

Μείωση της
καθιστικής συμπεριφοράς
& περιορισμός
του χρόνου σε οθόνες



Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών
Γυμνασίου - Λυκείου

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή.....	2
Πυλώνας 1.....	3
<i>Η σημασία του περιορισμού της καθιστικής συμπεριφοράς και του χρόνου χρήσης οθόνης στους/στις έφηβους/ες</i>	
Πυλώνας 2.....	8
<i>Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου</i>	
Πυλώνας 3.....	10
<i>Αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον</i>	
<i>-Ο ρόλος των συνομήλικων ως πρότυπων 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>	
Πυλώνας 4.....	12
<i>Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον για τη μείωση του καθιστικού χρόνου ζωής και της χρήσης οθονών</i>	
Συχνές ερωτήσεις.....	20
Χρήσιμοι σύνδεσμοι.....	21
Βιβλιογραφία.....	22
Παράρτημα.....	23



Εισαγωγή

Σε αυτόν τον Ειδικό Οδηγό, θα βρείτε:

- 1 Πληροφορίες για να υποστηρίξετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να περιορίσουν τον χρόνο καθιστικής ζωής και χρήσης οθονών 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 περιορισμού της καθιστικής συμπεριφοράς και χρήσης οθόνης για στους/στις έφηβους/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 στους/στις έφηβους/έφηβες να μειώσουν την καθιστική συμπεριφορά και τη χρήση οθόνης.

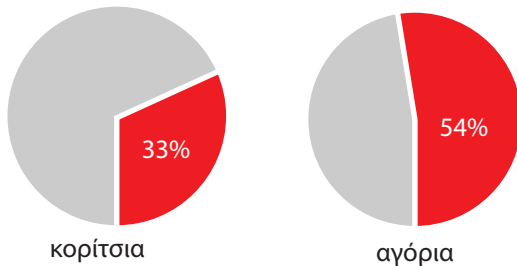
Οι συμβουλές που περιγράφονται στον Οδηγό μπορούν να έχουν άμεσο όφελος και σε εσάς.

Πυλώνες 1

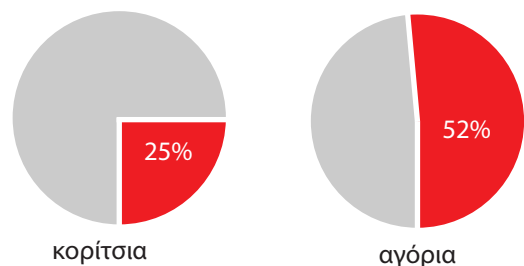
Η σημασία του περιορισμού της καθιστικής συμπεριφοράς και του χρόνου χρήσης οθόνης στους/στις έφηβους/έφηβες

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής προάγει σε μεγάλο βαθμό τα παρατεταμένα διαστήματα καθιστικής συμπεριφοράς και χρήσης οθονών (κινητό, υπολογιστής, τηλεόραση, τάμπλετ). Σύμφωνα με την μελέτη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) Health Behavior Survey in School-aged Children (HBSC) σχετικά με την συμπεριφορά των έφηβων γύρω από τα θέματα υγείας, οι καθιστικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τη χρήση οθόνης κυμαίνονταν σε υψηλά επίπεδα επηρεάζοντας αρνητικά τις σχολικές επιδόσεις, την υγεία και την ευεξία τους (Inchley et al., 2020).

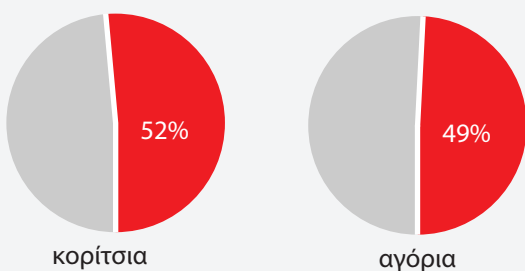
Ποσοστό (%) εφήβων ηλικίας 13 ετών που αφιερώνουν 2 ή περισσότερες ώρες ημερησίως σε ηλεκτρονικά παιχνίδια



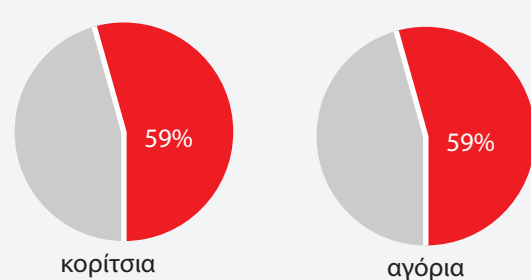
Ποσοστό (%) εφήβων ηλικίας 15 ετών που αφιερώνουν 2 ή περισσότερες ώρες ημερησίως σε ηλεκτρονικά παιχνίδια



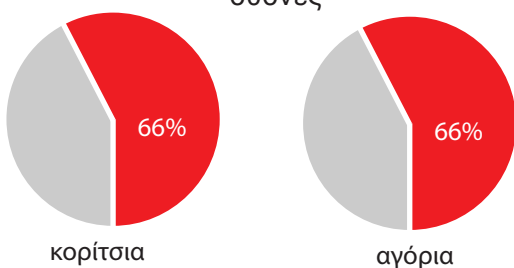
Ποσοστό (%) εφήβων ηλικίας 13 ετών που χρησιμοποιούν 2 ή περισσότερες ώρες ημερησίως υπολογιστή για ηλ. ταχυδρομείο, αναζήτηση στο διαδίκτυο ή εργασίες στον ελεύθερο χρόνο τους



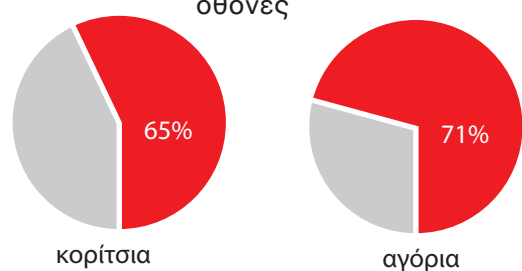
Ποσοστό (%) εφήβων ηλικίας 15 ετών που χρησιμοποιούν 2 ή περισσότερες ώρες ημερησίως υπολογιστή για ηλ. ταχυδρομείο, αναζήτηση στο διαδίκτυο ή εργασίες στον ελεύθερο χρόνο τους



Ποσοστό (%) εφήβων ηλικίας 13 ετών που παρακολουθούν τις καθημερινές 2 ή περισσότερες ώρες ημερησίως τηλεόραση, βίντεο και άλλες ψυχαγωγικές οθόνες



Ποσοστό (%) εφήβων ηλικίας 15 ετών που παρακολουθούν τις καθημερινές 2 ή περισσότερες ώρες ημερησίως τηλεόραση, βίντεο και άλλες ψυχαγωγικές οθόνες



Στο σχολείο, οι έφηβοι/έφηβες περνούν το μεγαλύτερο μέρος της σχολικής τους ημέρας σε καθιστοί/καθιστές. Είναι σημαντικό, λοιπόν, ως εκπαιδευτικός να ενθαρρύνετε σε τακτικά διαλείμματα κίνησης ώστε να μειωθεί ο καθιστικός χρόνος των εφήβων και να κάνετε προτάσεις για μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνες. Ταυτόχρονα, θα επωφεληθείτε κι εσείς!



Γνωρίζετε ότι σύμφωνα με τις συστάσεις του ΠΟΥ (World Health Organization [WHO], 2020) οι ενήλικες 18-65 ετών συστήνεται να περιορίζουν τις καθιστικές δραστηριότητες και ιδιαίτερα το χρόνο μπροστά σε οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας (π.χ. υπολογιστής, κινητό, τηλεόραση, κτλ.) όσο το δυνατόν περισσότερο;

Για να αντισταθμίσουν τις επιβλαβείς συνέπειες της παρατεταμένης καθιστικής ζωής, οι ενήλικες θα πρέπει να κάνουν διαλείμματα κίνησης διάρκειας 1 έως 3 λεπτών και να κινούνται τακτικά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συχνότητα και το είδος των δραστηριοτήτων που μπορείτε να εντάξετε στην καθημερινότητά σας δείτε την παρακάτω εικόνα με τις οδηγίες του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά.

