



Ολιστική προσέγγιση της προαγωγής της υγείας στο σχολείο

Β. Μπαρκούκης
Καθηγητής
ΤΕΦΑΑ - ΑΠΘ



Φυσική δραστηριότητα σε παιδιά και εφήβους

- Οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ, 2020) αναφέρουν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι ηλικίας 5-17 ετών θα πρέπει:
 - **Συμμετοχή** σε τουλάχιστον 60 λεπτά κατά μέσο όρο την ημέρα μέτριας έως έντονης έντασης, κυρίως αερόβιας, σωματικής δραστηριότητας, καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.
 - **Ενσωματώστε** αερόβιες δραστηριότητες έντονης έντασης, τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.
 - **Περιορίστε** το χρόνο που περνάτε καθιστικά, ιδίως το χρόνο που περνάτε στην οθόνη για ψυχαγωγία.



Επίπεδα σωματικής δραστηριότητας στην Ευρώπη

- Ο ΠΟΥ (2020) έχει δηλώσει ότι **πάνω από το 80% του** παγκόσμιου εφηβικού πληθυσμού **δεν είναι επαρκώς** σωματικά ενεργός.
- **Παγκοσμίως το 50% των παιδιών δεν** ανταποκρίνεται στις διεθνείς συστάσεις των 60 λεπτών μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας ανά ημέρα
- Ένας στους τέσσερις 11χρονους και ένας στους επτά 15χρονους καλύπτει τις διεθνείς συστάσεις ([ΟΟΣΑ, 2020](#)).



Γιατί είναι σημαντικός ο ρόλος μας;

- Τα σχολεία είναι περιβάλλοντα όπου μπορούν να προσεγγιστούν πολλά παιδιά και έφηβοι.
- Τα σχολεία μπορούν να αποτελέσουν ένα περιβάλλον στο οποίο μπορεί να επηρεαστεί θετικά η μεγάλη πλειοψηφία των παιδιών και των εφήβων στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.
- Το σχολείο παρέχει το μάθημα φυσικής αγωγής.
- Το σχολείο παρέχει εγκαταστάσεις και εξοπλισμό για φυσική δραστηριότητα.
- Το σχολείο αποτελεί ένα περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να μάθουν για τη φυσική δραστηριότητα.

Σχολικό περιβάλλον και σωματική δραστηριότητα



Το σχολικό περιβάλλον φαίνεται να αποτελεί σημαντικό περιβάλλον για τη βελτίωση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας των παιδιών (Dessing et al. 2013).

Τα πιο αδρανή παιδιά και έφηβοι επιτυγχάνουν το υψηλότερο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας (Jussila et al. 2016).

Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας είναι ιδιαίτερα υψηλά κατά τη διάρκεια του σχολικού διαλείμματος. (Dessing et al. 2013).

Οι βελτιώσεις του φυσικού σχολικού περιβάλλοντος μπορούν να αυξήσουν τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα στο διάλειμμα (Verstraete et al. 2006, Sallis et al. 2001).



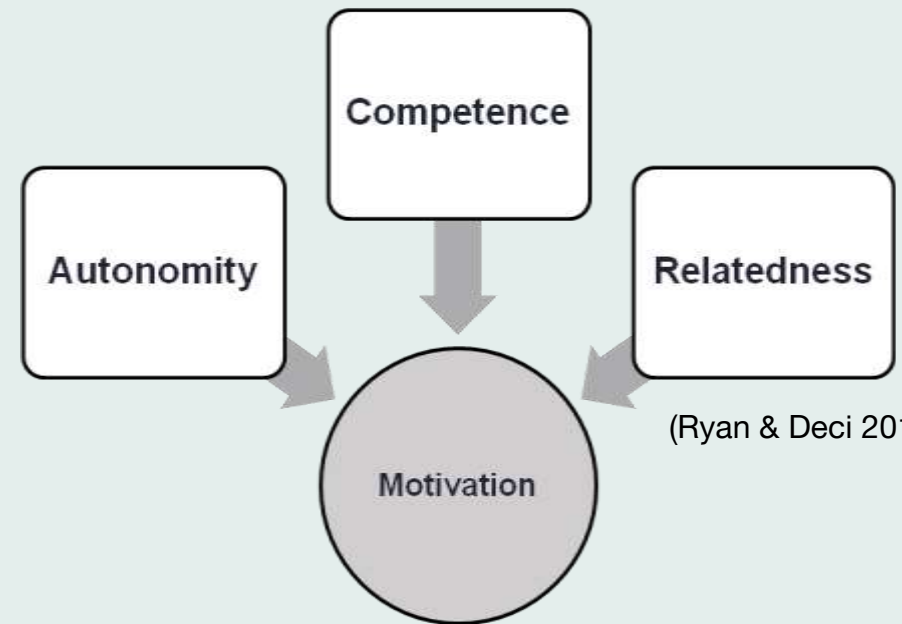


Κάλυψη των τριών βασικών αναγκών:

