

Δράσεις Ενεργού Πολίτη

Υ.Α. 130372/ΓΔ4/1-11-2024 (ΦΕΚ τ.Β´6048/1-11-2024)

Φυσική Αγωγή

Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φ.Α.

Πλαίσιο εφαρμογής

υπ' αρ.146472/ΓΔ4/6-12-2024 Υ.Α.

- Μία δράση ανά 10 διδακτικές ώρες (για το σχ. έτος 2024-25 μόνο μία δράση)
- Α΄ τάξη Ημ. Γυμνασίου: 10 ώρες στα «Εργαστήρια δεξιοτήτων» & 10 ώρες στη «Φυσική Αγωγή»
- Β΄ τάξη Ημ. Γυμνασίου: 10 ώρες στα «Εργαστήρια δεξιοτήτων» & 10 ώρες στη «Γεωγραφία-Γεωλογία»
- Γ΄ τάξη Ημ. Γυμνασίου: 10 ώρες στα «Εργαστήρια δεξιοτήτων» & 10 ώρες στην «Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή»
- Α΄ τάξη Μουσικού/Καλλιτεχνικού Γυμνασίου: 10 ώρες στη «Φυσική Αγωγή»
- Α΄ τάξη Ημ. ΓΕΛ: 10 ώρες στην «Πολιτική Παιδεία»
- Β΄ τάξη Ημ. ΓΕΛ: 10 ώρες στην «Εισαγωγή στις Αρχές Επιστήμης των Η/Υ»
- Γ΄ τάξη Ημ. ΓΕΛ: 10 ώρες στη «Φυσική Αγωγή»
- Β΄ τάξη Εσπ. Λυκείου: 10 ώρες στη «Φυσική Αγωγή»

17 στόχοι – θεματικά πεδία για την υλοποίηση δράσεων ενεργού πολίτη (στη Φυσική Αγωγή εστίαση κυρίως στον 3^ο στόχο)



Πεδίο αναφοράς του στόχου

Καλή Υγεία και Ευημερία

3 Καλή υγεία
και ευημερία



Πρωθούν ενεργά υγιεινούς τρόπους ζωής στις κοινότητές τους, οργανώνοντας και συμμετέχοντας σε εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την υγεία, υποστηρίζοντας την ψυχική υγεία και ενθαρρύνοντας τη συχνή σωματική άσκηση, την ισορροπημένη διατροφή και τις προληπτικές ιατρικές πρακτικές.

Επιδεικνύουν την ικανότητα να υπερασπίζονται την ισότιμη πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη, υποστηρίζοντας πολιτικές και πρωτοβουλίες που διασφαλίζουν ότι όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από το κοινωνικοοικονομικό τους υπόβαθρο, έχουν πρόσβαση σε ποιοτικές ιατρικές υπηρεσίες, πόρους ψυχικής υγείας και προγράμματα ευημερίας.

Πλαίσιο πραγματοποίησης δράσης ενεργού πολιτειότητας

- Στο πλαίσιο της σχολικής κοινότητας
- Στο πλαίσιο της τοπικής κοινότητας – γειτονιάς
- Στο πλαίσιο της χώρας ή/και τον διεθνή χώρο
- Στον ψηφιακό κόσμο του διαδικτύου

Στάδια υλοποίησης δράσης ενεργού πολίτη

1. Διερεύνηση
2. Προετοιμασία / Σχεδιασμός
3. Υλοποίηση δράσης στο πεδίο
4. Επικοινωνία – Διάχυση
5. Αναστοχασμός

Η ένταξη στο γνωστικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής

Συνδυασμός των δύο Προγραμμάτων Σπουδών (Φυσικής Αγωγής & Δράσεων Ενεργού Πολίτη):

1. Στόχοι και περιεχόμενα της Φυσικής Αγωγής
2. Στοιχεία ενεργού πολιτειότητας (πρωτοβουλίες/ ενέργειες/ δράσεις κοινής ωφέλειας)

Παραδείγματα

Δράση:

«Μια καρδιά την έχουμε ...»

Δράση: «Μια καρδιά την έχουμε ...»

Οι μαθητές θα ενημερωθούν για τον ζωτικό ρόλο της λειτουργίας της καρδιάς, για τον αιφνίδιο θάνατο από ανακοπή, για την προληπτική φροντίδα ελέγχου (προληπτικές εξετάσεις) και την παροχή πρώτων βοηθειών καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (εκπαίδευση σε ΚΑΡΠΑ).

Θα διερευνήσουν τους παράγοντες κινδύνου για στεφανιαία νόσο και τα μέτρα πρόληψης των καρδιοπαθειών.

Θα εκπαιδευτούν στην παροχή πρώτων βοηθειών ΚΑΡΠΑ και θα διαδώσουν τη γνώση τους στη σχολική κοινότητα.

Τέλος θα συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες και μορφές άσκησης, που συμβάλουν στην καλή λειτουργία της καρδιάς, προβάλλοντας σχετικά μηνύματα.

Ενδεικτικό περιεχόμενο – δραστηριότητες

- Συζήτηση για τη ζωτική λειτουργία της καρδιάς στην κυκλοφορία του αίματος και στη μεταφορά του οξυγόνου, σε ηρεμία και στην άσκηση.
- Προβολή εικόνων και video από αθλητικούς χώρους με περιπτώσεις ανακοπής ή/και αιφνίδιου θανάτου. Συζήτηση για τις αιτίες, τις προληπτικές εξετάσεις (σύνδεση με το ΑΔΥΜ) και την αντιμετώπιση τέτοιων περιστατικών.
- Πρόσκληση φορέα για την παρουσίαση της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) και την εκπαίδευση των μαθητών/-τριών. Εναλλακτική εκπαίδευση μέσω παρουσίασης από το διαδίκτυο.
- Συμμετοχή σε ήπιες φυσικές δραστηριότητες συνεχόμενης διάρκειας για τη διατήρηση της καλής λειτουργικής κατάστασης της καρδιάς. Σύνδεση με την πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Κατασκευή και ανάρτηση αφισών: Προληπτικός καρδιολογικός έλεγχος, ΚΑΡΠΑ, Μορφές άσκησης για την καρδιά, Μηνύματα για φυσική άσκηση και υγιεινή διατροφή,

