

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Ioannis Syrmpas Ph.D.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

- ▶ Ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας συνιστά τη συμμετοχή των παιδιών (5 έως 17 ετών) σε φυσικές δραστηριότητες **μέτριας έως υψηλής εντάσεως** διάρκειας **μίας (1) ώρας ημερησίως**.

World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ-ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ

- ▶ Τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών παγκοσμίως υπολείπονται κατά πολύ των συνιστώμενων ορίων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Hallal et al., 2012). Ειδικότερα στην Ελλάδα μόλις το 12% των παιδιών άνω των 13 και το 14% των παιδιών άνω των 15 ασκούνται σωματικά επαρκώς (WHO, 2018).
- ▶ Σύμφωνα με έρευνες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, την ποσότητα και συχνότητα σωματικής δραστηριότητας που ορίζει ο Π.Ο.Υ. την πετυχαίνουν μόνο παιδιά που κάνουν συστηματική άθληση εκτός σχολείου (Van Hoya et al., 2010).

ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- ▶ Ο διατιθέμενος χρόνος στην ΦΑ είναι περιορισμένος (45-120 λεπτά εβδομαδιαίως) και δεν επαρκεί για να καλύψει τα συνιστώμενα επίπεδα συμμετοχής των παιδιών σε ΦΔ
- ▶ Ωστόσο το σχολείο σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας αποτελεί το ιδανικό περιβάλλον για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας

World Health Organization (2007). Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Παράγοντες που σχετίζονται με τη ΦΔ των παιδιών

- ▶ Αποτελέσματα ανασκοπικών ερευνών κατέδειξαν μια σειρά από φυσιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικοοικονομικούς και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες που επιδρούν καθοριστικά στη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ.
- ▶ Ψυχολογικοί παράγοντες όπως η αυτο-αποτελεσματικότητα (Dishman et al., 2004), η αντιλαμβανόμενη ικανότητα (Sallis et al., 2000), η ευχαρίστηση (Dishman et al., 2005) τα αντιλαμβανόμενα οφέλη που απορρέουν από τη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ (Zakarian et al., 1994), καθώς και η θετική στάση προς τις ΦΔ (Trost et al., 1997) επηρεάζουν θετικά τη συμμετοχή τους σε αυτές.
- ▶ Κοινωνικοί παράγοντες επίσης, όπως η συμμετοχή των αδελφών, φίλων (Sallis et al., 1988) και των γονέων (Sherwood et al., 2004) σε ΦΔ, καθώς και η υποστήριξη των γονέων (Sallis et al., 2000) για συμμετοχή σε ΦΔ, επιδρούν θετικά στη συμμετοχή των παιδιών σε αυτές.
- ▶ Τέλος, περιβαλλοντολογικοί παράγοντες όπως η πεζή προσβασιμότητα των παιδιών σε κοντινούς στο σπίτι προορισμούς, η ήπιας έντασης και ταχύτητας κυκλοφορία των οχημάτων στον τόπο κατοικίας τους, η εγγύτητα των κατοικιών τους σε προορισμούς όπως τα καταστήματα, η διαμονή σε πυκνοκατοικημένη περιοχή και η προσβασιμότητα ή η εγγύτητα σε εγκαταστάσεις αναψυχής/αθλητικές υποδομές επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ (Bauman et al., 2012).

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ▶ Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της πρόσκλησης «εκδήλωσης ενδιαφέροντος, κατόχων διδακτορικού τίτλου σπουδών, χορήγησης υποτροφίας για εκπόνηση μεταδιδακτορικής έρευνας» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η οποία υλοποιείται από το ΠΘ και χρηματοδοτήθηκε από το «Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος».



Η θεωρία ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ



Η αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου μοντέλου έχει επιβεβαιωθεί από μια σειρά ερευνών.

ΣΤΟΧΟΙ & ΠΛΑΝΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΑΥΤΟΚΑΤΑΓΡΑΦΗ

Οι στόχοι διακρίνονται σε στόχους διαδικασίας, απόδοσης και αποτελέσματος.

