



«Κέντρο Εκπαίδευσης Ολυμπιακής Παιδείας-Δια βίου Άσκησης-  
 Άθλησης και Αναψυχής στον Αρχαιολογικό Χώρο Πέλλας»  
*Εργαστήρια Ολυμπισμού*  
 Αρχαιολογικός Χώρος Πέλλας



« Στους γονείς οφείλομεν το ζην,  
 στους δε διδασκάλους το ευ ζην»  
 Μέγας Αλέξανδρος,  
 356-323 π.Χ

**Π**      **α**      **ί**      **Ζ**      **Ω**



Προσέχω το σώμα μου      Ακούω και μαθαίνω      Ισότιμα φέρομαι      Ζητάω όρια      Ωφελούμαι ψυχικά

**Με Ασφάλεια**

**Π**      **α**      **ί**      **Ζ**      **Ω**



Προσέχω το σώμα μου      Ακούω και μαθαίνω      Ισότιμα φέρομαι      Ζητάω όρια      Ωφελούμαι ψυχικά

**Με Ασφάλεια**

ΔΗΜΟΣ ΠΕΛΛΑΣ  
 ΕΦΟΡΙΑ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ ΠΕΛΛΑΣ  
 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΠΕΛΛΑΣ  
 ΕΘΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ (ΕΘΝΟΑ) - ΔΙΕΘΝΕΣ ΚΕΝΤΡΟ  
 ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΚΧΕΙΡΙΑΣ  
 ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΝΕΑΣ ΠΕΛΛΑΣ, ΠΑΡΑΛΙΜΝΗΣ

# Εργαστήρια Ολυμπισμού «Ολυμπισμός σημαίνει Παίζω με Ασφάλεια»

**08.30-09.45 Ωφελούμαι ψυχικά**

**Εναλλακτικές Δραστηριότητες Τουρισμού Αθλητικής Αναψυχής**

- Ο αρχαιολογικός χώρος και η ευρύτερη περιοχή
- Προσανατολισμός αναγνωρίζοντας τα μνημεία στον χώρο.

• Περιήγηση επί των αρχαίων οδών στο νότιο τμήμα του επισκέψιμου αρχαιολογικού χώρου σύμφωνα με τις οδηγίες του προσωπικού του χώρου.  
• IMPACT/ΑΘΛΟΣ: Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας ΜΥ IMPACT-1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ.

**10:00 - 10:30 Ακούω και μαθαίνω**

**Ολυμπιακός Ύμνος  
Πέντε κύκλοι ένας κόσμος**

**κ. Γιώργο Αλικάκο, Πρόεδρος της Εθνικής Ολυμπιακής  
Ακαδημίας (ΕΘΝ.Ο.Α)**

**κ. Ντενίζ Παναγοπούλου, Διευθύντρια της ΕΘΝΟΑ**

«Ολυμπισμός σημαίνει Παίζω με Ασφάλεια» στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων

Θεματική: «Ζω καλύτερα - Ευ Ζην» - Μαθήματα ζωής και αγωγής της υγείας  
Υποενότητα: Αυτομέριμνα, Ασφάλεια και Πρόληψη

**10.30-11.00 Ισότιμα φέρομαι**

**Σέβομαι τη διαφορετικότητα. Γνωρίζω τον αθλητισμό για άτομα με αναπηρία**

**κ. Βάσω Σίδη, παιδίατρος/ογκολόγος,**

**Μηνύματα για:**

- -Την σημασία της Εθελοντικής Δωρεάς Μυελού των Οστών που σώζει ζωές.
- -Την προσπάθεια των μελών της "ΛΑΜΨΗ" (Σύλλογος Γονέων Παιδιών με Νεοπλασματικές Ασθένειες Βόρειας Ελλάδας) για την καλύτερη δυνατή περίθαλψη των παιδιών που νοσούν με καρκίνο.
- -Τους Ολυμπιονίκες της Ζωής και τα παιδιά που έχουν φύγει από την ΖΩΗ. Τα δυνατά αυτά παιδιά που αγωνίζονται καθημερινά, προσπαθώντας να νικήσουν τον ισχυρό αντίπαλο, τον καρκίνο.
  - Γιατί

**Ο Εθελοντισμός για την ΥΓΕΙΑ, όπως και ο Αθλητισμός είναι ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ**

**Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών μεταφέρουν μηνύματα  
ΖΩΗΣ, ΑΛΛΥΛΕΓΓΥΗΣ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΣ προς τον  
συνάνθρωπό μας.**

**Ζητάω όρια**

**Παίζω τίμιο παιχνίδι χωρίς βία, με σεβασμό προς τους κανόνες**

- Τι είναι σωστή αθλητική συμπεριφορά;
- Γιατί σεβόμαστε τους αντιπάλους

**11.00-11.45 Προσέχω το σώμα μου**

**Ενεργή συμμετοχή μαθητών**

**«ΑΘΛΗΣΗ κάθε μέρα, ΥΓΕΙΑ μια ΖΩΗ»**

- Αγωνίσματα του προγράμματος «Kids' Athletics» α) τα αγωνίσματα δρόμου β) τις ρίψεις γ) τα άλματα

Καθοδήγηση από την Ελληνίδα αθλήτρια **Πολυνίκη Εμμανουηλίδου** μέλος της Εθνικής μας ομάδας στίβου 5η καλύτερη αθλήτρια παγκοσμίως στα 200 μ. Γ Κ20, με 23.42.

- Μια βόλτα με το ποδήλατο από το λιμάνι της Αρχαίας Πέλλας στο Ανάκτορο.  
Καθοδήγηση από τον Έλληνα πρωταθλητή ποδηλασίας **Γιάννη Κυριακίδη** και πρώην μέλος της Εθνικής μας ομάδας.  
κ. **Ζωή Τσαβαλιά** ενεργή αθλήτρια με αθλητικές διακρίσεις στο αγώνισμα της ποδηλασίας.

**11.45-12.00 Τελετή Λήξης**

**Απονομή Διπλωμάτων**

**Αρχαιολογικό Μουσείο Πέλλας**

**Ξενάγηση στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Πέλλας**