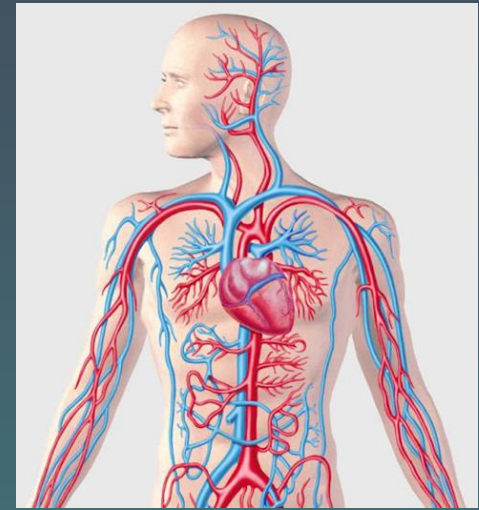
Διερεύνηση

Αφόρμηση – Συζήτηση – Καταιγισμός ιδεών :

Συζήτηση για την λειτουργία της καρδιάς – Μέτρηση καρδιακής συχνότητας – Υγιή καρδιά για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες – Ανακοπή και αιφνίδιος θάνατος – Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση – Φυσική άσκηση για την υγεία του καρδιοκυκλοφοριακού (προβολή σχετικού οπτικού υλικού).

Ευαισθητοποίηση των μαθητών για

καρδιολογικό ιατρικό έλεγχο, παροχή πρώτων βοηθειών σε καρδιακή ανακοπή (ΚΑΡΠΑ), και εφαρμογή-διάδοση της γνώσης και της υγιούς συμπεριφοράς (φυσική άσκηση).



Σε δημοτικό της Τριπόλης
**Μαθήτρια πέθανε
 στο μάθημα
 τής γυμναστικής**
 Ήταν 12 χρονών. Πρό τριετίας
 είχε πεθάνει ο όκτάχρονος ά-
 δελφός.
 Πρόβλημα καρδιάς;
 Καρδιολογική
 εξέταση το πρω-
 ή του στο-
 μα Δελφί-
 της του
 τριπέ-
 λης

13χρονη νεκρή
 στη γυμναστική

Πέθανε την ώρα της
 Γυμναστικής στο
 Β' Γυμνάσιο Μενεμένης.
 Πρόβλημα στην καρδιά
 «είδε» ο ιατροδικαστής.

σελ.53



Τετάρτη, 01 Φεβρουάριος 2012 12:39

Μαθητής ξεφύγησε στη σχολική αίθουσα

ΡΕΠΟΡΤΑΖ: esos.gr



17χρονος μαθητής του βου Λυκείου Καλαμάτας ξενύγησε μέσα στην σχολική αίθουσα. Ο Διευθυντής του σχολείου κάλεσε ασθενοφόρο ,αλλα απ ότι φάνηκε μετά στο Νοσοκομείο όπου μεταφέρθηκε ήταν ήδη αργά. Σύμφωνα με δηλώσεις του Διευθυντή Εκπαίδευσης Μεσσηνίας εκτιμάται ότι μάλλον τα αίτια του θανάτου είναι παθολογικά και ότι δεν υπήρξε κάποιο χτύπημα στον άτυγο μαθητή.

Θρήνος στην Ημαθία από τον άδικο χαμό του 17χρονου ποδοσφαιριστή που κατέρρευσε στο γήπεδο

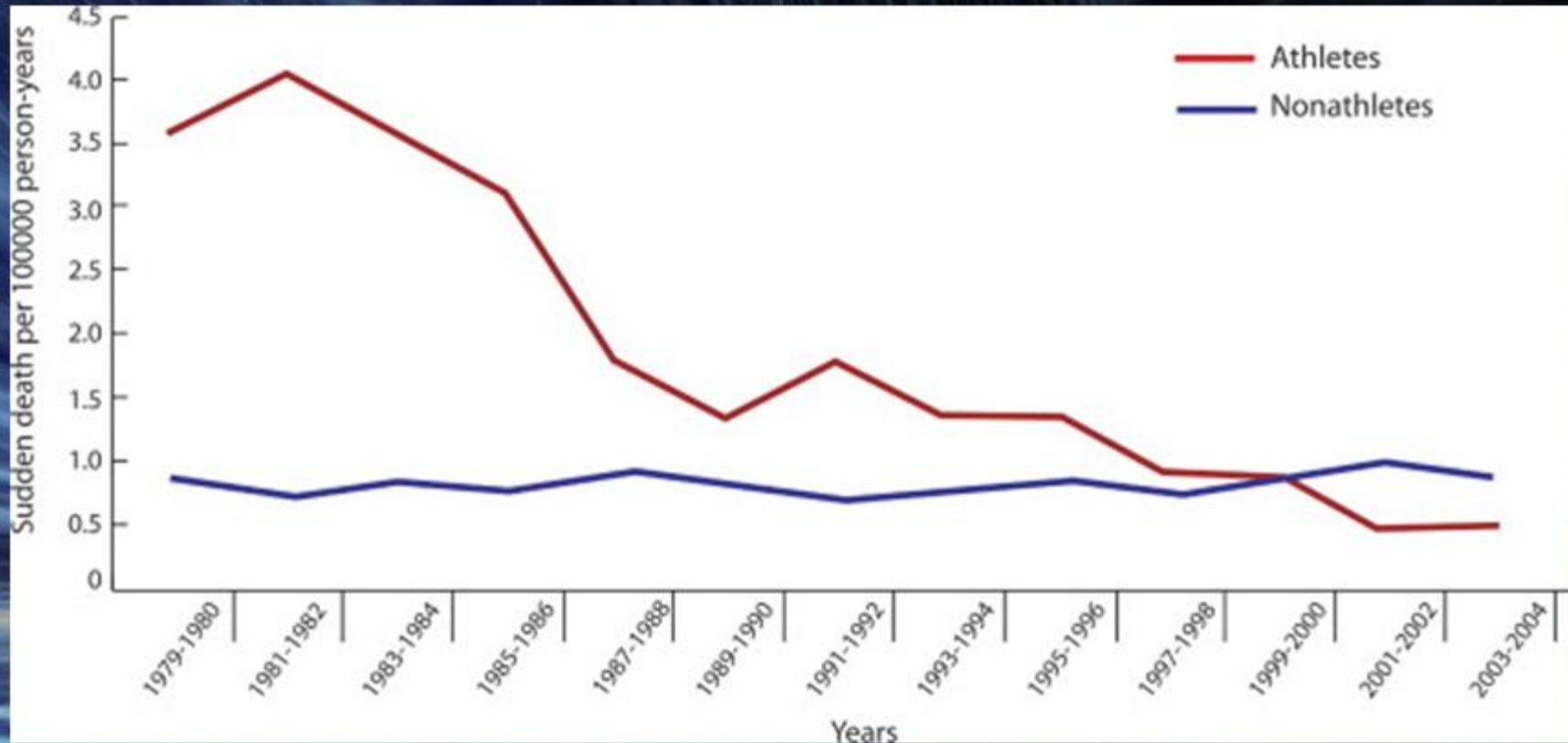


Σοκαρισμένη είναι η τοπική κοινωνία της Χαριτσάας και ο φιλαθλός κόσμος της Ημαθίας από το τραγικό συμβάν

