την καθημερινή συμμετοχή των μαθητών στη σωματική δραστηριότητα και στα οργανωμένα αθλήματα.

- 2. Η Σωματική Δραστηριότητα** σε συνδυασμό με τα μαθήματα αναφέρεται κυρίως σε σύντομα ενεργητικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια των ακαδημαϊκών μαθημάτων που δίνουν την ευκαιρία στους μαθητές να κινηθούν. Σε ένα Δανέζικο μοντέλο, για παράδειγμα, αυτή η κατηγορία είναι γνωστή ως Δυναμικά Διαλείμματα (Power Breaks) που επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες μαθησιακές διαστάσεις. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν διαφορετικές μορφές δραστηριοτήτων που δεν έχουν σχέση με την ένταση των δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια ενός συνηθισμένου μαθήματος. Οι κινητικές δραστηριότητες και τα σωματικά ενεργητικά διαλείμματα στην τάξη προσφέρουν μία επιπλέον ευκαιρία για κίνηση κατά τη διάρκεια μίας σχολικής ημέρας με ελάχιστο σχεδιασμό, χωρίς να απαιτούν ειδικό εξοπλισμό ή πόρους και μόνο μέσα σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα. Για πρακτικές ιδέες βλέπε: <http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



- 3. Η Σωματική Δραστηριότητα ενσωματωμένη στα μαθήματα** αναφέρεται στη δραστηριότητα ως ενεργό μέρος της διδασκαλίας των ακαδημαϊκών μαθημάτων. Εδώ, η κίνηση και η δραστηριότητα ενσωματώνονται στη μαθησιακή διαδικασία, εμπλουτίζοντας την ενισχύοντας το περιεχόμενο και την κατανόησή του μέσω της ενεργούς μάθησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους κιναισθητικούς μαθητές. Συγκεκριμένα παραδείγματα και ιδέες για να ενισχύσετε τη μάθηση των μαθηματικών, της ανάγνωσης/γλώσσας, των τεχνών, των μαθημάτων αγωγής υγείας, της φυσικής αγωγής, των θετικών και κοινωνικών επιστημών μπορείτε να βρείτε στο: <http://www.activeacademics.org/>
- 4. ΠΗ Φυσική αγωγή** αναφέρεται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, το οποίο έχει το δικό του πρόγραμμα σπουδών, στόχους και πρακτικές σε κάθε χώρα. Η Φυσική Αγωγή ως σχολικό μάθημα προσφέρει σε όλα τα παιδιά πρόσβαση σε δραστηριότητες και ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων, γνώσεων και στάσεων για να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν ένα σωματικά ενεργητικό τρόπο ζωής. Τα πιθανά οφέλη της συμμετοχής των μαθητών στη φυσική αγωγή διασφαλίζονται καλύτερα αν παρέχεται Ποιοτική Φυσική Αγωγή (ΠΦΑ). Η ΠΦΑ ορίζεται ως «η οργανωμένη, προοδευτική, συμπεριληπτική μαθησιακή εμπειρία που αποτελεί μέρος του προγράμματος σπουδών στην προσχολική, την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Οι μαθησιακές εμπειρίες που προσφέρονται στα παιδιά και τους νέους μέσω των μαθημάτων φυσικής αγωγής θα πρέπει να είναι αναπτυξιακά κατάλληλα για να τους βοηθήσουν να αποκτήσουν τις ψυχοκινητικές δεξιότητες, τη γνωστική κατανόηση, και τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που χρειάζονται για να έχουν μία σωματικά ενεργητική ζωή». (Πηγή: προσαρμογή από την Αναφορά για την Υγεία του Συλλόγου Φυσικής Αγωγής) (Association for Physical Education (afPE) Health Position Paper, 2008)

Η πρόταση βασίζεται στο Δανέζικο μοντέλο των Claus Løgstrup Ottesen, Αναπληρωτής Καθηγητής, Anders Flaskager, Αναπληρωτής Καθηγητής και Børge Koch, Καθηγητής. Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας, University College of Southern Denmark and Danish National Knowledge Center of Health Promotion.

Δραστήριο σχολείο

Πώς προετοιμάζω τους εκπαιδευτικούς και τις δραστηριότητες στο σχολείο μου

Ένα κινητικό δραστήριο σχολείο δεν είναι μόνο για τους μαθητές, αλλά για όλους! Επομένως, οι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό πρέπει να αποτελούν μέρος αυτού του προγράμματος. Αυτό σημαίνει ότι, πριν ξεκινήσουμε με τους μαθητές στο σχολείο μας, αρχίζουμε με τον εαυτό μας.

Το πρόγραμμά μας θα πρέπει να σχεδιαστεί έτσι ώστε να είναι πιο συμπεριληπτικό, κινητικό και διασκεδαστικό, βοηθώντας ταυτόχρονα όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να αναπτύξουν μία δια βίου δέσμευση για σωματική και ψυχική υγεία.

Μαζί με μία μικρή ομάδα, εγώ ως διευθυντής του σχολείου, θα σχεδιάσω το περιεχόμενο και το χρονοδιάγραμμα για το σχολείο μου. Η βασική ομάδα ΔΕΝ ΘΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ Φυσικής Αγωγής! Θα πρέπει να συμμετέχουν και συνάδελφοι που δεν σχετίζονται με τον αθλητισμό.

Το πρόγραμμά μας επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μία ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων και συνεργατικών ικανοτήτων έτσι ώστε όλοι να αισθάνονται πιο άνετα τόσο σε ομαδικά όσο και σε κινητικά περιβάλλοντα, καθιστώντας έτσι πιο πιθανό να συνεχίσουν το πρόγραμμα μόνοι τους ή να συμμετέχουν με τους υπόλοιπους.



