

# 14ο Πανελήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας

Ψυχολογικές διαστάσεις της άθλησης:

Εφαρμογές στον αθλητισμό,  
την εκπαίδευση  
και την αναψυχή

1η Ημερίδα κατά της  
διαφθοράς στον αθλητισμό

**9 -11 /12 /2016**

Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ, Θέρμη

Εταιρία Ψυχολογίας της Άσκησης  
και του Αθλητισμού



Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



Συλλογός φωτογραφιών ιριών ΤΕΦΑΑ

Υποστήριξη:  
Ερευνητικών προγραμμάτων:



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



**FIX**  
TH FIXING

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ “PUPIL HEALTH & WELL-BEING - AN EDUCATION PRIORITY FOR EUROPE'S SCHOOLS”. Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ.**

Θεοδοσίου Αργύριος, Γεράνη Χρυσάνθη, Γιουψάνη Αποστολία  
1<sup>ο</sup> Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης

**EVALUATION OF THE “PUPIL HEALTH & WELL-BEING - AN EDUCATION PRIORITY FOR EUROPE'S SCHOOLS” PROGRAMME. THE STUDENTS' PARENTS VIEW.**

Theodosiou Argirios, Gerani Chrysanthi, Giupsani Apostolia  
1<sup>st</sup> Experimental Primary school of Thessaloniki

**Θεωρητικό υπόβαθρο:** Η διερεύνηση των στάσεων των γονέων απέναντι σε καινοτόμα εκπαιδευτικά προγράμματα έχει ιδιαίτερη σημασία. Οι απόψεις τους για την εκπαίδευση και γενικότερα οι προσδοκίες που διαμορφώνουν για τα παιδιά τους, μπορούν να επηρεάσουν τις αντιλήψεις των μαθητών, και να διαμορφώσουν τις προτιμήσεις τους και τις συμπεριφορές τους. Επομένως η αποδοχή και η στήριξη ενός καινοτόμου εκπαιδευτικού προγράμματος από την πλευρά των γονέων μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία θετικών αντιλήψεων από τους μαθητές και στη θετική έκβαση του προγράμματος (Epstein, 2001). Επιπλέον, η αξιολόγηση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος “κατά” την πραγματοποίηση του (*on-going evaluation*) μπορεί να διασφαλίζει την καταληλότητα των μέσων και δράσεων του ή να βοηθήσει στον επαναπροσδιορισμό τους και την έγκαιρη τροποποίηση τους (Καψάλης & Χανιωτάκης, 2011). Στόχος της έρευνας ήταν να ξαναγράψει τις απόψεις γονέων μαθητών/τριών Α'/Βάθμιας εκπαίδευσης που συμμετέχουν στο πρόγραμμα “Pupil Health & Well Being” μετά το πρώτο έτος διεξαγωγής του. Η αποτίμηση της εφαρμογής του προγράμματος από την πλευρά των γονέων σε συνδυασμό με τις απόψεις των μαθητών/τριών που συμμετέχουν θα βοηθήσει την αξιολόγηση του προσφέροντας γνώσεις αναφορικά με την ορθότητα των δράσεων που πραγματοποιήθηκαν.

**Μέθοδος:** Στην έρευνα συμμετείχαν 158 γονείς (40: άνδρες, 115: γυναίκες, 3 mis) μαθητών/τριών των Β', Γ', Δ', Ε' & ΣΤ' τάξεων του 1<sup>ου</sup> Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Θεσσαλονίκης. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μετά τον πρώτο χρόνο συμμετοχής του σχολείου στο πρόγραμμα Erasmus+ KA2 “Pupil Health & Well Being an Education Priority 4 Europe's Schools” μέσω ανώνυμων ερωτηματολογίων.

**Αποτελέσματα:** Από τις αναλύσεις συχνοτήτων που έγιναν φάνηκε ότι το 60% των γονέων δήλωσαν ότι ήταν επαρκώς ενημερωμένοι σχετικά με το πρόγραμμα και τους στόχους του, το 80% θεωρούσε σημαντική και χρήσιμη την συμμετοχή του σχολείου στο πρόγραμμα, το 70% ότι το πρόγραμμα ήταν αποτελεσματικό, και το 70-80% ότι το παιδί του ήταν ικανοποιημένο με την



