

# Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας « Αθλητισμός και Μαθητές»

6<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ Ηρακλείου



**ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΣΩΜΑΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ  
ΜΠΙΚΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ  
ΝΟΙΚΟΚΥΡΑΚΗ ΕΥΑ**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014**

**ΟΜΑΔΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ:**

<b>α/α</b>	<b>Όνοματεπώνυμο Μαθητών</b>	<b>Τμήμα</b>
1	Κλαδιάς Χρήστος	A3
2	Κολετσάι Γκεργκι	A3
3	Κατσιρντάκης Γιώργος	A3
4	Βρεττός Νίκος	A3
5	Μούτσης Νίκος	A3
6	Μαρινάκης Ιωάννης	A3
7	Ντερβίση Μάριος	A4
8	Νικολλα Ηλίας	A4
9	Σαραβόλι Εράντο	A5
10	Ντρέτσα Ορλαντο	A5
11	Παντεχάκης Νίκος	A5
12	Φουλεδάκης Βασίλης	A7
13	Πηρουνάκης Στέφανος	BM1
14	Κοντάκη Άννα	BM1
15	Καλογιανη Μαρία	BP1
16	Καρουγιαννη Μαρκέλλα	BP1
17	Διαρμισάκης Κωνσταντίνος	BP1
18	Περάκης Νίκος	B02
19	Τζαγκαράκης Αλέξανδρος	ΓΜ
20	Καρούζος Γιώργος	Γ01
21	Μουτσομετάι Ντάλιελ	Γ01
22	Τάταρης Στέλιος	Γ01
23	Διαρμισάκης Κανάκης	Γ01
24	Φιράνι Μιγκερς	Γ02
25	Ματθαιάκης Μάριος	Γ02
26	Υπτσόγλου Μήνας	Γ02
27	Κεβχισβίλι Σήφης	Γ02
28	Μπέτης Κωνσταντίνος	Γ02
29	Μπακαλάκης Μιχάλης	Γ02
30	Σαπουτζάκης Μάνος	Γ02
31	Σκουλάς Αλέξανδρος	Γ02

### **ΙΔΕΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

Στο Σχολείο μας η ιδέα της υλοποίησης ενός προγράμματος δημιουργήθηκε με αφορμή την ήδη υπάρχουσα ετήσια δραστηριότητα πάνω στην επιτραπέζια αντισφαίριση των μαθητών με καθοδηγητή τον κ. Μπικάκη Νίκο.

Επίσης υπήρχε η ανάγκη περισσότερων αθλητικών δραστηριοτήτων κατά την άποψη των μαθητών του σχολείου μας.

### **ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΙΧΟΙ:**

1. Διαμόρφωση θετικής στάσης απέναντι σε κάθε μορφή αθλητισμού
2. Σωματική και ψυχική υγεία
3. Κοινωνικοποίηση εφήβων
4. Μεταφορά μέσα στην τάξη των προσωπικών κατακτήσεων από τη συμμετοχή και την εμπειρία σε κάποιο άθλημα

### **ΥΠΟΘΕΜΑΤΑ - ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΘΕΜΑΤΟΣ:**

1. Εφηβεία και Αθλητισμός
2. Τάξη και Αθλητισμός
3. Διασχολικός Αθλητισμός
4. Αθλητισμός - ανάπτυξη και διαμόρφωση προσωπικότητας

### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ:**

1. Ενημερωτικές συναντήσεις για την ευαισθητοποίηση των μαθητών
2. Αναζήτηση, επεξεργασία, ταξινόμηση πληροφοριών
3. Επίσκεψη σε αθλητικούς χώρους και σωματεία
4. Διοργάνωση εσωτερικών δραστηριοτήτων στο χώρο του σχολείου
5. Συναντήσεις με παράγοντες του αθλητισμού

**ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:**

A/A	Περιοχή/Χώρος	Περιγραφή δραστηριότητας	Από-Έως
1	6 ΕΠΑΛ Ηρακλείου	Συνάντηση Ομάδας Αγωγής Υγείας	18/12/2013 – 20/05/2014
2	Δημοτικό Γυμναστήριο Πατελών	Επισκεψη - ξενάγηση	01/04/2014
3	Κλειστό Γυμναστήριο Μελίνα Μερκούρη	Παρακολούθηση Αγώνα Μπασκετ	02/04/2014- 21/5/2014
4	Παγκρήτιο Στάδιο- Λίντο	Επίσκεψη – ξενάγηση	28/04/2014- 17/05/2014
5	6 ΕΠΑΛ Ηρακλείου	Διασχολικό τουρνουά πιγκ-πόγκ	11/05/2014
6	6 ΕΠΑΛ Ηρακλείου	Ημερίδα ενημέρωσης – ΕΦΗΒΕΙΑ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	28/04/2014- 17/05/2014

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ:**

Το πρόγραμμα «Αθλητισμός και Μαθητές» κύλησε μέσα στο χρονοδιάγραμμα που τέθηκε εξ' αρχής. Υπήρξε ζωντανό ενδιαφέρον και συμμετοχή από τους μαθητές του προγράμματος. Σε κάθε δράση ενεργό ρόλο έπαιξαν οι μαθητές τόσο στο σχεδιασμό (χωρισμός ομάδων εργασίας) όσο και στην εκτέλεση με την παρουσία τους. Στο πλαίσιο του προγράμματος οι μαθητές και καθηγητές δούλεψαν ομαδοσυνεργατικά για την επιτυχή διοργάνωση των επί μέρους δραστηριοτήτων.

Στα **συμπεράσματα** που τελικά καταλήξαμε με την ολοκλήρωση του προγράμματος ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ είναι :

Το μάθημα στην τάξη όπως η άθληση προσφέρουν στον μαθητή:

- Πνευματική και Σωματική Υγεία
- Γνώσεις και δεξιότητες (αντανακλαστικά, ταχύτητα, τεχνικές κλπ)
- Την δυνατότητα πολιτιστικής κοινωνικοποίησης (ευγενής άμιλλα, ομάδες εργασίας-αγώνες, αναγνώριση και γνώση διακριτών σχεσιακών ρόλων μαθητή-καθηγητή, συμμαθητή-συμμαθητή, παίκτη-αντιπάλου, παίκτη-προπονητού κλπ)
- Σωστή διαχείριση κρίσεων (επίλυση τσακωμών - διχογνωμιών μέσω εφαρμογής των κανονισμών τάξης - παιδιάς)
- Ο συνδυασμός και των δύο ρόλων επιφέρει στον μαθητή-αθλητή αυτογνωσία, αυτοσεβασμό, ισχυροποίηση της προσωπικότητάς μέσα στο χώρο του σχολείου και κατά συνέπεια τον ορισμό στόχων που είναι και το μεγαλύτερο επίτευγμα ενός εφήβου τις σημερινές μέρες που ζούμε.

Τελικό συμπέρασμα όλων των παραπάνω ότι οι μαθητές ανακαλύπτουν και εφαρμόζουν το τρίπτυχο **ΘΕΛΩ - ΔΟΥΛΕΥΩ - ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΙ** για να επιτύχουν κάθε στόχο στην ζωή τους.

Το **εκπαιδευτικό υλικό** που χρησιμοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος ήταν αποτέλεσμα της ερευνητικής διαδικασίας μαθητών και καθηγητών (μέσω βιβλίων, άρθρων, dvd, και internet). Συγκεκριμένα οι μαθητές αναζήτησαν πληροφορίες μέσω διαδικτύου από τα επίσημα site των αθλημάτων και των αντίστοιχων πανεπιστημιακών τμημάτων. Παρακολούθησαν αγώνες κολύμβησης, μπάσκετ, ποδοσφαίρου και επιτραπέζιας αντισφαίρισης από το διαδίκτυο στο αμφιθέατρο του σχολείου μας.

