

Διδασκαλία της Κολύμβησης στο Δημοτικό σχολείο

Στα πλαίσια του μαθήματος
Φυσικής Αγωγής και Ευέλικτης Ζώνης



**Υλοποίηση προγράμματος
«Διδασκαλία Κολύμβησης στο Δημοτικό σχολείο»
7^ο Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης**

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής: Μηνά Σμαρώ

Συνεργαζόμενος εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής: Τοτίεφ Δημήτρης

Εκπαιδευτικοί τάξεων: Μακρή Ελένη, Κατοίκου Σοφία

Συνεργαζόμενη εκπαιδευτικός: Αβραμίδου Βασιλική

Συνεργαζόμενοι Φορείς: ΔΗΜΟΣ Ξάνθης & Αθλητικός σύλλογος ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ

Με την καθοδήγηση της Σχ. Συμβούλου Φυσ. Αγωγής Ξανθής Κωνσταντινίδου

*Με την αμέριστη συμπαράστασή του Διευθυντή του 7^{ου} Δημοτικού Σχολείου
κ. Τσιακουρούδη Χρήστου , του Διδασκαλικού Συλλόγου
και του Συλλόγου γονέων και κηδεμόνων του σχολείου.*

Η Διδασκαλία
της κολύμβησης
στο Δημοτικό
σχολείο

Πραγματοποίηση

Συνέντευξη

Επιλογή
τάξης

Αυτοέλεγχος

Ενέργειες

Αποτελέσματα

Προβληματισμοί

Προτάσεις

Στόχος



Διαθεματική
προσέγγιση

Δημοσίευση
σε εφημερίδα

Φωτογραφίες

Βίντεο

1. Πρώτες βοήθειες
2. Πρόληψη ατυχημάτων
- Εθελοντική συμμετοχή του Ερυθρού Σταυρού
3. Ναυαγσωστική

Προβολή βίντεο αθλημάτων κολυμβητηρίου

Μελοποίηση τραγουδιού

Διαθεματική προσέγγιση

Αισθητική αγωγή

Γλώσσα

Ιστορία

Μαθηματικά

Μελέτη

Κολύμβηση και παιδί

Το νερό στους μύθους,
τους θρύλους, στις
παραδόσεις και στην
καθημερινή ζωή.

Αναμνηστικό
άλμπουμ

Γλώσσα

Ημερολόγιο

- Ποιήματα
- Μεσοστοιχίδα
- Συνθήματα
- Παραγωγή γραπτού λόγου

Διαθεματική Προσέγγιση

Ημερολόγιο



Το ημερολόγιο για ημερολόγιο.

Τετάρτη 23 Οκτωβρίου 2013.

Αναστηρίχθη για ημερολόγιο σήμερα πήγαμε με τους φίλους μου στο πολυκατάστημα. Ήσαν πολύ κερφαία και είχαμε να ζωντανάμε μαζί μερικά σείτες κι αυτές και πήραμε ένα φαεινό σελήκι μαζί αυτή και κερφαία. Επίσης μπάλαμε στα αναδασεία όπου μαζί μερικά και μαζί ήσαν συνηθισμένα και θέλω να τα ζωντανάμε.

Χρήσιμα

Τετάρτη 30 Οκτωβρίου 2013.

Σήμερα πήγαμε στο πολυκατάστημα με τους φίλους μου και πήραμε μερικά και μαζί μπάλαμε στα μεγάλα αναδασεία και μαζί μερικά και 'Αρχα για πήραμε συνηθισμένα. Θέλω να ζωντανάμε μαζί στην πόλη μερικά και μαζί μερικά και μαζί μερικά στα ίδια αναδασεία. Θέλω να ζωντανάμε μαζί.

Χρήσιμα

Ημερολόγιο



Ελισάβετ

ήταν όλα τα κορίτσια εκεί. Όσοι ήρθαμε ήθελα να έρθει κι άλλη μερ γιατί άλλες τρεις φορές θα πάω περίπου πολύ όμορφα άλλη μια φορά στο καλυμβιτήριο.

