

Δράση Dixon για ένα λαμπρό μέλλον - «Εκκίνηση! Ζω υγιεινά, ζω χαρούμενα»

Το σχολείο μας ξεκίνησε από την περσινή σχολική χρονιά να συμμετέχει στο πρόγραμμα δράσης **Dixon «Εκκίνηση! Ζω υγιεινά, ζω χαρούμενα»**. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν οι Δ΄ τάξεις και τα ίδια παιδιά συνέχισαν φέτος στην Ε΄ τάξη. Σκοπός του προγράμματος ήταν η ευαισθητοποίηση των παιδιών για υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής στη βάση του τρίπτυχου «Άσκηση-Διατροφή-Υγεία». Το πρόγραμμα περιλάμβανε ειδικά σχεδιασμένες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις και ολοκληρώθηκε με την επίσκεψη ομάδας από τον κλάδο Επιστήμης του Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Λευκωσίας, η οποία εφάρμοσε με τα παιδιά σχετικές αθλητικές δραστηριότητες.

Πιο συγκεκριμένα, το πρόγραμμα υλοποιήθηκε διαθεματικά στα πλαίσια των μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής, της Αγωγής Υγείας, των Φυσικών Επιστημών και των Μαθηματικών (1 έως 2 περίοδοι από κάθε μάθημα). Ήταν μέρος της ύλης των μαθημάτων και υποστήριζε και τον υπό έμφαση στόχο για βελτίωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων, καθώς οι έρευνες έχουν δείξει άμεση σχέση μεταξύ της σχολικής επίδοσης, της άσκησης και της υγείας.



Τα παιδιά έδειξαν πολύ ενθουσιασμό και ενδιαφέρον για την όλη δράση και συμμετείχαν ενεργά. Μέσα από τη δράση του προγράμματος τα παιδιά αντιλήφθηκαν τη σημασία της καθημερινής άθλησης, της σωστής διατροφής και της διατήρησης του ιδανικού βάρους για να είμαστε υγιείς και σε καλή φυσική κατάσταση. Μεγάλη ανταπόκριση είχαν και οι αθλητικές δραστηριότητες που εφάρμοσε η ομάδα από το πανεπιστήμιο Λευκωσίας που

επισκέφθηκε το σχολείο μας στις 19 Οκτωβρίου. Τα παιδιά συμμετείχαν σε διάφορες δραστηριότητες που τους ενθουσίασαν και ήθελαν να τις επαναλάβουν.

Μακάρι αυτή η προσπάθεια να έχει συνέχεια. Σκοπός είναι η διάβιου άθληση και η σωστή διατροφή σε κάθε στάδιο της ζωής τους.