ΣΥΤΚΛΟΝΙΣΜΕΝΗ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΑΡΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΔΟΚΗΤΟ ΧΑΜΟ ΤΟΥ ΑΓΓΕΛΟΥ ΤΣΙΠΟΥΡΑ



ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ



Corrado et al., JAMA, 2006

Προληπτικός ιατρικός έλεγχος: ΑΔΥΜ - Καρδιολογικός έλεγχος – Κάρτα αθλητή

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΑΚΟΠΗ

Στην περίπτωση που διαπιστώσουμε
ότι το θύμα δεν αναπνέει **ξεκινάμε**
αμέσως ΚΑΡΠΑ και καλούμε το ΕΚΑΒ

Με την καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση
(ΚΑΡΠΑ) παρατείνουμε την κυκλοφορία του
αίματος και την οξυγόνωση του εγκεφάλου



Προετοιμασία/Σχεδιασμός

Σχεδιασμός βιωματικών δράσεων:

- Ομιλία ειδικού για τον προληπτικό καρδιολογικό έλεγχο
- Πρόσκληση φορέα για την παρουσίαση και εκπαίδευση σε ΚΑΡΠΑ
- Φυσικές δραστηριότητες/ δράσεις για διατήρηση της υγείας του καρδιοκυκλοφοριακού

Υλοποίηση

- Αφόρμηση – Συζήτηση – Καταιγισμός ιδεών (1-2 ώρες): Συζήτηση για την λειτουργία της καρδιάς – Μέτρηση καρδιακής συχνότητας – Υγιή καρδιά για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες – Ανακοπή και αιφνίδιος θάνατος – Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση – Φυσική άσκηση για την υγεία του καρδιοκυκλοφοριακού (προβολή σχετικού οπτικού υλικού).
- Προληπτικός ιατρικός έλεγχος (1 ώρα) : Φυσιολογική λειτουργία – Ιατρικός έλεγχος ακρόασης για το ΑΔΥΜ – Καρδιολογικός έλεγχος (παρουσίαση ή πρόσκληση ειδικού ομιλητή)
- Παρουσίαση από ειδικό φορέα της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης και εκπαίδευση των μαθητών (2-3 ώρες).
- Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες ήπιας έντασης και διάρκειας (περπάτημα, τζόκινγκ) ή/και αγώνα δυναμικού περπατήματος/ τρεξίματος - προληπτική δια βίου άσκηση για την καρδιά (2-3 ώρες).
- Δημιουργία αφισών /μηνυμάτων /αναρτήσεων/ παρουσίασης (2 ώρες).

ΑΤΟΜΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΘΗΤΗ
(Σε εφαρμογή του νόμου 4229/2014, άρθρο 11, παρ. 2)



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ (ΜΕ ΚΕΦΑΛΑΙΑ):
 ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:
 ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ:
 ΣΧΟΛΕΙΟ: ΤΑΞΗ:

Το Ατομικό Δελτίο Υγείας Μαθητή (ΑΔΥΜ) τηρείται στο Σχολείο και αντίγραφο του φυλάσσεται στο Βιβλιόριο Υγείας του Παιδιού. Το περιεχόμενο του ΑΔΥΜ είναι απόρρητο.

Συμπληρώνεται μετά από προληπτική ιατρική εξέταση που περιλαμβάνει ιστορικό και φυσική εξέταση, σύμφωνα με Φύλλο Ιατρικής Εξέτασης για το Ατομικό Δελτίο Υγείας Μαθητή. Περαιτέρω ειδικός έλεγχος γίνεται μόνο εάν υπάρχουν ειδικές ιατρικές ενδείξεις. Στο ΑΔΥΜ σημειώνονται τα πορίσματα της εξέτασης που αφορούν το Σχολείο. Σε περίπτωση αλλαγής της κατάστασης υγείας του παιδιού το ΑΔΥΜ επικαιροποιείται με ευθύνη των γονεών/κηδεμόνων.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
 (Σημειώνονται με σκόπη τη στήλη του παιδιού στο Σχολείο και με τελική απόφαση του/της ιατρού, ύστερα από συνεννόηση με γονεά/κηδεμόνα ή και το παιδί. Δεν πρέπει να παραληφθούν πληροφορίες που η απουσία τους μπορεί να ενδέεται το παιδί σε κίνδυνο.)

ΓΝΩΜΑΤΕΥΣΗ
ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ*

Συμμετοχή χωρίς περιορισμούς Συμμετοχή με περιορισμούς > Προβλήματα υγείας και οδηγίες περιορισμών:
 (Από την προληπτική εξέταση δεν προκύπτουν λόγοι για περιορισμούς) (Λόγω προβλημάτων υγείας)

Παραπομπή για ειδικό έλεγχο** (Από τα λοιπά συστήματα δεν υπάρχουν ευρήματα που απαιτούν περιορισμό συμμετοχής σε σχολικές δραστηριότητες)
 > Ειδικότερα όπου γίνεται παραπομπή:

Ημέρα εξέτασης	Υπογραφή & σφραγίδα ιατρού	Σφραγίδα Μονάδας Υγείας (για σχολείο ΕΣΥ/ΕΦΕΔΥ)
----------------	----------------------------	---

ΓΝΩΜΑΤΕΥΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ**
ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ*

Συμμετοχή χωρίς περιορισμούς Συμμετοχή με περιορισμούς > Προβλήματα υγείας και οδηγίες περιορισμών:
 (Από τον ειδικό έλεγχο δεν προκύπτουν λόγοι για περιορισμούς) (Λόγω προβλημάτων υγείας)

> Ιατρική ειδικότητα:

> Έλεγχος που έγινε:

Ημέρα εξέτασης	Υπογραφή & σφραγίδα ιατρού	Σφραγίδα Μονάδας Υγείας (για σχολείο ΕΣΥ/ΕΦΕΔΥ)
----------------	----------------------------	---

* Η παρούσα γνωμτεύση δεν ισχύει για Πανελλήνιους Σχολικούς Αγώνες και Πανελλήνια Σχολικά Πρωταθλήματα, δεν ισχύει επίσης για σχολικές δραστηριότητες που υλοποιούνται από άλλο φορέα πλην του Σχολείου ή του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.
 ** Αφορ τον ειδικό έλεγχο ο οποίος, κατά την κρίση του ιατρού που διενεργεί την προληπτική εξέταση, είναι αναγκαίος για να γίνει γνωμτεύση συμμετοχής στις σχολικές δραστηριότητες. Στις περιπτώσεις αυτές, δίνεται παραρτηματικό σημείωμα με περιγραφή των αιτίων παραπομπής.

