

Άσκηση σε φυσικό περιβάλλον / υγεία / ποιότητα ζωής / περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση. «ΑΓΩΓΗ ΥΠΑΙΘΡΟΥ»

Κουθούρης Χαρίλαος, Επίκουρος Καθηγητής στην «Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής», Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Επικοινωνία: e-mail: Kouthouris@pe.uth.gr

Η άσκηση σαν κινητική δραστηριότητα φυσιολογικά λαμβάνει χώρα σε 'υπαίθριο, ανοικτό χώρο'. Επιστημονικά είναι δεδομένο ότι η συμμετοχή των μαθητών και των μαθητριών σε υπαίθριες κινητικές δράσεις αναψυχής εξασφαλίζει πολλαπλά σωματικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη. Η απομάκρυνση όμως των μαθητών/μαθητριών από το φυσικό υπαίθριο περιβάλλον και η σταδιακή αντικατάσταση των παραδοσιακά κινητικών δραστηριοτήτων και παιγνιδιών 'της αλάνας' με άλλες καθιστικές δραστηριότητες (τεχνολογία / διαδικτύου) είναι πλέον δυστυχώς πραγματικότητα.

Συνέπεια αυτών των αλλαγών αποτελεί η καθημερινά και περισσότερο χαμηλή σωματική ενεργοποίηση των μαθητών/μαθητριών, ο ο περιορισμός της επικοινωνίας σε πολύ χαμηλά επίπεδα και η χλιαρή έως ανύπαρκτη ευαισθητοποίηση για ζωτικής σημασίας περιβαλλοντικά θέματα (μείωση των αποθεμάτων καθαρού νερού, μεταλλαγμένα προϊόντα, σπατάλη ενέργειας, ακατάλληλες τροφές, κλπ) και θέματα ανθρώπινης υγείας (παχυσαρκία, κατάθλιψη, αποδοχή της υποβάθμισης της ζωής κλπ)

Είναι δυνατόν να υπάρξει διέξοδος στα ανωτέρω σοβαρά προβλήματα της νεολαίας; Δύσκολο, άλλα όχι μη αντιστρέψιμο και η πρότασή μας σε αυτό το συνέδριο, προτείνει την συστηματική ενασχόληση των μαθητών/ μαθητριών με μία νέα για την χώρα μας εκπαιδευτική περιοχή, αυτήν της Αγωγής Υπαίθρου.

Η Αγωγή Υπαίθρου ως εκπαιδευτική διαδικασία σχετίζεται 'με την παραμονή, την δραστηριοποίηση & τελικά τη διαπαιδαγώγηση των μαθητών/μαθητριών σε υπαίθριο ανοικτό χώρο'. Σκοπός του αντικειμένου της Αγωγής Υπαίθρου είναι η βιωματική ενασχόληση των μαθητών/μαθητριών α)με κινητικές αθλητικές δραστηριότητες σε υπαίθριο χώρο, β)με παιγνίδια/δράσεις ανάπτυξης-βελτίωσης δεξιοτήτων & αξιών ζωής και γ)με θέματα περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

Α). Οι υπαίθριες κινητικές αθλητικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν το περπάτημα στο βουνό, τον προσανατολισμό, το ποδήλατο βουνού, την τοξοβολία, το κανό στην λίμνη, την αναρρίχηση σε πίστα κλπ. Το επίπεδο δυσκολίας κάθε δράσης διαμορφώνεται ανάλογα με τις ικανότητες, τις γνώσεις και την πρότερη εμπειρία των μαθητών. Ένα πρόγραμμα υπαίθριων δράσεων περιλαμβάνει από απλούς εύκολους στόχους έως (σε συγκεκριμένες περιπτώσεις) και δράσεις μεσαίας δυσκολίας. Ο χαρακτήρας των δράσεων άλλοτε είναι παιγνιώδης, άλλοτε συναγωνιστικός, άλλοτε εκπαιδευτικός, πάντοτε όμως έναντι κατορθωτών στόχων και σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον.



Διοργάνωση εκδηλώσεων & Φωτογραφίες: Κουθούρης Χάρης

Β) Τα παιχνίδια ανάπτυξης και βελτίωσης δεξιοτήτων ζωής μαθητών/μαθητριών και η απόκτηση αξιών της καθημερινής ζωής, πραγματεύονται θέματα επικοινωνίας, εμπιστοσύνης, συνεργασίας, ομαδικού πνεύματος, αντιμετώπισης προβλημάτων, δημιουργίας λύσεων. Επιχειρούν, πάντοτε με την συνεχή συμμετοχή και πρωτοβουλία των μαθητών/μαθητριών -ως ομάδα- να ενεργοποιήσουν και να εμπλέξουν τους μαθητές σε διαδικασίες λήψης απόφασης, χωρίς την αναγκαία βοήθεια των δασκάλων/συνοδών τους. Οι μαθητές αρχικά ενεργοποιούνται σε ενδο-προσωπικό επίπεδο αποβλέποντας σε ανάπτυξη ατομικών χαρακτηριστικών τους, ενώ στην συνέχεια στοχεύουν σε βελτίωση ικανοτήτων διαπροσωπικού επιπέδου.