Τετάρτη 30 Οκτωβρίου 2013

Η γέφυρα φέρει στο καλυμβιτήριο που γέφυρα γέφυρα είχε κτίσει και πήραμε με κλωδα στην μέση. Όσοι ήρθαμε κι Άλφια που ήσαν δημοσιογράφος και πήρε συνέντευξη μου, έκανε ερωτήσεις π.χ. σου άρεσε το καλυμβιτήριο

Μπήκαμε στην ομάδα και κάναμε τα ίδια πράγματα στα αρχία είχε καινούριο κύριο φως κι κυρία μας είχε μια έκθεση. Μπήκαμε στην μεγάλη αίθουσα που ήσαν πολύ βαθιά. Γέφυρα πολύ κίτριλα.

Ημερολόγιο



Θέμα: «Η πρώτη μέρα στο κολυμβητήριο»

Εγώ πηγαίνω στο 7^ο Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης.....Όλα τα παιδιά του Δ1 και Δ2 χάρηκαν τόσο πολύ γιατί μόνο αυτοί από όλο το Σχολείο θα πήγαιναν στο κολυμβητήριο. Όλοι έκαναν σαν τρελοί . Πως και πώς περιμεναν νάρθει αυτή η μέρα που θα πήγαιναν στο κολυμβητήριο.....Μόλις ήρθε αυτή η μέρα, περίμενα πως και πώς να περάσει το μάθημα για να πάνε.....

.....

.....

.....Βάλαμε τα μαγιό μας , τα σκουφάκια μας, πήραμε τις πετσέτες μας, φορέσαμε τις παντόφλες μας και πήγαμε προς την πισίνα. Πριν μπούμε μέσα κάναμε ένα ζεστό ντουζάκι και ύστερα σταθήκαμε μπροστά της.....Πρώτα αρχίσαμε να χτυπάμε τα πόδια μας στο νερό. Μετά πήγαμε ως την άλλη άκρη της πισίνας κάνοντας κύκλους με τα χέρια μας.....

.....

.....

....Ο γυμναστής μας είπε να κάνουμε μερικές ασκήσεις , όπως να πέφτουμε ανάποδα στο νερό, να κρατιόμαστε κάτω από τη σανίδα και να κολυμπάμε,.....

Ιστορία

Αρχαία και σύγχρονα
ολυμπιακά αθλήματα

Μαθηματικά

Περίμετρος πισίνας,
γεωμετρικά στερεά

Μελέτη

Χάρτης Ελλάδος και
νομού Ξάνθης με τις
παραλίες του

Αισθητική αγωγή

Κατασκευή αφίσας
Ζωγραφική

Και ήταν μόνο η αρχή!!!
Το πρόγραμμα της Κολύμβησης μόλις τώρα άρχισε...

Διαθεματική Προσέγγιση

Μελοποίηση τραγουδιού



Τίτλος τραγουδιού: Τετάρτη Ξανά

(1^ο κουπλέ)

Δεν ξέρω τι με πιάνει
Τετάρτη είναι και πάλι
Μια μέρα όμως φτάνει
Κι είναι αρκετή.
Κολύμβηση θα πάω
Και βιάζομαι να φάω
Για το σχολείο ξεκινώ
Την τσάντα μου φορώ



(Ρεφραίν)

Μες στη χαρά είμαι και πάλι
Βουτάω βαθιά κι ανάσα παίρνω μεγάλη
Χέρια κουνώ, πόδια ανοίγω
Παιχνίδια κάνω και δε λέω να φύγω.
Με τα παιδιά το διασκεδάζω
' ' πολύ μ' αρέσει ' ' θέλω να το φωνάζω
Τετάρτη Ξανά, να ' ρθει περιμένω
Κολύμπι σαν κάνω δεν θα το χορταίνω.

(2^ο κουπλέ)

Όλος ο κόσμος γύρω με βλέπει να βουτάω
Και η δασκάλα μου κοιτά χαμογελά
Μαζί της έμαθα πώς είναι να αγαπάω
Βάζω μαγιό και το σκουφάκι στα μαλλιά...

