

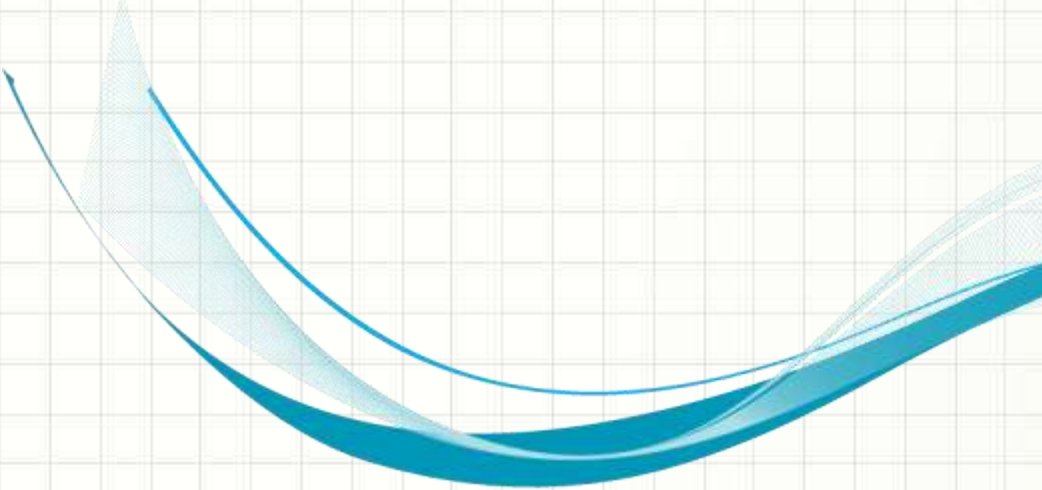


ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ - ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΕΥΖΗΝ

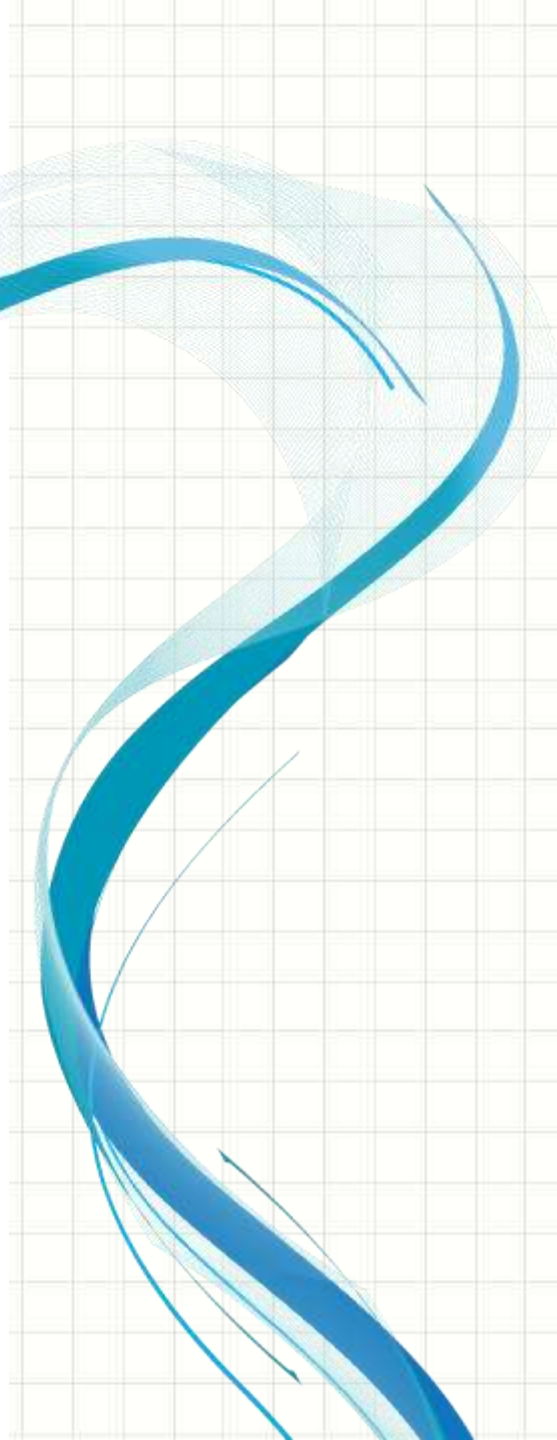
Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φ.Α.

Προληπτική μέριμνα του σχολείου για την υγεία των μαθητών


- Τήρηση συνθηκών και κανόνων υγιεινής
- Μέτρα για την ασφάλεια των μαθητών
- Εκπαίδευση των μαθητών σε θέματα υγιεινής διαβίωσης και προληπτικής φροντίδας υγείας
 - Φυσική Αγωγή
 - Αγωγή υγείας
 - Βιωματικές Δράσεις (Γυμνάσιο)
 - Ερευνητικές εργασίες (Λύκειο)



