

**Θέμα: Φυσική Αγωγή**

Αγαπητοί γονείς,

Με το παρόν σημείωμα σας ενημερώνουμε τα εξής, σχετικά με το μάθημα της **Φυσικής Αγωγής**:

**1. Σημασία της άσκησης:**

Τα παιδιά έχουν μια έμφυτη ανάγκη για κίνηση και φυσική δραστηριότητα. Παρ' όλα αυτά παρατηρείται στις μέρες μας, το φαινόμενο πολλά παιδιά να ασχολούνται περισσότερο με ηλεκτρονικά παιχνίδια, υπολογιστές, τηλεόραση και να περιορίζουν την κίνηση και την άθλησή τους. Είναι απαραίτητο την εποχή που η παιδική παχυσαρκία αγγίζει τα όρια της επιδημίας και οι χρόνιες ασθένειες όπως ο σακχαρώδης διαβήτης εμφανίζονται από πολύ μικρές ηλικίες, να λάβουμε τα μέτρα μας για να αγαπήσουν τα παιδιά την άθληση και να την κάνουν καθημερινό τρόπο ζωής.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η άσκηση δεν βοηθά μόνο στη μείωση του βάρους και στη σωματική υγεία αλλά και στη ψυχική υγεία και ευεξία, στην ανάπτυξη της συλλογικότητας, της αλληλεγγύης, της ευγενούς άμιλλας, της αγωνιστικότητας και του σεβασμού στους κανόνες και στις διαχρονικές ηθικές αξίες. Ταυτόχρονα, με την άσκηση τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται καλύτερα σωματικές και συναισθηματικές προκλήσεις και να έχουν λιγότερο άγχος και αυξημένη αυτοπεποίθηση.

Το Υ.Π.Π.Α.Ν δίνει μεγάλη έμφαση στην άθληση γι' αυτό και πέρα από την αποτελεσματική διεξαγωγή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη διαφόρων δράσεων οι οποίες ενθαρρύνουν τα παιδιά να λαμβάνουν μέρος σε φυσική δραστηριότητα το απόγευμα, όπως Ολυμπιακά προγράμματα – Αθλητικές ημέρες διαφόρων αθλημάτων, Ολυμπιακή Παιδεία, Ενιαίο Ολοήμερο Σχολείο, Προαιρετικό Ολοήμερο Σχολείο και κινητικά Δραστήρια Διαλείμματα.

Ταυτόχρονα, όμως, θα πρέπει και οι γονείς να μεριμνούν, αν είναι δυνατόν, κάθε απόγευμα τα παιδιά να παίζουν σε πάρκα, γήπεδα, αυλές αλλά και να γυμνάζονται σε τακτό χρόνο, με την ενασχόλησή τους με κάποιο είδος άσκησης.

## **2. Ασφάλεια και Υγεία:**

Η ασφάλεια και η υγεία των παιδιών αποτελεί κύριο μέλημα του σχολείου και ιδιαίτερα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Σας παρακαλούμε, όπως υπενθυμίζετε στο παιδί σας για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής να έχει μαζί του:

- αθλητική στολή, δηλαδή μαύρο ή μπλε παντελονάκι και άσπρη φανέλα
- αθλητικά παπούτσια
- μπουκάλι με νερό
- μικρή πετσέτα
- άσπρη καθαρή φανέλα για να αλλάζει
- καπελάκι
- αντηλιακή κρέμα (να τη βάζει από το σπίτι)

**Κατά τη διάρκεια του μαθήματος τα παιδιά δεν πρέπει να φοράνε κοσμήματα ή άλλα αντικείμενα που πιθανόν να προκαλέσουν τραυματισμό στον εαυτό τους ή στα άλλα παιδιά.**

## **3. Επικοινωνία με εκπαιδευτικό που διδάσκει το μάθημα:**

Οι εκπαιδευτικοί που διδάσκουν το μάθημα είναι πρόθυμοι να συζητήσουν μαζί σας για τη συμμετοχή και συμπεριφορά του παιδιού σας στο μάθημα ή για άλλο σχετικό θέμα, στις μέρες και ώρες που έχουν ήδη σταλεί με τη μηνιαία ενημέρωση Νοεμβρίου.

## **4. Συνεργασία σχολείου (διεύθυνσης, εκπαιδευτικού) με γονείς**

Η συμμετοχή των παιδιών στο μάθημα είναι **υποχρεωτική** μιας και το μάθημα αποτελεί μέρος του προγράμματος του σχολείου και συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού.

Είναι καλό οι γονείς να ενημερώσουν το σχολείο για θέματα υγείας του παιδιού τους που μπορεί να επηρεάζουν τη συμμετοχή του στο μάθημα έτσι ώστε να γίνεται τροποποίηση των δραστηριοτήτων για την αποτελεσματική συμμετοχή του στο μάθημα. Σε περίπτωση που υπάρχουν προβλήματα υγείας, τα οποία δεν έχετε δηλώσει στο ατομικό δελτίο που έχει σταλεί στην αρχή της σχολικής χρονιάς, παρακαλούμε να το δηλώσετε άμεσα στην διευθύντρια προσκομίζοντας ταυτόχρονα ανάλογη ιατρική βεβαίωση.

Επίσης, παρακαλείσθε να ενημερώνετε γραπτώς το σχολείο όταν το παιδί αδυνατεί να συμμετάσχει στο μάθημα για κάποιο σοβαρό λόγο υγείας στο **Έντυπο 1** που επισυνάπτεται.

Από το σχολείο

## Έντυπο 1

### ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΟ ΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ/ΑΠΟΥΣΙΑΣ

#### ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Όνοματεπώνυμο παιδιού: ..... Τάξη/τμήμα:.....

Ημερομηνία απουσίας: .....

Λόγος μη συμμετοχής στο μάθημα:.....

Όνοματεπώνυμο γονέα: .....

Υπογραφή: .....

Ημερομηνία: .....



.....

## Έντυπο 1

### ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΟ ΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ/ΑΠΟΥΣΙΑΣ

#### ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Όνοματεπώνυμο παιδιού: ..... Τάξη/τμήμα:.....

Ημερομηνία απουσίας: .....

Λόγος μη συμμετοχής στο μάθημα:.....

Όνοματεπώνυμο γονέα: .....

Υπογραφή: .....

Ημερομηνία: .....