

Ευαγγελία Α. Ανδρεάδου & Σταυρούλα Σ. Μέλλη

« Η αξία της Φυσικής Αγωγής στη σχολική ζωή»

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΑΞΙΩΝ

το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας



Αναστασία Μπακαλού,

Εκονογράφηση: Ξένια Γράντζα &
Αθηνά Πέππα



Αυτοέκδοση

Η Σταυρούλα Σ. Μέλλη γεννήθηκε στον Βόλο. Είναι πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και έχει μεταπτυχιακό στην Οργάνωση και Διοίκηση της Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Έχει παρακολουθήσει διάφορα σεμινάρια, συνέδρια και ημερίδες. Είναι Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής και έχει πραγματοποιήσει δράσεις σε σχολεία, που έχει υπηρετήσει. Έχει κάνει παρουσιάσεις και δημοσιεύσεις σε συνέδρια. Συμμετείχε σε ευρωπαϊκά και ερευνητικά προγράμματα, σε πανελλήνιους μαθητικούς διαγωνισμούς λαμβάνοντας διακρίσεις με τους μαθητές της.

Η Ευαγγελία Α. Ανδρεάδου γεννήθηκε στη Νάουσα. Είναι πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και έχει μεταπτυχιακό στην Εκπαιδευτική Τεχνολογία του Πανεπιστημίου της Λευκωσίας. Έχει παρακολουθήσει διάφορα σεμινάρια, συνέδρια και ημερίδες. Είναι Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής και επιμορφώτρια Β2 στις ΤΠΕ. Έχει πραγματοποιήσει δράσεις σε σχολεία, που έχει υπηρετήσει. Συμμετείχε σε ευρωπαϊκά και ερευνητικά προγράμματα, σε πανελλήνιους μαθητικούς διαγωνισμούς λαμβάνοντας διακρίσεις με τους μαθητές της.

Συντελεστές/Συγγραφείς:

Ανδρεάδου Α. Ευαγγελία, Μέλλη Σ. Σταυρούλα

Εικονογράφηση:

Αναστασία Μπακαλού, Ξένια Γράντζα & Αθηνά Πέππα

Τίτλος:

Το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας: Η αξία της Φυσικής Αγωγής στη σχολική ζωή. Τα οφέλη της άσκησης για την υγεία και την προαγωγή αξιών.

Έντυπη έκδοση ISBN: 978-618-85475-7-5

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN: 978-618-85475-6-8

Ευαγγελία Α. Ανδρεάδου & Σταυρούλα Σ. Μέλλη

Το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας:

Η αξία της Φυσικής Αγωγής στη σχολική ζωή

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΑΞΙΩΝ



Εικονογράφηση: Αναστασία Μπακαλού, Ξένια Γράντζα &

Αθηνά Πέππα

Βόλος
Μάιος 2021
Αυτοέκδοση

Το βιβλίο αυτό αποτελεί μια σκέψη σχετικά με τα οφέλη της άσκησης τόσο για την υγεία, διαμορφώνοντας πρότυπα για δια βίου άσκηση σχετικά με την υγεία και την ποιότητα ζωής, όσο και για την προαγωγή αξιών όπως της φιλίας, της συνεργασίας, της συμμετοχής, μέσα από τον αθλητισμό και τη Σχολική Φυσική Αγωγή. Παράλληλα η αναφορά στον τρόπο εορτασμού της Πανελληνίας Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού αναδεικνύει την αξία του αθλητισμού και της Σχολικής Φυσικής Αγωγής ως παράγοντα μάθησης, σχετικά με θέματα που αφορούν το φυσικό περιβάλλον και την τοπολογία της περιοχής τους, μέσα από το παιχνίδι και τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων. Ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών/τριών και τη δημιουργία ενεργών πολιτών που με τις στάσεις και τον τρόπο σκέψης τους στη μετέπειτα ενήλικη ζωή τους, θα εξασφαλίσουν ένα υψηλό επίπεδο ποιότητας ζωής τόσο για τους ίδιους όσο και για τις επόμενες γενιές.

