



ino
viri
um



Εγχειρίδιο

Το ποδόσφαιρο ως
δραστηριότητα που προάγει την
υγεία (11 ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ)

1
for
Health



Co-funded by the
European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. [Αριθμός έργου: 101183905]

Κοινοπραξία

Σχολή Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο της Νις (Σερβία)

Inquirium Ltd (Κύπρος)

Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία Σερβίας (Σερβία)

Συγγραφείς

Στέφανη Αντωνίου, Inquirium Ltd (Κύπρος)

Όλια Τσιβιτανίδου, Inquirium Ltd (Κύπρος)

Ζόραν Μιλανόβιτς, Σχολή Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής,
Πανεπιστήμιο της Νις (Σερβία)

Νενάντ Στοϊλιούκοβιτς, Σχολή Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής,
Πανεπιστήμιο της Νις (Σερβία)

Άνα Λίλιτς, Σχολή Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο της Νις
(Σερβία)

Ρούζα Ίλιτς, Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία Σερβίας (Σερβία)

Μίλιτσα Τσβετκόβιτς, Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία Σερβίας (Σερβία)

CONTENTS

1. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ FIFA 11 FOR HEALTH	9
2. 11 ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΙΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ	13
3. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ	17
4. 11 ΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ & ΔΟΚΙΜΕΣ	19
4.1 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	19
4.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	19
5. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ	21
5.1 ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΣΟΥΝ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 11 ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	21
5.2 ΓΕΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 11 ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	23
5.3 «ΠΑΙΞΤΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ»	23
5.3.1 «Παίξτε δίκαια»	25
6. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΓΙΑ 11+	27
7. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1	33
7.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	33
7.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	33
7.3 ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:	34
7.4 ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	34
7.4.1 Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Προθέρμανση	34
7.4.2 Θέμα υγείας «Παίξτε δίκαια»: Παίξτε ποδόσφαιρο	36
7.4.3 Χρονοδιάγραμμα για την 1η συνεδρία της εβδομάδας	39
7.5 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	39
7.5.1 Σημασία της προθέρμανσης	39
7.5.2 Διάρκεια και ένταση της προθέρμανσης	40

8. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 43

8.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	43
8.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	43
8.2.1	Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:	44
8.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	44
8.3.1	Δραστηριότητα «Παίξτε ποδόσφαιρο»: Πάσα	44
8.3.2	Θέμα υγείας «Παίξτε δίκαια»: Σεβασμός στους άλλους	46
8.3.3	Χρονοδιάγραμμα για τη συνεδρία της εβδομάδας 2	49
8.4	ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ	49
8.4.1	Κατανόηση και αντιμετώπιση του εκφοβισμού	50
8.4.2	Σεβασμός και ομαδικότητα στο ποδόσφαιρο	50
8.4.3	Πώς να απαντήσετε στον εκφοβισμό	51

9. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 53

9.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	53
9.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	53
9.2.1	Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:	54
9.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	54
9.3.1	Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Τερματοφύλακας	54
9.3.2	Θέμα υγείας «Παίξτε δίκαια»: Να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή	57
9.3.3	Πρόγραμμα 3ης εβδομάδας	60
9.4	ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΙΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	60
9.4.1	Ο οδηγός Eatwell:	61

10. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 63

10.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	63
10.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	63
10.2.1	Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:	64
10.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	64
10.3.1	Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Ντρίμπλα	64
10.3.2	«Παίξτε Δίκαια»: Αποφεύγουμε τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το κάπνισμα	67
10.3.3	Πρόγραμμα 4ης εβδομάδας	71

10.4	ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ	71
10.4.1	Τσιγάρα	72
10.4.2	Ηλεκτρονικά τσιγάρα	72
10.4.3	Αλκοόλ	72

11. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5 75

11.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	75
11.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	75
11.2.1	<i>Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:</i>	76
11.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	77
11.3.1	Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Προστασία μπάλας	77
11.3.2	«Παίξτε Δίκαια»: Είμαστε δραστήριοι	79
11.3.3	Πρόγραμμα 5ης εβδομάδας	81
11.4	ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ	82
11.4.1	Πώς να είστε πιο σωματικά δραστήριοι	82
11.4.2	Γιατί πρέπει να παραμείνετε ενεργοί;	83

12. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6 85

12.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	85
12.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	85
12.2.1	<i>Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:</i>	86
12.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	87
12.3.1	Δραστηριότητα «Παίξε ποδόσφαιρο»: Έλεγχος μπάλας	87
12.3.2	«Παίξτε Δίκαια»: Ελέγχουμε το βάρος μας	90
12.3.3	Χρονοδιάγραμμα για την 6η εβδομάδα	94
12.4	ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ	94
12.4.1	Έλεγχος της ποσότητας φαγητού που τρώτε	95
12.4.2	Ο ρόλος της Σωματικής Άσκησης	95
12.4.3	Ενεργειακό ισοζύγιο	95

13. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 97

13.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	97
13.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	97
13.2.1	<i>Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:</i>	98

13.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	98
13.3.1	Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Άμυνα	98
13.3.2	«Παίξτε Δίκαια»: Πλένουμε τα χέρια μας	101
13.3.3	Χρονοδιάγραμμα για τη συνεδρία της 7ης εβδομάδας	104
13.4	ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΡΘΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	105
13.4.1	Γιατί είναι σημαντικό να πλένουμε τα χέρια μας;	105
13.4.2	Κατανόηση βακτηρίων και ιών	105
13.4.3	Πώς να πλένετε σωστά τα χέρια σας;	106
13.4.4	Πότε πρέπει να πλένω τα χέρια μου;	107
13.4.5	Τελικές συμβουλές υγιεινής	107

14. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8

109

14.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	109
14.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	109
14.2.1	Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:	110
14.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	111
14.3.1	Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Οικοδόμηση φυσικής κατάστασης	111
14.3.2	«Παίξτε Δίκαια»: Διατηρήστε τη φόρμα σας	112
14.3.3	Πρόγραμμα 8ης εβδομάδας	115
14.4	ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΕΠΑΡΚΟΥΣ ΕΝΤΟΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	115
14.4.1	Πώς ωφελεί η άσκηση τον οργανισμό;	116
14.4.2	Τι είναι η έντονη άσκηση;	117
14.4.3	Βασικά συμπεράσματα	117

15. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9

119

15.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	119
15.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	119
15.2.1	Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:	120
15.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	120
15.3.1	Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Σταμάτημα μπάλας	120
15.3.2	Θέμα «Παίξτε Δίκαια» για την υγεία: Πίνουμε νερό	123
15.3.3	Χρονοδιάγραμμα για την 9η εβδομάδα	126
15.4	ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΟΣΙΜΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΠΟΚΟΥΦΩΜΕΝΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	126
15.4.1	Το νερό ως η καλύτερη επιλογή ενυδάτωσης	126

15.4.2	Γάλα και αποβουτυρωμένο γάλα	127
15.4.3	Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά και τους υπερβολικούς χυμούς φρούτων	127

16. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10

129

16.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	129
16.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:	129
16.2.1	Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:	130
16.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	131
16.3.1	Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Σουτ	131
16.3.2	Θέμα «Παίξτε Δίκαια» για την υγεία: Σκεφτόμαστε θετικά	133
16.3.3	Χρονοδιάγραμμα για τη συνεδρία της 10ης εβδομάδας	136
16.4	ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ, ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΦΙΛΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ	136
16.4.1	Η σημασία της θετικής ψυχικής υγείας	137
16.4.2	Οικοδόμηση φιλίας και κοινωνικών συνδέσεων	137
16.4.2.1	Ο ρόλος της οικογένειας στη θετική ανάπτυξη	137
16.4.2.2	Φιλίες και κοινωνική ανάπτυξη	137
16.4.3	Ευεξία και θετική εικόνα του εαυτού	138

17. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 11

139

17.1	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	139
17.2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	139
17.2.1	Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:	140
17.3	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	141
17.3.1	Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Ομαδικότητα	141
17.3.2	Θέμα «Παίξτε Δίκαια» για την υγεία: Ευ αγωνίζεσθαι / Τίμιο παιχνίδι	143
17.3.3	Χρονοδιάγραμμα της 11ης εβδομάδας	146



1. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ FIFA 11 FOR HEALTH

Το 2006, η FIFA αναγνώρισε τον σημαντικό ρόλο που θα μπορούσε να διαδραματίσει το ποδόσφαιρο στην προώθηση της σωματικής άσκησης και των υγιεινών συνηθειών, οι οποίες θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη μείωση των επιπτώσεων τόσο των μεταδοτικών όσο και των μη μεταδοτικών ασθενειών παγκοσμίως. Η αναγνώριση αυτή οδήγησε στη δημιουργία της πρωτοβουλίας «Ποδόσφαιρο για την υγεία». Αφού φιλοξένησε δύο συναντήσεις ομάδων εστίασης στη Ζυρίχη το 2007 με διάφορους ενδιαφερόμενους, το Κέντρο Ιατρικής Αξιολόγησης και Έρευνας της FIFA (F-MARC) ανέπτυξε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης υγείας βασισμένο στο ποδόσφαιρο για παιδιά στην Αφρική που ονομάζεται «11 για την Υγεία» (Fuller et al., 2011).¹ Ενώ οι χρόνιες ασθένειες όπως οι καρδιακές παθήσεις, το εγκεφαλικό επεισόδιο, ο καρκίνος και ο διαβήτης συχνά θεωρούνται ως μείζονες ανησυχίες για τη δημόσια υγεία μόνο σε χώρες υψηλού εισοδήματος, η πραγματικότητα είναι αρκετά διαφορετική, καθώς το 80% των θανάτων από χρόνιες ασθένειες συμβαίνουν στην πραγματικότητα σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος (Moeti, 2008).² Οστόσο, η διαχείριση αυτών των κινδύνων για την υγεία αποτελεί πρόκληση, καθώς οι συγκεκριμένες απειλές εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου και με την εθνική ανάπτυξη (WHO, 2009).³

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τις γνώσεις, τις στάσεις και τις πρακτικές που σχετίζονται με την υγεία. Για παράδειγμα, μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση διαπίστωσε ότι τέτοιες παρεμβάσεις ενισχύουν αποτελεσματικά τη γνώση σχετικά με την πρόληψη αναπνευστικών λοιμώξεων μεταξύ ίκων και ηλικιωμένων ενηλίκων (Linhares et al., 2022),⁴ ενώ ο Nyamwaya⁵ πρότεινε ότι επιτυχημένες παρεμβάσεις είναι εκείνες που εμποδίζουν τη μετάδοση ασθενειών προωθώντας

1 Fuller, C. W., Junge, A., Dorasami, C., DeCelles, J., & Dvorak, J. (2011). '11 for Health', a football-based health education programme for children: a two-cohort study in Mauritius and Zimbabwe. *British journal of sports medicine*, 45(8), 612-618.

2 Moeti, M. (2008). Noncommunicable diseases: an overview of Africa's new silent killers. *Afr. health monit.(Online)*, 2-5.

3 World Health Organization. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. World Health Organization.

4 Linhares, F. M. P., Abreu, W. J. C., Melo, P. O. C., Mendes, R. C. M. G., Silva, T. A. D., Gusmão, T. L. A., & Guedes, T. G. (2022). Effectiveness of educational interventions in knowledge, attitude, and practice for preventing respiratory infections: a systematic review and meta-analysis. *Revista brasileira de enfermagem*, 75(4), e20210522. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0522>

5 Nyamwaya, Δ. (2008). Health promotion: a tool for fostering comprehensive health development agendas in the African Region. *Afr. health monit.(Online)*, 24-27.

τις σωστές γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις απέναντι στην υγεία. Επιπλέον, ισχυρά στοιχεία υποστηρίζουν τη χρήση της άσκησης ως θεραπευτική προσέγγιση για πολλές καταστάσεις υγείας, συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης, του διαβήτη και των καρδιακών παθήσεων (Pederson & Saltin, 2006).⁶ Επίσης, μια έκθεση από τη Διακρατική Ειδική Ομάδα Εργασίας των Ηνωμένων Εθνών τόνισε ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό προσφέρει σημαντικά σωματικά οφέλη, βοηθώντας τα άτομα να διατηρήσουν μακρά και υγιή ζωή. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό ενισχύει τη συνολική ευημερία, αυξάνει το προσδόκιμο ζωής και μειώνει τον κίνδυνο διαφόρων μη μεταδοτικών ασθενειών⁷.

Το πρόγραμμα 11 για την Υγεία της FIFA βασίστηκε σε μια πολύ απλή αλλά ισχυρή ιδέα βασισμένη σε μια απλή αλλά εξαιρετικά αποτελεσματική ιδέα: **όταν μιλάει το ποδόσφαιρο, όλοι ακούνε**, είναι η τέλεια πλατφόρμα για τη διάδοση σημαντικών μηνυμάτων υγείας μεταξύ των νέων, ανεξάρτητα από το φύλο, την εθνικότητα ή τις κοινωνικές τους συνθήκες. Το πρόγραμμα, αξιοποιεί τα άμεσα οφέλη του ποδοσφαίρου για την υγεία και το εκπαιδευτικό δυναμικό του για να διδάξει τα παιδιά ηλικίας 10 έως 13 ετών σχετικά με τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, την ενίσχυση της ευημερίας και την προώθηση της ενεργού διαβίωσης μέσω του αθλητισμού. Οι Skoradal et al., 2018 8 έχουν δείξει ότι η συμμετοχή στο πρόγραμμα 11 για την Υγεία μπορεί να οδηγήσει σε βελτιώσεις στους δείκτες υγείας, συμπεριλαμβανομένης της σύνθεσης του σώματος και της φυσικής κατάστασης μεταξύ των μαθητών.

Η δομή του προγράμματος 11 για την Υγεία αποτελείται από έντεκα συνεδρίες, διάρκειας 90 λεπτών η καθεμία, χωρισμένες σε δύο ίσα μισά (45-45 λεπτά). Το πρώτο ημίχρονο, γνωστό ως «Παίξτε Ποδόσφαιρο», είναι αφιερωμένο στην ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων των νέων σε μια συγκεκριμένη περιοχή του παιχνιδιού (π.χ. πάσες). Το δεύτερο μισό, που ονομάζεται «Παίξτε δίκαια», εκπαιδεύει τους συμμετέχοντες σε ένα συγκεκριμένο θέμα (π.χ. σεβασμός στους άλλους), προωθώντας την ευαισθητοποίηση και ενθαρρύνοντας υγιείς συνήθειες. Συνδυάζοντας τον αθλητισμό με την υγεία, τέτοια προγράμματα μπορούν να ενσταλάξουν δια βίου συνήθειες που συμβάλλουν στη συνολική ευημερία και την πρόληψη διαφόρων ασθενειών. Εκτός από τον τόπο εκμάθησης του προγράμματος, η αποτελεσματικότητά του μπορεί να αξιολογηθεί μέσω ενός τυποποιημένου ερωτηματολογίου γνώσεων για την υγεία και μιας έρευνας ευημερίας που χορηγείται τόσο πριν όσο και μετά το πρόγραμμα. Επιπλέον, μπορούν να ενσωματωθούν φυσικές δοκιμές για τη μέτρηση βελτιώσεων στη φυσική κατάσταση κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Με βάση τις βασικές αξίες που δημιουργήθηκαν από το 11 για την Υγεία της FIFA, το χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+ Sports έργο 11 για την Υγεία στοχεύει στην ενίσχυση του προφίλ υγείας των παιδιών, της φυσικής κατάστασης και της συνολικής ευεξίας μέσω

6 Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(S1), 3-63.

7 United Nations. Inter-Agency Task Force on Sport for Development, & Peace. (2003). *Sport for development and peace: towards achieving the millennium development goals*. United Nations Publications.

8 Skoradal MB, Purkhús E, Steinholt H, et al. "FIFA 11 for Health" for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren. *Scand J Med Sci Sports*. 2018;28 Suppl 1:8-17. doi:10.1111/sms.13209

της προπόνησης ποδοσφαίρου. Η πρωτοβουλία περιλαμβάνει ανάλυση αναγκών, φυλλάδιο και πλατφόρμα με ασκήσεις ποδοσφαίρου προσαρμοσμένες στη σωματική απόδοση των παιδιών. Το πρόγραμμα προωθεί συνεργασίες μεταξύ δημοτικών σχολείων, ποδοσφαιρικών συλλόγων και αθλητικών σχολείων, συμβάλλοντας παράλληλα στους ευρύτερους στόχους δημόσιας υγείας της ΕΕ. Αντιμετωπίζοντας ανησυχίες όπως η παιδική παχυσαρκία και ο καθιστικός τρόπος ζωής, το έργο προωθεί τη μη τυπική εκπαίδευση μέσω του ποδοσφαίρου, ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα υγείας και ενθαρρύνοντας θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής. Μέσω σεμιναρίων κατάρτισης, προβολής σε επίπεδο βάσης και εκπαιδευτικών εκστρατειών, η πρωτοβουλία επιδιώκει να δημιουργήσει διαρκή αντίκτυπο μέσω της ανταλλαγής βέλτιστων πρακτικών και της ενίσχυσης της διασυννοριακής συνεργασίας.



2. 11 ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΙΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η υπανάπτυκτη κατάσταση φυσικής κατάστασης, τα αυξανόμενα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας και ο πολλαπλασιασμός των θεμάτων που σχετίζονται με το άγχος είναι μόνο μερικές από τις ανησυχητικές τάσεις μεταξύ των παιδιών. Αναγνωρίζοντας τον ρόλο της φυσικής άσκησης (ΦΑ) στην υγεία, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας θέσπισε για πρώτη φορά τις συστάσεις για τη σωματική άσκηση το 2010 και τις αναβάθμισε το 2021, συμπεριλαμβανομένης της εστίασης στην αποφυγή καθιστικής συμπεριφοράς. Αυτές οι συστάσεις υποστηρίζουν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης ΦΑ καθημερινά και κυρίως αερόβιας ΦΑ καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας, περιορίζοντας παράλληλα τον χρόνο που αφιερώνεται στην καθιστική ζωή, ειδικά τον ψυχαγωγικό χρόνο οθόνης. Ο ΠΟΥ τονίζει ότι η συμμετοχή σε τακτική ΦΑ ωφελεί την καρδιά, το σώμα και το μυαλό. Βοηθά στην πρόληψη και τη διαχείριση καταστάσεων όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης τύπου 2 και ο καρκίνος, οι οποίες ευθύνονται για σχεδόν το 75% των παγκόσμιων θανάτων. Επιπλέον, η διατήρηση της δραστηριότητας μπορεί να διευκολύνει τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης, βελτιώνοντας παράλληλα τη γνωστική λειτουργία, τη μάθηση και τη γενική ευημερία.

Επιπλέον, η [White Paper on Sport \(2007\)](#) υπογραμμίζει τον κρίσιμο ρόλο της σωματικής άσκησης στη βελτίωση της δημόσιας υγείας. Ως αποτέλεσμα, διάφορες πολιτικές και πρωτοβουλίες έχουν εφαρμοστεί σε ολόκληρη την Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένων των ευρωπαϊκών κατευθυντήριων γραμμών για τη σωματική άσκηση (2008) και των συστάσεων του Συμβουλίου της 26ης Νοεμβρίου 2012 για την προώθηση της ΦΑ για τη βελτίωση της υγείας. Αυτές οι εκθέσεις τονίζουν τη σημασία της ΦΑ για τα παιδιά, υποστηρίζοντας αυξημένες ευκαιρίες για ενεργό τρόπο ζωής στα σχολεία, τις κοινότητες και τα αθλητικά προγράμματα. Ο αθλητισμός αναγνωρίζεται όχι μόνο ως μέσο συμμετοχής στην ΦΑ αλλά και ως θετικό περιβάλλον που προάγει υγιείς συμπεριφορές από νεαρή ηλικία, προωθώντας τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία. Επίσης, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δημοσίευσε το Παγκόσμιο Σχέδιο Δράσης για τη Σωματική Δραστηριότητα 2018-2030, ενθαρρύνοντας όλα τα κράτη να προωθήσουν περισσότερη και καλύτερης ποιότητας σωματική δραστηριότητα, αναγνωρίζοντας τον αθλητισμό και τους αθλητικούς συλλόγους ως βασικά εργαλεία.