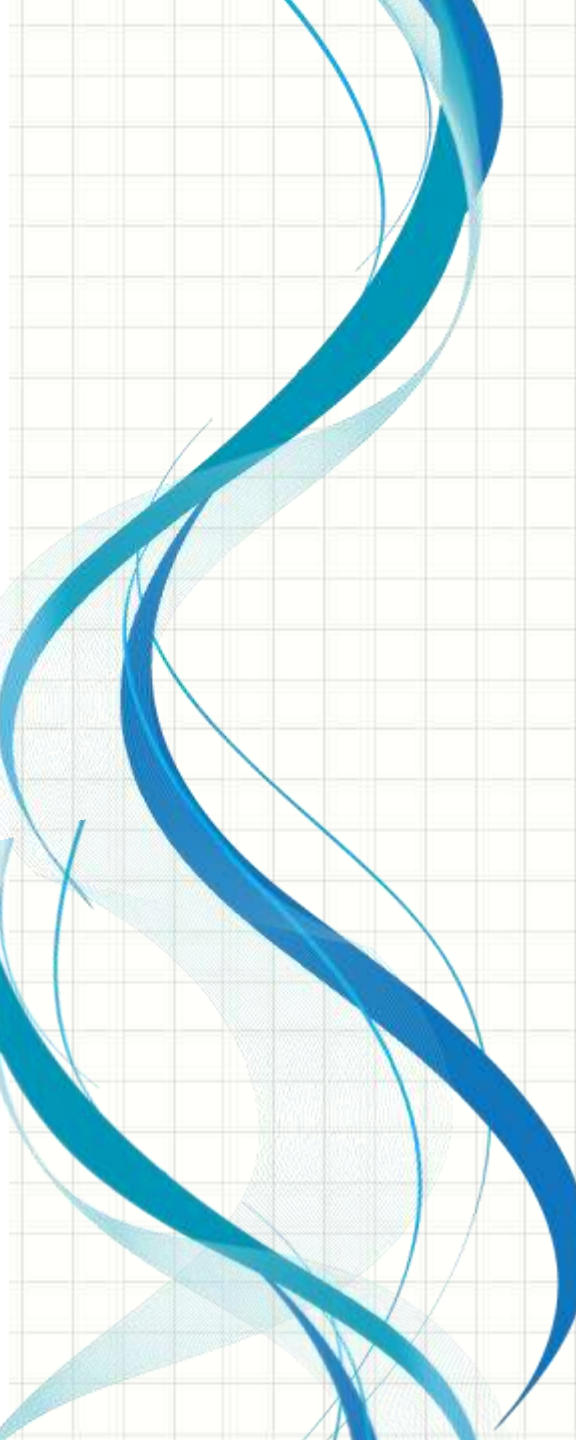
Ένας βασικός σκοπός
της Φυσικής Αγωγής
είναι η προαγωγή της
υγείας των μαθητών



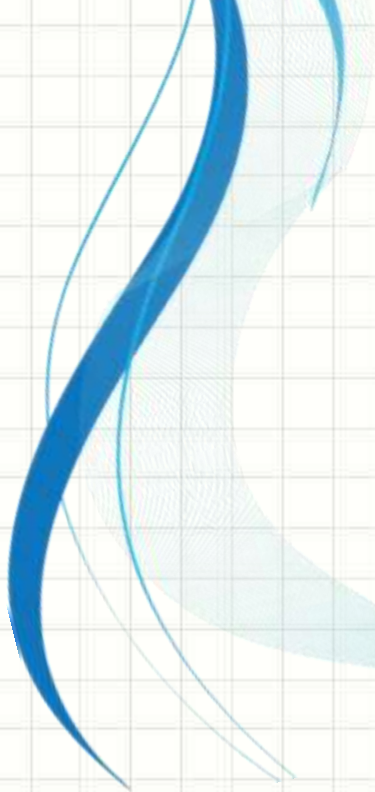
Υγιής ψυχοκινητική
ανάπτυξη των
μαθητών με φυσική
δραστηριότητα και
εκμάθηση κινητικών &
αθλητικών δεξιοτήτων



Προαγωγή της
σωματικής υγείας με
τη φυσική
δραστηριότητα και
βελτίωση της
φυσικής κατάστασης



Προαγωγή της ψυχικής
υγείας με τη φυσική
δραστηριότητα, την
αποφόρτιση, την
κοινωνικοποίηση, την
προαγωγή της
αυτοπεποίθησης, την
αίσθηση ευεξίας



Εκπαίδευση μέσα από
τη Φυσική Αγωγή σε
γνώσεις, στάσεις και
συμπεριφορές στην
υγιεινή διαβίωση και
την προληπτική
φροντίδα υγείας

Φυσική δραστηριότητα στο σχολείο πέρα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής



- Διαγνωστικές αξιολογήσεις της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών → καθορισμός στόχων
- Ελεύθερο κινητικό παιχνίδι στα διαλείμματα (διάθεση υλικού: μπάλες, σχοινάκια, κλπ ↔ πρόγραμμα χρήσης χώρων)
- Διοργανώσεις πρωταθλημάτων (εντός της διδακτικής ώρας ή στα διαλείμματα)
- Διοργανώσεις αθλητικών εκδηλώσεων ή παραστάσεων (με σχετική προετοιμασία των μαθητών)
- Υπαίθριες φυσικές δραστηριότητες αναψυχής σαν διδακτική/εκπαιδευτική επίσκεψη, πρόγραμμα σχολικών δραστηριοτήτων ή αξιοποίηση εκδρομής
- Γνωριμία με νέα ή μη διαδεδομένα αθλήματα → δημιουργία ενδιαφέροντος
- Δράσεις ενίσχυσης των μετακινήσεων με φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, ποδήλατο, skateboard, rollers)
- Προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων που εμπεριέχουν φυσική δραστηριότητα (π.χ. σχολικός κήπος, δράσεις εθελοντισμού, μουσική-χορός-θέατρο, γυμναστική στο σπίτι, κατασκευές, κ.α.)