Διοργάνωση εκδηλώσεων & Φωτογραφίες: Κουθούρης Χ.

γ) με θέματα ευαισθητοποίησης σημαντικών περιβαλλοντικών ζητημάτων και θεμάτων υγείας.

Στην περίπτωση αυτή οι μαθητές μετά από πληροφόρηση έναντι σχετικού περιβαλλοντικού θέματος, συμμετέχουν ενεργητικά, σε κατασκευές, δράσεις παρατήρησης/καταγραφής, παραγωγής παιχνιδιών, ώστε να παρουσιάσουν άμεσα προτάσεις και δημιουργικές λύσεις έναντι των προβλημάτων.



Διοργάνωση εκδηλώσεων & Φωτογραφίες: Κουθούρης Χ.

Τα προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου ανάλογα με την εποχή του έτους, επιχειρούν να αξιοποιούν τις διαφορετικές ευκαιρίες που παρέχει το φυσικό περιβάλλον, εστιάζοντας σε ανάλογες εποχικές δραστηριότητες και παιχνίδια

σε υπαίθριο χώρο, βουνά, λίμνες, ποτάμια, χιονισμένο περιβάλλον, παραλίες κλπ. Αποτέλεσμα της συμμετοχής σε προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου είναι η βίωση από τους μαθητές ανθρωπίνων αξιών και παιδαγωγικών αρχών που δύσκολα θίγονται ή ακόμη και διδάσκονται στο σύγχρονο σχολικό περιβάλλον μέσω των άλλων μαθημάτων. Η ασφαλής συμμετοχής είναι πάντοτε το πρωτεύον θέμα, καθορίζοντας την διεξαγωγή ή ακύρωση κάθε δράσης.



Φωτογραφίες: Κουθούρης Χ.

Η Αγωγή Υπαίθρου ή Outdoor Education, όπως απαντάται σε άλλες χώρες της Ευρώπης της Β. Αμερικής, της Αυστραλίας κλπ., αποτελεί προέκταση αλλά και εκπαιδευτικό εργαλείο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, για την επίτευξη των πολλαπλών της στόχων. Στοιχεία από σχετικές έρευνες αναφέρουν ότι σήμερα στην Β. Αμερική λειτουργούν περισσότερα από 400 αντίστοιχα κέντρα που προσφέρουν προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου, όπως το ίδιο συμβαίνει σε πολλές χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ πολλές δεκάδες χιλιάδες μαθητές/μαθήτριες παρακολουθούν ημερήσια, διήμερα ή εβδομαδιαία προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου κάθε έτος, πάντα στα πλαίσια του σχολικού προγράμματος.

Γιατί διαφέρουν οι συγκεκριμένες δράσεις της Αγωγής Υπαίθρου από ήδη γνωστά παιδαγωγικά παιχνίδια;

- Διότι είναι σχεδιασμένες εκ των προτέρων μαθητο-κεντρικά, έχοντας συγκεκριμένους κινητικούς, ψυχολογικούς, παιδαγωγικούς, κοινωνικούς στόχους και επιδιώκουν συγκεκριμένες συμπεριφορές σε ενδοπροσωπικό, διαπροσωπικό και ευρύτερα κοινωνικό επίπεδο.
- Διότι απαιτούν την ενεργητική συμμετοχή όλων των μαθητών/μαθητριών, την άμεση προσοχή τους, την επινοητικότητα και συνεργασία τους σε όλη την διάρκεια της διαδικασίας.
- Διότι το αποτέλεσμα της δράσης ή του παιχνιδιού, όπως και της συμπεριφοράς των μαθητών/μαθητριών (ατομικό/ομαδικό επίπεδο), - αμέσως μετά την ολοκλήρωση της δράσης-, γίνεται κεντρικό σημείο για αξιολόγηση και παραγωγική συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Διότι αναδεικνύονται προσόντα και δεξιότητες μαθητών/μαθητριών σε σωματικό, πνευματικό και ψυχικό επίπεδο, που σε άλλες περιπτώσεις μένουν κρυμμένες και αναξιοποίητες, στην διάρκεια άλλων μαθημάτων του σχολικού περιβάλλοντος.
- Διότι τα αποτελέσματα της συμμετοχής σε προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου λειτουργούν ως εφαλτήριο, για μετέπειτα προβληματισμό

(βιωματική μάθηση) του συμμετέχοντα μαθητή/μαθήτριας σε αντίστοιχες καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

Που μπορεί να υλοποιούνται οι δράσεις της Αγωγής Υπαίθρου:

Είναι αναγκαία η ύπαρξη φυσικού περιβάλλοντος:

Οι υπαίθριες δραστηριότητες και τα εκπαιδευτικά παιχνίδια Αγωγής Υπαίθρου μπορούν πολύ εύκολα να διεξαχθούν εξ' ίσου μέσα στη φύση και σε κάθε ελεύθερο ανοικτό αστικό χώρο. Ανάλογοι χώροι είναι ένα πάρκο αναψυχής σε αστική περιοχή, ένα αθλητικό κέντρο, ένα άλσος σε αστική περιοχή, η αυλή του σχολείου.