Αυτονομία

Ικανότητα

Συναναστροφή





Στρατηγικές ενίσχυσης του κλίματος αυτονομίας

- 1. Χρόνος επαφής
- 2. Ερωτήσεις για το τι θέλουν να κάνουν οι μαθητές/τριες
- 3. Χρόνος στους μαθητές/τριες να δουλεύουν στο ρυθμό τους
- 4. Ενεργός χρόνος μάθησης
- 5. Διάταξη μαθητών/τριών – εκπαιδευτικού
- 6. Αιτιολόγηση δραστηριοτήτων
- 7. Χρήση ενίσχυσης
- 8. Ανατροφοδότηση
- 9. Σχέση με μαθητές/τριες

Μόνο ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής
είναι υπεύθυνος για την προαγωγή της
φυσικής δραστηριότητας;






Μια συνολική σχολική προσέγγιση



◀ Σε επίπεδο σχολείου



◀ Σε επίπεδο κοινότητας



Σχολεία σε κίνηση - πρόγραμμα

Τα κύρια θέματα του προγράμματος:

- Υποστήριξη της μάθησης
- Ενεργοποίηση της συμμετοχής των φοιτητών
- Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας
- Μείωση της σκαθιστικής συμπεριφοράς

Το 93% των δήμων της Φινλανδίας συμμετέχουν στο πρόγραμμα "Σχολεία σε κίνηση".

Το πρόγραμμα υλοποιείται από τον Εθνικό Οργανισμό Εκπαίδευσης της Φινλανδίας και το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.



"Το πρόγραμμα, από την πλευρά του, αύξησε την ποσότητα της σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας και αύξησε το ενδιαφέρον του διδακτικού προσωπικού για τις σχέσεις μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και μάθησης (τελική ανασκόπηση 2018).

- Τροποποίηση της δομής της σχολικής ημέρας (μεγαλύτερα διαλείμματα)
- Τα διαλείμματα γίνονται πιο σωματικά ενεργά
- Απόκτηση αθλητικού και παιδικού εξοπλισμού για σχολεία
- Ανάπτυξη σωματικά ενεργών μεθόδων μάθησης για διάφορα ακαδημαϊκά μαθήματα (π.χ. μαθηματικά, γλώσσα)
- Εκπαίδευση εκπαιδευτικών
- Σύνδεση των δραστηριοτήτων των αθλητικών συλλόγων με τις σχολικές ημέρες











**Παράδειγμα σωματικά ενεργής τάξης από το σχολείο
Keski-Palokka, Jyväskylä, Κεντρική Φινλανδία.**

<https://www.youtube.com/watch?v=4rpUTnRF-R8>

<https://youtu.be/xVZVvd0OsCo>

Προώθηση της φυσικής
αγωγής (PE)

Ενεργητικά διαλείμματα

Ενσωμάτωση της ΦΔ στη
διδασκαλία των σχολικών
μαθημάτων

Παροχή ευκαιριών για ΦΔ πριν
και μετά τις σχολικές ώρες

Ενημέρωση των μαθητών για
τα οφέλη της ΦΔ

Δραστηριότητες σε επίπεδο σχολείου

Εμπλοκή των γονέων

Εμπλοκή των εκπαιδευτικών

Αναβαθμίστε τον
εξοπλισμό σας

Οργάνωση αθλητικών
εκδηλώσεων

Ενσωμάτωση της ΦΔ στη
σχολική ρουτίνα

Ενίσχυση υγιεινών
συνηθειών



Η φυσική αγωγή θα πρέπει να ενισχυθεί με την
αύξηση του αριθμού των μαθημάτων

Η φυσική αγωγή μπορεί να προωθηθεί με την
αύξηση του αριθμού και των τύπων
δραστηριοτήτων γυμναστικής κατά τη διάρκεια
των μαθημάτων.