συμμετοχή του στο πρόγραμμα. Επιπλέον, μοιρασμένες ήταν οι απόψεις των γονέων σχετικά με την βελτίωση στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους και στην φυσική τους δραστηριότητα εκτός σχολείου ενώ σε ποσοστό 70-80% απάντησαν ότι το πρόγραμμα είχε θετική επίδραση στον συναισθηματικό τομέα των μαθητών. Τέλος, οι περισσότεροι (50-60%) δήλωσαν ότι οι δράσεις του προγράμματος τους βοήθησε να καταλάβουν το πόσο σημαντικό είναι να γυμνάζονται μαζί με τα παιδιά τους ενώ σε ποσοστό πάνω από 90% δήλωσαν ότι θα επιθυμούσαν να συνεχιστούν οι δράσεις του προγράμματος μετά την λήξη του. Οι περισσότερο χρήσιμες/αποτελεσματικές δράσεις του προγράμματος για τους γονείς φάνηκε ότι ήταν οι αλλαγές που έγιναν στα προϊόντα του σχολικού κυλικείου και οι ενημερωτικές συναντήσεις με επιστήμονες της διατροφής.

**Συζήτηση:** Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων φάνηκε ότι οι γονείς είχαν διαμορφώσει θετικές αντιλήψεις για το πρόγραμμα "Pupil Health & Well Being" επιβεβαιώνοντας σε μεγάλο ποσοστό την αποτελεσματικότητα των δράσεων του προγράμματος.

#### Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ "TAKE10" ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ "PUPIL HEALTH & WELL-BEING - AN EDUCATION PRIORITY FOR EUROPE'S SCHOOLS"

Γιουψάνη Αποστολία, Γεράνη Χρύσα, Θεοδοσίου Αργύρης  
1<sup>ο</sup> Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης

#### THE APPLICATION OF "TAKE10" IN THE CONTEXT OF THE PROGRAM "PUPIL HEALTH & WELL-BEING EDUCATIONAL PROJECT FOR EUROPE'S SCHOOLS"

Giupsani Apostolia, Gerani Chrysanthi, Theodosiou Argiris,  
1<sup>st</sup> Experimental Primary school of Thessaloniki

**Θεωρητικό υπόβαθρο:** Η επιτυχημένη παρέμβαση για την υγεία και τη φυσική δραστηριότητα, σύμφωνα με τους Villard et al., (2007) πρέπει να ξεκινά στην παιδική ηλικία, να είναι συνεχής και επαναλαμβανόμενη. Οι μαθητές/τριες του Δημοτικού σχολείου πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε δραστηριότητες φυσικής άσκησης μέσα από διαθεματικές διδακτικές προσεγγίσεις (Stewart et al., 2004). Η μέθοδος take10 – ενεργητικό διάλειμμα επιτρέπει στους/στις μαθητές/τριες να συγκεντρώνονται στο γνωστικό αντικείμενο και να βελτιώνουν την επίδοσή τους (Tan Leng Goh et al., 2016). Με τον τρόπο αυτό η φυσική άσκηση νοηματοδοτείται από τους ίδιους/ες τους/τις μαθητές/τριες και τους/τις προσδίδει χαρά. Στο πλαίσιο αυτό το National Association for Sport and Physical Education & American Heart Association (2006) προτείνει εικοσάλεπτη καθημερινή φυσική άσκηση στα



σχολεία. Το πρόγραμμα take10 υλοποιείται ερευνητικά από τον Ιανουάριο του 2016 στο 1<sup>ο</sup> Πειραματικό Δημ. Σχολείο Θεσσαλονίκης, σε διάφορες τάξεις, και υπό την αιγίδα του προγράμματος ERASMUS+.

**Μέθοδος:** Στην έρευνα συμμετείχαν 85 μαθητές/τριες των Γ' και Δ' τάξεων του 1<sup>ου</sup> Πειραματικού δημοτικού σχολείου Θεσσαλονίκης, στις οποίες εφαρμόζεται το πρόγραμμα take10. Στους/στις μαθητές/τριες μοιράστηκε το Greek Sort Version Oxford Happiness Questionnaire, πριν και μετά την εφαρμογή του take10, το οποίο αποτελείται από 8 ερωτήσεις/θέματα. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7-βάθμια κλίμακα Likert. Για τον έλεγχο ύπαρξης πιθανών διαφορών ανάμεσα στις δύο μετρήσεις χρησιμοποιήθηκε *t-test* με τη χρήση του πακέτου στατιστικής επεξεργασίας SPSS 23.

**Αποτελέσματα:** Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο μετρήσεις ( $t_{(65)} = -2.809, p < .05$ ). Οι μαθητές/τριες μετά την εφαρμογή του take10 εμφάνισαν υψηλότερα σκορ στο Greek Sort Version Oxford Happiness Questionnaire.

