

## «Υπαίθριες δραστηριότητες και περιβάλλον»

### Βασιλική Κουκουλιάκα<sup>1</sup>, Βασίλειος Καλογιάννης<sup>2</sup>

1. Εκπαιδευτικός πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, ΠΕ11, 14ο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας  
vickykou\_1964@windowslive.com
2. Εκπαιδευτικός πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, ΠΕ19, 14ο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας

#### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε μια εποχή όπου η υποκινητικότητα, αφενός θεωρείται ο τέταρτος παράγοντας θνησιμότητας παγκοσμίως και αφετέρου παρουσιάζει αύξηση στους νέους, τα κράτη και οι εμπλεκόμενοι φορείς αναζητούν τρόπους διαμόρφωσης θετικών στάσεων απέναντι στη φυσική δραστηριότητα κυρίως στην παιδική ηλικία. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης(ΠΕ) είχε σκοπό τη γνωριμία των μαθητών/τριών με υπαίθριες φυσικές δραστηριότητες και спор υγείας και αναψυχής, τη διερεύνηση των κινήτρων και τη διαμόρφωση θετικών αντιλήψεων για συμμετοχή στις συγκεκριμένες δραστηριότητες. Στηρίχθηκε στο Διαπλαισιακό μοντέλο κινήτρων(ΔΜΚ) που υποστηρίζει ότι τα αυτόνομα κίνητρα για συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής αγωγής(ΦΑ), που αναπτύσσονται μέσα από την υποστήριξη της αυτονομίας στους μαθητές/τριες στο σχολικό χώρο, επιδρούν στα αυτόνομα κίνητρα για συμμετοχή σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες που με τη σειρά τους οδηγούν στη δημιουργία πρόθεσης και στην τελική εμπλοκή. Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε από 62 μαθητές Γ-Δ τάξεων Δημοτικού σχολείου στις ώρες της ΦΑ, της πληροφορικής (ΤΠΕ), των τεχνικών, της μουσικής και της θεατρολογίας με διάχυση στα μαθήματα της μελέτης του περιβάλλοντος, της ευέλικτης ζώνης, της ιστορίας και των αγγλικών. Μια διαδραστική εφαρμογή, που δημιουργήθηκε από τον εκπαιδευτικό πληροφορικής του σχολείου, χρησιμοποιήθηκε για ανατροφοδότηση γνώσεων και αξιολόγηση. Η αξιολόγηση του προγράμματος επιβεβαίωσε τον ισχυρισμό του ΔΜΚ, τον επέκτεινε στο πεδίο της ΠΕ και υπέδειξε ότι τα σχολικά προγράμματα ΠΕ αποτελούν ένα χρήσιμο εργαλείο για προώθηση της δια βίου άθλησης.

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** Σχολικά προγράμματα

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** Διαπλαισιακό μοντέλο κινήτρων, υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, φυσική αγωγή, περιβαλλοντική εκπαίδευση, υποκινητικότητα, φυσική δραστηριότητα, παρακίνηση

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των πολιτών είναι ένα θέμα που απασχολεί τα κράτη για κοινωνικούς, πολιτικούς και οικονομικούς λόγους. Το κάπνισμα, η παχυσαρκία, το αλκοόλ και η υποκινητικότητα είναι οι μάλιστα της σύγχρονης κοινωνίας. Η υποκινητικότητα έχει αναγνωριστεί ως ο τέταρτος παράγοντας υψηλού κινδύνου για την παγκόσμια θνησιμότητα (6% των θανάτων παγκοσμίως). Επιπλέον, εκτιμάται ότι είναι η κύρια αιτία για το 21-25% περίπου των καρκίνων του μαστού και του παχέος εντέρου, το 27% του διαβήτη και το 30% περίπου της ισχαιμικής καρδιοπάθειας. Αντιθέτως, η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες(ΦΔ) βοηθά στη

βελτίωση της ποιότητας ζωής. Σκοπός όλων των κρατών είναι η δια βίου άθληση των πολιτών (WHO, 2008).