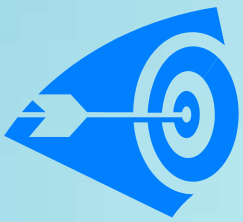
Ποίημα μαθητών



Τετάρτη και πάλι
Η χαρά μου είναι μεγάλη
Που θα πάω να κολυμπήσω
Στην πισίνα τη μεγάλη

Το μαγιό μου θα φορέσω
Στην πισίνα για να πέσω
Το σκουφάκι μου σφιχτό
Το κεφάλι μου στεγνό

Για να μάθω κολύμβηση
Πάρτε το είδηση
Στην πισίνα θα πηγαίνω
Τις Τετάρτες να μαθαίνω



Στόχος:

εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων της κολύμβησης

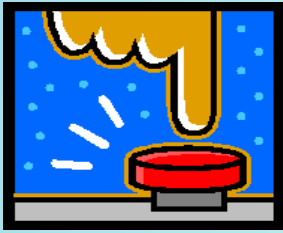
Επιμέρους στόχοι:

- ▶ Εκμάθηση κανόνων υγιεινής
- ▶ Ενημέρωση πρώτων βοηθειών (πρόληψη ατυχημάτων)
- ▶ Σημασία προληπτικών μέτρων (ναυαγοσωστική)
- ▶ Παρακίνηση και άλλων σχολείων να υλοποιήσουν το πρόγραμμα
- ▶ Ενθάρρυνση των παιδιών για συνέχιση της κολύμβησης στον ελεύθερο χρόνο τους
- ▶ Συμβολή στην συνέχιση της λειτουργίας του κολυμβητηρίου



Προβληματισμοί

- ▶ Αντίδραση των γονέων
- ▶ Αντίδραση παιδιών (μεγάλος αριθμός μουσουλμανοπαίδων)
- ▶ Δυνατότητα εύρεσης εθελοντών γυμναστών με κατάλληλα προσόντα
- ▶ Αντίδραση του διδασκαλικού συλλόγου για αλλαγή προγράμματος



Ενέργειες

- ▶ Πρόταση και έγκριση από τον διευθυντή και το Σύλλογο Διδασκόντων
- ▶ Έγκριση από τον Σύμβουλο Φυσικής Αγωγής για το περιεχόμενο του μαθήματος
- ▶ Έγκριση από τον Σχολικό Σύμβουλο Παιδαγωγικής Ευθύνης για τροποποίηση του προγράμματος
- ▶ Έγγραφο για παραχώρηση του κολυμβητηρίου
- ▶ Αναζήτηση εθελοντών γυμναστών και ναυαγοσώστη από αθλητικούς συλλόγους και τον Δήμο Ξάνθης
- ▶ Υπεύθυνη δήλωση γονέων
- ▶ Έλεγχος για τα δελτία υγείας



Επιλογή τάξης: επιλέχτηκε η Δ' τάξη για τους παρακάτω λόγους

- ▶ Απαραίτητη συνεργασία και ενός άλλου γυμναστή της ευέλικτης ζώνης
- ▶ Ανταπόκριση δασκάλων
- ▶ Δυνατότητα να συνεχίσουν οι μαθητές το πρόγραμμα στην Ε' τάξη
- ▶ Δυνατότητα έκφρασης και γραπτού λόγου των μαθητών
- ▶ Ο αριθμός των μαθητών ήταν 33:
 - 18 αγόρια (13 μουσουλμανόπαιδες)
 - 15 κορίτσια (7 μουσουλμανόπαιδες)

Ποσοστό 60,5%



Πραγματοποίηση

- ▶ Το πρόγραμμα κολύμβηση και παιδί πραγματοποιήθηκε από τις 9/10/2013 έως τις 13/11/2013. Έγιναν 6 μαθήματα.
- ▶ Συντελεστές:
 - 2 γυμναστές του σχολείου
 - 2 γυμναστές από αθλητικό σύλλογο
 - 1 ναυαγοσώστης
 - 2 δάσκαλοι
- ▶ Συμμετοχή παιδιών: από τους 33 μαθητές, μόνο 2 δεν έφεραν υπεύθυνη δήλωση (ποσοστό συμμετοχής 94%)
- ▶ Επιλογή ώρας
 - Το τελευταίο δίωρο της Τετάρτης για να υπάρχει η δυνατότητα συμμετοχής του ναυαγοσώστη και να για να αποχωρούν τα παιδιά μετά το κολυμβητήριο. Ζητήθηκε από τους μαθητές να μην πηγαίνουν εκείνη την ημέρα στο ολοήμερο σχολείο. Είχαμε μόνο 2 αποκλίσεις (ποσοστό 6,5%)
- ▶ Αθλητικός εξοπλισμός παιδιών:
 - Μαγιό, σκουφάκι, πετσέτα ή μπουρνούζι, σαγιονάρες και προαιρετικά γυαλάκια κολύμβησης