Πιο συγκεκριμένα, οι δύο συμπεριφορές-στόχοι για τους/τις έφηβους/έφηβες είναι:

Συμπεριφορά I: Μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς των μαθητών/μαθητριών μέσω τακτικών διαλειμμάτων κίνησης.

Συμπεριφορά II: Περιορισμός του χρόνου που περνάνε οι μαθητές/μαθήτριες μπροστά σε οθόνες για μη ακαδημαϊκούς σκοπούς, όσο το δυνατόν περισσότερο.

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

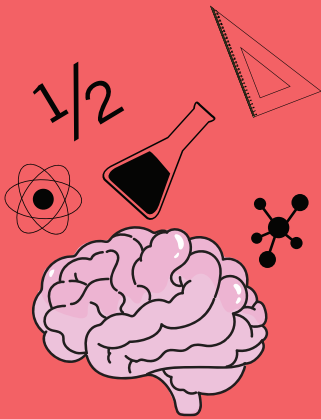
Πηγή: World Health Organization. (2020a). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

1. Η δήλωση αυτή υποστηρίζεται επιστημονικά από τις κατευθυντήριες οδηγίες που δημοσιεύθηκαν το 2020 από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) για τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά (WHO, 2020). Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα δεδομένα που εξετάστηκαν, συστήνεται σε όλους τους ενήλικες (αναφερόμενοι στον γενικό πληθυσμό) έως την ηλικία των 65 ετών να περιορίσουν τον χρόνο που δαπανούν σε καθιστικές δραστηριότητες, καθώς ο αυξημένος καθιστικός χρόνος και κατ' επέκταση η απουσία σωματικής δραστηριότητας συσχετίστηκαν με τη συνολική και την οφειλόμενη σε καρδιαγγειακές παθήσεις θνησιμότητα. Επιπλέον, οι κατευθυντήριες οδηγίες υπογραμμίζουν τη σημασία της αύξησης της μέτριας προς έντονης σωματικής δραστηριότητας σε άτομα αυτής της ηλικιακής ομάδας που ακολουθούν καθιστικό τρόπο ζωής, χωρίς ωστόσο να ποσοτικοποιούν τα συνιστώμενα όρια της καθιστικής συμπεριφοράς.

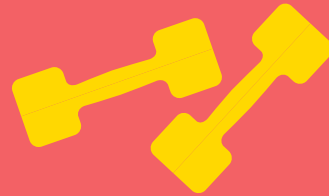
Ειδικότερα, οι κατευθυντήριες οδηγίες αναφέρουν ότι οι άνθρωποι που ζουν με αναπηρία συστήνεται να κάνουν 150 - 300' λεπτά αερόβια άσκηση μέτριας έντασης ή 75' - 150' λεπτά έντονη σωματική δραστηριότητα (αερόβια άσκηση)/ εβδομάδα ΚΑΙ ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης δύο (2) ημέρες/ εβδομάδα ΚΑΙ ασκήσεις για την ισορροπία και την δύναμη τουλάχιστον τρεις (3) ημέρες/ εβδομάδα. Στις συστάσεις τονίζεται ότι το να κάνει κανείς λίγη σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερο από το να μην κάνει καθόλου και πως για τους ανθρώπους που ζουν με αναπηρία, υπάρχουν οφέλη για την υγεία τους, ακόμη και αν δεν καλύπτουν τις συστάσεις σωματικής δραστηριότητας.

Οφέλη από τη μείωση της καθιστικής ζωής και του χρόνου χρήσης οθόνης στους/στις έφηβους/έφηβες
(Saunders & Vallance, 2017; Nguyen et al., 2020)

Καλύτερη απόδοση στο σχολείο, καθώς τα μικρά διαλείμματα από την καθιστική συμπεριφορά σχετίζονται με καλύτερη μνήμη, προσοχή και συγκέντρωση



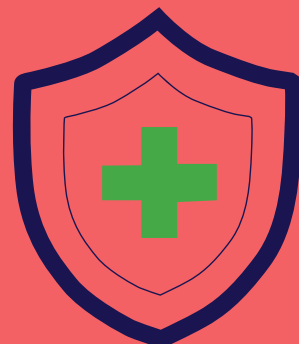
Βελτίωση του ύπνου και της λειτουργίας του εγκεφάλου



Περισσότερες ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα και αποκόμιση των οφελών που σχετίζονται με αυτή



Περισσότερες ευκαιρίες για διαζώσης κοινωνικοποίηση



Υιοθέτηση και διατήρηση κατά την ενήλικη ζωή συνηθειών που προάγουν τη σωματική/ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων

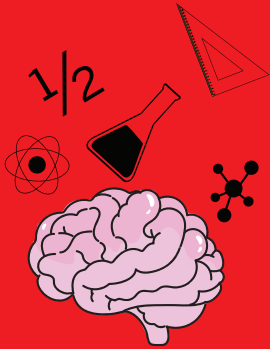
Συνέπειες από τον παρατεταμένο χρόνο καθιστικής συμπεριφοράς και χρήσης οθόνης στους/στις έφηβους/έφηβες (Wang et al., 2019; Santos et al., 2023)



Αυξημένο αίσθημα κόπωσης και χαμηλότερα επίπεδα ενέργειας



Χειρότερη αυτοεικόνα και χαμηλή αυτοεκτίμηση λόγω παρατεταμένης ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



Χαμηλότερη συγκέντρωση, πνευματική διαύγεια και σχολική επίδοση



Μειωμένη κινητοποίηση για σωματικές δραστηριότητες

Παθητική κατανάλωση φαγητού μπροστά σε οθόνη, με συνακόλουθα προβλήματα διαχείρισης βάρους



Εντονότερο αίσθημα ανησυχίας, άγχους και χειρότερη διάθεση μέσα στην ημέρα



Χειρότερη στάση σώματος



Οφθαλμολογικά προβλήματα και προβλήματα υγείας (π.χ. μυοσκελετικά προβλήματα, καρδιαγγειακά νοσήματα κτλ.)

Περιορισμένος χρόνος για άλλες δραστηριότητες που ευχαριστούν τους/τις εφήβους/έφηβες



Περιορισμένες επικοινωνιακές δεξιότητες



Σημείωση: Οι πληροφορίες που παρουσιάζονται σε αυτόν τον Οδηγό βασίζονται σε επιστημονική βιβλιογραφία. Για περισσότερες πληροφορίες και την επιστημονική τεκμηρίωση των Ειδικών Οδηγών, μπορείτε να ανατρέξετε στο βοηθητικό κείμενο για τον/την εκπαιδευτικό.

