

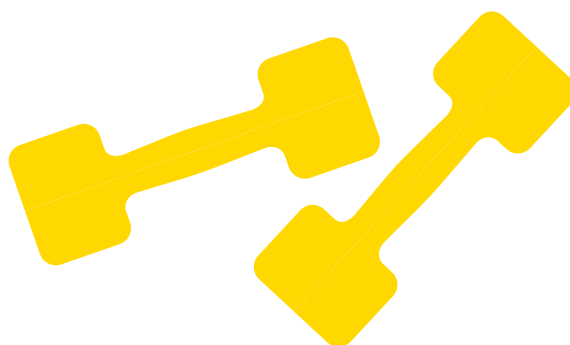
# Επαρκής σωματική δραστηριότητα



## Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Γυμνασίου - Λυκείου

# Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή.....	2
Πυλώνας 1..... <i>Η σημασία της επαρκούς σωματικής δραστηριότητας για τους/τις εφήβους/έφηβες</i>	3
Πυλώνας 2..... <i>Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου</i>	8
Πυλώνας 3..... <i>Αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον</i> <i>-Ο ρόλος των συνομηλίκων ως προτύπων συμπεριφοράς</i> <i>-Ο ρόλος των εκπαιδευτικών ως προτύπων συμπεριφοράς</i> <i>-Η αξία της λεκτικής επιβράβευσης</i> <i>-Επιπλέον ιδέες για να διευκολύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να επιτύχουν την αλλαγή της συμπεριφοράς</i>	10
Πυλώνας 4..... <i>Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας</i>	13
Πυλώνας 5..... <i>Ενεργός συμμετοχή της οικογένειας</i>	29
Συχνές ερωτήσεις.....	30
Χρήσιμοι σύνδεσμοι.....	31
Βιβλιογραφία.....	32
Παράρτημα.....	33



# Εισαγωγή

## Σε αυτόν τον Ειδικό Οδηγό θα βρείτε:

- 1 Πληροφορίες για να υποστηρίξετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να είναι σωματικά δραστήριοι/ες μέσα από την παρουσίαση των οφελών και συνεπειών της υιοθέτησης ή μη της επιθυμητής συμπεριφοράς.
- 2 Προτάσεις για αλλαγές στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου.
- 3 Δραστηριότητες που μπορείτε να εντάξετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος του σχολείου.
- 4 Συμβουλές για να εμπλέξετε ενεργά τους γονείς/φροντιστές των μαθητών/μαθητριών ώστε να τους/τις ενημερώσετε, ευαισθητοποιήσετε και βοηθήσετε να κινητοποιηθούν για να υποστηρίξουν την υιοθέτηση της επιθυμητής συμπεριφοράς στο σπίτι.

Στο τέλος αυτού του οδηγού, θα:

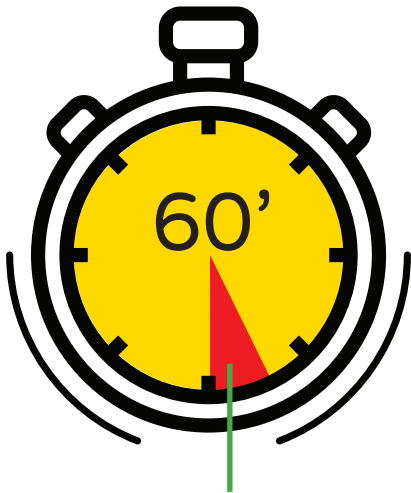
- Έχετε κατανοήσει περισσότερο τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας για τους/τις εφήβους/έφηβες.
- Έχετε αποκτήσει επαρκή γνώση, αυτοπεποίθηση και ιδέες για να εφαρμόσετε στην πράξη τις συμβουλές και δραστηριότητες που προτείνονται.
- Γνωρίζετε ποιες μικρές και απλές αλλαγές μπορείτε να κάνετε στο περιβάλλον του σχολείου για να βοηθήσετε τους εφήβους/έφηβες να είναι σωματικά δραστήριοι/ες.
- Έχετε την ικανότητα να αναλαμβάνετε πρωτοβουλίες και δράση για την υλοποίηση αυτών των αλλαγών.

Οι συμβουλές που περιγράφονται στον Οδηγό μπορούν να έχουν άμεσο όφελος και σε εσάς.

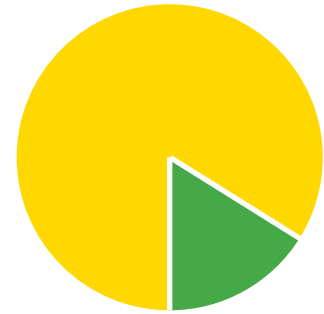
# Πυλώνας 1

## Η σημασία της επαρκούς σωματικής δραστηριότητας για τους/τις εφήβους/έφηβες

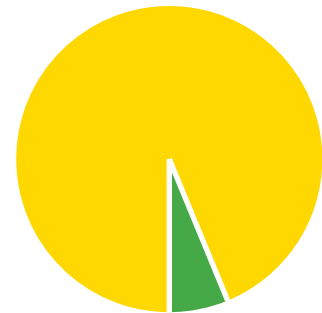
Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την υγιή ανάπτυξη και ευεξία των μαθητών/μαθητριών σας. Επιστημονικές έρευνες<sup>1</sup> έχουν αναδείξει τη θετική επίδρασή της σε πολλούς τομείς της ζωής των εφήβων (Rakić et al., 2024).



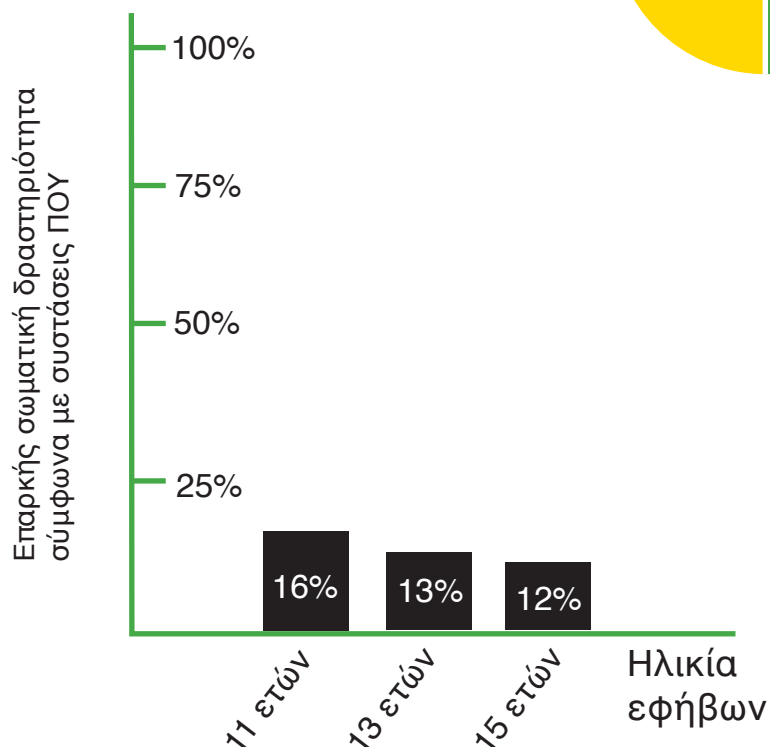
Μόνο το 14% των εφήβων ακολουθεί τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινής μέτριας προς υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα



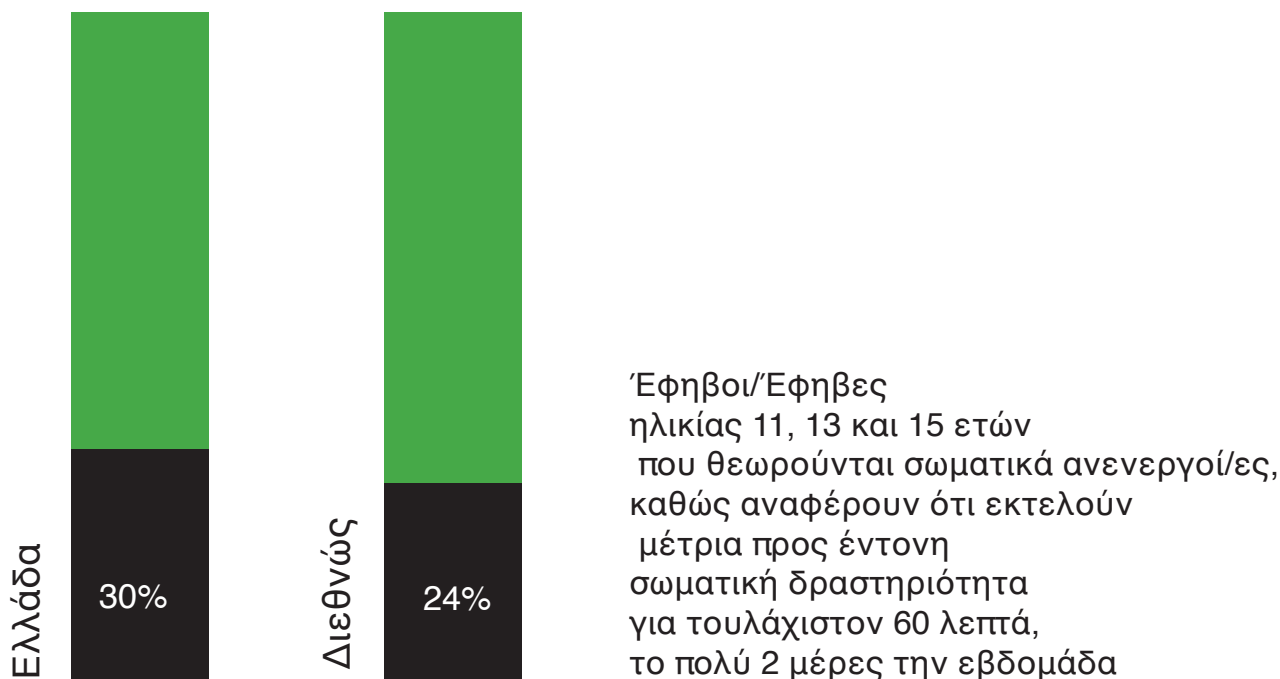
18% των αγοριών



10% των κοριτσιών



1. Πηγή <https://data-browser.hbsc.org/measure/moderate-to-vigorous-physical-activity/>



Είναι σημαντικό εσείς οι εκπαιδευτικοί να ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας να υιοθετήσουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής για την ευημερία και την υγεία τους. Δεν χρειάζονται εξειδικευμένες γνώσεις για να το κάνετε αυτό και ο παρών Οδηγός αναπτύχθηκε για να σας βοηθήσει κατάλληλα. Μπορείτε πάντα να ζητάτε και τη συμβουλή του/της εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

**Μην ξεχνάτε ότι θα επωφεληθείτε και εσείς από λίγο περισσότερη κίνηση στη ζωή σας.**

Γνωρίζετε ότι σύμφωνα με τις συστάσεις του ΠΟΥ (World Health Organization [WHO], 2020) οι ενήλικες 18-65 ετών συστήνεται να κάνουν:

- τουλάχιστον 150–300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα ή
- τουλάχιστον 75–150 λεπτά υψηλής έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα ή
- έναν ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριότητας μέτριας και υψηλής έντασης όλη την εβδομάδα, για να έχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία τους.

