



## Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με θέμα 'Άσκηση και Υγεία'

Αγωγή Υγείας είναι η εκπαιδευτική διαδικασία που αποβλέπει στη διαμόρφωση ή και την τροποποίηση προτύπων συμπεριφοράς, τα οποία, οδηγούν στη προάσπιση, βελτίωση και προαγωγή του επιπέδου Υγείας (WHO). Η Α.Υ. εστιάζει στη ψυχική υγεία, τις εξαρτήσεις, τις διαφυλικές σχέσεις, την κυκλοφοριακή αγωγή και την πρόληψη ατυχημάτων, τη διατροφή, την άσκηση και άλλες θεματικές ενότητες με πολύ μεγάλη σημασία για την υγεία και τη ζωή του σημερινού ανθρώπου. Στα Δημοτικά Σχολεία τα προγράμματα Α.Υ. υποστηρίζονται από το αντίστοιχο τμήμα των Διευθύνσεων Εκπαίδευσης και υλοποιούνται κυρίως στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης, όπου υπάρχει ο χρόνος και η δυνατότητα εφαρμογής της σύγχρονης παιδαγωγικής μεθοδολογίας. Έτσι γίνεται πολύ δύσκολο για τους εκπαιδευτικούς των ειδικοτήτων να εφαρμόσουν τέτοια προγράμματα στο ωράριό τους.

Την τρέχουσα σχολική χρονιά το τμήμα Α.Υ. της Δ/σης Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης, προωθεί πρόγραμμα με θέμα 'Άσκηση και Υγεία' που θα έχει ως βασικό σκοπό του την υιοθέτηση θετικών στάσεων και συμπεριφορών έναντι της φυσικής δραστηριότητας, τόσο στη μαθητική όσο και στην ενήλικη ζωή. Το πρόγραμμα αυτό διαμορφώθηκε κατάλληλα με βάση σύγχρονα εκπαιδευτικά εγχειρίδια και βιβλία – τόσο του ΥΠΕΠΘ όσο κι άλλων φορέων – ώστε να μπορεί να «τρέξει» αποτελεσματικά, ευχάριστα και ανώδυνα (όσο αφορά το ωράριο), είτε ενσωματωμένο στη φυσική αγωγή, είτε στην ευέλικτη ζώνη, είτε, στην καλύτερη περίπτωση, με συνδυασμό των δύο παραπάνω περιπτώσεων, δηλαδή με τη συνεργασία των γυμναστών και των δασκάλων των μεγάλων τάξεων (Δ/ Ε / ΣΤ). Μάλιστα προβλέπεται και μείωση ωραρίου για τους εκπαιδευτικούς που έχουν καλύψει τις ανάγκες του σχολείου χωρίς να έχουν συμπληρώσει τις απαιτούμενες ώρες τους.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει σύγχρονα πρακτικά θέματα όπως τη δυναμική της ομάδας, τη γνώση των δομών και λειτουργιών του ανθρωπίνου σώματος, την υγιεινή διατροφή, τις συνέπειες της παχυσαρκίας και της υποκινητικότητας, την ψυχική υγεία, τη χαλάρωση, την αυτογνωσία, την ηθική ανάπτυξη μέσω του παιχνιδιού και της σύγκρουσης, την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα κλπ. Χαρακτηριστικά του προγράμματος είναι η μαθητοκεντρική προσέγγιση, η ομαδοσυνεργατική μεθοδολογία, η βίωση συναισθημάτων και καταστάσεων, η παραγωγική συζήτηση, η δημιουργική έκφραση, οι μετρήσεις στο σώμα αλλά και στις στάσεις ζωής των παιδιών, η εμπλοκή γονέων, η διάχυση των αποτελεσμάτων στη σχολική μονάδα και το κοινωνικό / αθλητικό «άνοιγμα» του Σχολείου. Θα γίνει επίσης προσπάθεια να επισκεφτούν τα σχολεία του προγράμματος ειδικοί επιστήμονες και εκπαιδευτές με σκοπό την ευρύτερη ενημέρωση των παιδιών για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας.

Στα πλαίσια του προγράμματος προτείνεται μια προαιρετική ενεργητική συμμετοχή της τάξης σε μάθημα ιππασίας, σκι ή υδατοσφαίρισης μετά από συνεννόηση και συνεργασία με αθλητικούς συλλόγους, ομίλους ή αρμόδιους φορείς. Επιπλέον θα πραγματοποιηθεί την περίοδο της άνοιξης η δράση «άσκηση στο δάσος», κατά την οποία όλα τα εμπλεκόμενα σχολικά τμήματα θα πραγματοποιήσουν μια «διαφορετική» εκδρομή σε δασικό περιβάλλον όπου οι μαθητές/τριες θα βαδίσουν μια διαδρομή 1000 μέτρων και θα κάνουν ασκήσεις αναπνοής, διατάσεων, χαλάρωσης, σιωπής και ανάλογα ψυχαγωγικά παιχνίδια. Στη δράση αυτή η Νομαρχία Θεσσαλονίκης θα καταβάλλει προσπάθειες να μεταφέρει όλα τα παιδιά του προγράμματος στους τόπους της άσκησης.



Στη μεγάλη αυτή κι επίπονη προσπάθεια, που σίγουρα έχει το χαρακτήρα ουσιαστικής αναβάθμισης της φυσικής αγωγής, ευελπιστούμε να έχουμε τη συμπαράσταση πολλών αρμοδίων στελεχών και υπηρεσιών, σχολικών συμβούλων, πανεπιστημιακών, συλλόγων, οργανώσεων και μέσων ενημέρωσης, μα κυρίως χρειάζεται η διάθεση, η δύναμη και η αποφασιστικότητα των συναδέλφων γυμναστών και δασκάλων που θα προχωρήσουν στην εφαρμογή του προγράμματος. Για όλα αυτά θα γίνει μέσα στο Φθινόπωρο στη Νομαρχία μια επιμορφωτική ημερίδα τόσο για την ενημέρωση των εκπαιδευτικών σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα όσο και για την οργάνωση και υλοποίηση του προγράμματος στα σχολεία.

Η ανάδειξη του ρόλου της άσκησης στη ζωή του ανθρώπου αποτελεί τα τελευταία χρόνια μια από τις προτεραιότητες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και αυτό δεν αποτελεί υποχρέωση μόνο της πολιτείας, αλλά και ευθύνη όλων όσων εμπλέκονται καθημερινά στην εκπαίδευση των παιδιών μας, κυρίως στην πολύ βασική περίοδο του Δημοτικού Σχολείου, όπου υιοθετούνται πιο ριζικά στάσεις και συμπεριφορές ζωής. Στην Ελλάδα καταγράφονται αρνητικά ρεκόρ υποκινητικότητας, παχυσαρκίας, άγχους και αντικοινωνικής διάθεσης γι αυτό η αποστολή μας γίνεται ακόμη πιο αναγκαία. Ελπίζουμε στην όσο το δυνατόν μεγαλύτερη, ενεργητικότερη και αποτελεσματικότερη συμμετοχή γυμναστών, δασκάλων και μαθητών/τριών στη φετινή προσπάθεια.

Υπεύθυνοι Αγωγής Υγείας Πρωτοβάθμιας  
Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης  
Τομπούλογλου Γιάννης  
Χατζηνικολάου Σοφία