Από τα ερευνητικά δεδομένα διαπιστώθηκε ότι τα ποσοστά ΦΔ μειώνονται με την αύξηση της ηλικίας (Hamalainen et al., 2000; Bertaki et al., 2007). Η μεγαλύτερη μείωση σημειώνεται στην εφηβική ηλικία. Η Ελλάδα ανήκει στις χώρες με τα χαμηλότερα ποσοστά ΦΔ όπως διαπιστώθηκε στη μετανάλυση των Olds et al., (2006). Σημαντικός παράγοντας στη διαμόρφωση αυτής της τάσης θεωρείται η αυξημένη αστικοποίηση, που έχει δημιουργήσει διάφορους αποθαρρυντικούς, για συμμετοχή σε ΦΔ, περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως η βία, η κυκλοφοριακή συμφόρηση, η ρύπανση της ατμόσφαιρας, η έλλειψη πάρκων, πεζοδρομίων και εγκαταστάσεων αναψυχής. Συνάμα αυξήθηκαν οι επαγγελματικές υποχρεώσεις των ενηλίκων και οι απαιτήσεις του εκπαιδευτικού συστήματος. Δεδομένου ότι η παιδική ηλικία είναι η κρίσιμότερη και καταλληλότερη περίοδος για διαμόρφωση στάσεων και αντιλήψεων και υιοθέτηση δραστήριου τρόπου ζωής (Bertaki, 2007; Υ.Π.Ε.Π.Θ, 2000; WHO,1995), σε αυτή τη χρονική περίοδο πρέπει πρωτίστως να στραφεί η προσπάθεια για την επίτευξη του προαναφερόμενου στόχου.

Στην παιδική ηλικία η ΦΔ είναι απαραίτητη για τη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών (Andersen et al., 2006; Baranowski et al., 1992), βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, την πρωτοβουλία και την ακαδημαϊκή επίδοση. Επαρκές επίπεδο ΦΔ για παιδιά ηλικίας 5-17 χρονών θεωρείται η καθημερινή μέτρια ή έντονη άσκηση, διάρκειας 60' και πρόγραμμα ενδυνάμωσης του μυοσκελετικού συστήματος 3 φορές την εβδομάδα.

Κατά τη διάρκεια της σχολικής περιόδου η ΦΔ διακρίνεται σε σχολική και εξωσχολική. Η σχολική ΦΔ γίνεται μέσα από το μάθημα της ΦΑ. Οποιαδήποτε μορφή ΦΔ εκτός σχολείου σε αυτή την ηλικία ονομάζεται εξωσχολική (WHO,1995). Το μάθημα της σχολικής ΦΑ συνδέεται θετικά με την παρακίνηση για συμμετοχή σε εξωσχολικές ΦΔ μέσω της ανάπτυξης των αυτόνομων κινήτρων (Hagger & Chatzisarantis, 2009; Hagger et al.,2003), δηλαδή της ευχαρίστησης μέσα από τη συμμετοχή (εσωτερικά κίνητρα) και της αναγνώρισης της αξίας της άθλησης (ταύτιση). Τα αυτόνομα κίνητρα είναι αυτά που οδηγούν σε εμπλοκή και διατήρηση μιας συμπεριφοράς σε αντίθεση με τα κίνητρα ελέγχου. Τα κίνητρα ελέγχου οδηγούν σε εμπλοκή σε μία δραστηριότητα για αποφυγή τιμωρίας ή για ανταμοιβή (εξωτερική ρύθμιση) ή από εσωτερική πίεση (ενδοπροβαλλόμενη πίεση).