Από την ιστοσελίδα
του δικτύου «Φυσική
Άσκηση και Υγεία»
[http://users.sch.gr/ad
anis/portal/](http://users.sch.gr/adanis/portal/)

Τρόποι εκπαιδευτικών προσεγγίσεων

1

- Σχέδια εργασίας / projects

2

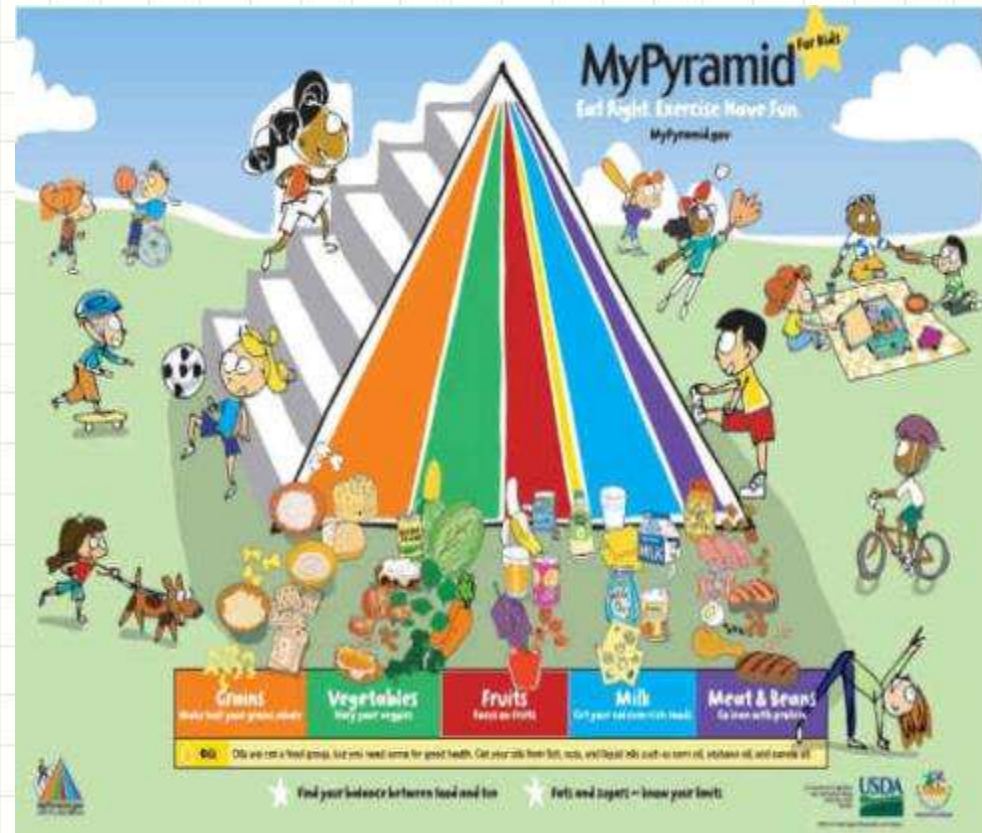
- Αθλητικές δραστηριότητες / εκδηλώσεις

3

- Άλλες δράσεις

Σύνθεση στόχων στις εκπαιδευτικές προσεγγίσεις

- Φυσική δραστηριότητα
- Κοινωνική αλληλεπίδραση
- Γνωστική και συναισθηματική ενίσχυση
- Υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Ε.Υ.ΖΗ.Ν

The screenshot shows a web browser window with the URL `eyzn.minedu.gov.gr/Pages/Home.aspx`. The browser's address bar and tabs are visible. The website header includes the logo of the Hellenic Republic and the Ministry of Education and Religious Affairs, along with navigation links for 'ΑΡΧΙΚΗ' and 'ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ'. A search bar is present on the right. The main content area features a large EYZHN logo on the left and a row of six navigation buttons: 'ΓΟΝΕΙΣ', 'ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ', 'Η ΓΩΝΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ', 'ΕΦΗΒΙΚΕΣ ΑΝΘΥΨΙΣΕΙΣ', 'ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ', and 'ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ'. Below this is a dark button with the text 'είσοδος στην πλατφόρμα e-EYZHN'. A paragraph of text follows: 'Πριν την είσοδό σας, διαβάστε [εδώ](#) όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία εγγραφής και χρήσης της ηλεκτρονικής πλατφόρμας.' At the bottom, there is a banner image of children running. On the right side of the banner, there is text: 'Στα σχολεία όλης της χώρας επιστρέφει το Ε.Υ.ΖΗ.Ν., το πρόγραμμα του Υ.ΠΑΙ.Θ. που στοχεύει στη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων.' Below this text is a link: 'Πατήστε [εδώ](#) για να κατεβάσετε τον **Οδηγό Αξιολόγησης Σωματικής**'.

