

Για να εξασφαλίσουμε την κατάλληλη εμπειρία στο site μας, χρησιμοποιούμε cookies. Χρησιμοποιώντας το [www.esos.gr](#) αποδέχεστε τη χρήση τους. Για περισσότερες πληροφορίες, [δείτε εδώ](#)



Κολονημένη Ψηφιακή Ομάδα στην Παιδεία



UNIVERSITY OF TWENTE
CIVIL ENG. & MANAGEMENT
Check your eligibility for Civil Engineering & Management. Start now!

Περισσότερα

Πρωτοβάθμια	Δευτεροβάθμια	Τριτοβάθμια	Τεχνική-Επιλ/ή	Τρι/α Θεμάτων	Βουλ/ή
Πανελλαδικές	Φοιτητές	Ειδήσεις	Μετά το Λύκειο	Ξένες Γλώσσες	Ιδιωτική Εκπ/ση
Επιμόρφωση	Σχολικό Σύμβουλοι	Νομοθεσία	Αξιολόγηση ΑΕΙ	Καλέγλια	ΙΕΚ
Μεταπτυχιακά	Ειδική Αγωγή	Γνωμοδότησεις	Φροντιστήρια - ΚΙΓ	Ακαδημική Εκπ/ση	Μεταθέσεις
Σχολικά Βία	Ομογένεια	Συνταξιοδοτικό	Ενδιαφέρον	Εθνικός Διάλογος	Επικαιρη Αποφή
Συνέδρια - Ημερίδες	Νομοθεσία	Ιατόποια	Videos/Esos	Live	Συντονιστές Εκπ/κού Έργου

Ροή Ειδήσεων | 1 οι αιτήσεις για 3.771 μνησεία φοιτητικής επιδόματα Κατ' εξαίρεση αναθέσεις μαθημάτων στις ελληνόγλωσσες σχολικές μονάδες Μον.



Αρχική > Ειδήσεις

ΜΑΘΗΤΕΣ

2 στους 3 μαθητές γυμνάζονται πολύ λιγότερο απ' ότι θα έπρεπε

Εξαιρετικά χαμηλά τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών

Εκτυπωμένη μορφή



Check your eligibility for Sustainable Energy Technology. Start now!



Προγράμματα Μεταπτυχιακών Σπουδών Διδακτορικά - Συνεργασίες

Δοκιμάστε το Google Ads

Εκπαιδεύστε 625 κλ. πιστοποιείτε άμεσα €75 στο λογαριασμό σας ads.google.com



Όλα τα επώνυμα brands με έκπτωση έως -90%



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑΣ, ΚΑΤΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕΝΩΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ
ΟΙΚΟΚΑΛΩΣ

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ

Δημοσίευση: 05/12/2019

Facebook

X 2 στους 3 μαθητές γυμνάζονται · X +

esos.gr/artwa/65364/2-stops-3-mathites-gymnazontai-poly-ligotero-apoti-tha-eprepe?fbclid=IwARmp-nbwkIBlIQXaaSVHqVuatWm07D7JzIZrFY26c3XXZ3qkpcIWU

Εισαγωγή Suggested Sites Google Gmail ul mail Facebook RTE Foreca.com YouTube TEDAA - DPSS - H... Εισαγωγή από το IE Greek

Για να εξασφαλίσετε την κατάλληλη εμπειρία στο site μας, χρησιμοποιούμε cookies. Χρησιμοποιώντας το www.esos.gr αποδέχεστε τη χρήση τους. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε εδώ Δέχομαι

ΜΑΘΗΤΕΣ

Ειδήσεις | Αίθριο | Γυμνάσιο

2 στους 3 μαθητές γυμνάζονται πολύ λιγότερο απ' ό τι θα έπρεπε

Εξαιρετικά χαμηλά τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών

Εκτύπωση μορφή Δημοσίευση: 05/12/2019

Σχολείο

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Αιτήσεως μέχρι 17/12/2019

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ <>

minedu.gov.gr

Τρόπος εξέτασης των πανελλαδικά εξεταζομένων μαθημάτων με το ΝΕΟ σύστημα "T..."