**Συζήτηση:** Από την έρευνα προέκυψε ότι οι μαθητές/τριες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα take10, εμφάνισαν μεγαλύτερο βαθμό συμμετοχής και χαρά στα γνωστικά αντικείμενα με τα οποία συνδέθηκε το πρόγραμμα.

Από τα στοιχεία της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνεται η ανάγκη εφαρμογής της 10λεπτης φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία με τη μορφή ενεργητικού διαλείμματος.

## ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ “PUPIL HEALTH & WELL-BEING - AN EDUCATION PRIORITY FOR EUROPE'S SCHOOLS”

Γεράνη Χρυσάνθη, Θεοδοσίου Αργύριος, Γιουψάνη Αποστολία  
1<sup>ο</sup> Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης

## STUDENTS’ REFLECTION AFTER THE APPLICATION OF “PUPIL HEALTH & WELL-BEING EDUCATIONAL PROJECT FOR EUROPE’S SCHOOLS.

Gerani Chrysanthi, Theodosiou Argirios, Giupsani Apostolia  
1<sup>st</sup> Experimental Primary school of Thessaloniki

**Θεωρητικό υπόβαθρο:** Είναι γενικά παραδεκτό ότι τα Ευρωπαϊκά προγράμματα έχουν εισέλθει σε όλες τις βαθμίδες της Ελληνικής εκπαίδευσης. Σκοπός των Ευρωπαϊκών προγραμμάτων είναι η συνεργασία μεταξύ σχολείων και άλλων φορέων με άλλη μέλη της Ευρωπαϊκής ένωσης με σκοπό την αναβάθμιση της εκπαίδευσης και της μάθησης. Τα τελευταία



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ  
ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

χρόνια, σε αρκετά εκπαιδευτικά συστήματα των χωρών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης εισήχθησαν, εφαρμόσθηκαν και αξιολογήθηκαν καινοτόμα προγράμματα, τα οποία στόχευαν στην αλλαγή των διαδικασιών μάθησης και κυρίως στην διεπιστημονική και βιωματική προσέγγιση της γνώσης (C.I.D.R.E.E., 1999, Gough, 1997). Σκοπός του παραπάνω προγράμματος είναι η προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών, των εκπαιδευτικών και ολόκληρης της κοινωνίας.

**Μέθοδος:** Στην έρευνα συμμετείχαν 14 μαθητές (7 αγόρια και 7 κορίτσια από Ε και ΣΤ τάξη) του 1<sup>ου</sup> Πειραματικού δημοτικού σχολείου Θεσσαλονίκης. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με την μέθοδο της επιλεγμένης δειγματοληψίας. Συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις ανοιχτού τύπου με περαιτέρω ερωτήσεις. Η διάρκεια της συνέντευξης ήταν 5 με 7 λεπτά και πραγματοποιήθηκε στο χώρο του σχολείου. Στην παρούσα μελέτη για την ποιοτική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο ποιοτικής ανάλυσης Nnivo 11. Ωστόσο η εξαγωγή συμπερασμάτων που προήλθαν από την χρησιμοποίηση του Nnivo11, προσεγγίστηκαν με την θεματική ανάλυση (thematic analysis).

**Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα έδειξαν ομόφωνη αποδοχή του προγράμματος και σημαντικές αλλαγές σε διάφορους τομείς. Συγκεκριμένα αλλαγές στην διατροφικές συνήθειες, επιδίωξη καινούργιων στυλ διδασκαλίας, κινητοποίηση παιδιών και γονέων για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και ομόφωνη επιθυμία για συνέχιση του προγράμματος σε ολόκληρη την εκπαιδευτική κοινότητα.

**Συζήτηση:** Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων επιβεβαιώθηκε η ανάγκη ενός παρεμβατικού προγράμματος με στόχο την σωματική και ψυχική ευεξία.

### Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ, ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΤΑΓΝΩΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Γρατσωνίδης Αστέριος, Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος, Μπαρκούκης Βασίλειος & Τσιγγίλης Νικόλαος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτελείο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

### THE ROLE OF MOTIVATION, NEEDS AND METACOGNITION IN SHAPING COGNITIVE AND AFFECTIVE VARIABLES IN PHYSICAL EDUCATION

Gratsonidis Asterios, Tsorbatzoudis Charalambos, Barkoukis Vassilis & Tsiggilis Nikolaos



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ  
ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