Θετικά στοιχεία του ΕΥΖΗΝ



- Το πρόγραμμα υποστηρίζεται από το ΥΠΑΙΘ και προβάλλεται με ιστοσελίδα του στο ΥΠΑΙΘ (<http://eyzin.minedu.gov.gr>)
- Αναδεικνύει το ρόλο της φυσικής δραστηριότητας και της διατροφής στην υγιή ανάπτυξη των μαθητών
- Περιέχει μετρήσεις, αξιολόγηση και συμβουλές προς τους γονείς
- Απευθύνεται σε όλο το μαθητικό δυναμικό
- Εντάσσει τις σωματομετρήσεις και τα τεστ φυσικής κατάστασης στο μάθημα της Φ.Α.



Αρνητικά στοιχεία του ΕΥΖΗΝ

- Δέσμευση αρκετών διδακτικών ωρών του μαθήματος
- Πρόσθετο έργο στους εκπαιδευτικούς Φ.Α.
- 2 από τα τεστ φυσικής κατάστασης δεν σχετίζονται με την υγεία των μαθητών και είναι περιττά.
- Δεν παρέχονται συμβουλές από την αξιολόγηση των τεστ φυσικής κατάστασης.



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΟΛΕΣ ΕΓΚΥΚΛΙΟΙ ΑΡΘΡΑ ΒΙΝΤΕΟ



Ποιοι ενεργοποιούνται:

193728/Γ4/17/12/2013 εγκύκλιος Δ/νσης Φ.Α. του ΥΠΑΙΘ

- Νηπιαγωγεία:
 - **Νηπιαγωγοί** (μόνο σωματομετρήσεις)
- Δημ. Σχολεία – Γυμνάσια – Λύκεια:
 - **Εκπαιδευτικοί Φ.Α.** (σωματομετρήσεις και τεστ φυσικής κατάστασης)
 - **Πληροφορικοί & Οικιακής οικονομίας** (συμπλήρωση ερωτηματολογίου διατροφικών συνηθειών και καθημερινών δραστηριοτήτων – εκτός Α' και Β' Δημοτικού)
 - **Συμπλήρωση ωραρίου εκπαιδευτικών Φ.Α.**
 - **Βοήθεια από εκπαιδευτικούς Γραμματειακής υποστήριξης**

Οδηγός για τις μετρήσεις

ΟΔΗΓΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ & ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

*Για μαθητές Νηπιαγωγείου, Δημοτικού,
Γυμνασίου & Λυκείου*



- Σωματομετρήσεις:
 - Ύψος, βάρος, περιφέρεια μέσης
- Τεστ φυσικής κατάστασης:
 - Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα
 - Δίπλωση σε εδραία θέση
 - Παλίνδρομο τρέξιμο 20 μέτρων
 - Αναδιπλώσεις κορμού σε 30''
 - Παλίνδρομο τρέξιμο 10 X 5 μέτρα

Οργάνωση των μετρήσεων

- 1^η ώρα: Σωματομετρήσεις
- 2^η ώρα: Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα
Δίπλωση σε εδραία θέση
- 3^η ώρα: Παλίνδρομο τρέξιμο 20 μέτρων
- 4^η ώρα: Αναδιπλώσεις σε 30''
Παλίνδρομο τρέξιμο 10 X 5 μέτρα
- 5^η ώρα: Συμπλήρωση ερωτηματολογίου
- Εκτός διδακτικού ωραρίου: Καταχώριση

Σωματομετρήσεις

Α) ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

Η αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης των παιδιών θα γίνει με τη διεξαγωγή 3 μετρήσεων:

1. ΥΨΟΣ
2. ΒΑΡΟΣ
3. ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ



Ο απαιτούμενος εξοπλισμός για τις μετρήσεις είναι:

- ✓ Μετροταινία
- ✓ Χαρτοταινία
- ✓ Χάρακας
- ✓ Ζυγαριά με ακρίβεια 100 γραμμαρίων



Ακολουθεί αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των δοκιμασιών.

ΜΕΤΡΗΣΗ 1η - Ύψος

Απαιτούμενος εξοπλισμός:

1. Μετροταινία
2. Χαρτοταινία
3. Χάρακας

Περιγραφή:

