

ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΜΕΡΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ηλίας Μαυρομάτης
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Σύμβουλος Γραφείου Φυσικής Αγωγής
Υ.Π.Π.Α.Ν.



JOIN US
www.essd.eu

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Να δημιουργηθούν ευκαιρίες για όλα τα παιδιά να συμμετέχουν σε αθλήματα πέρα από τη σχολική μονάδα και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και αυτό μπορεί να επιτευχθεί προάγοντας τη σωματική δραστηριότητα ως μέρος της καθημερινής τους ρουτίνας.

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Έχοντας λοιπόν αυτόν το στόχο, η ESSD (Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού) επικεντρώνεται στην ανάπτυξη του θέματος «ΧΩΡΟΙ ΚΙΝΗΣΗΣ» στις σχολικές μονάδες.

Η ESSD ΔΙΝΕΙ ΕΜΦΑΣΗ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΤΟΜΕΙΣ:



1

Μετατροπή του σχολικού χώρου, σε ένα χώρο κίνησης βοηθώντας σχολεία χωρίς κατάλληλες υποδομές.

2

«Thinking out of the box»

Χρήση του υπάρχοντα εξοπλισμού με διαφορετικό τρόπο: σκέψη έξω από το κουτί - να είστε δημιουργικοί, σκεφτείτε πράσινα και βιώσιμα.

3

Δράση με διαφορετικό τρόπο: δοκιμάστε κάτι νέο, με κάποιον νέο συνεργάτη, ανταλλάξτε ιδέες και επενδύστε σε λιγότερο γνωστά παιχνίδια ή αθλητικές δραστηριότητες.

ΠΡΟΤΡΟΠΗ



Ακούστε τις «Παιδικές Φωνές»
Προσπαθήστε να εμπλέξετε ενεργά τα παιδιά
κατά τον προγραμματισμό και την διαδικασία
οργάνωσης των δραστηριοτήτων.

HBSC study (2018)

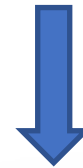
Ευρωπαϊκή Ένωση:

- 80% των παιδιών 13–15 χρ. είναι αδρανή
- Λιγότερο από 60 min καθημερινής δραστηριότητας

www.worldobesity.org

- 20% των παιδιών 6 ετών είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- Άνοδος του ποσοστού στο 33% στην ηλικία των 14 ετών

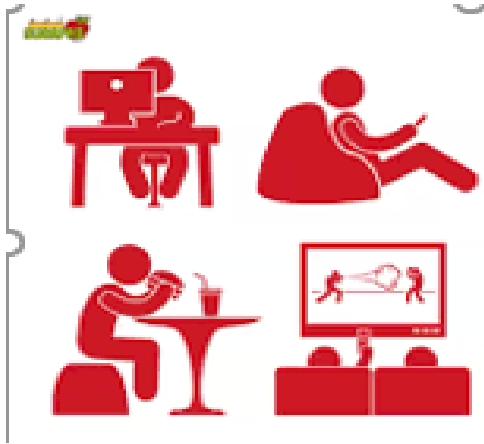
Why do we need more MOVEment spaces at schools?



Κρίση ακινησίας και παχυσαρκίας



COVID-19 pandemic



1

Τα ποσοστά ακινησίας και παχυσαρκίας αυξήθηκαν ακόμη περισσότερο.

2

Ο χρόνος πίσω από τις οθόνες αυξήθηκε κατά 4 ώρες ημερησίως.

3

Παιδιά της υπαίθρου, παιδιά με μεγάλο κήπο στο σπίτι ή παιδιά με κατοικίδια, είναι πιο δραστήρια από τα παιδιά των πόλεων.

Active Kids are Healthier Kids

Τα ενεργά παιδιά:

1

Είναι πιο πιθανό να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος από την παιδική ηλικία έως την ενηλικίωση, 10% κίνδυνος παχυσαρκίας σε σύγκριση με τα αδρανή παιδιά.

2

Αποδίδουν καλύτερα στο σχολείο.

3

Κάνουν πιο υγιείς επιλογές ως έφηβοι.

4

Είναι λιγότερο πιθανό να συμμετάσχουν σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές, (κάπνισμα, αλκοόλ χρήση ναρκωτικών κ.λ.π.)



Active Kids are Healthier Kids

Τα ενεργά παιδιά:

5

Είναι λιγότερο πιθανό να έχουν χρόνιες ασθένειες αργότερα στη ζωή τους (καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικού επεισοδίου, καρκίνου και διαβήτη τύπου 2

6

Τείνουν να γίνονται υγιείς ενήλικες. Και παιδιά ενεργών γονέων τείνουν να είναι ενεργά ως ενήλικες.

Τα παιδιά που ασχολούνται και συμμετέχουν σε αθλητισμό και σωματική δραστηριότητα πρέπει να το βρίσκουν διασκεδαστικό και ευχάριστο.

Κίνητρα για να είναι ενεργά τα παιδιά:



Παίξτε και διασκεδάστε: Δημιουργήστε μια δραστηριότητα που δεν απειλεί, που να είναι συναρπαστική και προσανατολισμένη στην επιτυχία.

Κοινωνική αλληλεπίδραση: παρέχει τη δυνατότητα στα παιδιά να συσχετιστούν μεταξύ τους και να εκφράζονται σε ένα υποστηρικτικό, θετικό περιβάλλον.



Φυσικές δεξιότητες και ικανότητες: τα παιδιά είναι ενθουσιασμένα με κύριες δεξιότητες όπως ισορροπία, σχοινάκι, αναρρίχηση κ.λ.π.

Σε ποιους απευθύνεται το πρόγραμμα



Σχολικό προσωπικό -
Διευθυντής και όλοι οι
εκπαιδευτικοί



Καθηγητές Φυσικής
Αγωγής και Δασκάλους

ESSD



Συντονιστές Ευρωπαϊκής
Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού
(ESSD) ώστε να μπορούν να
υποστηρίξουν το πρόγραμμα
στα σχολεία



ΕΠΙΠΛΕΟΝ.....



Ελπίζουμε ότι θα φέρουμε τους εμπλεκόμενους ειδικούς πιο κοντά στον σχεδιασμό σχολείων και χώρων άθλησης, που θα εξυπηρετούν περισσότερο τις ανάγκες για φυσική δραστηριότητα.

JOIN US

SIMPLE TO DO INTERVENTION



MEDIUM TO DO INTERVERTIONS



MEDIUM-TO-COMPLEX TO DO INTERVENTION



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

JOIN US

