ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ 0711131

4 ΕΤΟΣ

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

*Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αγωγής υγείας με θέμα την πνευματική υγεία των συμμετεχόντων και γενικότερα ολόκληρου του πληθυσμού που προσφέρεται το πρόγραμμα.*

Γιάννης Μπαμπάλης

τεφαα τρικαλων

*Εισαγωγή*

Παρακάτω θα παρουσιαστεί ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με *θέμα* την πνευματική υγεία και ό, τι συνεπάγεται αυτός ο ορισμός ως προς το περιεχόμενο και τις απαιτήσεις του. Ο σκοπός του προγράμματος δεν είναι άλλος από το να βοηθήσει, να δώσει λύσεις, να ευαισθητοποιήσει και να ταρακουνήσει τους νέους και όχι μόνο σχετικά με έναν υγιέστερο και πιο κινητικά δραστήριο τρόπο ζωής δια βίου. Επίσης θα δοθεί σημασία σε αρχές, αξίες και στάσεις ζωής που πρεσβεύει ο αθλητισμός και η γενικότερη ενασχόληση των ανθρώπων πάσης ηλικίας με την άσκηση, όπου στην ουσία είναι καθαυτή το μείζων ζήτημα του προγράμματος.

Το *σύνολο* όπου θα συμμετάσχει στο πρόγραμμα είναι φυσικά οι μαθητές του γυμνασίου στην περιοχή της Γιάννουλης στη Λάρισα. Φυσικά μπροστάρης σ’ αυτήν την περιήγηση θα είναι ο καθηγητής φυσικής αγωγής του σχολείου όπου με όλες του τις δυνάμεις θα προσπαθήσει να κάνει κτήμα το ιδεώδες πρώτα της άσκησης και έπειτα του αθλητισμού στα παιδιά-μαθητές συνδυάζοντας πάντα αυτά τα δύο, με μια συναισθηματική και δίκαιη συμπεριφορά ως προς θεσμούς, αντιπάλους και των ίδιων τους εαυτό.

Όσον αφορά το *πεδίο* εφαρμογής του προγράμματος, θα είναι ο σχολικός χώρος του γυμνασίου, τόσο μαθησιακά στις αίθουσες διδασκαλίας, όσο και στον προαύλιο χώρο για το πρακτικό περιεχόμενο με κινητικές δεξιότητες. Ακόμη θα γίνουν προσπάθειες και δραστηριότητες και εκτός σχολικού χώρου και ωραρίου με σκοπό τη συμμετοχή και άλλων ενδιαφερόντων.

Ωστόσο προτού ξεκινήσουμε την παρουσίαση του προγράμματος στους μαθητές, πρέπει να γίνουν ξεκάθαρες κάποιες αρχές, συνήθειες και αξίες σχετικά με την άσκηση και ό,τι αυτή συνεπάγεται. Έτσι λοιπόν καλό είναι να γίνεται πάντα ένας πρόλογος πριν από κάθε κινητική δραστηριότητα όπου θα τονίζονται διαρκώς τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης και του αθλητισμού. Πρέπει να δίνεται σημασία στην αύξηση της ευαισθητοποίησης των μαθητών πάνω σε τέτοια θέματα, με σκοπό να κερδίσουμε οι καθηγητές φυσικής αγωγής το ενδιαφέρον τους ώστε να ασχοληθούν συστηματικά με κινητικές δραστηριότητες. Επιπλέον οφείλεται να παρουσιάζεται κάθε φορά η ομορφιά της άσκησης, η συμβολή της στην υγεία του ανθρώπου με τον συνδυασμό υγιεινής διατροφής και συστηματικής άσκησης, καθώς και προσωπικά συναισθήματα χαράς, ευχαρίστησης όπως και αξίες ζωής που παίρνουμε από την άσκηση. Τέλος να γίνει αντιληπτό από νωρίς η σημασία της συμμετοχής κυρίως των ατόμων και όχι της τελικής έκβασης ενός αποτελέσματος, όπως επίσης σημαντικό κομμάτι εκπαίδευσης να είναι η αποφυγή τάσεων και συνήθειων βίας και βρόμικου τρόπου διεκδίκησης επικερδούς αποτελέσματος. Γιατί όπως είναι γνωστό μία βίαιη συμπεριφορά διδάσκεται και μαθαίνεται.