ΦΟΙΤΗΤΕΣ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ <>

Φτιάχνουμε το Πανεπιστήμιό του μέλλοντος, σήμερα #protonaskeia

Όλα τα επόμενα βραδιά με έκπτωση έως -90%

Ανδρικά και Γυναικεία προϊόντα

Ολοκληρώθηκε το τελικό Συνέδριο του Ευρωπαϊκού Έργου «Identifying and Motivating youth who mostly need Physical Activity - IMPACT» που διοργανώνας το ΙΕΠ στο Γαλλικό Ινστιτούτο στις 29/11/2019 ανακοινώνοντας τα αποτελέσματά του όπως αυτά περιγράφονται παρακάτω:

Οι 2 στους 3 μαθητές/τριες στην Ελλάδα γυμνάζονται πολύ λιγότερο απ' ό τι θα έπρεπε σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) που προτείνει για παιδιά 5-17 ετών καθημερινή φυσική δραστηριότητα που κάνει τα παιδιά να ιδρώνουν και να λαχανιάζουν

Facebook

esos.gr/arthra/65364/2-stoys-3-mathites-gymnazontai-poly-ligotero-ap-oti-tha-eprepe?fbclid=IwAR1Mp-nbwIBkBIQx8VHngVuaUwm07D7JzZsfVY26c3XKZ3qckplcWwU

Εισαγωγή από το IE

Για να εξασφαλίσουμε την κατάλληλη εμπειρία στο site μας, χρησιμοποιούμε cookies. Χρησιμοποιώντας το [www.esos.gr](#) αποδέχεστε τη χρήση τους. Για περισσότερες πληροφορίες, [δείτε εδώ](#)

Δέχομαι

ΔΕΙ

Ολοκληρώθηκε το τελικό Συνέδριο του Ευρωπαϊκού Έργου «Identifying and Motivating youth who mostly need Physical Activity - IMPACT» που διοργάνωσε το ΙΕΠ στο Γαλλικό Ινστιτούτο στις 29/11/2019 ανακοινώνοντας τα αποτελέσματά του όπως αυτά περιγράφονται παρακάτω:

Οι 2 στους 3 μαθητές/τριες στην Ελλάδα γυμνάζονται πολύ λιγότερο απ' ό,τι θα έπρεπε σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ)** που προτείνει για παιδιά 5-17 ετών καθημερινή φυσική δραστηριότητα που κάνει τα παιδιά να ιδρώνουν και να λαχανιάζουν για τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα.

Δηλαδή υψηλής ή μέτριας έντασης άσκηση, κυρίως αερόβιας, ενώ θα πρέπει τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα η άθληση να είναι έντονης μορφής που να βελτώνει μυς και οστά. Πάνω από 60 λεπτά καθημερινή άθληση έχει επιπλέον ωφέλη στην υγεία.

Πόσοι μαθητές/τριες πετυχαίνουν αυτούς τους στόχους που θέτει ο ΠΟΥ;

Το σχολείο που είναι ο μοναδικός χώρος όπου όλοι οι μαθητές/τριες συμμετέχουν, περιλαμβάνει δύο 45λεπτα Φυσικής Αγωγής την εβδομάδα, δηλαδή οι μαθητές/τριες θα πρέπει να γυμνάζονται εκτός σχολείου 5-6 μέρες την εβδομάδα για τουλάχιστον μια ώρα την κάθε φορά.

Όμως μόλις το 12.5% το κάνει, σύμφωνα με απαντήσεις 12.355 Ευρωπαίων μαθητών/τριών από 6 χώρες, μεταξύ αυτών 3.066 από Ελλάδα.

Το 67.2% δήλωσε ότι κάνουν λιγότερο από 2-3 ώρες εξωσχολική φυσική δραστηριότητα την εβδομάδα, ενώ το 38.3% δεν ασκείται καθόλου εκτός σχολείου (0-1 ώρα την εβδομάδα).

ΦΟΙΤΗΤΕΣ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ

Σήμερα: Κλειστά Πάντειο Παν., ΟΠΑ, Νομική Αθηνών

Εκπαίδευση

ΠΑΡΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ - ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ.