Επιστημονική επιμέλεια:
 Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδαγωγικής, Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, Τομέας Υγείας του Παιδιού

ΦΥΛΛΟ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΘΗΤΗ
(Φυλάσσεται στο αρχείο του ιατρού ή της Μονάδας Υγείας)

Επίσημο μαθητή/μαθήτριάς: Όμιλος μαθητή/μαθήτριάς: Ημέρα εξέτασης: Φύλο: Α Θ ΔΜΚΑ:

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙΟΥ: γενικές ερωτήσεις		ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ: προβλήματα καρδιάς (συνέχεια)		ΝΑΙ	ΟΧΙ
1	Έχει ή είχε ποτέ κάποια σοβαρή αρρυστία.			13	Υπάρχει στην οικογένεια άτομο που έχει εμφανίσει αυτοθυμικό επεισόδιο ή στασιμός άγνωστης αιτιολογίας.		
2	Έχει νοσηλευτεί ποτέ σε νοσοκομείο (με διανυκτερίωση).			14	Υπάρχει στην οικογένεια άτομο που είναι γνωστό ότι έχει κάποιο κληρονομικό καρδιαγγειακό νόσημα, όπως υπερτροφική ή διαστατική μυοκαρδιοπάθεια, αρρυθμιογόνιο κέλυφος κολίας, νόσος της Νέκας, σύνδρομο Marfan, σύνδρομο μακρού ή βραχέος QT, σύνδρομο Brugada.		
3	Έχει κάνει ποτέ κάποια εγχείρηση.						
4	Πάρνει ή έπαιρνε ποτέ κάποια φάρμακα συστηματικά.						
5	Έχει κάποια αλλεργία (τροφή, φάρμακα, άλλα).						
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙΟΥ: προβλήματα καρδιάς				ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ: προβλήματα καρδιάς			
6	Έχει διαγνωστεί ποτέ πρόβλημα καρδιάς ή υπέρτασης.			15	Το παιδί έχει κάνει ποτέ επεισόδιο στασιμότητας.		
7	Έχει συμβεί ποτέ να χάσει τις αισθήσεις του κατά την άσκηση ή μετά από άσκηση ή χωρίς εμφανή αιτία.			16	Έχει παρουσιάσει ποτέ βήχα, "σφύριγμα" ή δυσκολία στην αναπνοή κατά την άσκηση.		
8	Έχει ποτέ παρουσιάσει για πόνο, αίσθημα πίεσης ή βάρους στο στήθος κατά την άσκηση.			17	Έχει ποτέ πόνο ή σοβαρό τραυματισμό σε στήθος, μύες, αρθρώσεις ή έχει ποτέ ποτέ αρθρίτιδα.		
9	Κουράζεται ή λαχανιάζει κατά την άσκηση πολύ πιο εύκολα από άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας.			18	Ναυγάζετε ότι μπορεί να έχει πρόβλημα όρασης.		
10	Έχει παρουσιάσει ποτέ ότι η καρδιά του χτυπά γρήγορα ή άρρυθμα ("φιρρουνίζει") κατά την άσκηση.			19	Ναυγάζετε ότι μπορεί να έχει πρόβλημα ακοής.		
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ: προβλήματα καρδιάς				ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙΟΥ: άλλα θέματα			
11	Υπάρχει στην οικογένεια άτομο που πέθανε από καρδιακό αίτιο, από αιφνίδιο ή ανάγλυτο θάνατο σε νεαρή ηλικία (<50 ετών).			20	Έχει κάποια ανησυχία για το βάρος ή τη διατροφή του.		
12	Υπάρχει στην οικογένεια άτομο που έπαθε έμφραγμα ή στεφανιαία νόσο ή εγκεφαλικό επεισόδιο σε νεαρή ή μέση ηλικία (<55 ετών για άνδρες και <65 για γυναίκες).			21	Ανησυχεί εσάς ή το σχολείο κάποιο θέμα σχετικά με την ανάπτυξη του (π.χ., λόγος, κίνηση, μαθησιακή ικανότητα).		
				22	Ανησυχεί εσάς ή το σχολείο κάποιο θέμα σχετικά με τη διάθεση ή τη συμπεριφορά του (π.χ., βίλη, κοινωνικότητα, επιθετικότητα, θυμός, υπερκινητικότητα, έλεγχος συγκινήσεων).		
				23	Υπάρχει κάποιο άλλο θέμα που θα θέλατε να συζητήσετε.		

Συμπληρωματικές πληροφορίες για ερωτήσεις με "ΝΑΙ":

Βεβαιώνω, σύμφωνα με όσα γνωρίζω, για την ακρίβεια των παραπάνω.

Ονοματεπώνυμο γονεών/κηδεμόνων: Σχολείο με ποσό: Ημέρα συμπλήρωσης: Υπογραφή: Τελευταίο επικοινωνίας:

ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ (Συμπληρώνεται από τον/την ιατρό)

Μέτρηση		Φυσιολογικά		Παθολογικά ευρήματα				
Βάρος	kg	Ύψος	m	ΔΜΕ	Σφύριξ	l/min	ΑΠ	mmHg
Ιατρική εξέταση		Φυσιολογικά		Παθολογικά ευρήματα				
1	Επισκοπήση	όραμα	σκληρό σύνδρομο Marfan					
2	Οπτική όληση	στροβιλισμός						
3	Στοματική καλλιέργεια	δόντια						
4	Ακρόαση καρδιάς	(φυσήματα, τόνοι, ρυθμός), μηριαίες						
5	Αναπνευστικό σύστημα							
6	Κοιλιά, ήπατοσπληνός	γεννητικά όργανα						
7	Νευρικό και μυοσκελετικό σύστημα	οσκόληση						
8	Άλλα ευρήματα							

