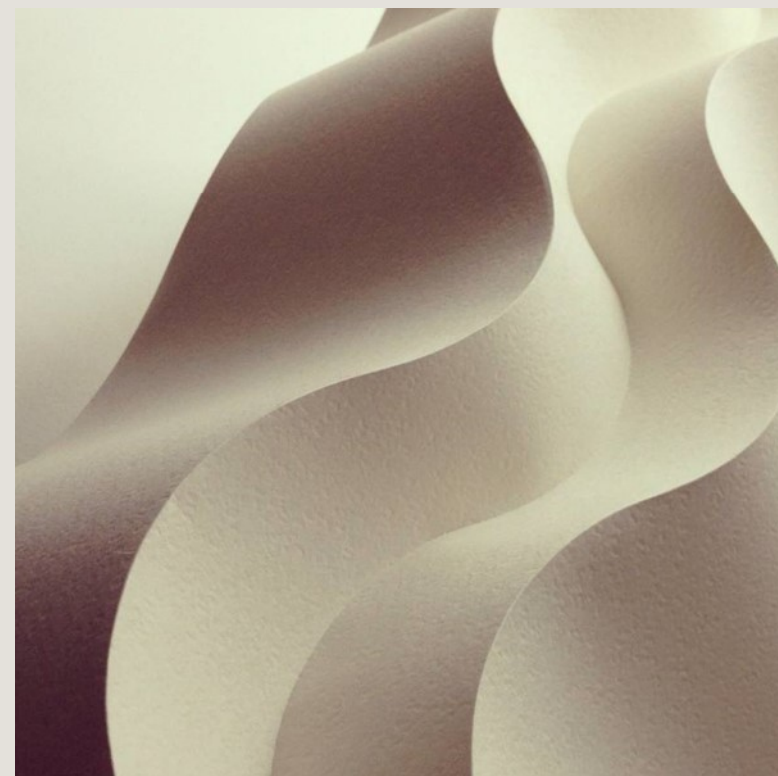


ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ

Ασπασία Παπαμίχου

Επόπτρια Ποιότητας Εκπαίδευσης της ΔΔΕ Έβρου

Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής Έβρου & Καβάλας

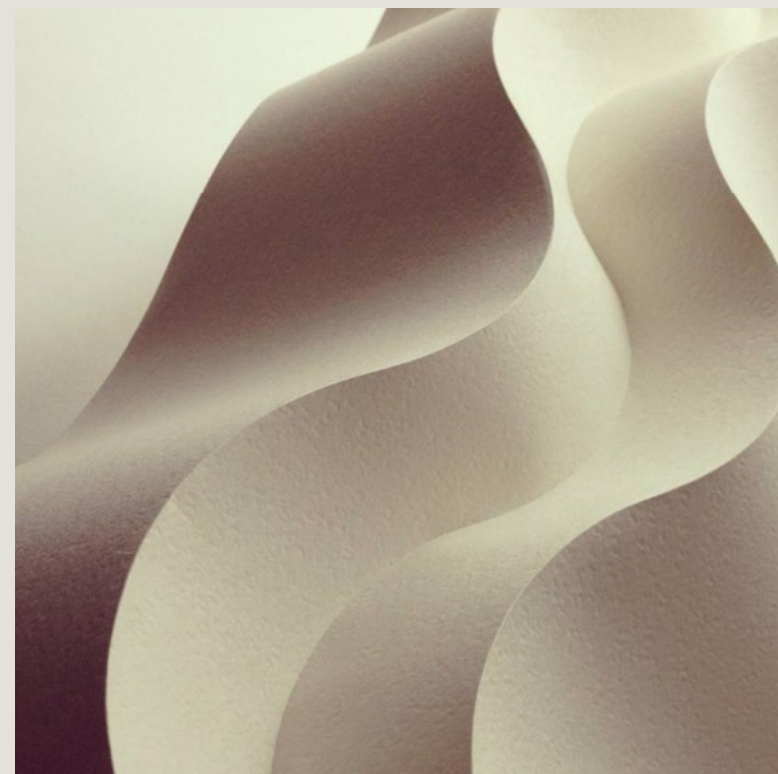


Α΄ ΜΕΡΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ

Π. ΑΠΟΦΑΣΗ 130372/ΓΔ4/1-11-2024

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ 146472/ΓΔ4/6-12-2024



Σκοπός

Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση να:



αντιμετωπίζουν σύνθετα κοινωνικά, οικονομικά και περιβαλλοντικά ζητήματα

αναπτύσσουν δεξιότητες κριτικής σκέψης, συνεργασίας και κοινωνικής υπευθυνότητας

συμβάλλουν στη δημιουργία μιας κοινωνίας βασισμένης στην αειφορία, την κοινωνική δικαιοσύνη και την περιβαλλοντική προστασία

βοηθήσουν τη σχολική κοινότητα με την ενεργή εμπλοκή της, στη διαμόρφωση του δημιουργικού, ενεργού και κριτικά σκεπτόμενου πολίτη

συμβάλλουν ουσιαστικά στην επίτευξη των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ) του ΟΗΕ

ΒΙΩΣΙΜΗ

Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου
Παγκόσμια Σύμπραξη για την Πράσινη Εκπαίδευση της UNESCO

ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

7 Θεματικές Ενότητες σε αντιστοιχία με τους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs)

ηλικιακά επίπεδα :

