

## Η τέχνη της άσκησης και η ποιότητα της ζωής ως αλληλένδετες έννοιες

### **Σωτηρία Κρεμμύδα**

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (ΠΕ11), Διευθύντρια του 6ου Δημοτικού Σχολείου  
Νέας Σμύρνης  
sotiriakremmida70@gmail.com

### **Παναγιώτα Λεκαράκου**

Εκπαιδευτικός ΠΕ70, 6ο Δημοτικό Σχολείο Κορυδαλλού MSc ΕΑΠ, Neapolis Pafos  
totalek@hotmail.com

### ► ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στο παρόν άρθρο παρουσιάζεται μια εργασία που πραγματοποιήθηκε αξιοποιώντας την ανοιχτή και καινοτόμο προσέγγιση Open Schooling, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού προγράμματος CONNECT. Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε από το μαθητικό δυναμικό της πέμπτης και έκτης τάξης του 18ου Δημοτικού Σχολείου Κορυδαλλού, κατά το σχολικό έτος 2022-2023 και το συντονισμό του Ευρωπαϊκού προγράμματος είχαν οι εκπαιδευτικοί Κρεμμύδα Σωτηρία (ΠΕ11) και Λεκαράκου Παναγιώτα (ΠΕ70). Οι δραστηριότητες του προγράμματος στόχευαν στο να προετοιμάσουν τους μαθητές και τις μαθήτριες τόσο σε γνωστικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο ικανοτήτων και δεξιοτήτων, ώστε να κατανοήσουν πώς η άσκηση αποτελεί βασικό παράγοντα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η εργασία πραγματεύτηκε κοινωνικά και επιστημονικά θέματα μέσα από το παιδαγωγικό πλαίσιο «ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ – ΜΑΘΑΙΝΩ – ΔΡΩ» και τα παιδιά κλήθηκαν να κατανοήσουν τη σημασία της δια βίου άσκησης στην ψυχική-σωματική υγεία καθώς και στις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου. Το πρόγραμμα ενθάρρυνε την αυτενέργεια και την ανακάλυψη της γνώσης, δίνοντας προτεραιότητα στις ατομικές μαθησιακές ικανότητες και στις πρακτικές δεξιότητες. Η υλοποίηση της διαδικασίας υποστηρίχθηκε από ειδικούς επιστήμονες σε θέματα ιατρικής, φυσικής αγωγής και εκπαίδευσης και συγκεκριμένα από τον Δρ. Καραϊτιανό Ιωάννη, Ιατρό - Χειρουργό και Καθηγητή του Πανεπιστημίου Αθηνών, την κα Κρεμμύδα Αιμιλία Κωνσταντία, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και Διευθύντρια Δημοτικού Σχολείου, και τον Δρ. Ποντίκογλου Χαράλαμπο, Ιατρό - Αιματολόγο και Αναπληρωτή Καθηγητή του Πανεπιστημίου Κρήτης. Οι μαθητές/τριες, κατά τη διάρκεια υλοποίησης της δράσης, ανέπτυξαν δεξιότητες σε αυθεντικά μαθησιακά πλαίσια, ενώ μέσα από όλη την εκπαιδευτική διεργασία διαπίστωσαν στην πράξη πώς η επιστήμη συνδέεται με την καθημερινότητά τους. Η εργασία υποστηρίχθηκε από την Περιφερειακή Διεύθυνση Κρήτης.

**Λέξεις-κλειδιά:** Άσκηση, Υγεία, Διατροφή, Ποιότητα Ζωής.

## ► ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΣΗ ΕΝΝΟΙΩΝ

### Φυσική Δραστηριότητα

Φυσική Δραστηριότητα ορίζεται η σωματική άσκηση ως αποτέλεσμα σύσπασης των σκελετικών μυών και καταναλώνεται ενέργεια η οποία σχετίζεται θετικά με τη φυσική κατάσταση. Τα χαρακτηριστικά της εναλλάσσονται ανάλογα με την ένταση, τη διάρκεια και τον τύπο και τη συχνότητα της άσκησης (Πατούλη, 2021).

### Άσκηση

Με τον όρο Άσκηση νοείται η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα η οποία έχει μια συγκεκριμένη χρονική διάρκεια ή δομημένη κίνηση, όπου εμπλέκονται πολλές μυϊκές ομάδες. Πέραν των κοινών χαρακτηριστικών με τη φυσική δραστηριότητα ότι η κίνηση γίνεται μέσω των σκελετικών μυών και καταλήγει σε δαπάνη ενέργειας η οποία κυμαίνεται συνεχόμενα από χαμηλή σε υψηλή, η διαφορά τους έγκειται στο γεγονός ότι η άσκηση είναι σχεδιασμένη και δομημένη με απώτερο στόχο τη συντήρηση ή ακόμα και τη βελτίωση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης (Χαιροπούλου, 2019).