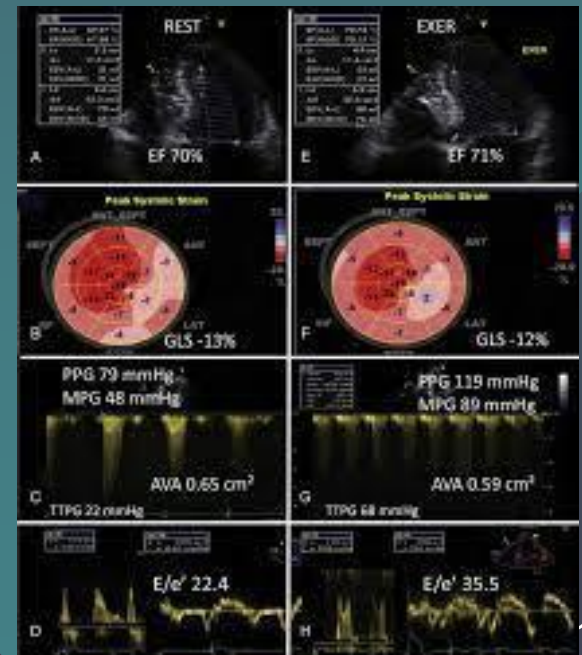
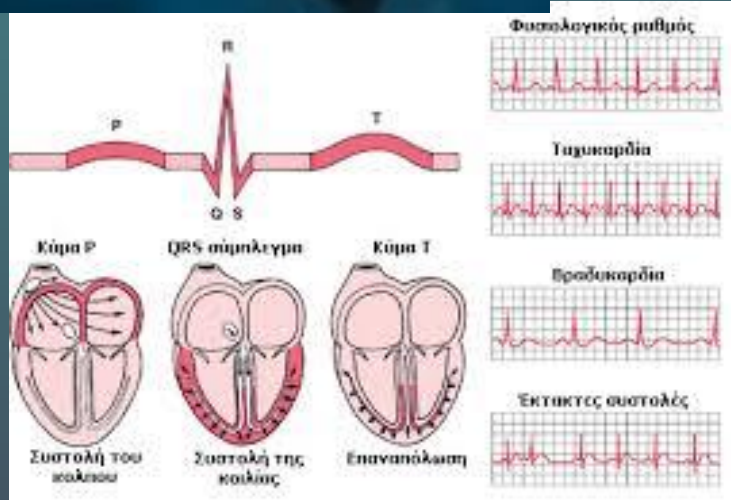
ΠΡΟΘΕΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ Ή ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ (Συμπληρώνεται από τον/την ιατρό)

Ενδεικτική για συμμετοχή σε σχολικές δραστηριότητες:	<input type="checkbox"/> Χωρίς περιορισμούς
	<input type="checkbox"/> Με περιορισμούς
	<input type="checkbox"/> Παραπομπή => Ειδικότερα:

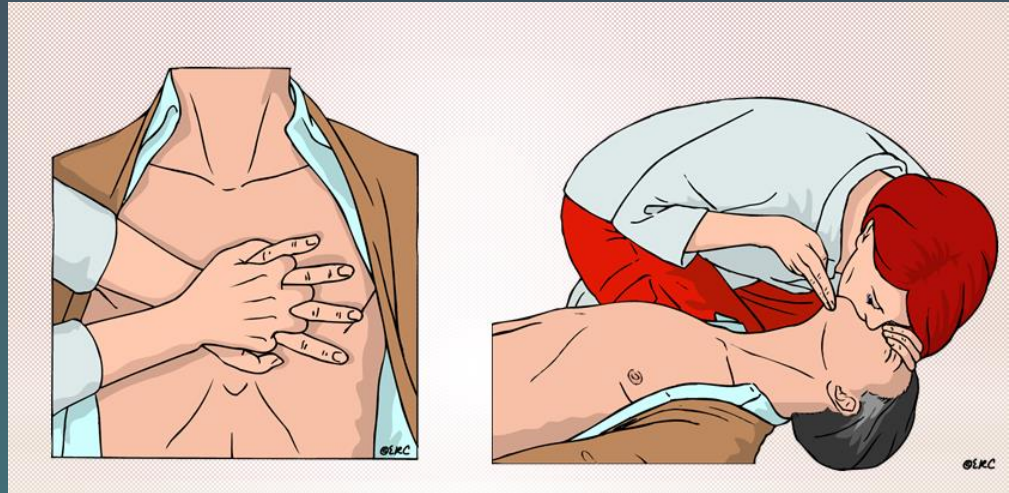
Έλεγχος εμβολιαστικής κάλυψης: ΝΑΙ ΟΧΙ Σχόλια:

Επιστημονική επιμέλεια:
 Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδαγωγικής, Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, Τομέας Υγείας του Παιδιού

Προαγωνιστικός
Καρδιολογικός
Έλεγχος για
Ασφαλή Αθληση



ΚΑΡΠΑ



©ΕΚΚ

30 θωρακ. συμπίεσεις
2 αναπνοές διάσωσης

©ΕΚΚ

30 θωρακ. συμπίεσεις
2 αναπνοές διάσωσης

Φυσικές δραστηριότητες



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - Διάχυση

Δημιουργία αφισών
/μηνυμάτων /αναρτήσεων/
παρουσίασης για διάχυση της
γνώσης, ευαισθητοποίηση και παρακίνηση
για προληπτική φροντίδα (ιατρικό έλεγχο -
φυσική άσκηση) και ετοιμότητα παροχής
Πρώτων βοηθειών στην ευρύτερη
κοινότητα.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ

Φρόντισε την καρδιά σου Αγάπα τον εαυτό σου

Η πρόληψη είναι ο πιο
δυνατός μας σύμμαχος

Ακολούθησε έναν πιο υγιεινό
τρόπο ζωής
ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ:

- Τρως πιο σωστά
- Κόψεις το κάπνισμα
- Έχεις ισορροπημένο ύπνο
- Αθλείσαι

ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ :

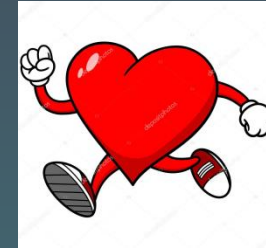
- Η καρδιά είναι ο δυνατότερος μυς του σώματός μας;
- Δουλεύει ακατάπαυστα και μπορεί να αντλεί έως και 5 λίτρα αίμα το λεπτό;