Στις Α-Β-Γ και Δ τάξεις της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης υπάρχει θεματική ενότητα στο μάθημα της Φυσικής αγωγής (ΦΑ) που αφορά τη διδασκαλία Φυσικών δραστηριοτήτων & Σπορ υγείας και αναψυχής (ΥΔΑ). Ο σκοπός αυτής της διάστασης του Αναλυτικού Προγράμματος είναι η γνωριμία και η απόκτηση θετικής βιωματικής εμπειρίας των μαθητών/τριών σ' ένα πλήθος ΥΔΑ που σχετίζονται άμεσα με την υγεία και την αναψυχή. Απώτερη επιδίωξη είναι οι μαθητές/τριες να αποκτήσουν προοδευτικά θετική στάση προς τις ΥΔΑ, που διεξάγονται στη φύση, και να ευαισθητοποιηθούν στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Τα προγράμματα υπαίθριων κινητικών δραστηριοτήτων περιλαμβάνουν προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, αγωγής υπαίθρου, ανάπτυξης ανθρώπινων δεξιοτήτων και θεραπευτικής αναψυχής σε φυσικό περιβάλλον (Κουθούρης, 2006). Εκτός από τα σωματικά οφέλη που μπορεί να αποκτήσει κάποιος μέσω των προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής, επιτυγχάνεται πληθώρα ψυχολογικών και κοινωνικών ωφελειών. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αποτελούν μέσο εκτόνωσης για τον άνθρωπο της πόλης καθώς και έναν εναλλακτικό τρόπο

δραστηριοποίησης. Η ανάπτυξή τους οφείλεται στην ανάγκη φυγής του ατόμου από την καθημερινότητα, την ευταξία, το χρόνο και τον χώρο, την πόλη, τον ίδιο του τον εαυτό (Segrave, 2000). Οφέλη όπως η ηρεμία, η αίσθηση της φυσικής ομορφιάς και η διαφυγή από την πόλη προκύπτουν αβίαστα και αυξάνονται καθώς τα άτομα περνούν από την αναψυχή εσωτερικών χώρων, στην αναψυχή στην ύπαιθρο και μετέπειτα στην ανεξερεύνητη φύση. Δημιουργείται με αυτόν τον τρόπο η παρακίνηση στους συμμετέχοντες για δια-βίου άσκηση, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης (Rossman & Ylehl, 1977). Η αθλητική αναψυχή στη φύση συνδέει άρρηκτα τον άνθρωπο με αυτή και καθορίζεται από την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση του (Knorr & Tyger, 1973).

Τα σχολικά προγράμματα Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης (ΠΕ) στοχεύουν στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των μαθητών-τριών και διαπραγματεύονται τη σχέση περιβάλλοντος-ανθρώπινων δραστηριοτήτων (ΔΕΠΠΣ). Ερευνητικά διαπιστώθηκε επιτυχής σύνδεση των περιβαλλοντικών προγραμμάτων ΥΔΑ στη βελτίωση ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων (Φουσεκής & Κουθούρης, 2009).

### **Σκοπός**

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης (ΠΕ) είχε σκοπό τη γνωριμία των μαθητών/τριών με υπαίθριες φυσικές δραστηριότητες και спор υγείας και αναψυχής (ΥΔΑ), τη διερεύνηση των κινήτρων και τη διαμόρφωση θετικών αντιλήψεων για συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες.

### **Εκπαιδευτικοί στόχοι**

Γνωστικοί: Οι μαθητές/τριες έπρεπε: Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις για το φυσικό περιβάλλον της περιοχής και για ΥΔΑ και να κατανοήσουν τις βασικές αρχές εκτέλεσης τους και ασφάλειας. Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις Πρώτων βοηθειών. Να κατανοήσουν την ωφέλεια της άθλησης, τη χρησιμότητα του περιβάλλοντος και τη σχέση τους με την ποιότητα ζωής. Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις χειρισμού υπολογιστή. Να αποκτήσουν γνώσεις για το φυσικό περιβάλλον της περιοχής.