A. Πληροφορίες: Η αντίληψή μας ως εκπαιδευτικοί και προσωπικό

1. Εστιάζουμε σε δια βίου δραστηριότητες και όχι σε ομαδικά ή ατομικά αθλήματα. Ενώ το τρέξιμο, η γιόγκα, το αερόμπικ, το φρίσμπι και το σόφτμπολ μπορεί να θεωρούνται ομαδικά και/ή ατομικά αθλήματα, οι δραστηριότητες αυτές τείνουν να παρατείνονται και στην ενήλικη ζωή πιο συχνά από τα άλλα ανταγωνιστικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το αμερικάνικο ποδόσφαιρο και τα αγωνίσματα στίβου.

2. Υλοποιούμε σωματικές δραστηριότητες που απολαμβάνουν οι μαθητές και που θα συνεχίσουν και μόνοι τους. Έτσι, προσπαθούμε να προσφέρουμε κινητικές δραστηριότητες που να τους αρέσουν τόσο πολύ ώστε να θέλουν να συνεχίσουν να τις κάνουν στο διάλειμμα, μετά το σχολείο, ή ακόμα και στο σπίτι, προτιμώντας τις από τα βιντεοπαιχνίδια ή την τηλεόραση. Μέρος του στόχου είναι να κατανοήσουμε και να σχεδιάσουμε τις δραστηριότητες ως «διασκέδαση» και όχι ως «άσκηση».
3. Θα παρέχουμε εξοπλισμό και προπόνηση δύναμης και αντοχής ως μία εναλλακτική στα παραδοσιακά μαθήματα Φυσικής Αγωγής, διδάσκοντας με τον τρόπο αυτό έναν συγκεκριμένο τομέα κίνησης και άσκησης που τα παιδιά συχνά συνεχίζουν και στην ενήλικη ζωή. Θα προσφέρουμε ένα πιο σύντομο πρόγραμμα 4-6 εβδομάδων για να δώσουμε στους μαθητές μας μία γεύση από τις μελλοντικές κινητικές επιλογές τους.
4. Θα συμπεριλάβουμε δραστηριότητες για όλους τους μαθητές και τους ενήλικες. Ορισμένοι είναι πιο αθλητικοί από άλλους και κάποιοι έχουν αναπτυξιακά προβλήματα ή σωματικές αναπηρίες που τους δυσκολεύουν να συμμετέχουν σε παραδοσιακές δραστηριότητες. Τα προγράμματα φυσικής αγωγής θα εστιάσουν στην παροχή μιας ποικιλίας κινητικών δραστηριοτήτων που επιτρέπουν σε όλους να συμμετέχουν και μπορεί ακόμη να αποτελέσουν πρόκληση για κάποια παιδιά που έχουν κλίση προς τον αθλητισμό να δοκιμάσουν άγνωστες σε αυτά δραστηριότητες.

B. Εξάσκηση για εμάς ως εκπαιδευτικοί και προσωπικό

1. Υιοθετούμε μία ολιστική προσέγγιση για την σωματική και ψυχική υγεία και την ευημερία. Πρέπει να ξεκινήσουμε με τον εαυτό μας, αν θέλουμε να δημιουργήσουμε υγιείς και ευτυχισμένους μαθητές.
2. Όλοι θέτουν τους δικούς τους στόχους. Κάθε στόχος που θέτει κάποιος είναι καλός! Υιοθετώντας καλές συνήθειες, δείχνουμε στους μαθητές μας ότι δεν περιοριζόμαστε στην φυσική αγωγή, αλλά ότι υπάρχουν απλοί τρόποι για να φροντίζουμε την υγεία μας. Κάποια μέλη του προσωπικού μπορεί να προβάλουν αντίσταση. Αυτό είναι φυσιολογικό, αλλά μην εγκαταλείπετε. Τα προγράμματα υγείας και ευεξίας είναι μέσα στις υποχρεώσεις των σχολείων.
3. Το να ζούμε και να μαθαίνουμε για τη δημοκρατία συμβαδίζει με το να ζούμε και να μαθαίνουμε για τους υγιεινούς τρόπους ζωής. Ολόκληρο το σχολείο μπορεί να συμμετέχει, διδάσκοντας αυτές τις έννοιες στις κοινωνικές επιστήμες, στη φυσική ακόμα και στα φιλολογικά μαθήματα. Μαζί θα σχεδιάσουμε αυτά τα κομμάτια. Ποιος θα διδάξει τι; Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι μαθητές θα λάβουν τις απαραίτητες πληροφορίες στην τάξη;
4. Μαζί σκοπεύουμε να ενσωματώσουμε προγράμματα υγείας και διατροφής στη Φυσική Αγωγή αλλά και στα υπόλοιπα μαθήματα. Η υγεία και η διατροφή είναι εξίσου σημαντικές με τα μαθηματικά και τις γλώσσες, αν θέλουμε πραγματικά να καταστήσουμε το αναλυτικό μας πρόγραμμα πιο σχετικό με την υγεία. Επιπλέον, οι γεροί και υγιείς μαθητές μαθαίνουν καλύτερα.
5. Η βελτίωση των προγραμμάτων ΦΑ και των άλλων μαθημάτων είναι μόνο μέρος της στρατηγικής επιτυχίας. Το σχολείο μας θα αναζητήσει τρόπους εκτίμησης και αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των μαθητών ώστε να προσδιορίσει τους τομείς που χρειάζονται περισσότερη ανάπτυξη και βελτίωση. Επιπλέον, όλοι οι μαθητές (και οι ενήλικες) θα κρατούν το προσωπικό τους ημερολόγιο όπου θα καταγράφουν την «πρόδο τους».