Στο πλαίσιο του προγράμματος έγιναν αρκετές δραστηριότητες τις οποίες μαθητές και καθηγητές, σχεδίασαν, οργάνωσαν και πραγματοποίησαν. Η **δημοφιλέστερη δραστηριότητα** αποδείχθηκε η διοργάνωση του μαθητικού κυπέλλου επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Οι μαθητές συμμετείχαν σε όλα τα

στάδια της δραστηριότητας αυτής: προκήρυξη αγώνων, κανονισμός διεξαγωγής αγώνων, δημιουργία αφίσας για την προβολή της δράσης, οργάνωση του χώρου διεξαγωγής των αγώνων και κυρίως στην αγωνιστική δράση.

Σύμφωνα με την **γνώμη των περισσότερων μαθητών** το πρόγραμμα ήταν πολύ ενδιαφέρον και θα το επαναλάμβαναν αν τους δινόταν η δυνατότητα. Αξιοσημείωτο είναι ότι όλοι σχεδόν οι μαθητές αναφέρθηκαν στην εμπειρία της διοργάνωσης του μαθητικού κυπέλλου αντισφαίρισης ότι ήταν μοναδική και το ίδιο διασκεδαστική όσο και η συμμετοχή τους στους αγώνες.

Η **προβολή και η διάχυση του προγράμματος** στην μαθητική κοινότητα έγινε μέσω του site της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ηρακλείου, των αφισών που δημιουργήθηκαν για τη προβολή του μαθητικού κυπέλλου αντισφαίρισης. Επίσης μέσω της ημερίδας που πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας με θέμα ΕΦΗΒΕΙΑ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ. Όσο αφορά την τοπική κοινωνία μέσω των δράσεων του προγράμματος όπου οι μαθητές ερχόταν σε άμεση επαφή με τους συμπολίτες μας (αθλητές, προπονητές, εργαζομένους, παράγοντες αθλητισμού κ.α)

Η μεταφορά των μαθητών στους χώρους επίσκεψης που πραγματοποιήθηκαν εκτός σχολικού ωραρίου γίνονταν με ίδια μέσα με αποτέλεσμα σε κάποιες δράσεις την μειωμένη προσέλευση των μαθητών.

Λόγω της καθυστερημένης έναρξης του προγράμματος ο **χρόνος υλοποίησης** δεν κρίνεται αρκετός και αυτό είχε σαν αποτέλεσμα στο περιορισμό του εύρους των δραστηριοτήτων. Υπάρχει όμως η σκέψη και η διάθεση για συνέχιση του προγράμματος και για δεύτερη χρονιά.

Στην εξέλιξη του προγράμματος **σημαντικός αρωγός** ήταν ο Δήμος Ηρακλείου μέσω του κ. Δημητρίου Τσιράκου, υπευθύνου αθλητικών εγκαταστάσεων του Δήμου. Με την παροχή υλικοτεχνικού εξοπλισμού για την πραγματοποίηση του πρώτου μαθητικού κυπέλλου αντισφαίρισης.

Σημαντική ήταν η **ενθάρρυνση και στήριξη** της κας Αγγελικής Ζαχαράτου για τις ιδέες – δράσεις που πραγματοποιήσαμε.

Οι **πρότασεις** μας με βάση την φετινή εμπειρία υλοποίησης του προγράμματος Αγωγής Υγείας είναι:

Η **έναρξη** των προγραμμάτων να γίνεται νωρίτερα ώστε να υπάρχει περισσότερος διαθέσιμος χρόνος, ειδικά για προγράμματα που πιθανόν να συνεχίζονται για δεύτερη χρονιά. Παρατηρήσαμε ότι συνέπεσαν αρκετές δράσεις μας λόγω του περιορισμένου χρόνου που είχαμε στην διάθεσή μας.

Η **επίδοτηση ή χρηματοδότηση** των προγραμμάτων π.χ για μεταφορά μαθητών, αναλώσιμα, υλικοτεχνικό εξοπλισμό θα διευκόλυνε αρκετά την υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων.

### **1η Δράση:**

#### **Επίσκεψη-Ξενάγηση στο Δημοτικό Γυμναστήριο Πατελών Ηρακλείου**

Ημερομηνία : Τρίτη 1 Απριλίου

Χώρος : Δημοτικό Γυμναστήριο Πατελων

Επίσκεψη και ξενάγηση στους χώρους του Δημοτικού Γυμναστηρίου από τους υπεύθυνους γυμναστές (Χώρος οργάνων γυμναστικής, Αίθουσα ομαδικών προγραμμάτων και το γήπεδο αθλητικών δραστηριοτήτων - προπονήσεων (Μπάσκετ - Βόλεϊ κλπ.)