Ψυχοκινητικοί: Οι μαθητές/τριες έπρεπε: Να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες μέσα από την εμπλοκή τους με τις ΥΔΑ και να βελτιώσουν τις ικανότητές τους και δεξιότητές τους για ασφαλή και αποτελεσματική εκτέλεση των ΥΔΑ στον ελεύθερο χρόνο τους. Να αναπτύξουν επιπλέον δεξιότητες και να τις συνδέσουν με την καθημερινή τους ζωή, όπως χρήση υπολογιστή, διάλογο, επιχειρηματολογία, δημιουργική επινόηση, κριτική επεξεργασία. Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα τους.

Συμπεριφορικοί: Οι μαθητές/τριες έπρεπε: Να δείξουν με πράξεις ότι τους αρέσει η ενασχόλησή τους με ΥΑΔ, να σχεδιάσουν τη συμμετοχή τους και να εμπλακούν σε ΥΑΔ. Παράλληλα έπρεπε καθημερινά να υιοθετήσουν τους κανόνες προστασίας του περιβάλλοντος.

Συναισθηματικοί: Οι μαθητές/τριες έπρεπε: Να αποκτήσουν α) θετική στάση σε ένα δραστήριο τρόπο ζωής β) θετική στάση στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος γ) αυτοπεποίθηση στην ικανότητά τους να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε ΥΑΔ δ) κοινωνικές και ψυχικές αρετές (συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, υπευθυνότητα)

### **ΜΕΘΟΔΟΣ**

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε από 62 μαθητές/τριες Γ-Δ τάξεων δημοτικού σχολείου. Το σχέδιο εργασίας, η μελέτη πεδίου, η ομαδοσυνεργατική μέθοδος, η

επίδειξη με εποπτικά μέσα, η προσομοίωση και τα παιχνίδια ρόλων ήταν οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις του θέματος.

Το πρόγραμμα ΠΕ είχε διάρκεια 5 μήνες και υλοποιήθηκε τους μήνες Ιανουάριο έως Ιούνιο στα μαθήματα της Φυσικής αγωγής, της πληροφορικής, των τεχνικών, της μουσικής και της θεατρολογίας με διάχυση στα μαθήματα της μελέτης του περιβάλλοντος, της ευέλικτης ζώνης, της ιστορίας και των αγγλικών. Η συχνότητα εφαρμογής ήταν δύο ώρες την εβδομάδα, απαραίτητα η μία ώρα γινόταν στο μάθημα της ΦΑ.

### **Πρόγραμμα ΠΕ**

Αφόρμηση για το θέμα ήταν η πανελλήνια ημέρα καθαρισμού των ακτών. Οι μαθητές συμμετείχαν στον καθαρισμό της όχθης του Πηνειού. Ακολούθησε συζήτηση για την επίδραση των ανθρώπινων δραστηριοτήτων στο περιβάλλον και επιλέχθηκε το θέμα. Οι μαθητές/τριες χωρίστηκαν σε μικτές ομάδες των τεσσάρων – πέντε ατόμων ανάλογα με τα ενδιαφέροντα τους και ανέλαβαν αρμοδιότητες. Βασικά χρώματα έδωσαν όνομα σε κάθε ομάδα. Ακολούθησε ο προγραμματισμός των δραστηριοτήτων.

Το μάθημα της ΦΑ ήταν σχετικό με ΥΔΑ: σκι, τοξοβολία, προσανατολισμός, ιππασία, αναρρίχηση, ποδηλασία, πεζοπορία, τρέξιμο, υπαίθρια διαβίωση. Τα παιδιά γνώρισαν αρχικά τις παραπάνω δραστηριότητες μέσα από βίντεο ή ηλεκτρονική παρουσίαση στο μάθημα της ΦΑ ή της πληροφορικής και ακολούθησε το πρακτικό μέρος. Σε μερικές δραστηριότητες έγινε προσομοίωση π.χ σκι.