Ευχαριστούμε πολύ τις μαθήτριές μας Αναστασία Μπακαλού, Ξένια Γράντζα και Αθηνά Πέππα για την εξαιρετική εικονογράφηση!



Η προσπάθειά μας αυτή αφιερώνεται με πολλή αγάπη στους μαθητές και στις μαθήτριές μας!

«Το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας

Η αξία της Φυσικής Αγωγής στη σχολική ζωή

Περνούσα την αυλόπορτα του σχολείου, όταν ακούστηκε το κουδούνι για μέσα. Άργησα. Άνοιξα το βήμα μου, να πάω γρηγορότερα. Μάτια όμως, είχαν ήδη κάνει γραμμές. Η Έλενα, της πέμπτης τάξης, ήταν ανεβασμένη στα σκαλοπάτια της πίσω εισόδου και είχε αρχίσει να λέει την προσευχή.

Δεν προλάβαινα πλέον, να πάω στη σειρά μου. Κοντοστάθηκα στις βρύσες, για να μην διακόψω και για να κάνω κι εγώ προσευχή μαζί τους. Όταν τελειώσαμε, τον λόγο πήρε η Διευθύντρια. Ήταν σύντομη. Δεν έκανε ανακοινώσεις σήμερα.



Ο καιρός είναι βροχερός και φαίνεται πως δεν θέλει, να μας κρατάει άλλο έξω. Είπε λοιπόν κοφτά, σχεδόν «τηλεγραφικά» και χωρίς μικρόφωνο: «Καλημέρα σας παιδιά. Καλό μάθημα. Περάστε στις τάξεις σας, παρακαλώ».



Εμείς πρώτη ώρα έχουμε γυμναστική. Όμως η χθεσινοβραδινή ασταμάτητη βροχή άφησε παντού τα αποτυπώματά της... Σε όλη την αυλή υπάρχουν διάσπαρτες, μικρές και μεγάλες λιμνούλες, με βρόχινα νερά. Όμως η γυμνάστρια δεν είχε,

εγκαταλείψει ακόμη την προσπάθεια. Ήλπιζε, πως θα μπορούσαμε, να κάνουμε μάθημα έξω. Η κυρία δίνει μεγάλη αξία στην κίνηση και στη φυσική δραστηριότητα. Επιμένει, να μην μπαίνουμε μέσα,

ακόμη κι όταν οι συνθήκες



είναι δύσκολες, όπως σήμερα που όπως έδειχνε η κατάσταση, ελάχιστα πράγματα θα μπορούσαμε, να κάνουμε στην αυλή. Εμείς βέβαια άλλο που

δε θέλαμε. Τη γυμναστική δεν την αλλάζουμε με τίποτα. Ανεβήκαμε όλοι μαζί στην τάξη. Αφήσαμε τις τσάντες και ξανακατεβήκαμε γρήγορα, γρήγορα στην αυλή.

-«Παιδιά πάμε στον χώρο κοντά στο
γυμνάσιο. Στο διαδρομάκι. Είναι λίγο στενόχωρα
εκεί, αλλά δεν πειράζει. Τουλάχιστον θα είναι λίγο
πιο στεγνό το έδαφος και δε θα γλιστράμε. Θα
κάνουμε μόνο προθέρμανση και θα παίξουμε ένα
παιχνίδι». Φώναξε η κυρία κι εμείς την
ακολουθήσαμε. Γυμναστήριο δεν



έχουμε. Στεγασμένο
χώρο δεν
έχουμε.
Οπότε
από
το να
μπούμε μέσα, καλύτερα εκεί
στριμωχτά στο πλάι. Γιατί αν μπούμε στην τάξη,
σίγουρα θα διαβάσουμε κάτι από το βιβλίο της
Φυσικής Αγωγής.

