

Helping Active Lives through Targeting Healthy Youth



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν
IKY

Erasmus+
“This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein”

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



**Όλγα Κούλη, Επικ. Καθηγήτρια
ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ**

Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



**Η ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ
ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣ
ΕΝΑΝ ΦΥΣΙΚΟ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ ΤΡΟΠΟ
ΖΩΗΣ**

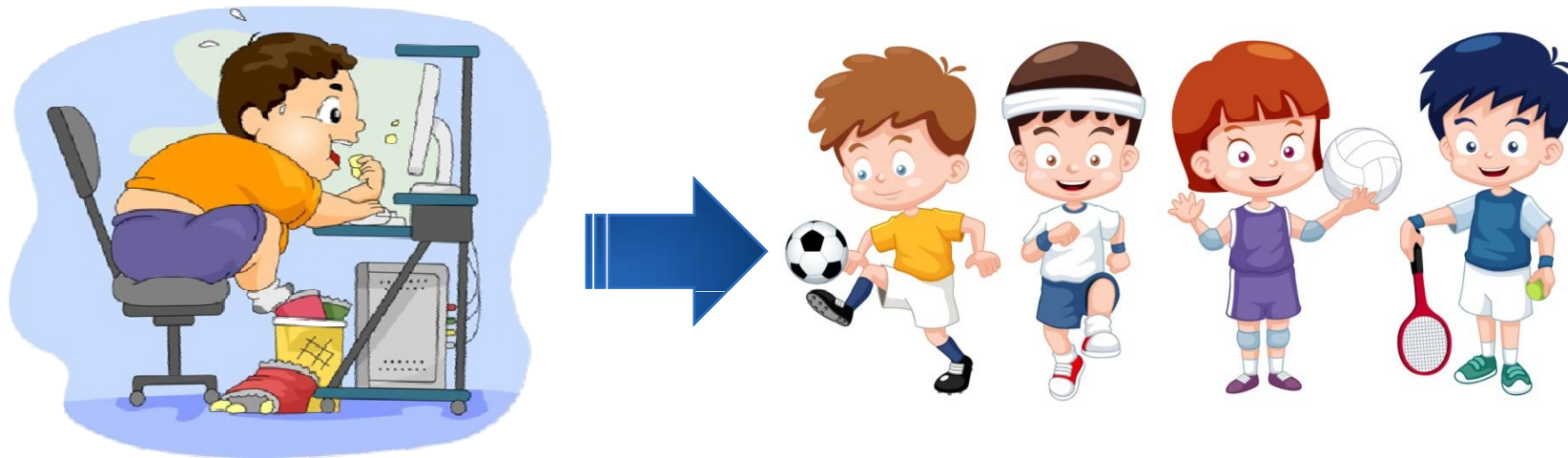
Καλές Συνήθειες για Παιδιά



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Η πρόληψη της παχυσαρκίας και της καθιστικής ζωής στα μικρά παιδιά υπόσχεται σημαντικά οφέλη και για την αντίστροφη πορεία της επιδημίας της παιδικής παχυσαρκίας και για την προτροπή των παιδιών σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.



Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ ΕΝΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΕΝΕΡΓΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;



Χρησιμοποίησε στον ελεύθερο χρόνο σου, δραστηριότητες με αρκετά κινητικά ενεργά παιχνίδια, π.χ. τρέξιμο, αναπηδήσεις, σκαρφάλωμα, κλπ.



Δώσε έμφαση στη συνεργασία και όχι στον ανταγωνισμό, έτσι ώστε να δίνεται η ευκαιρία σε κάθε παιδί να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα.

Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ ΕΝΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΕΝΕΡΓΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;



Μπορείς να σκεφτείς τι κάνεις κατά τη διάρκεια της ημέρας σου, και να προσθέσεις περισσότερες κινητικές δραστηριότητες.