Για επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία, θα πρέπει οι ενήλικες να κάνουν δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης που περιλαμβάνουν όλες τις βασικές μυϊκές ομάδες του σώματος (χέρια, πόδια, κορμός), σε μέτρια ή υψηλότερη ένταση, δύο (2) ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.



Η συμπεριφορά-στόχος για τους/τις εφήβους/έφηβες είναι η καθημερινή συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα συνολικής διάρκειας τουλάχιστον εξήντα (60) λεπτά μέτριας προς υψηλής έντασης που μπορεί να επιτευχθεί μέσω της:

1. Συμμετοχής σε δραστηριότητες μη οργανωμένης μορφής όπως αερόβια δραστηριότητα (αθλοπαιδιές, περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, κτλ.), μουσική ενδυνάμωση (ασκήσεις με και χωρίς βάρη, λάστιχα, το βάρος του σώματος, γιόγκα, πλάτες), οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα που κάνει τους/τις εφήβους/έφηβες να κινούνται (βόλτα με τον σκύλο, χρήση σκαλιών, δουλειές σπιτιού, κτλ.).

Ή/και

2. Συμμετοχής σε δραστηριότητες οργανωμένης μορφής, όπως το μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, τα αθλήματα σε συλλόγους ή η άσκηση στο γυμναστήριο με επίβλεψη γυμναστή/στριας.

## Οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τη σωματική δραστηριότητα και τη συμπεριφορά καθιστικής ζωής (2020).

### ΚΑΘΕ ΚΙΝΗΣΗ ΜΕΤΡΑΕΙ

Το να είμαστε δραστήριοι έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία της καρδιάς, του σώματος και του νου είτε περπατάμε ή κινούμαστε με αναπηρικό αμαξίδιο είτε ποδηλατούμε ή χορεύουμε ή κάνουμε σπορ είτε παίζουμε με τους αγαπημένους μας.



Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε:  
[www.who.int/health-topics/physical-activity](http://www.who.int/health-topics/physical-activity)

Πηγή: World Health Organization. (2020a). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

**Οφέλη που αποκομίζουν οι έφηβοι/έφηβες από την καθημερινή συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα**  
(Henriksson et al., 2020)

**Υγιή Σωματική Ανάπτυξη**

Ενίσχυση του μυϊκού, οστικού και καρδιοαναπνευστικού συστήματος κατά τη διάρκεια της εφηβείας και βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και μείωση του κινδύνου ανάπτυξης χρόνιων νοσημάτων.



**Πρόληψη αύξησης σωματικού βάρους**

Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους, σε συνδυασμό με την υιοθέτηση υγιεινής διατροφής (και κατ' επέκταση μείωση του κινδύνου για υπερβάλλον σωματικό βάρος).

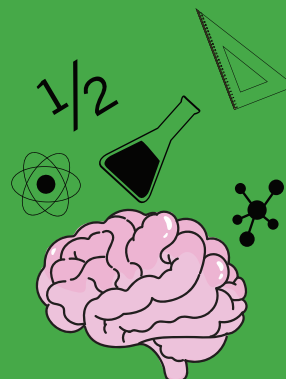


**Απελευθέρωση ενδορφινών και άλλων ορμονών** που βελτιώνουν τη διάθεση, τη διαχείριση του στρες, την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, καθώς ενισχύουν και το αίσθημα επιτυχίας και επίτευξης στόχων.



**Κοινωνική Αλληλεπίδραση**

Παροχή ευκαιριών για κοινωνική ενσωμάτωση, ομαδική συνεργασία και δημιουργία νέων φίλων μέσα από ομαδικές δραστηριότητες.



**Βελτίωση Μαθησιακών Επιδόσεων**

Βελτίωση της συγκέντρωσης, της μνήμης, της πνευματικής ευελιξίας και των μαθησιακών επιδόσεων.

## Συνέπειες από τη μη συστηματική σωματική δραστηριότητα (Biddle et al., 2019)

Αύξηση των επιπέδων άγχους μέσα στην ημέρα και δυσκολία να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητας



Μείωση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης



Αυξημένος κίνδυνος για υπερβάλλον σωματικό βάρος και εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, όπως υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, κτλ



Χειρότερη διάθεση και αίσθημα κόπωσης



# Πυλώνας 2

## Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου

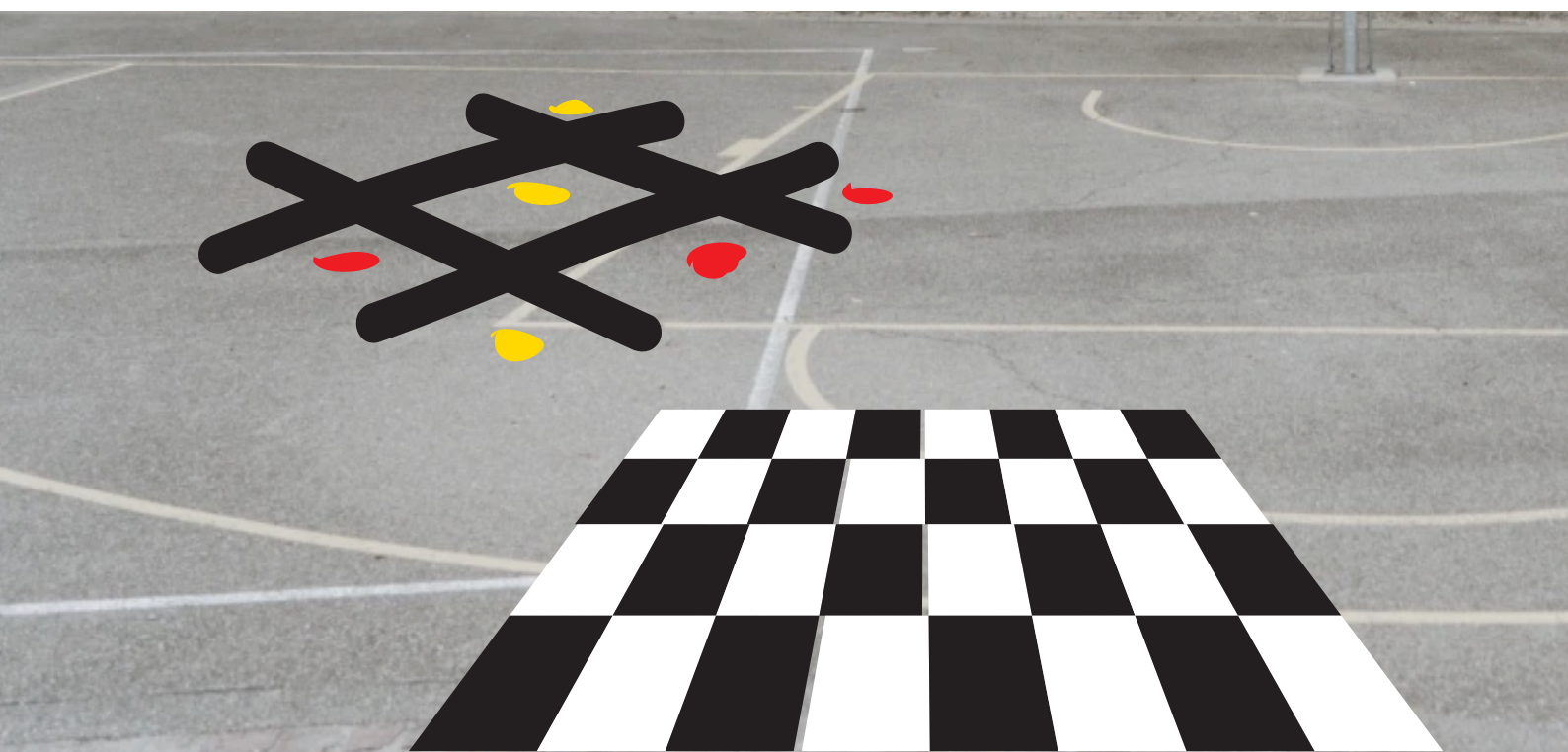
Το φυσικό περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας. Αν το περιβάλλον του σχολείου δίνει ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα, τότε είναι πιο πιθανό οι μαθητές/μαθήτριες να τις εκμεταλλευτούν.

Καλές πρακτικές που προτείνεται να εφαρμόσετε (ή να ζητήσετε από τη διεύθυνση να εφαρμόσει) περιλαμβάνουν:

- Διαμόρφωση των αιθουσών του σχολείου με τρόπο που να επιτρέπει την πραγματοποίηση διαλειμμάτων κίνησης (διατάσεις, επιτόπιες ασκήσεις, κ.ά.), όταν αυτό είναι εφικτό ανάλογα με τη διαρρύθμιση του χώρου και τον αριθμό των μαθητών/μαθητριών. Εναλλακτικά, προκειμένου να διασφαλιστεί η ασφάλεια των μαθητών/μαθητριών, προτείνεται τα διαλείμματα κίνησης να πραγματοποιούνται σε πολύ σύντομο χρόνο στο χώρο του προαύλιου κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.
- Ζητήστε από τη διεύθυνση να προμηθευτεί εξοπλισμό για σωματικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητικά σχοινάκια, σουηδικές μπάλες, βαράκια, στρώματα γυμναστικής, μάντες) που θα φυλάσσονται είτε σε αποθηκευτικό χώρο εντός των αιθουσών διδασκαλίας, εφόσον υπάρχει αυτή η δυνατότητα, είτε σε χώρους και αίθουσες του σχολείου που δεν χρησιμοποιούνται, ώστε να έχουν εύκολη πρόσβαση οι μαθητές/μαθήτριες.”
- Δημιουργία χώρων άθλησης ή παιχνιδιού για την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ή εκτός ωραρίου (π.χ. σχεδίαση εσωτερικών ή εξωτερικών σκαλών σε μορφή πιάνου ή με μηνύματα κινητοποίησης για σωματική δραστηριότητα, δημιουργία χώρου αφιερωμένου στη σωματική δραστηριότητα στο προαύλιο, σχεδιασμός προαύλιων γηπέδων, κτλ.).