Μόλις οι ενήλικες στο σχολείο σας ξεκινήσουν τα πρώτα τους βήματα, μπορείτε να αρχίσετε με το πρόγραμμα για τους μαθητές

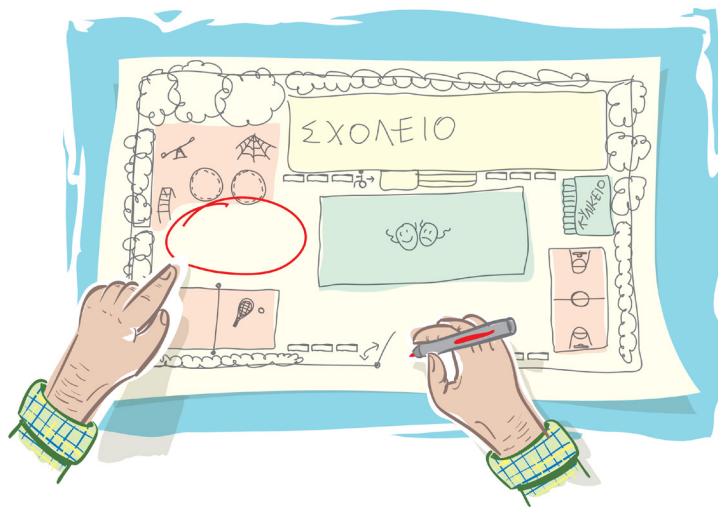


Δραστήριο σχολείο

Αντιλαμβανόμαστε το σχολείο μας ως ένα πιθανό μέρος «υγιεινού και κινητικά δραστήριου τρόπου ζωής»

Αρχικά ετοιμάζετε ένα σχεδιάγραμμα του σχολείου με όλους τους εξωτερικούς χώρους συμπεριλαμβανομένων των φυτών, των σκαλοπατιών, των τοίχων, των στεγασμένων χώρων, κλπ. σύμφωνα με το πώς είναι τώρα το σχολείο σας. Στη συνέχεια, σκεφτείτε τα εξής:

- Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί εύκολα;
- Υπάρχουν μέρη, γωνίες, σκαλοπάτια που θα μπορούσαν να μετατραπούν σε χώρους για σωματικές δραστηριότητες;
- Πού βρίσκονται οι χώροι, όπου ήδη πραγματοποιούνται σωματικές δραστηριότητες;



Μοιράστε κενά σχεδιαγράμματα στους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές.

Διοργανώστε έναν διαγωνισμό και μία έκθεση φωτογραφίας και ζωγραφιάς και συγκεντρώστε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες. Ως Διευθυντής χρειάζεστε να θυμάστε τα παρακάτω θετικά στοιχεία.

- Θα πρέπει να απαιτούνται λίγα χρήματα.
- Θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο συμμετοχική.
- Θα πρέπει να υποστηριχτεί αν είναι δυνατόν από όλους τους ενδιαφερόμενους (μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς, προσωπικό, τοπική κοινωνία).

Και έπειτα: προχωρήστε από τον σχεδιασμό στην υλοποίηση!



Δραστήριο σχολείο

Λίστα ελέγχου για να κάνετε μία δραστηριότητα ελκυστική

«Νέοι και Σωματικά δραστήριοι!»

Ένα σχέδιο για να κάνετε τη σωματική δραστηριότητα πιο ελκυστική για τους νέους (Π.Ο.Υ, 2012)

Η σωματική άσκηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία και την ευημερία των παιδιών και των νέων. Συμβάλλει στην βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και ψυχολογική τους ανάπτυξη· προάγει την ανεξαρτησία και την υγιή ανάπτυξη και βοηθάει στη βελτίωση βασικών δεξιοτήτων κίνησης. Μία πρόσφατη μελέτη σχετικά με την υγεία των νέων επισημαίνει την αύξηση των ενδείξεων για τη σύνδεση μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της αυξημένης ακαδημαϊκής και γνωστικής επίδοσης.

Παρά τα γνωστά οφέλη ενός ενεργητικού τρόπου ζωής, επιδημιολογικές μελέτες έχουν εντοπίσει μία αυξανόμενη επικράτηση της αδράνειας μεταξύ των παιδιών και των εφήβων. Η τελευταία έκθεση του Π.Ο.Υ. σχετικά με την μελέτη για τη Συμπεριφορά Υγείας Παιδιών Σχολικής Ηλικίας, με μαθητές 11, 13 και 15 χρονών από 35 χώρες της Ευρωπαϊκής Επικράτειας του Π.Ο.Υ., καθώς και της Βόρειας Αμερικής, έδειξε ότι τα δύο τρίτα των νέων δεν ανταποκρίνονται στις τρέχουσες συστάσεις για 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την ημέρα, 5 ή περισσότερες μέρες την εβδομάδα. Τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας μειώνονται σημαντικά μεταξύ 11 και 15 ετών.

Οι περιβαλλοντικοί, οικονομικοί και κοινωνικοί παράγοντες, καθώς και οι αντιλήψεις για την ασφάλεια, η προσβασιμότητα και οι καιρικές συνθήκες θεωρείται ότι επηρεάζουν τις ευκαιρίες των παιδιών και των εφήβων για σωματική δραστηριότητα. Ομοίως, η επιρροή των συνομιληκών μπορεί να ενθαρρύνει ή να αποθαρρύνει τη σωματική άσκηση. Σε όλη την Ευρώπη υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις και παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των νέων μέσω υποστηρικτικών περιβαλλόντων.

Οι επαγγελματίες που είναι υπεύθυνοι προώθησης της σωματικής άσκησης στην Ευρώπη αντιμετωπίζουν μία κοινή πρόκληση σχετικά με το πώς να εμπλέξουν τους νέους στην προσφερόμενη δραστηριότητα ή παρέμβαση. Το πρόβλημα περιγράφεται ως έλλειψη κατανόησης των νέων και των επιθυμιών τους και ανάγκη καθοδήγησης για το πώς να γίνει μία σωματική δραστηριότητα πιο φιλική προς τη νεολαία. Ως αποτέλεσμα, υλοποιήθηκε ένα project προκειμένου να δημιουργηθεί ένα σχέδιο για ελκυστική και ευχάριστη σωματική δραστηριότητα. Για να καταστούν πιο χρήσιμες οι οδηγίες, αποφασίστηκε ότι το project θα πρέπει να κατευθύνουν οι αντιλήψεις και τα σχόλια των νέων, όπως εκφράστηκαν από τους εκπροσώπους των νέων του Δικτύου CEHAPE (Children's Environment and Health Action Plan for Europe Network).

A Φυσικό περιβάλλον

Οι εγκαταστάσεις, ο εξοπλισμός και το περιβάλλον που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες.

1. Τοποθεσία: ευκολία πρόσβασης
2. Κόστος
3. Δραστηριότητες εξωτερικού χώρου
4. Αποφυγή ατμοσφαιρικής ρύπανσης
5. Περπάτημα και ποδηλασία
6. Εξοπλισμός και εγκαταστάσεις
7. Αθλητικοί σύλλογοις

B Κοινωνικό περιβάλλον

Οι άνθρωποι, η κουλτούρα και οι στάσεις που συνδέονται με τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες.

Η κουλτούρα της δραστηριότητας: Πτυχές όπως η συνεργασία, η ένταξη, οι θετικές στάσεις, το ομαδικό πνεύμα και η επικοινωνία συμβάλλουν στην απόλαυση των σωματικών δραστηριοτήτων και οδηγούν σε μία θετική εμπειρία.

1. Υγιής ανταγωνισμός
2. Μέντορες
3. Κοινωνικοποίηση
4. Ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας
5. Δυνατότητα επιλογής
6. Δραστηριότητες σε εθνικό επίπεδο και διάσημες προσωπικότητες

Γ Προσωπική εμπειρία και συμμετοχή

Οι προσωπικές προϋποθέσεις για τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες.

1. Ανεξαρτησία και αυτοπεποίθηση
2. Χαλάρωση
3. Αποφυγή υπερβολικής άσκησης και πιθανότητας τραυματισμών
4. Διασκέδαση – ενδορφίνες, αδρεναλίνη, απόλαυση



Δραστήριο σχολείο

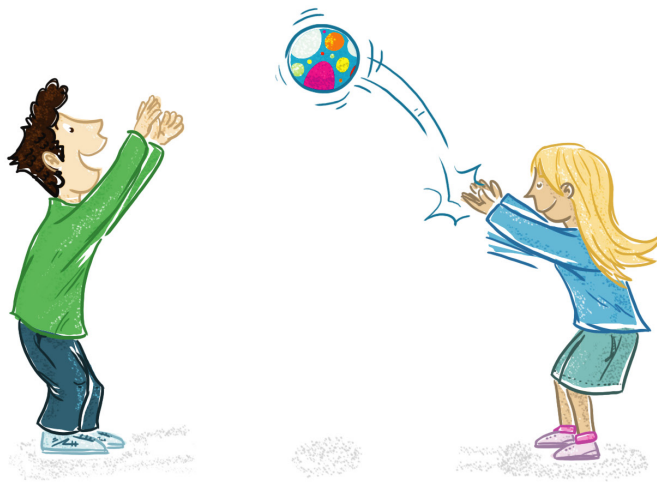
Κάρτες συνδυαστικών δραστηριοτήτων

Διαλείμματα Σωματικής Άσκησης – Τα κινητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην επαναφορά της συγκέντρωσης των μαθητών. Τα κινητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο. Είναι εξαιρετικές εισαγωγικές δραστηριότητες για Σωματική Άσκηση ενσωματωμένη στα μαθήματα ([βλέπε δεύτερο σετ καρτών](#)).

Γιατί;

Τα περισσότερα παιδιά του δημοτικού περνούν καθισμένα κατά μέσο όρο το 70% του χρόνου διδασκαλίας, το οποίο είναι επικίνδυνο για την υγεία τους. Αυτό που συνηθίζεται στην τάξη ήταν πάντα οι μαθητές να κάθονται. Ανεξάρτητα αν αυτό περιλαμβάνει να μιλάνε, να συζητάνε, να δουλεύουν σε ομάδες ή να ακούν τον εκπαιδευτικό, τις περισσότερες φορές όλα αυτά γίνονται από την άνεση μιας καρέκλας.

Οι 20 κάρτες που παρουσιάζονται [εδώ](#) προσφέρουν στους εκπαιδευτικούς του σχολείου σας 20 τρόπους να συνδυάσουν τις σωματικές δραστηριότητες και την ακαδημαϊκή μάθηση. Το αποτέλεσμα θα είναι εύκολο να το δείτε: καλύτερη συγκέντρωση ΚΑΙ καλύτερη υγεία σε 50 χρόνια!



Δραστήριο σχολείο

Ενσωμάτωση των καρτών δραστηριοτήτων στα μαθήματα

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί εύκολα να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Διάφορες κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

Γιατί;

Τα περισσότερα παιδιά του δημοτικού περνούν καθισμένα κατά μέσο όρο το 70% του χρόνου διδασκαλίας, πράγμα το οποίο είναι επιβλαβές για την υγεία τους. Αυτό που συνηθίζεται στην τάξη ήταν πάντα οι μαθητές να κάθονται. Ανεξάρτητα αν αυτό περιλαμβάνει να μιλάνε, να συζητάνε, να δουλεύουν σε ομάδες ή να ακούν τον εκπαιδευτικό, τις περισσότερες φορές όλα αυτά γίνονται από την άνεση μιας καρέκλας.

Οι 20 κάρτες που παρουσιάζονται [εδώ](#) προσφέρουν στους εκπαιδευτικούς του σχολείου σας 20 τρόπους για να ενσωματώσουν τις σωματικές δραστηριότητες στη μαθησιακή διαδικασία. Οι μαθητές δεν θα νιώθουν ότι είναι δραστήριοι, καθώς θα τους φαίνεται φυσιολογικό να δίνουν την απάντηση όρθιοι στον πίνακα ή να σηκώνονται για να συλλέξουν τα υλικά που χρειάζονται για μία εργασία, κλπ.