Με βάση αυτές τις αρχές, το έργο *11 για την Υγεία* στοχεύει στην προώθηση του αθλητισμού και της ΦΑ ως ισχυρών εργαλείων για τη βελτίωση της υγείας και την ενθάρρυνση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μέσω του ποδοσφαίρου. Η σημασία της ΦΑ για τα παιδιά είναι καλά τεκμηριωμένη, με ισχυρά στοιχεία που υποστηρίζουν το ρόλο της στην κινητική ανάπτυξη⁹, τη φυσική κατάσταση και τη γενική ευημερία¹⁰. Σήμερα, αυτοί οι παράγοντες αναγνωρίζονται ευρέως ως απαραίτητοι τόσο για την υγεία όσο και για την ανάπτυξη της παιδικής ηλικίας, ενισχύοντας την ανάγκη για πρωτοβουλίες που ενσωματώνουν τον αθλητισμό στην καθημερινή ζωή.

Η εννοιολογική προσέγγιση «σωματική παιδεία», ¹¹εκτός από την εξέταση του ατόμου στο σύνολό του, μας δείχνει ότι η επάρκεια της ΦΑ και των κινητικών δεξιοτήτων των μικρών παιδιών μπορεί να είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της μετέπειτα σωματικής ενεργού συμπεριφοράς. Σε αυτό το πλαίσιο, η ανάπτυξη και η προσφορά σωματικής άσκησης και αθλητικών πρακτικών που ταυτόχρονα εκπαιδεύουν, παρακινούν, αλλάζουν και προωθούν θετικές αξίες είναι σημαντική. Μια μελέτη που διερεύνησε τη συσχέτιση μεταξύ των δραστηριοτήτων των αθλητικών συλλόγων, της ευημερίας και των παραμέτρων σωματικής υγείας στα αγόρια, διαπίστωσε ότι τα αγόρια που συμμετείχαν σε αθλήματα με βάση το σύλλογο είχαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ευεξίας και καλύτερα προφίλ σωματικής υγείας από τα αγόρια που δεν συμμετείχαν σε τέτοιες δραστηριότητες. Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι οι ποδοσφαιριστές είχαν ανώτερη αερόβια φυσική κατάσταση και σύνθεση σώματος σε σύγκριση με άλλα αγόρια που έκαναν άλλα αθλήματα, γεγονός που υποδηλώνει ότι το ποδόσφαιρο ωφελεί τα περισσότερα αγόρια ηλικίας 10-12 ετών (Larsen et al., 2021).¹² Σύμφωνα με τη [Statista](#), το ποδόσφαιρο παρέμεινε το πιο προτιμώμενο σχολικό άθλημα μεταξύ των αγοριών για πάνω από μια δεκαετία από το 2012. Επιπλέον, μια έκθεση του 2024 από το [Women in Sport](#) υπογραμμίζει ότι, ενώ εξακολουθεί να υπάρχει χάσμα 22% μεταξύ των φύλων στα ομαδικά αθλήματα, περισσότερα κορίτσια συμμετέχουν όλο και περισσότερο στο ποδόσφαιρο κάθε χρόνο. Αυτή η αυξανόμενη συμμετοχικότητα καθιστά το ποδόσφαιρο ένα ιδανικό άθλημα για ενσωμάτωση σε σχολικά και προπονητικά προγράμματα, συνδυάζοντας την ΦΑ με συμπεριφορικά και εκπαιδευτικά μαθήματα για την προώθηση της ολιστικής ανάπτυξης. Το έργο *11 για την Υγεία* βασίζεται στη Μακροπρόθεσμη Ανάπτυξη Αθλητών (LTAD), η οποία περιλαμβάνει διάφορες φάσεις που δίνουν έμφαση στην απόλαυση, την ανάπτυξη ποικίλων δεξιοτήτων και τη συνολική σωματική ικανότητα, συμπεριλαμβανομένης της αθλητικής εκπαίδευσης. Αυτό το ισχυρό θεμέλιο προάγει τη μελλοντική αθλητική ικανότητα και καλλιεργεί την ενεργό συμμετοχή στα κοινά. Το πρόγραμμα *11 για την Υγεία* υπόσχεται να αποτελέσει μια από αυτές τις πρωτοβουλίες,

9 Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101916.

10 Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239.

11 Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the life course*: London: Routledge.

12 Larsen, M. N., Madsen, M., Cyriel, R., Madsen, E. E., Lind, R. R., Ryom, K., ... & Krstrup, P. (2021). Well-being, physical fitness and health profile of 10–12 years old boys in relation to leisure-time sports club activities: A cross-sectional study. *BMJ open*, 11(11), e050194.

παρέχοντας στα παιδιά ένα ζωντανό, ελκυστικό και δυναμικό περιβάλλον όπου μπορούν ταυτόχρονα να διασκεδάσουν, να αποκτήσουν νέες κινητικές δεξιότητες και να αναπτύξουν γνώσεις και συνήθειες υγείας.

Επιπλέον, ο αθλητισμός, η ΦΑ και η γενική ευημερία δημιουργούν ένα πολύτιμο περιβάλλον για την ανάπτυξη των νέων, προσφέροντας κοινωνικά οφέλη και συμβάλλοντας στην αντιμετώπιση ευρύτερων κοινωνικών προκλήσεων. Όταν η ΦΑ είναι σκόπιμα δομημένη, μπορεί να οδηγήσει σε θετικές αλλαγές στη ζωή των παιδιών, προωθώντας τόσο την προσωπική ανάπτυξη όσο και την ευημερία της κοινότητας. Η έρευνα αναδεικνύει δύο βασικές πτυχές της συμμετοχής στον αθλητισμό, η μία επικεντρώνεται στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ζωής σε μεμονωμένα παιδιά, ενώ η άλλη εξετάζει πώς ο αθλητισμός βοηθά στην αντιμετώπιση ευρύτερων κοινωνικών και ψυχικών ζητημάτων υγείας (Eime et al., 2013).¹³ Η συμμετοχή σε οργανωμένα αθλήματα νέων, όπως το ποδόσφαιρο, έχει αναγνωριστεί ως προστατευτικός παράγοντας έναντι των υσκολιών ψυχικής υγείας (Doré et al., 2016).¹⁴ Η ψυχική υγεία ορίζεται ευρέως ως μια κατάσταση ευημερίας στην οποία τα άτομα αναγνωρίζουν τη δύναμή τους, διαχειρίζονται το καθημερινό άγχος, εργάζονται παραγωγικά και συμβάλλουν στις κοινότητές τους.¹⁵ Αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο παρέχουν στα παιδιά πλούσιες ευκαιρίες να οικοδομήσουν φιλία, να αναπτύξουν κοινωνικούς δεσμούς και να αισθανθούν την αίσθηση του ανήκειν (Graupensperger et al., 2021).¹⁶ Αυτά τα στοιχεία είναι απαραίτητα για τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και την αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, τα ομαδικά αθλήματα προσφέρουν πολύτιμα μαθήματα ζωής, διδάσκοντας στα παιδιά συμπεριληπτικότητα, διαφορετικότητα, σεβασμό, ομαδική εργασία και πειθαρχία. Μαθαίνοντας ενώ παίζουν, τα παιδιά όχι μόνο βελτιώνουν τη σωματική και ψυχική τους ευεξία, αλλά αναπτύσσουν επίσης βασικές αξίες που διαμορφώνουν τον χαρακτήρα τους και τις μελλοντικές αλληλεπιδράσεις τους στην κοινωνία.

13 Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.

14 Doré, I., O'Loughlin, J. L., Beauchamp, G., Martineau, M., & Fournier, L. (2016). Volume and social context of physical activity in association with mental health, anxiety and depression among youth. *Preventive medicine*, 91, 344-350.

15 WHO. Mental health: Strengthening our response. 2018. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>.

16 Graupensperger, S., Sutcliffe, J., & Vella, S. A. (2021). Prospective associations between sport participation and indices of mental health across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1450-1463.



3. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Παρόλο που το ποδόσφαιρο παρέχει στα παιδιά και τους νέους πολύτιμες ευκαιρίες για την οικοδόμηση φιλιών, την ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών και την ενίσχυση της ΦΑ και των αθλητικών δεξιοτήτων τους, είναι σημαντικό να έχουμε έναν έμπειρο προπονητή που δίνει προτεραιότητα τόσο στην επαγγελματική όσο και στην προσωπική τους ανάπτυξη, προωθώντας παράλληλα την ένταξη, τον σεβασμό και την ενότητα μεταξύ των παικτών, ανεξάρτητα από το φύλο, τη θρησκεία ή το υψόβαθρό τους. Επιπλέον, η αθλητική προπόνηση μπορεί να θεωρηθεί ως μια κοινωνική διαδικασία, καθώς οι προπονητές και οι αθλητές συμμετέχουν σε συνεχή αλληλεπίδραση μέσα σε ένα συγκεκριμένο προπονητικό περιβάλλον που περιλαμβάνει ένα σύνθετο φάσμα στόχων, προσδοκιών και αποτελεσμάτων. Τα αποτελέσματα που επιτυγχάνουν οι αθλητές, είτε σχετίζονται με την απόδοση είτε με την ανάπτυξη, επηρεάζονται από τις προτεραιότητες του προπονητή, τις στρατηγικές του, την ατμόσφαιρα που καλλιεργεί και τη συνολική προπονητική του αποτελεσματικότητα.

Σύμφωνα με τις «Ιδιότητες ενός Μεγάλου Προπονητή Αθλητισμού» ([‘Qualities of a Great Sports Coach’](#)) της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ), ένας καλός προπονητής πρέπει να είναι θετικός, ενθουσιώδης, υποστηρικτικός, έμπιστος, εστιασμένος, στοχευμένος, γνώστης, παρατηρητικός, με σεβασμό, υπομονετικός και να επικοινωνεί με σαφήνεια, ενώ παράλληλα πρέπει να διαθέτει τις παρακάτω βασικές δεξιότητες προπονητικής:

- **Κατανοεί το άθλημα & Καθοδηγεί με παράδειγμα:** Διαθέτει βαθιά γνώση του αθλήματος, συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων, τακτικής και στρατηγικής, και εξασφαλίζει δομημένη προπόνηση.
- **Πρόθυμος να μάθει & οραματιστής:** Αναζητά συνεχώς νέες τεχνικές κατάρτισης, έρευνα και ιδέες για τη βελτίωση των μεθόδων καθοδήγησης.
- **Μοιράζεται τη γνώση και εκπαιδεύει τους άλλους:** Μοιράζεται με αυτοπεποίθηση την εμπειρία, ενθαρρύνει τη μάθηση από διαφορετικές οπτικές γωνίες και βοηθά τους αθλητές να κατανοήσουν τους στόχους της προπόνησης.
- **Υψηλή ενέργεια και παρακινητικότητα:** Εμπνέει τους αθλητές με θετικότητα, ενθουσιασμό και συναρπαστικές προπονήσεις που επικεντρώνονται στην απόδοση και όχι μόνο στα αποτελέσματα.
- **Εκτιμά τις σχέσεις των αθλητών:** Αναγνωρίζει τις ατομικές διαφορές, προσαρμόζει τα στυλ επικοινωνίας και κατανοεί τις συναισθηματικές και σωματικές ανάγκες κάθε αθλητή.
- **Αποτελεσματικός Επικοινωνιακός & Δάσκαλος:** Θέτει σαφείς στόχους, παρέχει εποικοδομητική ανατροφοδότηση και διασφαλίζει ότι τα μηνύματα είναι εύκολα κατανοητά.

- **Καλός ακροατής** - Καλωσορίζει τη συμβολή των αθλητών, ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία και προσαρμόζει την προπόνηση με βάση τα σχόλια.
- **Πειθαρχημένος με ισχυρή ακεραιότητα**: Καθιερώνει και τηρεί κανόνες με συνέπεια, προωθώντας την εμπιστοσύνη και ένα περιβάλλον σεβασμού.
- **Δίνει το παράδειγμα**: Δείχνει τις στάσεις και τις συμπεριφορές που αναμένονται από τους αθλητές, συμπεριλαμβανομένου του σεβασμού, της θετικότητας και της σκληρής δουλειάς.
- **Παθιασμένος & αφοσιωμένος**: Αφοσιωμένος τόσο στο άθλημα όσο και στην ανάπτυξη των αθλητών, σκεπτόμενος διαρκώς για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης υπό πίεση στο μέλλον.

Με αυτές τις δεξιότητες, ένας προπονητής μπορεί να εκπαιδεύσει αποτελεσματικά τους αθλητές του να υπερέχουν στον αθλητισμό, ενώ παράλληλα τους διαμορφώνει σε ολοκληρωμένα άτομα. Ωστόσο, οι Lacroix et al. (2008)¹⁷ πραγματοποίησαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις με προπονητές νέων, οι οποίοι αναγνώρισαν ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό θα μπορούσε να προωθήσει τη θετική ανάπτυξη των νέων αθλητών. Παρ' όλα αυτά, οι ερευνητές παρατήρησαν επίσης ότι αυτοί οι προπονητές αγωνίστηκαν να εντοπίσουν συγκεκριμένες στρατηγικές ή παραδείγματα πραγματικής ζωής που προώθησαν αποτελεσματικά την ανάπτυξη των νέων σύμφωνα με την καθιερωμένη βιβλιογραφία προγύμνασης. Επιπλέον, ο Jowett (2017)¹⁸ απέδειξε ότι οι διαπροσωπικές γνώσεις των προπονητών και οι σχέσεις τους με τους αθλητές διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην αποτελεσματική προπόνηση.

17 Lacroix, C., Camiré, M., & Trudel, P. (2008). High school coaches' characteristics and their perspectives on the purpose of school sport participation. *International Journal of Coaching Science*, 2(2), 23–42.

18 Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach-athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158.

4. 11 ΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ & ΔΟΚΙΜΕΣ

4.1 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Πίνακας 1. *Επισκόπηση του προγράμματος FIFA 11 για την Υγεία.*

Εβδομάδα αριθ.	«Παίξτε ποδόσφαιρο» Δραστηριότητα	«Παίξτε δίκαια» Θέμα υγείας	Ζητήματα που αντιμετωπίζονται κατά τη συνεδρία
1	Προθέρμανση	Παίξτε ποδόσφαιρο	Προετοιμασία για άσκηση και αθλητισμό
2	Πάσα	Σεβασμός στους άλλους	Σεβόμαστε και βοηθάμε τους άλλους, αποφεύγουμε τον εκφοβισμό
3	Τερματοφυλακτική	Τρώμε ισορροπημένα	Καταναλώνουμε όλες τις ομάδες τροφίμων
4	Ντρίμπλα	Αποφεύγουμε τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το κάπνισμα	Αποφεύγουμε την ανάπτυξη ανθυγιεινών εθισμών
5	Προστασία μπάλας	Είμαστε δραστήριοι	Περπατάμε, κάνουμε ποδήλατο, χρησιμοποιούμε τις σκάλες στην καθημερινότητα
6	Έλεγχος μπάλας	Ελέγχουμε το βάρος μας	Ελέγχουμε την ποσότητα τροφής που καταναλώνουμε
7	Άμυνα	Πλένουμε τα χέρια μας	Αναπτύσσουμε καλές πρακτικές υγιεινής
8	Οικοδόμηση φυσικής κατάστασης	Διατηρούμε τη φόρμα μας	Κάνουμε αρκετή έντονη άσκηση
9	Σταμάτημα μπάλας	Πίνουμε νερό	Πίνουμε νερό και γάλα με χαμηλά λιπαρά
10	Σουτ	Σκεφτόμαστε θετικά	Κάνουμε φίλους και έχουμε θετική εικόνα σώματος
11	Ομαδικότητα	Ευ αγωνίζεσθαι / Τίμιο παιχνίδι	Επανάληψη όλων των θεμάτων υγείας που συζητήθηκαν στις συνεδρίες 1–10

4.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα θα διαρκέσει 11 εβδομάδες, κατά τη διάρκεια των οποίων τα παιδιά περνούν 2 x 45 λεπτά κάθε εβδομάδα, με ασκήσεις σε ζευγάρια, ασκήσεις ποδοσφαίρου και παιχνίδια μικρής διάρκειας που παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Κάθε εβδομάδα, ένα νέο θέμα που σχετίζεται με το ποδόσφαιρο θα συνδέεται με ένα συγκεκριμένο μήνυμα υγείας, όπως περιγράφηκε προηγουμένως. Ο αρχικός και τελικός έλεγχος θα επιτρέψει την αξιολόγηση

της προόδου για τις παρατηρούμενες παραμέτρους της σωματικής και ψυχολογικής / ψυχικής υγείας (πιθανά ποσοστά παχυσαρκίας και κινητικές ικανότητες, επίπεδα άγχους, κίνητρα, αίσθηση του ανήκειν και επίπεδα θετικής αυτοεκτίμησης) μετά την εφαρμογή του προγράμματος 11 για την Υγεία.

Σωματικές δοκιμές: Ανθρωπομετρία και σύσταση σώματος, ύψος, ύψος καθιστής θέσης, περίμετρος μέσης-ισχίων, σωματικό βάρος, άλιπη μάζα, ποσοστό λίπους.

Μετρήσεις ηρεμίας: Αρτηριακή πίεση σε ύπτια θέση (ανάσκελα), καρδιακός ρυθμός ηρεμίας (η χαμηλότερη τιμή από τις μετρήσεις πίεσης).

Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης: Τεστ Yo-Yo Διαλειμματικής Ανάκαμψης Επιπέδου 1 για Παιδιά, άλμα σε μήκος από στάση, δύναμη λαβής χεριού, τεστ ισορροπίας Stork, τεστ ταχύτητας 20 μέτρων, τεστ ευκινησίας Arrowhead.

Ερωτηματολόγια: Το ερωτηματολόγιο KIDSSCREEN, έκδοση 27 ερωτήσεων, που καλύπτει τη σωματική, ψυχική, κοινωνική και σχολική ευημερία. Το ερωτηματολόγιο γνώσεων υγείας 37 ερωτήσεων, που καλύπτει τις γνώσεις υγείας σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, τη διατροφή, τις ανθυγιεινές συνήθειες και την ευημερία. Σύντομο ερωτηματολόγιο σχετικά με τη δραστηριότητα σε αθλητικούς συλλόγους στον ελεύθερο χρόνο, τη δημοτικότητα του ποδοσφαίρου και το 11 για την Υγεία. Με τη στατιστική ανάλυση, μπορούμε να δώσουμε μια απάντηση σχετικά με τις στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ σωματικής και υγιεινής διατροφής και ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας.

5. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

5.1 ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΣΟΥΝ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 11 ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Οι παρακάτω οδηγίες έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους προπονητές να σχεδιάσουν, να οργανώσουν και να παραδώσουν αποτελεσματικά 11 συνεδρίες για την Υγεία, εξασφαλίζοντας μια θετική και συναρπαστική μαθησιακή εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες.

Πριν από τη συνάντηση

Στο σπίτι:

- Ελέγξτε και εξοικειωθείτε με κάθε δραστηριότητα πριν από την επόμενη συνεδρία, διασφαλίζοντας ότι κατανοείτε τα βασικά μηνύματα υγείας και τις συγκεκριμένες απαιτήσεις των παιχνιδιών.
- Διαβάστε το Ενημερωτικό Δελτίο της Εικόνα και αναζητήστε πρόσθετες πληροφορίες σχετικές με το τοπικό πλαίσιο για να ενισχύσετε τη δέσμευση και την κατανόηση.
- Σχεδιάστε πώς να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες εάν χρειάζεται, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως ο αριθμός των συμμετεχόντων, ο διαθέσιμος χώρος και οι πιθανές προκλήσεις.

Στο χώρο της συνάντησης:

- Φτάστε τουλάχιστον 10-15 λεπτά πριν από την έναρξη της συνάντησης για να έχετε αρκετό χρόνο για προετοιμασία.
- Ρυθμίστε την περιοχή δραστηριότητας, τακτοποιώντας βασικό εξοπλισμό, όπως κώνοι, μπάλες και κάρτες δραστηριοτήτων.
- Προσαρμόστε το μέγεθος της περιοχής παιχνιδιού εάν ο χώρος είναι περιορισμένος, διατηρώντας παράλληλα την προβλεπόμενη δομή των δραστηριοτήτων.
- Σε περίπτωση που προπονείτε και με άλλους προπονητές, συνεργαστείτε μαζί τους, για να καθορίσετε τους ρόλους και τις αρμοδιότητες, διασφαλίζοντας την ομαλή διεξαγωγή κάθε μέρους της συνάντησης.