1^ο Μάθημα

Βασικός στόχος	Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Επίτευξη στόχων Αξιολόγηση
<ol style="list-style-type: none">1. Κανόνες υγιεινής και ασφάλειας2. Εξοικείωση με το νερό στη μικρή πισίνα	<ol style="list-style-type: none">1. Γνώση του σώματος2. Λύσιμο-χαλάρωση σώματος3. Ανάπτυξη εμπιστοσύνης4. Χαρά και ευχαρίστηση μέσα από το παιχνίδι	<ol style="list-style-type: none">1. Σανίδες2. Μπάλες3. Στεφάνια	<p>Στο τέλος του μαθήματος, τα παιδιά ενθουσιασμένα εξοικειώθηκαν με το νερό και τήρησαν τους βασικούς κανόνες υγιεινής και ασφάλειας. Απέκτησαν εμπιστοσύνη στους γυμναστές.</p> <p>Αποτέλεσμα: πολύ ικανοποιητικό</p>



2^ο Μάθημα

Βασικός στόχος	Επιμέρους στόχος	Εξοπλισμός	Επίτευξη στόχων Αξιολόγηση
Εκμάθηση αναπνοής	<ol style="list-style-type: none">1. Κατανόηση της υδροδυναμικής του σώματος2. Χαλάρωση στο νερό3. Σωστή εκτέλεση των οδηγιών4. Πειθαρχία	Σανίδες	<p>Στο τέλος του μαθήματος, τα παιδιά μπόρεσαν να χαλαρώσουν στο νερό. Να ακολουθήσουν με προσοχή τις οδηγίες και να εκτελέσουν σωστά την αναπνοή.</p> <p>Αποτέλεσμα: ικανοποιητικό</p>



3^ο Μάθημα

Βασικός στόχος	Επιμέρους στόχος	Εξοπλισμός	Επίτευξη στόχων Αξιολόγηση
<ol style="list-style-type: none">1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των ποδιών2. Συνδυασμός αναπνοής και κίνησης των ποδιών	<ol style="list-style-type: none">1. Σωστή θέση του σώματος μέσα στο νερό2. Εμπιστοσύνη3. Προασκήσεις εκκίνησης4. Προασκήσεις στυλ ελεύθερου στην μικρή πισίνα	Σανίδες	<p>Στο τέλος του μαθήματος, τα παιδιά ήταν σε θέση να εκτελέσουν σωστά την κίνηση των ποδιών. Δυσκολεύτηκαν στον συνδυασμό αναπνοής - ποδιών.</p> <p>Αποτέλεσμα: ικανοποιητικό</p>



4^ο Μάθημα

Βασικός στόχος	Επιμέρους στόχος	Εξοπλισμός	Επίτευξη στόχων Αξιολόγηση
<ol style="list-style-type: none">1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των χεριών2. Συνδυασμός αναπνοής-ποδιών-χεριών	<ol style="list-style-type: none">1. Επίδειξη εκκίνησης και στυλ ελεύθερο2. Σωστή θέση σώματος και κεφαλιού3. Είσοδος στην μεγάλη πισίνα για εξοικείωση	Σανίδες	<p>Στο τέλος του μαθήματος, τα παιδιά ήταν σε θέση να εκτελέσουν αρκετά σωστά την κίνηση των χεριών. Δυσκολεύτηκαν στον συνδυασμό χεριών-ποδιών-αναπνοής. Άλλα φοβήθηκαν, άλλα ενθουσιάστηκαν στην μεγάλη πισίνα</p> <p>Αποτέλεσμα: ικανοποιητικό</p>