Το σχολείο από την πλευρά του πρέπει να είναι έτοιμο να δεχθεί και να υποστηρίξει ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας. Επομένως καλό είναι να υπάρχουν επιπλέον αίθουσες μεγαλύτερης χωρητικότητας ώστε να γίνει εφικτή η προσβασιμότητα και παρακολούθηση ομιλίας και διαλέξεων και από εξωσχολικό κόσμο. Επίσης ο ρόλος των προγραμμάτων αγωγής υγείας να μην είναι άλλος απ’ το να ενθαρρύνει τη συμμετοχή όλων των ανθρώπων (συγκεκριμένα μαθητών) σε ψυχαγωγική-φυσική δραστηριότητα. Πρέπει επομένως να γίνει μια συλλογική προσπάθεια γονιών, μαθητών, σχολείου, κοινωνίας, θεσμών, καθηγητών και των ειδικών πάνω σε θέματα άσκησης ώστε να γίνει κατανοητή η σημασία και προσφορά της άσκησης δια βίου. Πρέπει να προηγηθεί η γνώση για επίκαιρα ζητήματα που βλάπτουν την κοινωνία μας εδώ και χρόνια και όπου πρέπει να αφεθούν στην άκρη τέτοιου είδους συνήθειες. Αναφερόμαστε φυσικά στο κάπνισμα, στην υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών (ιδιαίτερα από εφήβους), χρήση απαγορευμένων ουσιών για την μεγιστοποίηση των αθλητικών ικανοτήτων, ναρκωτικά και τέλος κακή διατροφή. Είναι λοιπόν αναγκαία η επιμόρφωση των μικρών παιδιών από πλευράς γονέων-σχολείου. Οφείλουν να ενημερωθούν σωστά, με την ένδειξη της σκληρής αλήθειας με παραδείγματα και πραγματικά στοιχεία αναφοράς. Τέλος να επισημάνουμε ότι η δημιουργία ευαισθησίας και σημαντικών παρόμοιων αρετών και αρχών θα γίνουν κτήμα των παιδιών σιγά-σιγά κατά την ενηλικίωση τους και θα τους ακολουθούν τέτοιου είδους ανθρωπίνων συμπεριφορών σε όλη τους τη ζωή.

***Πρόγραμμα αγωγής υγείας***

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας ξεκινάει με ομιλία του καθηγητή φυσικής αγωγής του γυμνασίου και θα λάβει μέρος στη αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου απόγευμα Παρασκευής με την υποχρεωτική παρακολούθηση όλων των μαθητών της Α’, Β’ κ Γ’ γυμνασίου, καθώς και την προαιρετική, αλλά εξίσου σημαντική παρουσία των γονέων και κηδεμόνων των μαθητών, όπως επίσης εφικτή η παρακολούθηση όσων ενδιαφέρονται. Κατά την ομιλία/διάλεξη θα τεθούν τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης πάνω σε θέματα σωματικής υγείας, καθώς και σε προνομιούχες στάσεις ζωής, εκμάθησης αξιών και σημαντικών αρετών. Μια άκρως θεωρητική προσέγγιση στα θέματα και στα θετικά στοιχεία της συμμετοχής των ανθρώπων σε κινητικές δεξιότητες. Επιπλέον γίνεται αναφορά σε θέματα υγιεινής διατροφής, θέματα βλαβερά για την υγεία και τρόποι αποφυγής και καταπολέμησης όλων αυτών. Ανοιχτό βέβαια προς συζήτηση από το καθηγητή φυσικής αγωγής κάθε ερώτημα των ευρισκομένων πάνω σε συνδυαστικά θέματα. Τέλος θα παρουσιαστεί αναλυτικά το πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα λάβει χαρακτήρα πρακτικού περιεχομένου πλέον (με τις εκάστοτε αναγκαίες θεωρητικές εμβαθύνσεις) στο χώρο του σχολικού προαυλίου με τη βοήθεια των γηπέδων του, όπως επίσης και σε εξωτερικό χώρο άσκησης, ώρες όχι μόνο σχολικού ωραρίου, αλλά και εκτός έπειτα από τη συμφωνία των συμμετεχόντων. Την ημέρα **Δευτέρα** σε μία ώρα αφιερωμένη πάνω στο πρόγραμμα θα συζητηθούν και να αναφερθούν τα ζητούμενα, οι υποχρεώσεις και γενικότερα τα στάδια σχεδιασμού συμπεριφοράς ενός τέτοιου προγράμματος αγωγής υγείας.