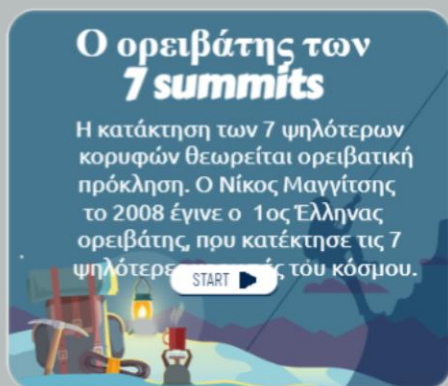
Γιατί για να λέμε και τα πράγματα με το όνομά τους, το βιβλίο, γυμναστική δεν είναι! Αλλά με τη βροχή..... Είναι μια λύση. Άσε που με την τηλεκπαίδευση τους προηγούμενους μήνες, χορτάσαμε βιβλίο και θεωρία! Όταν ανακοινώθηκε πως θα κλείσουν πάλι τα σχολεία, τη γυμναστική σκεφτόμουν περισσότερο. Αλλά η κυρία και τότε βρήκε τρόπο «να γίνει το μάθημα πιο ωφέλιμο», όπως μας έλεγε συχνά πυκνά. «Πρέπει να κινήστε παιδιά. Να κάνετε κάποια μορφής άσκησης, ακόμη και μέσα σε αυτές τις δύσκολες συνθήκες του περιορισμού και του εγκλεισμού που είμαστε αναγκασμένοι, να ζούμε τώρα. Πάντα υπάρχει τρόπος για άσκηση. Μπορείτε για παράδειγμα, να βάλετε μουσική και να χορέψετε. Ο χορός μπορεί, να γίνει πολύ ωραία και ευχάριστη γυμναστική. Αρκεί ό,τι κάνετε, να το κάνετε με

ασφάλεια και συστηματικά. Για παράδειγμα αφιερώστε μισή ώρα για να ασκηθείτε τουλάχιστον για 3 φορές την εβδομάδα». Έτσι μας πρότεινε το [ημερολόγιο της άσκησης](#). Μας εξηγούσε από το βιβλίο διάφορα θέματα που αφορούν τη σωστή άσκηση και θα είναι χρήσιμα, όπως έλεγε, να τα



ξέρουμε και ως ενήλικες. Στη συνέχεια για να παραδειγματιστούμε και να παρακινηθούμε, κάναμε συναντήσεις διαδικτυακά με μαθητές άλλων σχολείων και παίρναμε συνεντεύξεις από αθλητές, πρωταθλητές ακόμη και ολυμπιονίκες!

Μιλήσαμε με έναν πολύ δημοφιλή ορειβάτη, που είχε ολοκληρώσει το project των 7 summits! Έχει ανέβει δηλαδή στις 7 ψηλότερες κορυφές του κόσμου και έχει πάει στο Βόρειο και Νότιο Πόλο πεζοπορικά! Εντυπωσιαστήκαμε! Μας διηγήθηκε τις περιπέτειές του, τον τρόπο που κατάφερε να υλοποιήσει τον στόχο του, τις δυσκολίες που συνάντησε. Μάλιστα η κυρία για να κατανοήσουμε καλύτερα την προσπάθεια αυτού του αθλητή, μας δημιούργησε ένα πολύ ωραίο ψηφιακό εκπαιδευτικό παιχνίδι, για να νιώσουμε κι εμείς [κατακτητές των 7 κορυφών!](#)



Οι Ολυμπιονίκες μας μίλησαν για το πείσμα, τη θέληση και την αφοσίωση που πρέπει, να έχει ένας αθλητής στους στόχους του. Μοιράστηκαν μαζί μας προσωπικές τους στιγμές, όταν οι συνθήκες ήταν δύσκολες για εκείνους. Όμως ποτέ δεν



εγκατέλειψαν. Αντίθετα προσπάθησαν. Αγώνιστηκαν και τα κατάφεραν. Κατάφεραν να ξεπεράσουν ακόμη και τον ίδιο τους τον εαυτό. Γιατί όπως μας ανέφεραν, «ο μεγαλύτερός μας αντίπαλος είναι ο ίδιος μας ο εαυτός».

Ανακαλύψαμε μαζί τους, πως πρέπει πάντα να αγωνίζεσαι για να κάνεις το καλύτερο που μπορείς. Πως πρέπει να σέβεται τον αντίπαλο σου.... Τώρα που τα ξανασκέφτομαι, κάναμε ωραία πράγματα στο μάθημα της γυμναστικής ακόμη και στην τηλεκπαίδευση.

Πριν προλάβω καλά, καλά, να ολοκληρώσω τη σκέψη μου, μια μεγάλη, χοντρή, παγωμένη ψιχάλα έσκασε στο μέτωπό μου. Αυτό ήταν. Τελικά ο καιρός δεν μας έκανε τη χάρη. Μας πρόδωσε... Άρχισε πάλι η βροχή. Ούτε προθέρμανση δεν προλάβαμε να κάνουμε.

-«Πάμε μέσα παιδιά. Ανεβείτε στην τάξη, θα κάνουμε από το βιβλίο.» Είπε η κυρία σκεπάζοντας το κεφάλι της με την κουκούλα του μπουφάν της, για να προστατευτεί από τη βροχή, που άρχισε πια

για τα καλά. Καθίσαμε στις θέσεις μας με βαριά καρδιά κι ανοίξαμε το [βιβλίο της Φυσικής Αγωγής!](#)

-«Κυρία θα μπορούσαμε να συζητήσουμε για κάτι, αντί να διαβάσουμε από το βιβλίο;» ρώτησε ο Ευθύμης.

-«Ναι κυρία. Να συζητήσουμε» συμφώνησε κι



η Άννα. Κι ένας ψίθυρος απλώθηκε με μιας σε όλη τάξη, που ενίσχυε την πρόταση των δυο συμμαθητών μας, για συζήτηση και όχι για βιβλίο.

-«Ναι. Γιατί όχι;»

συμφώνησε η κυρία.

«Μπορούμε να συζητήσουμε και παράλληλα να συμβουλευόμαστε το βιβλίο, όπου χρειάζεται». Αυτό δε μας πολυάρεσε, αλλά δεν

πειράζει. Για να το λέει η κυρία, κάτι θα έχει κατά
νου. Συνέχισε λοιπόν λέγοντας:

-«Το ξέρετε φαντάζομαι, πως πλησιάζει η
Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού;»



-«Ναι, ναι»,

-«Το ξέρουμε»,

-«Ωραία, θα παίζουμε όλη
μέρα»!

-«Τέλεια! Θα χάσουμε και
μάθημα».... Ακούστηκαν

διάσπαρτες φωνές στην τάξη.

-«Η Π.Η.Σ.Α. παιδιά δεν
καθιερώθηκε, για να μην

κάνουμε μαθήματα. Αλλά ο εορτασμός της θέλει, να
ενισχύσει την [αξία της «δια βίου» άσκησης](#) και να
δώσει μια ακόμη ευκαιρία σε όλους μας, να
ασχοληθούμε με θέματα, που αφορούν τον

αθλητισμό και τις αξίες που προάγονται μέσα από αυτόν».

-«Δηλαδή κυρία;» ρώτησε διστακτικά η Ξένια.

-«Στο βιβλίο Φυσικής Αγωγής παιδιά, όπως



έχουμε αναφέρει κι άλλες φορές δίνονται αναλυτικές πληροφορίες. Όπως για παράδειγμα, για ποιο λόγο είναι σημαντικό κάποιος, να γυμνάζεται «δια βίου». Δηλαδή σε όλη του τη ζωή.

Έχουμε πει, ότι η άσκηση και οι φυσικές δραστηριότητες ενισχύουν την υγεία μας, κάνουν καλό στην καρδιά μας, μας κάνουν να αισθανόμαστε δυνατοί και χαρούμενοι. Μάλιστα μια φράση για να δείξει, πόσο σημαντική είναι η άσκηση για την υγεία

μας, αναφέρει πως: «**Η άσκηση δίνει ζωή στα χρόνια και χρόνια στη ζωή**».

-«Εγώ διαλέγω το ζωή στα χρόνια» πετάχτηκε ο Χρήστος και ξεσπάσαμε σε γέλια.

-«Και με τις αξίες τι εννοείτε κυρία;» ρώτησε όλο περιέργεια ο Αντώνης.



-« Αξίες όπως η υπευθυνότητα, η συνεργασία, η φιλία, η αποδοχή Αντώνη, ή ακόμη η αφοσίωση σε έναν στόχο, η προσπάθεια για καλύτερο και

το τόσα άλλα στοιχεία που πρέπει, να ακολουθείτε σε όλη σας τη ζωή, τα διδάσκεστε μέσα από τον

αθλητισμό, χωρίς να το καταλαβαίνετε. Μέσα από ένα απλό [παιχνίδι που τόσο σας ευχαριστεί](#)». Απάντησε η κυρία στον Αντώνη και δε βγήκε λέξη από τα χείλη μας. Μόνο ρίξαμε όλοι μια κλεφτή ματιά στο παράθυρο. Αδιάκοπες και αμέτρητες σταγόνες βροχής συνέχιζαν, να σφυροκοπούν το τζάμι. Μια βαθειά ανάσα βγήκε από μέσα μας αναπολώντας τα παιχνίδια στην αυλή.



- «Λοιπόν;», συνέχισε η κυρία, διαλύοντας αυτή σιωπή, που είχε απλωθεί από το πρώτο έως το τελευταίο θρανίο. «Τι προτείνετε, να κάνουμε φέτος στην Π.Η.Σ.Α.»



-«Να παίξουμε

παιχνίδια στην αυλή.»

-«Να κάνουμε αγώνες σκυταλοδρομίας.»

-«Να καλέσουμε τον παππού της Άννας, που είναι παλιός αθλητής, να μας μιλήσει.»

-«Να πάμε εκδρομή»....

-«Μμμ... Εκδρομή!» Διέκοψε η κυρία. «Ωραία ιδέα. Θα μπορούσαμε, να διοργανώσουμε μια εκδρομή με αθλητικό χαρακτήρα. Μια



πεζοπορία

δηλαδή».

Ολοκλήρωσε τη φράση της και σταμάτησε με μιας, να περιφέρεται στην τάξη, όπως έκανε όλη αυτή την ώρα.

Κάθισε στην καρέκλα της έδρας και

συνέχισε:

-«Τι θα λέγατε για μια πεζοπορία στη λίμνη Κάρλα;»

-«Λίμνη; ποια λίμνη;» Ρώτησε η Αθηνά.

-«Που βρίσκεται αυτή η λίμνη;» απόρησε ο Βασίλης.

-«Η λίμνη Κάρλα παιδιά είναι στο νομό Μαγνησίας.



Βρίσκεται
κοντά
στην
πόλη
του

Βόλου» απάντησε η κυρία χαμογελώντας.

Οι περισσότεροι

κοιταζόμασταν και αναρωτιόμασταν σε ποια λίμνη, αναφέρεται η κυρία. Τότε πήραν τον λόγο τα δίδυμα, ο Χρήστος κι ο Ευθύμης και είπαν περιχαρείς:

-«Εμείς την ξέρουμε τη λίμνη Κάρλα κυρία.

Βρίσκεται κοντά στο χωριό των Καναλίων. Η γιαγιά μου μένει εκεί».



-«Πρώτη φορά ακούω για λίμνη κοντά στον Βόλο.» Συνέχισε να απορεί ο Κωνσταντίνος.

-«Είναι λογικό, να μην ξέρετε την Κάρλα παιδιά», είπε η κυρία για να μας καθησυχάσει. Αλλά εμείς συνεχίσαμε, να μην καταλαβαίνουμε.

-«Δηλαδή υπάρχει στ' αλήθεια κυρία;» Ρώτησε έκπληκτη η Αθανασία, ανοίγοντας διάπλατα τα μεγάλα μαύρα μάτια της.

-«Υπάρχει Αθανασία» απάντησε η κυρία, «για την ακρίβεια υπήρχε από πολύ παλιά, από την αρχαιότητα και το όνομά της ήταν Βοιβηίδα. Όμως οι άνθρωποι αποφάσισαν για κάποιους λόγους πριν

μερικά χρόνια, να την αποξηράνουν και να την εκμεταλλευτούν με άλλους τρόπους.