5^ο Μάθημα

Βασικός στόχος	Επιμέρους στόχος	Εξοπλισμός	Επίτευξη στόχων Αξιολόγηση
Συγχρονισμός αναπνοής-ποδιών-χεριών	<ol style="list-style-type: none">1. Επίδειξη ύπτιου στυλ2. Εξοικείωση στην μεγάλη πισίνα	Σανίδες	<p>Στο τέλος του μαθήματος, τα παιδιά ήταν σε θέση να εκτελούν καλά τον συγχρονισμό και την κίνηση των ποδιών στο ύπτιο. Εξοικειώθηκαν με την μεγάλη πισίνα.</p> <p>Αποτέλεσμα: ικανοποιητικό</p>



6^ο Μάθημα

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων κολύμβησης

Βασικός στόχος	Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Στο τέλος του μαθήματος
1. Συγχρονισμός στο ελεύθερο και ύπτιο στυλ.	1. Προασκήσεις εκκίνησης 2. Σωστή εκτέλεση των οδηγιών με πειθαρχία	1. Σανίδες 2. Πλαστικές λωρίδες	1. Να εκτελούν ικανοποιητικά την κίνηση των χεριών των ποδιών και της αναπνοής 2. Να μην φοβούνται την είσοδο στο νερό (εκκίνηση) 3. Να εκτελούν με πειθαρχία τις οδηγίες

Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση – Παραλλαγές	Σημεία έμφασης
Εισαγωγή: Σύνδεση με τα προηγούμενα μαθήματα	5'	Τα παιδιά συγκεντρωμένα στην άκρη της πισίνας	Μεγάλη προσοχή στις οδηγίες
Κύριο μέρος: Α. Επίδειξη από γυμναστή Β. Εκτέλεση 1. Με τεντωμένα γόνατα χτυπήματα ποδιών από εδραία και πρηνή θέση 2. Επανάληψη μέσα στο νερό 3. Επανάληψη με αναπνοή 4. Ύπτια θέση ανοιχτά χέρια – πόδια (αστεράκι) 5. Περπατώντας κίνηση χεριών στο ελεύθερο, ύπτιο, πεταλούδα και πρόσθιο στυλ 6. Βουτιές με έμφαση στην αναπνοή Γ. Συγχρονισμός 1. Σε τριάδες χτυπήματα ποδιών (ελεύθερο) 2. Επανάληψη με αναπνοή 3. Με το ένα χέρι κίνηση ελεύθερου 4. Εναλλάξ τα χέρια Δ. Εκκίνηση τον ένα πόδι λυγισμένο και το άλλο στήριξη στο γόνατο (δυναμική υποστήριξη)	45'	Ύπτια θέση με σανίδα στο στήθος (κίνηση ποδιών) Είσοδος την μεγάλη πισίνα Επανάληψη των ασκήσεων 1,2,3 Ύπτια θέση κράτημα τοιχώματος με το κεφάλι ακουμπισμένο σ' αυτό - κίνηση ποδιών. Στυλ παραγέλλματος	Προτροπή σε τεντωμένα γόνατα Επισημαίνουμε την καλή εκτέλεση της αναπνοής. Επισημαίνουμε την σωστή θέση που πρέπει να έχουν πριν την είσοδό τους στο νερό (εκκίνηση) Τονίζουμε την πειθαρχία που πρέπει να υπάρχει και επιβραβεύουμε Αξιολόγηση Να υπάρχει συγχρονισμός κινήσεων και καλή εκτέλεση σε ποσοστό 50%