*(Έπειτα από συζήτηση και κοινή συμφωνία μεταξύ μαθητών και καθηγητή φυσικής αγωγής οργανώθηκαν και μοιράστηκαν οι προαπαιτούμενες υποχρεώσεις ατομικές και ομαδικές των μαθητών ως προς τη συνέχεια του προγράμματος αγωγής υγείας. Έτσι λοιπόν μοιράστηκαν και έγιναν κατανοητές τόσο οι υποχρεώσεις, όσο και τα ζητούμενα των θεμάτων του προγράμματος με σχετική πληροφόρηση, στρατηγική και ευαισθητοποίηση του θέματος. Στη συνέχεια οι μαθητές θα συνεργαστούν και με τον εξωτερικό κλοιό του σχολείου, όπως γονείς, φίλοι και ευρύτερη τοπική κοινωνία).*

**ΤΡΙΤΗ**

Στις 10:00 το πρωί οι μαθητές της Β’ γυμνασίου θα προέλθουν στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου όπου εκεί ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα μοιράσει ατομικά σε κάθε μαθητή κάποια κείμενα σχετικά με στάσεις ζωής και εφαρμογή αξιών στη ζωή των ανθρώπων. Σκοπός των μαθητών είναι η υπογράμμιση των αξιών και των σημαντικών αυτών αρετών που παρουσιάζονται πολλές φορές όχι τόσο ξεκάθαρα αλλά με την κριτική σκέψη των παιδιών. Επομένως θα χρειαστεί προσοχή τόσο στο διάβασμα, όσο και στη νοερή απεικόνιση και φαντασία των μαθητών ως προς το περιεχόμενο και των στοιχείων που θέλει το κείμενο να περάσει. Έπειτα από αυτό θα γίνει συζήτηση των σημείων μεταξύ Κ.Φ.Α-μαθητών και μαθητών μεταξύ τους. Στα κείμενα θα αναγράφονται η αγάπη, η ειρήνη, η ανεκτικότητα, η ευτυχία, η τίμια εργασία, η απλότητα και η ταπεινοφροσύνη.