Μπορείς να κάνεις κάποιες κινητικές δραστηριότητες και στον εσωτερικό χώρο, για να έχεις ευκαιρίες να είσαι κινητικά ενεργός/ή ακόμα και όταν ο καιρός αποτρέπει τις δραστηριότητες στον εξωτερικό χώρο.

Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ ΕΝΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΕΝΕΡΓΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;



Μπορείς να συμμετέχεις σε δραστηριότητες οι οποίες είναι ευχάριστες για εσένα, χωρίς πίεση και μπορείς να σταματάς όταν το θελήσεις.



Εάν θες, μπορείς να ζητήσεις στον παιδαγωγό να συμμετέχει και αυτός/ή ενεργά στις δραστηριότητες και να πάρει το ρόλο προτύπου για τις δραστηριότητες οι οποίες είναι καινούριες ή δύσκολες για εσένα.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ ΕΝΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΕΝΕΡΓΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Μπορείς να ζητήσεις από τον παιδαγωγό να προσαρμόσει τα επίπεδα έντασης των δραστηριοτήτων στο επίπεδο της δικής σου φυσικής κατάστασης.

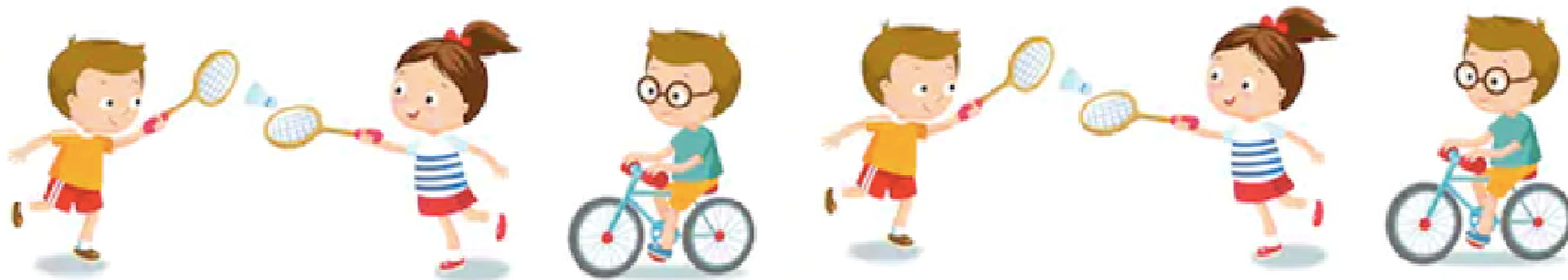
Μπορείς να ζητήσεις από τον παιδαγωγό να αλλάξει ή να τροποποιήσει τις δραστηριότητες, όταν νοιώθεις ότι είναι κουραστικές ή βαρετές για εσένα.

Είναι ενδιαφέρον να εντάσσουμε στο πρόγραμμά μας δραστηριότητες οι οποίες ενεργοποιούν διαφορετικές μυϊκές ομάδες.

Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



Είναι πολύ ωραίο συναίσθημα όταν μπορείς να συμμετέχεις σε κινητικές δραστηριότητες οι οποίες δημιουργήσουν ένα περιβάλλον παρακίνησης και συνεπώς θετικό περιβάλλον μάθησης, μέσα στο οποίο μπορείς να απολαμβάνεις θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή σου.



*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



Στρατηγικές για ένα θετικό περιβάλλον μάθησης:



Χωρισμός σε ολιγομελείς ομάδες (όχι παραπάνω από τέσσερα άτομα ανά ομάδα)

Εκμετάλλευση όλου του διαθέσιμου υλικού



*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



Στρατηγικές για ένα θετικό περιβάλλον μάθησης:



Οργάνωση των ομάδων στο χώρο έτσι ώστε να μην παρεμποδίζει η μια την άλλη.

Μείωση του χρόνου παροχής οδηγιών (λιτά, με σαφήνεια και ακρίβεια)



*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



Ευχαριστώ!