



**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ**

26 Σεπτεμβρίου 2024

**10^η Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού, #ESSD2024
Παρασκευή, 27 Σεπτεμβρίου 2024**

**Γιορτή της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία όλων των
βαθμίδων**

Η Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού (ESSD) είναι μια πανευρωπαϊκή εκδήλωση, η οποία φέτος συμπληρώνει δέκα (10) χρόνια ζωής. Στηρίζεται από το χρηματοδοτικό πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και διοργανώνεται στη συντριπτική πλειοψηφία των ευρωπαϊκών κρατών, με συντονιστικό φορέα την Ομοσπονδία Σχολικού Αθλητισμού της Ουγγαρίας. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη δράση της καμπάνιας #BeActive – Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού και εορτάζεται κάθε χρόνο την τελευταία Παρασκευή του Σεπτεμβρίου.

Το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΑΝ) είναι ο Εθνικός Συντονιστικός Φορέας δράσεων της Ευρωπαϊκής Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού στην Κύπρο και προτρέπει τις σχολικές μονάδες, ώστε να διοργανώσουν δράσεις στο πλαίσιο του προγράμματος προς όφελος των μαθητών/τριών. Κάθε σχολική μονάδα, όλων των βαθμίδων, με βάση σχετική εγκύκλιο, καλείται να διοργανώσει ποικίλες και διασκεδαστικές φυσικές δραστηριότητες, επιπρόσθετα του μαθήματος Φυσικής Αγωγής, με απώτερο στόχο την αλλαγή της κουλτούρας της νέας γενιάς προς έναν πιο δραστήριο, πιο ενεργό τρόπο ζωής που οδηγεί σε καλύτερη υγεία.

Στον φετινό, 10ο Εορτασμό της ESSD, υπό έμφαση θέματα είναι «Εκπαίδευση μέσω της κίνησης» και «Πράσινος Αθλητισμός – Το μέλλον είναι στα χέρια μας».

Η «εκπαίδευση μέσω της κίνησης» είναι μια δυναμική προσέγγιση η οποία αναγνωρίζει την εγγενή σύνδεση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της γνωστικής ανάπτυξης. Η ενσωμάτωση της κίνησης στη μαθησιακή διαδικασία χρησιμεύει ως καταλύτης διεγείροντας πολλαπλές αισθήσεις και ενισχύοντας τη μνήμη, καλλιεργεί ένα περιβάλλον διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας, ενώ υπερβαίνει επίσης τα πολιτισμικά και γλωσσικά εμπόδια. Η εφαρμογή της εκπαίδευσης που βασίζεται στην κίνηση, παρέχει την ευκαιρία στους εκπαιδευτικούς να επανασχεδιάσουν τις μεθοδολογικές προσεγγίσεις διδασκαλίας, ώστε να βελτιωθεί σημαντικά η μαθησιακή εμπειρία.

Μερικά ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την επίδραση της άσκησης στη γνωστική λειτουργία, είναι:

- Τα κινητικά δραστήρια παιδιά διατηρούν πιο δραστήριο εγκέφαλο με ενισχυμένη εγκεφαλική λειτουργία.
- Τα κινητικά δραστήρια παιδιά έχουν 20% περισσότερες πιθανότητες να έχουν βαθμό Α στα Μαθηματικά και στη Γλώσσα.
- Ένα μάθημα που ενσωματώνει φυσικές δραστηριότητες στη μαθησιακή διαδικασία, μειώνει κατά 21% το χρόνο που χάνει ο/η εκπαιδευτικός για διαχείριση συμπεριφορών.

Σε σχέση με το δεύτερο υπό έμφαση στόχο «Πράσινος Αθλητισμός», αυτός υλοποιείται σε συνεργασία με την Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου και συγκεκριμένα το πρόγραμμα «Το μέλλον είναι στα χέρια μας». Τα σχολεία καλούνται να αναπτύξουν περιβαλλοντικά βιώσιμα προγράμματα στο πλαίσιο της ESSD, συνδέοντας την άσκηση με το περιβάλλον και την κλιματική αλλαγή. Εκπαιδευτικοί και μαθητές καλούνται να αξιοποιήσουν τη δύναμη του αθλητισμού να διαμορφώνει κοινωνικές αξίες, να τονίζει την αίσθηση καθήκοντος για προστασία του περιβάλλοντος, καθώς και το αίσθημα της κοινωνικής ευθύνης των νέων για βιώσιμη ανάπτυξη. Οι σχολικές μονάδες προτρέπονται να μετατρέψουν το σχολικό περιβάλλον σε έναν βιώσιμο χώρο κατάλληλο για άσκηση και φυσική δραστηριότητα, να ανακαλύψουν νέους τρόπους χρήσης του υφιστάμενου εξοπλισμού, πιο δημιουργικούς και με βιώσιμους και πράσινους προσανατολισμούς και να προωθήσουν την ενεργό συμμετοχή των παιδιών, εμπλέκοντάς τους στη διαδικασία σχεδιασμού και διοργάνωσης των δράσεων.

Σε σχολεία τα οποία θα διοργανώσουν «Πράσινες αθλητικές δράσεις», στο πλαίσιο της ESSD2024, η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου θα δωρίσει κάδους ανακύκλωσης και μπάλες ποδοσφαίρου.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



Εθνικός Συντονιστικός Φορέας
Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

#BEACTIVE
Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού
23-30 Σεπτεμβρίου

© European
School Sport
Day
Cyprus

active kids learn better



physical activity at school is a win-win for students and teachers

GRADES:

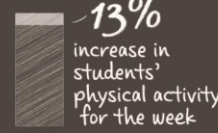


20% more likely to earn an A in math or English

STANDARDIZED TEST SCORES:



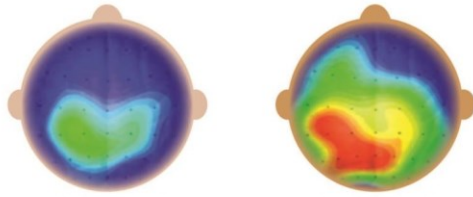
JUST ONE PHYSICALLY ACTIVE LESSON CREATES:



21% decrease in teachers' time managing behavior

physically active kids have more active brains

BRAIN SCANS OF STUDENTS TAKING A TEST:



after 20 minutes of sitting quietly

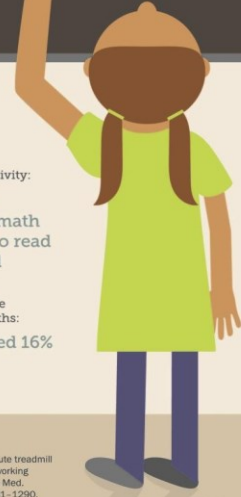
after 20 minutes of walking

Red areas are very active; blue areas are least active.

MORE RESULTS:

after 20 minutes of physical activity:
students tested better in reading, spelling & math and were more likely to read above their grade level

after being in a physically active afterschool program for 9 months:
memory tasks improved 16%



SOURCES: Donnelly J.E. and Lambourne K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S36-S42. Hillman C.H. et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience.* 159(3):1044-1054. Kamiya K. et al. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci.* 14(5):1046-1058. Kibbe D.L. et al. (2011). Ten years of TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S43-S50. Nelson M.C. and Gordon-Larsen P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics.* 117(4): 1281-1290.

Learn more about why active kids learn better and how schools can help at activelivingresearch.org/activeeducationbrief.