Νηπιαγωγείο-Γ' Δημοτικού

Δ'-ΣΤ' Δημοτικού

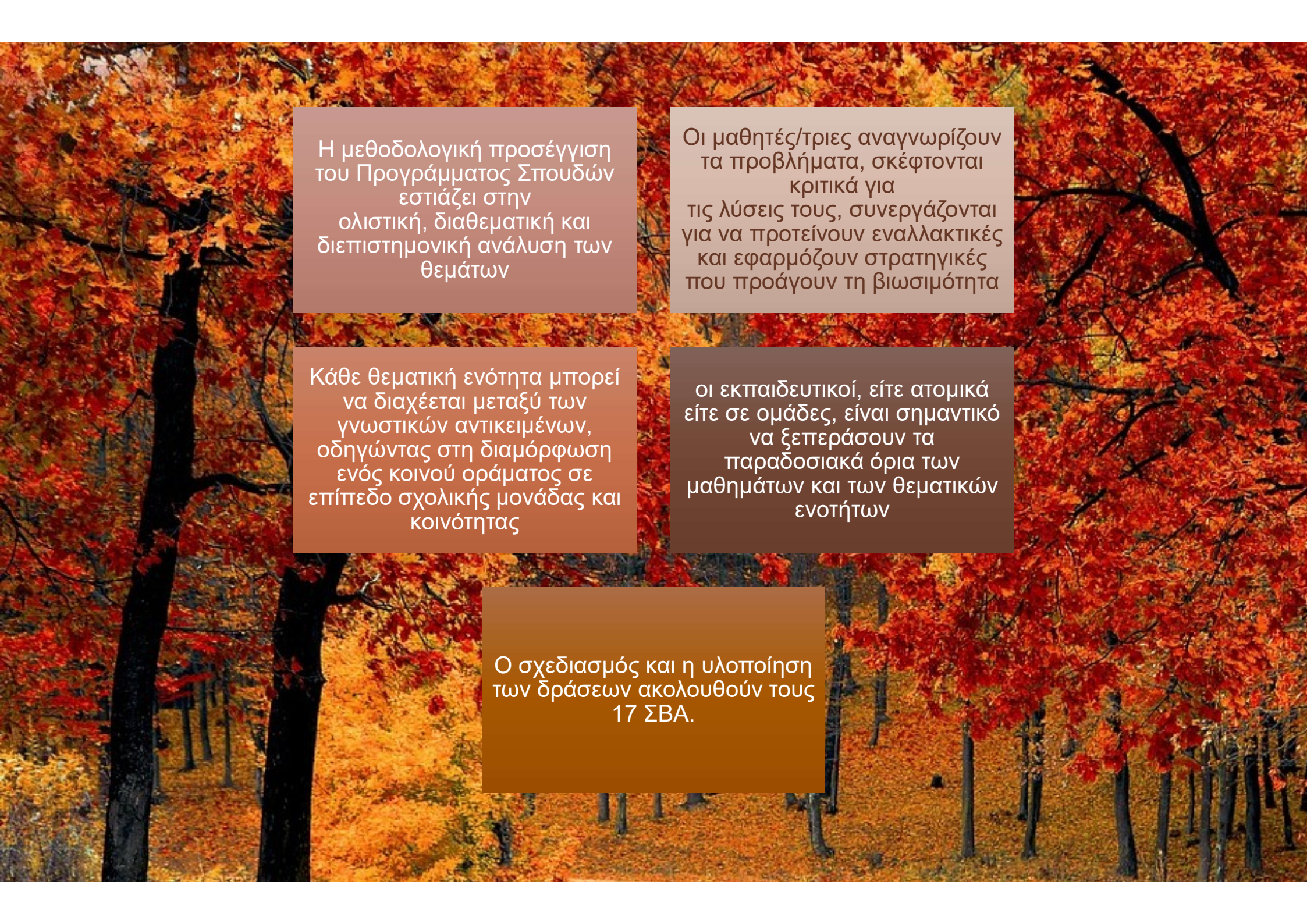
Γυμνάσιο

Λύκειο



Τα Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα (ΠΜΑ) επιτυγχάνονται μέσω των:

Ηλικιακά Επίπεδα	Προγράμματα & Δράσεις, εκδρομές, επισκέψεις	Εργαστήρια Δεξιοτήτων	Επιμέρους γνωστικά αντικείμενα	Ημέρα
Νηπιαγωγείο- Γ΄ Δημοτικού	√	√	√	Αθλητισμού, Περιβάλλοντος, μνήμη θυμάτων Ολοκαυτώματος, Φιλοζωίας κ.ά.
Δ΄ – ΣΤ΄ Δημοτικού	√	√	√	Αθλητισμού, Περιβάλλοντος, μνήμη θυμάτων Ολοκαυτώματος, Φιλοζωίας κ.ά.
Γυμνάσιο	√	√	√	Αθλητισμού, Περιβάλλοντος, μνήμη θυμάτων Ολοκαυτώματος, Φιλοζωίας κ.ά.
Λύκειο	√		√	Αθλητισμού, Περιβάλλοντος, μνήμη θυμάτων Ολοκαυτώματος, Φιλοζωίας κ.ά.



Η μεθοδολογική προσέγγιση
του Προγράμματος Σπουδών
εστιάζει στην
ολιστική, διαθεματική και
διεπιστημονική ανάλυση των
θεμάτων

Οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν
τα προβλήματα, σκέφτονται
κριτικά για
τις λύσεις τους, συνεργάζονται
για να προτείνουν εναλλακτικές
και εφαρμόζουν στρατηγικές
που προάγουν τη βιωσιμότητα

Κάθε θεματική ενότητα μπορεί
να διαχέεται μεταξύ των
γνωστικών αντικειμένων,
οδηγώντας στη διαμόρφωση
ενός κοινού οράματος σε
επίπεδο σχολικής μονάδας και
κοινότητας

οι εκπαιδευτικοί, είτε ατομικά
είτε σε ομάδες, είναι σημαντικό
να ξεπεράσουν τα
παραδοσιακά όρια των
μαθημάτων και των θεματικών
ενοτήτων

Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση
των δράσεων ακολουθούν τους
17 ΣΒΑ.

Επιδιώξεις : οι μαθητές/τριες μέσα από τις δράσεις με χαρακτήρα βιωματικό, διερευνητικό και αυθεντικό....

ευαισθητοποιούνται σχετικά με τα προβλήματα της κοινότητας
(σχολικής, τοπικής και ευρύτερης)

σχεδιάζουν οργανωμένες παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση αυτών
των προβλημάτων,

αναλαμβάνουν οργανωμένη δράση για την επίλυση
ή την άμβλυνση των σχετικών προβλημάτων, με συνέπεια να
καλλιεργούν και να ενισχύουν: την αυτόγνωση, την ανοικτικότητα σε
δεξιότητες και προκλήσεις, την κριτική αμφισβήτηση, τη στοχο-
προσήλωση, τη συνεργατικότητα, την υποστήριξη της δημοκρατικής
λήψης αποφάσεων, την ανάδειξη των κοινών αξιών, τον σχεδιασμό
και υλοποίηση ολοκληρωμένων σχεδίων δράσης



Αναλυτική απεικόνιση του ΠΣ (επιλεγμένα πεδία)

Οι μαθητές/τριες

1.	Νηπαιγωγείο- Γ' Δημοτικού	Δ- ΣΤ' Δημοτικού	Γυμνάσιο	Λύκειο
Μηδενική Φτώχεια	Προσομοιώνουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει μία οικογένεια που ζει στα όρια της φτώχειας (τροφή, κατοικία, υγεία) και προτείνουν απλές λύσεις για τη βελτίωση της καθημερινότητάς της, αναπτύσσοντας την ενσυναίσθηση και την ικανότητα εύρεσης λύσεων	Συμμετέχουν σε εκστρατείες ή δράσεις ευαισθητοποίησης στην τοπική κοινότητα, όπως τη συλλογή ειδών πρώτης ανάγκης, τη διοργάνωση εκδηλώσεων ενημέρωσης ή την προώθηση δράσεων κοινωνικής αλληλεγγύης, προκειμένου να συμβάλουν ουσιαστικά στην αντιμετώπιση της φτώχειας..	Αναδεικνύουν με άρθρα, βίντεο ή ηχητικά τις αιτίες φαινομένων αστικής φτώχειας και εγκληματικότητας μετά από την μελέτη περιπτώσεων.	Συνεργάζονται με άλλα σχολεία, πανεπιστημιακά ιδρύματα και φορείς για την πραγματοποίηση δράσεων καταπολέμησης της φτώχειας.