- Πραγματοποιήστε έναν γρήγορο έλεγχο ασφαλείας για να βεβαιωθείτε ότι η επιφάνεια παιχνιδιού και ο εξοπλισμός είναι σε καλή κατάσταση.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης

Εισαγωγή:

- Παρουσιάστε με σαφήνεια τη συνάντηση δηλώνοντας το όνομα της δραστηριότητας.
- Εξηγήστε τους κανόνες και τους στόχους της δραστηριότητας απλά και με ενδιαφέρον.
- Δείξτε πώς να παίζετε το παιχνίδι, χρησιμοποιώντας σαφείς και συνοπτικές οδηγίες.
- Ενθαρρύνετε τις ερωτήσεις από τα παιδιά και βεβαιωθείτε ότι όλες οι ερωτήσεις έχουν απαντηθεί πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

Παίξετε:

- Ακολουθήστε κάθε βήμα που περιγράφεται στο εγχειρίδιο κατά την παράδοση της δραστηριότητας.
- Να είστε ευέλικτοι (εάν χρειάζεται), να επαναλαμβάνετε οδηγίες ή να παρέχετε πρόσθετη καθοδήγηση για την ενίσχυση της κατανόησης.
- Προσφέρετε έπαινο, ενθάρρυνση και εποικοδομητική ανατροφοδότηση καθ' όλη τη διάρκεια για να διατηρήσετε το κίνητρο στα παιδιά κίνητρα και να είναι αφοσιωμένα.
- Παρακολουθήστε τη συμμετοχή των παιδιών και εξασφαλίστε τη συμμετοχικότητα προσαρμόζοντας το παιχνίδι όπου είναι απαραίτητο για τη συμμετοχή όλων.

Μετά το παιχνίδι:

- Εμπλέξτε τα παιδιά σε μια συζήτηση θέτοντας ερωτήσεις που συνδέουν την ποδοσφαιρική δραστηριότητα με πραγματικές εμπειρίες και τα βασικά μηνύματα υγείας της συνάντησης.
- Ενίσχυση των βασικών μηνυμάτων υγείας που περιγράφονται στο εγχειρίδιο, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι συμμετέχοντες κατανοούν τη σημασία τους.
- Προωθήστε έναν Κύκλο Επαίνων, επιτρέποντας στα παιδιά να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν το ένα τις προσπάθειες του άλλου, προσθέτοντας παράλληλα τα δικά σας θετικά σχόλια.
- Δώστε μια σύντομη ανακεφαλαίωση της συνάντησης και επικοινωνήστε με σαφήνεια τις προσδοκίες για την επόμενη, συμπεριλαμβανομένης της ημερομηνίας, της ώρας και των βασικών εργασιών, όπως «Παίξτε ποδόσφαιρο» και «Παίξτε δίκαια».

Μετά τη συνάντηση

- Αναλογιστείτε τη συνεδρία εντοπίζοντας τα δυνατά σημεία και τους τομείς βελτίωσης για να βελτιώσετε τις μελλοντικές συνεδρίες.
- Εάν συνεργάζεστε με έναν άλλο προπονητή, συζητήστε τα σχόλιά σας και μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με το τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.

- Λάβετε υπόψη τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίσατε, όπως τα επίπεδα εμπλοκής των συμμετεχόντων ή τα υλικοτεχνικά ζητήματα, και σχεδιάστε στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους σε επερχόμενες συνεδρίες.
- Βεβαιωθείτε ότι όλος ο εξοπλισμός συλλέγεται, αποθηκεύεται σωστά και είναι έτοιμος για την επόμενη συνεδρία.

5.2

ΓΕΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 11 ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Όπως προαναφέρθηκε, το πρόγραμμα 11 για την Υγεία αποτελείται από δύο κύριες συνιστώσες: «Παίξτε ποδόσφαιρο» και «Παίξτε δίκαια» ακολουθούμενες από ένα θέμα που εξετάζεται σε κάθε συνεδρία σχετικά με τις υγιείς συμπεριφορές (**Πίνακας 1**). Κάθε συνεδρία είναι δομημένη για να αναπτύξει τόσο τις ποδοσφαιρικές δεξιότητες όσο και τη γνώση βασικών θεμάτων υγείας, προωθώντας θετικές συμπεριφορές και ομαδική εργασία μεταξύ των παιδιών.

5.3

«ΠΑΙΞΤΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ»

1. Ανασκόπηση 'Παίξτε ποδόσφαιρο' (3-5 λεπτά)

- Εισαγωγή των παιδιών στην έννοια του «11 για την Υγεία» «Παίξτε ποδόσφαιρο» και κάντε μια σύντομη συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων για να βεβαιωθείτε ότι κατανοούν τους στόχους του έργου και το πεδίο της ποδοσφαιρικής τους πρακτικής.

Η

- Ξεκινήστε τη συνεδρία με μια γρήγορη ανασκόπηση του προηγούμενου μαθήματος «Παίξτε ποδόσφαιρο». Κάντε στα παιδιά μερικές ερωτήσεις για να φρεσκάρετε την κατανόησή τους για τις βασικές ποδοσφαιρικές δεξιότητες και έννοιες που καλύφθηκαν στην τελευταία συνεδρία. Αυτό βοηθά στην ενίσχυση της μάθησης και τους προετοιμάζει για τις νέες δραστηριότητες.

2. Συνεργάτες επαίνων (2-4 λεπτά)

Όπου χρειάζεται, συνδυάστε τα παιδιά σε Συνεργάτες Επαίνου, ιδανικά ως ζευγάρια μικτού φύλου. Αυτές οι συνεργασίες θα πρέπει ιδανικά να αλλάζουν κάθε συνεδρία για να ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση μεταξύ διαφορετικών παραγόντων. Ωστόσο, εάν οι χρονικοί περιορισμοί καθιστούν την εναλλαγή ανέφικτη, τα ίδια ζεύγη μπορούν να διατηρηθούν καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Συνεργάτες Επαίνου παρέχουν υποστήριξη και ενθάρρυνση ο ένας στον άλλο καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης.

3. Προθέρμανση (έως 10 λεπτά)

Η προθέρμανση θα πρέπει να περιλαμβάνει μια σειρά δυναμικών ασκήσεων που έχουν σχεδιαστεί για να προετοιμάσουν τα παιδιά σωματικά και ψυχικά για ποδοσφαιρικές δραστηριότητες, αποτρέποντας παράλληλα τους αθλητικούς τραυματισμούς (Ding et al., 2022).¹⁹ Αυτές οι ασκήσεις πρέπει να ενισχύουν την ευελιξία, τον συντονισμό και την ετοιμότητα.

4. Ανάπτυξη ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων (έως 15 λεπτά)

Κάθε συνεδρία εισάγει μια νέα ποδοσφαιρική δεξιότητα με στόχο τη βελτίωση των τεχνικών ικανοτήτων των παιδιών. Οι προπονητές επιδεικνύουν την ικανότητα και καθοδηγούν τα παιδιά καθώς την εξασκούν μέσα από δραστηριότητες που βασίζονται στο ποδόσφαιρο. Πολλές από αυτές τις δεξιότητες συνδέονται συμβολικά με τα μηνύματα υγείας του προγράμματος. Για παράδειγμα:

- Ένα **πάσο** αντιπροσωπεύει τον σεβασμό και τη βοήθεια των άλλων και την αποφυγή του εκφοβισμού (Εβδομάδα 2).
- Μια **ντρίμπλα** συμβολίζει την αποφυγή ανάπτυξης ανθυγιεινών εθισμών (Εβδομάδα 4).

1. Ασκήσεις ομαδικής πρόκλησης (έως 10 λεπτά)

Τα παιδιά συμμετέχουν σε ομαδικές ασκήσεις πρόκλησης που έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν τις ποδοσφαιρικές τους δεξιότητες σε ένα διασκεδαστικό και ανταγωνιστικό περιβάλλον. Αυτές οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Σκυταλοδρομίες
- Προκλήσεις ακρίβειας πάσας
- Διαδρομές με εμπόδια ντρίμπλας
- Παιχνίδια μικρής διάρκειας

Οι προπονητές θα πρέπει να οργανώνουν ομάδες για να διασφαλίζουν ότι οι Συνεργάτες Επαίνου συνεργάζονται και διατηρούν ένα ισορροπημένο επίπεδο ικανότητας. Εάν μια ομάδα υπερέχει σημαντικά έναντι της άλλης, μπορούν να γίνουν τροποποιήσεις όπως η προσαρμογή των χρονικών ορίων, η εισαγωγή νέων κανόνων ή η ανακατανομή των παικτών για να διατηρηθεί η δραστηριότητα δίκαιη και ελκυστική.

2. Εργασία (3 λεπτά)

Στο τέλος αυτής της ενότητας, τα παιδιά λαμβάνουν μια εργασία σχετική με το ποδόσφαιρο που τα ενθαρρύνει να συνεχίσουν να εξασκούν τις δεξιότητες που έμαθαν στη συνεδρία.

¹⁹ Ding, L., Luo, J., Smith, D. M., Mackey, M., Fu, H., Davis, M., & Hu, Y. (2022). Effectiveness of warm-up intervention programs to prevent sports injuries among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6336.

Αυτό βοηθά στην ενίσχυση της μάθησης εκτός των εκπαιδευτικών συνεδριών. Τέτοιες αναθέσεις μπορεί να είναι:

- Εξάσκηση πάσας: Γίνεται ζευγάρι με έναν παίκτη της ομάδας και ολοκληρώστε τουλάχιστον 50 πάσες χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια, εστιάζοντας στην ακρίβεια και την επικοινωνία.
- Εργασίες ελέγχου της μπάλας: Ζογκλερικά την μπάλα χρησιμοποιώντας μόνο πόδια, προσπαθώντας να φτάσετε τουλάχιστον 10 διαδοχικά αγγίγματα χωρίς να την αφήσετε να πέσει.

3. Ολοκλήρωση ημιχρόνου (έως 3 λεπτά)

Το πρώτο μέρος της συνάντησης ολοκληρώνεται με μια περίληψη, όπου οι προπονητές τονίζουν βασικά συμπεράσματα από το «Παίξτε ποδόσφαιρο» και προετοιμάζουν τα παιδιά για το επόμενο μέρος της συνάντησης.

5.3.1

«Παίξτε δίκαια»

1. Ανασκόπηση 'Παίξτε δίκαια' (3-5 λεπτά)

- Εισαγάγετε τα παιδιά στην έννοια του «11 για την Υγεία» «Παίξτε δίκαια» και πραγματοποιήστε μια σύντομη σειρά ερωτήσεων και απαντήσεων για να βεβαιωθείτε ότι κατανοούν τους στόχους του έργου και το πεδίο εφαρμογής της ποδοσφαιρικής τους πρακτικής.

Η

- Αφήστε τα παιδιά να προβληματιστούν και να αναφέρουν τις εμπειρίες τους από την προηγούμενη εργασία «Παίξτε δίκαια». Αυτό τους επιτρέπει να μοιραστούν πώς εφαρμόσαν τις βασικές αξίες του μαθήματος σε πραγματικές καταστάσεις, ενισχύοντας τη σημασία της ηθικής συμπεριφοράς εντός και εκτός γηπέδου.

2. Θέμα Υγείας & Εισαγωγή στο 'Keylo' (έως 5 λεπτά)

Οι προπονητές παρουσιάζουν το θέμα υγείας της συνεδρίας και παρουσιάζουν ένα σημαντικό γεγονός που σχετίζεται με αυτό. Εισάγεται ένα νέο «Keylo» (key learning objective, ελ.: βασικός μαθησιακός στόχος), που χρησιμεύει ως μια απλή, αξέχαστη δήλωση για να βοηθήσει τα παιδιά να διατηρήσουν το μήνυμα υγείας.

Για παράδειγμα, σύμφωνα με τον Πίνακα, Εβδομάδα 1, το θέμα υγείας «Παίξτε δίκαια» θα ήταν Παίξτε ποδόσφαιρο και το θέμα που εξετάστηκε σε αυτή τη συνεδρία θα ήταν «Προετοιμαστείτε για άσκηση και αθλήματα».

3, Προθέρμανση δραστηριότητας (έως 15 λεπτά)

Αυτό το μέρος της συνάντησης περιλαμβάνει συνήθως μια δραστηριότητα βασισμένη στο ποδόσφαιρο που έχει σχεδιαστεί για να διδάξει το θέμα της υγείας συναρπαστικά

και διαδραστικά. Αυτές οι δραστηριότητες ενθαρρύνουν τα παιδιά να υιοθετήσουν θετικές συμπεριφορές υγείας, ενισχύοντας παράλληλα την ομαδική εργασία και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων (McKenzie & Lounsbery, 2013).²⁰

4. Συζήτηση (έως 15 λεπτά)

Μετά τη δραστηριότητα προθέρμανσης, οι προπονητές διευκολύνουν μια συζήτηση όπου τα παιδιά αναλογίζονται τις εμπειρίες τους. Κάνοντας ανοιχτές ερωτήσεις, οι προπονητές τους ενθαρρύνουν να συνδέσουν το θέμα της υγείας με σενάρια πραγματικής ζωής και να μοιραστούν σχετικά προσωπικά παραδείγματα.

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

Ο προπονητής ανακεφαλαιώνει με σαφήνεια τα βασικά μηνύματα υγείας που καλύφθηκαν στη συνεδρία. Αυτό εξασφαλίζει ότι τα παιδιά φεύγουν με μια σταθερή κατανόηση της βασικής ιδέας του μαθήματος.

Ανάθεση εργασίας 'Παίξτε δίκαια' (2 λεπτά)

Για την περαιτέρω ενίσχυση της μάθησης, τα παιδιά λαμβάνουν μια εργασία που σχετίζεται με το θέμα της υγείας. Αυτή η εργασία τους ενθαρρύνει να εφαρμόσουν όσα έχουν μάθει πέρα από τη συνεδρία. Τέτοιες αναθέσεις μπορεί να είναι:

- Εργασία ενεργού τρόπου ζωής που σχετίζεται με το θέμα υγείας «Παίξτε ποδόσφαιρο»: Ενθαρρύνετε τα παιδιά να είναι ενεργά εκτός της συνεδρίας συμπληρώνοντας τουλάχιστον 30 λεπτά ΣΑ (π.χ. παίζοντας ποδόσφαιρο) και αναφέροντας πώς αισθάνθηκαν μετά.
- Υπόσχεση καλοσύνης που σχετίζεται με το θέμα υγείας «Σεβασμός στους άλλους»: Εκτελέστε μια πράξη καλοσύνης κάθε μέρα πριν από την επόμενη συνεδρία, όπως βοηθώντας έναν φίλο, μοιράζοντας με έναν αδελφό/αδελφή ή λέγοντας κάτι ενθαρρυντικό σε έναν συμπαίκτη.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προβληματιστούν σχετικά με τις εργασίες τους στην επόμενη συνάντηση, μοιράζοντας τις εμπειρίες τους και συζητώντας πώς αυτές οι ενέργειες συνέβαλαν στην ευημερία τους.

Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση (έως 5 λεπτά)

Η συνεδρία ολοκληρώνεται με ένα κύκλο επαίνων, όπου τα παιδιά αναγνωρίζουν και εκτιμούν τους συνεργάτες τους για τις θετικές τους ενέργειες και συμπεριφορές κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι προπονητές προσφέρουν επίσης ενθαρρυντικά σχόλια για να ενισχύσουν την καλή συμπεριφορά.

²⁰ McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2013). Physical education teacher effectiveness in a public health context. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(4), 419-430.

6. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΓΙΑ 11+

Η προθέρμανση του προγράμματος 11 για την Υγεία ενσωμάτωσε πέντε βασικές ασκήσεις, χωρισμένες σε 5 επίπεδα από το εγχειρίδιο F-MARC 11+ for Kids (F-MARC 11+ for Kids) της FIFA (Εικόνα 1). Αυτές οι ασκήσεις έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη μείωση των τραυματισμών στο παιδικό ποδόσφαιρο. Η έρευνα σχετικά με το πρόγραμμα 11+ Kids δείχνει σημαντικές μειώσεις στους συνολικούς, σοβαρούς και τραυματισμούς των κάτω άκρων όταν εκτελούνται με συνέπεια (Rössler et al., 2018).²¹ Η εισαγωγή αυτών των ασκήσεων πρέπει να εισαχθεί για πρώτη φορά στη Συνάντηση 1, εξοικειώνοντας τα παιδιά με τη σημασία της σωστής προετοιμασίας πριν από την ενασχόληση με την ΣΑ. Για να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη πρόληψης τραυματισμών, το πρόγραμμα θα πρέπει να ολοκληρώνεται τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, αν και η εκτέλεσή του δύο φορές την εβδομάδα είναι ακόμη πιο αποτελεσματική.²¹ Μια καλά δομημένη προθέρμανση όχι μόνο προετοιμάζει το σώμα για κίνηση, αλλά ενισχύει επίσης την αξία της πρόληψης τραυματισμών στον αθλητισμό.

Οι παρακάτω ασκήσεις προθέρμανσης θα πρέπει να επιδεικνύονται με σαφήνεια από τον προπονητή τουλάχιστον κατά τη διάρκεια των πρώτων συνεδριών, διασφαλίζοντας τη σωστή τεχνική και στάση του σώματος. Οι βασικές πτυχές στις οποίες πρέπει να εστιάσετε περιλαμβάνουν τη διατήρηση της σωστής ευθυγράμμισης των ποδιών, τη διατήρηση του γόνατος πάνω από το δάχτυλο του ποδιού και τη διασφάλιση ομαλών προσγειώσεων για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου τραυματισμού. Οι προπονητές πρέπει επίσης να δίνουν έμφαση στον έλεγχο του σώματος με τη συμμετοχή των βασικών μυών και τη σωστή τοποθέτηση των ποδιών. Σύμφωνα με το εγχειρίδιο FIFA 11+ for Kids, η ακριβής εκτέλεση αυτών των ασκήσεων είναι απαραίτητη, καθώς συμβάλλουν στη βελτίωση του συντονισμού, της ισορροπίας, της δύναμης και στην πρόληψη τραυματισμών όταν εκτελούνται με συνέπεια.

1. Παιχνίδι τρεξίματος «εγρήγορης»

Επίπεδο 1: Οι παίκτες τρέχουν προς τα εμπρός και, μόλις ακούσουν την εντολή του προπονητή να σταματήσουν, σταματούν και ισορροπούν στο ένα πόδι για τρία δευτερόλεπτα.

Επίπεδο 2: Παρόμοιο με το Επίπεδο 1, αλλά οι παίκτες πρέπει να παρακολουθούν τον προπονητή για την εντολή διακοπής και όχι απλώς να ακούν.

Επίπεδο 3: Οι παίκτες κρατούν μια μπάλα και στα δύο χέρια και ακούν την εντολή διακοπής πριν σταματήσουν και ισορροπήσουν.

²¹ Rössler, R., Junge, A., Bizzini, M., Verhagen, E., Chomiak, J., Aus der Fünten, K., ... & Faude, O. (2018). A multinational cluster randomised controlled trial to assess the efficacy of '11+ Kids': a warm-up programme to prevent injuries in children's football. *Sports medicine*, 48, 1493-1504.

Επίπεδο 4: Με μια μπάλα στο χέρι, οι παίκτες παρακολουθούν τον προπονητή για να καθορίσουν πότε να σταματήσουν και να ισορροπήσουν.

Επίπεδο 5: Οι παίκτες ντριμπλάρουν την μπάλα ενώ τρέχουν, στη συνέχεια ακούν την εντολή διακοπής για να σταματήσουν και να διατηρήσουν την ισορροπία.

2. Άλματα πατινάζ

Επίπεδο 1: Οι παίκτες μαθαίνουν πώς να προσγειώνονται με ασφάλεια πηδώντας μπροστά, συνήθως στη γραμμή τέρματος, στο ένα πόδι και κρατώντας την ισορροπία τους για τρία δευτερόλεπτα.

Επίπεδο 2: Η άσκηση εκτελείται με την μπάλα που κρατιέται και στα δύο χέρια κατά τη διάρκεια του άλματος και της προσγείωσης.

Επίπεδο 3: Οι παίκτες πηδούν και στη συνέχεια ισορροπούν κρατώντας την μπάλα μόνο στο ένα χέρι.