- Δημιουργία επιδαπέδιων παιχνιδιών στον προαύλιο χώρο, που έχουν ως στόχο να προσφέρουν ένα ευχάριστο διάλειμμα από τις σχολικές δραστηριότητες ενεργοποιώντας τη σωματική δραστηριότητα των μαθητών/τριών, ενισχύοντας την αλληλεπίδραση μεταξύ τους και βοηθώντας τους να αναπτύξουν στρατηγική σκέψη. Μπορείτε να προτείνετε στους/στις μαθητές/μαθήτριες να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν τα δικά τους παιχνίδια, μετατρέποντας την αυλή σε έναν χώρο που θα τους/τις εκφράζει.
- Διαμόρφωση αυλών ή εξωτερικών χώρων με εξοπλισμό που ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα και την κίνηση, π.χ. τοποθέτηση μονόζυγων ή και πολύζυγων στον προαύλιο χώρο.
- Δημιουργία κουτιού ή καλάθιού με εύκολη πρόσβαση και με διασκεδαστικά αθλητικά είδη για τα διαλείμματα, όπως ρακέτες, μπαλάκια, φρίσμπι, αθλητικά σχοινάκια. Μπορείτε να προσθέσετε λάστιχα γυμναστικής και ιμάντες αντίστασης. Είναι εξαιρετικές επιλογές, καθώς είναι εύκολα στη χρήση, προάγουν την ευλυγισία, και μπορούν να αξιοποιηθούν και κατά τη διάρκεια του μαθήματος για διατάσεις.
- Δημιουργία χώρου στάθμευσης ποδηλάτων έξω από το σχολείο, εφόσον υπάρχουν οι υποδομές και οι συνθήκες που διασφαλίζουν την ασφαλή μετάβαση στο σχολείο με ποδήλατο, ώστε να ενθαρρύνονται οι μαθητές/μαθήτριες να έρχονται με το ποδήλατο στο σχολείο.
- Τοποθέτηση στον τοίχο της τάξης, σε πίνακες ανακοινώσεων ή σε άλλους κοινόχρηστους χώρους, αφισών, κολλάζ, ομαδικών εργασιών, συμβουλών σχετικά με τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στους/στις εφήβους/ες, ώστε οι μαθητές/μαθήτριες να έχουν καθημερινά το οπτικό ερέθισμα και, επιπρόσθετα, να λειτουργούν ως καθημερινή υπενθύμιση της συμπεριφοράς-στόχου.



Επιδαπέδια παιχνίδια στο προαύλιο χώρο του σχολείου

# Πυλώνας 3

## Αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον



### Ο ρόλος των συνομηλίκων ως προτύπων συμπεριφοράς

Κατά την εφηβεία, τα έφηβοι/έφηβη επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τους/τις συνομηλίκους/συνομήλικές τους, αναζητώντας την αποδοχή τους. Η πίεση των συνομηλίκων είναι μεγάλη. Συνεπώς, όταν οι έφηβοι/έφηβες βλέπουν τους/τις συμμαθητές/τριές τους να δραστηριοποιούνται καθημερινά, είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν και οι ίδιοι/ες αυτή τη συνήθεια, αναζητώντας την αποδοχή και την ένταξη στην ομάδα.

- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να βρουν τον/την κολλητό/ή αυτοβελτίωσής τους συμμετέχοντας σε διαγωνισμούς και προκλήσεις ή απλώς παρακινώντας ο/η ένας/μία τον/την άλλο/η να είναι σωματικά δραστήριοι/ες τόσο στο σχολείο όσο και εκτός σχολείου.
- Φέρτε σε επαφή παρέες παιδιών με κοινά ενδιαφέροντα για σωματική δραστηριότητα.
- Παρακινήστε το 15μελές να οργανώσει προκλήσεις σωματικής δραστηριότητας στο σχολείο ή σε ανοιχτούς χώρους άσκησης (π.χ. σε κάποιο γήπεδο ή σε περιοχές με ελεύθερα μηχανήματα ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος, κτλ.).



### Ο ρόλος των εκπαιδευτικών ως προτύπων συμπεριφοράς

Παρόλο που στην εφηβεία η επιρροή από τους/τις συνομηλίκους/συνομήλικες είναι έντονη, η ουσιαστική σας παρουσία στη ζωή των εφήβων παραμένει πολύτιμη. Παρακάτω παρουσιάζονται κάποιοι τρόποι για να ενισχύσετε την υιοθέτηση των επιθυμητών συμπεριφορών από τους/τις έφηβους/έφηβες, λειτουργώντας οι ίδιοι/ες ως πρότυπο:

- **Υιοθετήστε θετική στάση προς τη σωματική δραστηριότητα:** Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, το περπάτημα από και προς το σχολείο, τη χρήση του ποδηλάτου, κτλ.
- **Συμμετέχετε και εσείς σε σωματικές δραστηριότητες την ώρα του σχολείου:** Οργανώστε, για παράδειγμα, ένα ενεργό διάλειμμα και παίξτε/κινηθείτε μαζί με τους/τις μαθητές/μαθήτριες. Θα δείτε οφέλη στη διάθεσή σας, τη σωματική σας κατάσταση, ενώ παράλληλα θα δώσετε και ένα θετικό μήνυμα στους/στις μαθητές/μαθήτριές σας.

- **Πρωθήστε έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής:** Αυξήστε και εσείς τη σωματική σας δραστηριότητα, π.χ. περπατώντας ή ποδηλατώντας προς και από το σχολείο, περπατώντας στην ώρα της εφημερίας και αποφεύγοντας ανθυγιεινές συνήθειες, π.χ. κάπνισμα, μπροστά στους/στις μαθητές/μαθήτριές σας. Δώστε το καλό παράδειγμα! Η σωματική δραστηριότητα ωφελεί τόσο εσάς όσο και τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας. Υιοθετώντας τις παραπάνω συμβουλές, βελτιώνετε την υγεία σας και γίνεστε πηγή έμπνευσης για τους/τις έφηβους/έφηβες, ενθαρρύνοντάς τους/τες να ακολουθήσουν δραστήριο τρόπο ζωής.
- **Παρέχετε υποστήριξη και καθοδήγηση:** Γίνετε σύμμαχος στην προσπάθεια των εφήβων για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Προσφέρετε συμβουλές και καθοδήγηση χωρίς κριτική και διδακτισμό. Η υποστήριξη και η ενθάρρυνση είναι τα κλειδιά για την επιτυχία.



### Η αξία της λεκτικής επιβράβευσης

Η θετική ανατροφοδότηση των μαθητών/τριών αποτελεί ένα ακόμα διαθέσιμο εργαλείο που μπορείτε να αξιοποιήσετε για να τους/τις κινητοποιήσετε να υιοθετήσουν τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους. Η καθημερινή λεκτική επιβράβευση αποτελεί ισχυρό ερέθισμα για τους/τις εφήβους/έφηβες προκειμένου να συνδέσουν την ενέργεια (συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα) με το θετικό αποτέλεσμα (η αποδοχή της συμπεριφοράς τους), αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες να την επαναλάβουν.

- Επιβραβεύστε τους λεκτικά όταν βλέπετε να έρχονται προετοιμασμένοι/ες από το σπίτι για κίνηση π.χ. φοράνε τα αθλητικά τους, τη φόρμα τους, κτλ. Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες όταν τους βλέπετε να συμμετέχουν σε κάποια μορφή σωματικής δραστηριότητας, π.χ. να περπατάνε στο διάλειμμα.
- Δείξτε στους/στις εφήβους/έφηβες ότι η άσκηση ταιριάζει στη ζωή τους. Συνδέστε την επιβράβευση με πράγματα που τους/τις ενδιαφέρουν. Για παράδειγμα, αντί να πείτε απλά "Μπράβο", δοκιμάστε να πείτε: "Μπράβο, Γιώργο, που ήρθες με τα πόδια! Θα έχεις σίγουρα περισσότερη ενέργεια για τον αγώνα του μπάσκετ σήμερα!".
- Όταν δεν πραγματοποιούν τη συμπεριφορά-στόχο, μπορείτε με ευγενικό τρόπο να τους/τις παροτρύνετε (χωρίς να επιπλήξετε, να σχολιάσετε αρνητικά ή να συγκρίνετε με άλλους/άλλες μαθητές/μαθήτριες) να σκεφτούν την επόμενη φορά να κάνουν κάτι διαφορετικό για να υλοποιήσουν την επιθυμητή συμπεριφορά. Για παράδειγμα, προσπαθήστε με ευχάριστο τρόπο να τους/τις παροτρύνετε να σκεφτούν πώς θα καταφέρουν να αυξήσουν τη σωματική δραστηριότητα μέσα στη μέρα και να τους/τις προσκαλέσετε να σκεφτούν τρόπους για να εντάξουν περισσότερη κίνηση στην καθημερινότητά τους, όπως "σκάλες αντί για ασανσέρ σήμερα!".

## Επιπλέον ιδέες για να διευκολύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να επιτύχουν την αλλαγή της συμπεριφοράς



Βοηθήστε τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας να βάλουν στόχους και να ετοιμάσουν σχέδια δράσης για την επίτευξη των στόχων αυτών. Μερικές ιδέες θα μπορούσαν να είναι:

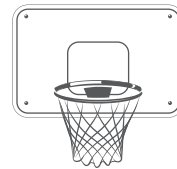


10.000 (δέκα χιλιάδες) βήματα καθημερινά



10 (δέκα) ενεργά διαλείμματα την εβδομάδα

τέσσερις με πέντε (4-5) φορές την εβδομάδα μετακίνηση με τα πόδια ή το ποδήλατο



3 (τρεις) φορές την εβδομάδα σωματική δραστηριότητα σε αθλητικό κέντρο

Βοηθήστε τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας να δεσμευτούν στον στόχο που έχουν θέσει. Για παράδειγμα:

- Ετοιμάστε ένα συμβόλαιο δέσμευσης ή δώστε ως τάξη μία υπόσχεση αλλαγής για ένα στόχο που αποφασίσατε από κοινού με τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας.
- Συζητήστε το σχέδιο δράσης που ανέπτυξαν.
- Συζητήστε τα χρονικά πλαίσια για την επίτευξη του στόχου τους.
- Βοηθήστε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να καθορίσουν ανταμοιβές (ιδανικά μη υλικές και όχι σχετιζόμενες με το φαγητό, π.χ. να πάνε σινεμά, εκδρομή στη φύση) κάθε φορά που πετυχαίνουν έναν από τους στόχους τους.
- Βοηθήστε τους/τες να καθορίσουν τρόπους υπενθυμίσεων (π.χ., το κουδούνι του σχολείου, αυτοκόλλητα σημειώματα (post-it)).
- Βοηθήστε τους/τες να φτιάξουν ημερολόγιο για να παρακολουθούν την εξέλιξή τους. Θυμίστε τους και την επιλογή του ημερολογίου αυτοβελτίωσης.

Βοηθήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες να προσπεράσουν προβλήματα που θα προκύψουν και που θα τους/τις βάλουν στον πειρασμό να τα παρατήσουν. Μερικές συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν σε αυτό είναι:

- Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους. Είναι σημαντικό οι στόχοι που θα βάλουν να είναι εφικτοί και βασισμένοι στις δυνατότητές τους, ώστε να μην τους προκαλούν πίεση και άγχος.
- Αναγνωρίστε ότι κάθε προσπάθεια είναι σημαντική και τους/τις φέρνει πιο κοντά στον στόχο τους.

Όταν οι μαθητές/τριές σας χρειάζονται καθοδήγηση σε θέματα άσκησης που ξεπερνούν τις γνώσεις σας, μη διστάσετε να τους παραπέμψετε στους ειδικούς: Εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, προπονητές/προπονήτριες ή γιατρούς. Επιπλέον, σημειώνεται ότι οι δραστηριότητες μπορούν να εφαρμόζονται με προσοχή στους/στις εφήβους/έφηβες ειδικής εκπαίδευσης και αφότου προσαρμοστούν στις ανάγκες αυτών.

# Πυλώνες 4

Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας

Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για γενική εφαρμογή, με την κατανόηση ότι οι εκπαιδευτικοί θα τις προσαρμόσουν στις ανάγκες των μαθητών/μαθητριών τους και στις υποδομές του κάθε σχολείου.

Οι δραστηριότητες 1 έως 9 στις είναι όλες απλές ασκήσεις, μικρής διάρκειας, δηλαδή 5-10 λεπτά η καθεμία, και δεν προορίζονται να υλοποιηθούν όλες κατά τη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής ώρας (45 λεπτών), παρά κάποιες ή και μόνο μια από αυτές σύμφωνα με τη κρίση του/της εκπαιδευτικού.

Οι δραστηριότητες αποσκοπούν να λειτουργήσουν ως εργαλεία για τον/την εκπαιδευτικό τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει στον χρόνο και τη συχνότητα που κρίνει, εφόσον βέβαια αυτός/αυτή συμφωνεί με τις οδηγίες υλοποίησης της κάθε δραστηριότητας.

Σε περιπτώσεις που η διαρρύθμιση του χώρου των τάξεων και ο αριθμός των μαθητών/μαθητριών ανά τάξη δεν επιτρέπουν την υλοποίηση των δραστηριοτήτων που προτείνονται στον Ειδικό Οδηγό, οι δραστηριότητες να διεξάγονται στο χώρο του προαυλίου, με την υποστήριξη του/της εκπαιδευτικού. Εκεί, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να κινηθούν με άνεση και ασφάλεια στην πλειονότητα των περιπτώσεων, ανάλογα με τις υποδομές του κάθε σχολικού ιδρύματος.

## Συγκεντρωτικός πίνακας Δραστηριοτήτων



### Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας

#### Δραστηριότητες για μέσα στην τάξη

Δραστηριότητα	Σύνδεση με τον οδηγό σπουδών	Διάρκεια	Είδος δραστηριότητας	Βαθμίδα
Ημερολόγιο σωματικής δραστηριότητας για κάθε τάξη Γυμνασίου και Λυκείου	Όλα τα μαθήματα, Φυσική Αγωγή	5-10 λεπτά	Αυτό-καταγραφή αγαπημένης σωματικής δραστηριότητας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Διάλειμμα για διατάσεις	Όλα τα μαθήματα	5 λεπτά	Άσκηση ευλυγισίας	Γυμνάσιο & Λύκειο

Κινητικότητα κορμού και χεριών	Όλα τα μαθήματα	5 λεπτά	Άσκηση κινητικότητας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Κινούμαι στον χώρο δίπλα από το θρανίο	Όλα τα μαθήματα	5 λεπτά	Άσκηση κινητικότητας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Επί τόπου σπριντ (sprint)	Όλα τα μαθήματα	10 λεπτά	Άσκηση ενδυνάμωσης & κινητικότητας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Παιχνίδι με Μπαλόνια	Όλα τα μαθήματα	5 λεπτά	Άσκηση κινητικότητας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Στατική ισορροπία	Όλα τα μαθήματα	5 λεπτά	Άσκηση ισορροπίας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Καθίσματα στην Καρέκλα (Chair Squats)	Όλα τα μαθήματα	10 λεπτά	Άσκηση ενδυνάμωσης & ισορροπίας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Ενδυνάμωση Τρικεφάλου στην Καρέκλα	Όλα τα μαθήματα	10 λεπτά	Άσκηση ενδυνάμωσης	Γυμνάσιο & Λύκειο

### Δραστηριότητες για την ώρα του διαλείμματος

Αλματάκια με Ημικαθίσματα (Σπρώχνω τον τοίχο)	Διάλλειμα	10-15 λεπτά	Άσκηση ενδυνάμωσης & κινητικότητας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Αερόμπικ - Zumba	Διάλλειμα	5-10 λεπτά	Άσκηση κινητικότητας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Ενθάρρυνση Κίνησης στα Διαλείμματα	Διάλλειμα	5-10 λεπτά	Ελεύθερο παιχνίδι	Γυμνάσιο & Λύκειο

### Ημερολόγιο σωματικής δραστηριότητας για κάθε τάξη Γυμνασίου και Λυκείου

**Διάρκεια** 5-10 λεπτά

**Συχνότητα:** Μία φορά την εβδομάδα (Δευτέρα)

**Πολυπλοκότητα:** Χαμηλή

#### Προτεινόμενα μαθήματα

Όλα τα μαθήματα, Φυσική Αγωγή

#### Σκοπός

Καταγραφή σωματικής δραστηριότητας στο σχολείο και εκτός σχολείου.

#### Εφαρμογή

Ας δούμε πόσο δραστήρια είναι η τάξη σας. Προτείνετε στους/στις μαθητές/μαθήτριες να σκεφτούν όλες τις σωματικές δραστηριότητες που έκαναν την προηγούμενη εβδομάδα -από μπάσκετ στο διάλειμμα μέχρι βόλτες με το ποδήλατο και χορό. Κάθε παιδί μπορεί να γράψει την αγαπημένη του δραστηριότητα σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα (post-it) και να το κολλήσει στην αφίσα της τάξης, στο χρόνο που επιθυμεί, ώστε να διασφαλιστεί όσο είναι δυνατόν η ανωνυμία. Μόλις τελειώσουν, παρατηρήστε και συζητήστε ποιες δραστηριότητες επαναλαμβάνονται, ποιες είναι οι πιο δημοφιλείς, κτλ.

Μπορείτε, επίσης, να τους/τις προτείνετε να κρατούν ένα ημερολόγιο με τις δραστηριότητές τους για να μοιράζονται τις εμπειρίες τους στην τάξη.

Η καταγραφή προτείνεται να γίνεται ανώνυμα, όπου είναι εφικτό, καθώς έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση και την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Δεν αποσκοπεί στην κριτική ή στον στιγματισμό κανενός/καμίας μαθητή/τριας.

#### Επιπλέον Ιδέες

Χρησιμοποιήστε εικόνες από το υλικό του προγράμματος ή ενθαρρύνεται τους μαθητές/μαθήτριες να ζωγραφίσουν μια αφίσα ή να σχεδιάσουν ένα σχετικό κόμικ. Συζητήστε για τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητάς και πώς μπορούν να την εντάξουν στην καθημερινότητά τους.



**Διάλειμμα για Διατάσεις**

**Διάρκεια:** 5 λεπτά

**Συχνότητα:** Καθημερινά

**Πολυπλοκότητα:** Χαμηλή

**Προτεινόμενα μαθήματα**

Όλα τα μαθήματα



**Σκοπός**

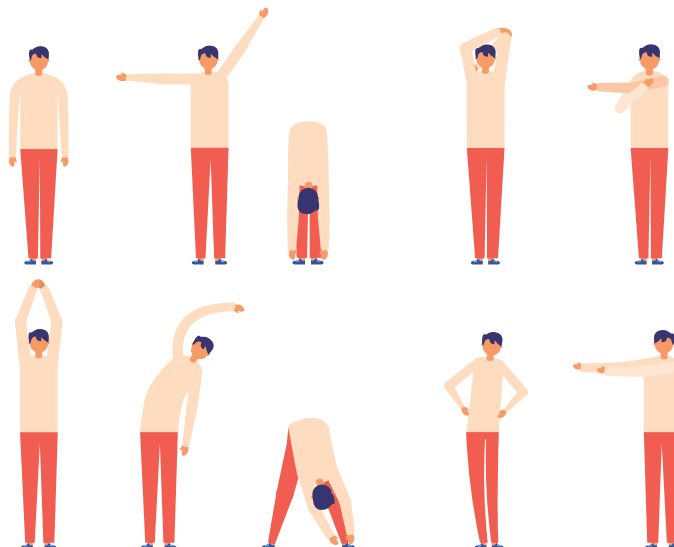
Να κάνουν δραστήριο διάλειμμα κίνησης μέσω διατάσεων, ενισχύοντας την κινητικότητα.

**Εφαρμογή**

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σταθούν δίπλα στα θρανία τους για να έχουν αρκετό χώρο.

1. Αρχίστε με απλές διατάσεις, ξεκινώντας με το να φτάσουν ψηλά με τα χέρια τους και να κρατήσουν τη στάση για λίγα δευτερόλεπτα για να τεντώσουν το σώμα.
2. Συνεχίστε με την προτροπή να λυγίσουν μπροστά και να ακουμπήσουν τα δάχτυλα των ποδιών, ενθαρρύνοντάς τους/τες να το κάνουν όσο πιο άνετα μπορούν χωρίς να πιεστούν.
3. Προχωρήστε με διατάσεις, όπου οι μαθητές/μαθήτριες τεντώνονται.
4. Συμπεριλάβετε κυκλικές κινήσεις του λαιμού για να ανακουφιστεί η ένταση από το κάθισμα.
5. Εντάξτε κυκλικές κινήσεις των ώμων προς τα εμπρός και προς τα πίσω.
6. Ενθαρρύνετε τη βαθιά και σταθερή αναπνοή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να προωθήσετε τη χαλάρωση.
7. Τελειώστε με το τίναγμα των χεριών και των ποδιών για περαιτέρω χαλάρωση.