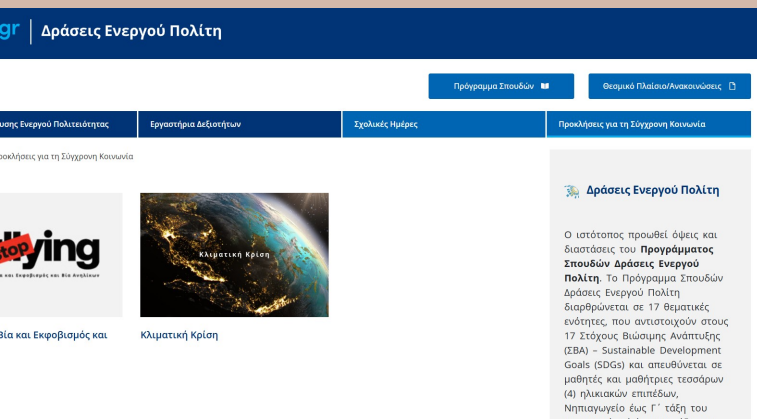
Θεματικές ενότητες

- 2. Μηδενική Πείνα
- 3. Καλή Υγεία και Ευημερία
- 4. Ποιοτική Εκπαίδευση
- 5. Ισότητα των φύλων
- 6. Καθαρό νερό και αποχέτευση
- 7. Φτηνή και Καθαρή Ενέργεια
- 8. Αξιοπρεπής Εργασία και Οικονομική Ανάπτυξη
- 9. Βιομηχανία, Καινοτομία και Υποδομές
- 10. Λιγότερες Ανισότητες
- 11. Βιώσιμες Πόλεις και Κοινότητες
- 12. Υπεύθυνη Κατανάλωση και Παραγωγή
- 13. Δράση για το κλίμα
- 14. Ζωή στο Νερό
- 15. Ζωή στη Στεριά
- 16. Ειρήνη, Δικαιοσύνη, Κοινωνική ισότητα και Ισχυροί θεσμοί
- 17. Συνεργασία για τους στόχους



ματα/θέματα γού πολιτειότητας





ΙΕΠ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ <https://act.digitalschool.gov.gr/thesmiko-plaisio/>
ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ https://act.digitalschool.gov.gr/wp-content/uploads/2024/12/odigos_ekpedeutikou_2024-12.pdf

ΙΕΠ



Πλαίσιο εφαρμογής

ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

η αισθητική αναβάθμιση του σχολείου, ο καθαρισμός του περιβάλλοντος χώρου, η βοήθεια ευάλωτων ομάδων συμμαθητών και συμμαθητριών, κ.λπ.)

ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ- ΓΕΙΤΟΝΙΑ

η φύτευση σε τοπικά πάρκα, ο εντοπισμός βλαβών σε δρόμους, η επίσκεψη και η παροχή συντροφιάς σε ηλικιωμένους/ες στο τοπικό ΚΑΠΗ, κ.λπ.

ΧΩΡΑ-ΛΙΓΘΗ

αποστολή ιατροφαρμακευτικού εξοπλισμού, ειδών ένδυσης, τροφίμων προϊόντων και άλλων αγαθών σε μια δοκιμαζόμενη περιοχή, κοινές δράσεις με άλλα σχολεία της χώρας ή/και άλλων χωρών ή/και στο πλαίσιο ευρωπαϊκών προγραμμάτων κ.λπ.)

ΨΗΦΙΑΚΑ

ενημερωτικό υλικό για σημαντικά κοινωνικά θέματα, δημιουργία διαδικτυακών εφαρμογών για χρήση από ευάλωτες ομάδες, εκστρατείες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δημιουργία ψηφιακών δικτύων κοινοτήτων μάθησης, κ.λπ.)



Κατά την αποφοίτησή του/της από την κάθε βαθμίδα κάθε μαθητής/τρια λαμβάνει μαζί με το απολυτήριό του/της βεβαίωση στην οποία αναγράφονται όλες οι δράσεις ενίσχυσης της ενεργού πολιτειότητας στις οποίες συμμετείχε, καθώς και η αντίστοιχη τάξη στην οποία τις υλοποίησε. Αποτυπώνεται στο myschool η συμμετοχή του κάθε παιδιού, στο τέλος της χρονιάς.

Ανάλογα με την τάξη, για τις δράσεις ενίσχυσης της ενεργού πολιτειότητας αφιερώνονται 10, 20 ή 30 ώρες ανά διδακτικό έτος. Στις 10 ώρες πραγματοποιείται μία δράση, στις 20 ώρες δύο δράσεις και στις 30 ώρες τρεις δράσεις. Ειδικά για το σχολικό έτος 2024-25 μπορεί να υλοποιηθεί μια μόνο δράση, ανά τάξη.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ- ΓΥΜΝΑΣΙΑ

Στην Α΄ Γυμνασίου

Πρότυπου Γυμνασίου, Πειραματικού Γυμνασίου, Εκκλησιαστικού Γυμνασίου, Γυμνασίου Ε.Α.Ε. και Μουσουλμανικών Ιεροσπουδαστηρίων Θράκης,
«Φυσική Αγωγή» για 10 ώρες ανά σχολικό έτος.

Στην Α΄ Μουσικού και Καλλιτεχνικού Γυμνασίου «Φυσική Αγωγή» για 10 ώρες ανά σχολικό έτος.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ- ΛΥΚΕΙΑ

στη Γ΄ ΓΕ.Λ.

πρότυπου ΓΕ.Λ., Πειραματικού ΓΕ.Λ., Εκκλησιαστικού ΓΕ.Λ., Μουσικού ΓΕ.Λ., Καλλιτεχνικού ΓΕ.Λ., Λυκείου Ε.Α.Ε. και Μουσουλμανικών Ιεροσπουδαστηρίων Θράκης, «Φυσική Αγωγή» για 10 ώρες, ανά σχολικό έτος.

στη Β΄ Εσπερινού Λυκείου, «Φυσική Αγωγή» για 10 ώρες, ανά σχολικό έτος.