**ΤΕΤΑΡΤΗ**

 Στις 09:00 το πρωί οι μαθητές της Α’ γυμνασίου θα παρευρεθούν στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου για την προβολή -μέσω της χρήσης projector- σκηνές αθλητικής βίας σε διάφορους χώρους αθλητικών συγκεντρώσεων. Βία μεταξύ των ιδίων αθλητών ως αντίπαλοι, βία μεταξύ θεατών, βία μεταξύ παραγόντων. Σκληρές, αληθινές και άκρως μη ανθρωπιστικές και κοινωνικές εικόνες θα προβληθούν στους μαθητές δείχνοντας τη σκληρή, άδικη και άσχημη κατ’ εμέ άλλη εικόνα του αθλητισμού που έχει σαν αποτέλεσμα την αποχή τόσο του υγιή φίλαθλου κόσμου, όσο και των ίδιων των αθλητών έπειτα από αυτά. Φυσικά θα ακολουθήσει συζήτηση των παραπάνω, θέτοντας ιδέες απομάκρυνσης τέτοιου είδους συμπεριφορών. Το απόγευμα στις 17:00 οι μαθητές θα παρευρεθούν στην αίθουσα εκδηλώσεων του πνευματικού κέντρου της περιοχής όπου θα αυτοσχεδιάσουν σκετσάκια με στόχο τον έλεγχο νεύρων και θυμού σε ανάλογες καταστάσεις με αυτές του βίντεο που παρακολούθησαν το πρωί. Μία άκρως κοινωνική και ανθρωπιστική προσέγγιση του θέματος με σκοπό την εξάλειψη της βίας στο χώρο όχι μόνο του αθλητισμού, αλλά και ανάμεσα στις διαπροσωπικές σχέσεις της καθημερινότητας. Το κοινό απαρτίζουν γονείς, φίλοι και οποιοσδήποτε επιθυμεί να διευρύνει την πνευματική του υπόσταση πάνω σε τέτοια θέματα.

**ΠΕΜΠΤΗ**

 Το πρόγραμμα αυτή τη μέρα διαθέτει πρακτικό χαρακτήρα με αθλοπαιδιές όλων των μαθητών του γυμνασίου για το δίωρο 10:00-12:00 στον προαύλιο χώρο του σχολείου, όπως φυσικά και η χρήση του κλειστού γηπέδου και των ανοιχτών γηπέδων πετοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης. Ο Κ.Φ.Α τονίζει διαρκώς την ενασχόληση όλων των μαθητών στις διάφορες κινητικές δραστηριότητες που λαμβάνουν μέρος με αμφότερο σκοπό τη συμμετοχή. Επίσης δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην ανατροφοδότηση και παρακίνηση των παχύσαρκων παιδιών και τονισμός του της προσπάθειας για άσκηση με στόχο προσωπικού αποτελέσματος και ενθάρρυνσης και όχι κοινωνικής διάκρισης και παραμερισμού. Επεξήγηση διαρκώς του Κ.Φ.Α των οφελών της άσκησης τόσο σε σωματικό όσο και ψυχοκοινωνικό τομέα. Οι μπάλες και το υλικό γυμναστικής του σχολείου μοιράζονται ελεύθερα με υπευθυνότητα στους μαθητές στο ήδη διαχωρισμένο χώρο του σχολείου. Στεφάνια, κώνοι, σχοινάκια, μπάλες μπάσκετ, βάλλει, ποδοσφαίρου, στρώματα, ραδιόφωνα και πολλά άλλα σχηματίζουν μια ευχάριστη ενασχόληση γεμάτη χαρά, παιχνίδι και συνεργασία μεταξύ των μαθητών. Οι καθηγητές λαμβάνουν μέρος και αυτοί φυσικά στο πρόγραμμα υπενθυμίζοντας και δείχνοντας με τη σειρά τους το συμπέρασμα πως η άσκηση και η αγάπη για άθληση δεν κοιτά ηλικία. Έπειτα από το ευχάριστο και γεμάτο δημιουργικότητα δίωρο στον προαύλιο χώρο του σχολείου μαθητές και καθηγητές επιστρέφουν στις αίθουσες τους για τη συνέχεια του μαθησιακού-γνωστικού ωραρίου με την πολύωρη φυσικά αναφορά, συζήτηση και ανταλλαγή γνωμών και απόψεων με θέμα την άσκηση και των θετικών στοιχείων της σε σωματικό και ψυχικό τομέα της ζωής μας.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