Πιο αναλυτικά, όσον αφορά στα οφέλη της καθιστικής ζωής και του χρόνου χρήσης οθόνης:

- **Καλύτερη απόδοση στο σχολείο, καθώς τα μικρά διαλείμματα από την καθιστική συμπεριφορά σχετίζονται με καλύτερη μνήμη, προσοχή και συγκέντρωση:** Σύμφωνα με την επιστημονική βιβλιογραφία, οι μικρές διακοπές για κίνηση κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας συνδέονται με αυξημένη συγκέντρωση και απόδοση στο μάθημα, αλλάζοντας ορισμένες λειτουργίες του εγκεφάλου (Donnelly et al., 2016).
- **Χειρότερη αυτοεικόνα και χαμηλή αυτοεκτίμηση λόγω παρατεταμένης ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** Οι μικρές ασκήσεις κίνησης εντός της τάξης συμβάλλουν στη μείωση της ψυχικής έντασης και στη βελτίωση της διάθεσης, καθιστώντας τα ενεργά διαλείμματα ένα σημαντικό εργαλείο για την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας (Daly-Smith et al., 2020). Επιπλέον, η υιοθέτηση ευρέως αποδεκτών "ιδανικών" πρότυπων, όπως το αδύνατο και μυώδες σώμα, σε συνδυασμό με τις συνεχείς κοινωνικές συγκρίσεις —δηλαδή τη σύγκριση του σώματος του/της εφήβου/έφηβης με τις εικόνες που βλέπει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πιστεύει ότι πρέπει να μοιάζει— συμβάλλουν σε μια αρνητική αντίληψη της αυτοεικόνας. Αυτοί οι μηχανισμοί φαίνεται να συνδέουν τη χρήση των κοινωνικών μέσων με μια χειρότερη αυτοεικόνα σώματος, όπως τεκμηριώνεται από μετα-ανάλυση 56 μελετών (Sairhoο & Zahra Vahedi, 2019).
- **Βελτίωση του ύπνου και της λειτουργίας του εγκεφάλου:** Σύμφωνα με πρόσφατα δημοσιευμένα δεδομένα για εφήβους/έφηβες ηλικίας 10-19 ετών, διαπιστώθηκε ότι η αυξημένη ενασχόληση με τις οθόνες και κατ' επέκταση η καθιστική συμπεριφορά, σχετίζονται με μειωμένη φυσική δραστηριότητα και χειρότερη ποιότητα ύπνου. Η σχέση μεταξύ της ποιότητας του ύπνου και της πολύωρης χρήσης οθονών, οφείλεται εν μέρει στην έκθεση στο μπλε φως το οποίο διαταράσσει τον κερκάρδιο ρυθμό και την έκκριση μελατονίνης, με αποτέλεσμα την έκπτωση της ποιότητας του ύπνου των εφήβων (Karthika Ganesamoorthy et al., 2024).
- **Οφθαλμολογικά προβλήματα και προβλήματα υγείας (π.χ. μυοσκελετικά προβλήματα, καρδιαγγειακά νοσήματα κτλ.):** Η επιστημονική βιβλιογραφία έχει τεκμηριώσει εκτενώς τις αρνητικές επιπτώσεις της καθιστικής ζωής και της υπερβολικής χρήσης οθονών στους/στις εφήβους/έφηβες. Μια πρόσφατη ανασκόπηση μελετών αναδεικνύει τους κινδύνους που σχετίζονται με την υπερβολική ενασχόληση με τις οθόνες, όπως τα καρδιαγγειακά προβλήματα, οι διαταραχές όρασης και οι μυοσκελετικές παθήσεις. Ειδικότερα, η υπερβολική χρήση οθονών και συνεπώς η ενασχόληση με δραστηριότητες υψηλής συγκέντρωσης μειώνουν τον ρυθμό ανοιγοκλεισίματος των ματιών οδηγώντας σε ξηροφθαλμία, ενώ η κακή στάση σώματος ευθύνεται εν μέρει για τις μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με τη χρήση οθονών. Τέλος, η σχέση μεταξύ της χρήσης οθονών και των καρδιαγγειακών νοσημάτων διαμεσολαβείται από την επίδρασή τους στο σωματικό βάρος, καθώς η αυξημένη χρήση οθονών συνδέεται με μεγαλύτερο κίνδυνο υπέρβαρου και παχυσαρκίας (Nikos Priftis & Demosthenes Panagiotakos, 2023).

Πυλώνας 2

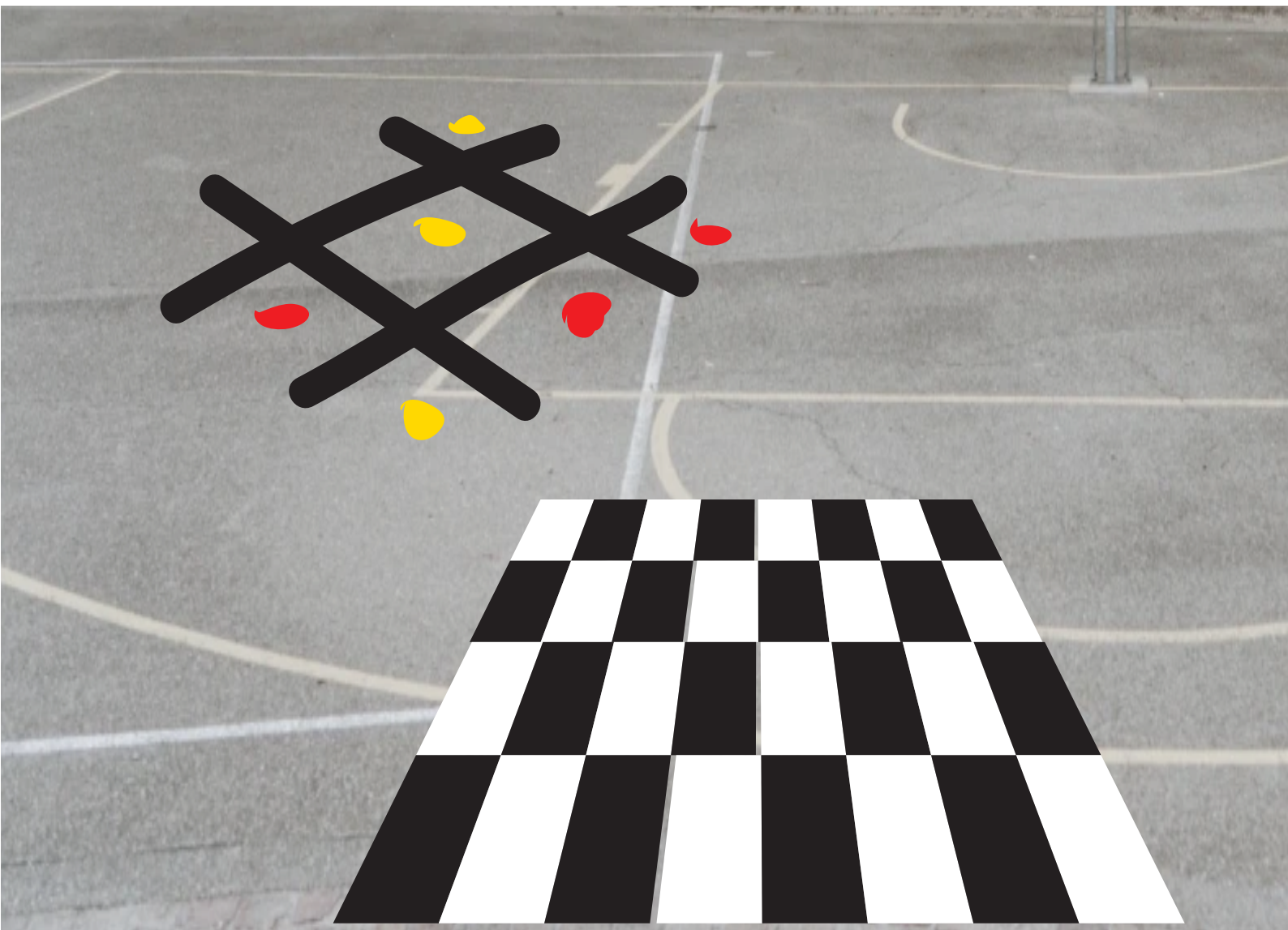
Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου

Για να μπορέσουν οι έφηβοι/ες να μειώσουν τον χρόνο που περνούν καθιστοί/ές κατά τη διάρκεια του σχολείου, πρέπει να διασφαλιστεί ότι το περιβάλλον τους έχει προσαρμοστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορούν να εφαρμόσουν τακτικά διαλείμματα κίνησης. Ορισμένες προτάσεις για την τροποποίηση του περιβάλλοντος των σχολικών μονάδων, ώστε να επιτευχθεί αυτό, ώστε να γίνει πιο υποστηρικτικό, είναι οι εξής:

- Διαμορφώστε τις αίθουσες του σχολείου με τρόπο που να επιτρέπουν την πραγματοποίηση διαλειμμάτων κίνησης (διατάσεις, επιτόπιες ασκήσεις κ.ά.).
- Ζητήστε από τη διεύθυνση να προμηθευτεί εξοπλισμό για σωματικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητικά σχοινάκια, σουηδικές μπάλες, βαράκια, στρώματα γυμναστικής, ιμάντες) που θα αποθηκεύετε στις αίθουσες για να έχουν εύκολη πρόσβαση οι μαθητές/μαθήτριες.
- Διαμορφώστε τους υπόλοιπους χώρους του σχολείου με τρόπο που να ενθαρρύνουν την κίνηση (π.χ. σχεδιάστε διαδραστικές διαδρομές, βάψτε τις εσωτερικές ή εξωτερικές σκάλες του σχολείου με μηνύματα κινητοποίησης για σωματική δραστηριότητα).