Επίπεδο 4: Κατά την προσγείωση, οι παίκτες τεντώνονται με την μπάλα να κρατιέται πάνω από το κεφάλι τους και την ρίχνουν απαλά στο έδαφος πριν ανακτήσουν την ισορροπία τους.

Επίπεδο 5: Οι παίκτες εκτελούν δυναμικά άλματα που περιλαμβάνουν τέντωμα του ελεύθερου ποδιού πίσω και επέκταση και των δύο χεριών, διατηρώντας το σώμα ευθυγραμμισμένο με την μπάλα.

3. Στάση ενός ποδιού

Επίπεδο 1: Δύο παίκτες στέκονται στο ένα πόδι, απέναντι ο ένας από τον άλλο, και ρίχνουν εναλλάξ μια μπάλα ο ένας στον άλλο, εστιάζοντας στην ισορροπία.

Επίπεδο 2: Μετά τη ρίψη, ο παίκτης μετακινεί την μπάλα γύρω από το ελεύθερο (σηκωμένο) πόδι του για να προσθέσει μια πρόκληση συντονισμού.

Επίπεδο 3: Σε ένα παιχνίδι πάσας, οι παίκτες πασάρουν την μπάλα κατά μήκος του εδάφους χρησιμοποιώντας το πέλμα τους διατηρώντας την ισορροπία με το ένα πόδι.

Επίπεδο 4: Οι παίκτες ρίχνουν την μπάλα σε έναν παρτενέρ και στη συνέχεια την περνούν πίσω χωρίς να επιτρέπουν στην μπάλα να αγγίξει το έδαφος, χρησιμοποιώντας μια τεχνική βολής.

Επίπεδο 5: Οι παίκτες δοκιμάζουν την ισορροπία του συντρόφου τους συμμετέχοντας σε ένα ελεγχόμενο παιχνίδι επαφής όπου ένα ελαφρύ σπρώξιμο μπορεί να διαταράξει την ισορροπία του αντιπάλου.

4. Κάμψεις

Επίπεδο 1: Σε σχηματισμό «σήραγγας», ένας παίκτης στέκεται ενώ οι άλλοι, σε θέση κάμψης, σχηματίζουν ένα τούνελ μέσω του οποίου κυλά μια μπάλα.

Επίπεδο 2: Οι παίκτες στηρίζουν τον εαυτό τους στα μπράτσα τους με μια μπάλα τοποθετημένη κάτω από τις κνήμες τους, διατηρώντας μια ευθεία γραμμή σώματος.

Επίπεδο 3: Από τη θέση κάμψης, οι παίκτες σηκώνουν το ένα χέρι και κυλούν την μπάλα γύρω από το ακίνητο χέρι σε ελεγχόμενη κίνηση σε σχήμα οκταριού.

Επίπεδο 4: Η μπάλα κυλάει από το ένα χέρι στο πόδι και στη συνέχεια περνά στο αντίθετο χέρι, απαιτώντας συντονισμένη κίνηση μεταξύ των άκρων.

Επίπεδο 5: Οι παίκτες εκτελούν την άσκηση και με τα δύο χέρια στην μπάλα, κινούνται αργά προς τα πίσω με μικρά, σκόπιμα βήματα με ταυτόχρονη διατήρηση της σταθερότητας.

5. Άλματα με ένα πόδι

Επίπεδο 1: Οι παίκτες, που στέκονται στο ένα πόδι στη γραμμή τέρματος, πηδούν προς τα εμπρός στο ένα πόδι όσο το δυνατόν περισσότερο, στη συνέχεια προσγειώνονται με ασφάλεια και ισορροπούν για τρία δευτερόλεπτα πριν επιστρέψουν.

Επίπεδο 2: Ο προπονητής κατευθύνει τους παίκτες να πηδήξουν είτε προς τα εμπρός είτε προς τα πίσω, προσθέτοντας έλεγχο κατεύθυνσης στο άλμα.

Επίπεδο 3: Οι παίκτες εκτελούν πλάγια άλματα, ακολουθώντας τις υποδείξεις του προπονητή για να αλλάξουν κατεύθυνση διατηρώντας παράλληλα την ισορροπία.

Επίπεδο 4: Ο προπονητής υποδεικνύει την ακριβή κατεύθυνση (εμπρός, πίσω, αριστερά ή δεξιά) για κάθε άλμα, εξασφαλίζοντας ελεγχόμενη κίνηση.

Επίπεδο 5: Ενώ κρατούν μια μπάλα και στα δύο χέρια, οι παίκτες πηδούν προς την υποδεικνυόμενη κατεύθυνση του προπονητή, ενσωματώνοντας την ντρίμπλα με ισορροπία και συντονισμό.

6. Σπάιντερμαν (Spiderman)

Επίπεδο 1: Σε θέση «αράχνης», οι παίκτες στηρίζονται σε χέρια και πόδια ανοιχτά ίσα με το άνοιγμα της λεκάνης, με την πλάτη στραμμένη προς το έδαφος, σηκώνουν το ένα πόδι για να αγγίξουν και να κυλήσουν απαλά μια μπάλα προς τα εμπρός και προς τα πίσω.

Επίπεδο 2: Με βάση το Επίπεδο 1, οι παίκτες κινούνται προς τα πίσω με εκτεταμένα χέρια και στη συνέχεια προχωρούν προς τα εμπρός μέχρι να τεντωθούν πλήρως, δίνοντας έμφαση στην ελεγχόμενη κίνηση.

Επίπεδο 3: Οι παίκτες υιοθετούν μια θέση «καβουριού» και προχωρούν προς τα τέσσερα προς τον προπονητή, εστιάζοντας στη σταθερότητα του πυρήνα.

Επίπεδο 4: Η κίνηση συνδυάζεται με ντρίμπλα: οι παίκτες προχωρούν ενώ ελέγχουν μια μπάλα στην ίδια στάση που μοιάζει με καβούρι.

Επίπεδο 5: Οι παίκτες εκτελούν «σφαιρικό ρουλεμάν» τοποθετώντας τα πόδια τους στην μπάλα, κυλώντας την από κάτω και προχωρώντας αργά με ακρίβεια.

7. Πλάγια κύλιση

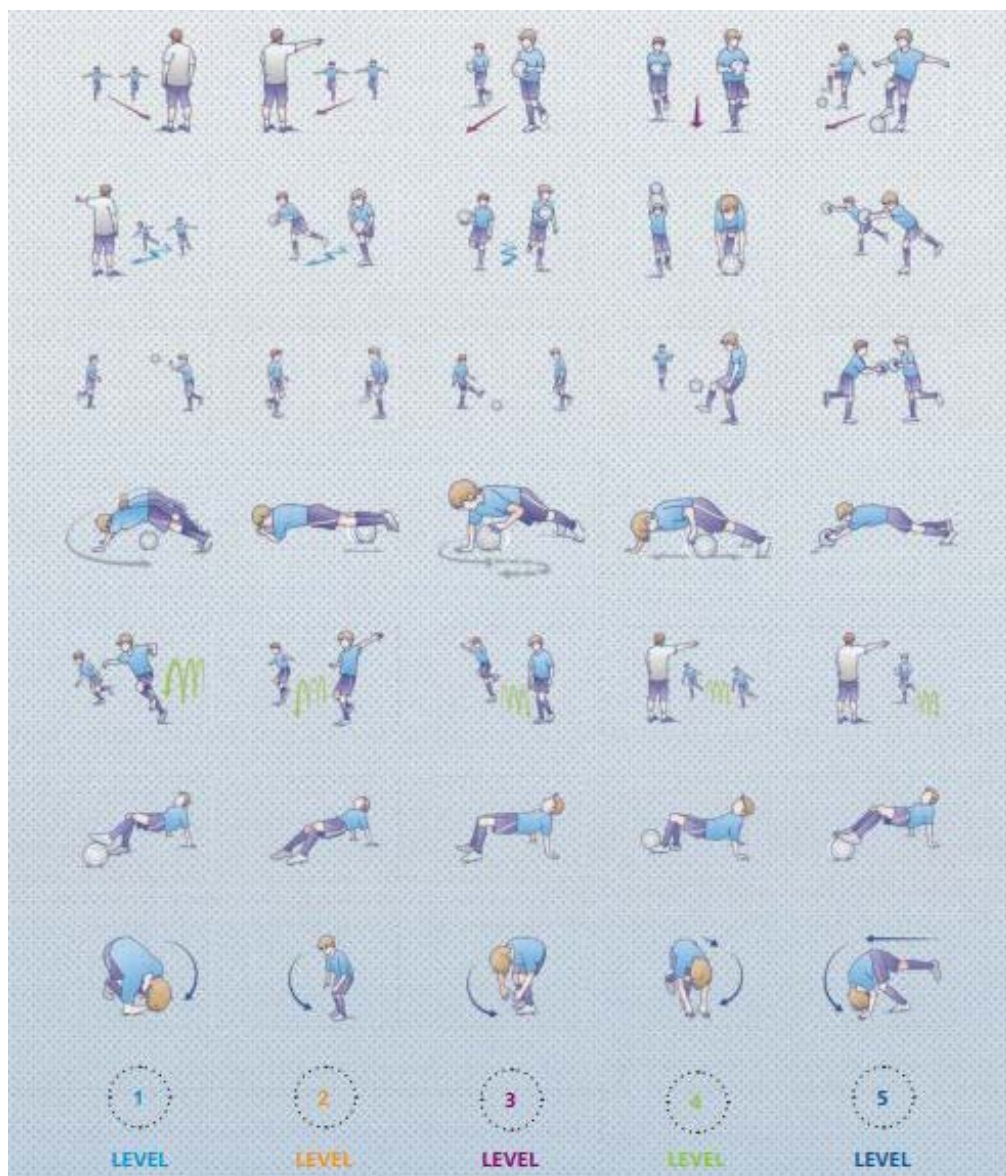
Επίπεδο 1: Οι παίκτες ξεκινούν από καθιστή θέση σε βαθύ κάθισμα, τοποθετώντας και τα δύο χέρια στο έδαφος για να χαμηλώσουν το κεφάλι και να κυλιστούν διαγώνια πάνω από το χέρι, τον ώμο και την πλάτη μέχρι να σηκωθούν όρθιοι.

Επίπεδο 2: Η ίδια κύλιση εκτελείται από όρθια θέση, απαιτώντας μεγαλύτερη ισορροπία.

Επίπεδο 3: Οι παίκτες αυξάνουν την ταχύτητα και τον δυναμισμό της κύλισης από όρθια θέση, διατηρώντας παράλληλα τον έλεγχο.

Επίπεδο 4: Η κύλιση ξεκινάει από αργό περπάτημα, προσθέτοντας ένα στοιχείο προς τα εμπρός κίνησης στην άσκηση.

Επίπεδο 5: Η άσκηση εκτελείται από ταχύτερη κίνηση προς τα εμπρός (όπως γρήγορο περπάτημα ή ελαφρύ τρέξιμο), προκαλώντας τους παίκτες να διατηρήσουν τη σωστή τεχνική υπό αυξημένη ταχύτητα.



Εικόνα 1. Επίδειξη των ασκήσεων προθέρμανσης από το εγχειρίδιο F-MARC 11+ for Kids.



7. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

7.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα «Παίξτε ποδόσφαιρο»: Προθέρμανση
- «Παίξτε δίκαια» θέμα υγείας : Παίξτε ποδόσφαιρο
- Θέματα που εξετάστηκαν στη συνάντηση: Προετοιμασία για άσκηση και αθλητισμό

Επίκεντρο της 1ης εβδομάδας του προγράμματος είναι η προετοιμασία των παιδιών για την ΦΑ και τον αθλητισμό τονίζοντας τη σημασία της προθέρμανσης. Κατά τη διάρκεια της ενότητας «Παίξτε Ποδόσφαιρο», τα παιδιά θα εξασκηθούν σε μια δομημένη προθέρμανση και θα παίξουν παιχνίδια μικρής διάρκειας, ενώ η συνιστώσα «Παίξτε δίκαια» θα τα εμπλέξει σε συζητήσεις «Keylo» σημειώνοντας τα οφέλη του ποδοσφαίρου ως ΦΑ και σχετικών δραστηριοτήτων. Οι βασικοί στόχοι της εβδομάδας είναι να εκπαιδεύσουν τα παιδιά σχετικά με τη σημασία της προθέρμανσης πριν από την ΦΑ, να επιδείξουν αποτελεσματικές ρουτίνες προθέρμανσης που πρέπει να εκτελούνται πριν παίξουν ποδόσφαιρο και να αναδείξουν το ποδόσφαιρο ως μια ευχάριστη και ευεργετική μορφή άσκησης που προάγει τη συνολική υγεία και ευεξία.

7.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Καθώς αυτή είναι η εναρκτήρια συνεδρία, η σχολαστική προετοιμασία είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά έχουν μια ευχάριστη εμπειρία, ενισχύοντας την επιθυμία τους να επιστρέψουν για τις επόμενες συνεδρίες.
- Εάν είναι εφικτό, τακτοποιήστε την περιοχή δραστηριότητας πριν από την έναρξη της συνάντησης για να μεγιστοποιήσετε τον ενεργό χρόνο.
- Προσφέρετε με συνέπεια θετική ενίσχυση και έπαινο στα παιδιά καθ 'όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Είναι επιτακτική ανάγκη τα παιδιά να μάθουν να εκτελούν σωστά ασκήσεις προθέρμανσης σε αυτή την αρχική συνεδρία, καθώς αυτές οι ρουτίνες θα είναι βασικές σε μελλοντικές συνεδρίες. Οι προπονητές θα πρέπει να εξοικειωθούν με αυτές τις ασκήσεις εκ των προτέρων.
- Τονίστε τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας στην προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής για να αιχμαλωτίσετε το ενδιαφέρον των παιδιών για το πρόγραμμα.

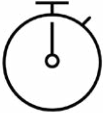
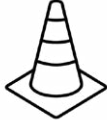
7.3

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:

1. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
4. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
5. **Κώννοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
6. **Διακριτικά:** Διαφοροποιούν τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων

Πίνακας 2.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

1	2	3	4	5	6
					

7.4

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

7.4.1

Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Προθέρμανση



Εικόνα 2.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 1.

1. Εισαγωγή στην έννοια του '11 για την Υγεία' 'Παίξτε Ποδόσφαιρο' (3-5 λεπτά)

- Εξηγήστε ότι το πρόγραμμα «11 για την Υγεία» είναι ένα πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+ Sports, όπου η παρέμβασή του διαρκεί 11 εβδομάδες, όπου τα παιδιά θα αναπτύξουν ποδοσφαιρικές δεξιότητες και θα μάθουν πώς να ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
- Κάθε συνεδρία αποτελείται από δύο ημίχρονα 45 λεπτών, που παίζονται σε διαφορετικές ημέρες, παρόμοια με έναν ποδοσφαιρικό αγώνα. Το πρώτο μισό είναι το «Παίξτε Ποδόσφαιρο», το οποίο επικεντρώνεται στις ποδοσφαιρικές δεξιότητες, και το δεύτερο μισό είναι το «Παίξτε Δίκαια», το οποίο επικεντρώνεται στην εκπαίδευση για την υγεία.
- Τονίστε ότι στο «Παίξτε Ποδόσφαιρο», θα μαθαίνουν μια νέα ποδοσφαιρική δεξιότητα κάθε εβδομάδα για να τους βοηθήσουν να βελτιωθούν ως ποδοσφαιριστές.

2. Ανάθεση συνεργατών επαίνου (2-4 λεπτά)

- Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια, ιδανικά ζευγάρια αγοριών / κοριτσιών.
- Εξηγήστε ότι κάθε παιδί θα παρατηρήσει τον Επαινετικό Σύντροφό του και θα παρέχει ενθάρρυνση και εποικοδομητική ανατροφοδότηση.
- Οι συνεργάτες επαίνων θα ήταν ωφέλιμο να αλλάζουν καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος για να προωθήσουν την ομαδική εργασία και την ένταξη.

3. Προθέρμανση (10 λεπτά)

- Παρουσιάστε τις **ασκήσεις προθέρμανσης του FIFA 11+**, οι οποίες είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμού κατά 40%.
- Δείξτε και καθοδηγήστε τα παιδιά μέσα από **πέντε ασκήσεις προθέρμανσης** από το πρόγραμμα (βλ. σελίδα 21).
- Δώστε έμφαση **στη σωστή στάση του σώματος, την ευθυγράμμιση των ποδιών, τη θέση του γόνατος πάνω από τα δάχτυλα των ποδιών και τις ομαλές προσγειώσεις** για την πρόληψη τραυματισμών.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά κατανοούν το ρόλο της προθέρμανσης στη βελτίωση της **ευελιξίας, του συντονισμού και της ενεργοποίησης των μυών**.

4. Ανάπτυξη ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων (15 λεπτά)

- Εισαγάγετε μια θεμελιώδη ποδοσφαιρική δεξιότητα που σχετίζεται με την προθέρμανση **(π.χ. δυναμική ντρίμπλα, ελεγχόμενη πάσα ή γρήγορες ασκήσεις ποδιών)**.
- Επιδείξτε την ικανότητα και επιτρέψτε στα παιδιά να εξασκηθούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.
- Εξηγήστε πώς η **σωστή τεχνική και η επανάληψη** θα τα βοηθήσουν να βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου και να προετοιμάσουν το σώμα τους για καταστάσεις παιχνιδιού.
- Συσχετίστε τη δεξιότητα με πραγματικά σενάρια ποδοσφαίρου και συζητήστε πώς συνδέεται με την **πρόληψη τραυματισμών και την απόδοση**.

5. Ασκήσεις ομαδικής πρόκλησης (10 λεπτά)

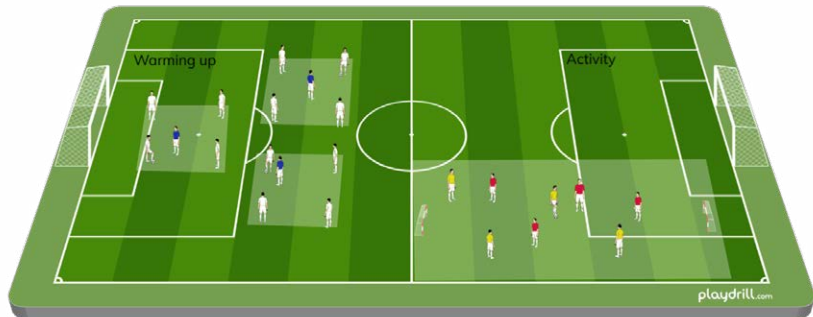
- Εμπλέξτε τα παιδιά σε **ομαδικές ασκήσεις προθέρμανσης μικρής διάρκειας** για να ενισχύσετε τις ποδοσφαιρικές τους δεξιότητες.
- Παραδείγματα ασκήσεων:
 - **Δυναμική ντρίμπλα κώνου** – Οι παίκτες πλέκουν κώνους με αυξανόμενες ταχύτητες για να βελτιώσουν τον έλεγχο και την ευκινησία.
 - **Άσκηση σκυταλοδρομίας με πάσα και κίνηση** – Οι ομάδες ολοκληρώνουν μια ακολουθία περάσματος ενώ τρέχουν, εξασφαλίζοντας ρευστή κίνηση και επίγνωση.
 - **Παιχνίδι γρήγορων αντιδράσεων** – Οι παίκτες ανταποκρίνονται στις εντολές του προπονητή για να τρέξουν, να αλλάξουν κατεύθυνση ή να ελέγξουν αποτελεσματικά την μπάλα.
- Τροποποιήστε τους κανόνες, εάν χρειάζεται, για να εξασφαλίσετε ισορροπημένες ομάδες και να ενθαρρύνετε το ευ αγωνίζεσθαι.

6. Εργασία σχετικά με αποτελεσματική προθέρμανση (2 λεπτά)

- Εξη[™] **7. Λήξη ημιχρόνου (2-3 λεπτά)**
- Συμπληρώστε το αρχείο παρακολούθησης της συνάντησης.
- Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα και ενισχύστε τη σημασία της σωστής προθέρμανσης.

7.4.2

Θέμα υγείας «Παίξτε δίκαια»: Παίξτε ποδόσφαιρο



Εικόνα 3.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 2.

1. Εισαγωγή στην έννοια του '11 για την Υγεία' 'Παίξτε δίκαια' (3-5 λεπτά)

- Εξηγήστε ότι το **δεύτερο μισό κάθε συνάντησης** επικεντρώνεται σε μηνύματα που σχετίζονται με την υγεία και τρόπους για να παραμείνετε δραστήριοι.