### Αθλητισμός

Αθλητισμός είναι η εξατομικευμένη και αυστηρά σχεδιασμένη άσκηση σε υψηλό επίπεδο, ακολουθώντας αυστηρούς κανόνες με κυριότερο στόχο τη συμμετοχή σε αθλητικούς αγώνες και την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης (Χαιροπούλου, 2019).

Σε επίπεδο σχολικής μονάδας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής οι μαθήτριες/μαθητές εκπαιδεύονται έτσι ώστε να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τις ανάγκες τους αλλά και να αναπροσαρμόζουν τους στόχους τους. Επιπρόσθετα, εκπαιδεύονται στο να λειτουργούν ως αυτόνομα άτομα αλλά με κουλτούρα συνεργασίας, καλλιεργώντας τις δεξιότητες του 21ου αιώνα. Ένας από τους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής που οδηγούν στον φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό είναι ο κινητικός που είναι και ο πυρήνας του μαθήματος. Ο συγκεκριμένος σκοπός αναφέρεται σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων απαραίτητων για την επίτευξη της δια βίου άσκησης και την ποιότητα ζωής και επιτυγχάνεται μέσω της κίνησης-άσκησης (Βασιλειάδου, Δημητρίου, Κοσμίδου, Κυργυρίδης, Λεβεντάκης, & Παπαμίχου, 2022).

### Ποιότητα Ζωής

Ποιότητα ζωής είναι η αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, μέσα στο πλαίσιο του πολιτισμικού και αξιακού συστήματος στο οποίο ζει και σε σχέση με τους στόχους του, τις προσδοκίες του, τα πρότυπά του και τις ανησυχίες του. Πρόκειται για μια ευρεία έννοια που επηρεάζεται με πολύπλοκο τρόπο από τη σωματική υγεία του ατόμου, την ψυχολογική του κατάσταση, το επίπεδο ανεξαρτησίας του, τις κοινωνικές του σχέσεις και τη σχέση του με σημαντικά στοιχεία του περιβάλλοντός του (WHOQOL Group, 1995).

## ► Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΩΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΡΟΣ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Στο πλαίσιο του υλοποιηθέντος προγράμματος, στόχος ήταν τα παιδιά να ανακαλύψουν την άσκηση όχι απλώς ως σωματική δραστηριότητα, αλλά ως μορφή τέχνης που εκφράζει, ενδυναμώνει και μεταμορφώνει το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα. Μέσα από βιωματικές και ομαδοσυνεργατικές δράσεις, προσέγγισαν ποικίλες μορφές κίνησης και αντιλήφθηκαν τη στενή σύνδεση της άσκησης με την ποιότητα ζωής. Διαπίστωσαν ότι η άσκηση δεν αποτελεί μόνο μέσο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, αλλά και μια πολύτιμη μορφή προσωπικής έκφρασης και ενδυνάμωσης. Μέσα από δημιουργική κίνηση, μουσικοκινητικά δρώμενα, ομαδικά παιχνίδια, ασκήσεις ευλυγισίας, ενδυνάμωσης και χαλάρωσης, τα παιδιά ανακάλυψαν πώς μπορούν να αισθανθούν ικανοποίηση και χαρά, να απελευθερώσουν αισθήματα και συναισθήματα, να εξωτερικεύσουν την ένταση και την ενέργειά τους, να διαχειριστούν το άγχος και να καλλιεργήσουν θετική αυτοεικόνα (Διγγελίδης, Θεοδωράκης, Ζέτου, & Δήμου, 2014). Παράλληλα, οι ομαδικές κινητικές δραστηριότητες ενίσχυσαν την αίσθηση του «ανήκειν» στην ομάδα και καλλιέργησαν δεξιότητες συνεργασίας και ενσυναίσθησης.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος οι μαθήτριες-μαθητές:

- Διαχώρισαν την έννοια της φυσικής δραστηριότητας από τον αγωνιστικό αθλητισμό.
- Εξασκήθηκαν με ασφαλή τρόπο, βλέποντας την άσκηση ως δημιουργική διαδικασία.
- Ερεύνησαν και πρότειναν ιδέες για την αναβάθμιση χώρων άσκησης στο σχολείο και την κοινότητα, με έμφαση στην πρόσβαση για όλους.
- Ανακάλυψαν ότι η άσκηση αποτελεί βασική έννοια για την ποιότητα ζωής του ατόμου.