- ▶ Οι στόχοι διαδικασίας αναφέρονται στις στρατηγικές ή στις συμπεριφορές που ο ασκούμενος θα υιοθετήσει κατά τη διάρκεια της προσπάθειας για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου (Hardy & Jones, 1994).
- ▶ Οι στόχοι απόδοσης από την άλλη αναφέρονται στο τελικό προϊόν της απόδοσης και δίνουν έμφαση στην προσωπική βελτίωση του ασκούμενου με βάση προσωπικά κριτήρια και ανεξάρτητα από την απόδοση των άλλων (Hardy & Jones, 1994; Kingston & Hardy, 1997).
- ▶ Τέλος οι στόχοι αποτελέσματος τέλος δίνουν έμφαση στο τελικό αποτέλεσμα μιας δραστηριότητας εμπεριέχοντας κοινωνική σύγκριση (Kingston & Hardy, 1997) (π.χ. ποιος θα κάνει τις περισσότερες κάμψεις).
- ▶ Θα πρέπει να τονιστεί ότι αναπόσπαστο στοιχείο της διαδικασίας καθορισμού στόχων είναι και η δημιουργία ενός πλάνου το οποίο θα περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα βήματα που θα συμβάλουν στην επίτευξη των στόχων.
- ▶ Η αυτο-παρακολούθηση αποτελεί μια τεχνική αυτό-παρακολούθησης και αναφέρεται στη διατήρηση ενός αρχείου καταγραφής της μάθησης ή της απόδοσης (Zimmerman & Paulsen, 1995).

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ▶ Το πρόγραμμα απευθύνεται μαθητές σε Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού.
- ▶ Αναπτύχθηκαν:
 - A) 16 μαθήματα
 - B) Βιβλίο καθηγητή
 - Γ) Βιβλίο μαθητή
 - Δ) Συνοδευτικό υλικό

Το υλικό των βιβλίων αναφέρεται σε βασικές έννοιες όπως:

- ▶ Φυσική κατάσταση –
- ▶ Φυσικές ικανότητες (Αντοχή- Δύναμη – Ευλυγισία)

Να μάθουν:

- ▶ Τα οφέλη της άσκησης για τον ανθρώπινο οργανισμό
- ▶ Βασικές έννοιες της ΦΑ και άλλων γνωστικών αντικειμένων
- ▶ Τη δομή μια προπόνησης και πως να καλλιεργούν τις φυσικές ικανότητες
- ▶ Πως να θέτουν στόχους



ΓΥΝΑΖΟΜΑΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ▶ *Τροποποίηση του μαθήματος της ΦΑ και χρήση έντυπου εκπαιδευτικού υλικού.*
- ▶ *Γνώση και ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών.*
- ▶ *Στρατηγικές αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης*
- ▶ *Επιλογή δραστηριοτήτων κλιμακούμενου βαθμού δυσκολίας*
- ▶ *Απλές δραστηριότητες*
- ▶ *Εμπλοκή γονέων*
- ▶ *Αξιολόγηση του προγράμματος*

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

- ▶ 2 WEBINARS
- ▶ Facebook
- ▶ Τηλεφωνική επικοινωνία

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Μάθημα 5° Τεστ δύναμης και καθορισμός στόχων επίδοσης για τη δύναμη κοιλιακών και ραχιαίων

Θέμα: Αξιολόγηση και καθορισμός στόχων για την ενδυνάμωση των κοιλιακών	
Συνοδευτικό υλικό Μολύβι ή στυλό	Στόχος του μαθήματος Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πως να: α) αξιολογούν τη δύναμη των κοιλιακών και των ραχιαίων μυών β) θέτουν στόχους για τη βελτίωσή τους

Εισαγωγικό μέρος

Ενημερώνουμε τους μαθητές/τριες ότι στο σημερινό μάθημα θα κάνουμε κάποιες ασκήσεις για να αξιολογήσουμε το επίπεδο της δύναμης των κοιλιακών και ραχιαίων μυών. Τους τονίζουμε ότι η αξιολόγηση γίνεται για να γνωρίσουν σε τι επίπεδο βρίσκεται η δύναμη του καθενός ώστε να μπορούν να βελτιωθούν. **Δίνουμε έμφαση στην ατομική βελτίωση.** Τους εξηγούμε γιατί είναι καλό να θέτουν στόχους και τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να έχουν οι στόχοι τους (στόχοι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, βραχυχρόνιοι, προκλητικοί και προσωπικοί) για να είναι αποτελεσματικοί (βιβλίο καθηγητή, σελίδα 13-15).

Κύριο μέρος:

1. Τους διανέμουμε το συνοδευτικό υλικό και τους ζητάμε να επιλέξουν μια από τις προτεινόμενες ασκήσεις του Πίνακα 3. (σελίδες 3-4 συνοδευτικού υλικού) (έχουν δοκιμάσει τις δυνάμεις τους στο προηγούμενο μάθημα και ξέρουν ποια άσκηση θα επιλέξουν). Στη συνέχεια τους ζητάμε να σχηματίσουν δύο ομάδες που τις τοποθετούμε σε δύο σταθμούς (σταθμός κοιλιακών και σταθμός ραχιαίων). Μετρούν πόσες επαναλήψεις μπορούν να κάνουν σε χρονικό διάστημα 30''. Μετά στη στήλη «Σημερινή επίδοση» του Πίνακα 3. Γράφουν τον αριθμό των επαναλήψεων που κατάφεραν να κάνουν για τους κοιλιακούς και ραχιαίους αντίστοιχα στην άσκηση που διάλεξαν να κάνουν. Τους ενημερώνουμε ότι σε δύο (2) μήνες θα επαναλάβουν την αξιολόγηση για να δουν αν πέτυχαν τους στόχους τους. Στη συνέχεια τους προτρέπουμε να γράφουν το στόχο που θα προσπαθήσουν να πετύχουν στη στήλη «Ο στόχος μου μετά από 2 μήνες». Ενημερώνουμε τους μαθητές/τριες ότι μπορούν στον ελεύθερο χρόνο τους να εξασκηθούν στην ενδυνάμωση των κοιλιακών και ραχιαίων για να βελτιώσουν την επίδοσή τους και να πετύχουν το στόχο που έβαλαν. Συζητάμε μαζί τους για το τι στόχους έθεσαν και αν θεωρούν ότι οι στόχοι τους είναι ρεαλιστικοί. Σε περίπτωση που οι στόχοι τους είναι μη ρεαλιστικοί τους εξηγούμε γιατί είναι ανέφικτη η επίτευξη ενός τέτοιου στόχου και τους ζητάμε να τους διορθώσουν.

Τελικό μέρος

Συζητάμε με τους μαθητές/τριες τη σημασία του καθορισμού στόχων γενικότερα στη ζωή τους. Τους ζητάμε να αναφέρουν ιδέες σχετικά με το πώς μπορούν να θέσουν στόχους σε άλλα μαθήματα. Τους ενθαρρύνουμε να χρησιμοποιήσουν τη διαδικασία που έμαθαν σήμερα και σε άλλα μαθήματα.

Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους ότι στο σημερινό μάθημα αξιολογήσαν τη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων και θέσαν στόχους για να βελτιώσουν την επίδοσή τους. Τους προτρέπουμε να διαβάσουν μαζί τους τις πληροφορίες για τον καθορισμό προσωπικών στόχων (σελίδες 13-18 βιβλίο μαθητή).

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Πίνακας 3. Στον παρακάτω πίνακα συμπλήρωσε στο αντίστοιχο κουτάκι τον αριθμό των επαναλήψεων που έκανες και το στόχο που θέλεις

Περιγραφή	Σχήμα	Σημερινή επίδοση	Ο στόχος μου μετά από 2 μήνες	Επίδοση στο 14 ^ο μάθημα
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια δίπλα στο σώμα σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα πάνω στο στήθος σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα δίπλα στα αυτιά σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Στηρίζεσαι στα γόνατα και τις παλάμες σου. Τα γόνατά σου είναι στη ίδια ευθεία με τους μηρούς και τα χέρια σε ευθεία με τους αγκώνες. Εισπνέεις κάμπτοντας την πλάτη σου και σφίγγοντας προς τα πάνω τους κοιλιακούς. Στη συνέχεια φέρνεις το σαγόνι προς το στήθος. Εκπνέεις, και ισιώνεις την πλάτη και μετά κοιτάς προς τα πάνω, ενώ αφήνεις την κοιλιά σου να «πέσει» προς τα κάτω. Επαναλαμβάνεις αρκετές φορές.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα μπροστά με τις παλάμες να βρίσκονται στο πάτωμα. Σηκώνεις το αριστερό χέρι και δεξί πόδι από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 1-2-δευτερόλεπτα. Επανέρχεσαι με αργό ρυθμό στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνεις την ίδια κίνηση για το δεξί χέρι και το αριστερό πόδι.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα. Ανασηκώνεις ελαφρά τα πόδια και τα χέρια από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 3-5 δευτερόλεπτα και μετά ξαπλώνεις στο έδαφος.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Μέτριας έντασης δραστηριότητες