 Την ημέρα αυτή οι μαθητές της Γ’ γυμνασίου θα παρευρεθούν στις 09:00 στη δημόσια βιβλιοθήκη της τοπικής κοινότητας με σκοπό την έρευνα ηρώων που πάλεψαν και μόχθησαν με το δικό τους τρόπο για την ειρήνη. Διάσημοι αθλητές που στόχευσαν σε ένα καλύτερο μέλλον και φυσικά διάφορων άλλων γνωστών και μη ανθρώπων όπου με το έργο τους προφορικό-πρακτικό διαδήλωσαν ειρηνικά και ‘’πολέμησαν’’ για δικαιώματα και ελευθερίες. Οι μαθητές λοιπόν θα συλλέξουν στοιχεία και θα τα καταγράψουν στο προσωπικό τους φάκελο/υπολογιστή/τετράδιο με σκοπό τη συνεργατική μάθηση των καταγεγραμμένων το απόγευμα στις 18:00 στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου. Ο Κ.Φ.Α με τη σειρά του θα αναφέρει γνωστά αποφθέγματα σημαντικών αυθεντιών στο χώρο της μόρφωσης και της δημιουργίας με σκοπό την ανάλυση του περιεχομένου τους και των σημαντικών στοιχείων που θέλουν μέσα από αυτά να μας περάσουν. Ο οραματισμός και η διανοητική φαντασία των μαθητών θα βοηθήσει και θα οδηγήσει τη συζήτηση σε στάσεις ζωής, σε μαθήματα αξιών και σωστών συμπεριφορών, όπως επίσης σε έναν αγώνα διαρκής προσπάθειας απόκτησης πνευματικής υγείας θέτοντας συνεχώς θετικές κοινωνικές συμπεριφορές στη ζωή μας, αποδέχοντας ατομικές-κοινωνικές διαφορές και αναπτύσσοντας αρχές ηθικής, τιμιότητας και σεβασμού. Μία πολύ όμορφη και πνευματική συζήτηση θα λάβει μέρος μεταξύ καθηγητή, μαθητών, γονέων και λοιπών παρευρισκόμενων, με την ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων, ειλικρίνειας και ευθύτητας. Επομένως άμεσος σκοπός τίθεται η αύξηση αυτοπεποίθησης αρχικά των μαθητών και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους. Γεμίζοντας με θετικά παραδείγματα και επηρεασμένοι από το θεωρητικό περιεχόμενο όλων αυτών των κοινωνικών γνώσεων θα επέλθει μια εσωτερική αλλαγή αρχικά στον τρόπο σκέψης και έπειτα σε συμπεριφορές πρακτικού περιεχομένου.

**ΣΑΒΒΑΤΟ**

 Η ημέρα αυτήν είναι προαιρετική ως προς τη συμμετοχή των μαθητών στο πρόγραμμα αγωγής υγείας. Ακολουθεί ποδηλατοδρομία σε μία πορεία γεμάτη όμορφες εικόνες φύσης, στην πλαγιά του όρους μερικά μόλις χιλιόμετρα μακριά από την πόλη. Η αφετηρία ορίζεται το σχολείο και με τη συνοδεία ιατρού, αστυνομίας και γονέων και μπροστάρη γνωστό ολυμπιονίκη αθλητή ποδηλασίας με καταγωγή από την περιοχή, πορεύονται για 11 χιλιόμετρα προς τις μαγικές πλαγιές του όρους γεμίζοντας εσωτερικά ζωντάνια, καθαρό οξυγόνο, πνευματική χαλάρωση και θέτοντας σαφής μήνυμα πως η άσκηση έχει να κάνει και με τη συνεργασία μας πολλές φορές με το περιβάλλον, δείχνοντας πάντα σεβασμό, αγάπη και υπευθυνότητα απέναντι του. Στοιχεία που κατά τη διάρκεια της πορείας τονίζει διαρκώς ο Κ.Φ.Α που μένει πάντα τελευταίος με το ποδήλατο του. Μαθητές, γονείς και συμμετέχοντες σταματούν για ξεκούραση σε χώρο ειδικά μορφοποιημένο για την ημέρα αυτή προσφέροντας τους νερό, χυμούς, φρούτα και μικρό σνακ. Με τη σειρά του λοιπόν στο μέρος περιμένει ειδικός διαιτολόγος για να μιλήσει με παιδιά και γονείς πάνω σε θέματα υγιεινής διατροφής και δίνοντας ξεκάθαρες και λυτές λύσεις καθημερινής διατροφής. Κατά την επιστροφή, ο ρυθμός άσκησης χαμηλώνει για την ευχάριστη συζήτηση και ανάλυση όσων προηγήθηκαν. Επομένως φυσική δραστηριότητα και συζήτηση παίρνουν μέρος υπό την κάλυψη ενός μαγικού τοπίου.