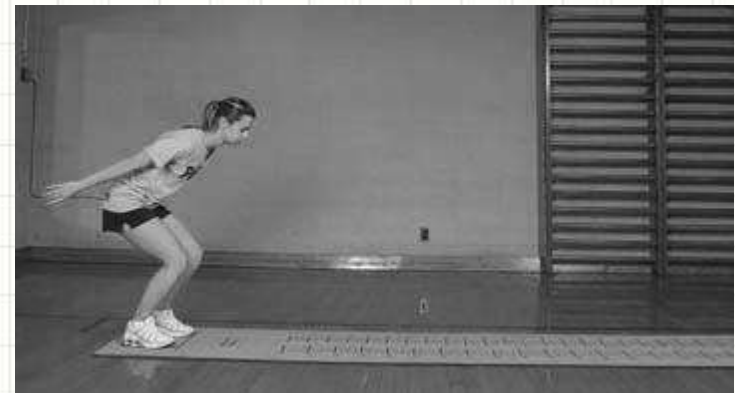
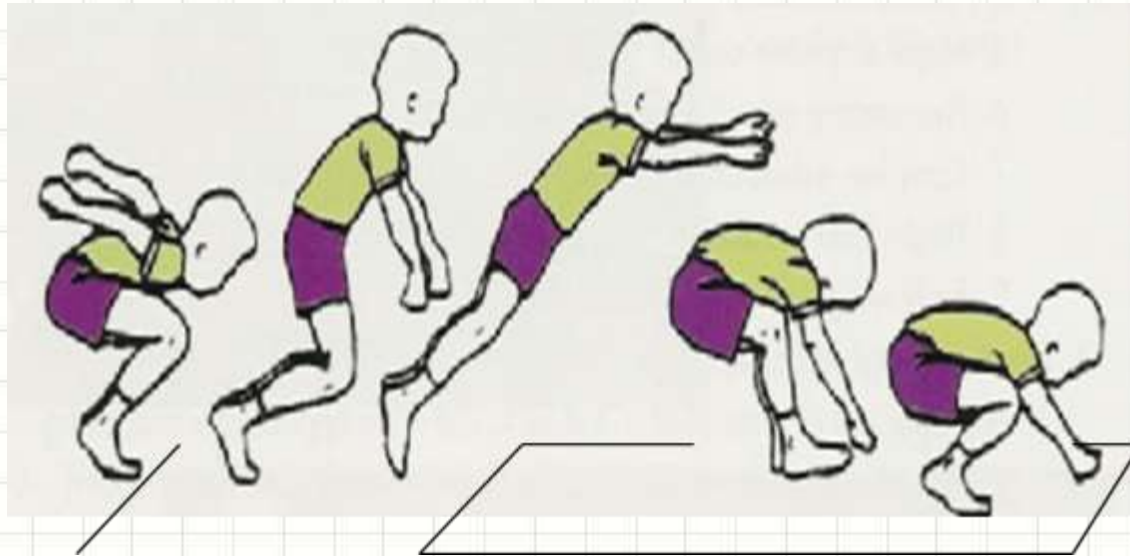
Ο εξεταστής στερεώνει τη μετροταινία στον τοίχο με την ένδειξη μηδέν (0) να ακουμπάει στο πάτωμα. Στη συνέχεια, ζητάει από το παιδί να βγάλει τα παπούτσια του και να σταθεί μπροστά από τη μετροταινία με τα πόδια κλειστά, το κορμί τεντωμένο, την πλάτη, τα ισχία και τις φτέρνες να ακουμπούν στον τοίχο και το κεφάλι σε ευθεία γραμμή (βλ. σχήμα).

Στη συνέχεια, ο εξεταστής εφαρμόζει το χάρακα πάνω στο κεφάλι του παιδιού, με τέτοιο τρόπο ώστε ο χάρακας να είναι παράλληλος με το πάτωμα. Η ένδειξη στη μετροταινία που ακουμπά το χάρακα είναι το ύψος του παιδιού.

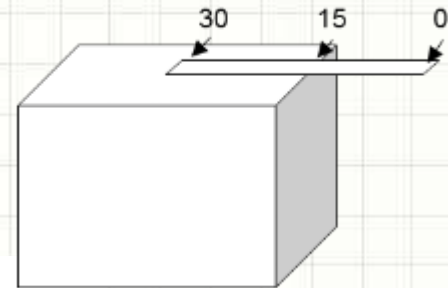


Καταγραφή: Η ένδειξη στη μετροταινία του ύψους του παιδιού καταγράφεται σε μέτρα, με ακρίβεια εκατοστού. Για παράδειγμα, αν η ένδειξη της μετροταινίας είναι 153, ο εξεταστής καταγράφει 1,53 μέτρα.

Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα



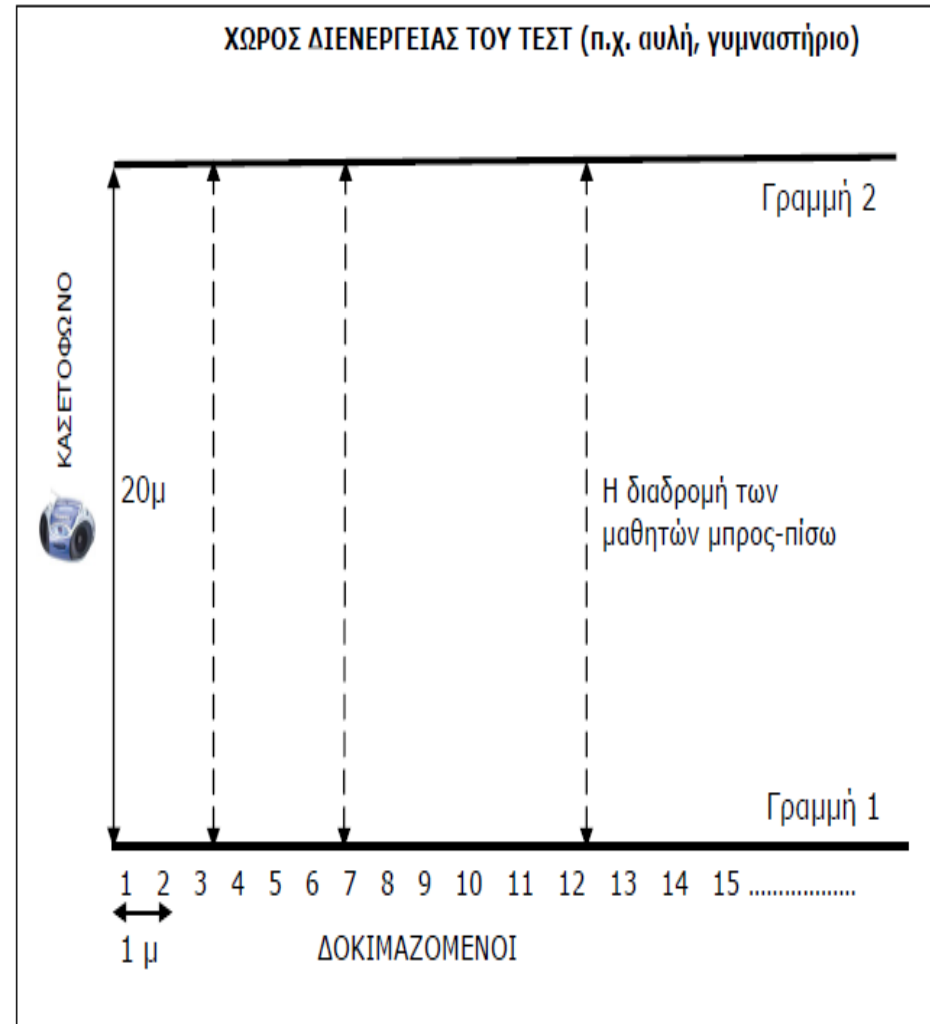
Δίπλωση σε εδραία θέση



Παλίνδρομο τεστ αντοχής

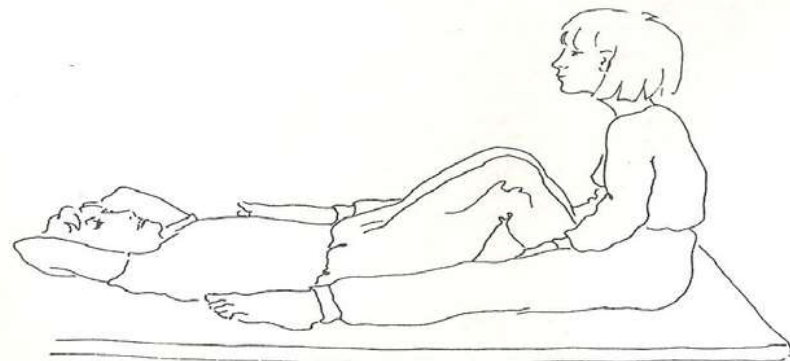
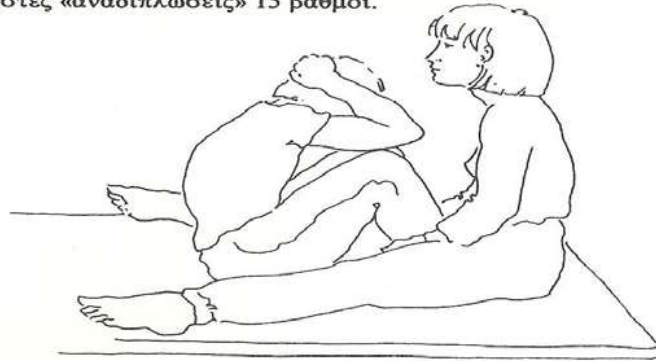
(με δήλωση συγκατάθεσης γονέα)

- Παλίνδρομο τρέξιμο 20 m με αυξανόμενο ρυθμό.
- Σε κάθε μπιπ οι μαθητές πρέπει να βρίσκονται στη μια από τις δύο γραμμές.
- Ο κάθε μαθητής εγκαταλείπει όταν δεν μπορεί να ακολουθήσει το ρυθμό ή όταν διαπιστώνουμε ότι μένει εμφανώς πίσω στο ρυθμό.
- Ο αριθμός του μπιπ που εκφωνείται όταν εγκαταλείπει το τεστ ο κάθε μαθητής σημειώνεται σαν επίδοσή του.