## ► ΜΟΝΤΕΛΑ ΜΑΘΗΣΗΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Η εκπαιδευτική προσέγγιση βασίστηκε σε αρχές ανοιχτής και συμμετοχικής μάθησης, με στόχο τη σύνδεση του σχολικού περιβάλλοντος με το κοινωνικό πλαίσιο. Οι μαθητές/μαθήτριες είχαν ενεργό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία, συμμετέχοντας σε αλληλεπιδραστικές δραστηριότητες που βασίζονταν σε εικονικά σενάρια και μελέτες περίπτωσης. Έτσι η θεωρητική γνώση εφαρμόστηκε στην πράξη, με ουσιαστικό τρόπο, καθιστώντας τη μάθηση ρεαλιστική και σχετική με την καθημερινή ζωή των μαθητών/τριών. Μέσω των βιωματικών δραστηριοτήτων τα παιδιά αντιλαμβάνοντουσαν πώς η φυσική κίνηση βελτιώνει τη σωματική υγεία, ενισχύει την ψυχική ευεξία και συμβάλλει στην πρόληψη των αρνητικών συνεπειών της ακινησίας. Η εκπαιδευτική προσέγγιση που ακολουθήθηκε, βασισμένη στο βιωματικό και συμμετοχικό μοντέλο μάθησης, επέτρεψε στα παιδιά να εμβαθύνουν στην κατανόηση της κίνησης και της άσκησης, ως κρίσιμων παραγόντων για την ποιότητα ζωής. Οι τεχνικές που ακολουθήθηκαν βασίστηκαν σε διαδραστικές, συμμετοχικές και ενεργητικές δραστηριότητες, ομαδική εργασία, ερευνητικές μεθόδους και χρήση ψηφιακών εργαλείων.

## ► ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ 17 ΣΤΟΧΟΥΣ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η εκπαιδευτική δράση υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος “CONNECT” συνδέθηκε άμεσα με τέσσερις Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης,

αναδεικνύοντας τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας, ως θεμελιώδους παράγοντα ποιότητας ζωής (Θεοδοσίου, 2022). Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης, μέσα από διαθεματικές ομαδοσυνεργατικές δράσεις, προσέγγισαν πολύπλευρα την αξία της έννοιας άσκησης όχι μόνο για σωματική τους υγεία, αλλά και για την ψυχική ευεξία, την προσωπική ενδυνάμωση και τη σύνδεση με το κοινωνικό σύνολο. Έτσι το πρόγραμμα διασυνδέθηκε με τον Στόχο 3: Καλή υγεία και ευεξία, καθώς μέσα από το κεφάλαιο 8 του βιβλίου Φυσικής Αγωγής, «Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία», τα παιδιά συνειδητοποίησαν ότι η κίνηση δεν περιορίζεται σε αθλητικές επιδόσεις, αλλά αποτελεί καθημερινή πρακτική ζωής με μακροχρόνια οφέλη (Εικόνα 1).



Εικόνα 1. Άσκηση και καλή υγεία

Επιπλέον, η δράση ενσωμάτωσε τον Στόχο 4: Ποιοτική εκπαίδευση, καθώς προώθησε την ολιστική μάθηση μέσα από ενεργές, συμμετοχικές και διαθεματικές πρακτικές με τους μαθητές να μην ήταν μόνο απλοί δέκτες γνώσης, αλλά και ερευνητές και δημιουργοί, με ενεργό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία. Μέσω της συνεργασίας διαφορετικών ειδικοτήτων εκπαιδευτικών, της αλληλεπίδρασης με την ευρύτερη σχολική κοινότητα και της αξιοποίησης δικτύων, καλύφθηκε ουσιαστικά και ο Στόχος 17: Συνεργασία για τους στόχους, με έμφαση στην ανάπτυξη σχέσεων μάθησης και δράσης που ξεπερνούν τα όρια του σχολικού χώρου. Επιπρόσθετα, έγινε διασύνδεση με τον στόχο 11: Βιώσιμες πόλεις και κοινότητες. Η κινητοποίηση αυτή ενίσχυσε τη συνείδηση του ενεργού πολίτη, προάγοντας την ενεργή συμμετοχή στην κοινότητα και καλλιεργώντας την πεποίθηση ότι η ποιότητα ζωής χτίζεται μέσα από συλλογική δράση, υπευθυνότητα και σεβασμό στο περιβάλλον και τον άνθρωπο (Εικόνα 2).