- Δημιουργήστε επιδαπέδια παιχνίδια που έχουν ως στόχο να προσφέρουν ένα ευχάριστο διάλειμμα από τις σχολικές δραστηριότητες ενεργοποιώντας τη σωματική δραστηριότητα των μαθητών/μαθητριών, ενισχύοντας την αλληλεπίδραση μεταξύ τους και βοηθώντας τους/τες να αναπτύξουν στρατηγική σκέψη. Μπορείτε να προτείνετε στους/στις μαθητές/μαθήτριες να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν τα δικά τους παιχνίδια, μετατρέποντας την αυλή σε ένα χώρο που θα τους/τις εκφράζει.



Επιδαπέδια παιχνίδια στο προαύλιο χώρο του σχολείου

Πυλώνας 3



Αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον

Ο ρόλος των συνομηλίκων ως πρότυπα συμπεριφοράς

Κατά την εφηβεία, τα παιδιά επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τους/τις συνομηλίκους/ές τους, αναζητώντας την αποδοχή τους. Συνεπώς, η καθημερινή πραγματοποίηση διαλειμμάτων κίνησης και η μείωση του χρόνου χρήσης οθόνης από συμμαθητές/τριες ή ομάδες μαθητών/μαθητριών μπορεί να προάγει την υιοθέτηση της συμπεριφοράς από τους/τις υπόλοιπους/ες μαθητές/μαθήτριες.

- Προτείνετε στους/στις μαθητές/μαθήτριες να βρίσκονται σε κίνηση κατά τη διάρκεια του διαλείμματος αντί να κάθονται (π.χ. να περπατήσουν, να παίξουν κάποιο ομαδικό παιχνίδι, κτλ.).
- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να βρουν τον/την κολλητό/κολλητή αυτοβελτίωσης και να παρακινεί ο ένας/μία τον άλλο/η να μένουν σωματικά δραστήριοι/δραστήριες στα σχολικά διαλείμματα.
- Εφαρμόστε ένα “Διάλειμμα Κίνησης” στο τέλος του μαθήματός σας. Μπορεί το διάλειμμα κίνησης να το παρουσιάζει κάθε φορά διαφορετικός/ή μαθητής/τρια, υπό την καθοδήγησή σας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε λίγες διατάξεις, επιτόπιες ασκήσεις, να χορέψετε, κ.ά. Θα βρείτε σχετικές ιδέες στις δραστηριότητες του Πυλώνα 4.



Ο ρόλος των εκπαιδευτικών ως πρότυπα συμπεριφοράς

Ως εκπαιδευτικοί διαδραματίζετε σημαντικό ρόλο ως πρότυπα συμπεριφοράς για τους μαθητές και τις μαθήτριες. Παρόλο που στην εφηβεία η επιρροή από τους/τις συνομηλίκους είναι έντονη, η ουσιαστική σας παρουσία στη ζωή των εφήβων παραμένει πολύτιμη. Τρόποι για να βοηθήσετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να μειώσουν την καθιστική συμπεριφορά και τον χρόνο χρήσης οθόνης, λειτουργώντας οι ίδιοι ως πρότυπο, είναι οι εξής:

- Αποφύγετε ή περιορίστε τον χρόνο που χρησιμοποιείτε το κινητό σας τηλέφωνο μπροστά στους/στις μαθητές/μαθήτριες.
- Εκμεταλλευτείτε τα σχολικά διαλείμματα για να κινηθείτε μαζί με τους μαθητές και τις μαθήτριες (π.χ. να περπατήσετε στο προαύλιο ή να παίξετε κάποιο ομαδικό άθλημα μαζί τους).
- Όταν πραγματοποιείτε διαλείμματα κίνησης στην τάξη, συμμετέχετε ενεργά σε αυτά, εφόσον σας το επιτρέπει η φυσική σας κατάσταση και δεν σας το έχει απαγορεύσει ο/η θεράπων ιατρός σας.

Η αξία της λεκτικής επιβράβευσης

Η θετική ανατροφοδότηση των μαθητών και των μαθητριών αποτελεί ένα ακόμα διαθέσιμο εργαλείο που μπορείτε να αξιοποιήσετε για να αυξήσετε την κινητοποίηση των εφήβων να υιοθετήσουν ή να αλλάξουν συμπεριφορά. Η λεκτική επιβράβευση κάθε φορά που πραγματοποιούν ένα διάλειμμα κίνησης ή αφήνουν στην άκρη τις ηλεκτρονικές συσκευές τους μπορεί να λειτουργήσει πολύ ευεργετικά για να επαναλάβουν τις συμπεριφορές αυτές.

- Επιβραβεύστε τα παιδιά όταν βρίσκονται σε κίνηση.
- Συνδέστε τη λεκτική επιβράβευση με τις θετικές συνέπειες της συμπεριφοράς-στόχου για πράγματα που τους/τις ενδιαφέρουν. Για παράδειγμα, “Καλή ιδέα να κινείσαι στο διάλειμμα! Θα σε βοηθήσει να πας με μεγαλύτερη όρεξη στο επόμενο μάθημα και να είσαι πιο αποδοτικός/αποδοτική”.
- Όταν δεν πραγματοποιούν τη συμπεριφορά στόχο, μπορείτε με ευγενικό τρόπο να παροτρύνετε (χωρίς να επιπλήξετε, να σχολιάσετε αρνητικά ή να συγκρίνετε με άλλους/ες μαθητές/μαθήτριες) να σκεφτούν την επόμενη φορά να κάνουν κάτι διαφορετικό για να υλοποιήσουν την επιθυμητή συμπεριφορά.



Προτείνετε στους/στις μαθητές/μαθήτριες να βάλουν υπενθυμίσεις για διαλείμματα κίνησης εκτός του σχολείου και να παρακολουθούν την πρόοδό τους στο ημερολόγιο αυτοβελτίωσής τους ή σε ένα απλό σημειωματάριο (δείτε παρακάτω τη σχετική δραστηριότητα).

Πυλώνας 4

Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον για τη μείωση του καθιστικού χρόνου ζωής και της χρήσης οθονών

Παρακάτω θα βρείτε δραστηριότητες που μπορείτε να πραγματοποιήσετε μέσα στη τάξη σας ή και στο προαύλιο χώρο. Στις προτάσεις των δραστηριοτήτων έχουν δοθεί παραδείγματα που αφορούν γενικούς χώρους, με την κατανόηση ότι οι δραστηριότητες θα προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες συνθήκες κάθε σχολείου. Αναγνωρίζουμε ότι οι τάξεις μπορεί να διαφέρουν σημαντικά σε μέγεθος, αριθμό μαθητών και διαρρύθμιση, όπως και ότι ορισμένες τάξεις λειτουργούν σε κοντέινερς. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τις δυνατότητες του κάθε χώρου.