Αυτή η ρουτίνα μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές μέσα στην ημέρα, εφόσον χρειάζεται, ως ένα σύντομο διάλειμμα για χαλάρωση, ειδικά μετά από μια απαιτητική δραστηριότητα ή στο τέλος του μαθήματος.



### Κινητικότητα κορμού και χεριών

**Διάρκεια:** 5 λεπτά

**Συχνότητα:** Καθημερινά

**Πολυπλοκότητα:** Χαμηλή

#### Προτεινόμενα μαθήματα

Όλα τα μαθήματα

#### Σκοπός

Να κάνουν δραστήριο διάλειμμα κίνησης μέσω διατάσεων, ενισχύοντας την κινητικότητα.

#### Εφαρμογή

Για να βοηθήσετε τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας να βελτιώσουν την οπτική τους παρακολούθηση και τον συντονισμό χεριού-ματιού, μπορείτε να δοκιμάσετε την εξής άσκηση. Σταθείτε σε ένα σημείο στην αίθουσα ώστε όλοι οι μαθητές/μαθήτριες να σας βλέπουν και με ένα δείκτη λέιζερ (ή φακό) προβάλετε μια φωτεινή κουκκίδα στο ταβάνι. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να ακολουθούν με τα μάτια τους την κουκκίδα, καθώς τη μετακινείτε αργά στο ταβάνι, σχηματίζοντας απλά σχήματα, όπως κύκλους και τετράγωνα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να ακολουθούν την κουκκίδα δείχνοντάς την ταυτόχρονα με το δείκτη του δεξιού τους χεριού, έπειτα με τον αριστερό και, τέλος, με ταυτόχρονη κίνηση και των δύο χεριών. Μπορείτε να αλλάζετε σταδιακά την ταχύτητα και την κατεύθυνση της κουκκίδας για να αυξήσετε την πρόκληση. Η άσκηση αυτή μπορεί να λειτουργήσει και ως ένα σύντομο διάλειμμα για χαλάρωση και εστίαση, ειδικά μετά από μια απαιτητική δραστηριότητα ή στο τέλος του μαθήματος.

Αυτή η ρουτίνα μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές την ημέρα.



**Κινούμαι στον χώρο δίπλα από το θρανίο****Διάρκεια:** 5 λεπτά**Συχνότητα:** Καθημερινά**Πολυπλοκότητα:** Χαμηλή**Προτεινόμενα μαθήματα**

Όλα τα μαθήματα

**Σκοπός**

Να μειωθεί η καθιστική συμπεριφορά με απλές ασκήσεις που μπορούν να γίνουν δίπλα στο θρανίο, βελτιώνοντας την κινητικότητα και τα επίπεδα ενέργειας.

**Εφαρμογή**

## 1. Ελαφρά Αλματάκια:

- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σταθούν δίπλα από τα θρανία τους με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων.
- Καθοδηγήστε τους/τες να κάνουν ελαφρά 10-15 αλματάκια επί τόπου.
- Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να κρατήσουν τα γόνατά τους ελαφρώς λυγισμένα και να προσγειώνονται απαλά.

## 2. Αλματάκια με Άνοιγμα Χεριών (Jumping Jacks):

- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να στέκονται όρθιοι/όρθιες με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος της λεκάνης και τα χέρια χαλαρά στα πλευρά.
  - Καθοδηγήστε τους/τες να πηδούν ανοίγοντας τα πόδια τους και σηκώνοντας τα χέρια τους πάνω από το κεφάλι.
  - Επαναλάβετε για 10-15 φορές.
- Η άσκηση προϋποθέτει την ύπαρξη επαρκούς χώρου.*

## 3. Αλματάκια με Γόνατα Ψηλά (High Knees):

- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να στέκονται με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων.
- Καθοδηγήστε τους/τες να πηδούν σηκώνοντας τα γόνατά τους όσο πιο ψηλά μπορούν, εναλλάξ.
- Επαναλάβετε για 30 δευτερόλεπτα.

## 4. Αλματάκια στο Πλάι (Side-to-Side Jumps):

- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να στέκονται με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων.
  - \* Καθοδηγήστε τους/τες να πηδούν στο πλάι από τη μία πλευρά στην άλλη και να προσγειώνονται απαλά.
  - Επαναλάβετε για 30 δευτερόλεπτα.
- Η άσκηση προϋποθέτει την ύπαρξη επαρκούς χώρου.*

**Προοδευτική Επιβάρυνση:** Αυξήστε τη διάρκεια κάθε άσκησης κατά 5-10 επαναλήψεις κάθε εβδομάδα σε κάθε σύντομο δραστήριο διάλειμμα μέσα στην τάξη.

Ορίστε τους/τις μαθητές/μαθήτριες που θα καθοδηγούν: Σε κάθε τάξη, οι μαθητές/μαθήτριες φτιάχνουν μια αφίσα-ημερολόγιο με κουτάκια. Κάθε κουτάκι αντιστοιχεί σε μια μέρα και σε αυτό οι μαθητές/μαθήτριες θα καταγράφουν ανώνυμα αν πέτυχαν τον στόχο τους. Χωρίστε τους/τις μαθητές/τριές σε μικρές ομάδες και διοργανώστε φιλικούς διαγωνισμούς. Ποια ομάδα μπορεί να κάνει τα περισσότερα αλματάκια ή ημικαθίσματα σε ένα λεπτό; Κρατήστε το κλίμα χαρούμενο και ενθαρρύνετε όλους να συμμετέχουν. Ποικιλία Ασκήσεων: Ενσωματώστε διαφορετικά είδη από αλματάκια, όπως άλματα με το ένα πόδι (κουτσό), για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον και να

## δραστηριότητα 5

### Επιτόπιο σπριντ (sprint)

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Συχνότητα:** 2-3 φορές την εβδομάδα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

**Προτεινόμενα μαθήματα**  
Όλα τα μαθήματα

### Σκοπός

Να αυξηθεί ο καρδιακός παλμός και η κυκλοφορία του αίματος.

### Εφαρμογή

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σταθούν δίπλα από τα θρανία τους. Καθοδηγήστε τους να τρέξουν όσο πιο γρήγορα μπορούν στη θέση τους (επιτόπια), σηκώνοντας τα γόνατα ψηλά και κινώντας τα χέρια έντονα. Μετρήστε αργά μέχρι το 20, κάντε ένα διάλειμμα για 30 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε.



## δραστηριότητα 6

### Παιχνίδι με Μπαλόνια

**Διάρκεια:** 5 λεπτά

**Συχνότητα:** 2-3 φορές την εβδομάδα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

### Προτεινόμενα μαθήματα

Όλα τα μαθήματα

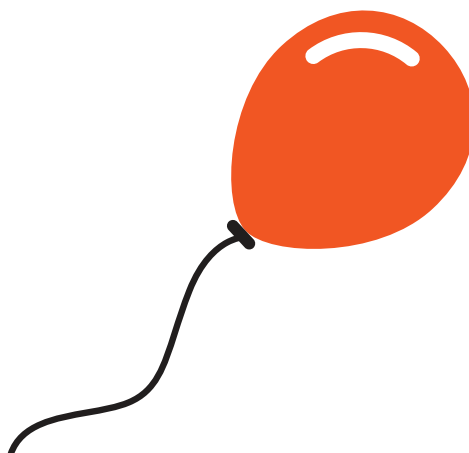
### Σκοπός

Να ενισχυθεί η συνεργασία και η διασκέδαση μέσα από ένα απλό παιχνίδι με μπαλόνια.

### Εφαρμογή

Επιλέξτε ερωτήσεις από την ύλη, στις οποίες οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να απαντήσουν σε 15-20 δευτερόλεπτα. Ρωτήστε τους/τις μαθητές/μαθήτριες πόση ώρα πιστεύουν ότι χρειάζονται για να απαντήσουν. Ένας/μία μαθητής/μαθήτρια κρατάει ένα μπαλόνι στον αέρα, χρησιμοποιώντας μόνο τα χέρια του/της. Μόλις ακούσει την ερώτηση, προσπαθεί να δώσει την απάντηση πριν το μπαλόνι αγγίξει το έδαφος. Στη συνέχεια, δίνει το μπαλόνι σε έναν/μία συμμαθητή/συμμαθήτριά του/της που θα απαντήσει στην επόμενη ερώτηση. Προσαρμόζουμε την άσκηση στις ανάγκες της τάξης, παίζοντας ομαδικά ή ατομικά.

Εναλλακτικά, αντί να χρησιμοποιήσετε το μπαλόνι, ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να κάνουν την ίδια δραστηριότητα με ημικαθίσματα ή να σταθούν στο ένα πόδι προσπαθώντας να διατηρήσουν την ισορροπία τους.



### Στατική Ισορροπία

**Διάρκεια:** 5 λεπτά

**Συχνότητα:** Καθημερινά

**Πολυπλοκότητα:** Χαμηλή

### Προτεινόμενα μαθήματα

Όλα τα μαθήματα

### Σκοπός

Να ενισχύσουν την ισορροπία και την αυτοσυγκέντρωση.

### Εφαρμογή

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σταθούν στο ένα πόδι, κρατώντας το άλλο πόδι λυγισμένο μπροστά τους. Καθοδηγήστε τους να κρατήσουν την ισορροπία για μερικά δευτερόλεπτα (5-10) πριν αλλάξουν πόδι. Επαναλάβετε την άσκηση που κάνατε, αλλά αυτή τη φορά με κλειστά μάτια, προσθέτοντας μια νέα πρόκληση.

**Προσοχή:** Βεβαιωθείτε ότι βρίσκονται σε ασφαλές περιβάλλον χωρίς εμπόδια πριν κλείσουν τα μάτια τους.



## δραστηριότητα 8

### Καθίσματα στην Καρέκλα (Chair Squats)

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Συχνότητα:** 2-3 φορές την εβδομάδα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

**Προτεινόμενα μαθήματα**  
Όλα τα μαθήματα

#### Σκοπός

Ενδυνάμωση των μυών των τετρακεφάλων και των γλουτιαίων, βελτίωση της ισορροπίας και μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς.

#### Εφαρμογή

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σηκωθούν από την καρέκλα τους και να σταθούν μπροστά της σε όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων και τα χέρια τεντωμένα μπροστά.