Εικόνα 2. Η γειτονιά που θέλω να έχω

Η σύνδεση του προγράμματος με το μάθημα της Πληροφορικής συνέβαλε στην τεκμηρίωση και προβολή των δράσεων με τη χρήση ψηφιακών μέσων, ενώ το μάθημα των Εικαστικών έδωσε τη δυνατότητα στα παιδιά να εκφραστούν καλλιτεχνικά πάνω στις έννοιες της κίνησης, της υγείας και της ευεξίας, αναδεικνύοντας την άσκηση και ως μορφή τέχνης και δημιουργίας (Εικόνα 3).



Εικόνα 3. Τα οφέλη της άσκησης

Τέλος, μέσα από τις πολύπλευρες προσεγγίσεις στη θεματική των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων ενισχύθηκε η ενσυναίσθηση και η αναγνώριση της άσκησης ως μέσου συναισθηματικής ισορροπίας. Συνολικά, το πρόγραμμα ανέδειξε την κίνηση και την άσκηση ως βασικούς πυλώνες ποιότητας ζωής, όχι μόνο από την άποψη της υγείας, αλλά και ως φορείς έκφρασης, δημιουργίας, αυτογνωσίας και κοινωνικής συνείδησης. Μέσα από ολιστικές προσεγγίσεις και σύγχρονες παιδαγωγικές τεχνικές, ενισχύθηκε η καλλιέργεια δεξιοτήτων και η ανάπτυξη υγιών στάσεων και συμπεριφορών.

## ► ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Ο σκοπός του προγράμματος, ήταν οι μαθήτριες-μαθητές στο σύνολό τους να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες στην καθημερινότητά τους, να αποκτήσουν κατάλληλες διατροφικές συνήθειες και να υιοθετήσουν συμπεριφορές ατομικής αλλά και κοινωνικής υπευθυνότητας. Το πρόγραμμα αξιοποίησε το αναλυτικό πρόγραμμα

σπουδών της Φυσικής Αγωγής σε συνδυασμό με την επίλυση αυθεντικών προβλημάτων του σύγχρονου κόσμου, ενισχύοντας την ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως η διαμεσολάβηση, η συνεργασία, η δημιουργικότητα, η επίλυση προβλημάτων και η οργανωτική ικανότητα (Βασιλειάδου κ.ά., 2022). Η εκπαιδευτική διαδικασία δεν περιορίστηκε μόνο στη σχολική τάξη, αλλά συνδέθηκε με ευρύτερα κοινωνικά και περιβαλλοντικά ζητήματα, προσδίδοντας ουσιαστικό νόημα στη μάθηση. Σημαντική συμβολή είχε η εισήγηση του Δρ. Ποντίκογλου Χαράλαμπου, Αναπληρωτή Καθηγητή του Πανεπιστημίου Κρήτης και Ιατρού Αιματολόγου, ο οποίος παρουσίασε μέσω της πλατφόρμας Zoom επιστημονικά δεδομένα από εργαστηριακές εξετάσεις αίματος σε αθλητές και σε άτομα με καθιστική ζωή και μη ισορροπημένη διατροφή. Μέσα από αυτή την παρουσίαση, οι μαθητές ήρθαν σε επαφή με την ιατρική διάσταση της υγείας. Στην ενότητα της διατροφής, οργανώθηκε στην ολομέλεια καταιγισμός ιδεών, από τον οποίο προέκυψε εννοιολογικός χάρτης με τις ομάδες τροφίμων. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες κατασκεύασαν ομαδικά εικαστικά κολλάζ με ισορροπημένα γεύματα (Εικόνα 4).

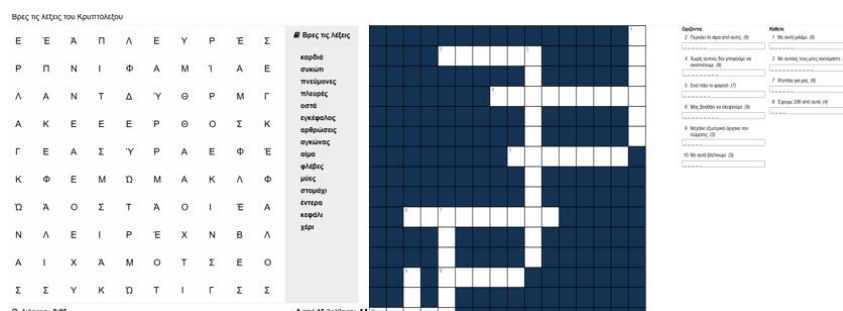


Εικόνα 4. Γεύματα

Ακολούθησε η στοχευμένη εισήγηση της Κας Κρεμμύδα Αιμιλίας-Κωνσταντίας, Καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής με μεταπτυχιακές σπουδές στη Διαχείριση γήρανσης και χρόνιων νοσημάτων. Παρουσιάστηκε η φυσική δραστηριότητα ως βασικός παράγοντας αυτοδιαχείρισης του μεταβολικού συνδρόμου, ενώ συζητήθηκαν οι επιδράσεις της άσκησης στον μεταβολισμό και η προσαρμογή της διατροφής ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες κάθε ατόμου. Συζητήθηκε πόση άσκηση είναι αναγκαία στην καθημερινότητα μας ανάλογα με την ένταση και το είδος της άσκησης.