Το διάλειμμα μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να είναι πιο σωματικά δραστήριοι και έτσι να είναι σε θέση να επιτύχουν τη συνιστώμενη δόση καθημερινής σωματικής δραστηριότητας.





Classroom

Οι φυσικές δραστηριότητες μπορούν να συμπεριληφθούν στη διδασκαλία των άλλων ακαδημαϊκών μαθημάτων με την ενσωμάτωση τακτικών διαλειμμάτων φυσικής δραστηριότητας ή εργασιών μέσω φυσικών δραστηριοτήτων.





Είναι πολύ σημαντικό να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές σχετικά με τον αντίκτυπο της σωματικής δραστηριότητας στην υγεία, την ευεξία και την ακαδημαϊκή επίδοση.





Εμπλοκή των εκπαιδευτικών

Οι
εκπαιδευτικοί
πρέπει να
αποτελούν
πρότυπα
φυσικής
δραστηριότη
τας για τους
μαθητές τους

Ενσωματώστε
την ΦΔ στην
τάξη κατά τη
διάρκεια των
ακαδημαϊκών
μαθημάτων,
ώστε να
μειωθεί ο
χρόνος
καθιστικής
εργασίας.

Να είναι σε θέση
να παρέχουν
στους μαθητές
τον κατάλληλο
εξοπλισμό



Διοργάνωση εκδηλώσεων που περιλαμβάνουν
σωματικές δραστηριότητες πέραν των
συνηθισμένων αθλητικών αγώνων. Παραδείγματα
τέτοιων εκδηλώσεων μπορεί να είναι μια
διαδρομή με εμπόδια ή ένας αγώνας με σάκους.



Προτεινόμενες δραστηριότητες είναι:

Wake
και
κουνήστε
το

ΦΔ κατά τη
διάρκεια
των
μαθημάτων

Πρωινή
έκρηξη
φυσικής
δραστηριότητας

Γωνιές
φυσικής
δραστηριότητας

Περπατάτε
στο
διάλλειμμα

Μάθημα
σε μια
ελβετική
μπάλα

Οργανώστε
μια γωνιά
κινήτρων

Κυνήγι
θησαυρού



Βρείτε περισσότερες ιδέες για το πώς να προωθήσετε τη φυσική δραστηριότητα μέσω των σχολείων στη διεύθυνση


<https://playpowercanada.ca/blog/how-to-promote-physical-activity-at-your-school/>

<https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/increase-physical-activity-opportunities>

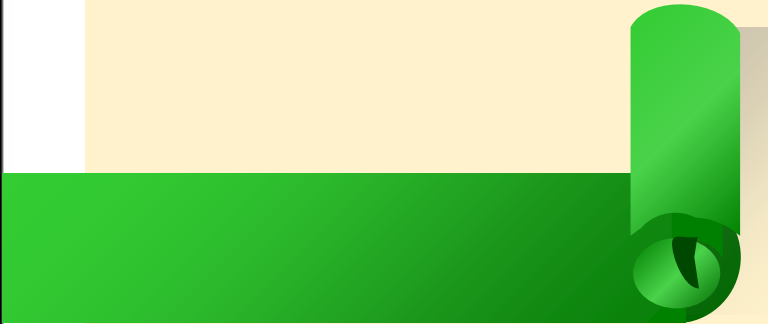
<https://blog.schoolspecialty.com/5-ways-promote-physical-activity-month-school/>

<https://www.icsspe.org/system/files/Designed%20to%20Move%20-%20Active%20Schools%20Report.pdf>

Διαθεματική διδασκαλία



▶ Το μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να εμπλουτιστεί με στοιχεία από άλλες σχολικές ειδικότητες, αλλά και να συμβάλει στη μαθησιακή διαδικασία αυτών των ειδικοτήτων.



▶ Τα καλά σχεδιασμένα διαθεματικά διαθεματικά προγράμματα διδασκαλίας μπορούν να βελτιώσουν τις αντιλήψεις και τις εμπειρίες των μαθητών από το μάθημα της φυσικής αγωγής και τελικά τη συμπεριφορά τους ως προς τη σωματική δραστηριότητα και την άσκηση.



Πλεονεκτήματα της διεπιστημονικής προσέγγισης