Μεθοδολογία/Σχεδιασμός

1. Διερεύνηση

Συνεργασία εκ/κών και μαθητών/τριών, εξειδίκευση του θέματος, σύνδεση με προηγούμενες γνώσεις, ποικίλες μορφές έρευνας

2. Προετοιμασία / Σχεδιασμός

Σχεδιάζεται η δράση σε επιμέρους φάσεις, ο χρονοπρογραμματισμός

3. Υλοποίηση

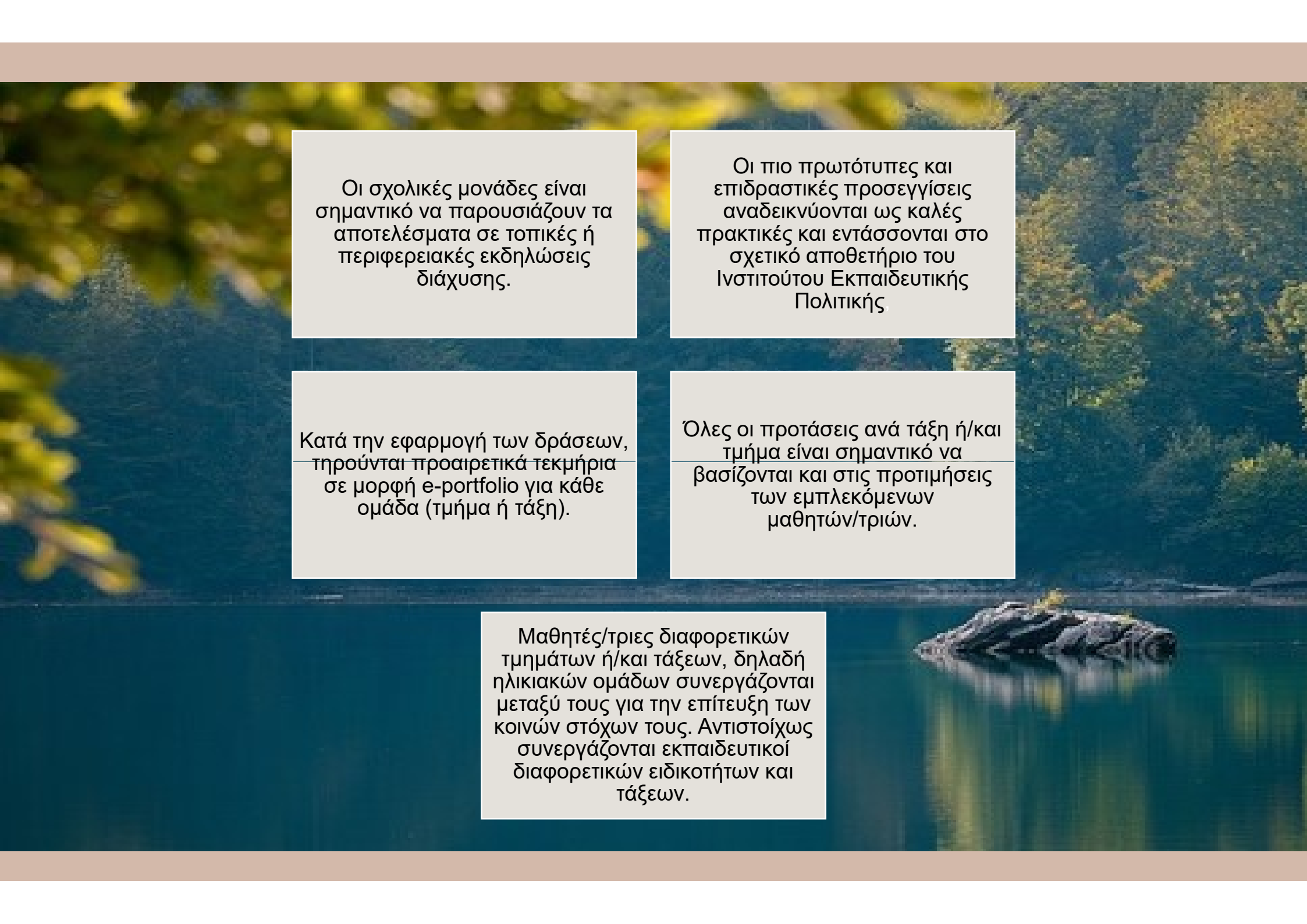
Υλοποίηση της δράσης ως αυθεντική εμπειρία

4. Επικοινωνία-Διάχυση

Παρουσίαση της δράσης στην σχολική κοινότητα και στην ευρύτερη κοινωνία

5. Αναστοχασμός

Εξάγονται συμπεράσματα, προτάσεις για βελτίωση, αναλύονται συναισθήματα, καταγράφονται γνώσεις και εμπειρίες, αναθεωρούνται αρχικές αντιλήψεις και στάσεις



Οι σχολικές μονάδες είναι σημαντικό να παρουσιάζουν τα αποτελέσματα σε τοπικές ή περιφερειακές εκδηλώσεις διάχυσης.

Οι πιο πρωτότυπες και επιδραστικές προσεγγίσεις αναδεικνύονται ως καλές πρακτικές και εντάσσονται στο σχετικό αποθετήριο του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Κατά την εφαρμογή των δράσεων, τηρούνται προαιρετικά τεκμήρια σε μορφή e-portfolio για κάθε ομάδα (τμήμα ή τάξη).

Όλες οι προτάσεις ανά τάξη ή/και τμήμα είναι σημαντικό να βασίζονται και στις προτιμήσεις των εμπλεκόμενων μαθητών/τριών.

Μαθητές/τριες διαφορετικών τμημάτων ή/και τάξεων, δηλαδή ηλικιακών ομάδων συνεργάζονται μεταξύ τους για την επίτευξη των κοινών στόχων τους. Αντιστοίχως συνεργάζονται εκπαιδευτικοί διαφορετικών ειδικοτήτων και τάξεων.

ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

Η αποτίμηση της εφαρμογής γίνεται στο τέλος της χρονιάς, από κοινού από τους/τις εμπλεκόμενους/ες εκπαιδευτικούς και μαθητές/τριες σε συνεργασία με τον/την Διευθυντή/ντρια

Δυο βασικά κριτήρια επιτυχούς ολοκλήρωσης είναι:
η ομαλή υλοποίηση όλων των σταδίων της δράσης/των δράσεων,
ο θετικός αντίκτυπος της δράσης/των δράσεων στους/στις εμπλεκόμενους/ες και στην ευρύτερη κοινότητα.