Καθοδηγήστε τους/τες να κατευθύνουν τους γοφούς προς τα πίσω, σα να κάθονται στην καρέκλα, λυγίζοντας τα γόνατα σε γωνία 90 μοιρών. Η πλάτη παραμένει όρθια και τα γόνατα δεν προεξέχουν πέρα από τις μύτες των ποδιών. Σταματούν την κίνηση λίγο πριν ακουμπήσουν στην καρέκλα, κρατώντας την ένταση στους μύες των ποδιών. Επιστρέφουν αργά στην αρχική θέση, σφίγγοντας τους γλουτούς στο τέλος της κίνησης. Επαναλάβετε για 5-10 φορές.

Οι μαθητές/μαθήτριες εισπνέουν πριν αρχίσουν την κάθοδο και εκπνέουν καθώς σηκώνονται.

Μπορεί να τους ζητήσετε να επικεντρωθούν στην κίνηση των γοφών και των γονάτων, διατηρώντας τον κορμό όρθιο.

**Παραλλαγή:** Μπορείτε να κάνετε την εκτέλεση της παραπάνω άσκησης πιο απλή και διασκεδαστική μέσα από ένα παιχνίδι ερωτήσεων. Οι ερωτήσεις μπορούν να αφορούν το μάθημα που διδάσκετε, γενικές γνώσεις ή ακόμα και προσωπικές εμπειρίες των μαθητών/τριών. Οι μαθητές/μαθήτριες σηκώνονται από την καρέκλα και ξανά κάθονται αμέσως για να δηλώσουν με αυτόν τον τρόπο μία θετική απάντηση. Για παράδειγμα, ποιοι/ποιες έχουν ερωτήσεις από το κεφάλαιο, σε πόσους/πόσες άρρεςε αυτή η μαθηματική άσκηση, ποιοι/ποιες κατανόησαν τη χημική εξίσωση, πόσοι ήπιαν μέχρι τώρα ½ λίτρο νερό, κτλ.



ΓΥΜΝΑΣΙΟ  
& ΛΥΚΕΙΟ

## Ενδυνάμωση Τρικεφάλου στην Καρέκλα

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Συχνότητα:** 2-3 φορές την εβδομάδα

**Πολυπλοκότητα:** Μέτρια

### Προτεινόμενα μαθήματα

Όλα τα μαθήματα

### Σκοπός

Ενδυνάμωση των μυών των τρικεφάλων

### Εφαρμογή:

Ο τρικέφαλος είναι ο μυς που βρίσκεται στο πίσω μέρος του χεριού και βοηθά στην έκταση του αγκώνα. Η ενδυνάμωσή του βελτιώνει την λειτουργικότητα του χεριού, αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και βοηθά σε διάφορες καθημερινές δραστηριότητες.

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να καθίσουν στην άκρη της καρέκλας τους, με τα πόδια σταθερά στο έδαφος και την πλάτη ίσια. Κρατούν το μπουκάλι με νερό και τεντώνουν τα χέρια τους πάνω από το κεφάλι, ώστε οι αγκώνες να είναι τεντωμένοι και οι παλάμες να κοιτούν προς το ταβάνι. Καθοδηγήστε τους/τες να λυγίσουν τους αγκώνες κρατώντας σταθερούς τους βραχίονες και μετακινώντας τους καρπούς προς τα πίσω (κρατώντας τα μπουκάλια με τις παλάμες). Σταματούν όταν οι αγκώνες σχηματίσουν μια γωνία 90 μοιρών. Στη συνέχεια, τεντώνουν ξανά τους αγκώνες προς τα πάνω, επιστρέφοντας στην αρχική θέση. Επαναλάβετε για 10-12 φορές.

Η άσκηση εκτελείται αργά και με ελεγχόμενη κίνηση και οι μαθητές/μαθήτριες επικεντρώνονται στην αντίσταση κατά τη φάση έκτασης του αγκώνα. Η εισπνοή γίνεται στην κάμψη του αγκώνα και η εκπνοή στην έκτασή του.



#### **Αλματάκια με Ημικαθίσματα (Σπρώχνω τον τοίχο)**

**Διάρκεια:** 10-15 λεπτά

**Συχνότητα:** 3 φορές την εβδομάδα

**Πολυπλοκότητα:** Χαμηλή

#### **Σκοπός**

Να μειώσουν την καθιστική συμπεριφορά με ένταξη εύκολων ασκήσεων ενδυνάμωσης.

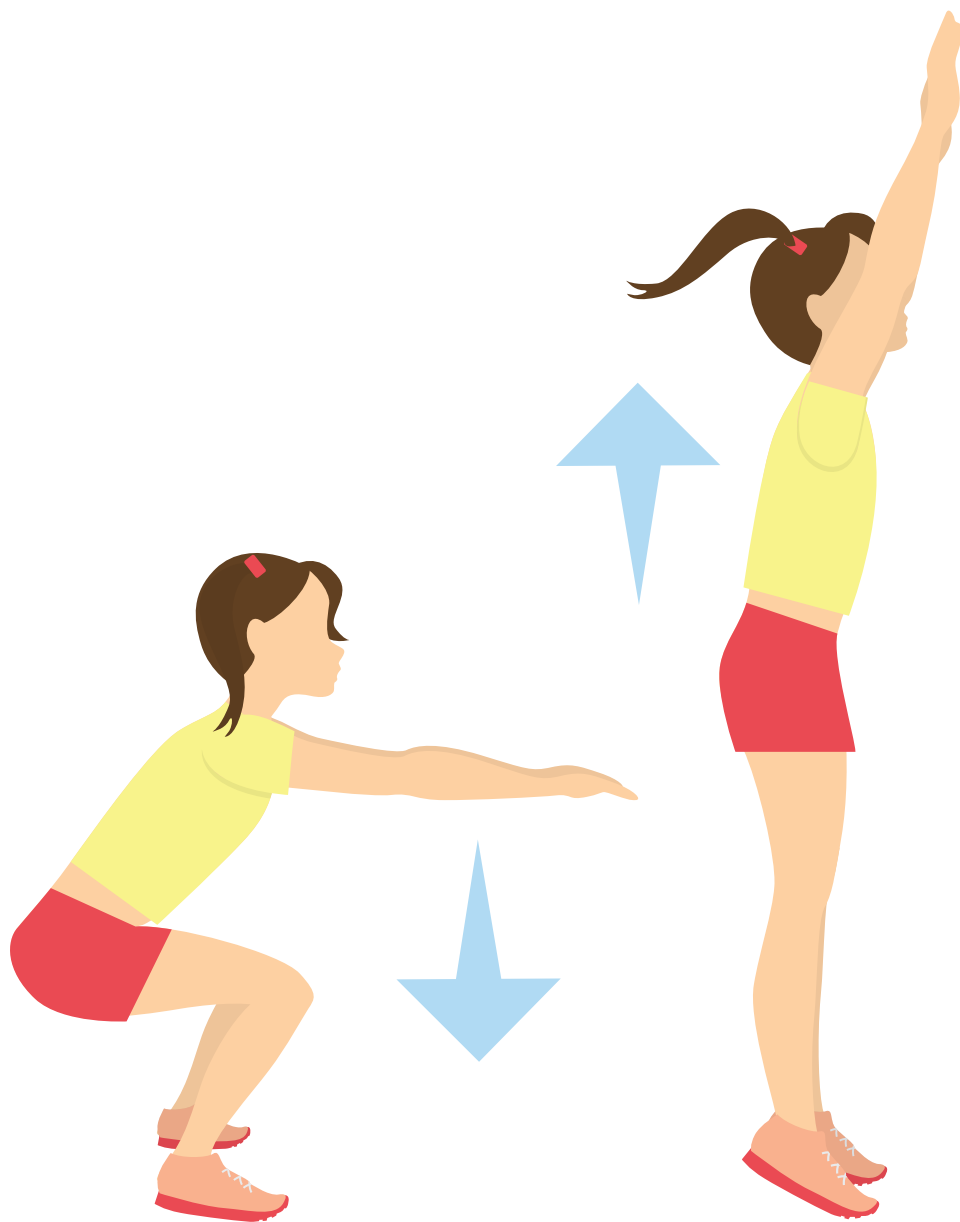
#### **Εφαρμογή**

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σταθούν σε έναν ανοιχτό χώρο, όπως η αυλή του σχολείου. Ξεκινήστε με ελαφρά αλματάκια (10 αλματάκια) για να ζεσταθούν, ενώ μπορείτε να βάλετε και μουσική για να τους/τις κεντρίσετε το ενδιαφέρον. Καθοδηγήστε και δείξτε στους/στις έφηβους/έφηβες πώς να κάνουν ένα ημικάθισμα (squat) ακολουθούμενο από ένα άλμα προς τα πάνω.

Επαναλάβετε τη διαδικασία 3 φορές με 10 επαναλήψεις κάνοντας διάλειμμα 30 δευτερολέπτων μεταξύ των σετ για μία εβδομάδα. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή όλων, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων τους. Δώστε έμφαση στην προσπάθεια και στην ομαδικότητα. Υπενθυμίστε στους μαθητές και τις μαθήτριες να διατηρούν τον ρυθμό τους και να εκτελούν τις ασκήσεις όσο πιο άνετα μπορούν.

Για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών ζωντανό και να τους/τις ενθαρρύνετε να βελτιώνονται, μπορείτε να εντάξετε τα εξής:

- Σε κάθε τάξη και προαύλιο τοποθετήστε αφίσες και ημερολόγια με ανώνυμα κουτάκια, όπου οι μαθητές/μαθήτριες θα καταγράφουν τη συχνότητα, τις επαναλήψεις και τη διάρκεια της άσκησης, καθώς και πώς νιώθουν. Ενθαρρύνετέ τους/τες να ξεπερνούν τα προσωπικά τους ρεκόρ κάθε εβδομάδα.
- Κάθε 2 εβδομάδες μειώστε σταδιακά το διάλειμμα μεταξύ των σετ (π.χ. από 30" σε 25") και αυξήστε σταδιακά τις επαναλήψεις κάθε μήνα (π.χ. από 10 σε 15).
- Ορίστε μαθητές/μαθήτριες ως "πρεσβευτές" για να δημιουργήσουν αφίσες με κουτάκια ανώνυμης καταγραφής της επίτευξης στόχων.
- Εντάξτε παραλλαγές αλμάτων και ημικαθισμάτων (π.χ. πιέσεις στον τοίχο, άλματα με το ένα πόδι, κάμψεις, κοιλιακοί). Χρησιμοποιήστε μουσική για να δώσετε ρυθμό και να δημιουργήσετε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα.
- Παρακολουθείτε την πρόοδο των μαθητών/μαθητριών σε εβδομαδιαία ή μηνιαία βάση και επιβραβεύστε τις προσπάθειές τους/τις μέσω βραβείων και θετικής αναγνώρισης.