Δραστήριο σχολείο

Ενεργοποίηση του σχολείου μου

Ενεργοποιήστε το σχολείο με ενσωματωμένα προγράμματα σωματικής δραστηριότητας και υγείας.

Επιλέξτε και υλοποιήστε μία διαφορετική δραστηριότητα κάθε μήνα.

Ιδέες	
Οι μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων μετρούν την αυλή του σχολείου και σηματοδοτούν μία διαδρομή για περπάτημα/τρέξιμο που μπορούν να χρησιμοποιούν οι μαθητές και οι γονείς πριν από το σχολείο και οι εκπαιδευτικοί κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.	
Οι χώροι αποθήκευσης του υλικού της Φυσικής Αγωγής αναδιοργανώνονται για να για να χρησιμοποιούνται πιο εύκολα. Όλα τα κουτιά έχουν ετικέτες σε εμφανές σημείο. Η Επιτροπή Δραστήριου Σχολείου (ΕΔΣ) είναι υπεύθυνη για να διατηρεί τακτοποιημένο τον χώρο και να διασφαλίζει ότι ο εξοπλισμός επιστρέφεται στην καθορισμένη θέση.	
Ο εξοπλισμός και το υλικό της Φυσικής Αγωγής αποθηκεύονται σε πολλά διαφορετικά σημεία σε όλο το σχολείο. Το σχολείο αγοράζει/λαμβάνει ως δωρεά μία αποθήκη για την σωστή αποθήκευση του εξοπλισμού με άφθονα ράφια και γάντζους. Όλα τα πράγματα έχουν ετικέτα σε εμφανές σημείο και έχουν μία συγκεκριμένη θέση.	
Η ΕΔΣ διενεργεί έλεγχο του εξοπλισμού Φυσικής Αγωγής για τα αντικείμενα που διατίθενται ή είναι σπασμένα, καθώς και για τον νέο εξοπλισμό που προμηθεύονται με βάση τις προτάσεις όλων. Όλα τα μέλη του προσωπικού λαμβάνουν ένα αντίγραφο του καταλόγου και γνωρίζουν πού βρίσκεται κάθε κομμάτι του εξοπλισμού.	
Το σχολείο προμηθεύεται και βγάζει φωτοτυπίες τα βοηθητικά πακέτα παραδοσιακών χορών για εκπαιδευτικούς. Στον κοινόχρηστο υπολογιστή μεταφορτώνεται η μουσική που συνοδεύει τους χορούς.	
Το σχολείο αγοράζει/προμηθεύεται ένα φορητό ηχοσύστημα και μικροφωνικές εγκαταστάσεις για να διευκολύνει μία σειρά δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου όπως υπαίθρια μαθήματα χορών και προθέρμανση ολόκληρου του σχολείου.	
Το σχολείο παρέχει εξοπλισμό (κρίκοι ψυχοκινητικής, στεφάνια, ράβδοι, κορδέλες, μπαλόνια κ.ά.) για τη διδασκαλία συνεργατικών παιχνιδιών εξωτερικού χώρου και περιπέτειας. Ο απαιτούμενος εξοπλισμός για κάθε δραστηριότητα αποθηκεύεται σε ένα ξεχωριστό κουτί, με ταμπέλα σε εμφανές σημείο.	
Δωρίζονται στο σχολείο παιχνίδια για την αυλή, τα οποία επιλέγονται από τους μαθητές που συμμετέχουν στην Επιτροπή Δραστήριου Σχολείου με τη συμβολή όλων των παιδιών. Τα παιχνίδια επιλέγονται με σκοπό να απευθύνονται σε όλα τα παιδιά – μπάλες, στεφάνια, κορδέλες, κλπ.	
Ο ειδικός εξοπλισμός για την παιδική χαρά αγοράζεται και αποθηκεύεται σε ένα κατάλληλο μέρος στην αυλή του σχολείου. Οι μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη συντήρηση, τη διανομή και τη συλλογή του. Σχεδιάζετε έναν χάρτη του εξοπλισμού και τον τοποθετείτε στο χώρο αποθήκευσης, έτσι ώστε να ξέρουν οι μαθητές σε ποιο μέρος να βάλουν τον εξοπλισμό πριν ξεκινήσει το διάλειμμα.	
Κάθε τάξη έχει τη δική της τσάντα εξοπλισμού και είναι υπεύθυνη για τη διανομή, τη συλλογή και τη διατήρηση του εξοπλισμού της. Στην αυλή υπάρχει ένας ειδικός χώρος αποθήκευσης για τις τσάντες εξοπλισμού.	
Το σχολείο δανείζεται στένσιλ από τους υπαλλήλους του Δήμου. Με τη βοήθεια του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων και του Δήμου, σχεδιάζουν νέα σήματα στην αυλή.	

