

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



M.A.P.S.
Multisport Against Physical Sedentary
Erasmus + program - Ένα πρόγραμμα της Ε.Ε.
«M.A.P.S. - MULTISPORT AGAINST PHYSICAL SEDENTARY - ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ»
ERASMUS+ SPORT PROGRAMME
PROJECT M.A.P.S. (PROJECT NUMBER: 567236-EPP-1-2015-2-IT-SPO-SCP)»

Η Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, συμμετέχει στην υλοποίηση του έργου διακρατικής συνεργασίας «M.A.P.S.» το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ε.Ε. στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού προγράμματος ERASMUS+ SPORT. Το έργο στοχεύει στην αντιμετώπιση του φαινομένου παχυσαρκίας σε νέους ηλικίας μεταξύ 9 και 12 ετών, μέσα από συγκεκριμένη μεθοδολογία και δράσεις.



Στην Ελλάδα, όλες οι σχετικές μελέτες δείχνουν αύξηση του αριθμού των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών. Αυτό έρχεται ως αποτέλεσμα ενός καθιστικού τρόπου ζωής και των διατροφικών συνθηκών.

Μελέτες που διεξήχθησαν σε όλη τη χώρα σε μαθητές τα τελευταία 7 χρόνια, έδειξαν ότι τρία στα δέκα παιδιά είναι είτε υπέρβαρα είτε παχύσαρκα. Το πρόβλημα της παχυσαρκίας εντοπίζεται κυρίως στις ηλικίες 8 - 11 ετών (το τμήμα ηλικίας της ομάδας - στόχου του προγράμματος).

Σχετικές μελέτες επισημαίνουν επίσης τον αυξημένο αριθμό των μαθητών που οδηγούνται σε καθιστική ζωή. Σχεδόν οι μισοί μαθητές της χώρας έδειξαν ένα μη ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, με τα αγόρια να περνούν περισσότερο χρόνο από ό, τι τα κορίτσια σε καθιστικές δραστηριότητες καθ 'όλη τη διάρκεια της καθημερινής τους ρουτίνας.

Περισσότερο από το 60% των μαθητών ακολουθούν ασυνήθιστες δίαιτες, πολύ αδιάφορες από τη Μεσογειακή Διατροφή, αν και ζούμε στις ακτές της Μεσογείου. Καθώς η ηλικία των μαθητών εξελίσσεται, η απουσία μιας κατάλληλης για την ηλικία δίαιτας γίνεται πιο εμφανής. Σύμφωνα με το εθνικό πλαίσιο, οι σημαντικοί τομείς παρέμβασης περιλαμβάνουν - αλλά όχι περιοριστικά-: α) τις σωστές διατροφικές συνήθειες (συμπεριλαμβανομένης της ποιότητας της κατανάλωσης τροφής και του χρόνου των ημερήσιων γευμάτων) και β) αύξηση του ελεύθερου χρόνου και επαρκή κίνητρα για άσκηση σωματικής δραστηριότητας.

Το πρόγραμμα διακρατικής συνεργασίας (IT, DE, GR, HR, NL, PL, PT, TR) **M.A.P.S.** στοχεύει στη δημιουργία μιας Ευρωπαϊκής μεθοδολογίας παράλληλων και πολλαπλών αθλητικών δραστηριοτήτων, κατά της παχυσαρκίας, της καθιστικής ζωής και της εγκατάλειψης σπουδών από τους νέους ηλικίας μεταξύ 9 και 12 ετών.

Το πρόγραμμα προσπαθεί να βρει τρόπους για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις μορφές της, ενθαρρύνοντας τα παιδιά στην εξάσκηση πολλών αθλημάτων, καθώς επίσης και μέσω παρεμβάσεων στους παθητικούς παράγοντες όπως οι συνήθειες που επικρατούν στις αστικές μετακινήσεις και οι αστικές δομές: για το λόγο αυτό το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια μελέτη σχετικά με τον αντίκτυπο του αστικού περιβάλλοντος στις συνήθειες μετακίνησης των παιδιών. Το έργο αυτό φέρνει κοντά μια ομάδα οργανώσεων που ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό και την έρευνα. Ξεκινώντας από ένα μοντέλο που έχει ήδη δοκιμαστεί στην Ιταλία, σε εθνικό επίπεδο, καθώς και τη συλλογή καλών πρακτικών άλλων εταιρών, ένα νέο κοινό μοντέλο σχεδιάστηκε και δοκιμάζεται στις συμμετέχουσες χώρες.



Έχει πραγματοποιηθεί ήδη ανάλυση πλαίσιο για κάθε χώρα από την οποία προέρχονται οι εταίροι του έργου και η συλλογή – καταγραφή 2 καλών πρακτικών από τον καθένα (3^ο πακέτο εργασίας του προγράμματος M.A.P.S.).

Επίσης, πραγματοποιήθηκε μελέτη (4^ο πακέτο εργασίας του προγράμματος M.A.P.S.), σχετικά με τον αντίκτυπο του αστικού περιβάλλοντος στις συνήθειες μετακίνησης γονέων και παιδιών με χρήση ειδικά σχεδιασμένου ερωτηματολογίου με επικεφαλής το «Κέντρο για την Τεχνολογία και την Κοινωνία της Technische Universität του Βερολίνου». Διαμορφώθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο διανεμήθηκε σε τρία σχολεία της επικράτειας κάθε διακρατικού εταίρου. Στην Ελλάδα διανεμήθηκε σε τρία σχολεία του Πολεοδομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης. Έγινε συλλογή των ερωτηματολογίων από όλους τους εταίρους και τα αποτελέσματα της μελέτης αναμένεται να ανακοινωθούν.

Τον Μάιο πραγματοποιήθηκε η εκπαίδευση των εκπαιδευτών όπου τους δόθηκαν οι κατευθυντήριες οδηγίες του προγράμματος για την εκπαίδευση των τοπικών προπονητών, οι εκπαιδευτικές μέθοδοι και οι μέθοδοι αξιολόγησης των τοπικών προπονητών. Ενημερώθηκαν για τους στόχους τους προγράμματος και για τις ομάδες στόχους που αφορά.



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
M.A.P.S. - Πολυαθλητισμός Κατά Καθιστικής Ζωής
MAPS: Multisport Against Physical Sedentary

Πόλη: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Χώρα: ΕΛΛΑΔΑ

Όνομα σχολείου:

Ενότητα 1: Ατομικές/Οικογενειακές Πληροφορίες

1. Ημερομηνία γέννησης μαθητή/τριας:
2. Φύλο μαθητή/μαθήτριας Κορίτσι Αγόρι
3. Ύψος μαθητή/μαθήτριας:
4. Βάρος μαθητή/μαθήτριας:
5. Πόσα άτομα ζουν στο σπίτι;
6. Πόσα παιδιά υπάρχουν στο σπίτι;
7. Πόσα μέλη της οικογένειας δουλεύουν τακτικά έξω από το σπίτι;
8. Πόσες είναι οι ακαθάριστες μηνιαίες αποδοχές του νοικοκυριού σας (τα κοινά κέρδη όλων των μελών του νοικοκυριού);
9. Πόσο είναι το μηνιαίο κόστος διαβίωσης του νοικοκυριού σας (μια πρόχειρη και γενική εκτίμηση του κόστους διαβίωσης που αποτελείται από το κόστος για τη στέγαση, τα τρόφιμα, τις μετακινήσεις, την εκπαίδευση, κλπ);

Ενότητα 2: Συνήθειες μετακίνησης γονέων

10. Πόσα αυτοκίνητα έχετε στο νοικοκυριό σας;
11. Πόσα μέλη του νοικοκυριού έχουν δίπλωμα οδήγησης;
12. Τι μέσο χρησιμοποιεί ο πατέρας του παιδιού για τις μετακινήσεις του;
 δεν δουλεύει αυτοκίνητο ταξί λεωφορείο
 Αστικό τρένο (μετρό, τραμ, κλπ) περπατάει ποδήλατο
13. Τι μέσο χρησιμοποιεί η μητέρα του παιδιού για τις μετακινήσεις της;
 δεν δουλεύει αυτοκίνητο ταξί λεωφορείο
 Αστικό τρένο (μετρό, τραμ, κλπ) περπατάει ποδήλατο
14. Πόσο συχνά κάνετε (οι γονείς) τα ψώνια στη γειτονιά σας (κοντά στο σπίτι σας);
 ποτέ μερικές φορές 50-50 συνήθως πάντα
15. Πόσο συχνά κάνετε (οι γονείς) τις ψυχαγωγικές σας δραστηριότητες στην γειτονιά σας (κοντά στο σπίτι σας);
 ποτέ μερικές φορές 50-50 συνήθως πάντα



Ενότητα 3: Μεταφορά στο σχολείο

16. Ποιο είναι το κοντινότερο σταυροδρόμι στο σπίτι σας; Παρακαλούμε να το δείξετε στο χάρτη που σας δείχνει ο ερευνητής.
17. Πώς πάει και πώς επιστρέφει το παιδί σας από το σχολείο;
 περπατώντας με ποδήλατο/πατίνι με ιδιωτική σχολική υπηρεσία (λεωφορείο/ταξί)
 με ιδιωτικό αυτοκίνητο με δημόσια συγκοινωνία
18. Ποιο μέλος της οικογένειας συνοδεύει το παιδί προς και από το σχολείο;
 κανένας ο πατέρας η μητέρα αδέρφια / στενοί συγγενείς / άλλοι
19. Έχει το παιδί ποδήλατο; ναι όχι

Ενότητα 4: Αντιλήψεις για τις σχολικές διαδρομές

20. Πόσες διασταυρώσεις υπάρχουν μεταξύ του σχολείου και του σπιτιού σας;
21. Η ερώτηση αυτή απευθύνεται στο μαθητή/μαθήτρια. Πώς αισθάνεται ο μαθητής/μαθήτρια για την ασφάλεια της διαδρομής στο σχολείο, συμπεριλαμβανομένων των πεζοδρομίων και ποδηλατοδρόμων (αν υπάρχουν) που συνδέουν το σπίτι του με το σχολείο, όσον αφορά τα τροχαία ατυχήματα που τον απειλούν;
 πολύ ανασφαλής, ανασφαλής, μέτρια ασφαλής, ασφαλής, πολύ ασφαλής

22. Η ερώτηση αυτή απευθύνεται στο μαθητή/μαθήτριά. Πώς αισθάνεται ο μαθητής/μαθήτριά για την ασφάλεια των δρομολογίων στο σχολείο, συμπεριλαμβανομένων των πεζοδρομίων και ποδηλατοδρόμων (αν υπάρχουν) που συνδέουν το σπίτι του με το σχολείο, όσον αφορά την εγκληματικότητα που τον απειλεί;

πολύ ανασφαλής, ανασφαλής, μέτρια ασφαλής, ασφαλής, πολύ ασφαλής

23. Ως μέλος του νοικοκυριού, πώς αισθάνεστε για την ασφάλεια των διαδρομών στο σχολείο, συμπεριλαμβανομένων των πεζοδρομίων και ποδηλατοδρόμων (αν υπάρχουν) που συνδέουν το σπίτι σας με το σχολείο, όσον αφορά τα τροχαία ατυχήματα που απειλούν το παιδί σας;

πολύ ανασφαλής, ανασφαλής, μέτρια ασφαλής, ασφαλής, πολύ ασφαλής

24. Ως μέλος του νοικοκυριού, πώς αισθάνεστε για την ασφάλεια των δρομολογίων στο σχολείο, συμπεριλαμβανομένων των πεζοδρομίων και ποδηλατοδρόμων (αν υπάρχουν) που συνδέουν το σπίτι σας με το σχολείο, όσον αφορά την εγκληματικότητα που απειλεί το παιδί σας;

πολύ ανασφαλής, ανασφαλής, μέτρια ασφαλής, ασφαλής, πολύ ασφαλής

25. Πόσο ικανοποιημένοι είστε με την ποιότητα των πεζοδρομίων από το σπίτι στο σχολείο του παιδιού σας;

πολύ δυσαρεστημένος δυσαρεστημένος αδιάφορος

ικανοποιημένος πολύ ικανοποιημένος

26. Πόσο ικανοποιημένοι είστε με την ποιότητα των ποδηλατικών λωρίδων/διαδρομών από το σπίτι στο σχολείο του παιδιού σας;

πολύ δυσαρεστημένος δυσαρεστημένος αδιάφορος

ικανοποιημένος πολύ ικανοποιημένος

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



M.A.P.S.

Multisport Against Physical Sedentary, Erasmus + program

Οι Συνεργάτες (Διακρατικοί εταίροι) του έργου:

- CSI - Centro Sportivo Italiano (Rome – Ιταλία), Επικεφαλής εταίρος
- Center for Technology and Society of Technische Universität (Berlin - Γερμανία)
- E.G.B.E. – Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος (Θεσσαλονίκη - Ελλάδα)
- Rijeka Disability Sports Association (Rijeka - Κροατία)
- HvS - Hearts for Sports (Utrecht - Ολλανδία)
- Academy of Business Administration and Health Sciences (Łódź - Πολωνία)
- The Innovation & Development Institute Principe Real (Miranda do Douro Πορτογαλία)
- Dogansehir Genclik Hizmetleri Ve Spor Ilce Mudurlugu (Dogansehir - Τουρκία)