Επισημάνετε πώς η προθέρμανση πριν από το ποδόσφαιρο μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της απόδοσης, στην πρόληψη τραυματισμών και στην προώθηση της συνολικής ευημερίας.

- 2. Keylo Σχετικά με την προετοιμασία για άσκηση και αθλητισμό (5 λεπτά)
- Παρουσιάστε το «**Keylo**», έναν διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο για να γιορτάσετε τη μάθηση και να ενισχύσετε βασικά σημεία.
- Δείξτε και εξασκηθείτε στο Keylo σύνθημα:
 - Χειροκρότημα-χειροκρότημα, χειροκρότημα -χειροκρότημα-χειροκρότημα – «Παίξτε ποδόσφαιρο!»
 - Χειροκρότημα-χειροκρότημα, χειροκρότημα -χειροκρότημα-χειροκρότημα – «Παίξτε δίκαια!»
 - Χειροκρότημα-χειροκρότημα, χειροκρότημα -χειροκρότημα-χειροκρότημα – «FIFA!»
- 3. Προθέρμανση δραστηριότητας: Εστίαση σε ασκήσεις προθέρμανσης (15 λεπτά)
- Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων για μια άσκηση προθέρμανσης επικεντρωμένη στην προετοιμασία για το ποδόσφαιρο.
- Παίξτε ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου 3 εναντίον 1 όπου ένας παίκτης είναι ο αμυντικός και οι άλλοι τρεις συνεργάζονται για να ολοκληρώσουν πέντε διαδοχικές πάσες πριν αλλάξουν ρόλους.
- Επικεντρωθείτε στην κίνηση, την ομαδική εργασία και την επικοινωνία, διασφαλίζοντας ότι τα παιδιά κατανοούν τη σημασία της προθέρμανσης για να προετοιμάσουν τους μυς τους για την ποδοσφαιρική συνεδρία.
- Ενθαρρύνετε τους παίκτες να κινούνται ενεργά, προσφέροντας υποστήριξη και επιλογές στους συμπαίκτες σας για να εξασκηθούν στο παιχνίδι της πάσας.

4. Συζήτηση: Ενισχύοντας τη σημασία της άσκησης (15 λεπτά)

- Κάντε ερωτήσεις που προκαλούν σκέψη:
 - **Γιατί είναι σημαντική η προθέρμανση για το ποδόσφαιρο;** (*Προετοιμάζει τους μυς, μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού κ.λπ.*)
 - **Πώς νιώθεις αφού έπαιξες ποδόσφαιρο;** (*Λαχάνιασμα, κόπωση, ενέργεια κ.λπ.*)
 - **Γιατί η τακτική άσκηση είναι ευεργετική;** (*Βελτιώνει την υγεία, ενισχύει την καρδιά, ενισχύει τη διάθεση και την εστίαση κ.λπ.*)
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συσχετίσουν τη συζήτηση με τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Η προθέρμανση είναι απαραίτητη για την προετοιμασία των μυών για σωματική δραστηριότητα, βοηθώντας στην πρόληψη τραυματισμών και στη βελτίωση της απόδοσης (McGowan et al., 2015).²²

²² McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports medicine*, 45, 1523-1546.

- Παίζοντας ποδόσφαιρο, ειδικά σε παιχνίδια μικρής διάρκειας όπως 3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4, επιτρέπει περισσότερες επαφές με την μπάλα και βοηθά στην αύξηση του καρδιακού ρυθμού, ενισχύοντας τη συνολική φυσική κατάσταση (Statt, 2015²³; Younesi, 2015²⁴).
- Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ για την ΦΑ και τις καθιστικές συμπεριφορές (PA and sedentary behaviors) «Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να κάνουν τουλάχιστον κατά μέσο όρο 60 λεπτά την ημέρα μέτριας έως έντονης έντασης, κυρίως αερόβιας, σωματικής δραστηριότητας, καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας».

6. Εργασία 'Παίξτε δίκαια' (2 λεπτά)

- Κάθε εβδομάδα, τα παιδιά λαμβάνουν μια εργασία για το σπίτι.
- Η εργασία αυτής της εβδομάδας: **Συμμετέχετε σε μια δραστηριότητα που αυξάνει τον καρδιακό σας ρυθμό (π.χ. ποδόσφαιρο, τρέξιμο) για 30 λεπτά και εξασκηθείτε στην προθέρμανση εκ των προτέρων.**
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρακολουθούν τη δραστηριότητά τους και να προβληματίζονται για το πώς αισθάνονται μετά την προθέρμανση και το παιχνίδι.

7. Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση (4 λεπτά)

- Ζητήστε από τους συνεργάτες επαίνων **να μοιραστούν θετικά σχόλια** σχετικά με την προσπάθεια και τη στάση του άλλου.
- Ενισχύστε τη σημασία του **ομαδικού πνεύματος, της ενθάρρυνσης και του αθλητικού πνεύματος.**
- Τελειώστε το σύνθημα ενθάρρυνσης του Keylo και ευχαριστήστε τα παιδιά για τη συμμετοχή τους.

23 Statt, E. H. (2015). *Small sided games: Physical activity, heart rate, and skill outcomes in club-level, adolescent girls soccer* (Doctoral dissertation, University of Minnesota).

24 Younesi, S. (2022). *Application of small-sided games in professional soccer: understanding the usefulness of small-sided games for training and monitoring* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra (Portugal)).

7.4.3 Χρονοδιάγραμμα για την 1η συνεδρία της εβδομάδας

1ο ημίχρονο: Προθέρμανση	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Εισαγωγή στην έννοια του «11 για την υγεία» «Παίξτε ποδόσφαιρο»	3-5 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2-4 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ανάπτυξη ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων	15 λεπτά
Ασκήσεις ομαδικής πρόκλησης	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με την αποτελεσματική προθέρμανση	3 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Παίξτε ποδόσφαιρο	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Εισαγωγή των παιδιών στην έννοια του '11 για την Υγεία' 'Παίξτε Δίκαια'	3-5 λεπτά
Keylo σχετικά με την προετοιμασία για άσκηση και αθλητισμό	5 λεπτά
Δραστηριότητα Προθέρμανσης εστιάζοντας στο ποδόσφαιρο	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε Δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαιώση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

7.5 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Η προθέρμανση είναι μια βασική πρακτική που προετοιμάζει το σώμα τόσο σωματικά όσο και ψυχικά για την επερχόμενη σωματική δραστηριότητα (Jeffreys, 2021)²⁵. Ο πρωταρχικός στόχος μιας προθέρμανσης είναι να βελτιώσει την απόδοση και να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο τραυματισμού, ειδικά όταν ασχολείστε με αθλήματα που απαιτούν εκρηκτικότητα όπως το ποδόσφαιρο (Silva et al., 2018)²⁶.

7.5.1 Σημασία της προθέρμανσης

Η προθέρμανση προσφέρει πολλά οφέλη που βελτιώνουν την απόδοση και προστατεύουν από τραυματισμούς κατά τη διάρκεια σωματικών δραστηριοτήτων όπως το ποδόσφαιρο. Σύμφωνα με τους Safran et al., (1989)²⁷ μια ιδανική προθέρμανση αποτελείται από τρία κύρια συστατικά:

25 Jeffreys, I. (2021). The warm-up. In *Advanced Personal Training* (pp. 129-142). Routledge.

26 Silva, L. M., Neiva, H. P., Marques, M. C., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2018). Effects of warm-up, post-warm-up, and re-warm-up strategies on explosive efforts in team sports: A systematic review. *Sports Medicine*, 48, 2285-2299.

27 Safran, M. R., Seaber, A. V., & Garrett, W. E. (1989). Warm-up and muscular injury prevention an update. *Sports Medicine*, 8, 239-249.

1. Αερόβιες ασκήσεις για την αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος
2. Ειδικές διατάξεις για το άθλημα για το τέντωμα των μυών που θα χρησιμοποιηθούν στην επόμενη απόδοση
3. Δραστηριότητα που ενσωματώνει κινήσεις παρόμοιες με εκείνες που θα χρησιμοποιηθούν στη μεταγενέστερη εκτέλεση

Οφέλη από την προθέρμανση:

- **Αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος:** Η προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος και των μυών, γεγονός που επιταχύνει τις χημικές αντιδράσεις στο σώμα, συμπεριλαμβανομένης της ενζυμικής δραστηριότητας, βοηθώντας τους μυς να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά²².
- **Βελτιώνει την ευελιξία των αρθρώσεων:** Η αύξηση της θερμοκρασίας βοηθά το αρθρικό υγρό στις αρθρώσεις να γίνει πιο αποτελεσματικό, καθιστώντας την κίνηση πιο ομαλή και μειώνοντας την τριβή (Su et al., 2017).²⁸
- **Ενισχύει την παροχή οξυγόνου:** Οι ζεστοί μύες βελτιώνουν τη ροή του αίματος, επιτρέποντας στο οξυγόνο να μεταφέρεται πιο αποτελεσματικά στους μύες, γεγονός που υποστηρίζει καλύτερη αντοχή και ταχύτερη ανάρρωση (Wittekind et al., 2012).²⁹
- **Βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη και τον συντονισμό:** Καθώς οι μύες γίνονται πιο ευέλικτοι και προετοιμασμένοι για άσκηση, είναι ισχυρότεροι, κινούνται γρηγορότερα και συνεργάζονται πιο αποτελεσματικά (Pasanen et al., 2009).³⁰

Χωρίς σωστή προθέρμανση, οι μύες δεν είναι τόσο ευέλικτοι ή ανθεκτικοί, γεγονός που μπορεί να τους κάνει πιο επιρρεπείς σε καταπονήσεις και τραυματισμούς, ειδικά όταν το σώμα καλείται να κάνει ξαφνικές, έντονες κινήσεις όπως αυτές που απαιτούνται στο ποδόσφαιρο.

7.5.2

Διάρκεια και ένταση της προθέρμανσης

Μια καλά στρογγυλεμένη προθέρμανση πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 10 λεπτά, διασφαλίζοντας ότι το σώμα είναι πλήρως προετοιμασμένο για άσκηση²⁵. Ξεκινήστε την προθέρμανση με ήπιο ρυθμό, αυξάνοντας σταδιακά την ένταση για να επιτρέψετε στο σώμα να προσαρμοστεί. Για τους ποδοσφαιριστές, είναι σημαντικό να αποφεύγεται η έντονη σωματική επαφή, οι ξαφνικές αλλαγές κατεύθυνσης ή οι μεγάλες πάσες στα αρχικά στάδια της προθέρμανσης. Αντ' αυτού, επικεντρωθείτε στο φως, δυναμικές κινήσεις όπως ελαφριά ντρίμπλα και ασκήσεις τεντώματος (stretching) όπως οι ασκήσεις που προτείνονται στη σελίδα 17 για την ενεργοποίηση μυών και αρθρώσεων.

28 Su, H., Chang, N. J., Wu, W. L., Guo, L. Y., & Chu, I. H. (2017). Acute effects of foam rolling, static stretching, and dynamic stretching during warm-ups on muscular flexibility and strength in young adults. *Journal of sport rehabilitation*, 26(6), 469-477.

29 Wittekind, A., Cooper, C. E., Elwell, C. E., Leung, T. S., & Beneke, R. (2012). Warm-up effects on muscle oxygenation, metabolism and sprint cycling performance. *European journal of applied physiology*, 112, 3129-3139.

30 Pasanen, K., Parkkari, J., Pasanen, M., & Kannus, P. (2009). Effect of a neuromuscular warm-up programme on muscle power, balance, speed and agility: a randomised controlled study. *British journal of sports medicine*, 43(13), 1073-1078.

Ολοκληρώστε την προθέρμανση με κινήσεις υψηλότερης έντασης, προσομοιώνοντας τις ενέργειες που μπορεί να εκτελέσετε στο παιχνίδι, όπως γρήγορα σπριντ, πάσες ή ντρίμπλες, για να αυξήσετε τους καρδιακούς παλμούς σας και να προετοιμαστείτε πνευματικά για το παιχνίδι που έρχεται. Αυτό όχι μόνο βελτιώνει την απόδοση, αλλά μειώνει επίσης την πιθανότητα τραυματισμού, διασφαλίζοντας ότι οι μύες και οι αρθρώσεις είναι πλήρως προετοιμασμένοι για την ένταση του αθλήματος.



8. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

8.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα «Παίξτε ποδόσφαιρο»: Πάσα
- Θέμα υγείας «Παίξτε δίκαια»: Σεβασμός στους άλλους
- Θέματα που εξετάζονται στη συνεδρία: Σεβόμαστε και βοηθάμε τους άλλους, αποφεύγουμε τον εκφοβισμό

Αυτή την εβδομάδα στο «Παίξτε ποδόσφαιρο», η εστίαση θα είναι στην ανάπτυξη δεξιοτήτων πάσας και στην εκμάθηση πώς να κάνουν ακριβείς πάσες που βοηθούν στην υποστήριξη και ωφελούν τους συμπαίκτες. Το στοιχείο «Παίξτε δίκαια» θα επικεντρωθεί στο σεβασμό των άλλων, στο να είσαι καλός φίλος και να συνεισφέρεις ως ενεργό, υποστηρικτικό μέλος μιας ομάδας. Παράλληλα με τη βελτίωση των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων, θα δοθεί προσοχή στο πώς να δείξουμε ενσυναίσθηση και να βοηθήσουμε τους άλλους, τόσο ατομικά όσο και μέσα στην ομάδα. Η συνάντηση θα αυξήσει επίσης την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον τρόπο αποφυγής του εκφοβισμού και τη σημασία της καλοσύνης και της ένταξης στις ομαδικές δραστηριότητες. Μαθαίνοντας να πασάρουν αποτελεσματικά, οι παίκτες όχι μόνο θα συμβάλουν σε ένα πιο επιτυχημένο παιχνίδι, αλλά και θα χτίσουν μια αίσθηση συνεργασίας και σεβασμού μέσα στην ομάδα.

8.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Εάν είναι δυνατόν, ρυθμίστε την περιοχή δραστηριότητας πριν από την έναρξη της συνεδρίας για να διασφαλίσετε μια ομαλή και οργανωμένη ροή.
- Αυτή θα είναι η πρώτη συνεδρία όπου τα παιδιά θα χρησιμοποιήσουν τις ασκήσεις προθέρμανσης που έμαθαν κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας 1. Εάν δεν τις εκτελούν σωστά, δείξτε ξανά τις ασκήσεις για να ενισχύσετε τη σωστή τεχνική.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει το Φύλλο Πληροφοριών πριν από τη συνεδρία για να εξοικειωθείτε με τις βασικές έννοιες και τα μηνύματα υγείας, ιδιαίτερα τη σημασία της προθέρμανσης (Εβδομάδα 1), του περάσματος και του σεβασμού των άλλων (Εβδομάδα 2).

8.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

1. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
4. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
5. **Κώνοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
6. **Διακριτικά:** Διαφοροποιούν τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων

Πίνακας 3.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

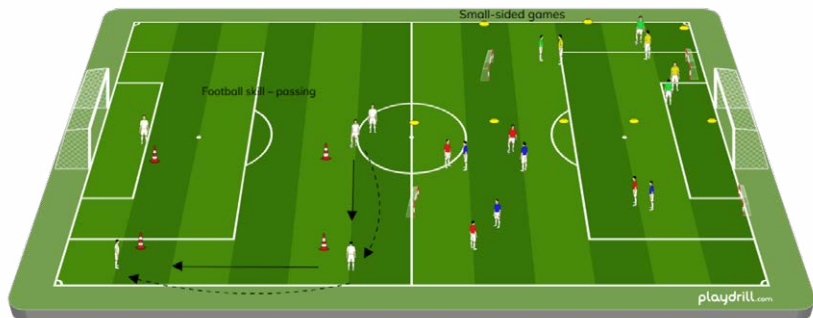
1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐
					

8.3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8.3.1

Δραστηριότητα «Παίξτε ποδόσφαιρο»: Πάσα



Εικόνα 4.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 3.

1. Ελέγξτε την Εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Ποδόσφαιρο» (3 λεπτά)**2. Ανάθεση συνεργατών επαίνων (2 λεπτά)**

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζεύγη από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3. Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με μια συνεδρία προθέρμανσης χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στη σελίδα 21, όπου ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει δυναμικές διατάξεις και κινήσεις για να προετοιμάσει το σώμα για ΠΑ.

4. Ποδοσφαιρική Ικανότητα – Πάσα (15 λεπτά)

Τοποθετήστε 2-6 τετράγωνα χρησιμοποιώντας κώνους, το καθένα με πλευρές μεγέθους 10 μέτρων.

Επιδείξτε πώς να πασάρετε χρησιμοποιώντας το εσωτερικό (πέλμα) του ποδιού:

- - Κοιτάξτε προς το στόχο και στρέψτε το πόδι προς αυτόν.
- - Περιστρέψτε το άλλο πόδι μέσω της μπάλας, χτυπώντας το κέντρο της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού.

Χωρίστε τα παιδιά σε 2-6 ομάδες με 5-7 παιδιά ανά ομάδα (βεβαιωθείτε ότι οι Συνεργάτες Επαίνων βρίσκονται στην ίδια ομάδα).

Τοποθετήστε κάθε ομάδα σε γραμμές πίσω από τους κώνους, με τον πρώτο παίκτη στο μπροστινό μέρος κάθε γραμμής.

Δώστε εντολή στους παίκτες να περάσουν την μπάλα στον παίκτη στον κώνο στα αριστερά τους και στη συνέχεια να τρέξουν στο τέλος της γραμμής όπου πέρασαν την μπάλα.

Κάθε παίκτης πρέπει να λάβει και να περάσει την μπάλα τουλάχιστον τρεις φορές, εστιάζοντας στην ακρίβεια και την καλή τεχνική.

Παραλλαγές:

- Χρησιμοποιήστε το ασθενέστερο πόδι για να περάσετε την μπάλα με όσο το δυνατόν λιγότερες επαφές.
- Επαναλάβετε την άσκηση προς την αντίθετη κατεύθυνση.
- Επιτρέψτε στους παίκτες δύο επαφές για να ελέγξουν την μπάλα πριν την περάσουν με μία Τρίτη επαφή.

5. Παιχνίδια μικρής διάρκειας (10 λεπτά)

- Παίξτε αγώνες 4 εναντίον 4 ή 3 εναντίον 3 με δύο γκολ, διασφαλίζοντας ότι το παιχνίδι παίζεται σε υψηλή ένταση. Το γήπεδο πρέπει να είναι περίπου **25x35 μέτρα** ή τουλάχιστον 10x12 μέτρα.
- Ενθαρρύνετε τη συμπερίληψη τερματοφυλάκων και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παίκτες εναλλάσσονται στο τέρμα.
- Ορίστε κανόνες ότι είτε μια ομάδα πρέπει να ολοκληρώσει τουλάχιστον πέντε πάσες είτε όλοι στην ομάδα πρέπει να αγγίξουν την μπάλα πριν σκοράρουν ένα γκολ. Εναλλακτικά, απαιτήστε από όλους τους παίκτες να είναι πέρα από τη μέση γραμμή πριν από το σκοράρισμα.
- Επικεντρωθείτε στην επικοινωνία: Διδάξτε στα παιδιά πώς να επικοινωνούν στο γήπεδο χρησιμοποιώντας χειρονομίες όπως κόλλα πέντε, χτυπήματα στους ώμους, αντίχειρες επάνω (thumbs up), οπτική επαφή και λεκτικές ενδείξεις όπως «τώρα» και «εδώ» για να βοηθήσετε τους συμπαίκτες να γνωρίζουν πότε να περάσουν και πότε είναι έτοιμοι να λάβουν την μπάλα.

6. Εργασία “Παίξτε Ποδόσφαιρο” (2 λεπτά)

- Συνδυάστε με έναν αδελφό/αδελφή, φίλο ή συμμαθητή στο σπίτι και προσπαθήστε να περάσετε την μπάλα εμπρός και πίσω χωρίς να χάσετε τον έλεγχο.
- Εναλλακτικά, αν εξασκείστε μόνοι σας, περάστε την μπάλα σε έναν τοίχο και ελέγξτε την καθώς αναπηδά πίσω.

Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνάντηση.