Αυτή όμως η ενέργεια δεν είχε τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Αντίθετα αποδείχθηκε λανθασμένη

και καταστροφική

για το

περιβάλλον. Έτσι

τα τελευταία

χρόνια

αποφασίστηκε

και υλοποιήθηκε

η ανασύστασή

της.



Ήταν δηλαδή μια λίμνη, που σταμάτησε να είναι λίμνη και μετά ξαναέγινε λίμνη. Πολυτάραχη δηλαδή η «ζωή» της στο πέρασμα των χρόνων!»

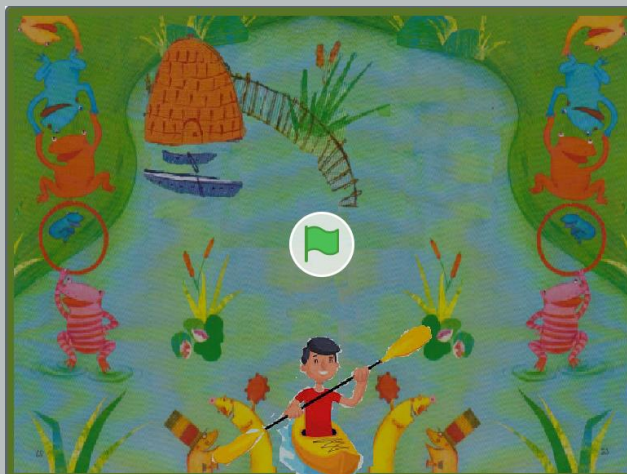
-«Πως μπορούμε κυρία, να μάθουμε περισσότερα για αυτή τη λίμνη; Και κάνοντας την πεζοπορία, θα καταφέρουμε, να τη δούμε από κοντά;» ρώτησε με αγωνία η Βιβή.



-«Υπάρχει μια πολύ ωραία ιστορία» απάντησε η κυρία, «που μιλάει για ένα μικρό ψαράκι τον Μπιζένιο, που κατοικούσε στην Κάρλα. Νομίζω λέγεται «Η λίμνη Κάρλα φοράει τα καλά της» και αναφέρεται στις περιπέτειες, που έζησε ο Μπιζένιος με τους φίλους του, εξαιτίας της αποξήρανσης. Νομίζω, πως από εκεί θα πρέπει, να ξεκινήσουμε. Στη συνέχεια όταν πάμε για πεζοπορία, θα δούμε Βιβή τη λίμνη από κοντά.»

-«Γιατί πεζοπορία κυρία; Δεν μπορούμε να δούμε τη λίμνη καθιστοί; Είναι ανάγκη να περπατάμε κιόλας;» Ρώτησε κάπως βαριεστημένα ο Κοσμάς, ο οποίος συνήθιζε να μην περπατάει, να μην τρέχει και να μην αθλείται γενικά.

-«Γιατί Κοσμά» είπε η κυρία, «κάνοντας μια αθλητική δραστηριότητα σε φυσικό περιβάλλον, όπως η πεζοπορία, , γυμνάζεσαι ευχάριστα, κάνεις



καλό στην
καρδιά και
στην υγεία
σου,
χαίρεσαι
την
ομορφιά

που σου προσφέρει η φύση, έρχεσαι πιο κοντά στο περιβάλλον που ζεις και αναγνωρίζεις την αξία του,

για όσα σου χαρίζει απλόχερα. Μαθαίνεις να το σέβεσαι, να το αγαπάς και να το προστατεύεις. Ιδιαίτερα στη λίμνη Κάρλα θα μπορέσουμε, να παρατηρήσουμε και να θαυμάσουμε από κοντά και σπάνια είδη αποδημητικών πουλιών».

-«Τι ωραία ιδέα!» Είπαν η Αναστασία και η Ελευθερία με μια φωνή.



-
«Ανυπομονούμε, να πάμε στην Κάρλα!» φώναξαν η Νατάσα και η Αρετή με υπέρμετρο ενθουσιασμό.

-«Κυρία μόνο πεζοπορία μπορούμε, να κάνουμε σε μια λίμνη ή υπάρχουν κι άλλες

αθλητικές δραστηριότητες;» Ρώτησε με ενδιαφέρον ο Ραφαήλ, μιας και ο ίδιος είναι πολύ καλός ποδηλάτης και μάλλον εκεί το πήγαινε...