Δυνάμωσε την καρδιά σου με το τρέξιμο

Μείωσε το άγχος με το
περπάτημα



Αναστοχασμός



- Οι μαθητές αναλογίζονται την ατομική ευθύνη τους στον προληπτικό καρδιολογικό έλεγχο, την προληπτική φυσική άσκηση για τη διατήρηση της καρδιάς σε καλή λειτουργική κατάσταση και την ετοιμότητά τους για παροχή πρώτων βοηθειών σε περίπτωση καρδιακής ανακοπής.
- Οι μαθητές αναλογίζονται αν μετέδωσαν με επαρκή τρόπο τις γνώσεις και στάσεις που διαμόρφωσαν για την υγεία της καρδιάς τους στο σχολικό και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Δράση:

«Συμμετέχουμε σε αθλητικές δραστηριότητες»

Δράση: «Συμμετέχουμε σε αθλητικές δραστηριότητες»

Οι μαθητές καλούνται να δηλώσουν συμμετοχή σε τουρνουά αθλητικών δραστηριοτήτων, σε ατομικά (Πινγκ πονγκ, Μπάτμιντον, Τένις) ή σε ολιγομελή ομαδικά αθλήματα (Μπάσκετ 3 Χ 3, Βόλεϊ 4 Χ 4, Ποδόσφαιρο 5 Χ 5).

Στις ώρες της δράσης πραγματοποιούνται οι αγώνες του τουρνουά, δίνοντας την κατάλληλη δημοσιότητα (αποτελέσματα αγώνων και βαθμολογίες στον πίνακα ανακοινώσεων).

Κατά τη διάρκεια του τουρνουά προβάλλονται μηνύματα: ευγενούς άμιλλας, άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού και των διακρίσεων, ισότιμης συμμετοχής, άθλησης για την υγεία, ενεργού και δραστήριου τρόπου ζωής.

Μπορεί να συνδυαστεί με ημερήσια αθλητική συνάντηση γειτονικών σχολείων.

Ενδεικτικό περιεχόμενο – δραστηριότητες

- Συζήτηση, κατάθεση προτάσεων και δηλώσεων ενδιαφέροντος για τη διεξαγωγή τουρνουά ατομικών και ομαδικών αθλημάτων (όλοι οι μαθητές συμμετέχουν στους αγώνες και στη γραμματεία).
- Επιλέγονται τα αθλήματα, καθορίζονται οι βασικοί κανονισμοί και το πρόγραμμα των αγώνων (σύντομης διάρκειας για να συμμετέχουν όλοι). Η βαθμολογία για κάθε συμμετέχοντα ή συμμετέχουσα ομάδα διαμορφώνεται αθροίζοντας 3 πόντους για τη νίκη, 2 πόντους για την ισοπαλία και 1 πόντο για την ήττα.
- Σε κάθε ώρα γίνονται οι αγώνες με διαφορετική κλήρωση κάθε φορά, συμμετέχουν όλοι και καταγράφονται οι ατομικές ή ομαδικές βαθμολογίες, οι οποίες αναρτώνται σε πίνακα ανακοινώσεων. Οι μαθητές φροντίζουν σε κάθε ώρα να αναρτούν ένα μήνυμα και να τηρούν τις αξίες που πρεσβεύει.
- Με την ολοκλήρωση του τουρνουά οι μαθητές/-τριες ετοιμάζουν μια παρουσίαση με την τελική κατάταξη, τα μηνύματα και τις αξίες που πρόβαλαν, την οποία θα παρουσιάσουν στην τελική εκδήλωση για τις δράσεις ενεργού πολίτη, και θα την αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου.

Τουρνουά αθλητικών δραστηριοτήτων



Μηνύματα



Δράση:

«Σκεφτόμαστε οικολογικά,
μετα-κινούμαστε σωματικά,
για την υγεία μας»

Δράση: **«Σκεφτόμαστε οικολογικά, μετα- κινούμαστε σωματικά, για την υγεία μας»**

Οι μαθητές καλούνται να αναλογιστούν τις καθημερινές «μηχανοκίνητες» μετακινήσεις του ανθρώπου σε σχέση με το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των ρίπων και τις επιπτώσεις στην υγεία. Σε αντιδιαστολή, τα οφέλη στην υγεία από την φυσική δραστηριότητα και την κίνηση που μπορεί να «αθροίζεται» κατά τις μετακινήσεις με σωματική ενέργεια.

Ζητείται να κατασκευάσουν αφίσες με «οικολογικές» μορφές μετακινήσεων (ανέβασμα ορόφων από τη σκάλα, κοντινές μετακινήσεις με τα πόδια, χρήση του ποδηλάτου, περίπατος για ξεκούραση) και σχετικά μηνύματα με αναφορά στην υγεία.

Καλούνται να εφαρμόσουν στην πράξη τους οικολογικούς τρόπους μετακινήσεων και να τους διαδώσουν στους γνωστούς τους.

Ενδεικτικό περιεχόμενο – δραστηριότητες

- Συζήτηση με καταιγισμό ιδεών για τη μείωση των περιβαλλοντικών ρίπων που προκαλούνται από τη «μηχανοκίνηση» του ανθρώπου. Στο δεύτερο σκέλος η συζήτηση για την προσέγγιση της σύστασης του Π.Ο.Υ για καθημερινή φυσική δραστηριότητα 1 ώρας στα παιδιά και τους νέους, αξιοποιώντας αθροιστικά την καθημερινές σωματικές μετακινήσεις.
- Αφού εντοπίσουν τους εφικτούς τρόπους «οικολογικών» καθημερινών μετακινήσεων, κατασκευάζουν σχετικές αφίσες που προτρέπουν τη χρήση τους (με χρονικούς υπολογισμούς της φυσικής δραστηριότητας) και τις αναρτούν σε εμφανή σημεία του σχολείου.
- Προτρέπουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους να εφαρμόζουν τους οικολογικούς τρόπους καθημερινών μετακινήσεων, επισημαίνοντας τα οφέλη που προκύπτουν αθροιστικά και συνδυαστικά για την υγεία και για το περιβάλλον.
- Ετοιμάζουν μια τελική παρουσίαση με τα επιχειρήματα και τις συστάσεις τους, την οποία θα παρουσιάσουν στην τελική εκδήλωση για τις δράσεις ενεργού πολίτη, και θα την αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου.