Β΄ ΜΕΡΟΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

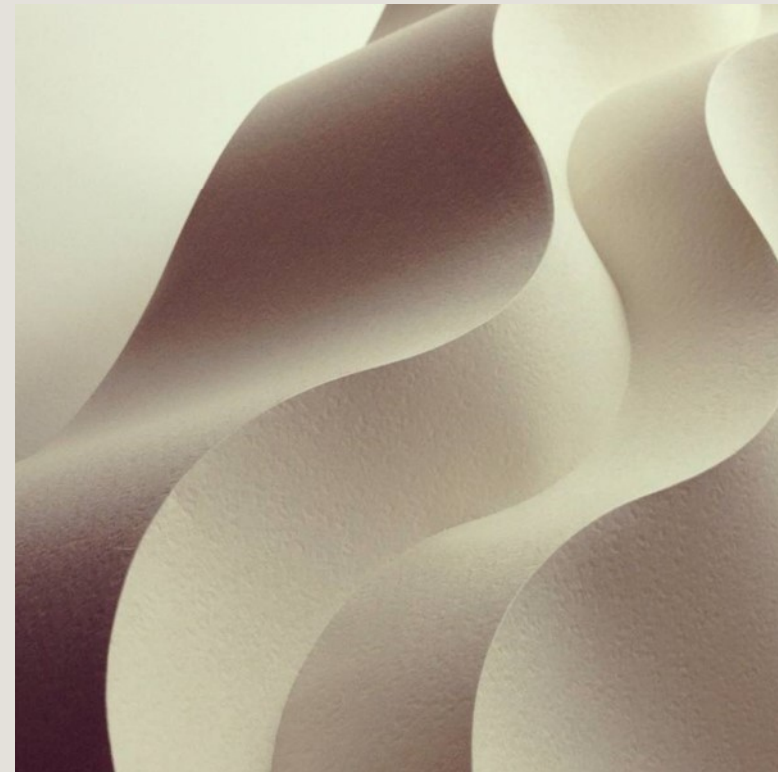
ΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΛΥΚΕΙΟ

(ΙΙ 2022)

*ΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ – ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ
ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΕΙΟΤΗΤΑΣ*

(ΙΙ 2024)



Φ. Α. Οδηγός Εκπαιδευτικού για το Λύκειο

Τάξη Β΄ Σενάριο Β.4.2.: «Μαζί μπορούμε καλύτερα»

Σκοπός 4: Οι μαθητές/-τριες επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

Β.4.2.

Αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες συνεργασίας με τους συμμαθητές τους για την επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων

Οι μαθητές/-τριες θα γνωρίζουν:

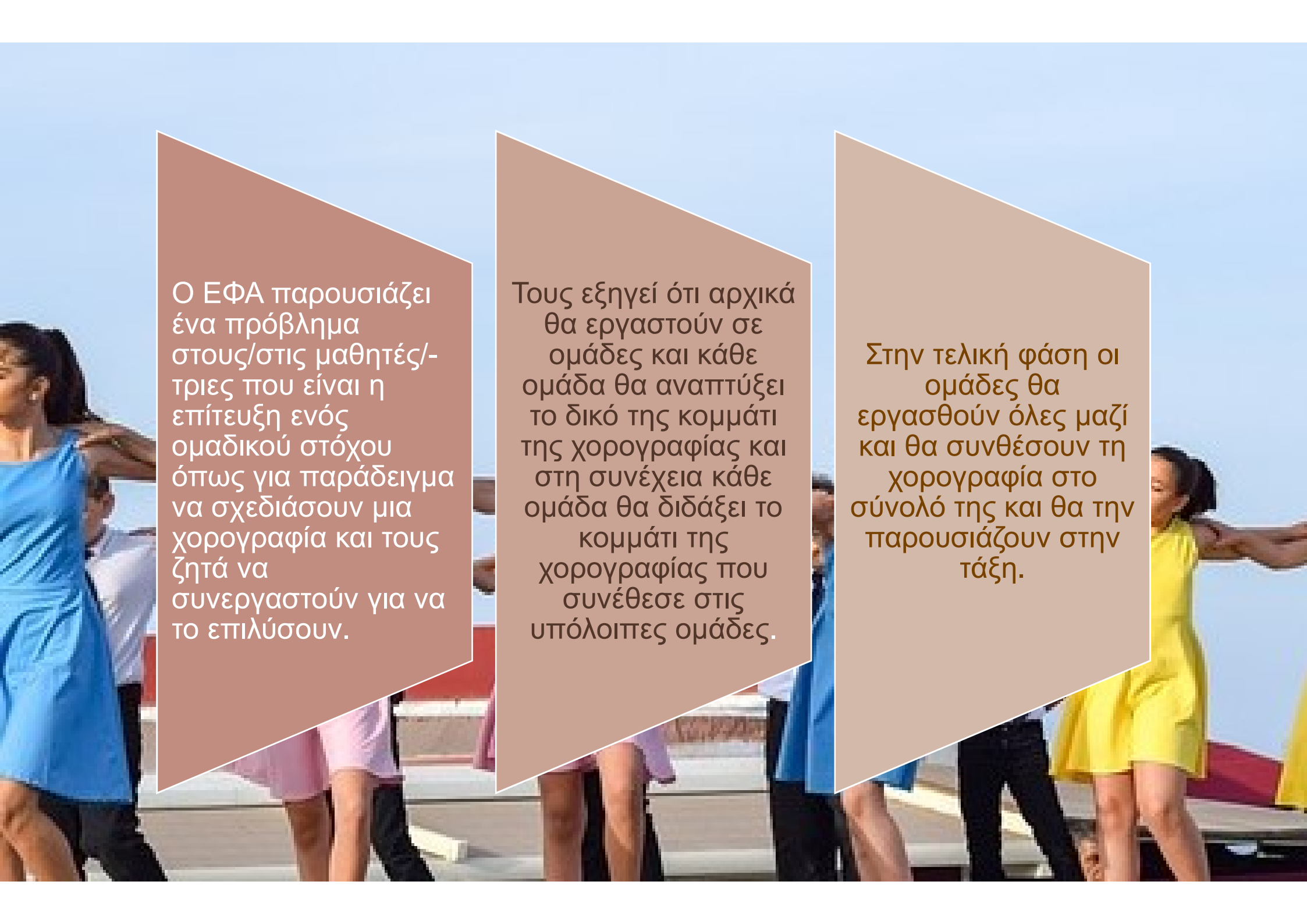
- ☐ τη σημασία της συνεργασίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα.
- ☐ ότι στο πλαίσιο της ομάδας όλοι είναι αναγκαίοι για την επίτευξη ενός ομαδικού σκοπού
- ☐ τη σημασία της συνεργασίας για την αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα.

Οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση:

- ☐ να αλληλεπιδρούν θετικά και να υποστηρίζουν τους/τις συμμαθητές/-τριές τους στο πλαίσιο συνεργατικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών, για την επίτευξη ομαδικών και ατομικών στόχων
- ☐ να συνεργάζονται με τους συμμαθητές /-τριές τους για να ξεπερνούν εμπόδια και προβλήματα που εμφανίζονται στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων

**ΦΕΚ ΕΝΕΡΓΟΣ
ΠΟΛΙΤΗΣ
SDG 10
Λιγότερες
Ανισότητες**

Εκπονούν και παρουσιάζουν μελέτες περιπτώσεων που αναλύουν ανισότητες σε διάφορους τομείς όπως η εκπαίδευση και η εργασία και προτείνουν στρατηγικές για τη μείωσή τους.