Τα μαθήματα με βίντεο και ηλεκτρονικές παρουσιάσεις διεξάγονταν με αλληλεπιδραστικό τρόπο ώστε τα παιδιά να ανακαλύψουν τα οφέλη της άσκησης, να αναζητήσουν λόγους εμπλοκής σε ΥΔΑ και τρόπους υλοποίησης ΥΔΑ στο δικό τους τοπικό περιβάλλον, να διερευνήσουν ποιοι παράγοντες θα διευκολύνουν ή θα εμποδίσουν την υλοποίηση τους, ποια μέτρα ασφάλειας πρέπει να λάβουν για την εξασφάλιση της σωματικής ακεραιότητας αλλά και την προστασία του περιβάλλοντος. Σύνδεση έγινε με την ιστορία του αθλητισμού και αναφορά στη σχέση περιβάλλοντος - αθλητισμού.

Στο μάθημα της πληροφορικής οι μαθητές/τριες έκαναν προσομοίωση αθλημάτων. Επίσης συγκέντρωσαν πληροφορίες για το φυσικό περιβάλλον της περιοχής και τις ΥΔΑ, τις επεξεργάστηκαν και σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς δημιούργησαν ηλεκτρονικές παρουσιάσεις και εφημερίδα. Αναλυτικότερα οι θεματικές ενότητες για το τοπικό φυσικό περιβάλλον θα αφορούσαν τα όρη Όλυμπο, Κίσσαβο και Μαυροβούνι, τον ποταμό Πηνειό και τα παράλια του νομού Λάρισας.

Στα τεχνικά οι μαθητές/τριες ζωγράφισαν υπαίθρια αγωνίσματα, κατασκεύασαν επιτραπέζιο παιχνίδι και δημιούργησαν μακέτα αθλητικού πάρκου στο περιβάλλον της περιοχής.

Στη θεατρολογία τα παιδιά έγραψαν το δικό τους παραμύθι που αναφερόταν σε περιβαλλοντικούς ολυμπιακούς αγώνες ή στις περιπέτειες ενός ορειβάτη-ζώου. Στο τέλος της χρονιάς δραματοποιήθηκε και παρουσιάστηκε στην τελική εκδήλωση.

Επίσης καλέσαμε στο σχολείο σύλλογο ποδηλασίας, ορειβατικό σύλλογο, το ΕΚΑΒ για ενημέρωση για Α βοήθειες και προσκόπους για υπαίθρια διαβίωση και προσανατολισμό. Προγραμματίστηκε επίσκεψη στον Ιστιοπλοϊκό όμιλο Βόλου και τον Ιππικό όμιλο Λάρισας καθώς και διεξαγωγή ΥΔΑ με τους γονείς σε πάρκο της περιοχής εκτός σχολικού ωραρίου. Τέλος πραγματοποιήθηκε επίσκεψη σε Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης.

Η ανατροφοδότηση γινόταν στο τέλος κάθε μήνα με φύλλα εργασίας. Παρακάτω παρουσιάζονται ενδεικτικά μερικά φύλλα εργασίας (Φ.Ε.):

Φ.Ε.8. Κι όμως και τα ζώα αθλούνται! Ποιοι είναι οι πρωταθλητές μου (διαλέγω 10 ζώα της περιοχής μου, επιλέγω ένα αγώνισμα για το καθένα και επιλέγω τον τόπο προπόνησης). Μήπως να χρησιμοποιήσω και τα φυτά, δένδρα, καρπούς, κ.λ.π. της περιοχής για τη βασική διατροφή τους;

Φ.Ε.3. Μπορείς να τοποθετήσεις σε πυραμίδα τις ΥΔΑ που μπορείς να κάνεις. Στη βάση αυτές που μπορείς να κάνεις εύκολα και πολλές φορές την εβδομάδα και στην κορυφή αυτές που δύσκολα μπορείς να κάνεις ή ότι δεν πρέπει να κάνεις (όπως φαίνεται στο Σχήμα 1).



Σχήμα 1: Το φύλλο εργασίας 3 όπως περιγράφεται παραπάνω.