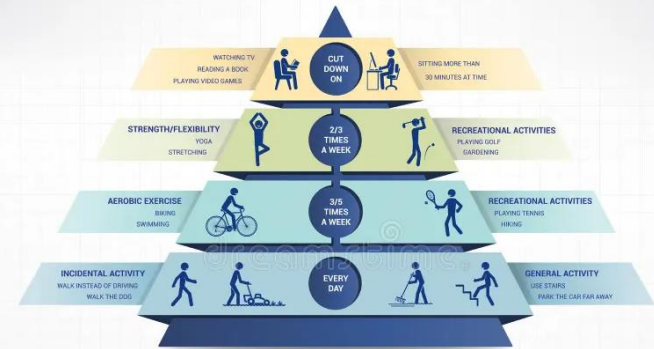
Καθημερινές μετακινήσεις



Μηνύματα - συστάσεις



PHYSICAL ACTIVITY PYRAMID



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ

ΕΘΝΙΚΟ ΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:



Δυνατή Καρδιά



Επιθυμητό Σωματικό Βάρος



Συνεργασία & Ομαδικότητα



Δυνατά οστά & Μύες



Ενίσχυση Μνήμης & Συγκέντρωσης



Βάζοντας την άσκηση στο καθημερινό σου πρόγραμμα, θέτεις τα θεμέλια για να είσαι υγιής για όλη σου τη ζωή!

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΝΤΑΞΩ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΜΟΥ;



Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΙΑ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΣΥΝΕΧΩΣ ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΑΙ

Albert Einstein

Δράση:

«Σε υπαίθριες δραστηριότητες για αναψυχή & προαγωγή της ψυχικής υγείας»

Δράση: «Σε υπαίθριες δραστηριότητες για αναψυχή & προαγωγή της ψυχικής υγείας»

Οι μαθητές θα καταθέσουν τις απόψεις τους για την αναψυχή και τη συμβολή της στην ψυχική υγεία, σε σχέση με τις υπαίθριες φυσικές δραστηριότητες/σπορ. Θα επιλέξουν υπαίθριες δραστηριότητες που θέλουν να συμμετάσχουν, σύμφωνα με τα οφέλη που αναγνωρίζουν ότι θα αποκομίσουν.

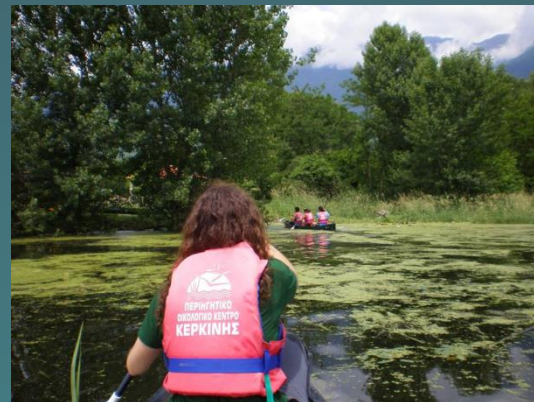
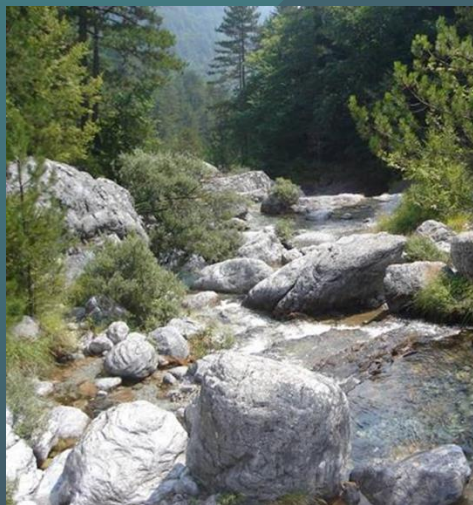
Θα συμμετάσχουν σε μία ή περισσότερες υπαίθριες δραστηριότητες, οργανωμένα, με μορφή εκπαιδευτικής επίσκεψης και θα αποτυπώσουν την εμπειρία και τα συναισθήματά τους.

Θα δημιουργήσουν σχετικά αφιερώματα (ψηφιακά άλμπουμ ή βιντεοπαρουσιάσεις) με τις δραστηριότητες που συμμετείχαν και αποτύπωσαν ψηφιακά, για την ανάμνηση και τη διάχυση της εμπειρίας τους στη σχολική κοινότητα.

Ενδεικτικό περιεχόμενο – δραστηριότητες

- Συζήτηση και πρόκληση ενδιαφέροντος για τις υπαίθριες δραστηριότητες και τα υπαίθρια σπορ. Καταιγισμός ιδεών στις έννοιες αναψυχή, ψυχαγωγία, ευχαρίστηση και στη σχέση τους με την ψυχική υγεία και ευεξία.
- Διαβούλευση και λήψη απόφασης για διοργάνωση/ συμμετοχή σε υπαίθρια-ες δραστηριότητα-τες, βάσει των επιχειρημάτων για γνωστικά και ψυχικά οφέλη που θα προκύψουν για τους μαθητές, μέσα από δημοκρατικές διαδικασίες.
- Συμμετοχή στις δραστηριότητες πεδίου, σύμφωνα με όσα προβλέπονται για την οργάνωση και διεξαγωγή των εκπαιδευτικών επισκέψεων και με συναινέσεις των γονέων για φωτογραφίες και δημιουργία ψηφιακών αφιερωμάτων.
- Ομαδοσυνεργατική δημιουργία ψηφιακών αφιερωμάτων, με οπτικά, γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία της εμπειρίας τους, για διατήρηση και ενίσχυση της ανάμνησης και τη διάχυση της εμπειρίας στη σχολική κοινότητα.

Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής



Δράση:

«Αναμορφώνουμε τους
αθλητικούς χώρους του
σχολείου μας»

Δράση: «Αναμορφώνουμε τους αθλητικούς χώρους του σχολείου μας»

Διαμορφώνεται κλίμα παρακίνησης και ενθουσιασμού για αναμόρφωση/ βελτίωση των αθλητικών χώρων και υποδομών του σχολείου, προκειμένου να αναβαθμιστεί η προδιάθεση και η συμμετοχή των μαθητών/-τριών σε φυσικές & αθλητικές δραστηριότητες στο σχολείο.

Επιδιώκονται συνεργασίες και εξεύρεση πόρων από φορείς της ευρύτερης σχολικής κοινότητας.