A background image showing a group of children in a schoolyard. In the foreground, a girl in a blue dress is on the left, and a girl in a yellow dress is on the right. They are both in motion, possibly dancing or playing. Other children are visible in the background, some in white shirts and others in colorful dresses. The scene is set outdoors under a clear blue sky.

Ο ΕΦΑ παρουσιάζει
ένα πρόβλημα
στους/στις μαθητές/-
τριες που είναι η
επίτευξη ενός
ομαδικού στόχου
όπως για παράδειγμα
να σχεδιάσουν μια
χορογραφία και τους
ζητά να
συνεργαστούν για να
το επιλύσουν.

Τους εξηγεί ότι αρχικά
θα εργαστούν σε
ομάδες και κάθε
ομάδα θα αναπτύξει
το δικό της κομμάτι
της χορογραφίας και
στη συνέχεια κάθε
ομάδα θα διδάξει το
κομμάτι της
χορογραφίας που
συνέθεσε στις
υπόλοιπες ομάδες.

Στην τελική φάση οι
ομάδες θα
εργασθούν όλες μαζί
και θα συνθέσουν τη
χορογραφία στο
σύνολό της και θα την
παρουσιάζουν στην
τάξη.

Φ.Α. Οδηγός Εκπαιδευτικού για το Λύκειο

Τάξη Γ΄ Σενάριο Γ.4.2.: «Οργανώνουμε και συμμετέχουμε στο πρωτάθλημα της τάξης μας»

Σκοπός 4: Γ.4.2. Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία, δοκιμάζοντας συγκεκριμένους ρόλους και ευθύνες και ξεπερνώντας πιθανά εμπόδια

Οι μαθητές/-τριες θα γνωρίζουν και θα κατανοούν:

- ☐ το περιεχόμενο και την αξία της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας στον αθλητισμό αλλά και στη ζωή γενικότερα
- ☐ τη σημασία του να αναλαμβάνουν και να φέρουν εις πέρας ρόλους στο πλαίσιο του μαθήματος ΦΑ αλλά και στη ζωή γενικότερα

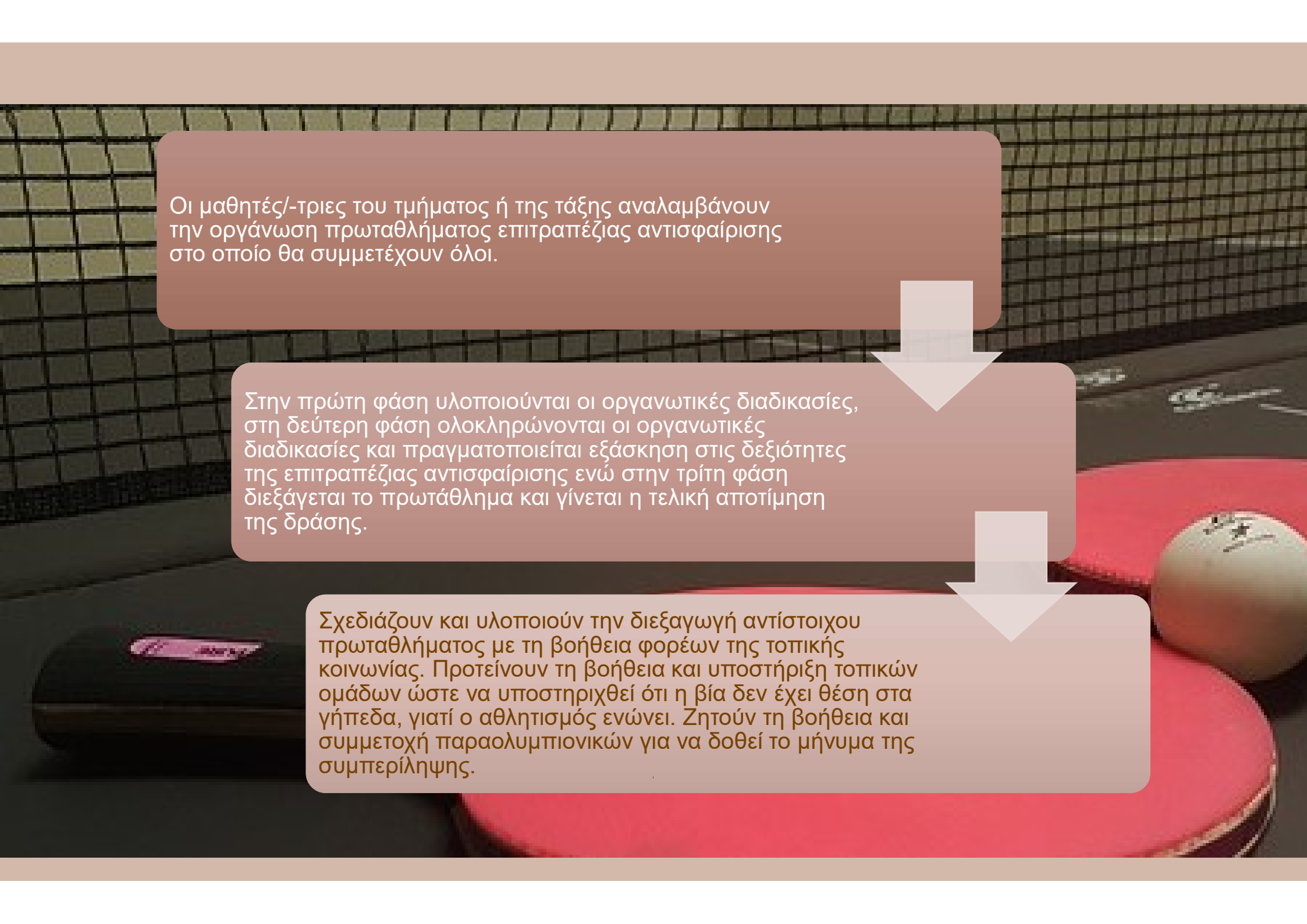
Οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση:

- ☐ να σχεδιάζουν, οργανώνουν και εφαρμόζουν ποικιλία ατομικών και ομαδικών αθλητικών δραστηριοτήτων, επιλέγοντας συγκεκριμένους ρόλους και ευθύνες
- ☐ να ξεπερνούν καταστάσεις που πιθανά εμποδίζουν την ενασχόλησή τους με δια βίου άσκηση για υγεία εφαρμόζοντας αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης και αυτορρύθμισης
- ☐ να επιδεικνύουν υψηλό αίσθημα προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας εντός και εκτός του μαθήματος ΦΑ

ΦΕΚ ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΗΣ SDG 16

**Ειρήνη, Δικαιοσύνη,
Κοινωνική ισότητα
και Ισχυροί Θεσμοί**

Σχεδιάζουν δράσεις που μπορούν να υλοποιήσουν στην τοπική κοινωνία για την εξασφάλιση της δικαιοσύνης και την ειρηνική επίλυση διαφορών, συμμετέχοντας σε διακρατικά προγράμματα ή εκδηλώσεις μέσω των οποίων διερευνούν πώς θα μπορούσε να είναι ένας δίκαιος και ειρηνικός κόσμος.