Μαριοδοτούμενο, εξ Αποστάσεως Πρόγραμμα για Στελέχη Εκπαίδευσης & Αναπληρωτές Εκπαιδευτικούς

Προβλέπεται Εκπαιδευτική Παιδαγωγική

Facebook

esos.gr/arthra/65364/2-stoys-3-mathites-gymnazontai-poly-ligotero-ap-oti-tha-eprepe?fbclid=IwAR1Mp-nbwIBkBIQx8VHngVuaUwm07D7JzZsfVY26c3XKZ3qckplcWwU

Εισαγωγή από το IE

Για να εξασφαλίσουμε την κατάλληλη εμπειρία στο site μας, χρησιμοποιούμε cookies. Χρησιμοποιώντας το [www.esos.gr](#) αποδέχεστε τη χρήση τους. Για περισσότερες πληροφορίες, [δείτε εδώ](#)

Δέχομαι

100%

80%

60%

40%

20%

0%

% μαθητών που ασκούνται εκτός σχολείου

7 ή περισσότερες ώρες/εβδομάδα

4-6 ώρες/εβδομάδα

2-3 ώρες/εβδομάδα

1 ώρα/εβδομάδα

0,5 ώρες/εβδομάδα

0 ώρες/εβδομάδα

Αυτά προκύπτουν από φετινή έρευνα του Ευρωπαϊκού προγράμματος IMPACT: τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάστηκαν την Παρασκευή 29 Νοεμβρίου 2019 στο Γαλλικό Ινστιτούτο της Αθήνας, σε εκδήλωση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ).

Το πρόγραμμα IMPACT έχει στόχο τον «Εντοπισμό και παρακίνηση νέων που χρειάζονται περισσότερο τη Φυσική Δραστηριότητα» (Identifying and Motivating youth who mostly need Physical Activity - IMPACT).

Συντονίζεται από τον **κοσμήτορα της Σχολής Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Αθανάσιο Παπαϊωάννου** και υλοποιείται από έξι Ευρωπαϊκά πανεπιστήμια, το ΙΕΠ, τρεις ενώσεις εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και δύο υπουργεία και χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό πλαίσιο Erasmus+ Sport.

Το δεύτερο μεγαλύτερο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ

Ενισχύει τη λειτουργία του κέντρου

Ειδική Αγωγή: Ανίχνευση, διαφοροδιάγνωση και παρέμβαση

Facebook

2 στους 3 μαθητές γυμνάζονται

esos.gr/arthra/65364/2-stoys-3-mathites-gymnazontai-poly-ligotero-ap-oti-tha-eprepe?fbclid=IwAR1Mp-nbwI8kBIQx8VHngVuaUwm07D7JzI2sfVY26c3XKZ3qckpIcWwU

Suggested SitesGoogleGmailu! mailFacebookRTÉForeca.comYouTubeTEΦΑΑ - DPSS - H...Εισαγωγή από το IEGreek

Για να εξασφαλίσουμε την κατάλληλη εμπειρία στο site μας, χρησιμοποιούμε cookies. Χρησιμοποιώντας το [www.esos.gr](#) αποδέχεστε τη χρήση τους. Για περισσότερες πληροφορίες, [δείτε εδώ](#)

Δέχομαι

Στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2018-2019 ο **κ. Παπαϊωάννου** και οι συνεργάτες του στο πρόγραμμα IMPACT εκπαιδευσαν 190 εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής σε 4 Ευρωπαϊκές χώρες, από τους οποίους οι 68 στην Ελλάδα, με στόχο την αύξηση της εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών.

Αξιολογήθηκε η εξωσχολική φυσική δραστηριότητα και η παρακίνηση 2.637 μαθητών/τριών σ' αυτά τα σχολεία στην αρχή και στο τέλος της σχολικής χρονιάς, δηλαδή πριν και μετά την κατάρτιση των εκπαιδευτικών, και τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν με αντίστοιχα δεδομένα 1.455 μαθητών/τριών από 95 εκπαιδευτικούς σε ομάδες ελέγχου.

Στα σχολεία όπου καταρτίστηκαν οι εκπαιδευτικοί:

- μειώθηκε κατά 11% το ποσοστό των μαθητών/τριών που δεν αθλούνται σχεδόν καθόλου εκτός σχολείου (λιγότερο από 2 μέρες/εβδομάδα),
- ενώ αυξήθηκε κατά 8% το ποσοστό των μαθητών/τριών που κάνουν εξωσχολική φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 4-5 μέρες την εβδομάδα.

Αντίθετα, στις ομάδες ελέγχου που δεν υποβλήθηκαν σημαντικές πρακτικές για προώθηση εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας,

- μειώθηκε κατά 5% το ποσοστό των παιδιών που κάνουν τουλάχιστον 3-4 μέρες την εβδομάδα κάποια εξωσχολική φυσική δραστηριότητα, αναμενόμενο αφού γενικά όσο μεγαλύνουν οι μαθητές/τριες τόσο λιγότερο αθλούνται.