**ΔΕΥΤΕΡΑ**

 Μία νέα εβδομάδα ξεκινάει και αυτή τη μέρα το πρόγραμμα αγωγής υγείας περιλαμβάνει χορό. Παραδοσιακούς ελληνικούς χορούς, καθώς και μοντέρνο από επιλεγμένους χοροδιδασκάλους στον προαύλιο χώρο. Η συμμετοχή αφορά όλους τους μαθητές του γυμνασίου οι οποίοι θα χωριστούν σε μεγάλους κύκλους για την ευκολότερη διδασκαλία. Το μήνυμα σαφής και αφορά τη συσχέτιση παραγωγής μυϊκού έργου ακόμα και χορεύοντας. Το σώμα κινείται διαρκώς με αποτέλεσμα μια ευχάριστη μορφή άσκησης υπό το άκουσμα φυσικά τραγουδιών και μελωδίων. Γνωριμία εθίμων και κατανόηση -ύστερα από την εξήγηση των χοροδιδασκάλων- τρόπου ζωής των ανθρώπων των περιοχών που γράφηκαν τα τραγούδια.

**ΤΡΙΤΗ**

 Το σημερινό πρόγραμμα αφορά στην ατομική εξάσκηση του καθενός ξεχωριστά και τρόποι άθλησης-άσκησης σε διάφορους χώρους της καθημερινότητας. Σπίτι, οργανωμένο μέρος εκγύμνασης ή ακόμα και εξωτερικό χώρο. Τίθενται απλές και εύκολες ως προς την εκτέλεση ασκήσεις γυμναστικής με προθέρμανση, κύριο μέρος και αποθεραπεία. Διατατικές ασκήσεις δυναμικής εκτέλεσης, ασκήσεις συναρμογής, βαλλιστικές δρομικές ασκήσεις κάτω και άνω άκρων, καθώς και ασκήσεις δύναμης (μυϊκής αντοχής κυρίως) με τη χρήση του βάρους του σώματος. Επομένως ο καθένας μπορεί να αφιερώσει 20-30 λεπτά καθημερινά στην ατομική εκγύμναση εφόσον είναι δύσβατη είτε η συμμετοχή του σε σύλλογο, είτε η θέληση για μαζική άσκηση. Μία δια βίου συνήθεια άσκησης θα ήταν ωφέλιμο να κατέχουν οι μαθητές, ώστε να τους ακολουθεί αυτήν η στάση και μετά την ενηλικίωση τους. Το να μάθουν να συντηρούν τον εαυτό τους με απλές ασκήσεις εκγύμνασης είναι πολύτιμο αγαθό φροντίδας αρχικά για τη σωματική τους διατήρηση και ύστερα για τη ψυχική κατάσταση. Πρακτικά λοιπόν ο Κ.Φ.Α θα διδάξει-υποδείξει τις παραπάνω ασκήσεις σε όλους τους μαθητές. Το κάθε παιδί θα έχει στην κατοχή του και ένα στρώμα γυμναστικής (χωρισμός 3 γκρουπ για την ευκολότερη διδασκαλία).