Καταλληλότητα των υποδομών των σχολικών ιδρυμάτων για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων: 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 προτείνεται να διεξάγονται στο χώρο του προαυλίου, υπό την επίβλεψη 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 Μείωση καθιστικής συμπεριφοράς και περιορισμός χρήσης οθόνης

Δραστηριότητες για μέσα στην τάξη

Δραστηριότητα	Σύνδεση με τον οδηγό σπουδών	Διάρκεια	Είδος δραστηριότητας	Βαθμίδα
Ημερολόγιο καθιστικού χρόνου, χρόνου χρήσης οθόνης και δραστηρίων διαλειμμάτων	Πληροφορική, Εικαστικά, Εργαστήρια Δεξιοτήτων	10-40 λεπτά	Αυτο-καταγραφή συμπεριφοράς	Γυμνάσιο & Λύκειο
Διάλειμμα Ευεξίας	Όλα τα μαθήματα	5-10 λεπτά	Άσκηση ευλυγισίας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Στατική Ισορροπία	Όλα τα μαθήματα	5 λεπτά	Άσκηση Ισορροπίας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Κινούμαι στον χώρο δίπλα από το θρανίο	Όλα τα μαθήματα	5 λεπτά	Άσκηση κινητικότητας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Κάνω Ζογκλερικά	Όλα τα μαθήματα	10 λεπτά	Άσκηση συντονισμού	Γυμνάσιο & Λύκειο

Δραστηριότητες για το διάλειμμα

Αλματάκια με Ημικαθίσματα (Σπρώχνω τον τοίχο)	Όλα τα διαλείμματα	10-15 λεπτά	Άσκηση κινητικότητας	Γυμνάσιο & Λύκειο
Αθλοπαιδιές στα διαλείμματα	Προτείνεται η αξιοποίηση όλων των διαλειμμάτων για κίνηση και δραστηριότητες.	5-15 λεπτά	Αθλοπαιδιές	Γυμνάσιο & Λύκειο

δραστηριότητα 1



Ημερολόγιο καθιστικού χρόνου και χρόνου χρήσης οθόνης και δραστηρίων διαλειμμάτων σε κάθε τάξη γυμνασίου και λυκείου

Διάρκεια: 10 λεπτά (βήμα 1), 40 λεπτά (βήμα 2)

Συχνότητα: Πρώτη εβδομάδα κάθε μήνα

Πολυπλοκότητα: Χαμηλή

Προτεινόμενα μαθήματα

Πληροφορική, Εικαστικά, Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Σκοπός

Να γίνει καταγραφή του καθιστικού χρόνου και του χρόνου χρήσης.

Εφαρμογή

Βήμα 1: Για να βοηθήσουμε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τον καθιστικό τους χρόνο και τη χρήση οθόνης, μπορούμε να εφαρμόσουμε μια απλή δραστηριότητα ευαισθητοποίησης:

Στην ώρα της Πληροφορικής, οι μαθητές/μαθήτριες θα συμπληρώνουν μια ανώνυμη φόρμα Google, καταγράφοντας τον χρόνο που αφιέρωσαν σε καθιστικές δραστηριότητες και χρήση οθόνης την προηγούμενη εβδομάδα.

Βήμα 2: Αξιοποιώντας αυτόν τον Ειδικό Οδηγό, μπορείτε να συζητήσετε με τους/τις μαθητές/μαθήτριες για τις επιπτώσεις του καθιστικού χρόνου και της υπερβολικής χρήσης οθόνης. Στη συνέχεια, θα θέσετε μαζί ρεαλιστικούς στόχους για τη μείωσή τους και την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στα διαλείμματα, μέσω ομαδικών παιχνιδιών ή σύντομων προγραμμάτων άσκησης.

Για να κεντρίσετε το ενδιαφέρον των μαθητών/μαθητριών και να τους βοηθήσετε να αναγνωρίσουν τα οφέλη της μείωσης του καθιστικού χρόνου και της χρήσης οθόνης, μπορείτε να εντάξετε δημιουργικές δραστηριότητες:

- Ζωγραφίζοντας την Ισορροπία: Οι μαθητές/μαθήτριες, ατομικά ή ομαδικά, δημιουργούν αφίσες ή κόμικς με θέμα την ισορροπία ανάμεσα στον χρόνο οθόνης, τις καθιστικές δραστηριότητες και την ενεργητική ενασχόληση. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν εικόνες από το υλικό του προγράμματος ή δικές τους δημιουργίες.
- Ανώνυμη Καταγραφή & Συζήτηση: Στην ώρα της Πληροφορικής, οι μαθητές αφού συμπληρώνουν μια ανώνυμη φόρμα Google, αξιοποιούν τον Ειδικό Οδηγό και τις αφίσες/κόμικς που δημιούργησαν, συζητούν με τον εκπαιδευτικό για τα οφέλη της μείωσης του καθιστικού χρόνου και της υπερβολικής χρήσης οθόνης, καθώς και για τρόπους ένταξης της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά τους.
- Συμφωνία για Δράση: Μαθητές/τριες και εκπαιδευτικοί θέτουν μαζί ρεαλιστικούς στόχους για τη μείωση του καθιστικού χρόνου και τη σταδιακή αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, μέσα αλλά και έξω από το σχολείο.

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

Η καταγραφή προτείνεται να γίνεται ανώνυμα, όπου και όταν είναι εφικτό, και έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση, την αύξηση της αυτογνωσίας των μαθητών/μαθητριών ως προς τις συνήθειές τους και την προώθηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής. Δεν αποσκοπεί στην κριτική ή στον στιγματισμό κανενός/καμίας μαθητή/μαθήτριας.

δραστηριότητα 2

Διάλειμμα Ευεξίας

Διάρκεια: 5-10 λεπτά

Συχνότητα: Καθημερινά

Πολυπλοκότητα: Χαμηλή

Προτεινόμενα μαθήματα

Όλα τα μαθήματα



Σκοπός

Να κάνουν οι μαθητές/μαθήτριες ένα σύντομο διάλειμμα κίνησης και χαλάρωσης μέσα στην τάξη, μέσα από απλές διατάξεις που θα τους/τις βοηθήσουν να ενεργοποιήσουν το σώμα τους, να αποβάλλουν την ένταση και να επιστρέψουν ανανεωμένοι/ες στο μάθημα.

Εφαρμογή

Προτρέψτε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σηκωθούν όρθιοι/ες δίπλα στα θρανία τους, φροντίζοντας να έχουν αρκετό χώρο να κινηθούν ελεύθερα. Ξεκινήστε με απλές διατάξεις, ξεκινώντας σηκώνοντας ψηλά τα χέρια τους και να κρατήσουν τη στάση για λίγα δευτερόλεπτα για να τεντώσουν το σώμα. Εξηγήστε γιατί να εντάξουν “κυκλικές κινήσεις των ώμων προς τα εμπρός και προς τα πίσω” να λυγίσουν το σώμα τους αργά προς τα εμπρός, προσπαθώντας να αγγίξουν τα δάχτυλα των ποδιών τους, χωρίς πίεση, με ηρεμία και χαλάρωση. Συνεχίστε με διατάξεις, ακολουθώντας τις οδηγίες που θα βρείτε στον Ειδικό Οδηγό Σωματικής Δραστηριότητας και τη δραστηριότητα «Διάλειμμα για διατάξεις». Για να χαλαρώσουν τον αυχένα τους και την ένταση από την καθιστική θέση μπορούν να κάνουν αργές, κυκλικές κινήσεις με το κεφάλι, δεξιά και αριστερά. Εντάξτε κυκλικές κινήσεις των ώμων προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Σε όλη τη διάρκεια του διαλείμματος, υπενθυμίστε τους να παίρνουν βαθιές ανάσες ενώ φαντάζονται ότι εισπνέουν ηρεμία και εκπνέουν ένταση. Τέλος, ας τινάξουν τα χέρια και τα πόδια τους για να χαλαρώσουν το πολλές φορές μέσα στην εβδομάδα να γίνει τρεις (3) φορές τουλάχιστον μέσα στη εβδομάδα.