Σχήμα 2: Ποσοστό μαθητών και μαθητριών που έκαναν φυσική δραστηριότητα στην αρχή και τέλος της χρονιάς, δηλαδή πριν και μετά την κατάρτιση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ια άτομα με ειδικές ανάγκες
Απόφαση: 1/10/2019
Απόφαση: 1/10/2019
Απόφαση: 1/10/2019
Απόφαση: 1/10/2019

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ια άτομα με ειδικές ανάγκες
Απόφαση: 1/10/2019
Απόφαση: 1/10/2019
Απόφαση: 1/10/2019
Απόφαση: 1/10/2019

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
Ειδική Αγωγή
Ένωση 20 Δεκεμβρίου
Εμπιστοσύνη στους Ειδικούς

Windows

2:52 μμ
6/12/2019

Facebook

2 στους 3 μαθητές γυμνάζονται

esos.gr/arthra/65364/2-stoys-3-mathites-gymnazontai-poly-ligotero-ap-oti-tha-eprepe?fbclid=IwAR1Mp-nbwI8kBIQx8VHngVuaUwm07D7JzI2sfVY26c3XKZ3qckpIcWwU

ΕφαρμογέςSuggested SitesGoogleGmailu! mailFacebookRTÉForeca.comYouTubeTEΦΑΑ - DPSS - H...Εισαγωγή από το IEGreek

Για να εξασφαλίσουμε την κατάλληλη εμπειρία στο site μας, χρησιμοποιούμε cookies. Χρησιμοποιώντας το [www.esos.gr](#) αποδέχεστε τη χρήση τους. Για περισσότερες πληροφορίες, [δείτε εδώ](#)

Δέχομαι

μεγαλύνουν οι μαθητές/τριες τόσο λιγότερο αθλούνται.

Σχήμα 2: Ποσοστό μαθητών και μαθητριών που έκαναν φυσική δραστηριότητα στην αρχή και τέλος της χρονιάς, δηλαδή πριν και μετά την κατάρτιση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής

Κατηγορία	Αρχή Χρονιάς	Τέλος Χρονιάς
6 ή περισσότερες μέρες/εβδ.	~10%	~15%
5-6 μέρες/εβδ.	~10%	~15%
4-5 μέρες/εβδ.	~10%	~15%
3-4 μέρες/εβδ.	~10%	~15%
2-3 μέρες/εβδ.	~10%	~15%
1-2 μέρες/εβδ.	~10%	~15%
0-1 μέρες/εβδομάδα	~40%	~35%

Οι ερευνητές ανακάλυψαν και θετικές επιδράσεις της κατάρτισης των εκπαιδευτικών και στην παρακίνηση και αυτορρύθμιση των μαθητών/τριών τους, που αναμένεται να επηρεάσουν θετικά την φυσική δραστηριότητα αυτών των παιδιών και στο μέλλον.

Όπως τόνισε η **Γκορτσιά - Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής στο ΙΕΠ**, τα αποτελέσματα αυτά αναδεικνύουν το σημαντικό ρόλο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών τόσο για τη βελτίωση της υγείας τους όσο και των σχολικών επιδόσεών τους, αφού από τη σύνοψη πολλών μελετών προκύπτει ότι όταν επιτυγχάνεται αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών επιτυγχάνεται ταυτόχρονα και βελτίωση στις σχολικές τους επιδόσεις.

Ο **Παναγιώτης Γιαννάκης** που παρευρέθηκε στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων του

Windows

2:52 μμ
6/12/2019

Facebook

esos.gr/arthra/65364/2-stoys-3-mathites-gymnazontai-poly-ligotero-ap-oti-tha-eprepe?fbclid=IwAR1Mp-nbwI8kBIQQua8VHngVuaUwm07D7JzZisfVY26c3XKZ3qckplcWwU

Εισαγωγή από το IE Greek

Για να εξασφαλίσουμε την κατάλληλη εμπειρία στο site μας, χρησιμοποιούμε cookies. Χρησιμοποιώντας το www.esos.gr αποδέχεστε τη χρήση τους. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε εδώ Δέχομαι

Οι όταν επιτογχώνεται αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών επιτυγχάνεται ταυτόχρονα και βελτίωση στις σχολικές τους επιδόσεις.