Κολύμβηση και παιδί

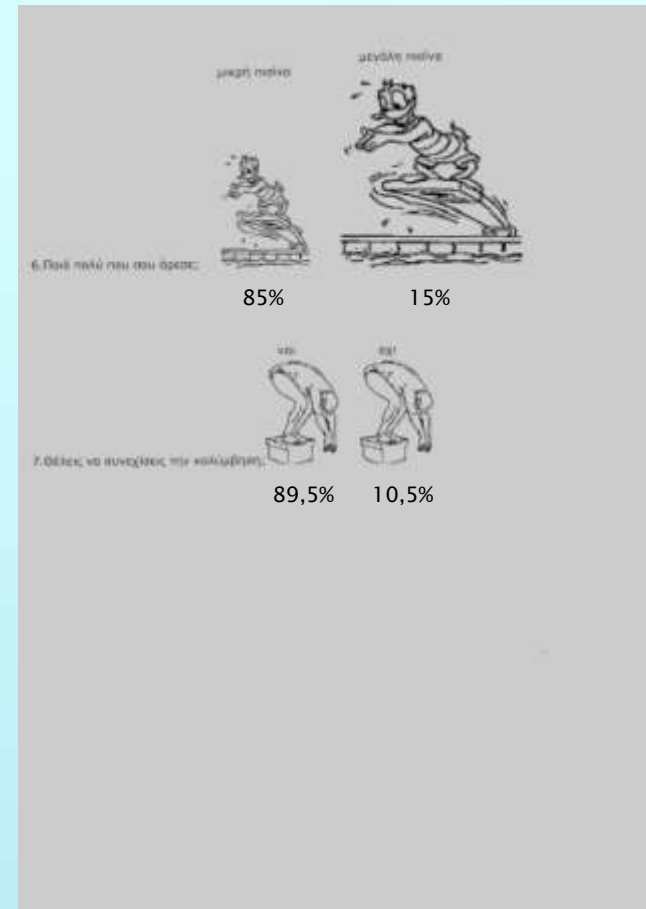
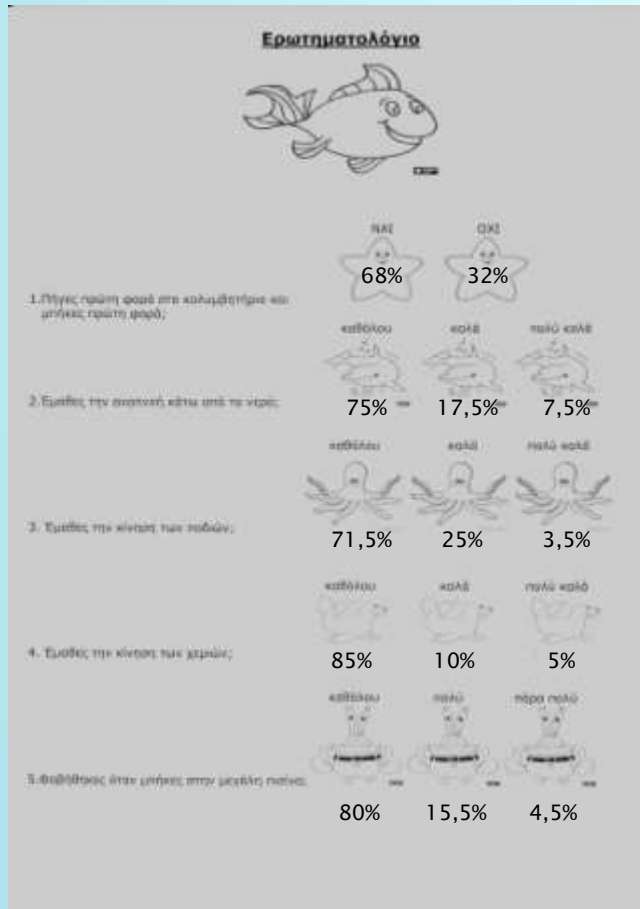
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

- ▶ Στις 30/10/2013, πριν να ξεκινήσει το μάθημα, οι μαθητές της Δ' τάξης πραγματοποίησαν μια αυθόρμητη συνέντευξη.



Αυτοέλεγχος

Ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν οι μαθητές μόλις τελείωσε το πρόγραμμα της Κολύμβησης.