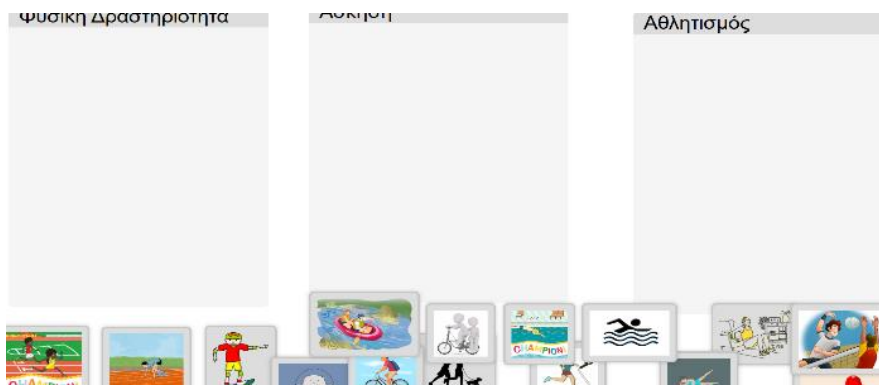
Οι μαθητές/τριες απάντησαν σε ερωτηματολόγια του σχολικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης, τα οποία ψηφιοποιήθηκαν και συμπληρώθηκαν στο μάθημα της Πληροφορικής. Παράλληλα, μοιράστηκαν έντυπα ερωτηματολόγια στους γονείς. Τα αποτελέσματα καταγράφηκαν σε πίνακες Excel και αναλύθηκαν, προσφέροντας μια εικόνα για τον βαθμό ενσωμάτωσης της άσκησης και της υγιεινής διατροφής στην καθημερινότητα των οικογενειών. Πραγματοποιήθηκαν, επίσης, προβολές και συζητήσεις με θεματικές όπως «Η Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας», «Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας;», «Με τι συχνότητα πρέπει να ασκούμε;» και «Πώς επιδρούν τα είδη άσκησης στο σώμα;».

Δημιουργήθηκαν στην ολομέλεια της τάξης ψηφιακό κρυπτόλεξο και σταυρόλεξο για τη δομή του σώματος (Εικόνα 5).