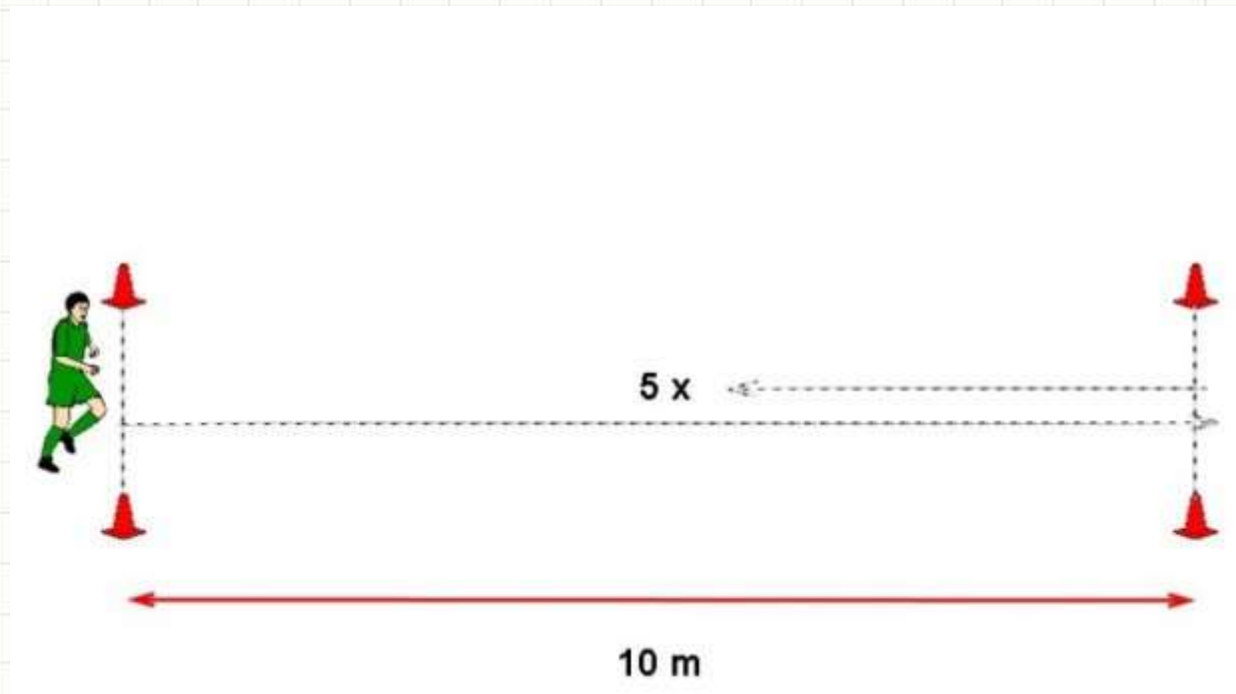


Αναδιπλώσεις του κορμού σε 30 ''

Ταράδεγμα: 15 σωστές «αναδιπλώσεις» 15 βαθμοί.



Παλίνδρομο 10 X 5 μέτρα



Πρόσβαση στην πλατφόρμα e-ΕΥΖΗΝ

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://www1.eyzhn.edu.gr/moodle/> in the address bar. The page content includes the EYZHN logo, which consists of a stylized graphic of three people walking on a path, and the text "ΕΥΖΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ". To the right of the logo is a login form with the following fields and labels:

- Κωδικός Σχολείου: [9999]
- Τίτλος Σχολείου: [1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ]
- [Συνεπιδιώκεται ο συντονιστής από το σύστημα με βάση τον κωδικό του σχολείου που χρησιμοποιήθηκε]
- E-mail: [moodle@sch.gr]
- Κωδικός: [*****]
- Επιβεβαίωση Κωδικού: [*****]

Below the form are two buttons: "Είσοδος" (Login) and "Απόρριψη" (Logout). A mouse cursor is pointing at the "Είσοδος" button. At the bottom left of the page, it says "Powered by Moodle S.A. Moodle". At the bottom right, the browser status bar shows "100%".

Καταχώρηση δεδομένων



EYZHN

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

[Επικοινωνία / Βοήθεια](#)

[Οδηγός Χρήσης](#)

Καρτέλα Μαθητή

Σχολικό Έτος: 2013 - 2014

Αρχική Σελίδα

Αναζήτηση Καρτέλας Μαθητή

Νέα Καρτέλα Μαθητή

Γενικά Στοιχεία

Τάξη: Τμήμα: Α/Μ Μαθητή:
Φύλο: Ημ/νια Γέννησης: Ημ/νια Αξιολόγησης:

Στοιχεία Ανθρωπομετρίας

Ύψος (μέτρα): Βάρος (κιλά): Περίμετρος μέσης (εκατοστά):

Μετρήσεις Φυσικής Κατάστασης

- 1) Παλίνδρομο Τεστ Αντοχής 20 μέτρων (στάδια):
- 2) Άλμα σε Μήκος Χωρίς Φόρα (εκατοστά):
- 3) Αριθμός Αναδιπλώσεων σε 30 Δευτερόλεπτα:
- 4) Παλίνδρομο Τεστ Ταχύτητας 10X5 μέτρων (δευτερόλεπτα):
- 5) Δίπλωση από Καθιστή Θέση με Τεντωμένα Γόνατα (εκατοστά):

Προσωρινή Αποθήκευση

Ακύρωση

Συμπλήρωση ερωτηματολογίου



EYZZHN
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Επικοινωνία / Βοήθεια
[Οδγός Χρήσης](#)

Συμπλήρωση Ερωτηματολογίου

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΕΙΣΤΡΑΦΗ

Σχολικό Έτος: 2013 - 2014

A/M Μαθητή:

Έναρξη Ερωτηματολογίου

Έξοδος από το Σύστημα

Ακύρωση

Γενικά Στοιχεία

Τάξη: Τμήμα: A/M Μαθητή:

Ερωτηματολόγιο (Σελίδα 1 από 6)

Στις παρακάτω ερωτήσεις σημειώστε την απάντηση που αντιστοιχεί σε αυτό που κάνεις ή τρως συνήθως μέσα σε ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ.

1. Παραλείπεις το πρωινό γεύμα:
2. Στο πρωινό, τρως κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν (πχ. γάλα, γιαούρτι κλπ.):
3. Στο πρωινό, τρως αλμυρά ή γλυκά αρτοσκευάσματα του εμπορίου (τσαουρέκι, τυρόπιτα, κρουασάν κλπ.):
4. Στο πρωινό, τρως δημητριακά ή τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα ψωμί και δημητριακά (πχ. ψωμί):


Ως αλμυρά αρτοσκευάσματα του εμπορίου, εννοούμε την τυρόπιτα, κρεαρόπιτα, σπανακόπιτα, πείφιλι κλπ. Ως γλυκά αρτοσκευάσματα του εμπορίου, εννοούμε τα μπισκότα, τα τσαουρέκι, τα κρουασάν κλπ.