Ομιλία - συζήτηση με τον κ. Τσιράκο, υπεύθυνο του Δήμου Ηρακλείου για τις Αθλητικές Δραστηριότητες σ'όλη την περιφέρεια του Δήμου Ηρακλείου.

**Πρόταση συμμετοχής του Δήμου στις δράσεις του προγράμματος "Αθλητισμόςκαι Μαθητής" του σχολείου μας**



## 2η Δράση :

### **Αγώνας Μπάσκετ - Εργασιακό πρωτάθλημα Ηρακλείου Ι.Τ.Ε. - ΘΗΣΕΑΣ**

Ημερομηνία: Δευτέρα 5/5/2014

Χώρος : Κλειστό Αλικαρνασσού : Μελίνα Μερκούρη

Παρακολούθηση και συζήτηση για το Μπάσκετ (οργάνωση αγώνων, συμμετοχή σε αγώνα και τήρηση κανονισμών)

Παρατηρήσεις: Οι μαθητές παρακολούθησαν και ασχολήθηκαν με:

- Τις προπονήσεις πριν του αγώνα
- Τον αγώνα
- Τους κανονισμούς
- Το φύλλο αγώνα
- Συνεντευξεις από ερασιτέχνες αθλητές και παράγοντες του Εργασιακού Πρωταθλήματος





### **3η Δράση:**

#### **Επίσκεψη - ξενάγηση στο Κολυμβητήριο Λίντο Ηρακλείου**

Ημερομηνία : Τετάρτη 7/5/2014

Επίσκεψη και ξενάγηση στο Κολυμβητήριο του Λίντο από τον κ. Δημόπουλο Γιάννη, γυμναστή του 6ου ΕΠΑΛ Ηρακλείου και προπονητή κολύμβησης στον ΕΓΟΗ.

Οι μαθητές παρακολούθησαν και ασχολήθηκαν με:

- Τις προπονήσεις απλών και αγωνιστικών τμημάτων
- Τους κανονισμούς λειτουργίας κολυμβητηρίου
- Συνεντευξεις από αθλητές



#### **4η Δράση:**

#### **1ο Μαθητικό Κύπελο Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης 2014**

Ημερομηνία: Κυριακή 11 Μαΐου 2014.

Συμμετείχαν 24 μαθητές από τα σχολεία του Ηρακλείου:

1ο ΓΕΛ,1ο ΕΠΑΛ,ΠΕΙΡΜΑΤΙΚΟ ΓΕΛ,ΕΣΠΕΡΙΝΟ,1ο ΙΕΚ-ΕΠΑΣ και φυσικά 6ο ΕΠΑΛ στο Αμφιθέατρο του οποίου έγιναν οι αγώνες.

Οι μαθητές του προγράμματος συμμετείχαν στη οργάνωση, διεξαγωγή και πολλοί από αυτούς έλαβαν μέρος και στο αγωνιστικό μέρος της δράσης αυτής.





## 5η Δράση:

### Ημερίδα ενημέρωσης – ΕΦΗΒΕΙΑ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ημερομηνία Πέμπτη 8 / 5 / 2014

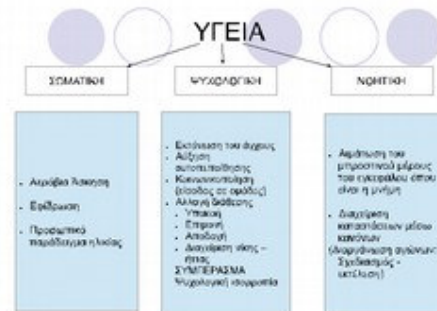
Ομιλητές: Ιωάννης Δημόπουλος, Εκπαιδευτικός - Γυμναστής και Προπονητής Κολύμβησης και Νικόλαος Μπικιάκης Εκπαιδευτικός - Μαθηματικός και Προπονητής Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

Τις ομιλίες παρακολούθησαν σύσσωμη η Α τάξη του 6ου ΕΠΑΛ και οι καθηγητές τους.