Επιτρέπουμε στα παιδιά να τρέχουν ελεύθερα στην αυλή για μία δοκιμαστική περίοδο, γνωρίζοντας ότι οι αρνητικές επιπτώσεις στην καρδιά, στη σπονδυλική στήλη και στην (δια βίου) υγεία λόγω έλλειψης σωματικής άσκησης είναι πολύ πιο σημαντικές από μία αιμορραγία στη μύτη ή το γόνατο.	
Το σχολείο δημιουργεί έναν ειδικό χώρο (μονοπάτι) για τρέξιμο γύρω από την περίμετρο της αυλής. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να περπατούν/κάνουν τζόκινγκ/τρέχουν κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και να καταγράφουν τις επιδόσεις τους στο τετράδιό τους. Μπορούν να τεθούν διαφορετικοί στόχοι για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες όσον αφορά την απόσταση που καλύπτουν και τον χρόνο.	
Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους σχοινάκια για να παίζουν κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων	
Ο επιστάτης του σχολείου μας φτιάχνει ένα καροτσάκι με μεγάφωνα, που μπορεί να μεταφέρεται στην αυλή, έτσι ώστε να ακούγεται μουσική για να μπορούν να χορεύουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.	
Χορευτικές Τετάρτες (DOW Days) – Χρησιμοποιούμε τα μεγάφωνα στην αυλή για να παίζουμε μουσική, ενθαρρύνοντας τα παιδιά να χορέψουν κατά τη διάρκεια του μεγάλου διαλείμματος κάθε Τετάρτη. Ενθαρρύνονται, επίσης, να χρησιμοποιούν το κουτί των προτάσεων για να ζητήσουν την αγαπημένη τους μουσική για χορό.	
Δεκάλεπτα τις Πέμπτες – Όλες οι τάξεις συμμετέχουν σε δέκα λεπτά συνεχούς άσκησης στην αυλή κάθε Πέμπτη. Οι ασκήσεις περιλαμβάνουν σχοινάκι, στεφάνια (χούλα χουπ), χορό. Μπορείτε να δοκιμάσετε νέες ιδέες όσο το δυνατόν συχνότερα.	
Παρασκευές Χωρίς Ποδόσφαιρο – Το σχολείο εισάγει τις Παρασκευές Χωρίς Ποδόσφαιρο. Κάθε Παρασκευή, δεν επιτρέπεται το ποδόσφαιρο στην αυλή, δίνοντας έτσι σε κάθε μαθητή την ευκαιρία να δοκιμάσει νέες δραστηριότητες.	
«Μιλάμε ενώ Περπατάμε» - Τα μέλη του προσωπικού ενθαρρύνουν τους μαθητές να παρακινήσουν τα λιγότερο ενεργητικά παιδιά να κινούνται περισσότερο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.	
Ομάδα Φιλίας – Δημιουργείται μία Ομάδα φιλίας, αποτελούμενη από αγόρια και κορίτσια. Αρμοδιότητά τους είναι να οργανώνουν τον εξοπλισμό και να καθοδηγούν τους νεότερους μαθητές σε δραστηριότητες. Επιπλέον, ενθαρρύνουν όλα τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά και να πραγματοποιούν κάποια δραστηριότητα με τους συνομηλίκους τους. Φορούν γιλέκα υψηλής ορατότητας με τυπωμένο στην πλάτη Ομάδα Φιλίας.	
Τα Φιλαράκια της Αυλής ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα και συνοδεύουν τα μικρότερα παιδιά στο μονοπάτι για περπάτημα, δίνοντάς τους έτσι την ευκαιρία να περπατήσουν στη γύρω περιοχή.	

Τις βροχερές μέρες, όλοι οι εκπαιδευτικοί δημιουργούν μία δραστηριότητα στην τάξη τους με σκοπό να κινηθούν τα παιδιά.	
Οι μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων δημιουργούν απλές χορογραφίες τις οποίες μαθαίνουν σε όλους στο γυμναστήριο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων τις βροχερές μέρες. Οι εκπαιδευτικοί επιβλέπουν, αλλά οι ίδιοι οι μαθητές οργανώνουν τους χορούς.	
Μία μεγάλη ποικιλία χορευτικής μουσικής και χορογραφιών είναι διαθέσιμη στον υπολογιστή του σχολείου και όλοι, συμπεριλαμβανομένου του προσωπικού, μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν τις βροχερές μέρες.	
Όλα τα παιδιά κρατούν ένα ημερολόγιο δραστηριότητας κατάλληλο για την ηλικία τους και καταγράφουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Προσπαθούν να ολοκληρώνουν 60 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας και όσα το καταφέρνουν επιβραβεύονται με αυτοκόλλητα.	
Τα παιδιά συμπληρώνουν ένα ημερολόγιο δραστηριότητας για δύο τυχαίες εβδομάδες, κατά τη διάρκεια του έτους. Καταγράφουν όλες τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν και προσπαθούν να είναι κινητικά δραστήριοι καθημερινά. Απονέμονται βραβεία στα παιδιά που προσπαθούν να δραστηριοποιούνται κάθε μέρα, καθώς και σε εκείνα που παρουσιάζουν βελτίωση στη σωματική δραστηριότητα.	
Πρωινόι Τύποι σε Κίνηση - Πρόκειται για μία καθημερινή βόλτα γύρω από το σχολείο που διαρκεί 10 έως 15 λεπτά πριν ξεκινήσουν τα μαθήματα. Μέλη από την Επιτροπή Δραστήριου Σχολείου (ΕΔΣ) οργανώνουν κάθε πρωί τη βόλτα.	
Κάθε πρωί, πριν από την έναρξη των μαθημάτων, τα παιδιά ολοκληρώνουν μία σωματική δραστηριότητα, όπως να χοροπηδήσουν στο ένα πόδι γύρω από το σχολείο/να τρέξουν δύο γύρους το γήπεδο/να κάνουν 50 πηδηματάκια στο σχοινάκι, κλπ. Κάθε εκπαιδευτικός επιλέγει δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για την ηλικιακή ομάδα των μαθητών του.	
Οι μαθητές της Β' τάξης συμμετέχουν σε Αγώνα Δρόμου 1 Χιλιόμετρου την Τετάρτη και την Παρασκευή το πρωί στις 8 π.μ.	
Μεταξύ των αλλαγών των μαθημάτων, τα παιδιά πραγματοποιούν ασκήσεις 2 λεπτών με σκοπό τη βελτίωση της συγκέντρωσης, της ισορροπίας, της στάσης του σώματος, της ευελιξίας τους, κλπ.	
Το σχολείο διοργανώνει ένα διαγωνισμό τέχνης, με τον οποίο όλο το σχολείο σχεδιάζει αφίσες και συνθήματα για ένα Δραστήριο Σχολείο. Όλες οι συμμετοχές παρουσιάζονται στις αίθουσες διδασκαλίας.	
Στο πλαίσιο της καθημερινής τους εργασίας για το σπίτι, οι μαθητές πρέπει να ολοκληρώνουν 10 λεπτά σωματικής δραστηριότητας.	
Κάθε τάξη οργανώνει τουλάχιστον έναν εκπαιδευτικό περίπατο ανά τρίμηνο. Αυτοί οι περιπάτοι οργανώνονται από την αρχή της σχολικής χρονιάς και καταγράφονται στο ημερολόγιο του σχολείου. Το σχολείο μας θα έχει πραγματοποιήσει διαφορετικούς περιπάτους για πολλούς τομείς του προγράμματος σπουδών, συμπεριλαμβανομένου ενός περιπάτου ιστορίας, φύσης, μαθηματικών, στην όχθη ενός ποταμού, κλπ..	
Το σχολείο διοργανώνει ένα διαγωνισμό τέχνης, με τον οποίο όλο το σχολείο σχεδιάζει αυτοκόλλητα με θέμα το Δραστήριο Σχολείο. Όλες οι συμμετοχές παρουσιάζονται στις αίθουσες διδασκαλίας. Το σχέδιο που θα κερδίσει θα χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία αυτοκόλλητων αυτοκινήτου που θα διανεμηθούν στους γονείς.	

