



Στο πλαίσιο της εναρμόνισης του εορτασμού της 9ης Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού 2022 με την Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού, την Παρασκευή 30 Σεπτεμβρίου 2022, με κοινό σύνθημα «ΑΘΛΗΣΗ κάθε μέρα, ΥΓΕΙΑ μια ΖΩΗ» και στόχο την ανάδειξη της ωφελιμότητας της άθλησης στη σωματική και πνευματική υγεία, οι μαθητές και οι μαθήτριες των Σχολείων μας υλοποίησαν αθλητικές δραστηριότητες και δράσεις, καθ' όλη τη διάρκεια του ωραρίου, με στόχο την ανάδειξη της θεμελιώδους σημασίας και ωφελιμότητας της

άθλησης στη σωματική και πνευματική υγεία σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Οι μαθητές-τριες όλων των τάξεων εκτέλεσαν αεροβικές ασκήσεις με την καθοδήγηση της κ. Κωνσταντίνας Κουρέτα, έπαιξαν «Μήλα» με οργανώτρια και εμπυχωτρία την κ. Κωνσταντίνα Κουρέτα και τη δυναμική συμμετοχή της κ. Φωτεινής Κυριακοπούλου.



Στη συνέχεια έπαιξαν ποδόσφαιρο και μπάσκετ στα αντίστοιχα γήπεδα με τη δυναμική συμμετοχή και καθοδήγηση από τις παραπάνω εκπαιδευτικούς. Τα παιδιά ξεδίπλωσαν το ποδοσφαιρικό και το μπασκετικό ταλέντο τους και πέρασαν υπέροχα. Ακολούθησε ελεύθερο παιχνίδι και χαλάρωση. Όλα τα παιδιά έπαιξαν, έτρεξαν ανέμελα, χάρηκαν και ευχαριστήθηκαν.



Στην αίθουσα Πληροφορικής, με την οργάνωση και το συντονισμό της προβολής από την κ. Φωτεινή Κυριακοπούλου, όλοι οι μαθητές-τριες παρακολούθησαν τα παρακάτω εκπαιδευτικά βίντεο: «Τα οφέλη της σωματικής άσκησης», «Μια Αρχαία Ολυμπιακή Διοργάνωση», «Οι Ολυμπιακοί Αγώνες για παιδιά», και την παιδική ταινία κινουμένων σχεδίων «Τα αγαπημένα

αθλήματα των Στρουμφ», αναφορικά με τον αθλητισμό. Ακολούθησε συζήτηση για την αξία της άθλησης στην υγεία και στην καθημερινότητά μας με τη δυναμική συμμετοχή όλων των μαθητών-τριών.

Οι μικροί μαθητές του Νηπιαγωγείου, εκτός από τη συμμετοχή τους στις εξωτερικές δραστηριότητες, με την εμπύχωση και την καθοδήγηση της Νηπιαγωγού κ. Αικατερίνης Παυλάκου - εντός της

αίθουσας - εκτέλεσαν απλές αεροβικές ασκήσεις για μικρά παιδιά, έπαιξαν «κρίκους» με στόχο την προβοσκίδα ενός ελέφαντα, έπαιξαν τσουβαλοδρομίες

μικρής απόστασης, χόρεψαν με την ψυχή τους και εξασκήθηκαν με στεφάνια χούλα χουπ. Στη συνέχεια παρακολούθησαν το βίντεο: ΑΝΟΔΟΣ: Η ιστορία των Αντετοκούνμπο» και λόγω του ενθουσιασμού της συμμετοχής τους στα σουτ στο γήπεδο του μπάσκετ μα πάνω απ' όλα επειδή μπορούν πολύ ευκολότερα να ταυτιστούν με τους συγκεκριμένους αθλητές, όπως αποδείχτηκε και από τα σχόλια και τις ενθουσιώδεις αντιδράσεις των νηπίων.



Στην αίθουσα Πληροφορικής, με την οργάνωση και το συντονισμό της προβολής από την κ. Φωτεινή Κυριακοπούλου, όλοι οι μαθητές-τριες παρακολούθησαν τα παρακάτω εκπαιδευτικά βίντεο: «Τα οφέλη της σωματικής άσκησης», «Μια Αρχαία Ολυμπιακή Διοργάνωση», «Οι Ολυμπιακοί Αγώνες για παιδιά», και την παιδική ταινία κινουμένων σχεδίων «Τα αγαπημένα αθλήματα των Στρουμφ», αναφορικά με τον αθλητισμό. Ακολούθησε συζήτηση για την αξία της άθλησης στην υγεία και στην καθημερινότητά μας με τη δυναμική συμμετοχή όλων των μαθητών-τριών. Υλοποιήθηκαν καλλιτεχνικά εργαστήρια, όπου οι μαθητές-τριες δημιούργησαν κολλάζ και ζωγραφιές για το συγκεκριμένο θέμα με την επιμέλεια της κ. Κωνσταντίνας Κουρέτα. Το Λύκειο, με την επιμέλεια της κ. Φωτεινής Κυριακοπούλου, δημιούργησε σχετική θεματική αφίσα.



Η συμμετοχή μας στην 9η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού αποτέλεσε μια δημιουργική προσπάθεια αφιερωμένη στα πολλαπλά οφέλη της άσκησης στη σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία των παιδιών όλων των ηλικιών.



Μέσα από το παιχνίδι και τη συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό, βελτιώνεται ο έλεγχος του σώματος τους, αναπτύσσονται τα αντανακλαστικά τους, ενδυναμώνεται το μυικό τους σύστημα, επιτυγχάνεται καλύτερος έλεγχος του σωματικού τους βάρους, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους, επιτυγχάνεται αποτελεσματικά η κοινωνικοποίησή τους. Τα οφέλη του αθλητισμού είναι πραγματικά αναρίθμητα.



Άθληση! Υγεία! Ζωή!