Ομιλία κου Μπικιάκη: **Η Επιτραπέζια αντισφαίριση σαν μάθημα τάξης και ζωής για τους μαθητές – αθλητές (Συμπερασματικά: Τρίπτυχο επιτυχίας-επίδοσης ΘΕΛΩ-ΔΟΥΛΕΥΩ-ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΙ)**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ 6<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

ΔΡΑΣΗ: ΟΜΙΛΙΑ – ΕΙΣΗΓΗΣΗ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΠΙΚΙΑΚΗ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ 6<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ  
ΘΕΜΑ: ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΙ ΤΑΞΗ



**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ**

	Πηγκ - Πονγκ	Μέθρια
Εφαρμογή στο πρόγραμμα	Προπόνηση	Καθημερινό μάθημα
	Φιλικά αγώνες	Εξέταση (Προφορικό test)
	Επίσημος αγώνας	Διοργανώσεις
Στόχοι κάθε αθλητή-μαθητή	Θέση στον αγώνα	Καλή γνώση των μαθημάτων
	Νίκες στον αγώνα	Καλοί βαθμοί στο μάθημα
Ομάδες	Ομαδικό πηγκ – πονγκ	Εργασία στο μάθημα κατά ομάδες
Διαχείριση κρίσεων	Φιλικοί – δεξαγώνες	Τσακωμός στην τάξη
	Οι κανόνες του παιχνιδιού λύνουν τα πρόβλημα	Οι κανονισμοί του σχολείου εφαρμόζονται

- ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΟ ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΟΝΤΑΙ**
- Συμπερασματικά λοιπόν:
  - Συμμετοχή με το θέλω του κάθε αθλητή – μαθητή
  - Στοχοθέτηση κάθε αθλητή – μαθητή
  - Εύρεση ή δημιουργία χώρων μάθησης - αγώνων



## Ομιλία κου Δημόπουλου: Τεχνικές επιβίωσης, πρώτες βοήθειες σε κρίσιμες καταστάσεις πνιγμός-ατυχήματα σε προπονήσεις ή αγώνες

Πρώτη Βοήθεια είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται στο θύμα ενός ατυχήματος ή σε κάποιον που αρρώστησε ξαφνικά, μέχρι την μεταφορά του στο Νοσοκομείο.

**Σκοπός μας είναι η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη της επιδείνωσης της κατάστασης, η ανακούφιση από τον πόνο και η βοήθεια για ανάνηψη.**

Σπουδαίο ρόλο στην παροχή Πρώτων Βοηθειών παίζει η ψυχραιμία. Εκτίμηση της κατάστασης του θύματος. Πάντα να ενεργείτε βάσει σχεδίου, έχοντας στο μυαλό σας τις βασικές ενέργειες που πρέπει να εφαρμόσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

1. Φροντίστε για την ασφάλειά τη δική σας καθώς και του θύματος.
2. Αξιολογίστε την κατάσταση του θύματος. (Αν έχει τις αισθήσεις του, αν αναπνέει, αν έχει σφυγμό).
3. Ζητήστε Βοήθεια.
4. Καλέστε το 166 αν χρειάζεται.



**ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΠΡΩΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ**

Θα πρέπει να είναι σίγουροι ότι όλα τα μέλη της οικογένειάς σας γνωρίζουν τα τηλέφωνα.

- Συμπληρώστε τα φύλλα αυτήσερω και έχετε τα κοντά στο τηλέφωνό σας.

Κέντρο εμάςσε βοήθειας	166
Επαισεβασική	_____
Αστυνομία	_____
Ασθεναράριο	_____
Επαισε 1	_____
Επαισε 2	_____
Κέντρο Διότασηδου	_____
Νοσοκομείο	_____
Εργασια Γουάου	_____
Σαχενής	_____
Φαρμακείο γεμονιάς	_____
Εργαστηρίον φαρμακείο	_____
Γέσησε	_____

A small illustration of a person with braided hair talking on a mobile phone.