- Γρήγορο περπάτημα
 - Ποδηλασία αργού ρυθμού σε επίπεδο έδαφος
 - Χοροί λάτιν
 - Κηπουρική
 - Καθάρισμα του σπιτιού (πλύσιμο παραθύρων, ηλεκτρική σκούπα, σκούπισμα)
 - Κολύμπι για αναψυχή
 - Τρέξιμο με αργό ρυθμό
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Έντονης έντασης δραστηριότητες

- Ορειβασία - πεζοπορία με βαρύ σακίδιο πλάτης
 - Ανέβασμα με τη σκάλα αντί του ασανσέρ
 - Αγωνιστικό βάδην
 - Ομαδικά αθλήματα: ποδόσφαιρο, μπάσκετ κλπ.
 - Ασκήσεις ενδυνάμωσης (π.χ. κάμψεις χεριών, έλξεις στο μονόζυγο κλπ.)
 - Αεροβική γυμναστική - χορός
 - Ποδηλασία με γρήγορο ρυθμό
 - Βαριά κηπουρική (Συνεχές σκάψιμο)
 - Σχοινάκι
 - Αγωνιστική κολύμβηση
 - Τρέξιμο
- 
- 
- 
- 
- 
- 

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Συγκεκριμένοι στόχοι για να βελτιωθώ.

Οι στόχοι είναι πιο αποτελεσματικοί όταν είναι συγκεκριμένοι. Αν για παράδειγμα υποθέσουμε ότι θέλεις να βελτιώσεις την ικανότητά σου στο τρέξιμο τότε αυτός είναι ένας γενικός στόχος. Γιατί αυτός ο στόχος περιλαμβάνει την τεχνική, το χρόνο ή και την απόσταση που τρέχεις σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Επομένως καλό θα ήταν να βάλεις ένα πιο συγκεκριμένο στόχο για να βελτιωθείς. Για παράδειγμα ένας στόχος μπορεί να είναι η βελτίωση του χρόνου που θα τρέξεις μια απόσταση ή η αύξηση της απόστασης που θα τρέξεις μέσα σε έξι λεπτά. Επίσης, συγκεκριμένος στόχος σημαίνει ότι ορίζω και ως πότε θα τον πετύχω.

Οι στόχοι που θέτεις καλό θα ήταν να σχετίζονται με την προσωπική σου βελτίωση και όχι με τις επιδόσεις των άλλων (π.χ. να είμαι ο καλύτερος στην τάξη). Γιατί η προσωπική βελτίωση ελέγχεται από εσένα, από τη προσπάθεια δηλαδή που θα καταβάλεις κάθε φορά για να πετύχεις το στόχο που έβαλες.



Παράδειγμα σωστού στόχου:

Αν μπορείς να τρέξεις 700 μέτρα σε έξι (6) λεπτά τότε ένας στόχος που θα μπορούσες να θέσεις είναι: **«Μετά από δύο μήνες να μπορώ να τρέξω σε 6' λεπτά, 800 μέτρα».**



Παράδειγμα λάθος στόχου:

Να βελτιώσω την αντοχή μου στο τρέξιμο.

Γιατί είναι σωστός ο στόχος **«Μετά από ένα μήνα να μπορώ να τρέξω σε 6', 800 μέτρα»;**

Ο στόχος είναι σωστός γιατί είναι:

Α. συγκεκριμένος «να μπορώ να τρέξω σε 6' 800 μέτρα»,

Β. σε συγκεκριμένο χρόνο «Μετά από δύο μήνες»,

Γ. στοχεύει στην ατομική βελτίωση (από 700 μέτρα σε 6' να μπορώ να τρέξω 800 μέτρα σε 6').

Πως θα πετύχω το στόχο μου

Αν βάλεις ένα στόχο για να βελτιωθείς όπως π.χ. «Σε δύο μήνες να μπορώ να κάνω 10 κάμψεις σε 30"», θα χρειαστεί να κάνεις μια προσπάθεια για να πετύχεις αυτό το στόχο. Έτσι, θα πρέπει να κάνεις κάποια από τις ασκήσεις για τις κάμψεις που θα μάθεις σε αυτό το πρόγραμμα μερικές φορές την εβδομάδα.