Επιπλέον, στο μάθημα της ΦΑ και της θεατρολογίας, χρησιμοποιήθηκαν το «thinking art» και το «six thinking hats» ως εργαλεία ανάπτυξης της κριτικής σκέψης και μέσο ανατροφοδότησης π.χ. Οι μαθητές/τριες φορώντας καπελάκια με το χρώμα που τους αντιπροσωπεύει, ανά ομάδα, θα αναπτύξουν την ιστορία μιας εικόνας στο παρόν, το παρελθόν και το μέλλον ή, θα αναπτύξουν επιχειρήματα πάνω σε ένα πρόβλημα.

Για την αξιολόγηση στο γνωστικό τομέα χρησιμοποιήθηκε ένα νέο διαδραστικό εργαλείο λογισμικού (software) που δημιουργήθηκε από τον εκπαιδευτικό πληροφορικής του σχολείου. Με το συγκεκριμένο λογισμικό οι χρήστες-μαθητές/τριες εξερευνούσαν έναν τρισδιάστατο μικρόκοσμο και τους δινόταν περισσότερο η αίσθηση του παιχνιδιού παρά της αξιολόγησης. Κατά την διάρκεια της εξερεύνησης εμφανίζονταν ερωτήσεις κλειστού τύπου στις οποίες και έπρεπε να απαντούν. Οι απαντήσεις των μαθητών/τριων συλλέγονταν αυτόματα και προέκυπτε η σχετική αξιολόγηση.

Τα κίνητρα των μαθητών/τριών και η πρόθεση για συμμετοχή σε ΥΔΑ αξιολογήθηκαν με ανώνυμα ερωτηματολόγια.

Η διάχυση του προγράμματος έγινε με τους παρακάτω τρόπους: Οι μαθητές/τριες της μπλε ομάδας εκδώσαν σχολική εφημερίδα παρέχοντας πληροφορίες για το πρόγραμμα, τις δράσεις της περιβαλλοντικής ομάδας, το φυσικό περιβάλλον της περιοχής και τις ΥΔΑ. Η κίτρινη ομάδα επισκέφθηκε ραδιοφωνικό σταθμό και η κόκκινη έστειλε δελτία τύπου στον τοπικό τύπο μετά από κάθε δραστηριότητα. Η

πράσινη ομάδα ετοίμασε την τελική ηλεκτρονική παρουσίαση του προγράμματος που υλοποιήθηκε στο σχολείο.

## **ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Το πρόγραμμα που υλοποιήθηκε το προηγούμενο σχολικό έτος έθεσε βάσεις για εφαρμογή προγραμμάτων ΠΕ στο σχολείο με στόχο τη διαμόρφωση ή την υποστήριξη θετικών αντιλήψεων για εξωσχολικές ΥΔΑ. Διαπιστώθηκε ότι τα εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα για συμμετοχή στο πρόγραμμα ΠΕ, όπως διαμορφώθηκαν στο τέλος του προγράμματος, επηρέασαν τα αυτόνομα κίνητρα για συμμετοχή σε εξωσχολικές ΥΔΑ. Η ανωτέρω διαπίστωση υποδεικνύει τη σημαντικότητα της ανάπτυξης των εσωτερικών κινήτρων στο σχολείο μέσα από την ενεργητική συμμετοχή και πρωτοβουλία των μαθητών όμως δημιουργεί ένα προβληματισμό για το σωστό χειρισμό των εξωτερικών κινήτρων. Οι προγραμματισμένες δραστηριότητες, οι εκδρομές, οι ραδιοφωνικές εκπομπές, η απονομή επαίνων, που αποτελούν εξωτερικά κίνητρα για τους μαθητές/τριες στο πρόγραμμα ΠΕ, πρέπει να στοχεύουν σε αποκόμιση ευχαρίστησης, συνειδητοποίηση της αξίας της άθλησης και τελικά να οδηγούν στην εξωσχολική δραστηριοποίηση τους για τους παραπάνω λόγους. Η αντικατάσταση, αναβολή ή ακύρωση προγραμματισμένων δραστηριοτήτων φαίνεται να δημιουργούν πίεση στους μαθητές αυξάνοντας τα κίνητρα ελέγχου.