Οι μαθητές/-τριες του τμήματος ή της τάξης αναλαμβάνουν την οργάνωση πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης στο οποίο θα συμμετέχουν όλοι.

Στην πρώτη φάση υλοποιούνται οι οργανωτικές διαδικασίες, στη δεύτερη φάση ολοκληρώνονται οι οργανωτικές διαδικασίες και πραγματοποιείται εξάσκηση στις δεξιότητες της επιτραπέζιας αντισφαίρισης ενώ στην τρίτη φάση διεξάγεται το πρωτάθλημα και γίνεται η τελική αποτίμηση της δράσης.

Σχεδιάζουν και υλοποιούν την διεξαγωγή αντίστοιχου πρωταθλήματος με τη βοήθεια φορέων της τοπικής κοινωνίας. Προτείνουν τη βοήθεια και υποστήριξη τοπικών ομάδων ώστε να υποστηριχθεί ότι η βία δεν έχει θέση στα γήπεδα, γιατί ο αθλητισμός ενώνει. Ζητούν τη βοήθεια και συμμετοχή παραολυμπιονικών για να δοθεί το μήνυμα της συμπερίληψης.

Οδηγός Εκπαιδευτικού Γυμνασίου Εκπαιδευτικό Σενάριο Α΄ Γυμνασίου

Τίτλος :Γυμνάζομαι γιατί νοιάζομαι για την υγεία μου

Θεματικό πεδίο: 3. Βιωματικός/Συμπεριφορικός σκοπός.
Συμμετέχει συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσει ή/και διατηρεί κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/-τριες θα γνωρίζουν:

- ☐ Πως να αξιολογούν τη διαφορετική ένταση των ΦΔ με βάση την καρδιακή συχνότητα.
- ☐ Να παρακολουθούν και να καταγράφουν το προσωπικό επίπεδο ΦΔ στη ΦΑ και εκτός σχολείου με βάση την έντασή τους, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ΦΑ.
- ☐ Να καθορίζουν στόχους για βελτίωση των επιπέδων ΦΔ με βάση τις αρχές SMARTER (Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Επιτεύξιμοι, Ρεαλιστικοί, Χρονοκαθορισμένοι, Αξιολογήσιμοι, Αξιόπιστοι).
- ☐ Να σχεδιάζουν στρατηγικές δράσης και υπερνίκησης εμποδίων.
- ☐ Να αναπτύσσουν portfolio.

ΦΕΚ ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΗΣ
SDG 3 Καλή
Υγεία και
Ευημερία

Παρουσιάζουν μετά από ανάλυση μελέτες οι οποίες εξετάζουν πώς η αύξηση του προσδόκιμου ζωής του ατόμου επηρεάζεται από την ευημερία και την ποιότητα ζωής.

The background of the slide is a photograph of several runners in motion on a track, with a red and white confetti trail behind them. Overlaid on this image are five text boxes with arrows indicating a flow from top-left to top-right, then down to bottom-left, and finally to bottom-right.

Επιδιώκεται η ανάπτυξη θετικών στάσεων και προθέσεων για τη συστηματική άσκηση για υγεία.

Κατανόηση της αναγκαιότητας της αυτοπαρατήρησης των επιπέδων ΦΔ και της σύνδεσής τους με την υγεία και βιωματική ανάπτυξη της ικανότητας αξιολόγησης της διαφορετικής έντασης των ΦΔ.

Αξιολόγηση της διαφορετικής έντασης με βάση την καρδιακή συχνότητα, μέσα από την ενεργητική κινητική συμμετοχή σε διαφορετικές ΦΔ ή αθλήματα (οι μαθητές/-τριες μετρούν την καρδιακή τους συχνότητα στην αρχή, ενδιάμεσα και στο τέλος της κάθε δραστηριότητας).

Ανάθεση στην ασύγχρονη τάξη του/της ΕΦΑ με τη μέθοδο της ιστο-εξερεύνησης (webquest) μελετών που καταδεικνύουν τη σημασία της άσκησης για την ποιότητα ζωής και την ευεξία

Παρουσίαση των αποτελεσμάτων π.χ. μέσω poster, ιστοσελίδας, μαθητικής εφημερίδας, πολυτροπικού κειμένου, θεατρικού, δρώμενου με κινητική επένδυση και δημιουργικότητα, άλλο, ώστε να φανεί η σημασία της δια βίου άσκησης

ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Δράσεις ενίσχυσης της Ενεργού Πολιτειότητας

ΓΥΜΝΑΣΙΟ-Ημέρα άθλησης για μια καλύτερη καθημερινότητα- Ζήτημα/Θέμα Ε.Π.:Συνύπαρξη στην κοινότητα

Οι μαθητές/τριες συζητούν & αναφέρουν....

- για τη σημασία της άθλησης σε σχέση με τον προστατευτικό της ρόλο στη σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων (πχ. εικόνα του εαυτού, διατροφή, παχυσαρκία, διαχείριση άγχους και δύσκολων συναισθημάτων, μοναξιά, απομόνωση, υπερβολική χρήση διαδικτύου)
- προσβάσιμους υπαίθριους χώρους άθλησης στη γειτονιά/κοινότητα όπως πάρκα, γήπεδα, όργανα γυμναστικής, κλπ

Διοργανώνεται μια διερευνητική περιήγηση στην περιοχή γύρω από το σχολείο σε σχέση με τους χώρους άθλησης που υπάρχουν εντοπίζοντας..

- δυνατότητες βελτίωσης ώστε να είναι προσβάσιμοι για όλους/ες (πχ. άτομα με ειδικές ανάγκες-αναπηρία, άτομα όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων),
- πιθανές καλλιτεχνικές/εικαστικές/περιβαλλοντικές παρεμβάσεις που θα έκαναν τους χώρους πιο προσιτούς.

Τα ζητήματα και οι προτάσεις που καταγράφονται..

- αποστέλλονται στους αρμόδιους φορείς ή υλοποιείται επίσκεψη με εκπροσώπους (π.χ. ενεργοποιώντας το δεκαπενταμελές/ πενταμελή συμβούλιο)
- Η δράση ολοκληρώνεται μέσα από τη συνεργασία με άλλα σχολεία της κοινότητας για την υλοποίηση μιας ημέρας άθλησης στους κατάλληλους χώρους της γειτονιάς που θα περιλαμβάνει αθλητικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με δραστηριότητες ευαισθητοποίησης (δημιουργία και μοίρασμα φυλλαδίων, αφισών, μαθήματα γυμναστικής).