Αυτή η εξάσκηση θα είναι πιο αποτελεσματική αν την έχεις σχεδιάσει από πριν και ιδιαίτερα αν έχεις γράψει τι σκοπεύεις να κάνεις για να πετύχεις το στόχο σου. Για παράδειγμα, μπορείς να σχεδιάσεις ότι την Τετάρτη και την Παρασκευή μετά το διάβασμα θα κάνεις 3 φορές μια

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Υπολογισμός της καρδιακής συχνότητας για παιδιά 12 ετών



Άσκηση μέτριας έντασης	Άσκηση έντονης έντασης
Η άσκηση μέτριας έντασης αντιστοιχεί στο 50% ως 70% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Η καρδιακή συχνότητα που αντιστοιχεί σε μέτριας έντασης άσκηση ενός 12 χρόνου παιδιού για παράδειγμα κυμαίνεται μεταξύ 104 - 146 κτύπων το λεπτό. Υπολογίζεται ως εξής: Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα είναι: 220 (μέγιστος αριθμός κτύπων της καρδιάς το λεπτό) - 12 έτη (ηλικία) = 208 κτύποι ανά λεπτό Στη συνέχεια: Η καρδιακή συχνότητα για άσκηση έντασης 50% υπολογίζεται ως εξής: $208 \text{ (κτύποι ανά λεπτό)} \times 0,50 \text{ (50\%)} = 104 \text{ κτύποι το λεπτό}$ Η καρδιακή συχνότητα για άσκηση έντασης 70% υπολογίζεται ως εξής: $208 \text{ (κτύποι ανά λεπτό)} \times 0,70 \text{ (70\%)} = 146 \text{ κτύποι το λεπτό}$	Η άσκηση έντονης έντασης αντιστοιχεί στο 70% ως 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Η καρδιακή συχνότητα που αντιστοιχεί σε έντονης έντασης άσκηση ενός 12 χρόνου παιδιού για παράδειγμα κυμαίνεται μεταξύ 146 - 177 κτύπων το λεπτό. Υπολογίζεται ως εξής: Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα είναι: 220 (μέγιστος αριθμός κτύπων της καρδιάς το λεπτό) - 12 έτη (ηλικία) = 208 κτύποι ανά λεπτό Στη συνέχεια: Η καρδιακή συχνότητα για άσκηση έντασης 75% υπολογίζεται ως εξής: $208 \text{ (κτύποι ανά λεπτό)} \times 0,70 \text{ (70\%)} = 146 \text{ κτύποι το λεπτό}$ Η καρδιακή συχνότητα για άσκηση έντασης 85% υπολογίζεται ως εξής: $208 \text{ (κτύποι ανά λεπτό)} \times 0,85 \text{ (85\%)} = 177 \text{ κτύποι το λεπτό}$

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Από την ανάλυση δεδομένων προέκυψαν τα ακόλουθα ευρήματα:

- ▶ Όλοι οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά στο πρόγραμμα,
- ▶ Πολλοί μαθητές/τριες που δεν είχαν ασχοληθεί ενεργά στην ΦΑ στο παρελθόν, συμμετείχαν ενεργά στο πρόγραμμα,
- ▶ Οι μαθητές/τριες έμειναν ικανοποιημένοι με το πρόγραμμα,
- ▶ Βελτιώθηκαν οι γνώσεις των μαθητών/τριών σχετικά με τα οφέλη της ΦΔ για την υγεία και τον αποτελεσματικό καθορισμό στόχων,
- ▶ Οι μαθητές/τριες εφάρμοσαν τη γνώση που απέκτησαν από το πρόγραμμα. Οι μαθητές εφάρμοσαν τις γνώσεις που απέκτησαν από το πρόγραμμα (οφέλη για την υγεία της άσκησης, καθορισμός σχεδίου σωματικής δραστηριότητας και καθορισμός στόχων) στον ελεύθερο χρόνο τους είτε με τους γονείς τους είτε με φίλους στη γειτονιά, είτε μόνοι τους στο σπίτι είτε σε αθλητικούς συλλόγους, και
- ▶ Επομένως οι περισσότεροι μαθητές/τριες αύξησαν τον χρόνο που περνούσαν σε ΦΔ εκτός σχολείου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