Προτάσεις

- ▶ Μεγαλύτερη διάρκεια των μαθημάτων της Κολύμβησης
- ▶ Η δυνατότητα υλοποίησης του προγράμματος από δύο τάξεις κάθε σχολική χρονιά
- ▶ Μόνιμη διδασκαλία της κολύμβησης, όπως προβλέπεται από το ΑΠΣ Φυσικής Αγωγής

Αποτελέσματα

- ▶ Τα περισσότερα παιδιά έμαθαν τις βασικές κινητικές δεξιότητες της κολύμβησης.
- ▶ Αγάπησαν την κολύμβηση.
- ▶ Μερικά παιδιά γράφτηκαν σε αθλητικούς συλλόγους για να συνεχίσουν.
- ▶ Οι γονείς ενθουσιάστηκαν και ζήτησαν να έχει μεγαλύτερη διάρκεια και συνέχεια το πρόγραμμα.
- ▶ Πολλά σχολεία ενδιαφέρθηκαν για να το υλοποιήσουν.







ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΓΡΑΦΩ. «Η ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ»

Ελάτε παρακαλώ στο 7ο Δημοτικό Σχολείο Σάνθης για να πάμε μαζί με όλους τους φίλους μας να κάνουμε κολύμβηση. Όλοι οι φίλοι μας θα πάνε στο κολυμβητήριο. Μόλις γίνει αυτή η μέρα, παρτίδα μας και τους να περάσει το μπάσκετ για να πάει...

Ελάτε το μαμά μου, οι οικογένειά μου, σέρω με τις φίλες μου, φορέσαμε τις κολυμβητικές μάσκες και πήγαμε στην πισίνα. Πριν μπούμε μέσα μπήκαμε στο νερό. Ήταν πολύ κρύο και άρχισα να κουνιέμαι. Τότε ήρθαν οι εκπαιδευτικοί και μας έδειξαν πώς να κολυμπήσουμε σωστά. Ήταν πολύ όμορφο και πήγαμε να κολυμπήσουμε με τους φίλους μου.

Ο γυμναστής μας είπε να κάνουμε μερικές ασκήσεις, όπως να κρεμόμαστε ανάποδα στο νερό, να κρατιόμαστε κάτω από τη σανίδα και να κολυμπάμε...

Μαθήματα κολύμβησης στους μαθητές του 7^{ου} δημοτικού σχολείου

Κατενθουσιασμένα τα παιδιά που συμμετέχουν στο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής που υλοποιεί το σχολείο τους



Την προηγούμενη εβδομάδα ξεκίνησε η υλοποίηση της δράσης «Κολύμπη και παιδιά» που υλοποιεί το 7^ο δημοτικό σχολείο Σάνθης στα πλαίσια του προγράμματος Φυσικής Αγωγής και Ευέλικτης Ζώνης, ύστερα από πρόταση των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και έγκριση της Συμβούλου Φυσικής Αγωγής Θράκης.

«Η χαρά των παιδιών είναι απεριγράπτη και αυτό φαίνεται από τις γραπτές εκφράσεις τους, αλλά και από την προμονή της ημέρας που θα ξαναπάνε στο κολυμβητήριο», σημειώνει ο διευθυντής κ. Χρήστος Τσακουρούδης, προσθέτοντας: «θα ήθελα με ευκαρίστηση το Τμήμα Αθλητισμού του Δήμου Σάνθης για την άμεση ανταπόκρισή του και τον κολυμβητικό Όμιλο «ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ» για την αφιλοκερή διέθεση δύο εκπαιδευτών και να αναγνωριστεί για τις ανάγκες υλοποίησης του προγράμματος. Πιστεύω ότι η υλοποίηση του παραπάνω προγράμματος θα αποτελέσει την αρχή για την υλοποίηση και

άλλων παρόμοιων προγραμμάτων και τη συνεχή συνεργασία σχολείων - δήμου - αθλητικών, πολιτιστικών κλπ φορέων».

(Ποίημα μοθητή για το κολυμβητήριο)

Τετάρτη και πάλι
Η χαρά μου είναι μεγάλη
Που θα πάω να κολυμπήσω
Στην πισίνα τη μεγάλη

Το μαμά μου θα φορέσω
Στην πισίνα για να πάω
Το οικομάκι μου σφιχτά
Το καρδιά μου στεγνά

Για να μάθω κολύβηση
Πάω το είδωλο
Στην πισίνα θα πατήσω
Τις Τετάρτες να μάθω