**ΤΕΤΑΡΤΗ**

 Στόχος του σημερινού προγράμματος θα είναι η μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού των μαθητών με δυσκολία ως προς την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων. Αφορά λοιπόν κυρίως παχύσαρκα άτομα που νιώθουν εσφαλμένα την ανάγκη να μοιάσουν στον κοινωνικό περίγυρο με αμφότερο στόχο την ενσωμάτωση τους και τον μη παραμερισμό των ιδίων στην κοινωνία. Θα εξηγηθεί πως τέτοια φιλοσοφία είναι παντελώς άδικη, λόγο το ότι η άσκηση δεν επιβλέπει στην ταχύτερη ενσωμάτωση των ατόμων, αλλά στοχεύει πρώτα απ’ όλα στο ίδιο το άτομο ηθικά και σωματικά. Θα διαβαστούν συνεντεύξεις σπουδαίων αθλητών που ήταν παχύσαρκοι κατά το παρελθόν και με θαρραλέα-εντατική προσπάθεια όχι μόνο έχασαν μεγάλο μέρος των κιλών, αλλά ξεχώρισαν ατομικά και ομαδικά σε διάφορα αθλήματα. Η αλλαγή όμως αυτή προήλθε αρχικά από την ίδια τους τη ψυχική δύναμη ξεπερνώντας αδυναμίες και φοβίες. Έπειτα ακολούθησε σκληρή προπόνηση σε συνδυασμό με έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Τα παιδιά μετά το τέλος της συζήτησης θα είναι σε θέση να σεβαστούν αρχικά το καθένα ξεχωριστά και έπειτα να συλλογιστούν βαθιά μέσα τους τις απαιτούμενες εσωτερικές αλλαγές ως προς τη σκέψη. Παρών φυσικά στην αίθουσα εκδηλώσεων που λαμβάνει μέρος η σημερινή διάλεξη-συζήτηση παρευρίσκονται όλοι οι μαθητές του γυμνασίου. Αύξηση αυτοπεποίθησης και πίστη στον εαυτό μας θα είναι το σημερινό σλόγκαν το οποίο θα υπενθυμίζει διαρκώς ο Κ.Φ.Α κατά την ώρα της ομιλίας. Το πρόγραμμα ξεκινάει στις 9:00.

**ΠΕΜΠΤΗ**

 Αυτήν τη μέρα θα διατεθούν σε όλους τους μαθητές ερωτηματολόγια με την ενασχόληση τους πάνω σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης σε καθημερινή βάση. Θα γίνει καταγραφή των δραστηριοτήτων τους για περίοδο χρονικής διάρκειας μίας εβδομάδος. Έτσι την επομένη θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν από μόνοι τους το πόσο διαθέτουν χρόνο και όρεξη για άσκηση και κινητικές δεξιότητες. Ύστερα θα σημειώσουν πόσο θα επιθυμούσαν να ασχοληθούν με οποιαδήποτε μορφή άσκησης από εδώ και στο εξής σε θεωρητικό φυσικά πλαίσιο κρίνοντας πάντα με τις ανάγκες τόσο της οικογένειας όσο και του περιορισμένου χρόνου λόγο λοιπών υποχρεώσεων. Τα αποτελέσματα και ένα γενικό συμπέρασμα θα παρουσιαστεί το άλλο απόγευμα μπροστά στους γονείς και κηδεμόνες των μαθητών, όπως επίσης και στους ίδιους. Θα συζητηθεί το θέμα περαιτέρω μεταξύ Κ.Φ.Α και ενδιαφερόμενων εξάγοντας το συμπέρασμα πως υπάρχει έλλειψη χρόνου στα παιδιά γεμίζοντας τα με λοιπές -όχι αναγκαία άχρηστες ασχολίες/μαθήματα- με αποτέλεσμα ο περιορισμένος χρόνος για άσκηση και παιχνίδι. Στόχο του Κ.Φ.Α να υπενθυμίσει στους γονείς την ανάγκη που έχουν τα παιδιά για διασκέδαση. Για πραγματική ψυχική διασκέδαση και όχι ηλεκτρονικής. Ψυχαγωγικός πλέον ο ρόλος των κινητικών δεξιοτήτων ιδίως στις μέρες μας. Βέβαια δεν αρκεί μόνο η κάλυψη των αναγκών, αλλά κυρίως σπουδαίο ρόλο κατέχει η ευαισθητοποίηση γονέων για ενθάρρυνση και παιδιών για συμμετοχή σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