ΛΥΚΕΙΟ- Ενεργός Δημότης: Ψηφιακή εφαρμογή αποστολής αιτημάτων στις τοπικές αρχές - Ζήτημα/Θέμα Ε.Π.: Προαγωγή ποιότητας ζωής του γενικού πληθυσμού (υγεία, εκπαίδευση, δικαιώματα)

Θ.Π. 1(Κινητικό):Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

3 (Συμπεριφορικό) :Συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία

Διαθεματικά με τις ΤΠΕ, στόχος της δράσης είναι η δημιουργία μίας εφαρμογής για κινητά τηλέφωνα (app) που να επιτρέπει την άμεση, απλή, γρήγορη και ανέξοδη αναφορά καθημερινών προβλημάτων μέσω του κινητού τηλεφώνου από τον δημότη ή τη δημότισσα στον Δήμο.

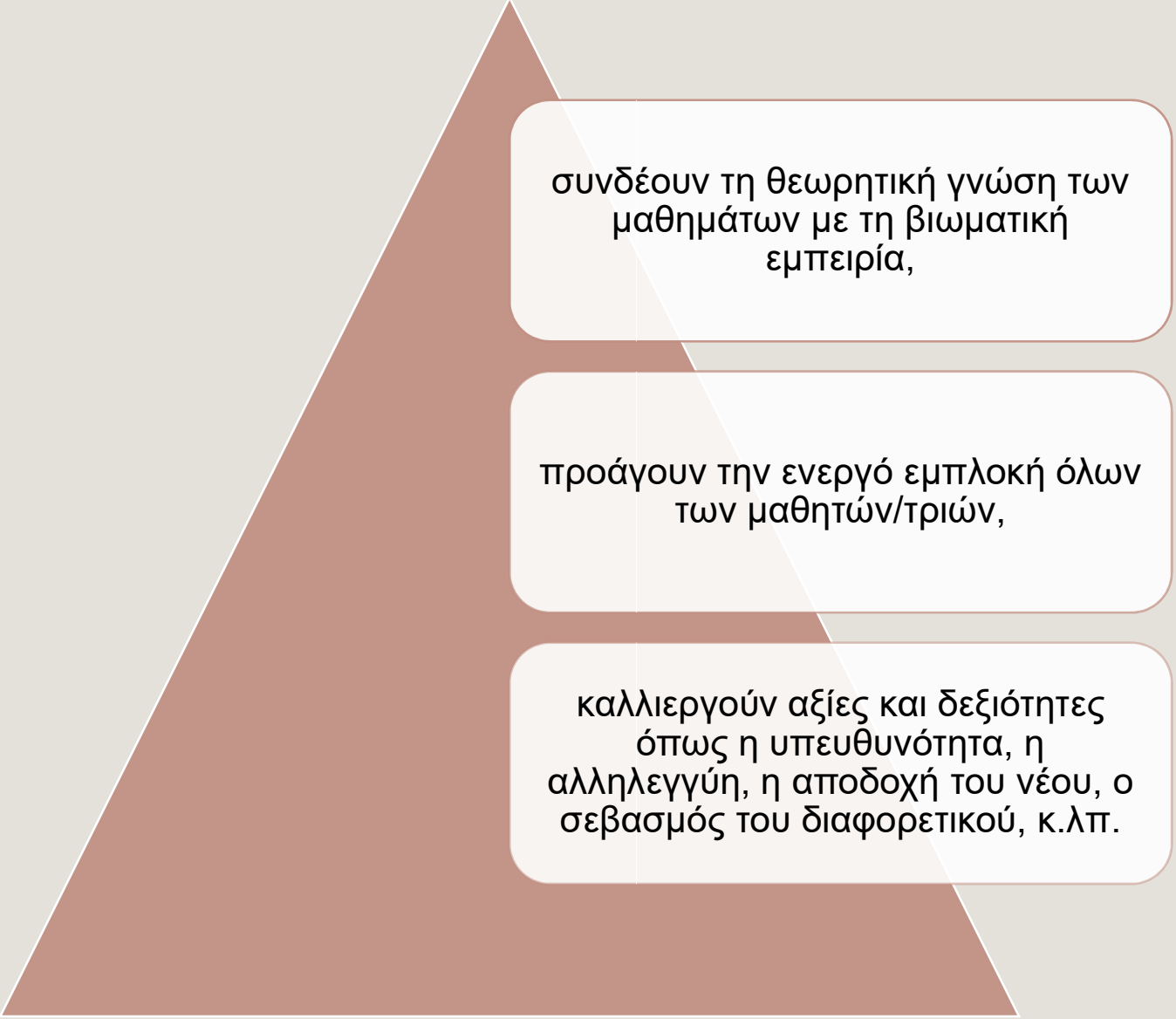
Οι μαθητές/τριες συνεργατικά αναλαμβάνουν την καταγραφή προβλημάτων στη γειτονιά τους μέσα από περιπάτους, επισκέψεις, ευκαιρίες άθλησης εντός και εκτός σχολείου

Εκτός σχολείου σε ατομικό επίπεδο η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιείται συνδυαστικά με τα βελτίωση των δεικτών Φυσικής Κατάστασης-Υγείας μέσα από το ατομικό πρόγραμμα άθλησης, με την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ

Υλικό προς τον Δήμο:μηνύματα και φωτογραφίες από κακοτεχνίες (π.χ. λακούβες στον δρόμο), εστίες μόλυνσης (π.χ. ένα εγκαταλειμμένο σπίτι, αυτοκίνητο ή περίπτερο), παρανομίες στάθμευσης (π.χ. αυτοκίνητα που καταλαμβάνουν θέσεις ΑμεΑ), κατάχρηση δημοσίων χώρων

Η δράση επιδιώκει από τη μία ο/η πολίτης να νιώθει ότι ο Δήμος του/της τον/την αφουγκράζεται και από την άλλη ο Δήμος να νιώθει ότι οι δημότες του συμμετέχουν ενεργά στο όραμα για τη δημιουργία ενός καλύτερου περιβάλλοντος διαβίωσης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ: Οι δράσεις του Ενεργού Πολίτη...



συνδέουν τη θεωρητική γνώση των μαθημάτων με τη βιωματική εμπειρία,

προάγουν την ενεργό εμπλοκή όλων των μαθητών/τριών,

καλλιεργούν αξίες και δεξιότητες όπως η υπευθυνότητα, η αλληλεγγύη, η αποδοχή του νέου, ο σεβασμός του διαφορετικού, κ.λπ.

Ευχαριστώ θερμά