-«Υπάρχουν πολλές και διαφορετικές δραστηριότητες, που μπορεί να γίνουν σε μια λίμνη. Όπως για παράδειγμα η κωπηλασία, το κανό, η ιππασία, το τρέξιμο, η ποδηλασία, αλλά εμείς αυτή τη φορά, θα κάνουμε μόνο πεζοπορία».

-«Κυρία τι θα πρέπει να έχουμε μαζί μας στην πεζοπορία;» Ρώτησε εύστοχα, όπως πάντα ο Νίκος.

-«Μπράβο Νίκο. Ωραία ερώτηση και θα το ξεχνούσα. Στην ορειβασία, αλλά και στην πεζοπορία χρειάζεται μια μικρή προετοιμασία. Αρχικά ένας ορειβάτης ή ένας περιπατητής όπως πρόκειται να κάνουμε εμείς, χρειάζεται να κουβαλάει μόνος του τα πράγματά του. Θα έλεγα λοιπόν, πως χρειάζεται να έχετε μαζί σας ένα σακίδιο πλάτης, για να

περπατάτε πιο άνετα. Με το σακίδιο πλάτης, θα έχετε ελεύθερα τα χέρια σας. Θυμηθείτε επίσης, να έχετε μαζί σας νερό, κάτι για φαγητό, καπέλο για τον ήλιο και άνετα ρούχα και παπούτσια».

-«Κυρία μπορώ, να πάρω μια σοκολάτα μαζί μου;», ρώτησε ο Βασίλης.

-«Η σοκολάτα μπορεί, να αλλοιωθεί, ή να λιώσει.

είναι



Ίσως

καλύτερα, να την αντικαταστήσεις με μια μπάρα δημητριακών ή με ξηρούς καρπούς, που είναι πιο ανθεκτικοί, πιο ωφέλιμοι και δίνουν ενέργεια....». Και ο διάλογος συνεχίστηκε, μέχρι που ακούστηκε το κουδούνι για διάλειμμα. Κοίταξα προς το παράθυρο. Η βροχή, είχε πια κοπάσει.

-«Λοιπόν τι λέτε παιδιά; Κλείσαμε; Την Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού να πάμε για πεζοπορία στην Κάρλα.



Συμφωνείτε;»

-«Ναι, ναι!»

-«Ασφαλώς.»

-«Εξαιρετική ιδέα.»

-«Δεν βλέπουμε την ώρα, κυρία»

πρόσθεσα κι εγώ, ενώ σκεφτόμουν ήδη τι πρέπει, να έχω μαζί μου μέσα

στο σακίδιο.

-«Ωραία λοιπόν έκλεισε. Θα το προτείνω στην κ. Διευθύντρια. Βγείτε τώρα το διάλειμμα σας, χωρίς να τρέχετε στις σκάλες, σας παρακαλώ», είπε η κυρία και όλοι αρχίσαμε να ονειρευόμαστε τη μέρα, που θα περπατήσουμε στις όχθες τις Κάρλας. Που θα θαυμάσουμε το τοπίο, θα ασκηθούμε και θα

ζήσουμε μια μοναδική εμπειρία. Τελικά ίσως γι' αυτό αγαπώ τόσο πολύ το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Γιατί μαθαίνω παίζοντας! Ή καλύτερα γιατί ό,τι μαθαίνω, το ζω. Και αυτό με κάνει, να χαίρομαι. Να χαίρομαι πολύ και με όλες μου τις αισθήσεις!



Σάρωσε, ανακάλυψε και... ανέλαβε δράση

<https://youtu.be/IdNe5GUw5iw>



Παράρτημα 1.

Οι σύνδεσμοι των ψηφιακών παιχνιδιών και πόρων:

<https://gamilab.com/play/5682be73-54ee-43d9-81ca-0821b1fa4825> 7summits Γίνε κι εσύ ο ορειβάτης των 7summits και συνέχισε καθοδηγώντας τον ποδηλάτη για να ανακαλύψεις τα οφέλη της ποδηλασίας.