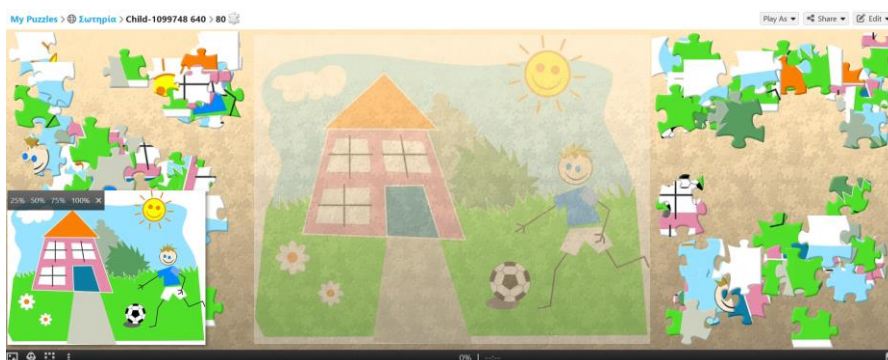


Εικόνα 5. Κρυπτόλεξο και Σταυρόλεξο

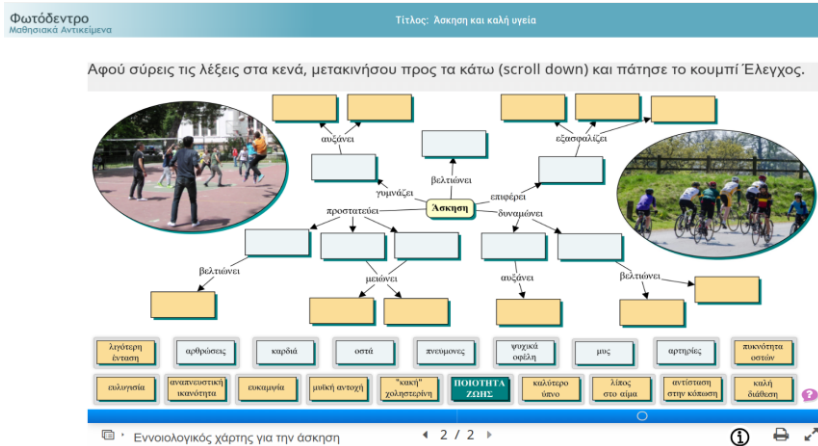
Οι μαθητές/μαθήτριες επίσης, έπαιξαν με τα ψηφιακά παιχνίδια φυσική δραστηριότητα, (Εικόνα 6), πηγαίνοντας στο σχολείο παίζοντας (Εικόνα 7) και ποιότητα ζωής (Εικόνα 8).



Εικόνα 6. Το παιχνίδι της φυσικής δραστηριότητας



Εικόνα 7. Πηγαίνοντας στο σχολείο παίζοντας



Εικόνα 8. Ποιότητα Ζωής

Αναλύθηκε η σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας, και οι μαθητές/τριες, σε ομάδες, σχεδίασαν και υλοποίησαν σχετικά προγράμματα, στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής (Εμμανουηλίδου, 2015).

Στο τέλος του προγράμματος, πραγματοποιήθηκε διαδικτυακή συνέντευξη με τον Δρα Ιωάννη Καραϊτιανό, Διευθυντή της Η΄ Χειρουργικής Κλινικής του Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center. Ο γιατρός απάντησε σε ερωτήματα των παιδιών για τις επιδράσεις της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία και έδωσε πρακτικές συμβουλές για έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής. Στην κατακλείδα του προγράμματος τα παιδιά κατέγραψαν τα συμπεράσματα των δράσεων δημιουργώντας εικαστικά κολλάζ, ενώ διεξήγαγαν και αυτοψία-έρευνα στη γειτονιά τους για τις υποδομές φυσικής δραστηριότητας και πρότειναν βελτιώσεις τις οποίες παρουσίασαν στον δήμαρχο του τόπου τους κατά την επίσκεψή του στο σχολείο. Το σύνολο των δράσεων και των αποτελεσμάτων συγκεντρώθηκε και αποτυπώθηκε σε ηλεκτρονικό βιβλίο, το οποίο διαμοιράστηκε στην ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα. Όσο ζω ασκούμαι...

► **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Οι μαθήτριες και οι μαθητές, στο σύνολό τους, επέδειξαν εξαιρετικό ενδιαφέρον κατά την υλοποίηση του προγράμματος και συμμετείχαν ενεργά στο Μαθητικό Συνέδριο που διοργανώθηκε από το CONNECT GREECE (Εικόνα 9).