### **Αερόμπικ - Zumba**

**Διάρκεια:** 5-10 λεπτά

**Συχνότητα:** 2-3 φορές την εβδομάδα

**Πολυπλοκότητα:** Υψηλή

### **Προτεινόμενα μαθήματα**

Διάλειμμα

**Υλικά:** Ηχείο με Bluetooth, πρόσβαση στο διαδίκτυο

### **Σκοπός**

Να ενισχυθεί η διάθεση και η ενέργεια μέσω της μουσικής.

### **Εφαρμογή**

Για να κάνουν τα διαλείμματά τους πιο δραστήρια και διασκεδαστικά, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να οργανώνουν ένα σύντομο πρόγραμμα αερόμπικ ή Zumba. Για να ενθαρρύνουμε την κίνηση και τη δημιουργικότητα, μπορούμε να εντάξουμε τον χορό ή/και την αεροβική στα διαλείμματα. Αρχικά, κάθε τάξη ορίζει μια μικρή ομάδα μαθητών/μαθητριών, υπεύθυνων για τη διοργάνωση της δραστηριότητας "Ωρα αερόμπικ ή Zumba", η οποία θα πραγματοποιείται δύο φορές την εβδομάδα, σε συγκεκριμένα διαλείμματα.

Για να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι μαθητές/μαθήτριες θα νιώθουν άνετα, η "Ωρα αερόμπικ ή Zumba" θα πραγματοποιείται σε έναν προκαθορισμένο χώρο, όπως σε αίθουσα πολλαπλών χρήσεων ή στη βιβλιοθήκη (όταν δεν χρησιμοποιείται) ή κάποιο σημείο του προαύλιου χώρου που θα προσφέρει μια σχετική ιδιωτικότητα.

Οι υπεύθυνοι μαθητές/μαθήτριες θα επιλέγουν μουσική της αρεσκείας τους και θα δημιουργούν μια απλή χορογραφία 5 λεπτών, με εύκολα βήματα αερόμπικ ή Zumba. Μπορούν να αντλούν έμπνευση από βιντεάκια στο διαδίκτυο ή να αυτοσχεδιάσουν. Το σχολείο μπορεί να παρέχει ένα ηχείο bluetooth για την αναπαραγωγή μουσικής.

Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα κλίμα χαράς και διασκέδασης, όπου όλο και περισσότεροι/ες μαθητές/μαθήτριες θα νιώθουν άνετα να συμμετέχουν.

### **Συμβουλές**

Προτρέψτε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να ξεκινήσουν με απλές κινήσεις και σταδιακά να προσθέσουν πιο σύνθετες.

Δεν χρειάζεται να ακολουθούν πιστά κάποια χορογραφία. Αφήνουμε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να αυτοσχεδιάσουν και να διασκεδάσουν.

Ενθαρρύνετε όλους τους/τις μαθητές/μαθήτριες να συμμετέχουν, ανεξάρτητα από το επίπεδο φυσικής τους κατάστασης.



### **Ενθάρρυνση Κίνησης στα Διαλείμματα**

**Διάρκεια:** 5-15 λεπτά

**Συχνότητα:** 1-2 φορές την εβδομάδα

**Πολυπλοκότητα:** Μεσαία

#### **Σκοπός**

Να αυξηθεί το ελεύθερο παιχνίδι στα διαλείμματα για όλους/ες.

#### **Εφαρμογή**

Ο στόχος είναι να αξιοποιήσουμε όσα μαθαίνουν οι μαθητές και μαθήτριες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Ο/η εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής μπορεί να δείξει παιχνίδια και δραστηριότητες που απαιτούν συνεργασία και κίνηση, όπως σχοινάκι ή παιχνίδια με μπάλα, ακόμη και απλές χορευτικές κινήσεις ή ασκήσεις παρόμοιες με αυτές της γιόγκα.

Στη συνέχεια, χωρίς καμία πίεση ή υποχρέωση, τα παιδιά μπορούν να εφαρμόζουν ό,τι έμαθαν στα διαλείμματα, με την επίβλεψη των εκπαιδευτικών που εφημερεύουν. Η παροχή εύκολης πρόσβασης σε σχοινάκια, μπάλες, κτλ. μπορεί να ενθαρρύνει ακόμα περισσότερο τη συμμετοχή.

Επιπλέον, μπορείτε να ορίσετε μία φορά την εβδομάδα, σε συγκεκριμένη ημέρα και ώρα, την "Ωρα για Παιχνίδι και Κίνηση". Έτσι, τα παιδιά θα ξέρουν ότι εκείνη τη μέρα έχουν την ευκαιρία να κινηθούν και να διασκεδάσουν όλα μαζί.

Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα κλίμα όπου η κίνηση και το παιχνίδι στα διαλείμματα είναι ευχάριστες και αυθόρμητες δραστηριότητες και όχι κάτι επιβεβλημένο.



# Πυλώνας 5

## Ενημέρωση και ενεργός συμμετοχή της οικογένειας

Για την επιτυχή εφαρμογή του Προγράμματος “Τροφή για Δράση”, είναι πολύ σημαντικό να ενημερώσετε και να εμπλέξετε ενεργά τους γονείς/φροντιστές των μαθητών/τριών στις δράσεις. Μερικοί απλοί τρόποι περιγράφονται παρακάτω:

- Ενημερώστε τους γονείς/φροντιστές για το πρόγραμμα “Τροφή για Δράση” και τις συμπεριφορές-στόχους που προάγει, τον ρόλο σας και τη συμμετοχή σας σε αυτό, καθώς και για τη σημασία της ενεργού συμμετοχής και εμπλοκής τους με στόχο την υλοποίηση των επιθυμητών συμπεριφορών και στο σπίτι.
- Είναι σημαντικό να ενημερώνετε τους γονείς/φροντιστές για το υλικό που απευθύνεται σε αυτούς (π.χ. μπορείτε να προωθήσετε τα ενημερωτικά φυλλάδια και τις κάρτες συμβουλών στην ομάδα γονέων/φροντιστών της τάξης σας μέσω email, να τα εκτυπώσετε ή να τους παραπέμψετε στην [ιστοσελίδα του Προγράμματος](#) , ώστε να υποστηρίξουν τη δράση που θα υλοποιηθεί στο σχολείο.
- Εξηγήστε σε κάθε ευκαιρία αλληλεπίδρασης με τους γονείς/φροντιστές:
  - Τα οφέλη που θα έχουν οι έφηβοι/έφηβες από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα.
  - Το ρόλο των σημαντικών άλλων (γονείς/φροντιστές, εκπαιδευτικοί, κτλ.) στην αλλαγή συμπεριφοράς των εφήβων.
  - Τη σημασία του να έχετε όλοι/ες μια κοινή προσέγγιση και να μη δίνετε αντιφατικά μηνύματα για την προώθηση της αλλαγής συμπεριφοράς στους/στις εφήβους/έφηβες.
  - Τα οφέλη που θα αποκομίσετε και εσείς οι ενήλικες υιοθετώντας τις συμπεριφορές που προτείνονται στο πρόγραμμα.



# Συχνές ερωτήσεις

**Δεν έχω χρόνο να εντάξω τη σωματική δραστηριότητα στα μαθήματα μου ή να μιλήσω για τα οφέλη της στους/στις μαθητές/μαθήτριες, καθώς ο όγκος της ύλης είναι πολύ μεγάλος.**

Τα μικρά διαλείμματα άσκησης μέσα στο μάθημα δεν θα σας πάρουν χρόνο, αλλά αντίθετα θα ενεργοποιήσουν τους/τις μαθητές/μαθήτριες και θα είναι πιο συγκεντρωμένοι/ες στο μάθημα. Αυτό δεν απαιτεί περισσότερο χρόνο και μπορεί να σας δώσει την ευκαιρία να προχωρήσετε στην ύλη, ενώ παράλληλα δίνετε ερεθίσματα για σωματική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, τα τελευταία 5 λεπτά του μαθήματος, προτείνετε στους/στις μαθητές/μαθήτριες να χρησιμοποιήσουν λάστιχα γυμναστικής για διατάσεις. Αυτό θα βοηθήσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες να χαλαρώσουν από την ένταση του μαθήματος. Παράλληλα, μια πιο χαλαρή προσέγγιση μπορεί να ενισχύσει τη σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή/μαθήτριας.

**Δεν γνωρίζω πολλά για τη σωματική δραστηριότητα και ίσως δεν μπορώ να ανταποκριθώ στις ερωτήσεις των μαθητών/τριών.**

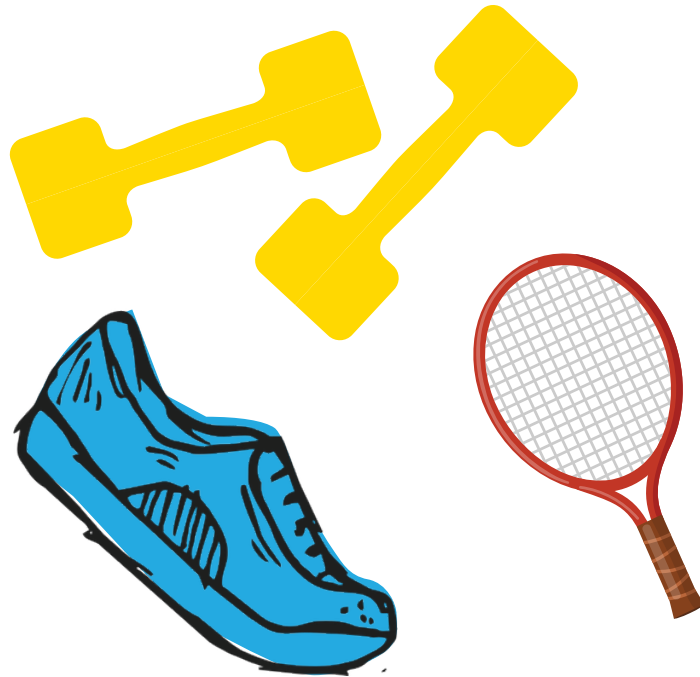
Οι δραστηριότητες που προτείνονται στον Οδηγό δεν χρειάζονται εξειδικευμένες γνώσεις και αφορούν όλους/ες τους/τις εκπαιδευτικούς του σχολείου. Αν νομίζετε ότι δεν γνωρίζετε πολλά ή θέλετε να είναι ακόμη πιο αποτελεσματικές οι δράσεις σας, υπάρχουν πολλοί επαγγελματίες τους οποίους μπορείτε να συμβουλευτείτε αλλά και να συνεργαστείτε για να προωθήσετε τη σωματική δραστηριότητα στο σχολείο. Για παράδειγμα, οι συνάδελφοι εκπαιδευτικοί της ειδικότητάς σας, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, η διεύθυνση του σχολείου, ο συντονιστής εκπαίδευσης της ειδικότητάς σας, ο συντονιστής εκπαίδευσης για τη Φυσική Αγωγή, το διδακτικό προσωπικό των Σχολών Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, άλλοι επαγγελματίες του χώρου, όπως προπονητές σε συλλόγους και γυμναστές σε γυμναστήρια, μπορούν να σας δώσουν οδηγίες για τι μπορείτε να κάνετε, πώς μπορείτε να το κάνετε, αλλά και εναλλακτικές λύσεις για το πώς να προωθήσετε τη σωματική δραστηριότητα.

**Δεν είναι η σωματική δραστηριότητα αντικείμενο των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής;**

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι πράγματι το αντικείμενο των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι/ες αποτελούν και τους πιο κατάλληλους ανθρώπους στους οποίους/ες μπορείτε να απευθυνθείτε, εάν χρειάζεστε υποστήριξη. Η προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας στο σχολείο όμως είναι κάτι που μπορείτε να υποστηρίξετε όλοι οι εκπαιδευτικοί ανεξαρτήτως ειδικότητας μιας και η υγεία και ευεξία των μαθητών/τριών είναι κάτι που αφορά όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας. Συζητήστε με συναδέλφους σας που εφαρμόζουν ενεργητικά διαλείμματα για να σας δώσουν ιδέες και για το δικό σας μάθημα.

**Φοβάμαι ότι με τα ενεργητικά διαλείμματα θα χάσω τον έλεγχο της τάξης.**

Μιλήστε με συναδέλφους σας που εφαρμόζουν τα ενεργητικά διαλείμματα για να σας προτείνουν λύσεις στα ζητήματα που πιθανόν να αντιμετωπίσετε. Επίσης, μπορείτε να μιλήσετε με τον/την σύμβουλο εκπαίδευσης της ειδικότητάς σας για καλές πρακτικές. Είναι, επίσης, χρήσιμο να εφαρμόσετε τις νέες αυτές πρακτικές σε μικρές και ελεγχόμενες τάξεις πρώτα και, όταν νιώσετε αυτοπεποίθηση, να τις εφαρμόσετε και σε μεγαλύτερες τάξεις.



### Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Εθνικοί διατροφικοί οδηγοί για παιδιά και εφήβους (Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες - Εγκύκλιοι - Υπουργείο Υγείας)  
[moh.gov.gr](http://moh.gov.gr)

[https://schoolspringboard.org/wp-content/uploads/2021/03/Classroom-PA-Ideas-and-Tips\\_Final\\_Updated-March-2021.pdf](https://schoolspringboard.org/wp-content/uploads/2021/03/Classroom-PA-Ideas-and-Tips_Final_Updated-March-2021.pdf)

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1>

<https://www.icsspe.org/sites/default/files/WHOPromotingSportinSchoolsPolicyBrief.pdf>

### Disclaimer

Το πρόγραμμα "Τροφή για Δράση" αναγνωρίζει την αξία της συνεργασίας με τους/τις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής τόσο εντός όσο και εκτός σχολικού πλαισίου. Στόχος μας είναι ο εμπλουτισμός των κινητικών δραστηριοτήτων, προσαρμοσμένων στις ανάγκες κάθε παιδιού και σχολείου. Ο Οδηγός δίνει γενικές κατευθυντήριες οδηγίες για την προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας. Δεν προτείνει συγκεκριμένες οργανωμένες δραστηριότητες και αθλήματα ή αθλητικούς συλλόγους. Οι οδηγίες που παρέχονται αφορούν σε όλους τους/τις εφήβους/έφηβες, ανεξαρτήτως φύλου. Για εφήβους/έφηβες με ιατρικές διαγνώσεις που απαιτείται η αποφυγή της σωματικής δραστηριότητας ή η προσαρμογή της, συστήνεται η συμβουλή του/της θεράποντος ιατρού.

## Βιβλιογραφία

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155.<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>

Henriksson, H., Henriksson, P., Tynelius, P., Ekstedt, M., Berglind, D., Labayen, I., Ruiz, J. R., Lavie, C. J., & Ortega, F. B. (2020). Cardiorespiratory fitness, muscular strength, and obesity in adolescence and later chronic disability due to cardiovascular disease: A cohort study of 1 million men. *European Heart Journal*, 41(15), 1503–1510.<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz774>

Rakić, J.G., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P. et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.<https://iris.who.int/handle/10665/376772>;  
<https://data-browser.hbsc.org/measure/moderate-to-vigorous-physical-activity/>

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization, & United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2021). Making every school a health-promoting school: Implementation guidance. World Health Organization.<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Σύνοψη για αγώνες επιχειρηματολογίας (debates) μαθητών/μαθητριών στην τάξη για τη σωματική δραστηριότητα.

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ανάπτυξη κριτικής σκέψης γύρω από τη σωματική δραστηριότητα. Για τον λόγο αυτό, σας παραθέτουμε παραδείγματα για δομημένους αγώνες επιχειρηματολογίας στα συγκεκριμένα θέματα. Ευχόμαστε να αποτελέσουν χρήσιμο υλικό για μία εποικοδομητική και ευχάριστη διδακτική ώρα!

Υπέρ/Κατά της χρήσης της τεχνολογίας στη σωματική δραστηριότητα  
Υπέρ/Κατά της σωματικής δραστηριότητας για καλύτερη σχολική επίδοση

Θέμα: Υπέρ/Κατά της χρήσης της τεχνολογίας στη σωματική δραστηριότητα

Παραδείγματα χρήσης της τεχνολογίας στη σωματική δραστηριότητα	Φορητές Συσκευές (Wearable Devices) Εφαρμογές Γυμναστικής (Fitness apps) Βιντεοπαιχνίδια γυμναστικής (Exergaming) Διαδικτυακά μαθήματα γυμναστικής (Online Fitness Classes)
Κύρια επιχειρήματα υπέρ	Τα wearables (όπως τα smartwatches) βοηθούν τη σωματική δραστηριότητα και ενθαρρύνουν την κίνηση μέσω ειδοποιήσεων και στόχων. Εφαρμογές γυμναστικής προσφέρουν προγράμματα άσκησης που είναι προσβάσιμα σε όλους/όλες και προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε χρήστη. Τα βιντεοπαιχνίδια τύπου "exergaming" προάγουν τη σωματική δραστηριότητα μέσω της διασκέδασης και της συμμετοχής σε εικονικούς αθλητικούς διαγωνισμούς.
Κύρια επιχειρήματα κατά	Η αυξημένη χρήση της τεχνολογίας για διασκέδαση (π.χ., βιντεοπαιχνίδια, social media) οδηγεί σε καθιστική συμπεριφορά και μειωμένη σωματική δραστηριότητα. Οι εφαρμογές και τα wearables μπορεί να είναι ανακριβή και να δημιουργούν ψευδή αίσθηση ασφάλειας και επαρκούς άσκησης. Η υπερβολική ενασχόληση με την τεχνολογία μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος και κατάθλιψη.
Περισσότερες πληροφορίες	<a href="https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity">https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity</a> <a href="https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm">https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm</a>
Τελικό συμπέρασμα	Η τεχνολογία έχει τη δυνατότητα να προάγει τη σωματική δραστηριότητα μέσω καινοτόμων εργαλείων, όπως τα wearables και οι εφαρμογές γυμναστικής. Ωστόσο, η υπερβολική ή λανθασμένη χρήση της τεχνολογίας μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη καθιστική συμπεριφορά και ψυχικά προβλήματα. Είναι σημαντικό να υπάρχει ισορροπία και να χρησιμοποιείται η τεχνολογία με τρόπο που να ενθαρρύνει τη συνεχή και επαρκή σωματική δραστηριότητα.

Θέμα: Υπέρ/Κατά σωματικής δραστηριότητας και σχολικής επίδοσης

<p>Παραδείγματα σωματικής δραστηριότητας και βελτίωση σχολικής επίδοσης</p>	<p>Αθλητικές Δραστηριότητες στο Σχολείο                  Διαλείμματα με Δραστηριότητες                  Ενσωμάτωση Ασκήσεων στην Τάξη                  Διαλείμματα Κίνησης                  Μαθήματα Φυσικής Αγωγής                  Αθλητικές Δραστηριότητες Εκτός Σχολείου                  Ομαδικά Αθλήματα                  Ατομικά Αθλήματα</p>
<p>Κύρια επιχειρήματα υπέρ</p>	<p>Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει τη συγκέντρωση και τη μνήμη, βελτιώνοντας τη σχολική επίδοση.                  Μαθητές/μαθήτριες που ασκούνται τακτικά διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος τους και έχουν καλύτερη ψυχική υγεία, συμβάλλοντας σε καλύτερη απόδοση στα μαθήματα.                  Η άσκηση προάγει την καλή κυκλοφορία του αίματος, βοηθώντας στην παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στον εγκέφαλο.</p>
<p>Κύρια επιχειρήματα κατά</p>	<p>Ο χρόνος που αφιερώνεται στη σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τον χρόνο που είναι διαθέσιμος για μελέτη και άλλες σχολικές δραστηριότητες.                  Οι υπερβολικές αθλητικές υποχρεώσεις μπορεί να προκαλέσουν σωματική και ψυχική κόπωση, επηρεάζοντας αρνητικά την σχολική επίδοση.                  Οι αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να αποτελέσουν περισπασμό από τα σχολικά καθήκοντα, ειδικά σε περιπτώσεις έντονου ανταγωνισμού.</p>
<p>Περισσότερες πληροφορίες</p>	<p><a href="#">Centers for Disease Control and Prevention (CDC)</a>  <a href="#">World Health Organization (WHO)</a>  <a href="#">Active Living Research</a></p>
<p>Τελικό συμπέρασμα</p>	<p>Η σωματική δραστηριότητα έχει σαφή οφέλη για την σχολική επίδοση, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης της συγκέντρωσης, της μνήμης και της ψυχικής υγείας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να διατηρείται η ισορροπία με το χρόνο μελέτης. Με σωστή διαχείριση, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών/μαθητριών.</p>

# Επαρκής σωματική δραστηριότητα



## Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Γυμνασίου - Λυκείου