<https://www.liveworksheets.com/c?a=s&g=b&s=b&t=vniydoemc1q&sr=n&l=pr&i=utfsu&r=sp&db=3> Άσκηση και Φυσική Δραστηριότητα υγεία και αξίες.

<https://youtu.be/4TFIRER73DY> **"Το κρυμμένο μουσικό της ιστορίας: Η λίμνη Κάρλα φοράει τα καλά της" Παραμύθι (video, animatios)**

<https://scratch.mit.edu/projects/466548829/fullscreen/>
«Κωπηλάτησε στη λίμνη Κάρλα». Κάνε μια φυσική δραστηριότητα σε φυσικό περιβάλλον

<https://www.liveworksheets.com/c?a=s&g=reader&s=PE&t=vniydoemc1q&sr=n&l=jb&i=uuncfn&r=mb&db=3> Επίπεδα υπευθυνότητας

<https://wordwall.net/el/resource/14258133> Λαβύρινθος: «Τρέξτε προς τη σωστή φράση».

<https://wordwall.net/el/resource/14506019> «Ο Πιλότος των αξιών».

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi E-ST-Dimotikou html-empl/](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi-E-ST-Dimotikou-html-empl/) βιβλίο Φυσικής Αγωγής

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi E-ST-Dimotikou html-empl/index8.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi-E-ST-Dimotikou-html-empl/index8.html) Η αξία της δια βίου άσκησης

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi E-ST-Dimotikou html-empl/index9.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi-E-ST-Dimotikou-html-empl/index9.html) Η σωστή αθλητική συμπεριφορά

https://drive.google.com/file/d/1_E5ddHJ2aWiLOgN3zk_lX52BNEX0mVPz/view?usp=sharing Παρουσίαση ppt, για τα οφέλη της άσκησης

<https://wordwall.net/el/resource/14504434> «Ταίριαξε τις αξίες».

<https://www.liveworksheets.com/1-rd1736996tp> Η λίμνη Κάρλα, διαδραστικό κουίζ γνώσεων 1

<https://www.liveworksheets.com/1-yf1736997fd> Η λίμνη Κάρλα , διαδραστικό κουίζ γνώσεων 2

Παράρτημα 2

*Ανδρεάδου Ευαγγελία & Μέλλη Σταυρούλα
«Αγαπώ την άσκηση – Αγαπώ την υγεία μου»*



«Η αξία της δια βίου άσκησης»

Διαδικτυακή παρουσίαση που αφορά στα οφέλη της άσκησης ως προς την υγεία

Παράρτημα 3

Ενδεικτικός πίνακας καταγραφής
εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας

	Ημερολόγιο φυσικών δραστηριοτήτων (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο κλπ.) Ημερομηνία: από/...../..... έως/..../.....												
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ													
ΤΡΙΤΗ													
ΤΕΤΑΡΤΗ													
ΠΕΜΠΤΗ													
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ													
ΣΑΒΒΑΤΟ													
ΚΥΡΙΑΚΗ													
Δραστηριότητες που έκανα:													
Ο προσωπικός μου στόχος για την επόμενη εβδομάδα:													

Γιατί τα παιδιά λατρεύουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής; Ποια είναι στ' αλήθεια η αξία του μαθήματος στη σχολική ζωή; Μπορεί η Σχολική Φυσική Αγωγή να ενθαρρύνει την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα για την υγεία και να προάγει αξίες, που ενισχύουν την ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας των μαθητών και μαθητριών, ώστε να μπορούν να λειτουργούν ως ενεργοί πολίτες του αύριο; Ποιο είναι τελικά το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας;

Προσπαθώντας να ανακαλύψουμε «**το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας**» δημιουργήσαμε την παρακάτω σειρά βιβλίων–δράσεων με την ενεργή συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών μας:

στην ίδια σειρά βιβλίων με QR «Το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας» κυκλοφορούν επίσης:



Για εκπαιδευτικούς, γονείς και παιδιά ηλικίας 6 + ετών

Έντυπη έκδοση ISBN: 978-618-85475-7-5
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN: 978-618-85475-6-8