



Νέα Σμύρνη, 23/1/2018

Αγαπητοί γονείς,

Θα ήθελα να σας ενημερώσω για την έναρξη του προγράμματος «**ΑΘΛΟΣ**» σε δύο εβδομάδες. Στόχος αυτού του προγράμματος είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να ασκούνται συστηματικά και να φροντίζουν τον εαυτό τους κι εκτός σχολείου.

Με βάση τις σύγχρονες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, μαθητές ηλικίας 5-17 ετών έχουν ανάγκη από τουλάχιστον 60 λεπτά τη μέρα (κατά μέσο όρο) άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας.

Αυτό το πρόγραμμα διαρκεί 8 εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, το παιδί σας πιθανόν να δοκιμάσει να γυμναστεί μόνος ή με φίλους ή/και να συμμετάσχει σε όσο το δυνατόν περισσότερες φυσικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Όλα αυτά φυσικά χωρίς να παραμελεί τις υπόλοιπες μαθητικές υποχρεώσεις του. Ο στόχος του θα είναι να συμμετέχει, στο μέτρο το δυνατό, σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων.

Ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να υιοθετήσουν ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής που αποσκοπεί στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών και θα τους βοηθήσει να έχουν καλύτερη υγεία, να αισθάνονται καλύτερα, να αναπτύξουν καλές σχέσεις με τους φίλους τους. Μια μία ώρα καθημερινή άθληση/φυσική δραστηριότητα οι μαθητές έχουν και καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, ενώ η άθληση σε ομάδα/παρέα τους βοηθά ν' αναπτύξουν δεξιότητες ζωής (π.χ., επικοινωνία, ηγεσία, συνεργασία κλπ.).

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.

Επίσης, για λόγους οικονομίας, τα ατομικά έντυπα που αφορούν στο κάθε παιδί, **παρακαλώ να τα εκτυπώσετε από το αντίστοιχο link της ιστοσελίδας του σχολείου** και να τους τα δώσετε.

Το πρόγραμμα θα διαρκέσει από την Δευτέρα 4/2/2019 ως την Παρασκευή 31/10/2019

Με εκτίμηση,

Αθανασόπουλος Λάμπρος

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Προτύπου Γυμνασίου Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης

