



ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Αγαπητοί γονείς,

με την ευκαιρία της έναρξης της νέας σχολικής χρονιάς, θα ήθελα να σας επιστήσω την προσοχή σε μερικά σημεία, που μπορούν να κάνουν τη συμμετοχή των παιδιών σας στο μάθημα της φυσικής αγωγής πιο ευχάριστη και ασφαλή.

Πρωτίστως, για την ασφάλεια κάθε μαθητή, δε θα είναι δυνατή η συμμετοχή του στο μάθημα, εάν δεν έχει προσκομίσει στο δάσκαλο/α του, το δελτίο ιατρικής γνωμάτευσης, υπογεγραμμένο από τους κατάλληλους ιατρούς.

Για λόγους διευκόλυνσης της κινητικής συμπεριφοράς των παιδιών, η αθλητική περιβολή (σορτσάκι/κολάν-μπλουζάκι ή φόρμα, αναλόγως με τον καιρό, και κλειστά αθλητικά παπούτσια), κρίνεται απαραίτητη για όλα τα μαθήματα ανελλιπώς. Είναι πολύ συχνά χρήσιμο (κυρίως, για τα παιδιά που ιδρώνουν πολύ), να έχουν μαζί τους μια δεύτερη μπλούζα, ώστε να αλλάζουν μετά το πέρας του μαθήματος (όταν, βέβαια, ο καιρός το απαιτεί). Επίσης, λόγω της μεγάλης ηλιοφάνειας κατά τη διάρκεια αρκετών σχολικών μηνών, είναι φρόνιμο να φορούν οι μαθητές καπέλο, κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Πολύ σημαντικό είναι, οι μαθητές που έχουν την πρώτη ώρα γυμναστική, να συμμετέχουν στο μάθημα, έχοντας λάβει ένα ελαφρύ πρωινό γεύμα. Το αντίθετο μπορεί να δυσχεράνει τις κινήσεις τους και πιθανώς να θέσει σε κίνδυνο την υγεία τους.

Τέλος, ένα μπουκαλάκι νερό που θα φέρνουν μαζί τους στο μάθημα οι μαθητές, θα διευκολύνει τους ίδιους, αλλά και το μάθημα, ώστε να αποφεύγονται τα άσκοπα ανεβοκατεβάσματα για νερό.

Τα παιδιά των αστικών κέντρων, τώρα περισσότερο από ποτέ, έχουν ανάγκη από κίνηση και παιχνίδι. Σκοπός του μαθήματος της φυσικής αγωγής είναι εκτός των άλλων, να εξάρει το ενδιαφέρον των παιδιών για την κίνηση και τον αθλητισμό, με απώτερο σκοπό τη δια βίου άσκηση. Η παρακίνηση του γονέα προς αυτή την κατεύθυνση είναι, επίσης, καταλυτική. Αν η ενασχόληση με κάποια αθλητική δραστηριότητα συνδυαστεί με σωστή ισορροπημένη διατροφή, θα είναι τα παιδιά, κατά πολύ, θωρακισμένα ενάντια στη παχυσαρκία και τις βλαβερές συνέπειες της για την υγεία.

Ευχαρίστως, να συζητήσουμε και κατ' ιδίαν, οτιδήποτε σχετικό με το μάθημα θέμα.

Η γυμνάστρια