Αυτή η ρουτίνα μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές την ημέρα, εφόσον χρειάζεται. Μια ιδέα είναι κάθε εβδομάδα να διαλέξετε ένα θέμα για το διάλειμμα. Μια εβδομάδα δύναμης, μια εβδομάδα αντοχής, μια εβδομάδα ευλυγισίας. Για οτιδήποτε δεν νιώθετε σίγουροι ή σίγουρες, μπορείτε πάντα να ζητάτε και τη συμβουλή του/της εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

Στατική Ισορροπία

Διάρκεια: 5 λεπτά

Συχνότητα: Καθημερινά

Πολυπλοκότητα: Χαμηλή

Προτεινόμενα μαθήματα

Όλα τα μαθήματα

Σκοπός

Να ενισχυθεί η ικανότητα ισορροπίας και η αυτοσυγκέντρωση των μαθητών/μαθητριών.

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.
- Για να γίνει πιο ενδιαφέρουσα η δραστηριότητα, μπορείτε να προσθέσετε και μια επιπλέον δυσκολία, όπως να τους ζητήσετε να ισορροπήσουν ένα αντικείμενο (βιβλίο, φύλλο, στυλό) στο κεφάλι, να προσπαθήσουν να κρατήσουν τα χέρια ψηλά ή να εκτελέσουν τη δραστηριότητα με κλειστά μάτια.

Προσοχή

Βεβαιωθείτε ότι βρίσκονται σε ασφαλές περιβάλλον, χωρίς εμπόδια, πριν κλείσουν τα μάτια τους.



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 τη διεξαγωγή απλών ασκήσεων που μπορούν να γίνουν δίπλα στο θρανίο, βελτιώνοντας την κινητικότητα και τα επίπεδα ενέργειας.

Εφαρμογή**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 να κάνουν 10-15 ελαφρά αλματάκια επί τόπου.
- Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να κρατήσουν τα γόνατά τους ελαφρώς λυγισμένα και να προσγειώνονται απαλά.

Αλματάκια με Άνοιγμα Χεριών (Jumping Jacks)

- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να στέκονται με τα πόδια μαζί και τα χέρια στα πλευρά.
- Καθοδηγήστε τους να πηδούν ανοίγοντας τα πόδια τους και σηκώνοντας τα χέρια τους πάνω από το κεφάλι.
- Επαναλάβετε για 10-15 φορές.

Αλματάκια με Γόνατα Ψηλά (High Knees)

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

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 να πηδούν στο πλάι και να προσγειώνονται απαλά.
- Επαναλάβετε για τριάντα (30) δευτερόλεπτα.

Προοδευτική Επιβάρυνση

Μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά την ένταση της άσκησης. Μια καλή προσέγγιση είναι να προσθέσετε 3-5 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση εβδομαδιαίως, ανάλογα με τη φυσική κατάσταση των μαθητών/μαθητριών.

Η καταγραφή της προόδου σε ένα προσωπικό ημερολόγιο μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τους/τις μαθητές/μαθήτριες, βοηθώντας τους να παρακολουθούν την εξέλιξή τους και να ενισχύουν το κίνητρό τους.

Δραστηριότητα: Κάνω Ζογκλερικά**Διάρκεια:** 10 λεπτά**Συχνότητα:** Καθημερινά**Πολυπλοκότητα:** Χαμηλή**Προτεινόμενα μαθήματα**

Όλα τα μαθήματα

**Σκοπός**

Να βελτιωθεί ο συντονισμός χεριών-ματιών και η συγκέντρωση των μαθητών/μαθητριών.

Εφαρμογή

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να βγάλουν από την κασετίνα τους δύο γόμες και να απομακρύνουν λίγο την καρέκλα από το θρανίο τους.

Καθοδηγήστε τους:

- Να πετάξουν πρώτα τη μία γόμα προς τα επάνω και να την πιάσουν με το ίδιο χέρι. Να επαναλάβουν το ίδιο με το άλλο χέρι.
- Να πετάξουν τη γόμα, να χτυπήσουν παλαμάκια και να την πιάσουν με το ίδιο χέρι. Να επαναλάβουν το ίδιο με το άλλο χέρι.
- Να πετάξουν τη γόμα, να αγγίξουν το κεφάλι τους και να την πιάσουν με το ίδιο χέρι. Να επαναλάβουν το ίδιο με το άλλο χέρι.
- Να πετάξουν τη γόμα, να αγγίξουν το κεφάλι, μετά τα γόνατα και να την πιάσουν. Να επαναλαμβάνουν το ίδιο με το άλλο χέρι.
- Να πετάξουν τη γόμα μέχρι το ύψος των ματιών και, μόλις φτάσει στο υψηλότερο σημείο της καμπύλης της, να πετάξουν τη δεύτερη γόμα από το άλλο χέρι και να τις πιάσουν.

Αν τους φαίνεται εύκολη η άσκηση, μπορούν να δοκιμάσουν με τρεις γόμες. Καθοδηγήστε τους:

- Να κρατήσουν τις δύο γόμες στο ένα χέρι και μία γόμα στο άλλο χέρι.
- Να πετάξουν την πρώτη γόμα (από τις δύο) και μόλις η γόμα φτάσει στο υψηλότερο σημείο της καμπύλης της να πετάξουν τη δεύτερη γόμα από το άλλο χέρι. Πριν το πρώτο χέρι πιάσει τη δεύτερη γόμα να πετάξουν και την τρίτη γόμα.

Δραστηριότητες για το Διάλειμμα

Οι προτεινόμενες δραστηριότητες για το διάλειμμα περιλαμβάνουν απλές ασκήσεις για εφήβους/έφηβες, όπως αλματάκια, ημικαθίσματα ή/και ελεύθερο παιχνίδι, οι οποίες έχουν ευέλικτη διάρκεια, καθώς αυτή εξαρτάται από τις επαναλήψεις που καθορίζει ο/η εκπαιδευτικός ή το παιχνίδι που θα επιλέξουν να παίξουν οι μαθητές/μαθήτριες.

Η δραστηριότητα "Αθλοπαιδιές στα διαλείμματα" αποσκοπεί να ενσωματώσει το ελεύθερο παιχνίδι στα διαλείμματα των μαθητών/τριών χωρίς να καθιστά απαραίτητη την τήρηση χρονοδιαγράμματος.

δραστηριότητα 1

Δραστηριότητα: Αλματάκια με Ημικαθίσματα
(Σπρώχνω τον τοίχο)

Διάρκεια: 10-15 λεπτά.

Συχνότητα: 3 φορές την εβδομάδα

Πολυπλοκότητα: Χαμηλή

Προτεινόμενα διαλείμματα
Όλα τα διαλείμματα

Σκοπός

Να μειώσουν οι μαθητές/μαθήτριες την καθιστική συμπεριφορά τους με την ένταξη εύκολων ασκήσεων ενδυνάμωσης στα διαλείμματα.

Εφαρμογή

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να σταθούν σε έναν ανοιχτό χώρο, όπως η αυλή του σχολείου. Έχετε στο νου σας ότι κάποιοι/ες μαθητές/μαθήτριες ενδέχεται να μην θέλουν να συμμετάσχουν για προσωπικούς λόγους. Ξεκινήστε με ελαφρά αλματάκια (10 αλματάκια) για να ζεσταθούν και μπορείτε να βάλετε μουσική για να τους/τις κεντρίσετε το ενδιαφέρον. Καθοδηγήστε και δείξτε στους/στις εφήβους/ες πώς να κάνουν ένα ημικάθισμα (squat) ακολουθούμενο από ένα άλμα προς τα πάνω.