Στο σχηματισμό πρόθεσης για συμμετοχή σε εξωσχολικές ΥΔΑ διαπιστώθηκε ότι, πέρα των αυτόνομων κινήτρων, σημαντικό ρόλο παίζει η γνώμη των γονέων αλλά κυρίως η αντίληψη των παιδιών ότι μπορούν να επιλέξουν και να υλοποιήσουν αποτελεσματικά μια δραστηριότητα. Τέλος διαπιστώθηκε ότι για την εμπλοκή σε μια δραστηριότητα στην παιδική ηλικία δεν αρκεί μόνο η πρόθεση των παιδιών αλλά απαραίτητη είναι η υποστήριξη των γονέων. Σε αυτό βοήθησε η υλοποίηση δραστηριοτήτων με τους γονείς εκτός σχολικού ωραρίου.

Κατά την υλοποίηση του προγράμματος παρουσιάστηκαν αρκετές δυσκολίες. Οι σχολικές υποχρεώσεις, το ωρολόγιο πρόγραμμα και ο επιτρεπόμενος αριθμός των σχολικών επισκέψεων ανά τάξη περιόρισαν τον αριθμό των βιωματικών δράσεων. Οι καιρικές συνθήκες, οι οικονομικές απαιτήσεις για τη μετακίνηση και η αδυναμία των ΚΠΕ να ικανοποιήσουν όλες τις αιτήσεις των σχολείων για επίσκεψη ήταν οι βασικοί παράγοντες αναβολής, ακύρωσης ή αντικατάστασης αρκετών προγραμματισμένων δραστηριοτήτων. Θα πρέπει επίσης να αναφερθεί η δυσκολία που αντιμετωπίσαμε στη συμμετοχή των εκπαιδευτικών ειδικοτήτων στο πρόγραμμα, εξαιτίας της τοποθέτησής τους σε δύο ή τρεις σχολικές μονάδες.

Ορισμένα από τα παραπάνω προβλήματα δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν.. Ωστόσο για την αντιμετώπιση του οικονομικού προβλήματος ζητήθηκε από τα παιδιά να γίνει αποταμίευση στην τάξη. Επίσης προγραμματίστηκε η έκδοση σχολικής εφημερίδας και η δημιουργία από τους μαθητές/τριες διάφορων.

Εν κατακλείδι, ενδοσχολικά χρειάζεται διάρκεια και επανάληψη των προγραμμάτων ΠΕ, λεπτομερής σχεδιασμός που να στοχεύει στην ανάπτυξη των αυτόνομων κινήτρων, σωστή διαχείριση των εξωτερικών κινήτρων και εύρεση τρόπων αντιμετώπισης των παραγόντων που περιορίζουν τις βιωματικές δράσεις. Η ΠΕ θα μπορούσε να αποτελεί ξεχωριστό συνεχόμενο δίωρο στο ωρολόγιο πρόγραμμα, απαραίτητο για σωστή υλοποίηση βιωματικών δράσεων, που θα μπορούσε να αναλάβει κάθε εκπαιδευτικός και σαν πρόγραμμα να δικαιούται αποκλειστικό αριθμό επισκέψεων. Ακόμη, να υλοποιούνται από τους αρμόδιους φορείς περισσότερα περιβαλλοντικά προγράμματα με κύριο αντικείμενο τις ΥΔΑ.