Ο **Παναγιώτης Γιαννάκης** που παρερέθηκε στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος IMPACT, ανέφερε ότι οι εκπαιδευτικοί των άλλων μαθημάτων χρειάζεται να γνωρίζουν αυτά τα δεδομένα και να συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής, ώστε το εξωσχολικό πρόγραμμα των μαθητών/τριών να αφιέρνει χρόνο στα παιδιά για άθληση.

Είναι χαρακτηριστικό ότι πάνω από το 65% των Ελλήνων μαθητών/τριών ανέφερε τον εξωσχολικό φόρτο εργασίας ως το σημαντικότερο εμπόδιο για άθληση.

Βεβαίως από την ερευνητική βιβλιογραφία προκύπτει ότι η πραγματικότητα είναι πολύ πιο σύνθετη απ' αυτή που προσλαμβάνουν τα παιδιά αλλά συχνά και οι ενήλικες.

Από τα πιο έγκυρα επιστημονικά μοντέλα προκύπτει ότι σημαντικοί κοινωνικο-οικονομικοί λόγοι επιηρεάζουν την φυσική δραστηριότητα των μαθητών/τριών, όπως το αν υπάρχουν πάρκα, αλάνες, αθλητικά σωματεία και αθλητικά προγράμματα χαμηλού κόστους στις γειτονίες, αν οι γονείς έχουν κατάλληλη εκπαίδευση, χρόνο και χρήμα να μετακινήσουν τα μικρά παιδιά τους στους χώρους άθλησης και κυρίως αν διαφορετικοί πολιτικοί φορείς συντονίζονται θέτοντας στόχους για αύξηση της άθλησης για υγεία και ποιότητα ζωής των μαθητών/τριών.

Σ' αυτό το πλαίσιο, όπως τόνισε ο **κ. Παπαϊωάννου** και οι επιστήμονες του προγράμματος IMPACT, το σχολείο και η συνεχιζόμενη κατάρτιση εκπαιδευτικών και γονέων αποτελούν σημαντικό παράγοντα προώθησης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών.

Εναρξη Εγγραφών
e-epimorfosi.aegean.gr

Ψηφιακός Μετασχηματισμός Επιχειρησιακών Διαδικασιών
9 μήνες / 490 ώρες / εξ αποστάσεως
www.diaivou-mathisi.gr

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ 1964
Erasmus+

Facebook

esos.gr/arthra/65364/2-stoys-3-mathites-gymnazontai-poly-ligotero-ap-oti-tha-eprepe?fbclid=IwAR1Mp-nbwI8kBIQQua8VHngVuaUwm07D7JzZisfVY26c3XKZ3qckplcWwU

Εισαγωγή από το IE Greek

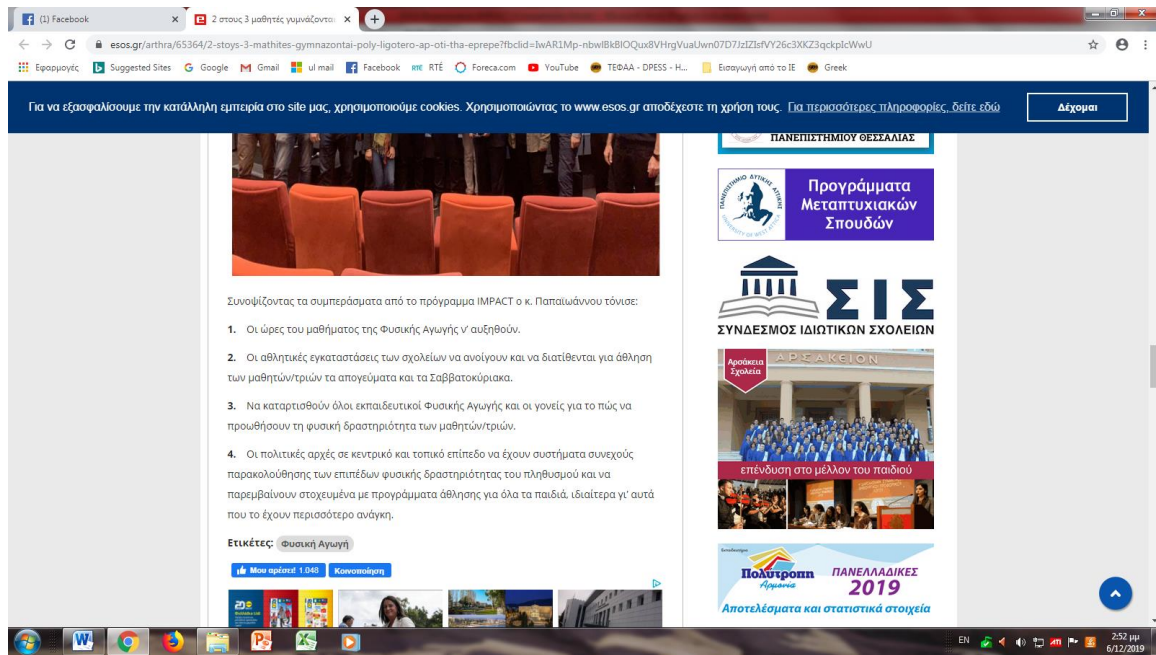
Για να εξασφαλίσουμε την κατάλληλη εμπειρία στο site μας, χρησιμοποιούμε cookies. Χρησιμοποιώντας το www.esos.gr αποδέχεστε τη χρήση τους. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε εδώ Δέχομαι