Επαναλάβετε τη διαδικασία 3 φορές με 10 επαναλήψεις με διάλειμμα 30 δευτερολέπτων μεταξύ των σετ καθημερινά για μια εβδομάδα. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή όλων, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων τους. Δώστε έμφαση 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/μαθητριών ζωντανό και να τους/τις ενθαρρύνετε να γίνονται όλο και καλύτεροι/ες, μπορείτε να εντάξετε τα εξής:

- Σε κάθε τάξη και προαύλιο, τοποθετήστε αφίσες και ημερολόγια με ανώνυμα κουτάκια, όπου όσοι μαθητές και μαθήτριες το επιθυμούν θα καταγράφουν τη συχνότητα, τις επαναλήψεις και τη διάρκεια άσκησης, καθώς και το πώς νιώθουν. Ενθαρρύνετε τους/τις 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).



Εντάξτε παραλλαγές αλμάτων και ημικαθισμάτων (π.χ. πιέσεις στον τοίχο, άλματα με το ένα πόδι, κάμψεις, κοιλιακούς). Χρησιμοποιήστε μουσική για να δώσετε ρυθμό και να δημιουργήσετε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα .

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό της Φυσικής Αγωγής.

δραστηριότητα 2

Αθλοπαιδιές στα διαλείμματα

Διάρκεια: 5-15 λεπτά (αξιοποιήστε το μεγαλύτερο σε διάρκεια διάλειμμα)

Συχνότητα: Καθημερινά

Πολυπλοκότητα: Μεσαία

Προτεινόμενα διαλείμματα και χώρος

Προτείνεται η αξιοποίηση όλων των διαλειμμάτων για κίνηση και δραστηριότητες

Σκοπός

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

Εφαρμογή

Οι μαθητές/μαθήτριες σε συνεργασία με τους/τις εκπαιδευτικούς σχεδιάζουν και οργανώνουν δραστηριότητες για τα διαλείμματα που απαιτούν συνεργασία, επικοινωνία και κίνηση (αθλητικό σχοινάκι, μπάλες, ρακέτες, χορός, φρίσμπι).

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό της Φυσικής Αγωγής.

Η συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών θα πρέπει να ενθαρρύνεται, αλλά να παραμένει προαιρετική, δεδομένου πως η δραστηριότητα έχει διασκεδαστικό χαρακτήρα.



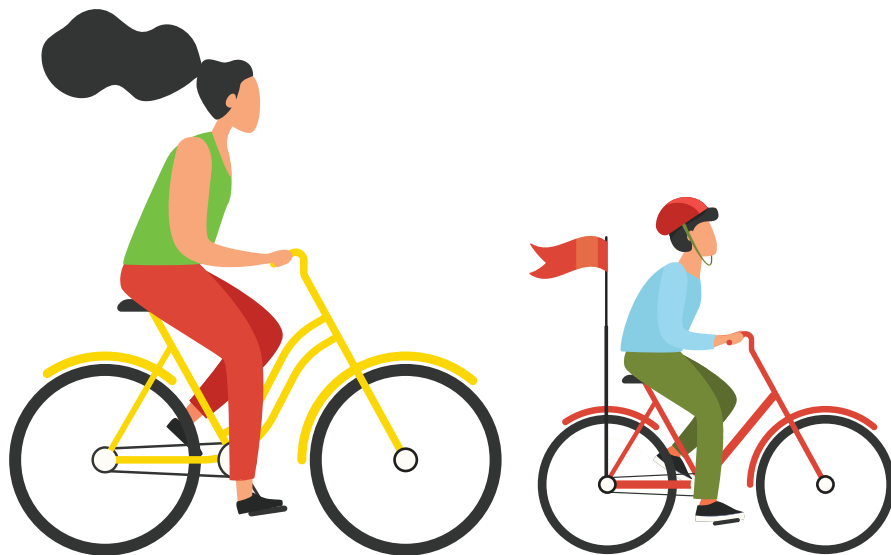
Συχνές ερωτήσεις

Τι να κάνω αν δεν έχω χρόνο να εντάξω τα διαλείμματα κίνησης στο μάθημά μου;

Τα διαλείμματα κίνησης μέσα στο μάθημα δεν χρειάζεται να είναι μεγάλης διάρκειας. 1-2 λεπτά μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Οι μαθητές/μαθήτριες θα ενεργοποιηθούν με τα διαλείμματα αυτά και θα μπορούν να συμμετέχουν καλύτερα στο υπόλοιπο μάθημα. Για να δείτε πώς μπορείτε να τα εντάξετε επιτυχώς στα μαθήματά σας, δείτε το σχετικό επιμορφωτικό βίντεο. 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.

Υπάρχει περίπτωση να χάσω τον έλεγχο της τάξης με τα διαλείμματα κίνησης;

Μπορείτε να κλείνετε τα διαλείμματα κίνησης με λίγες στιγμές χαλάρωσης για τους/τις μαθητές/τριές σας. Μπορείτε, επίσης, να ζητήσετε από συναδέλφους/ισσές σας που εφαρμόζουν διαλείμματα κίνησης στο μάθημά τους να σας προτείνουν λύσεις στα ζητήματα που πιθανόν να αντιμετωπίσετε ή/και να δείτε το σχετικό επιμορφωτικό βίντεο. Είναι, επίσης, χρήσιμο να εφαρμόσετε τα διαλείμματα κίνησης πρώτα σε μικρές και ελεγχόμενες τάξεις και όταν νιώσετε αυτοπεποίθηση, να προχωρήσετε και σε μεγαλύτερες τάξεις.



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

<https://www.actionforhealthykids.org/activity/classroom-physical-activity-breaks/>

<https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/screen-time-healthy-screen-use/healthy-screen-time-teens>

<https://gamequitters.com/best-screen-free-activities-by-age/>

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 μείωση του καθιστικού χρόνου. Δεν προτείνει συγκεκριμένες οργανωμένες δραστηριότητες και αθλήματα ή αθλητικούς συλλόγους. Οι οδηγίες που παρέχονται αφορούν σε όλους τους/τις έφηβους/ες, ανεξαρτήτως φύλου. Για έφηβους/ες με ιατρικές διαγνώσεις που απαιτείται η αποφυγή της σωματικής δραστηριότητας ή η προσαρμογή της, συστήνεται η συμβουλή του/της θεράποντος ιατρού.

Βιβλιογραφία

Nguyen, P., Le, L. K., Nguyen, D., Gao, L., Dunstan, D. W., & Moodie, M. (2020). The effectiveness of sedentary behaviour interventions on sitting time and screen time in children and adults: An umbrella review of systematic reviews. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 117. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01009-3>

Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G., & et al. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology*, 11(1), 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>

Saunders, T. J., & Vallance, J. K. (2017). Screen time and health indicators among children and youth: current evidence, limitations and future directions. *Applied health economics and health policy*, 15, 323-331. <https://doi.org/10.1007/s40258-016-0289-3>

Wang, X., Li, Y., & Fan, H. (2019). The associations between screen time-based sedentary behavior and depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 19(1), 1524. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7904-9>

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

World Health Organization. Regional Office for Europe. (2020b). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289055000>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Σύνοψη για αγώνες επιχειρηματολογίας (debates) μαθητών/μαθητριών στην τάξη για την καθιστική συμπεριφορά.