 Για το τέλος ο Κ.Φ.Α άφησε ένα θέμα υψίστης σημασίας που αφορά όλο τον κόσμο. Την απόκτηση μιας προσωπικής πνευματικής υγείας γεμίζοντας τον άνθρωπο με ανθρώπινα χαρίσματα και συμπεριφορές. Ένα αίσθημα συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και ηρεμίας να ακολουθεί και να συμπορεύεται την καθημερινότητα μας. Να μάθουμε να εκφραζόμαστε ελεύθερα πάντα με σεβασμό και ευθύνη των λεγόμενων μας. Σεβασμός φυλετικού, φύλου, χρωμάτων, διαφορών, εθίμων, γνωμών και δεκάδων άλλων θεμάτων σημαντικών που καθημερινώς συναντάμε στη ζωή μας. Πάνω από όλα το σεβασμό μας στον ίδιο τον άνθρωπο που έχουμε απέναντί μας, δίπλα και μέσα μας. Να μας κυριεύει η αυτοεκτίμηση και μια μορφή δύναμης να πηγάζει από τη ψυχή μας κάνοντας την συνεχώς να ονειρεύεται και να προσπαθεί για οτιδήποτε μπορεί να μας κάνει χαρούμενους και ευτυχισμένους, έστω και για λίγο. Αξίες σημαντικές και αρετές που δεν προέρχονται εκ γενετής στον άνθρωπο, αλλά διδάσκονται, περνιούνται, μαθαίνονται, λέγονται, δείχνονται και αποκτούνται έπειτα από σωστή ερμηνεία του περιεχομένου τους, τη σωστή ένδειξη παραδειγμάτων, τη μόρφωση-γνώση και φυσικά μέσα από εμπειρία ανθρωπίνων σχέσεων. Ο αθλητισμός και γενικότερα η άσκηση κατέχει –όσο και να ακούγεται παράξενο- συνδυαστικό ρόλο και αποτελεί μεσάζων για όλα τα παραπάνω. Ο λόγος διότι γυμνάζοντας το σώμα και τη ψυχή, γίνονται όλα τα παραπάνω κτίσμα με ένα μαγικό τρόπο και υπενθυμίζοντας συνέχεια το μυαλό πως πηγάζουν από το εσωτερικό μας. Δεν γίνεται πάντα αντιληπτή μία καλή συμπεριφορά ότι η βάση της και αρχή είναι το γεγονός της ενασχόλησης με την άσκηση και ότι κάποιος αθλείται. Φυσικά, όμως όταν αντιληφθεί το μυαλό τι πρεσβεύει ο αθλητισμός και η προσωπική άσκηση του καθενός, τότε θα συνειδητοποιήσει πως αρκετές στάσεις της ζωής του, ιδέες, συμπεριφορές και πράξεις ίσως να πηγάζουν από τη μάθηση και παρακίνηση όλων αυτών που μας πέρασε, περνά και θα περνά οι κινητικές δεξιότητες. Είναι εκ φύσεως δώρο το να προηγείται κάποιες φορές η πράξη της μάθησης. Έτσι και με την άσκηση, όπου πρώτα ασκούμαστε και στην πορεία μαθαίνουμε μέσα από την ίδια την άσκηση τα οφέλη της σε διάφορες πτυχές της ζωής μας. Τέλος εξίσου σημαντικό είναι η αναφορά μας στην απόκτηση θετικών κοινωνικών συμπεριφορών των μαθητών, γιατί αυτοί στην ουσία είναι το μέλλον, τα ίδια τα παιδιά. Η αποδοχή ατομικών διαφορών, η αγάπη για τον συνάνθρωπο, η τιμιότητα και η ανάπτυξη ηθικών αρχών. Η μεταστροφή αυτή ξεκινά από μέσα μας.

 *Mahatma Gandhi*

 *‘’Be the change you want to see in the world’’*

*‘’Γίνε εσύ η αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο’’*