Σ' αυτό το πλαίσιο, όπως τόνισε ο **κ. Παπαϊωάννου** και οι επιστήμονες του προγράμματος IMPACT, το σχολείο και η συνεχιζόμενη κατάρτιση εκπαιδευτικών και γονέων αποτελούν σημαντικό παράγοντα προώθησης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ 1964
Φοιτητικά Ετήσια, βιβλιοθήκες, ψηφιακά και ανοικτά μαθήματα, συνδρομές & πολιτιστικά κέντρα, σύγχρονες ερευνητικές δομές, σάβαντες εργασιακές, πολιτιστικές δράσεις

Εξ αποστάσεως μοριοδοτούμενο πρόγραμμα
"Διδασκαλία πρώτης & δευτερης/ξένης γλώσσας"
ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Προγράμματα Μεταπτυχιακών Σπουδών



2 στους 3 μαθητές γυμνάζονται πολύ λιγότερο απ' ό τι θα έπρεπε

Εξαιρετικά χαμηλά τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών

Εκτυπώσιμη μορφή

Δημοσίευση: 05/12/2019



Ολοκληρώθηκε το τελικό Συνέδριο του Ευρωπαϊκού Έργου «Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity – IMPACT» που διοργάνωσε

το ΙΕΠ στο Γαλλικό Ινστιτούτο στις 29/11/2019 ανακοινώνοντας τα αποτελέσματά του όπως αυτά περιγράφονται παρακάτω:

Οι 2 στους 3 μαθητές/τριες στην Ελλάδα γυμνάζονται πολύ λιγότερο απ' ό,τι θα έπρεπε σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ)** που προτείνει για παιδιά 5-17 ετών καθημερινή φυσική δραστηριότητα που κάνει τα παιδιά να ιδρώνουν και να λαχανιάζουν για τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα.

Δηλαδή υψηλής ή μέτριας έντασης άσκηση, κυρίως αερόβιας, ενώ θα πρέπει τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα η άθληση να είναι έντονης μορφής που να βελτιώνει μυς και οστά.

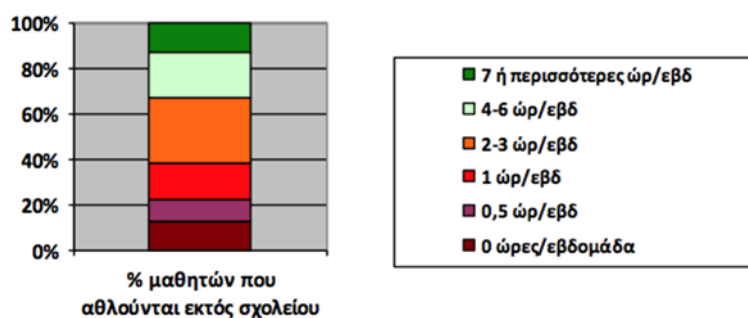
Πάνω από 60 λεπτά καθημερινή άθληση έχει επιπλέον οφέλη στην υγεία.

Πόσοι μαθητές/τριες πετυχαίνουν αυτούς τους στόχους που θέτει ο ΠΟΥ;

Το σχολείο που είναι ο μοναδικός χώρος όπου όλοι οι μαθητές/τριες συμμετέχουν, περιλαμβάνει δύο 45λεπτα Φυσικής Αγωγής την εβδομάδα, δηλαδή οι μαθητές/τριες θα πρέπει να γυμνάζονται εκτός σχολείου 5-6 μέρες την εβδομάδα για τουλάχιστον μια ώρα την κάθε φορά.

Όμως μόλις το 12,5% το κάνει, σύμφωνα με απαντήσεις 12.355 Ευρωπαίων μαθητών/τριών από 6 χώρες, μεταξύ αυτών 3.066 από Ελλάδα.

Το 67,2% δήλωσε ότι κάνουν λιγότερο από 2-3 ώρες εξωσχολική φυσική δραστηριότητα την εβδομάδα, ενώ το 38,3% δεν αθλείται καθόλου εκτός σχολείου (0-1 ώρα την εβδομάδα).



Αυτά προκύπτουν από φετινή έρευνα του Ευρωπαϊκού προγράμματος IMPACT, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάστηκαν την Παρασκευή 29 Νοεμβρίου 2019 στο Γαλλικό Ινστιτούτο της Αθήνας, σε εκδήλωση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ).

Το πρόγραμμα IMPACT έχει στόχο τον «Εντοπισμό και παρακίνηση νέων που χρειάζονται περισσότερο τη Φυσική Δραστηριότητα» (Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity – IMPACT).

Συντονίζεται από τον **κοσμήτορα της Σχολής Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Αθανάσιο Παπαϊωάννου** και υλοποιείται από έξι Ευρωπαϊκά πανεπιστήμια, το ΙΕΠ, τρεις ενώσεις εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και δύο υπουργεία και χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό πλαίσιο Erasmus+ Sport.

Στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2018-2019 ο **κ. Παπαϊωάννου** και οι συνεργάτες του στο πρόγραμμα IMPACT εκπαιδευσαν 190 εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής σε 4 Ευρωπαϊκές χώρες, από τους οποίους οι 68 στην Ελλάδα, με στόχο την αύξηση της εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών.

Αξιολογήθηκε η εξωσχολική φυσική δραστηριότητα και η παρακίνηση 2.637 μαθητών/τριών σ' αυτά τα σχολεία στην αρχή και στο τέλος της σχολικής χρονιάς, δηλαδή πριν και μετά την κατάρτιση των εκπαιδευτικών, και τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν με αντίστοιχα δεδομένα 1.455 μαθητών/τριών από 95 εκπαιδευτικούς σε ομάδες ελέγχου.

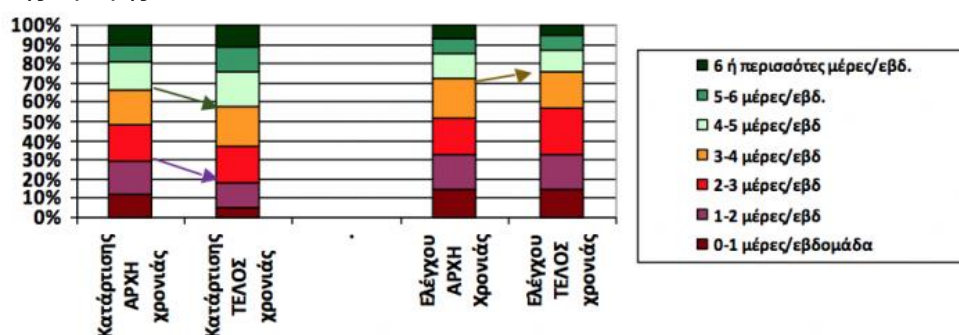
Στα σχολεία όπου καταρτίστηκαν οι εκπαιδευτικοί:

- μειώθηκε κατά 11% το ποσοστό των μαθητών/τριών που δεν αθλούνται σχεδόν καθόλου εκτός σχολείου (λιγότερο από 2 μέρες/εβδομάδα),
- ενώ αυξήθηκε κατά 8% το ποσοστό των μαθητών/τριών που κάνουν εξωσχολική φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 4-5 μέρες την εβδομάδα.

Αντίθετα, στις ομάδες ελέγχου που δεν υιοθετήθηκαν σημαντικές πρακτικές για προώθηση εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας,

- μειώθηκε κατά 5% το ποσοστό των παιδιών που κάνουν τουλάχιστον 3-4 μέρες την εβδομάδα κάποια εξωσχολική φυσική δραστηριότητα, αναμενόμενο αφού γενικά όσο μεγαλώνουν οι μαθητές/τριες τόσο λιγότερο αθλούνται.

Σχήμα 2: Ποσοστό μαθητών και μαθητριών που έκαναν φυσική δραστηριότητα στην αρχή και τέλος της χρονιάς, δηλαδή πριν και μετά την κατάρτιση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής



Οι ερευνητές ανακοίνωσαν και θετικές επιδράσεις της κατάρτισης των εκπαιδευτικών και στην παρακίνηση και αυτορρύθμιση των μαθητών/τριών τους, που αναμένεται να επηρεάζουν θετικά την φυσική δραστηριότητα αυτών των παιδιών και στο μέλλον.

Όπως τόνισε η **Γκορτσιά - Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής στο ΙΕΠ**, τα αποτελέσματα αυτά αναδεικνύουν το σημαντικό ρόλο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών τόσο για τη βελτίωση της υγείας τους όσο και των σχολικών επιδόσεών τους, αφού από τη σύνοψη πολλών μελετών προκύπτει ότι όταν επιτυγχάνεται αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών επιτυγχάνεται ταυτόχρονα και βελτίωση στις σχολικές τους επιδόσεις.

Ο **Παναγιώτης Γιαννάκης** που παρευρέθηκε στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος IMPACT, ανέφερε ότι οι εκπαιδευτικοί των άλλων μαθημάτων χρειάζεται να γνωρίζουν αυτά τα δεδομένα και να συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς

Φυσικής Αγωγής, ώστε το εξωσχολικό πρόγραμμα των μαθητών/τριών να αφήνει χρόνο στα παιδιά για άθληση.

Είναι χαρακτηριστικό ότι πάνω από το 65% των Ελλήνων μαθητών/τριών ανέφερε τον εξωσχολικό φόρτο εργασίας ως το σημαντικότερο εμπόδιο για άθληση.

Βεβαίως από την ερευνητική βιβλιογραφία προκύπτει ότι η πραγματικότητα είναι πολύ πιο σύνθετη απ' αυτή που προσλαμβάνουν τα παιδιά αλλά συχνά και οι ενήλικες.

Από τα πιο έγκυρα επιστημονικά μοντέλα προκύπτει ότι σημαντικοί κοινωνικο-οικονομικοί λόγοι επηρεάζουν την φυσική δραστηριότητα των μαθητών/τριών, όπως το αν υπάρχουν πάρκα, αλάνες, αθλητικά σωματεία και αθλητικά προγράμματα χαμηλού κόστους στις γειτονιές, αν οι γονείς έχουν κατάλληλη εκπαίδευση, χρόνο και χρήμα να μετακινήσουν τα μικρά παιδιά τους στους χώρους άθλησης, και κυρίως αν διαφορετικοί πολιτικοί φορείς συντονίζονται θέτοντας στόχους για αύξηση της άθλησης για υγεία και ποιότητα ζωής των μαθητών/τριών.

Σ' αυτό το πλαίσιο, όπως τόνισε **ο κ. Παπαϊωάννου** και οι επιστήμονες του προγράμματος IMPACT, το σχολείο και η συνεχιζόμενη κατάρτιση εκπαιδευτικών και γονέων αποτελούν σημαντικό παράγοντα προώθησης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών.



Συνοψίζοντας τα συμπεράσματα από το πρόγραμμα IMPACT ο κ. Παπαϊωάννου τόνισε:

1. Οι ώρες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής ν' αυξηθούν.
2. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις των σχολείων να ανοίγουν και να διατίθενται για άθληση των μαθητών/τριών τα απογεύματα και τα Σαββατοκύριακα.
3. Να καταρτισθούν όλοι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής και οι γονείς για το πώς να προωθήσουν τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών/τριών.
4. Οι πολιτικές αρχές σε κεντρικό και τοπικό επίπεδο να έχουν συστήματα συνεχούς παρακολούθησης των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας του πληθυσμού και να παρεμβαίνουν στοχευμένα με προγράμματα άθλησης για όλα τα παιδιά, ιδιαίτερα γι' αυτά που το έχουν περισσότερο ανάγκη.

Ετικέτες:
Φυσική Αγωγή