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

Υπέρ/Κατά της αυξημένης καθιστικής συμπεριφοράς στην καθημερινότητα
Υπερ/Κατά της αυξημένης χρήσης συσκευών με οθόνες στην καθημερινότητα

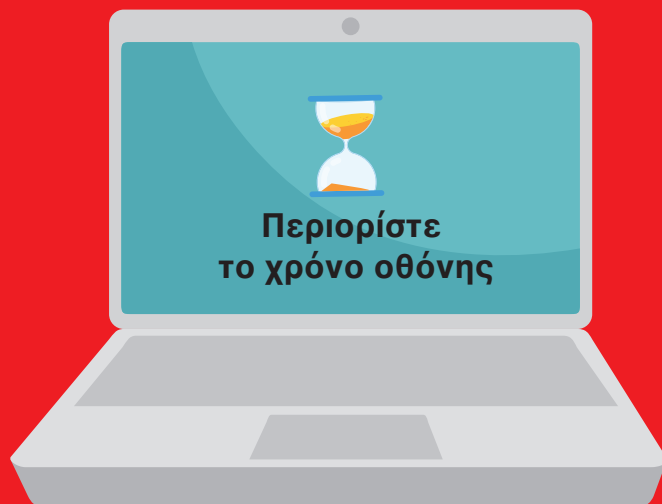
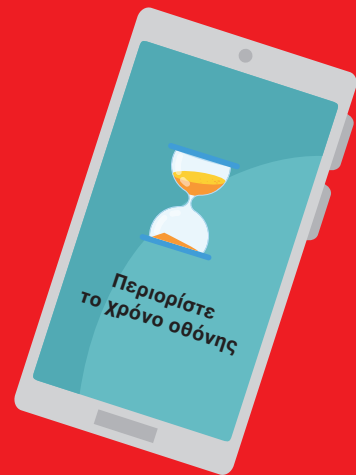
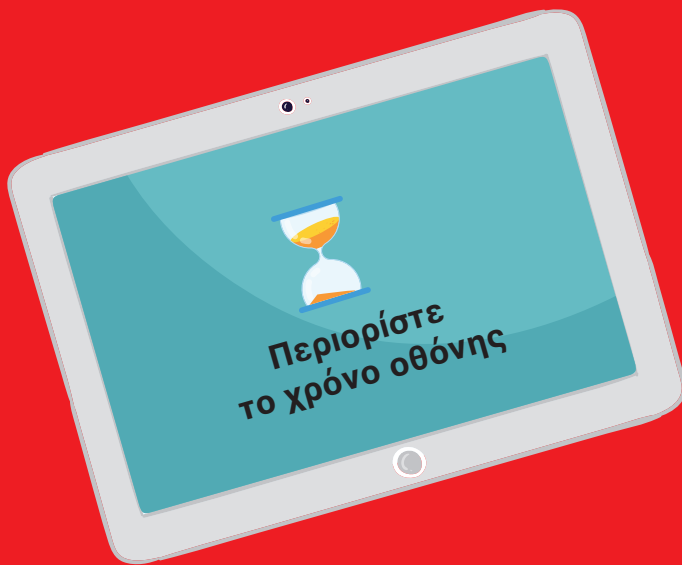
Θέμα: Παραδείγματα για μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς”/Κατά της αυξημένης καθιστικής συμπεριφοράς

Παραδείγματα για μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς	Ενσωμάτωση Ασκήσεων στην Τάξη Διατάσεις στο Θρανίο Διαλείμματα Κίνησης Ενεργητικό Διάλειμμα από την Τηλεόραση Διάλειμμα για Περπάτημα Σκάλες αντί για Ασανσέρ Οικιακές Εργασίες
Κύρια επιχειρήματα υπέρ	Άνεση και Ξεκούραση: Η καθιστική συμπεριφορά μπορεί να προσφέρει άνεση και ξεκούραση μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα ή μαθήματα. Απαραίτητη για Ορισμένες Δραστηριότητες: Πολλές εκπαιδευτικές και δημιουργικές δραστηριότητες, όπως η μελέτη ή η ζωγραφική, απαιτούν καθιστή στάση. Ψυχαγωγικές Δραστηριότητες: Ο χρόνος μπροστά στην οθόνη μπορεί να συνοδεύεται από ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως η παρακολούθηση ταινιών ή η ανάγνωση.
Κύρια επιχειρήματα κατά	Αύξηση Κινδύνου για Παχυσαρκία: Η παρατεταμένη καθιστική συμπεριφορά συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών παθήσεων. Μυοσκελετικά Προβλήματα: Μπορεί να προκαλέσει μυοσκελετικά προβλήματα, όπως πόνους στη μέση και στον αυχένα. Μειωμένη Ψυχική Υγεία: Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας συνδέεται με μειωμένη ψυχική υγεία και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης άγχους.
Περισσότερες πληροφορίες	WHO: Physical Activity CDC: Physical Activity Facts
Τελικό συμπέρασμα	Η καθιστική συμπεριφορά μπορεί να έχει βραχυπρόθεσμα οφέλη(ή και να είναι απαραίτητη υπό συνθήκες), όπως άνεση και ξεκούραση, αλλά οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της αυξημένης καθιστικής συμπεριφοράς στην υγεία είναι σημαντικές και αρνητικές. Είναι απαραίτητο να βρεθεί ισορροπία μέσα στη μέρα μεταξύ καθιστικού χρόνου και σωματικής δραστηριότητας, κάνοντας και συχνά διαλείμματα κίνησης ανά 1-2 ώρες.

Θέμα: Υπέρ/Κατά της αυξημένης χρήσης συσκευών με οθόνες στην καθημερινότητά μας

<p>Μείωση της Αυξημένης Χρήσης Οθονών στην Καθημερινότητά μας</p>	<p>Καθορισμός Ζωνών "Χωρίς Οθόνη" Χρήση Χρονομέτρου σε Οθόνες Ημέρες Χωρίς Οθόνη Κοινωνικοποίηση Χωρίς Οθόνη Απενεργοποίηση Ειδοποιήσεων Παιχνίδια και Δραστηριότητες Εξωτερικού Χώρου Ενεργητικές Δραστηριότητες</p>
<p>Κύρια επιχειρήματα υπέρ</p>	<p>Εκπαιδευτικοί Πόροι: Οι συσκευές με οθόνες παρέχουν πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς πόρους και ψηφιακά εργαλεία που υποστηρίζουν τη μάθηση και τη δημιουργικότητα. Κοινωνική Δικτύωση: Επιτρέπουν στους/στις εφήβους/έφηβες να διατηρούν επαφή με φίλους/ες και οικογένεια μέσω των κοινωνικών δικτύων και των εφαρμογών επικοινωνίας. Ψυχαγωγία και Χαλάρωση: Οι συσκευές με οθόνες μπορούν να βοηθήσουν στη χαλάρωση και την αναψυχή μέσω της παρακολούθησης ταινιών και σειρών ή της ενασχόλησης με βιντεοπαιχνίδια σε αυτές.</p>
<p>Κύρια επιχειρήματα κατά</p>	<p>Οφθαλμική Κόπωση και Υγεία των Ματιών: Η παρατεταμένη χρήση οθονών μπορεί να προκαλέσει οφθαλμική κόπωση και προβλήματα όρασης. Μειωμένη Σωματική Δραστηριότητα: Η αυξημένη χρήση οθονών μπορεί να μειώσει το χρόνο που αφιερώνεται στη σωματική δραστηριότητα, συμβάλλοντας σε καθιστική συμπεριφορά και προβλήματα υγείας. Ψυχική Υγεία: Η υπερβολική χρήση των οθονών στους/στις εφήβους/έφηβες συνδέεται με αυξημένο άγχος, κατάθλιψη και κοινωνική απομόνωση.</p>
<p>Περισσότερες πληροφορίες</p>	<p>American Academy of Pediatrics: Media Use in School-Aged Children and Adolescents Percentage of Children and Adolescents Aged 5–17 Years Who Reported Being Tired Most Days or Every Day, by Age Group and Hours of Screen Time</p>
<p>Τελικό συμπέρασμα</p>	<p>Η χρήση συσκευών με οθόνη προσφέρει σημαντικά εκπαιδευτικά και κοινωνικά οφέλη, αλλά οι αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την ευεξία απαιτούν προσεκτική διαχείριση και ισορροπία με συχνά διαλείμματα κίνησης ανά 1-2 ώρες. Οι έφηβοι/ες πρέπει να ενθαρρύνονται να περιορίζουν τον χρόνο μπροστά στις οθόνες, ώστε να μην περιορίζεται ο διαθέσιμος χρόνος τους για σωματική δραστηριότητα και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες που τους προσφέρουν άλλες δεξιότητες.</p>

Μείωση της
καθιστικής συμπεριφοράς
& περιορισμός
του χρόνου σε οθόνες



**Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών
Γυμνασίου - Λυκείου**