Απαραίτητη είναι η συνεχής επιμόρφωση εκπαιδευτικών και γονέων, των οποίων η υποστήριξη είναι απαραίτητη στην παιδική ηλικία. Εξωσχολικά, η κεντρική και περιφερειακή διοίκηση οφείλουν να δημιουργήσουν αθλητικά πάρκα, προσβάσιμα και ασφαλή, καθώς και ειδικά προγράμματα άθλησης για γονείς και παιδιά. Προσωπικός μας στόχος είναι η εφαρμογή του προγράμματος κάθε χρόνο στις Γ-Δ τάξεις του Δημοτικού σχολείου, η εφαρμογή συναφών προγραμμάτων στις Ε-ΣΤ τάξεις και επιπρόσθετα η μέτρηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης των μαθητών/τριων. Επιπλέον, βασικό μέλημα θα είναι η υλοποίηση σχολικής επιμορφωτικής ημερίδας, εκπαιδευτικών και γονέων, σε θέματα ΦΔ, περιβάλλοντος και πληροφορικής και η δημιουργία τοπικού σχολικού περιβαλλοντικού δικτύου με σκοπό την ανταλλαγή πληροφοριών και ιδεών με άλλα σχολεία και την υλοποίηση κοινών δραστηριοτήτων. Ευελπιστούμε βραχυπρόθεσμα - στο τέλος κάθε προγράμματος- στη δημιουργία θετικής αντίληψης των μαθητών/τριών για εξωσχολικές ΦΔ και μακροπρόθεσμα -μετά από επανάληψη σχετικών προγραμμάτων- στην υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής.

### **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Ευχαριστούμε όλους του εκπαιδευτικούς και τους γονείς του σχολείου για τη συμβολή τους στο πρόγραμμα. Επίσης όλους τους φορείς που με το δικό τους τρόπο έγιναν αρωγοί στην καλύτερη υλοποίηση του προγράμματος.

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

#### **Ξενόγλωσση βιβλιογραφία**

- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S., & Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 368(9532), 299-304.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y., & et.al. (1992). Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, (6), 237-243
- Bertaki, C., Michalopoulou, M., Argyropoulou, C., & Bitzidou, C. (2007). Physical activity levels of Greek high school students. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 5(3), 386-395
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Assumptions in research in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 511–513.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. (2003). The Processes by Which Perceived Autonomy Support in Physical Education Promotes Leisure-Time Physical Activity Intentions and Behavior: A Trans-Contextual Model. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 784
- Hamalainen, P., Nupponen, H., & Rimpela, M. (2000) . Adolescents health and lifestyle survey trends in physical activity of 12-18 years old in 1977-1999
- Knopp, T. B., & Tyger, J. D. (1973). A study of conflict in recreational land use: Snowmobiling vs. ski-touring. *Journal of Leisure Research*, 5(3), 6-17.

- Olds, T., Tomkinson, G., Léger, L., & Cazorla, G. (2006). Worldwide variation in the performance of children and adolescents: an analysis of 109 studies of the 20-m shuttle run test in 37 countries. *Journal of sports sciences*, 24(10), 1025-1038
- Rossmann, B. B., & Ulehla, Z. J. (1977). Psychological Reward Values Associated with Wilderness Use A Functional-Reinforcement Approach. *Environment and Behavior*, 9(1), 41-66.
- Segrave, J. O. (2000). Sport as escape. *Journal of Sport & Social Issues*, 24(1), 61-77.
- World Health Organization. (1995). Physical status: The use of and interpretation of anthropometry, Report of a WHO Expert Committee.
- World Health Organization. (2008). World health statistics.

### **Ελληνική βιβλιογραφία**

- Διαθεματικό πλαίσιο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Ενιαίο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών.
- Διαθεματικό πλαίσιο φυσικής αγωγής. Ενιαίο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών
- Κουθούρης, Χ. (2006). Σχόλη, Αναψυχή & Αθλητισμός: Εννοιολογική συσχέτιση των όρων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*.
- ΥΠ.Ε.Π.Θ. Φυσική Αγωγή Ε' και Στ' Δημοτικού, Βιβλίο εκπαιδευτικού.
- Φουσέκης, Ν., & Κουθούρης, Χ. (2009). Η Επίδραση ενός Προγράμματος Αγωγής Υπαίθρου σε Ατομικές & Ομαδικές δεξιότητες Συμμετεχόντων Μαθητών/τριών . *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 6(2), 34-49.