Επόμενο




Προβολή/εκτύπωση ατομικής αναφοράς

- Αφού διεκπεραιωθούν τα παρακάτω βήματα (με προσωρινή αποθήκευση):
 - Δημιουργία νέας καρτέλας μαθητή ή εισαγωγή σε ήδη υπάρχουσα
 - Καταχώριση ατομικών στοιχείων μαθητή
 - Συμπλήρωση ερωτηματολογίου από τον μαθητή
 - Καταχώριση σωματομετρικών μετρήσεων και επιδόσεων στα τεστ
- Γίνεται οριστική υποβολή
- Στη συνέχεια προβολή αναφοράς



Αριθμός Μητρώου Μαθητή: 201



Ατομική Αναφορά
Ανάπτυξης, Διατροφής και Φυσικής Κατάστασης Μαθητή

Αγαπητέ γονέα / κηδεμόνα,

Το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού εφαρμόζει από τη φετινή χρονιά το πρόγραμμα **E.Y.ZH.N** (Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων). Το πρόγραμμα αξιολογεί τη σωματική διάπλαση, τη φυσική κατάσταση και τις συνήθειες διατροφής των μαθητών με στόχο την επίτευξη και διατήρηση της υγείας των παιδιών μας στο βέλτιστο επίπεδο.

Σας στέλνουμε σήμερα τα αποτελέσματα της αξιολόγησης του παιδιού σας για το σχολικό έτος 2012-2013. Τέλος, σας ενημερώνουμε ότι στην ιστοσελίδα του Προγράμματος www.EYZHN.edu.gr μπορείτε να βρείτε την οδηγία «Παρά & Ανάπτυξη» με χρήσιμες συστάσεις διατροφής και φυσικής δραστηριότητας, αλλά και πολλές άλλες πληροφορίες για την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού σας.

Φ Σωματική Διάπλαση

Το ύψος του παιδιού σας βρέθηκε ίσο με **1,44** μέτρα και το βάρος του ίσο με **44,00** κιλά. Από αυτές τις τιμές υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που βρέθηκε ίσος με **21,2** κιλό/μέτρο². Σύμφωνα με τα διεθνή κριτήρια, η σωματική διάπλαση του παιδιού σας είναι **ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΩΝ ΟΡΙΩΝ**.

⚠ Προκειμένου το παιδί σας να διατηρηθεί σε αυτή την κατηγορία θα πρέπει να έχει καθημερινά αρκετή σωματική δραστηριότητα, κατά προτίμηση με τη μορφή παιχνιδιού και η διατροφή που να χαρακτηρίζεται από κορεστική, ποικιλία και μέτρο.

Φ Διατροφικές Συνήθειες

Οι διατροφικές συνήθειες που δήλωσε το παιδί σας, συγκρινόμενες με τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής, χαρακτηρίζονται ως **ΣΧΕΤΙΚΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ**.

⚠ Προκειμένου η διατροφή του παιδιού σας να βελτιωθεί, θα πρέπει να το βοηθήσετε να αλλάξει σταδιακά τις διατροφικές του συνήθειες έτσι ώστε: α) να τρώει πάντα πρωινό, β) να καταναλώνει γράμμα από όλες τις ομάδες τροφών, γ) να έχει επαρκή πρόσληψη φρούτων, λαχανικών & αερίων και δ) να περιορίσει την κατανάλωση γλυκών και ψημένων κύμας φαστ φουντ.

Φ Σωματική Δραστηριότητα

Το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας που δήλωσε το παιδί σας χαρακτηρίζεται ως **ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ**.

⚠ Προκειμένου να διατηρηθεί το επίπεδο δραστηριότητας του παιδιού σας θα πρέπει να αφιερώνει τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα σε δραστηριότητες μέτριας (πχ. το γρήγορο περπάτημα, το ποδόσφαιρο) ή υψηλής (πχ. ποδόσφαιρο έως υψηλής έντασης (πχ. το κολύμπι, το τρέξιμο ή κάποιο άλλο άθλημα όπως το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ).

Φ Χρόνος ενασχόλησης με τηλεόραση, ηλεκτρονική κλπ

Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, ο χρόνος που δήλωσε ότι αφιερώνει το παιδί σας μισοτάξι σε οθόνες (πχ. τηλεόραση ή Η/Υ) είναι **ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΩΝ ΟΡΙΩΝ**.

⚠ Προκειμένου ο χρόνος που αφιερώνει το παιδί σας σε οθόνες να περιοριστεί εντός των επιθυμητών ορίων, φροντίστε να μη διαθέτει συνολικά πάνω από 1 με 2 ώρες την ημέρα σε δραστηριότητες όπως η τηλεόραση, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής ή τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Φ Φυσική κατάσταση

Σύμφωνα με τις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, η επίδοση του παιδιού σας ανά δοκιμασία ήταν:

Δοκιμασία	Επίδοση
Αερόβια αντοχή	ΜΕΤΡΙΑ
Ευλυγεία	ΧΑΜΗΛΗ
Μυϊκή αντοχή	ΥΨΗΛΗ
Μυϊκή ισχύς	ΧΑΜΗΛΗ



**Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ
ΕΠΙΔΙΔΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΓΟΝΕΑ**

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ;