



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Γιατί η Αγωγή υγείας στα σχολεία

Θεοδωράκης Γιάννης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



3

Σκοποί ενότητας

Να γίνει κατανοητή η αξία της προαγωγής της υγείας ιδιαιτέρως μέσω της φυσικής δραστηριότητας, και ο ιδιαίτερος ρόλος του σχολικού περιβάλλοντος στο θέμα αυτό.

5

Γ
Θ
ε
ο
δ
ω
ρ
ά
κ
η
ς
·
Ε
ρ
γ
α
σ
τ
η
ρ
ι
ο
ψ
υ
χ
ο
λ
ο
γ
ι
α

Όταν παρακολουθούμε μια διάλεξη

- Ακούμε τα μισά από αυτά που λέγονται (50%)
- Καταλαβαίνουμε τα μισά από αυτά (25%)
- Πιστεύουμε τα μισά από αυτά (12.5%)
- Αφομοιώνουμε τα μισά από αυτά (6.25%)
- Θυμόμαστε τα μισά από αυτά (3.125%)

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



4

Περιεχόμενα της ενότητας

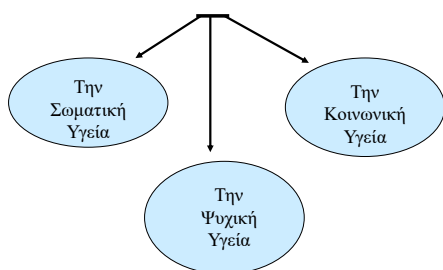
- Ποια είναι τα ερευνητικά δεδομένα που δείχνουν ότι η προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας είναι αναγκαία
- Ποια είναι οι λόγοι που το σχολείο θα πρέπει να προάγει τη φυσική δραστηριότητα, ποια είναι τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει και ποιες είναι οι προϋποθέσεις.
- Τέλος, τι είναι το Υγιεινό και το Ενεργητικό σχολείο..

Τι πρέπει να λέμε σε παιδιά, γονείς και λοιπούς συναδέλφους Τα σπορ βελτιώνουν την απόδοση στα μαθήματα στο σχολείο

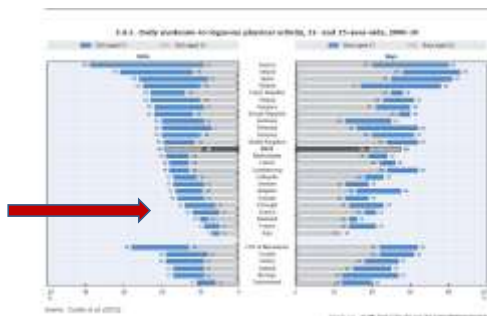
- Οι κινητικές και οι γνωστικές λειτουργίες έχουν παρόμοια πορεία στην εξέλιξη του ατόμου.
- Μερικές περιοχές του εγκεφάλου, έχουν παρόμοιες λειτουργίες και σε κινητικές και σε γνωστικές λειτουργίες. Επίσης οι γνωστικές διαδικασίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην παραγωγή σύνθετων κινητικών αποτελεσμάτων.
- Οι κινητικές διαδικασίες, βελτιώνουν γνωστικές λειτουργίες

• Επιμόρφωτος ΙαθΡΑς
• Lerman, G., Moustafa, A., & Shafiq, T. (2016). Thinking, Walking, Talking: The Development of Integratory Brain Function. *Frontiers in Public Health*. Child Health and Human Development. www.frontiersin.org

Η φυσική δραστηριότητα ωφελεί:



Σε ευρωπαϊκό επίπεδο οι νέοι μας, έχουν από τους χαμηλότερους δείκτες φυσικής δραστηριότητας



Πότε η άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής των νέων

Όταν συμμετέχουν σε μεσαίας και υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες,
τουλάχιστο για 60 min κάθε φορά και τουλάχιστο για 5 μέρες την εβδομάδα.

WHO Global Health Observatory

Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι:

- * Η φυσική δραστηριότητα επιδρά ευνοϊκά όχι μόνο στην υγεία των ενηλίκων αλλά και των νεαρών ατόμων (σωματική, νοητική, κοινωνική).
- * Οι προδιαθεσικοί παράγοντες για χρόνιες καταστάσεις, όπως η παχυσαρκία, εξαπλώνονται όλο και περισσότερο στα παιδιά και τους εφήβους.
- * Στην παιδική και εφηβική ηλικία σταθεροποιούνται συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο το σύνολο του πληθυσμού έχει πολύ χαμηλή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες



Ποιο ρόλο μπορεί να υιοθετήσει το σχολείο;

- ❖ Το σχολείο αποτελεί έναν σταθερό, αποτελεσματικό φορέα για την προαγωγή προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας επειδή φιλοξενεί σχεδόν όλα τα παιδιά και τους εφήβους για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα της ζωής τους.
- ❖ Τα σχολεία έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν την υγεία των νεαρών ατόμων παρέχοντας προγράμματα και υπηρεσίες που προάγουν την ψυχαγωγική, δια βίου φυσική δραστηριότητα.

Για να προάγουν τη φυσική δραστηριότητα τα σχολεία

- Να παρέχουν τακτικά (καθορισμένα) αλλά **και πέρα από το ωρολόγιο πρόγραμμα** και με εμπλουτισμένη μορφή, προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, που να καλύπτουν τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα όλων των μαθητών. Να περιλαμβάνονται αυτοί που είναι ελάχιστα δραστήριοι, αυτοί που είναι «φυσικά» λιγότερο ικανοί, αλλά και αυτοί με ειδικές μαθησιακές ανάγκες.
- Να συνεισφέρουν στην υποστήριξη, εξάσκηση και στη μετάδοση της γνώσης, των δεξιοτήτων και των στάσεων που χρειάζονται για να προάγουν ψυχαγωγική «δια βίου» φυσική δραστηριότητα στα νεαρά άτομα.

(συνέχεια...)

Γιατί είναι αναγκαία μία συνολική σχολική προσέγγιση για την Προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας;

Για να προάγουν τη φυσική δραστηριότητα τα σχολεία:

• Πρέπει να ισχύουν οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Να υπάρχει μια συνολική σχολική προσέγγιση για την προαγωγή δια βίου φυσικής δραστηριότητας μεταξύ των νεαρών ατόμων.
- Να παρέχουν ένα περιβάλλον (φυσικό και κοινωνικό) που ενθαρρύνει και καθιστά ασφαλή τη φυσική δραστηριότητα.
- Να ακολουθούν το πρόγραμμα «άσκηση για υγεία» που εφαρμόζεται σε εθνικό επίπεδο εφαρμόζοντας δομημένα και συντονισμένα ερευνητικά προγράμματα που ενθαρρύνουν την ψυχαγωγική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.
- Να βοηθούν τα άτομα να αναπτύξουν γνώση, κατανόηση, φυσική ικανότητα, δεξιότητες συμπεριφοράς, θετικές στάσεις και πεποίθηση που απαιτούνται για την υιοθέτηση και διατήρηση φυσικών και ενεργητικών τρόπων ζωής.

Για να προάγουν τη φυσική δραστηριότητα τα σχολεία

- Τέλος, να συνεργάζονται με τις **οικογένειες και τους κοινωνικούς φορείς** για την ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας για νεαρά άτομα.

Λόγοι:

1. Ένα μεμονωμένο πρόγραμμα αποτελεί απλά τον έναν δρόμο για την προαγωγή ενός υγιεινού, ενεργητικού τρόπου ζωής.
2. Ενώ, οι παρεμβάσεις από τις διαφορετικές πλευρές ενός σχολείου **μπορούν να προάγουν τις καλές, ή να εμποδίσουν τις κακές συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.**
3. Η προαγωγή υγιεινών προτύπων συμπεριφορών απαιτεί η αγωγή **υγείας να διεισδύει στο ήθος και την κουλτούρα ενός σχολείου.** Επίσης να είναι μέρος του επίσημου προγράμματος.

(συνέχεια...)

Συνολική προσέγγιση

4. Η αγωγή υγείας στα σχολεία δεν αρχίζει και τελειώνει μέσα στην τάξη. Τα μη φανερά, ασυνείδητα, πολλές φορές πονηρά κι ύπουλα, μηνύματα που οι μαθητές δέχονται σχετικά με την υγεία τους από την καθημερινότητα μέσα στο σχολείο είναι το ίδιο σημαντικά- ίσως και περισσότερο- από αυτά που δίνονται δια μέσω των μαθημάτων.

Για όλους τους παραπάνω λόγους συνιστάται μια συνολική σχολική προσέγγιση για την προαγωγή ενός υγιεινού, ενεργητικού τρόπου ζωής. Μόνο έτσι θα υπάρξει συνέπεια και σταθερότητα προς τους μαθητές.

Το σχολείο

- Να τονίζει όλες τις πλευρές μάθησης που προάγουν την καλή υγεία μέσω των πρακτικών του προγράμματός, των σχετικών μαθημάτων και άλλων οργανωμένων πρακτικών.
- Να βοηθά τους μαθητές να κάνουν το καλύτερο δυνατό και να χτίζουν πάνω στα επιτεύγματά τους.
- Το εκπαιδευτικό αυτό σχήμα είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την άσκηση που σχετίζεται με την υγεία καθώς αυτή βρίσκεται σε πολύ σημαντική θέση μέσα στο αναλυτικό πρόγραμμα και βοηθά στην θετική αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης.

Το Ενεργητικό Σχολείο

- **Στοχεύει στην αύξηση της συμμετοχής των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα μέσα και έξω από τα πλαίσια του σχολείου. Οι δραστηριότητες που οργανώνονται εμπλέκουν τόσο τα παιδιά όσο και τους γονείς και το προσωπικό του σχολείου.**
- Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός του ωρολογίου προγράμματος.
- Ένα από τα στοιχεία της φιλοσοφίας του προγράμματος είναι πώς όλα τα άτομα είναι σημαντικά και γι' αυτό θα πρέπει να είναι εξίσου σεβαστά. Θα πρέπει να υπάρχει ευαισθησία απέναντι στις ατομικές διαφορές, ανάγκες και ενδιαφέροντα.

Το Υγιεινό Σχολείο

- Είναι ένας τρόπος οργάνωσης του σχολείου που στοχεύει στο να πετύχει υγιεινό τρόπο ζωής **για το σύνολο του σχολικού πληθυσμού** (μαθητές, προσωπικό, διευθυντές και γονείς) αναπτύσσοντας υποστηρικτικό περιβάλλον που να διευκολύνει της προαγωγή της υγείας
- Γιατί το σύνολο των μαθητών:

Συγκεκριμένα, το Υγιεινό σχολείο:

- Προσφέρει μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων στις οποίες μπορούν να μετέχουν όλοι.
- Ενθαρρύνει ένα περιβάλλον χωρίς καπνό.
- Προσφέρει στα παιδιά και το προσωπικό υγιεινές επιλογές τροφών.
- Ενθαρρύνει τα παιδιά να είναι προσωπικά υπεύθυνα για την υγεία τους
- Διαβεβαιώνει ότι οι τακτικές που ακολουθεί αποτελούν μέρος της ευρύτερης κοινωνίας.

Θέματα για συζήτηση

- * Τα παιδιά είναι πολύ περισσότερο υποκινητικά από ότι παλαιότερα; Που το βλέπετε αυτό;
- * Η φυσική δραστηριότητα ελαττώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας; Τι βλέπετε στη γενιά σας.
- * Τα κορίτσια είναι λιγότερο δραστήρια από τα αγόρια σε όλες τις ηλικίες και η μείωση της φυσικής τους δραστηριότητας κατά την εφηβεία είναι δραματική. Ισχύει αυτό;

- In 1967, Kathrine Switzer was the first woman to enter and complete the Boston Marathon as a numbered entry. She registered under the gender-neutral name of “K.V. Switzer”. After realizing that a woman was running, race organizer Jock Semple went after Switzer shouting, “Get the hell out of my race and give me those numbers.” however, Switzer’s boyfriend and other male runners provided a protective shield during the entire Marathon. These photographs taken of the incident made world headlines.
- <http://www.oldpicsarchive.com/kathrine->



Gender equality in sport for improved public health

- In the 2016 *Lancet Series on physical activity*, authors consider developments in our understanding of relations between physical activity and human health
- One notable event for the International Olympic Committee (IOC) was the commitment to work with International Sports Federations and National Olympic Committees, as well as the UN, to increase the participation of girls and women in sport. The goal is for 50% of Olympic participants to be women by 2020.

International Olympic committee and gender equality in sport

- Men are more active than women in 137 of the 146 countries for which data are available. (Sallis et al., 2016)
- Moreover, WHO global estimates show that the prevalence of physical inactivity is 35% higher in women than men. These data are based on time spent in the domains of occupational and transport activity, as well as in leisure pursuits (including sports).

International Olympic committee and gender equality in sport

- Data on leisure time activity from 34 low-income and middle-income countries show that the mean time spent in leisure activities is almost twice as high in men (25±3 min per day) as it is in women (13±7 min per day).

- VIDEO

Θέμα για συζήτηση

- Σκεφτείτε μερικούς τρόπους για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στα πλαίσια του Ενεργητικού Σχολείου

Θεμα για συζήτηση

- Σκεφτείτε σχετικές εκδηλώσεις

Περισσότερα για το θέμα

- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.

Σχετική βιβλιογραφία

- Hopper, C., Fisher, B. & Munoz, K. (1997). Whole-school approach. In C. Hopper, B. Fisher, & K. Munoz (Eds.) *Teaching health-related exercise at Key stages 1 and 2* (pp37-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ross, J. (1994). The status of fitness programming in our nation's schools. In R. Pate & R. Hohn (Eds.) *Health and fitness through physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Επίλογος

Στη σημερινή εποχή το σχολείο καλείται να παίξει περισσότερους και πολυπλοκότερους ρόλους από παλαιότερα. Για να υιοθετήσουν τα παιδιά έναν φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής θα πρέπει όλη η φιλοσοφία και η οργάνωση του σχολείου να είναι στραμμένες προς αυτήν την κατεύθυνση.