Οι μαθητές συμμετέχουν σε δημιουργικές ομάδες αναβάθμισης των διαγραμμίσεων, αισθητικής αναμόρφωσης των γηπέδων με βαφές, καθαρισμού και συντήρησης, εικαστικών παρεμβάσεων, κλπ.

Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων αποδεικνύουν την ενεργή συμμετοχή τους σε πρωτοβουλίες κοινής ωφέλειας.

Ενδεικτικό περιεχόμενο – δραστηριότητες

- Συζήτηση, παρακίνηση και δημιουργική διέγερση των μαθητών μέσα από προτάσεις αναμόρφωσης των αθλητικών χώρων του σχολείου, με προοπτική να διευκολυνθεί η χρήση τους στο μάθημα και στα διαλείμματα.
- Ενέργειες εξεύρεσης πόρων και συνεργασιών (τηλ. επικοινωνίες, επιστολές, επισκέψεις αντιπροσωπιών) σε τοπικούς φορείς για συγκεκριμένες παρεμβάσεις στους αθλητικούς χώρους του σχολείου.
- Συγκρότηση μαθητικών ομάδων δημιουργικής απασχόλησης, με ανάθεση (καθοδηγούμενου) έργου σε συγκεκριμένες παρεμβάσεις/ αναμορφώσεις, αυτοδύναμα ή σε συνεργασία με φορείς.
- Συντονισμένη συμμετοχή των ομάδων σε συγκεκριμένες δράσεις αναμόρφωσης των αθλητικών χώρων, αποτίμηση των παρεμβάσεων και διάχυση της ικανοποίησης στη σχολική κοινότητα.

Αναμορφώσεις



Δράση:

«Τρεφόμεστε υγιεινά,
ασκούμαστε καθημερινά»

Δράση: **«Τρεφόμαστε υγιεινά, ασκούμεστε καθημερινά»**

Οι μαθητές θα οδηγηθούν σε διαδικασίες σύγκρισης των καθημερινών τους διατροφικών συνηθειών και φυσικών δραστηριοτήτων με συστάσεις/οδηγίες υγιεινής διατροφής και φυσικής άσκησης.

Θα καταγράψουν σε φύλλα εργασίας τη διαδικασία και το περιεχόμενο της διατροφής και φυσικής άσκησης τους και θα αξιολογούν την εγγύτητα των συνηθειών τους με συγκεκριμένες συστάσεις. Θα δεσμεύονται σε βελτιωτικές διαφοροποιήσεις.

Συμμετέχουν στην κατασκευή σχετικών infographics υγιεινών διατροφικών συνηθειών και οδηγιών φυσικής άσκησης, τα οποία διαχύουν στο σχολικό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Ενδεικτικό περιεχόμενο – δραστηριότητες

- Συζήτηση, διερεύνηση του επιπέδου ενημέρωσης των μαθητών σε θέματα υγιεινών διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας για την προαγωγή της υγείας.
- Διαμόρφωση φύλλων εργασίας (πίνακες καταγραφής) διατροφής της προηγούμενης μέρας (λήψη τροφής στα γεύματα και ενδιάμεσα, κατανάλωση φρούτων, ποτών και νερού), καθώς και καταγραφής της φυσικής δραστηριότητας, με πεδίο αυτοαξιολόγησης.
- Σε κάποιες ώρες της δράσης γίνεται αναφορά σε ένα ειδικό θέμα της διατροφής και φυσικής άσκησης, στο οποίο ακολουθεί η αυτοαξιολόγηση στο φύλλο εργασίας από τους μαθητές, βάσει της καταγραφής της προηγούμενης μέρας. Η αυτοαξιολόγηση συνδέεται με συμπλήρωση της φυσικής δραστηριότητας.
- Ενδιάμεσα αφιερώνονται ώρες για την κατασκευή σχετικών infographics ή επιλογή τους από το διαδίκτυο, τα οποία εκτυπώνονται και αναρτώνται σε εμφανή σημεία του σχολείου, καθώς και στην ιστοσελίδα του σχολείου.

Δράση:

«Βόλτες στη γειτονιά:
καταγράφουμε και
προτείνουμε»

Δράση: «Βόλτες στη γειτονιά: καταγράφουμε και προτείνουμε»

Οι μαθητές θα διερευνήσουν τις υπάρχουσες υποδομές ή τις ελλείψεις υποδομών της γειτονιάς για αθλητική και φυσική δραστηριότητα των κατοίκων όλων των ηλικιών.

Μέσω φυσικής δραστηριότητας (περπάτημα) θα αποτυπώσουν με φωτογραφίες ή βίντεο τις υπάρχουσες συνθήκες και θα καταγράψουν απαραίτητες παρεμβάσεις που χρειάζεται να γίνουν. Όπου εκτιμούν ότι υπάρχουν σοβαρές ελλείψεις διαμορφώνουν σχετικές προτάσεις.

Οι καταγραφές, επισημάνσεις και προτάσεις θα υποβληθούν (υπό μορφή επιστολής) στον αρμόδιο φορέα της τοπικής αυτοδιοίκησης.

Ενδεικτικό περιεχόμενο – δραστηριότητες

- Δημιουργία ενδιαφέροντος μέσα από συζήτηση και αναφορές στις πλησιέστερες αθλητικές υποδομές, παιδικές χαρές, χώρους πρασίνου, διαδρομές ποδηλάτων, πεζοδρόμια, διαβάσεις πεζών και άλλων υποδομών που διευκολύνουν ή ενθαρρύνουν την κινητική, φυσική και αθλητική δραστηριότητα των κατοίκων της γειτονιάς.
- Καθορισμός διαδρομών πεζοπορίας για καταγραφή προβλημάτων ή ελλείψεων, αποτύπωση των αναγκαίων παρεμβάσεων και συντηρήσεων των υπαρχουσών υποδομών της γειτονιάς.
- Πραγματοποίηση των σχετικών περιπάτων και συγκέντρωση υλικού προς επεξεργασία.
- Κατάταξη του υλικού καταγραφής/ αποτύπωσης π.χ. σε απαραίτητες συντηρήσεις, παρεμβάσεις μικρής κλίμακας και προγραμματικές επεμβάσεις αναθεώρησης ή δημιουργίας υποδομών διευκόλυνσης της κινητικής και φυσικής δραστηριότητας των κατοίκων.
- Σύνταξη και αποστολή σχετικής επιστολής ή υπομνήματος προς τον Δήμαρχο και τις αρμόδιες υπηρεσίες του Δήμου.

Υποδομές διευκόλυνσης της φυσικής δραστηριότητας των πολιτών