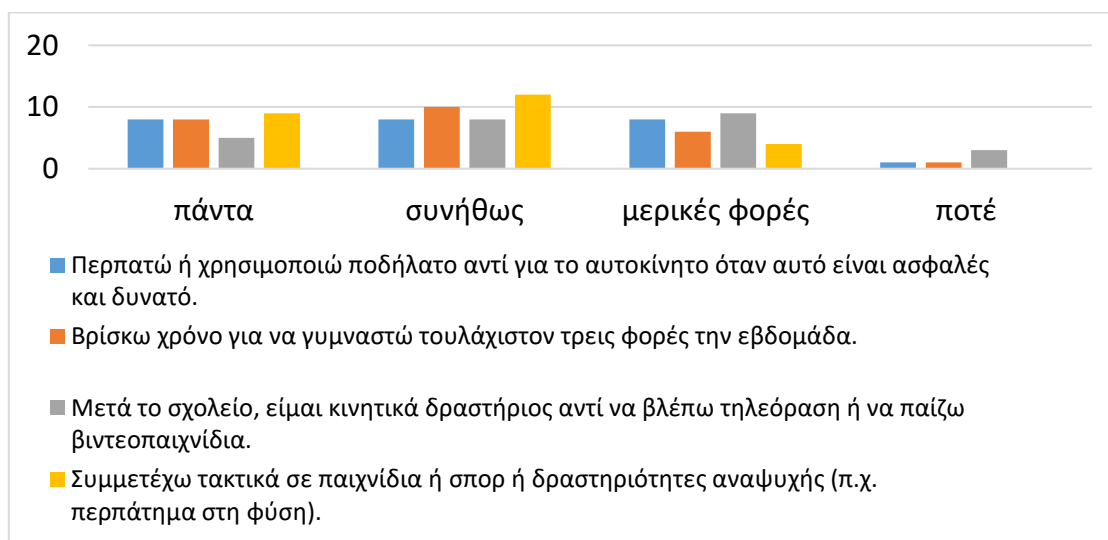


Εικόνα 9. Μαθητικό συνέδριο



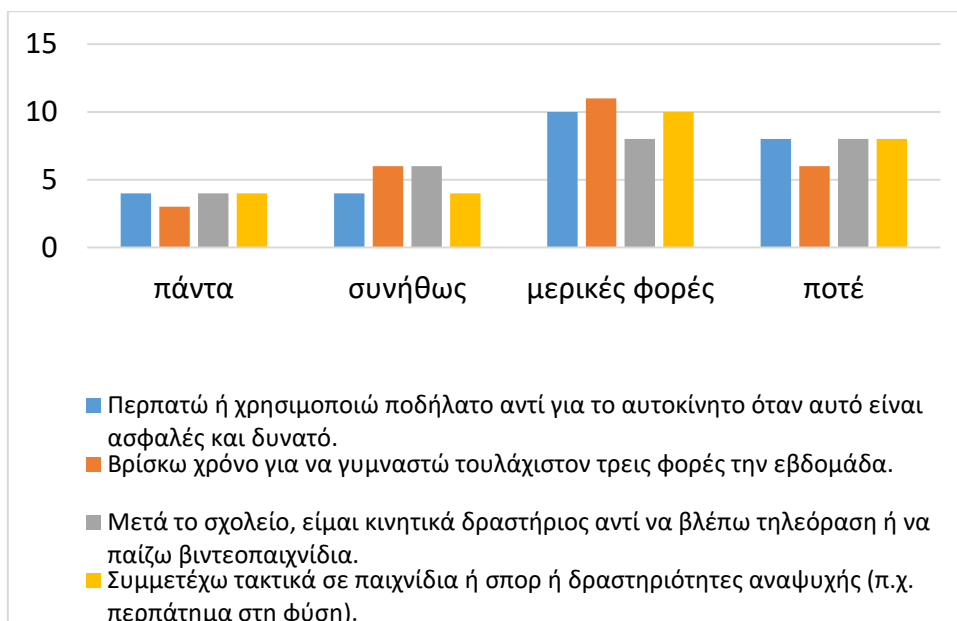
Καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, η αλληλεπίδραση με τους ειδικούς επιστήμονες αύξησε σημαντικά τα κίνητρα για μάθηση και ενεργή εμπλοκή στο πρόγραμμα. Σημαντική υπήρξε, επίσης, η συμβολή και στήριξη των γονέων/κηδεμόνων, καθώς και η γενικότερη αλληλεπίδραση της τοπικής κοινωνίας. Το γεγονός αυτό ενίσχυσε τις σχέσεις του σχολείου με την καθημερινή ζωή και την κοινωνική πραγματικότητα, δημιουργώντας γέφυρες επικοινωνίας, διάδρασης, διαλόγου και συνεργασίας. Μέσα από το πρόγραμμα αναδείχθηκε η αξία της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και συνεργασίας, της ατομικής και κοινωνικής ευθύνης καθώς και η ανάγκη για συστηματική άσκηση σε όλες τις ηλικιακές ομάδες σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής για μία καλύτερη ποιότητα ζωής. Η όλη διαδικασία βασίστηκε σε διεπιστημονική προσέγγιση, καθώς αξιοποιήθηκαν διαφορετικές πρακτικές, γνώσεις και οπτικές. Στα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας συγκαταλέγονται τέλος τα αποτελέσματα από τη συλλογή και ανάλυση των ερωτηματολογίων.

Η αποδελτίωσή τους φανέρωσε ότι τα περισσότερα παιδιά συμμετέχουν σε μορφές φυσικής δραστηριότητας με μία τάση προς την άσκηση σε μέτριο βαθμό χωρίς όμως να είναι ενταγμένη στην καθημερινότητά τους. Οι δραστηριότητες στην ύπαιθρο δείχνουν σχετικά καλές ενδείξεις με την κινητικότητα όμως μετά το σχολείο να παραμένει σε μέτριο επίπεδο (Σχήμα 1).



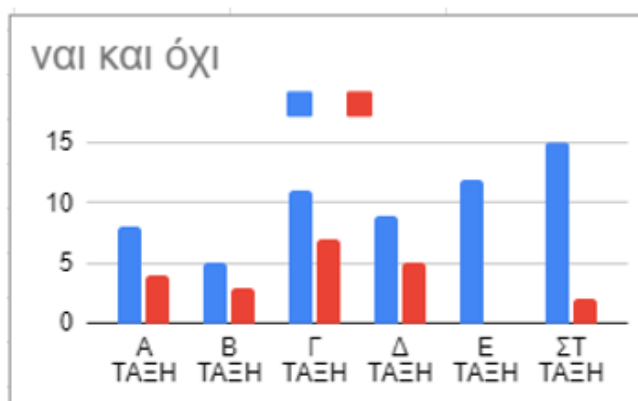
Σχήμα 1. Κατανομή απαντήσεων συμμετοχής παιδιών σε Φυσικές Δραστηριότητες

Η συχνότητα ενασχόλησης των ενηλίκων σύμφωνα με την κατανομή των απαντήσεων δείχνει ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ασκείται περιστασιακά με την τακτική φυσική δραστηριότητα να μην αποτελεί μία συνήθεια στην καθημερινότητά τους. Η ανάγκη ενίσχυσης της κινητικότητας και η προώθηση εναλλακτικών τρόπων μετακίνησης είναι φανερή (Σχήμα 2).



Σχήμα 2. Συχνότητα ενασχόλησης ενηλικιών με μορφές Φυσικής Δραστηριότητας

Παράλληλα, από δημοσκόπηση που πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών όλου του σχολείου, προέκυψε ότι το 75% των παιδιών συμμετέχουν σε εξωσχολικές δραστηριότητες (Σχήμα 3).



Σχήμα 3. Δημοσκόπηση

Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν πως η άσκηση, όταν συνδέεται με τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την ενεργό συμμετοχή, μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας βελτίωσης της ποιότητας ζωής (Ιωσιφίδου, 2015). Η δυναμική σύνδεση σχολείου, οικογένειας και τοπικής κοινωνίας αναδεικνύει τη σημασία της ανοιχτής και συμμετοχικής εκπαίδευσης, η οποία ενεργοποιεί, εμπνέει και ενδυναμώνει τα παιδιά ώστε να διαμορφώσουν στάσεις και συμπεριφορές με επίκεντρο την υγεία, την ευεξία και τη συλλογική ευθύνη.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409.
- Βασιλειάδου, Ο., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ε., Κυργυρίδης Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). *Οδηγός εκπαιδευτικού. Πρόγραμμα σπουδών για το μάθημα της φυσικής αγωγής στο δημοτικό* (2η έκδ.). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Ι.Ε.Π).
- Διγγελίδης, Ν., Θεοδωράκης, Ι., Ζέτου, Ε., & Δήμου, Ι. (2014). *Φυσική αγωγή Ε και ΣΤ δημοτικού*. Υπουργείο Παιδείας δια βίου μάθησης και Θρησκευμάτων. Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων (Ι.Τ.Υ.Ε.): Διόφαντος.
- Εμμανουηλίδου, Κ., (2015) *Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας*. Βέλτιστο σενάριο. Αίσωπος. Ι.Ε.Π.
- Ευ ζην. *Η πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας*. Ανακτήθηκε από Η Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας - ΕΥΖΗΝ.
- Θεοδοσίου, Α. (2022). *Η πορεία προς την εφαρμογή των 17 στόχων του ΟΗΕ για την βιώσιμη ανάπτυξη (SDGs) στην Ελλάδα. Η περίπτωση των 10 μεγαλύτερων επιχειρήσεων της χώρας* (Διπλωματική Εργασία). Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Σχολή Διοικητικών Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών, Αθήνα: Ιδρυματικό αποθετήριο Πολυλότη.
- Ιωσιφίδου, Α., (2015). *Μαθαίνω να γυμνάζομαι σωστά*. Βέλτιστο σενάριο. Αίσωπος. Ι.Ε.Π.
- Πατούλη., Α., (2021). *Φυσική σωματική δραστηριότητα και εργασιακή διάθεση* (Αδημοσίευτη Διπλωματική Εργασία). Τμήμα Αγροτικής Οικονομίας και Ανάπτυξης, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.
- Φωτόδεντρο. Μαθησιακά αντικείμενα. *Είδη μυών του ανθρώπινου σώματος*. Ανακτήθηκε από <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/2710>. *Γνωρίζουμε και προσέχουμε το σώμα μας*. Ανακτήθηκε από <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3595>. *Φτιάξε το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων σου*. Ανακτήθηκε από <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3564>. *Άσκηση και καλή υγεία*. Ανακτήθηκε από <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10743>.
- Χαιροπούλου., Α., (2019). *Εκφάνσεις της φυσικής δραστηριότητας στην ελληνική ύπαιθρο στα πλαίσια της άσκησης για όλους* (Αδημοσίευτη Διπλωματική Εργασία). Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.