Σίγουρα το ελεύθερο φυσικό περιβάλλον δημιουργεί θετική διάθεση για συμμετοχή, επηρεάζει το επίπεδο συγκέντρωσης των μαθητών/μαθητριών στις απαιτήσεις της δράσης και κρίνει κατά πολύ την ποιότητα του αποτελέσματος. Αυτό όμως δεν αποκλείει την πραγματοποίηση παρόμοιων δράσεων και παιχνιδιών Αγωγής Υπαίθρου, στο σχολικό γυμναστήριο ή την αυλή του σχολείου. Η εισαγωγή ή η προετοιμασία των μαθητών/μαθητριών σε προσομοιώσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής σε αστικό περιβάλλον, μάλλον αυξάνει την περιέργεια και την διάθεση των μαθητών για συμμετοχή σε ενδεχόμενη δράση με «πραγματικές συνθήκες».

Εικόνα 1. Προοδευτική εισαγωγή στην δραστηριότητα της αναρρίχησης στο σχολείο.

Ομοίωμα αναρριχητικού τοίχου για εκμάθηση τεχνικής κίνησης	Παιγνιώδεις αναρριχητικές κινήσεις σε τοίχο του σχολείου	Πίστα αναρρίχησης στην αυλή του σχολείου
		

Η Αγωγή Υπαίθρου δεν είναι απλά ένα μάθημα, αλλά παρέχει ευκαιρίες για μία συμπληρωματική εκπαίδευση που προγραμματίζεται από το ίδιο το περιβάλλον του σχολείου και βοηθά τους μαθητές/μαθήτριες στην ενστάλαξη σεβασμού:

- α. για το ίδιο το άτομο, (αυτοσεβασμός, αυτοπεποίθηση)
- β. για τους άλλους, (σχέσεις μαθητών μεταξύ τους & μαθητών/εκπαιδευτικών)
- γ. για το (φυσικό) περιβάλλον, (ευρύτερη κοινωνική ευαισθητοποίηση).

Η Αγωγή Υπαίθρου δεν είναι η μοναδική μέθοδος που παρέχει ευκαιρίες και πηγές στους μαθητές/μαθήτριες για την επιτυχία των παραπάνω αντικειμενικών στόχων. Αποτελεί όμως μια σημαντική ευκαιρία για την πραγμάτωσή τους κι αυτό θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη, από τους αρμόδιους. Οι καθηγητές του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής συνδέονται άμεσα με την υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υπαίθρου, διότι αφ' ενός είναι ο φυσικός χώρος εργασίας τους (ελεύθερο φυσικό περιβάλλον) και αφ' ετέρου είναι οι μοναδικοί εκπαιδευτικοί που σπούδασαν την επιστήμη της

«κίνησης» ως μέσον διαπαιδαγώγησης μαθητών/μαθητριών. Επί πρόσθετα τα Τ.Ε.Φ.Α.Α., έχουν ήδη περιλάβει τα αντίστοιχα αντικείμενα στα νέα προγράμματα σπουδών τους.

Η τάση του αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής διεθνώς είναι πλέον σαφής. Η Φυσική Αγωγή χρησιμοποιείται ως μέθοδος, «ως όχημα» για την αποτελεσματική υλοποίηση προγραμμάτων που προάγουν τις ανθρώπινες αξίες (Πρόγραμμα Ολυμπιακή Παιδεία του ΥΠΕΠΘ) ή και ακόμη αντιμετωπίζουν κρίσιμα κοινωνικά προβλήματα (Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα του ΥΠΕΠΘ). Ως συνέχεια θα ήταν καλό να περιληφθεί και η Αγωγή Υπαίθρου ως νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στα Ελληνικά Σχολεία, με στόχο την αντιμετώπιση του φαινομένου της απομάκρυνσης των μαθητών / τριών από την ελληνική φύση, την σωματική τους ενεργοποίηση και την ταυτόχρονη ευαισθητοποίηση έναντι περιβαλλοντικών ζητημάτων πριν να είναι πλέον πολύ αργά. Οι προϋποθέσεις για επιτυχία του προγράμματος είναι υπαρκτές, όπως επίσης είναι έτοιμο και το ανθρώπινο δυναμικό που θα διδάξει το αντικείμενο, υπολείπεται η γενναία απόφαση των αρμοδίων, ώστε να προσφερθεί μια ευκαιρία για μελλοντικά ποιοτικότερη ζωή στους Έλληνες μαθητές και μαθήτριες.