Το Τραγούδι του Δραστήριου Σχολείου – Οι μαθητές, μαζί με τους εκπαιδευτικούς τους, συνθέτουν το τραγούδι του Δραστήριου Σχολείου.	
Τα βραβεία/οι επιβραβεύσεις για το μάθημα θα προσανατολίζονται περισσότερο σε σωματικές δραστηριότητες, για παράδειγμα, ένας περίπατος στην τοπική παιδική χαρά, περισσότερος χρόνος στην αυλή, εκτέλεση πέναλτι προς τον εκπαιδευτικό τους/τον επιστάτη/τον Διευθυντή.	
Σταματώ και Χοροπηδώ – Κατά τη διάρκεια του Απριλίου, ολόκληρο το σχολείο συμμετέχει στη δραστηριότητα «Σταματώ και Χοροπηδώ». Κάθε φορά που χτυπάει το κουδούνι του σχολείου, όλοι οι μαθητές σταματούν ό,τι κάνουν και χοροπηδούν επί τόπου μέχρι να ακουστεί το δεύτερο κουδούνι.	
Κάθε μέρα, μετά το πρώτο κουδούνι κάθε διαλείμματος, τα παιδιά ενθαρρύνονται να ολοκληρώσουν μία καθορισμένη σωματική δραστηριότητα (Δευτέρα = άλματα με ψαλίδια, Τρίτη = επιτόπιο τρέξιμο, Τετάρτη = δραστηριότητα που επινοούν τα ίδια τα παιδιά, Πέμπτη = αγκώνες στα γόνατα, Παρασκευή = στην ευχέρεια του εκπαιδευτικού) για ένα λεπτό μέχρι να χτυπήσει το δεύτερο κουδούνι.	
Χαρούμενες Παρασκευές – Ως μέρος μίας θετικής πρωτοβουλίας ψυχικής υγείας, τα παιδιά (και το προσωπικό) ακούν και χορεύουν ένα διασκεδαστικό, χορευτικό τραγούδι για τις Χαρούμενες Παρασκευές.	
Η Μεγάλη Καθαριότητα της Άνοιξης – Ολόκληρο το σχολείο συμμετέχει στον καθαρισμό των δρόμων γύρω από την πόλη. Στη συνέχεια, καταγράφουμε τα σκουπίδια που συλλέγουμε και τα συγκρίνουμε κάθε χρόνο.	
Δημιουργείται ομάδα κηπουρικής για να προσφέρει μία ευκαιρία στα παιδιά, που ενδιαφέρονται λιγότερο για τα ομαδικά αθλήματα, να δραστηριοποιηθούν και να συμμετέχουν σε πολυαισθητηριακές δραστηριότητες, όπως φύτεμα, ξεχορτάρισμα, πότισμα, τάισμα, συγκομιδή.	
Η τοπική Αστυνομία επισκέπτεται το σχολείο και κάνει παρουσίαση για την οδική ασφάλεια σε όλες τις τάξεις.	
Η ΕΔΣ προωθεί το Περπάτημα τις Τετάρτες καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στον περίπατο φορώντας για ασφάλεια γιλέκα υψηλής ορατότητας	
Κάθε παιδί από το νηπιαγωγείο μέχρι το λύκειο έχει ένα διαβατήριο «Περπατώντας στο Σχολείο». Τα μέλη της ΕΔΣ ελέγχουν τα διαβατήρια και τα σφραγίζουν κάθε φορά που ένα παιδί έρχεται περπατώντας στο σχολείο	
Η Μέρα των Μεταμφιεσμένων Ποδιών – τα παιδιά ενθαρρύνονται να διακοσμήσουν τα παπούτσια τους σε μία προσπάθεια να προωθήσουν το περπάτημα στο σχολείο και να αναπτύξουν έναν ενθουσιασμό για την άσκηση.	
Στην αρχή της σχολικής χρονιάς, στέλνεται ένα ερωτηματολόγιο στο σπίτι στους γονείς, ζητώντας ανατροφοδότηση σχετικά με τις εμπειρίες των παιδιών τους όσον αφορά τη Φυσική Αγωγή, τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό στο σχολείο. Η ανατροφοδότηση βοηθάει να εντοπίσετε τομείς για μελλοντική βελτίωση.	
Ένα μέλος του τοπικού ομίλου τένις (ή άλλου ομίλου) διοργανώνει ένα εργαστήριο στο σχολείο σας όπου όλες οι τάξεις έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν και να πάρουν μία γεύση από αυτό που μπορεί να προσφέρει ο συγκεκριμένος όμιλος.	
Το σχολείο δίνει την ευκαιρία στα παιδιά και τους γονείς να δουν τον αθλητισμό ως μία θετική, ασφαλή εμπειρία.	
Η ΕΔΣ διεξάγει μία έρευνα «Σε ποιους ομίλους συμμετέχετε;»	

Δραστήριο σχολείο

Σχολική Ημέρα Ποδηλάτου και Σχολική Ημέρα Περπατήματος

Οι εκδηλώσεις για τη Σχολική Ημέρα Ποδηλάτου και για τη Σχολική Ημέρα Περπατήματος έχουν ως στόχο να γιορτάσουν την ευχαρίστηση του περπατήματος και της ποδηλασίας και να παρουσιάσουν στους μαθητές, τις οικογένειες, τους σχολικούς και κοινοτικούς αρχηγούς και συνεργάτες τις δυνατότητες της καθημερινής πεζοπορίας και ποδηλασίας μέχρι το σχολείο.

Σχεδιασμός της Εκδήλωσης

Το να έχετε ένα θέμα για την εκδήλωση μπορεί να διευκολύνει άλλες αποφάσεις και στρατηγικές σχεδιασμού που είναι υπό συζήτηση:

Προσέγγιση 1: Σχολικά Λεωφορεία Περπατήματος την Σχολική Ημέρα Περπατήματος

Γνωστοποιείτε τα μέρη της γειτονιάς όπου κάνουν στάσεις τα Σχολικά Λεωφορεία Περπατήματος και αναθέτετε στους Αρχηγούς του Περιπάτου να οδηγήσουν κάθε ομάδα μία καθορισμένη ώρα εκκίνησης. Ο διευθυντής και οι εκπαιδευτικοί καλωσορίζουν τις ομάδες, μόλις φτάσουν στο σχολείο. Ο διευθυντής δίνει μία σύντομη ομιλία στους μαθητές και τους γονείς σε έναν εξωτερικό χώρο συγκέντρωσης για να εξηγήσει τα περιβαλλοντικά οφέλη του να πηγαίνουμε στο σχολείο με το ποδήλατο ή με τα πόδια, αντί με το αυτοκίνητο.

Προσέγγιση 2: Απομακρυσμένο Σημείο Εκκίνησης

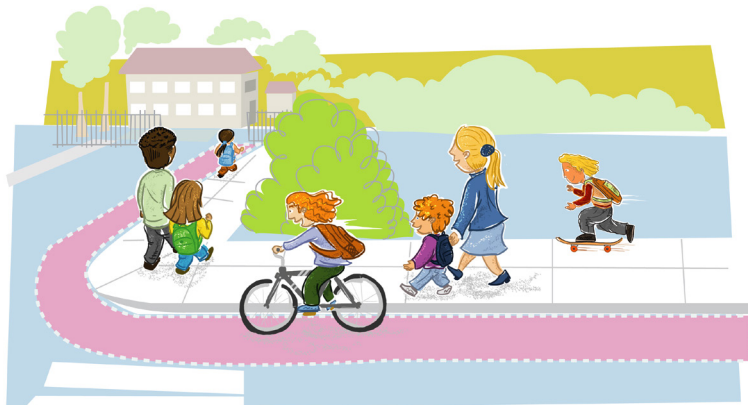
Ορίζετε μία κοντινή εκκλησία με μεγάλο χώρο στάθμευσης ως το σημείο «Αφήνω το αυτοκίνητο και Περπατώ». Οι γονείς φτάνουν στην εκκλησία σε μία καθορισμένη ώρα και παρκάρουν τα αυτοκίνητά τους. Τα λεωφορεία αφήνουν και τους μαθητές στο ίδιο σημείο. Με τη βοήθεια των τοπικών αρχών, η ομάδα πραγματοποιεί πορεία, περπατώντας μέχρι το σχολείο και κρατώντας ταμπέλες και πανό με το θέμα της φετινής χρονιάς. Κατά την άφιξή τους στο σχολείο, ο δήμαρχος δίνει μία σύντομη συνέντευξη τύπου μιλώντας σχετικά με την ανάγκη ασφαλών διαδρομών περπατήματος και ποδηλασίας σε όλη την πόλη.

Προσέγγιση 3: Εκδήλωση Ποδηλασίας

Οι μαθητές και οι οικογένειές τους παροτρύνονται να συναντηθούν σε ένα κοντινό πάρκο της γειτονιάς για να συμμετάσχουν σε μία βόλτα με τα ποδήλατα μέχρι το σχολείο. Παίρνει μέρος και ο διευθυντής, καθώς και διάφοροι επίσημοι και ένας τοπικός αθλητής. Πριν ξεκινήσουν, ελέγχουν τα κράνη ότι εφαρμόζουν σωστά και μοιράζουν επιπλέον κράνη στους μαθητές που δεν έχουν. Η ομάδα ξεκινάει τότε τη βόλτα για το σχολείο, όπου οι εκπαιδευτικοί τους υποδέχονται και μοιράζουν μπλουζάκια και ανακλαστικό εξοπλισμό ασφαλείας για το ποδήλατο.

Προσέγγιση 4: Εκδήλωση Περίπατος ΣΤΟ Σχολείο

Η εκδήλωση ξεκινάει στο σχολείο με μία συγκέντρωση. Ο διευθυντής δεσμεύεται να αποκτήσει καλή φυσική κατάσταση και προκαλεί τους μαθητές να κάνουν το ίδιο καταγράφοντας τις δραστηριότητες ποδηλασίας και περπατήματος. Ο διευθυντής προτείνει ένα διαγωνισμό μεταξύ των τάξεων. Κάθε τάξη θα καταγράψει τον αριθμό των διαδρομών που πραγματοποιεί με τα πόδια και με το ποδήλατο σε ένα μήνα. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να περπατούν (ή να τρέχουν) στον ειδικό χώρο ή γύρω από την αυλή κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και οι εκπαιδευτικοί επιβραβεύουν την καλή συμπεριφορά, δίνοντας στους μαθητές περισσότερο χρόνο για περπάτημα.



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ





«Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΘΕΤΕΙ ΧΡΩΜΑ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΣΑΣ!»

Χρωμάτισε ένα κομμάτι του κύκλου για κάθε δραστηριότητα 15 λεπτών ανά ημέρα και δες πόσο πολύχρωμος είναι ο μήνας σου!