8.3.2

Θέμα υγείας «Παίξτε δίκαια»: Σεβασμός στους άλλους



Εικόνα 5.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 4.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε δίκαια» (5 λεπτά)**2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)**

- Το ποδόσφαιρο είναι για όλους και είναι σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι παίκτες περιλαμβάνονται και αντιμετωπίζονται με σεβασμό.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να βοηθούν τους άλλους αν βλέπουν κάποιον να πειράζεται ή να αναστατώνεται. Είναι εντάξει να εμπλακείτε ή να βρείτε έναν ενήλικα που μπορεί να βοηθήσει.
- Εάν κάτι δεν φαίνεται σωστό, είναι εντάξει να μιλήσετε και να ζητήσετε από τους άλλους να σταματήσουν. Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν το παιχνίδι.

«Παίξτε δίκαια» Μήνυμα (Keylo Cheer)

- Στο «Παίξτε ποδόσφαιρο», μάθαμε πώς να συνεργαζόμαστε περνώντας την μπάλα στους συμπαίκτες μας. Στο «Παίξτε δίκαια», θα επικεντρωθούμε στη συνεργασία ως ομάδα και στον σεβασμό των άλλων.
- Χειροκρότημα-χειροκρότημα, χειροκρότημα-χειροκρότημα-χειροκρότημα, «Σεβασμός!»

3. Δραστηριότητα Προθέρμανσης (έως 15 λεπτά)

Δραστηριότητα προθέρμανσης: Βάλτε ζευγάρια παιδιών να ντριμπλάρουν ενώ κρατάνε τα χέρια. Κάθε ζευγάρι θα πρέπει να έχει μία μπάλα και να ντριμπλάρει εκ περιτροπής σε όλο το γήπεδο και πίσω, πρώτα αργά και στη συνέχεια πιο γρήγορα.

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 6-8 παικτών, σχηματίζοντας ζεύγη κρατώντας τα χέρια. Για ομάδες μικτού φύλου (αγοριών-κοριτσιών), βεβαιωθείτε ότι κάθε ζευγάρι περιλαμβάνει ένα αγόρι και ένα κορίτσι ή χρησιμοποιήστε ζεύγη συνεργατών επαίνου.

Δημιουργήστε ένα γήπεδο ποδοσφαίρου χρησιμοποιώντας κώνους για να δημιουργήσετε γκολ σε κάθε άκρο, με μέγεθος γηπέδου περίπου 20x30 μέτρα.

Οι κανόνες του παιχνιδιού είναι οι εξής:

- Τα ζευγάρια παικτών πρέπει να κρατούν τα χέρια ανά πάσα στιγμή.
- Οι ομάδες πρέπει να περάσουν την μπάλα η μία στην άλλη για να προσπαθήσουν να σκοράρουν στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας.
- Δεν επιτρέπεται η φυσική επαφή και δεν υπάρχουν τερματοφύλακες.

Στάδιο 1: Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να μιλούν μεταξύ τους. Παίξτε για 5-10 λεπτά.

Στάδιο 2: Οι παίκτες πρέπει να επικοινωνούν μεταξύ τους μιλώντας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού για να βελτιώσουν την ομαδική εργασία. Παίξτε για άλλα 5-10 λεπτά.

Για να είμαστε δίκαιοι, εάν μια ομάδα έχει έναν επιπλέον παίκτη, ο επιπλέον παίκτης δεν μπορεί να σκοράρει, αλλά μπορεί να βοηθήσει με άλλους τρόπους, όπως με πάσες.

4. Συζήτηση (15 λεπτά)

Κάντε στα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με το σεβασμό και την ομαδική εργασία:

- Τι κάνει έναν καλό φίλο; (Κάποιος που βοηθάει, ακούει, νοιάζεται και είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του)
- Γιατί είναι σημαντικό να μιλάμε και να ακούμε ο ένας τον άλλον; (Για να αποφύγετε παρεξηγήσεις, πάρτε καλύτερες αποφάσεις, δημιουργήστε φιλίες και βεβαιωθείτε ότι όλοι γίνονται σεβαστοί)
- Τι μπορούμε να κάνουμε αν κάποιος είναι αναστατωμένος ή τον πειράζουν; (Παρηγορήστε τον, ρωτήστε τι συμβαίνει, ζητήστε βοήθεια από έναν ενήλικα κ.λπ.)
- Τι είναι ο εκφοβισμός;
- Γιατί πρέπει να δίνουμε πάσα ο ένας στον άλλο; (Η πάσα της μπάλας μας κάνει καλύτερους συμπαίκτες και μας βοηθά να συνεργαστούμε αποτελεσματικά.)

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Πρέπει να δείχνουμε σεβασμό ο ένας στον άλλο, τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου.
- Η επικοινωνία είναι σημαντική, οπότε θυμηθείτε να ακούτε καθώς και να μιλάτε με τους συμπαίκτες σας.
- Πάντα να βοηθάτε ο ένας τον άλλον και να δείχνετε ενδιαφέρον για τους γύρω σας.

6. Εργασία «Παίξτε δίκαια» (2 λεπτά)

Μιλήστε με κάποιον στην τάξη σας, σε μια άλλη τάξη ή σε κάποιον με τον οποίο δεν έχετε μιλήσει ποτέ πριν. Προσπαθήστε να ακούσετε προσεκτικά τι έχουν να πουν και αποφύγετε να μιλάτε πάρα πολύ μόνοι σας.

7. Κύκλος επαίνων (4 λεπτά)

Στον κύκλο επαίνων, τα παιδιά θα δώσουν το ένα στο άλλο θετική ανατροφοδότηση σχετικά με τις ενέργειες και τις στάσεις τους κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, εστιάζοντας στο σεβασμό, την ομαδική εργασία και την προσπάθεια.

8.3.3 Χρονοδιάγραμμα για τη συνεδρία της εβδομάδας 2

1ο ημίχρονο: Πάσα	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Ποδόσφαιρο»	3 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ποδοσφαιρική Δεξιότητα – Πάσες	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής διάρκειας	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με τις πάσες	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Σεβασμός στους άλλους	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το εξάμηνο «Παίξτε δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας & Μήνυμα «Παίξτε δίκαια»	5 λεπτά
Δραστηριότητα Προθέρμανσης εστιάζοντας στο σεβασμό των άλλων	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

8.4 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Ο σεβασμός, η ένταξη, και η ποικιλομορφία/διαφορετικότητα είναι θεμελιώδεις αξίες που βοηθούν στην οικοδόμηση ισχυρών και υποστηρικτικών κοινοτήτων. Τόσο στον αθλητισμό όσο και στην καθημερινή ζωή, η αντιμετώπιση των άλλων με δικαιοσύνη και αξιοπρέπεια καλλιεργεί την αίσθηση του ανήκειν και ενθαρρύνει τις θετικές αλληλεπιδράσεις. Το ποδόσφαιρο, ως ένα από τα πιο δημοφιλή και ευρέως διαδεδομένα αθλήματα, παρέχει μια εξαιρετική πλατφόρμα για την προώθηση αυτών των αξιών. Διδάσκει στους παίκτες τη σημασία της ομαδικής εργασίας, του ευ αγωνίζεσθαι και του αμοιβαίου σεβασμού, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο, την ικανότητα ή τις προσωπικές διαφορές. Στο γήπεδο, η επιτυχία εξαρτάται όχι μόνο από τις ατομικές δεξιότητες αλλά και από τη συνεργασία και την υποστήριξη μεταξύ των συμπαίκτων. **Μαθαίνοντας να σεβόμαστε τους αντιπάλους, να ακολουθούμε κανόνες και να γιορτάζουμε τη διαφορετικότητα στο ποδόσφαιρο μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη θετικών συμπεριφορών που εκτείνονται πέρα από το παιχνίδι και στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις.**

Η ένταξη στο ποδόσφαιρο σημαίνει να διασφαλιστεί ότι όλοι, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων, το φύλο, τον πολιτισμό ή τη σωματική ικανότητα, έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν και να απολαύσουν το άθλημα. Ένα πραγματικά χωρίς αποκλεισμούς παιχνίδι εκτιμά τη συμβολή κάθε παίκτη και αναγνωρίζει ότι η ποικιλομορφία ενισχύει την ομάδα. Ο σεβασμός της διαφορετικότητας στο ποδόσφαιρο περιλαμβάνει επίσης την κατανόηση ότι οι παίκτες αναπτύσσονται με διαφορετικούς ρυθμούς και έχουν μοναδικά πλεονεκτήματα.

Η ενθάρρυνση, αντί να επικρίνει, βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και επιτρέπει στους παίκτες να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους σε ένα θετικό περιβάλλον. Ακριβώς όπως μια ισχυρή ποδοσφαιρική ομάδα ευδοκμεί όταν όλα τα μέλη εκτιμώνται και υποστηρίζονται, μια σεβαστή κοινωνία ανθίζει όταν η ένταξη αποτελεί κοινή προτεραιότητα.

8.4.1

Κατανόηση και αντιμετώπιση του εκφοβισμού

Ο εκφοβισμός συμβαίνει όταν ένα άτομο ή μια ομάδα επανειλημμένα και σκόπιμα βλάπτει ένα άλλο άτομο. Διαφέρει από απλές διαφωνίες ή επιχειρήματα, καθώς περιλαμβάνει ανισορροπία ισχύος και σκόπιμη σκληρότητα (Volk et al., 2014).³¹ Πολλά παιδιά βιώνουν εκφοβισμό, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την προώθηση της ευαισθητοποίησης και την ενθάρρυνση προληπτικών απαντήσεων. Ενώ τα φιλικά πειράγματα μπορεί να είναι ανάλαφρα και ευχάριστα για όλους τους εμπλεκόμενους, γίνονται επιβλαβή όταν οδηγούν σε αμηχανία, θλίψη ή αποκλεισμό. Η αναγνώριση της διαφοράς μεταξύ αβλαβούς διασκέδασης και εκφοβισμού είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση ενός ασφαλούς και σεβαστού περιβάλλοντος (Mills and Carwile, 2009).³²

Ορισμένες μορφές εκφοβισμού σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο του Κάλγκαρι ([University of Calgary](#)) περιλαμβάνουν:

- **Λεκτικός εκφοβισμός:** Βρισιές, προσβολές και απειλές.
- **Σωματικός εκφοβισμός:** Χτύπημα, σπρώξιμο ή σκόπιμη πρόκληση βλάβης.
- **Κοινωνικός εκφοβισμός:** Αποκλεισμός από ομάδες, διάδοση φημών ή απομόνωση κάποιου.
- **Διαδικτυακός εκφοβισμός:** Παρενόχληση μέσω μέσων κοινωνικής δικτύωσης, εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων ή διαδικτυακών πλατφορμών.

8.4.2

Σεβασμός και ομαδικότητα στο ποδόσφαιρο

Το ποδόσφαιρο διδάσκει βασικές αξίες όπως ο σεβασμός, η ομαδική εργασία και το αθλητικό πνεύμα. Μια επιτυχημένη ομάδα ευδοκμεί όταν οι παίκτες συνεργάζονται, υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και υποστηρίζουν το ευ αγωνίζεσθαι. Όταν διδάσκεται αποτελεσματικά και χωρίς αποκλεισμούς, το ποδόσφαιρο βοηθά στην εξάλειψη των συμπεριφορών εκφοβισμού προωθώντας την ισότητα και ενισχύοντας τις φιλίες.

31 Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327-343.

32 Mills, C. B., & Carwile, A. M. (2009). The good, the bad, and the borderline: Separating teasing from bullying. *Communication Education*, 58(2), 276-301.

Μαθαίνοντας να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να μοιράζονται ευθύνες και να ενθαρρύνουν τους συμπαίκτες, οι παίκτες αναπτύσσουν δεξιότητες που μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή όπως:

- **Ομαδική εργασία:** Κατανόηση ότι η επιτυχία επιτυγχάνεται μέσω της συνεργασίας, όχι μόνο της ατομικής προσπάθειας.
- **Ευ αγωνίζεσθαι:** Τήρηση των κανόνων, αποδοχή αποφάσεων χωρίς επιχειρήματα και επίδειξη αθλητικού πνεύματος.
- **Συμπερίληψη:** Καλωσορίζουμε όλους τους παίκτες, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων, το υπόβαθρο ή την ικανότητα.
- **Ενσυναίσθηση:** Αναγνωρίζοντας πότε ένας συμπαίκτης δυσκολεύεται και προσφέροντας βοήθεια ή ενθάρρυνση.

8.4.3

Πώς να απαντήσετε στον εκφοβισμό

Εάν είστε θύμα εκφοβισμού:

- Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε, όπως τον προπονητή, τον γονέα ή τον φίλο σας.
- Αποφύγετε να αντιδράτε με θυμό, καθώς αυτό μπορεί να κλιμακώσει την κατάσταση.
- Απομακρυνθείτε και απομακρύνετε τον εαυτό σας από επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις.
- Περιβάλλετε τον εαυτό σας με υποστηρικτικούς ανθρώπους που σας σέβονται και σας ενθαρρύνουν.
- Αν δείτε κάποιον να εκφοβίζεται:
- Μιλήστε και υποστηρίξτε το άτομο που στοχοποιείται.
- Αποφύγετε τη συμμετοχή ή την ενθάρρυνση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.
- Αναφέρετε τον εκφοβισμό σε έναν δάσκαλο, προπονητή ή έμπιστο ενήλικα.



9. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

9.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Τερματοφυλακτική
- Θέμα υγείας «Παίξτε δίκαια»: Τρώμε ισορροπημένα
- Θέματα που εξετάστηκαν στη συνεδρία: Καταναλώνουμε όλες τις ομάδες τροφίμων

Η 3η εβδομάδα θα επικεντρωθεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων τερματοφύλακα, μαθαίνοντας παράλληλα για τη σημασία της διατήρησης μιας ισορροπημένης διατροφής για τη συνολική υγεία και την αθλητική απόδοση. Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν σε βασικές τεχνικές τερματοφύλακα, όπως η τοποθέτηση, το πιάσιμο και η αντίδραση σε σουτ, για να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την αποτελεσματικότητά τους στο τέρμα. Παράλληλα, η συνεδρία θα διερευνήσει το ρόλο της διατροφής στην υποστήριξη των επιπέδων ενέργειας, της ανάκτησης και της συνολικής ευεξίας. Τα παιδιά θα μάθουν για τα βασικά συστατικά μιας ισορροπημένης διατροφής, συμπεριλαμβανομένων των υδατανθράκων για ενέργεια, των πρωτεϊνών για την αποκατάσταση των μυών και των βιταμινών και μετάλλων για τη γενική υγεία.

9.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Εάν είναι δυνατόν, ρυθμίστε την περιοχή δραστηριότητας πριν από την έναρξη της συνεδρίας για να διασφαλίσετε μια ομαλή και οργανωμένη ροή.
- Αυτή η συνεδρία θα εισάγει δεξιότητες τερματοφύλακα παράλληλα με τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής. Να είστε προετοιμασμένοι να επιδείξετε βασικές τεχνικές τερματοφύλαξης, όπως η τοποθέτηση, το πιάσιμο και η αντίδραση στα σουτ, διασφαλίζοντας ότι τα παιδιά κατανοούν τη σωστή μορφή και εκτέλεση.
- Ενισχύστε τις γνώσεις από τις προηγούμενες εβδομάδες ενσωματώνοντας ασκήσεις προθέρμανσης από την Εβδομάδα 1 και αρχές ομαδικής εργασίας από την Εβδομάδα 2. Εάν τα παιδιά δυσκολεύονται με αυτά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να επανεξετάσετε και να διορθώσετε την τεχνική τους.

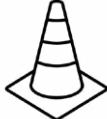
9.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

1. **11 για την Υγεία φυλλάδιο:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
4. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
5. **Κώνοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
6. **Διακριτικά:** Διαφοροποιούν τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων

Πίνακας 4.

Κατάλογος των βασικών υλικών για την εκπαίδευση

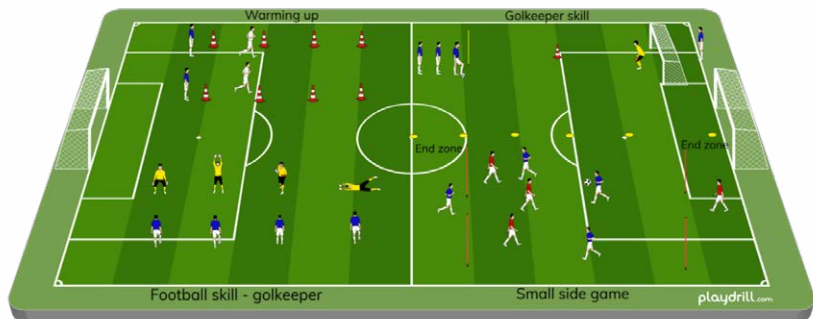
1	2	3	4	5	6
					

9.3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

9.3.1

Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Τερματοφύλακας



Εικόνα 6.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 5.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Πάσα» (3 λεπτά)**2. Ανάθεση συνεργατών επαίνων (2 λεπτά)**

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζεύγη από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3. Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με μια συνεδρία προθέρμανσης χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στη σελίδα 21, όπου ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει δυναμικές διατάξεις και κινήσεις για να προετοιμάσει το σώμα για ΦΑ.

4. Δεξιότητα ποδοσφαίρου - Τερματοφύλαξη (15 λεπτά)

Σε αυτή τη συνεδρία, θα μάθετε πώς να είστε τερματοφύλακας.

Επιδείξτε καλή τεχνική τερματοφυλάκων:

Για χαμηλές μπάλες: Σταθείτε στις μπάλες που έχετε στα πόδια σας, γείρετε ελαφρώς προς τα εμπρός με τα γόνατα λυγισμένα και τους αγκώνες στο πλάι, μαζέψτε τη μπάλα με τα χέρια σας και τυλίξτε τη μπάλα στο στομάχι σας..

Για μπάλες στο στήθος ή στο ύψος του κεφαλιού: Και πάλι, σταθείτε στις μπάλες που έχετε στα πόδια σας, γείρετε ελαφρώς προς τα εμπρός με τα γόνατά σας λυγισμένα, αλλά αυτή τη φορά κρατήστε τα χέρια σας μπροστά από το στήθος σας με τις παλάμες των χεριών σας στραμμένες προς τα εμπρός και τους αντίχειρές σας στραμμένους ο ένας προς τον άλλο. Όταν πιάνετε την μπάλα, οι αντίχειρές σας πρέπει να βρίσκονται πίσω από την μπάλα και να αγγίζουν τις άκρες τους. Τα χέρια σας θα πρέπει στη συνέχεια να σχηματίσουν ένα τρίγωνο. Τραβήξτε την μπάλα προς το στήθος σας.

Για εναέριες μπάλες: Και πάλι, σταθείτε στις μπάλες των ποδιών σας, γείρετε ελαφρώς προς τα εμπρός με τα γόνατά σας λυγισμένα, ανακατέψτε πλάγια προς την κατεύθυνση της μπάλας, απογειωθείτε χρησιμοποιώντας το πόδι που βρίσκεται πλησιέστερα στην μπάλα κινούμενο ελαφρώς προς τα εμπρός μακριά από το τέρμα. Εάν μπορείτε, πιάστε την μπάλα και με τα δύο χέρια, διαφορετικά, σπρώξτε την μπάλα μακριά από το τέρμα με το απλωμένο χέρι σας. Κατά την προσγείωση, η πρόσκρουση πρέπει να είναι στο πλάι του σώματος και στους ώμους.

Όταν φυλάτε το τέρμα, διατηρήστε τη συγκέντρωσή σας ανά πάσα στιγμή. Σταθείτε σε ευθεία με τη μπάλα και μετακινήστε πάντα τα πόδια σας για να βρεθείτε με το σώμα σας πίσω από τη μπάλα.

Αφήστε τους συνεργάτες επαίνων να εξασκήσουν την τεχνική τερματοφυλάκων σε ζευγάρια. Μπορούν να σταθούν μπροστά από τους κώνους από την προθέρμανση.

Ξεκινήστε κρατώντας τις μπάλες χαμηλά, στη συνέχεια κρατήστε τις στο ύψος του στήθους σας και κρατήστε τις μπάλες ψηλά στα πλάγια από πολλές γωνίες.

Όταν γνωρίζουν την άσκηση, αφήστε τα να τρέξουν γύρω από τον κώνο τους, για μεγαλύτερη ένταση.

Επόμενο βήμα

- Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 6 παικτών κατ' ανώτατο όριο. Ορίστε ένα γήπεδο για κάθε ομάδα. Σε κάθε γήπεδο, χρησιμοποιήστε 2 κώνους για να κάνετε ένα γκολ και τοποθετήστε έναν άλλο κώνο περίπου 15 μέτρα μακριά από το τέρμα. Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 6 παικτών κατ' ανώτατο όριο. Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να εξασκηθείτε στην τεχνική τερματοφυλάκων, ΟΧΙ να πετύχετε ένα γκολ.
- Ένας παίκτης είναι ο τερματοφύλακας και προσπαθεί να σώσει το σουτ χρησιμοποιώντας τις τεχνικές τερματοφύλακα που παρουσιάζονται. Ένας άλλος παίκτης στέκεται πίσω από το τέρμα για να μαζέψει την μπάλα αν ο τερματοφύλακας την χάσει. Όλοι οι άλλοι παίκτες σχηματίζουν μια γραμμή δίπλα στον κώνο περιμένοντας να πυροβολήσουν τον τερματοφύλακα.
- Ο πρώτος παίκτης σουτάρει ή ρίχνει. Ο τερματοφύλακας ή ο παίκτης πίσω από το τέρμα συλλέγει την μπάλα και την γυρίζει πίσω στον κώνο. Στη συνέχεια, το άτομο πίσω από το τέρμα μπαίνει στο τέλος της γραμμής περιμένοντας να κάνει ένα σουτ, ο τερματοφύλακας πηγαίνει πίσω από το τέρμα και ο σουτέρ γίνεται ο νέος τερματοφύλακας.
- Επαναλάβετε αυτή τη σειρά μέχρι όλοι οι παίκτες να έχουν πάρει ένα σουτ στο γκολ και όλοι να έχουν πάρει μια σειρά ως τερματοφύλακας.
- Παραλλαγές: Οι παίκτες μπορούν να σουτάρουν τον τερματοφύλακα από διαφορετικές γωνίες.

Ξεκινήστε με σουτ κατά μήκος του εδάφους, στη συνέχεια βολές στον αέρα (περίπου στο ύψος του στήθους) και τέλος βολές στα πλάγια του τερματοφύλακα.

1. Παιχνίδια μικρής διάρκειας (10 λεπτά)

- Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 3 ή 4 παικτών και αφήστε τα να παίξουν 3v3 ή 4v4. Αντί για στόχους υπάρχουν τελικές ζώνες. Όπου είναι δυνατόν, προσπαθήστε να διασφαλίσετε ότι οι Συνεργάτες Επαίων βρίσκονται στο ίδιο γήπεδο.
- Κανόνες: Οι παίκτες επιτρέπεται να αγγίζουν και να περνούν την μπάλα μόνο με τα χέρια τους. Δεν πρέπει να τρέχουν με την μπάλα και δεν επιτρέπεται καμία φυσική επαφή. Ενθαρρύνετε τα να δοκιμάσουν τις τεχνικές τερματοφυλάκων. Μπορούν να σκοράρουν πετώντας την μπάλα σε έναν παίκτη που στέκεται στην τελική ζώνη και πιάνει την μπάλα. Η αμυνόμενη ομάδα δεν επιτρέπεται να βρίσκεται στην τελική ζώνη. Μια ομάδα πρέπει να ολοκληρώσει τουλάχιστον 3 πάσες για να μπορέσει να σκοράρει.

1. Εργασία “Παίξτε Ποδόσφαιρο “ (2 λεπτά)

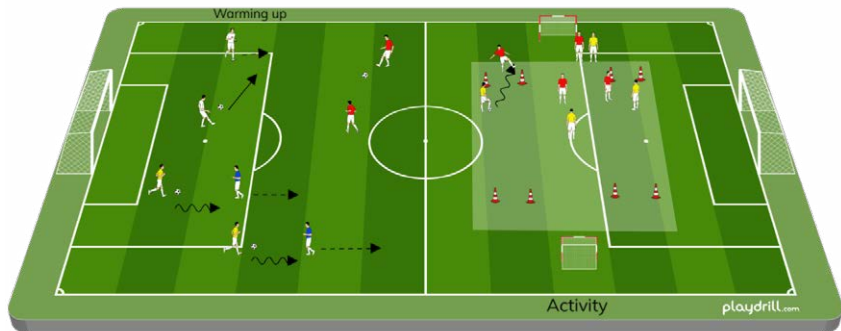
Εξασκηθείτε στην φύλαξη του τέρματος καθημερινά με έναν φίλο, ποικίλα σουτ μεταξύ υψηλών και χαμηλών και διαφορετικών γωνιών.

2. Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνάντηση.

9.3.2

Θέμα υγείας «Παίξτε δίκαια»: Να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή



Εικόνα 7.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 6.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε δίκαια» (5 λεπτά)

2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)

- Περιγράψτε τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής.
- Η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της καλής υγείας, την υποστήριξη της ανάπτυξης και την παροχή της απαραίτητης ενέργειας για καθημερινές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου του ποδοσφαίρου. Μια καλά ισορροπημένη διατροφή αποτελείται από μια ποικιλία τροφών πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά από διαφορετικές ομάδες τροφίμων, διασφαλίζοντας ότι το σώμα λαμβάνει όλες τις απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες που χρειάζεται (Collins et al., 2021).³³

³³ Collins, J., Maughan, R. J., Gleeson, M., Bilborough, J., Jeukendrup, A., Morton, J. P., ... & McCall, A. (2021). UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. British journal of sports medicine, 55(8), 416-416.

Συμβουλές ισορροπημένης διατροφής:

- Τρώτε μια ποικιλία τροφίμων: Συμπεριλάβετε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, πρωτεΐνες (κρέας, ψάρι, φασόλια) και γαλακτοκομικά προϊόντα στα καθημερινά σας γεύματα.
- Κάντε το πιάτο σας πολύχρωμο: Τα διαφορετικά χρώματα στα τρόφιμα συχνά υποδεικνύουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε ένα μείγμα χρωμάτων στο πιάτο σας για να πάρετε μια ποικιλία βιταμινών και μετάλλων.
- Δώστε προτεραιότητα στα θρεπτικά πυκνά τρόφιμα: Αυτά περιλαμβάνουν δημητριακά ολικής αλέσεως, άπαχες πρωτεΐνες και φρέσκα φρούτα και λαχανικά και όχι επεξεργασμένα τρόφιμα.
- Περιορίστε τα ανθυγιεινά τρόφιμα: Τα γλυκά, τα ανθρακούχα ποτά, τα κέικ και τα τηγανητά τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται μόνο περιστασιακά, καθώς παρέχουν μικρή θρεπτική αξία.

3. Δραστηριότητα Προθέρμανσης (έως 15 λεπτά)

Δραστηριότητα προθέρμανσης: Συνδυάστε με έναν παρτενέρ επαίνου και τρέξτε εκ περιτροπής εμπρός και πίσω τέσσερις φορές, ενώ περνάτε την μπάλα μεταξύ τους. Ο ένας σύντροφος τρέχει προς τα εμπρός ενώ ο άλλος κινείται προς τα πίσω, στη συνέχεια αλλάζει ρόλους και επαναλαμβάνει την άσκηση.

Δραστηριότητα βασισμένη στο ποδόσφαιρο

- Δημιουργήστε γήπεδα ποδοσφαίρου μικρής διάρκειας χρησιμοποιώντας κώνους.
- Χωρίστε τους παίκτες σε ομάδες 4v4 ή 5v5 (χωρίς τερματοφύλακες).
- Τοποθετήστε κώνους-στόχους μέσα στο γήπεδο, ο καθένας με μια κατηγορία υγιεινής διατροφής:
 - Φρούτα & λαχανικά (π.χ. μήλα, καρότα, σπανάκι)
 - Πρωτεΐνες (π.χ. κοτόπουλο, ψάρι, φασόλια)
 - Υδατάνθρακες (π.χ. ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί ολικής άλεσης)
 - Γαλακτοκομικά (π.χ. γάλα, γιαούρτι, τυρί)
- **Κανόνες:**
 - Οι παίκτες πρέπει να ντριμπλάρουν ή να περάσουν από τουλάχιστον ένα θρεπτικό κώνο-στόχο γκολ πριν επιχειρήσουν να σκοράρουν στο κύριο γκολ.
 - Οι παίκτες πρέπει να ολοκληρώσουν έναν καθορισμένο αριθμό πασών πριν σκοράρουν.
 - Μετά από 6 λεπτά, εισάγετε επιπλέον κώνους επισημασμένους με τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας (π.χ. γλυκά, ανθρακούχα ποτά, τσιπς). Εάν η μπάλα αγγίζει έναν από αυτούς τους κώνους, η κατοχή περνά στην αντίπαλη ομάδα.
 - Οι ομάδες μετρούν πόσους στόχους υψηλής θρεπτικής αξίας περνούν, ενθαρρύνοντάς τους να δώσουν προτεραιότητα σε πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων.

4. Συζήτηση (15 λεπτά)

Ενθαρρύνετε μια συζήτηση με τα παιδιά, χρησιμοποιώντας ερωτήσεις για να ενισχύσετε τη μάθηση:

- Γιατί είναι σημαντικό να τρώμε μια ισορροπημένη διατροφή; (Παρέχει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη, την ενέργεια και τη γενική υγεία)
- Πώς μπορείτε να καταλάβετε εάν η διατροφή σας είναι ισορροπημένη; (Διασφαλίζοντας ότι τα γεύματά σας περιέχουν διαφορετικές ομάδες τροφίμων και ποικιλία χρωμάτων)
- Πόσα φρούτα και λαχανικά πρέπει να τρώτε καθημερινά; (Τουλάχιστον 3 φλιτζάνια (1,5 φλιτζάνια φρούτων και 1,5 φλιτζάνια λαχανικών))
- Γιατί είναι σημαντικό το σιτάρι ολικής αλέσεως; (Βοηθά στην πέψη και βοηθά στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών όπως ο διαβήτης και η καρδιά)

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής βοηθά στη διατήρηση της καλής υγείας, βελτιώνει τα επίπεδα ενέργειας και υποστηρίζει την ανάπτυξη.
- Το μισό πιάτο σας πρέπει να είναι φρούτα και λαχανικά για να εξασφαλίσετε ότι παίρνετε αρκετά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- Η κατανάλωση πάρα πολύ επεξεργασμένων ή ανθυγιεινών τροφίμων μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης ασθενειών που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής.
- Ακόμα κι αν δεν έχετε πάντα τον έλεγχο του τι τρώτε, κάνοντας υγιεινές επιλογές όποτε είναι δυνατόν θα ωφελήσει την υγεία σας.

6. Εργασία «Παίξτε δίκαια» (2 λεπτά)

Καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας, τα παιδιά θα πρέπει να παρακολουθούν τα διαφορετικά χρώματα των τροφίμων που τρώνε κάθε μέρα. Ο στόχος είναι να τρώτε όσο το δυνατόν περισσότερα διαφορετικά χρώματα, αυτό θα εξασφαλίσει ότι καταναλώνουν μια ποικιλία βασικών θρεπτικών ουσιών.

7. Κύκλος επαίνων και Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

Η συνεδρία ολοκληρώνεται ενισχύοντας τη σημασία της λήψης υγιεινών διατροφικών επιλογών και ενθαρρύνοντάς τους να εφαρμόσουν όσα έχουν μάθει στην καθημερινή τους ζωή, βοηθώντας τους να αναπτύξουν δια βίου συνήθειες που υποστηρίζουν τη συνολική ευημερία τους.

9.3.3 Πρόγραμμα 3ης εβδομάδας

1ο ημίχρονο: Τερματοφύλακας	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Πάσα»	3 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ποδοσφαιρική Δεξιότητα – Τερματοφύλακας	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής διάρκειας	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με τερματοφύλακα	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας	5 λεπτά
Δραστηριότητα Προθέρμανσης εστιάζοντας στην ισορροπημένη διατροφή	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

9.4 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΙΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής είναι ζωτικής σημασίας για τη γενική υγεία και τη σωστή διατροφή. Βοηθά στην πρόληψη χρόνιων μη μεταδοτικών ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και ο καρκίνος. Μια ισορροπημένη διατροφή αποτελείται από μακροθρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και υγιή λίπη) που δίνουν στο σώμα σας ενέργεια ενώ βοηθούν στην ανοικοδόμηση και επισκευή των ιστών του σώματός σας και διάφορα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως βασικές βιταμίνες για τις σωστές λειτουργίες του σώματος, μέταλλα για την ανάπτυξη και ρύθμιση των σωματικών διεργασιών και φυτικές ίνες για την πέψη. Επιπλέον, ακολουθώντας μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή σημαίνει περιορισμό του αλατιού, της ζάχαρης, των κορεσμένων λιπών και των βιομηχανικά παραγόμενων λιπαρών (WHO, nd).

Η υπερκατανάλωση τροφών υψηλής ενεργειακής πυκνότητας χωρίς επαρκή σωματική δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει στην αποθήκευση της αχρησιμοποίητης ενέργειας ως λίπος, με πιθανή συνέπεια την εμφάνιση προβλημάτων υγείας, όπως η αυξημένη αρτηριακή

πίεση, η υψηλή χοληστερόλη, ο διαβήτης και διάφορες καρδιαγγειακές παθήσεις (Anand et al., 2015³⁴; Juul κ.ά., 2021³⁵).

9.4.1

Ο οδηγός Eatwell:

Το NHS δημιούργησε τον οδηγό [Eatwell](#), ο οποίος χρησιμεύει ως οπτική αναπαράσταση των τύπων και των αναλογιών των τροφίμων που απαιτούνται για μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή. Τονίζοντας το γεγονός ότι μια ποικιλία τροφίμων στις σωστές αναλογίες αποτελεί μια υγιεινή διατροφή. Οι προτάσεις περιλαμβάνουν:

- Τρώγοντας τουλάχιστον πέντε μερίδες ποικιλίας φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα ([NHS, 2025](#)).
- Τα αμυλούχα τρόφιμα πρέπει να αποτελούν λίγο περισσότερο από το ένα τρίτο των τροφίμων που τρώμε. Βασίζοντας τα γεύματα σε αμυλούχα τρόφιμα υψηλότερης περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες όπως πατάτες, ψωμί, ρύζι ή ζυμαρικά.
- Συμπεριλαμβανομένων ορισμένων γαλακτοκομικών ή γαλακτοκομικών εναλλακτικών λύσεων (όπως ποτά σόγιας). Προσπαθήστε να επιλέξετε προϊόντα χαμηλότερης περιεκτικότητας σε λιπαρά και χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, όπου είναι δυνατόν, όπως ημιαποβουτυρωμένο, αποβουτυρωμένο ή 1% λιπαρό γάλα, τυρί με μειωμένα λιπαρά ή απλό γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.
- Τρώτε μερικά φασόλια, όσπρια, ψάρι, αυγά, κρέας και άλλα πρωτεϊνικά τρόφιμα. Επιλέξτε άπαχα κομμάτια κρέατος και κιμά και τρώτε λιγότερο κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας όπως μπέικον, ζαμπόν και λουκάνικα.
- Επιλέγοντας ακόρεστα έλαια και αλείμματα και τρώγοντάς τα σε μικρές ποσότητες.
- Πίνετε άφθονα υγρά (τουλάχιστον 6 έως 8 ποτήρια την ημέρα).
- Τρώτε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη λιγότερο συχνά και σε μικρές ποσότητες.

34 Anand, S. S., Hawkes, C., De Souza, R. J., Mente, A., Dehghan, M., Nugent, R., ... & Popkin, B. M. (2015). Food consumption and its impact on cardiovascular disease: importance of solutions focused on the globalized food system: a report from the workshop convened by the World Heart Federation. *Journal of the American College of Cardiology*, 66(14), 1590-1614.

35 Juul, F., Vaidean, G., & Parekh, N. (2021). Ultra-processed foods and cardiovascular diseases: potential mechanisms of action. *Advances in nutrition*, 12(5), 1673-1680.



Εικόνα 8.

Οδηγός Eatwell του NHS για το πώς να τρώτε μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή.

10. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

10.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Ντρίμπλα
- Θέμα υγείας «Παίξτε Δίκαια»: Αποφεύγουμε τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το κάπνισμα
- Θέματα που εξετάζονται στη συνεδρία: Αποφεύγουμε την ανάπτυξη ανθυγιεινών εξαρτήσεων

Στην 4η εβδομάδα, η εστίαση είναι στην ανάπτυξη βασικών ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων και στην προώθηση υγιεινών επιλογών τρόπου ζωής. Στο «Παίξτε Ποδόσφαιρο», οι συμμετέχοντες θα εργαστούν για τη βελτίωση των ικανοτήτων τους στην ντρίμπλα, μαθαίνοντας πώς να ελίσσονται αποτελεσματικά την μπάλα γύρω από τους αμυντικούς. Εν τω μεταξύ, στο «Παίξτε Δίκαια», η συνεδρία θα ασχοληθεί με τη σημασία της λήψης θετικών επιλογών διδάσκοντας στους συμμετέχοντες πώς να αποφεύγουν τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και τα τσιγάρα. Ο πρωταρχικός στόχος της εβδομάδας είναι η ενίσχυση των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων, αυξάνοντας παράλληλα την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους των ανθυγιεινών εθισμών και ενδυναμώνοντας τους συμμετέχοντες να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για την ευημερία τους.

10.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Όποτε είναι δυνατόν, προετοιμάστε την περιοχή δραστηριότητας εκ των προτέρων για να εξασφαλίσετε μια ομαλή και αποτελεσματική έναρξη της συνεδρίας.
- Συγκεντρώστε όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό, όπως μπάλες ποδοσφαίρου, κώνους και διακριτικά, και ελέγξτε για τυχόν ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια στον αγωνιστικό χώρο.
- Να είστε έτοιμοι να επιδείξετε τεχνικές όπου χρειάζεται, παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση για την υποστήριξη της ανάπτυξης δεξιοτήτων.
- Εξετάστε διεξοδικά το Δελτίο Πληροφοριών πριν από τη συνεδρία για να εξοικειωθείτε με βασικές έννοιες και στόχους.

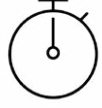
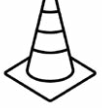
10.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

1. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
4. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
5. **Κώνιοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
6. **Διακριτικά:** Διαφοροποιούν τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
7. **Κάρτες δραστηριοτήτων:** καπνός, αλκοόλ, ηλεκτρονικά σιγάρα

Πίνακας 5.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						

10.3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10.3.1

Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Ντρίμπλα



Εικόνα 9.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 7.

1. Ανασκόπηση της προηγούμενης προπονητικής εργασίας για το σκέλος της τερματοφυλακτικής (3 λεπτά)

2. Ανάθεση συνεργατών επαίνων (2 λεπτά)

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζεύγη από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3. Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με μια συνεδρία προθέρμανσης χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στη σελίδα 21, όπου ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει δυναμικές διατάξεις και κινήσεις για να προετοιμάσει το σώμα για ΦΑ.

4. Δεξιότητα ποδοσφαίρου - Ντρίμπλα (15 λεπτά)

Για να αναπτύξετε δεξιότητες ντρίμπλας, δημιουργήστε γήπεδα χρησιμοποιώντας κώνους, προσαρμόζοντας το μέγεθος με βάση τον διαθέσιμο χώρο. Το επίκεντρο αυτής της συνεδρίας είναι ο έλεγχος της μπάλας και όχι η ταχύτητα, διασφαλίζοντας ότι τα παιδιά μαθαίνουν να ελίσσονται αποτελεσματικά την μπάλα.

Οργάνωση συνάντησης:

- Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες, με ελάχιστο αριθμό τεσσάρων και μέγιστο έξι παίκτες ανά ομάδα.
- Εισαγάγετε και επιδείξτε μία τεχνική ντρίμπλας κάθε φορά, επιτρέποντας στα παιδιά να εξασκήσουν κάθε δεξιότητα πριν προχωρήσουν στην επόμενη.
- Χρησιμοποιήστε έναν κεντρικό κώνο για να αναπαραστήσετε έναν αμυντικό, ενθαρρύνοντας τους παίκτες να πλοηγηθούν γύρω του με έλεγχο και ακρίβεια.

Τεχνικές ντρίμπλας – Συστάσεις από την Adidas και την Avec Sport:

1. Βασική ντρίμπλα:

- Οι παίκτες ντριμπλάρουν την μπάλα με ελεγχόμενες επαφές πριν την περάσουν σε έναν συμπαίκτη που βρίσκεται στον αντίθετο κώνο.

2. Προσποίηση:

- Καθώς οι παίκτες πλησιάζουν τον κεντρικό κώνο (ενεργώντας ως αμυντικός), τοποθετούν το ένα πόδι δίπλα στη μπάλα και προσομοιώνουν την εκτέλεση ενός σουτ ή την πάσα.
- Αντί να χτυπήσουν την μπάλα, την σπρώχνουν γρήγορα προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά χρησιμοποιώντας το εσωτερικό ή το εξωτερικό του ποδιού τους.

- Στη συνέχεια, οι παίκτες επιταχύνουν πέρα από τον «αμυντικό» και περνούν την μπάλα στον επόμενο παίκτη στη γραμμή.

3. Ψαλίδι (Step-Over):

- Ενώ ντριμπλάρει προς τον κεντρικό κώνο, ο παίκτης τοποθετεί το μη κυρίαρχο πόδι του ελαφρώς μπροστά και στο πλάι της μπάλας.
- Το κυρίαρχο πόδι περιστρέφεται γύρω από το μπροστινό μέρος της μπάλας με κυκλική κίνηση, ξεγελώντας τον αμυντικό.
- Στη συνέχεια, ο παίκτης χρησιμοποιεί το εξωτερικό του αντίθετου ποδιού του για να σπρώξει την μπάλα πέρα από τον αμυντικό και επιταχύνει μακριά πριν περάσει σε έναν συμπαίκτη.

4. Shibobo (Nutmeg):

- Ένας καθορισμένος παίκτης στέκεται δίπλα στον κεντρικό κώνο με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά.
- Ο παίκτης που ντριμπλάρει πλησιάζει και σπρώχνει απαλά την μπάλα ανάμεσα στα πόδια του αμυντικού.
- Μόλις περάσουν τον αμυντικό, ανακτούν γρήγορα τον έλεγχο της μπάλας και επιταχύνουν πριν την περάσουν στον επόμενο παίκτη.

Συμβουλές προπόνησης:

- Δώστε έμφαση στον στενό έλεγχο της μπάλας και ενθαρρύνετε τους παίκτες να κρατούν το κεφάλι τους ψηλά ενώ ντριμπλάρουν.
- Επικεντρωθείτε στην ευκινησία και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης για να ξεπεράσετε τους αντιπάλους.
- Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και την αυτοπεποίθηση σε καταστάσεις ένας προς έναν.
- Παρέχετε θετική ενίσχυση και εποικοδομητική ανατροφοδότηση για να βοηθήσετε τους παίκτες να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους.

5. Παιχνίδια μικρής διάρκειας – 10 λεπτά

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων παικτών και οργανώστε αγώνες μικρής όψης (3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4). Στόχος είναι να κρατήσετε τους Συνεργάτες Επταίνου στο ίδιο γήπεδο όπου είναι δυνατόν και να ενθαρρύνετε ένα στυλ παιχνιδιού υψηλής έντασης.

Κανόνες παιχνιδιού:

- Για να μπορέσει μια ομάδα να σκοράρει, ένας από τους παίκτες της πρέπει να εκτελέσει με επιτυχία ένα shibobo (nutmeg): σε έναν συμπαίκτη.

- Για να ενθαρρυνθούν οι δεξιότητες ντρίμπλας, οι παίκτες μπορούν να προωθήσουν την μπάλα μόνο στη μεσαία γραμμή με ντρίμπλα, δεν επιτρέπονται πάσες κατά μήκος της μισής γραμμής.

6. Εργασία “Παίξτε Ποδόσφαιρο” (2 λεπτά)

Στον ελεύθερο χρόνο σας, δημιουργήστε μια μικρή πορεία ντρίμπλας τοποθετώντας τέσσερα ή πέντε αντικείμενα στο έδαφος ως εμπόδια. Εξασκηθείτε στην ντρίμπλα της μπάλας γύρω τους όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και ομαλά, εστιάζοντας στον στενό έλεγχο. Χρησιμοποιήστε τις τεχνικές ντρίμπλας που μάθατε στη συνεδρία, πειραματιστείτε με αλλαγές κατεύθυνσης και προκαλέστε τον εαυτό σας να ντρίμπλάρει χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια.

7. Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνεδρία.

10.3.2

«Παίξτε Δίκαια»: Αποφεύγουμε τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το κάπνισμα



Εικόνα 10.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 8.

1. Ανασκόπηση της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια» (5 λεπτά)

2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)

- Η αποφυγή των ναρκωτικών, του αλκοόλ και των τσιγάρων είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της καλής υγείας και την πρόληψη ανθυγιεινών εθισμών.
- Τα τσιγάρα περιέχουν νικοτίνη, μια εξαιρετικά εθιστική ουσία, και ο καπνός του τσιγάρου συνδέεται με σοβαρές καταστάσεις υγείας, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του πνεύμονα και των αναπνευστικών ασθενειών ([ΠΟΥ, 2023](#)).

- Το κάπνισμα μειώνει επίσης τη φυσική κατάσταση, καθώς το μονοξείδιο του άνθρακα στον καπνό του τσιγάρου συνδέεται με τα ερυθρά αιμοσφαίρια, μειώνοντας την ικανότητά τους να μεταφέρουν οξυγόνο σε όλο το σώμα ([Malenica et al., 2017](#)).³⁶
- Ακόμη και το κάπνισμα μόνο ενός ή δύο τσιγάρων μπορεί να μειώσει την πρόσληψη οξυγόνου κατά περίπου 5%, επηρεάζοντας την αντοχή και τη συνολική αθλητική απόδοση ([British Heart Foundation, 2023](#)).
- Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν αποτελούν ασφαλή εναλλακτική λύση, καθώς οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία παραμένουν ασαφείς ([Drummond and Upson, 2014](#)).³⁷
- Ομοίως, η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να είναι επιβλαβής, καθώς οδηγεί σε αφυδάτωση αυξάνοντας την παραγωγή ούρων, η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σωματική και γνωστική απόδοση (Epstein, 1997).³⁸
- **Η αποφυγή αυτών των ουσιών είναι το κλειδί για να παραμείνετε σε φόρμα, υγιείς και απαλλαγμένοι από επιβλαβείς εθισμούς.**

Keylo

- Στο «Παίξτε Ποδόσφαιρο», μάθαμε κινήσεις ντρίμπλας για να αποφύγουμε τους αμυντικούς. Στο «Παίξτε Δίκαια», θα μάθουμε κινήσεις για να αποφύγουμε ουσίες όπως το τσιγάρο που είναι κακές για την υγεία σας.
- Χειροκρότημα, χειροκρότημα-χειροκρότημα-χειροκρότημα, «Απαγορεύεται το κάπνισμα!» Τα παιδιά πρέπει να κουνήσουν το δάχτυλό τους στο ένα χέρι από τη μία πλευρά στην άλλη και να κουνήσουν το κεφάλι τους για να δείξουν «όχι».

3. Δραστηριότητα Προθέρμανσης (έως 15 λεπτά)

- Οι παίκτες συνδυάζονται με τους Συνεργάτες Επαίνων τους και ολοκληρώνουν μια δυναμική προθέρμανση

Προετοιμασία:

- Προετοιμάστε το γήπεδο χρησιμοποιώντας 4 κώνους, προσαρμόζοντας το μέγεθος της περιοχής παιχνιδιού ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο. Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 2 έως 6 παικτών.

Επεξήγηση παιχνιδιού:

- Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην εξάσκηση της αποφυγής επιβλαβών ουσιών όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και τα τσιγάρα. Αυτές οι ουσίες αντιπροσωπεύονται από κώνους που τοποθετούνται στο γήπεδο.

36 Malenica, M., Prnjavorac, B., Bego, T., Dujic, T., Semiz, S., Skrbo, S., ... & Causevic, A. (2017). Effect of cigarette smoking on haematological parameters in healthy population. *Medical Archives*, 71(2), 132.

37 Drummond, M. B., & Upson, D. (2014). Electronic cigarettes. Potential harms and benefits. *Annals of the American Thoracic Society*, 11(2), 236-242.

38 Epstein, M. (1997). Alcohol's impact on kidney function. *Alcohol health and research world*, 21(1), 84.

- Οι παίκτες θα ντριμπλάρουν την μπάλα γύρω από τους κώνους, φροντίζοντας να αποφύγουν να τους αγγίξουν και θα επιστρέψουν στην αρχική θέση χωρίς να περάσουν γύρω από τους κώνους. Μόλις επιστρέψουν στο σημείο εκκίνησης, πρέπει να περάσουν την μπάλα στον επόμενο συμπαίκτη και στη συνέχεια να πάνε στο τέλος της γραμμής, εκτελώντας άλματα αστεριών στο μεταξύ.
- Ο επόμενος παίκτης επαναλαμβάνει την άσκηση ντριμπλας.
- Εάν ένας παίκτης αγγίξει έναν από τους κώνους, πρέπει να σταματήσει και η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να του δώσει ένα κόλλα-πέντε για να μπορέσει να συνεχίσει.
- Κερδίζει η ομάδα της οποίας όλοι οι παίκτες θα ολοκληρώσουν πρώτοι την άσκηση και θα τελειώσουν με άλματα αστεριού.
- Παραλλαγή: Αν κάποιος παίκτης αγγίξει έναν κώνο ενώ ντριμπλάρει την μπάλα, ολόκληρη η ομάδα πρέπει να εκτελέσει τρία άλματα με κάθισμα πριν συνεχίσει.

Η

- Οι παίκτες μπορούν να συμμετάσχουν σε ένα παιχνίδι μικρής όψης (3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4) με τους στόχους γυρισμένους έτσι ώστε το πίσω μέρος των στόχων να αντιμετωπίζει το ένα το άλλο. Όλοι οι παίκτες πρέπει να βρίσκονται εντός της ζώνης τέρματος του αντιπάλου για να σκοράρουν.
- Το γήπεδο χωρίζεται σε τρεις ζώνες: μια ζώνη στόχου σε κάθε άκρο και μια κεντρική ζώνη. Οι παίκτες πρέπει να κάνουν τουλάχιστον τρεις επαφές στη μεσαία ζώνη για να μπορέσουν να σκοράρουν.
- Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες σε αυτό το παιχνίδι.
- Για να πετύχουν ένα γκολ, όλοι οι παίκτες πρέπει να βρίσκονται μέσα στη ζώνη τέρματος.
- Παραλλαγή: Τοποθετήστε κώνους γύρω από τη μεσαία ζώνη, συμβολίζοντας επιβλαβείς ουσίες όπως αλκοόλ, καπνό ή ηλεκτρονικά τσιγάρα. Εάν η μπάλα αγγίξει έναν από αυτούς τους κώνους, η κατοχή παραδίδεται στην αντίπαλη ομάδα.

4. Συζήτηση (15 λεπτά)

Εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία αυτής της συζήτησης για να ενισχύσετε το μήνυμα της αποφυγής ανθυγιεινών εθισμών και της λήψης επιλογών που υποστηρίζουν τη μακροπρόθεσμη υγεία και ευημερία. Εμπλέξτε τα παιδιά σε μια συζήτηση σχετικά με τους κινδύνους του αλκοόλ και του τσιγάρου. Κάντε τους ερωτήσεις όπως:

- Τι γνωρίζετε για την κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα τσιγάρων;
- Πώς μπορείτε να αντισταθείτε στον πειρασμό να πιείτε, να καπνίσετε ή να πάρετε ναρκωτικά; (Ενθαρρύνετε τα να επιλέξουν φίλους που νοιάζονται για την ευημερία τους, όχι εκείνους που θέλουν απλώς να ταιριάζουν. Προτείνετε να συμμετέχουν σε θετικές δραστηριότητες όπως το ποδόσφαιρο ή άλλα αθλήματα ως έναν τρόπο να παραμείνουν επικεντρωμένοι στην υγεία).

- Τι θα μπορούσε να συμβεί αν αρχίσετε να πίνετε αλκοόλ ή να καπνίζετε τσιγάρα; (Ανατρέξτε στο ενημερωτικό δελτίο για να συζητήσετε τις πιθανές συνέπειες).

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Τα ναρκωτικά, τα τσιγάρα και το αλκοόλ είναι επιβλαβείς ουσίες που αυξάνουν τον κίνδυνο ασθένειας και πρόωρου θανάτου.
- Ο εθισμός στα ναρκωτικά και τα τσιγάρα είναι πιθανός και ο καπνός του τσιγάρου συνδέεται με πολλές σοβαρές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του πνεύμονα.
- Η χρήση ναρκωτικών, το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ όχι μόνο βλάπτουν το άτομο, αλλά μπορούν επίσης να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην οικογένεια και τους φίλους τους.

6. Εργασία “Παίξτε Δίκαια” (2 λεπτά)

Συζητήστε με τα μέλη της οικογένειάς σας σχετικά με τους κινδύνους των ναρκωτικών, του καπνίσματος και της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και εξηγήστε πώς αυτές οι συνήθειες μπορεί να είναι επιβλαβείς για την υγεία.

7. Κύκλος επαίνων και Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

Τα παιδιά αφιερώνουν λίγο χρόνο για να αναγνωρίσουν και να επαινέσουν τους συνομηλίκους τους για την επίδειξη θετικών συμπεριφορών και στάσεων καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Αυτό περιλαμβάνει την ενθάρρυνση του ενός προς τον άλλον να κάνει υγιεινές επιλογές και να αποφεύγει επιβλαβείς ουσίες όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και τα τσιγάρα.

10.3.3 Πρόγραμμα 4ης εβδομάδας

1ο ημίχρονο: Ντρίμπλα	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το μισό του «Τερματοφυλακτικής».	3 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Δεξιότητα Ποδοσφαίρου – Ντρίμπλα	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής διάρκειας	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με Ντρίμπλα	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Αποφεύγουμε τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το κάπνισμα	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το «Παίξτε Δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας & Keylo	5-7 λεπτά
Δραστηριότητα Προθέρμανσης εστιάζοντας στην αποφυγή ανάπτυξης ανθυγιεινών εθισμών	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε Δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

10.4 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ

Οι συμπεριφορές των παιδιών και των νέων μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την υγεία και την ευημερία τους, όχι μόνο στο παρόν αλλά και στη μετέπειτα ζωή τους. Μελέτες δείχνουν ότι οι συνήθειες που καθιερώθηκαν κατά την παιδική και εφηβική ηλικία συχνά επιμένουν και στην ενήλικη ζωή (Movassagh et al., 2017).³⁹ Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να επικεντρωθούμε στην ενθάρρυνση υγιών συμπεριφορών στους νέους από νωρίς, καθώς είναι ευκολότερο να τροποποιηθούν αυτές οι συμπεριφορές παρά να αντιμετωπιστούν μακροπρόθεσμες κοινωνικές προκλήσεις ή να αντιμετωπιστούν χρόνιες παθήσεις. Η συμπεριφορά υγείας αναφέρεται σε ενέργειες που επηρεάζουν τη μακροπρόθεσμη υγεία ενός ατόμου ή άλλων, όπως οι γονείς που ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να βουρτσίζουν τα δόντια τους ή οι φίλοι που επηρεάζουν ο ένας τις αποφάσεις του άλλου σχετικά με το κάπνισμα (Short and Mollborn, 2015).⁴⁰

39 Movassagh, E. Z., Baxter-Jones, A. D., Kontulainen, S., Whiting, S. J., & Vatanparast, H. (2017). Tracking dietary patterns over 20 years from childhood through adolescence into young adulthood: the Saskatchewan pediatric bone mineral accrual study. *Nutrients*, 9(9), 990.

40 Short, S. E., & Mollborn, S. (2015). Social determinants and health behaviors: conceptual frames and empirical advances. *Current opinion in psychology*, 5, 78-84.

10.4.1

Τσιγάρα

Σύμφωνα με την Αμερικανική Πνευμονολογική Εταιρεία ([American Lung Association](#)), όσο νωρίτερα κάποιος αρχίζει το κάπνισμα, τόσο πιο πιθανό είναι να γίνει βαρύς καπνιστής αργότερα στη ζωή του. Η νικοτίνη είναι εξαιρετικά εθιστική και οι νέοι είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο να εθιστούν γρήγορα. Ως εκ τούτου, αυτός ο εθισμός καθιστά πολύ δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος μόλις ξεκινήσει. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2020). [Health Risks of Smoking and Second-hand Smoke](#)), στην Ευρώπη, το κάπνισμα παραμένει μία από τις κύριες αιτίες πρόωρου θανάτου και συνδέεται στενά με διάφορες ασθένειες που μειώνουν σοβαρά την ποιότητα ζωής. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει καρκινογόνες ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν καρκίνους, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του πνεύμονα, με πολύ χαμηλό ποσοστό επιβίωσης⁴¹. Πολλοί νέοι αρχίζουν το κάπνισμα λόγω επιρροών από συνομηλίκους ή από την οικογένεια. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, ο αριθμός των νεαρών καπνιστών έχει μειωθεί, εν μέρει λόγω νομικών μέτρων όπως η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, οι περιορισμοί στη διαφήμιση προϊόντων καπνού και οι νόμοι που απαγορεύουν την πώληση τσιγάρων σε ανηλίκους (έκθεση του ΠΟΥ σχετικά με την παγκόσμια επιδημία καπνού 2021: αντιμετώπιση νέων και αναδυόμενων προϊόντων) ([WHO report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products](#)).

10.4.2

Ηλεκτρονικά τσιγάρα

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι μια σχετικά πρόσφατη καινοτομία και οι μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία τους δεν είναι ακόμη πλήρως κατανοητοί. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι οι νέοι που χρησιμοποιούν ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορεί να είναι πιο πιθανό α μεταβούν στο κανονικό κάπνισμα τσιγάρων (Osibogun et al., 2020).⁴² Τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) συμβουλεύουν κατά της χρήσης ηλεκτρονικών τσιγάρων, ιδιαίτερα μεταξύ των νέων, λόγω των πιθανών κινδύνων για την υγεία και της αβεβαιότητας σχετικά με την ασφάλειά τους (CDC Newsroom, 2024).

10.4.3

Αλκοόλ

Το αλκοόλ είναι το πιο διαδεδομένο ναρκωτικό που καταναλώνεται παγκοσμίως και χρησιμοποιείται συνήθως για τη μεταβολή της διάθεσης και της αντίληψης. Αρχικά, το αλκοόλ δρα ως διεγερτικό, κάνοντας το άτομο να αισθάνεται πιο ενεργητικό, αλλά αυτό ακολουθείται από χαλάρωση και κόπωση, ενώ τα υψηλά επίπεδα κατανάλωσης αλκοόλ βλάπτουν τη λήψη αποφάσεων και τον συντονισμό (Hendler et al., 2013).⁴³ Η κατανάλωση

41 United States. Public Health Service. Office of the Surgeon General. (2010). *How tobacco smoke causes disease: the biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: a report of the Surgeon General. US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General.*

42 Osibogun, O., Bursac, Z., & Maziak, W. (2020). E-cigarette use and regular cigarette smoking among youth: population assessment of tobacco and health study (2013–2016). *American journal of preventive medicine*, 58(5), 657–665.

43 Hendler, R. A., Ramchandani, V. A., Gilman, J., & Hommer, D. W. (2013). Stimulant and sedative effects of alcohol. *Behavioral neurobiology of alcohol addiction*, 489–509.

μεγάλων ποσοτήτων σε σύντομο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε δηλητηρίαση από αλκοόλ, η οποία μπορεί να είναι θανατηφόρα. Οι νέοι που πίνουν πολύ διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμπλακούν σε ατυχήματα, να εμπλακούν σε μη ασφαλείς συμπεριφορές ή να υποστούν δηλητηρίαση από οινόπνευμα. Μελέτες δείχνουν ότι όσοι αρχίζουν να πίνουν σε νεαρή ηλικία και καταναλώνουν συχνά αλκοόλ είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ αργότερα στη ζωή τους. Οι συνήθειες και οι στάσεις των γονέων απέναντι στο αλκοόλ επηρεάζουν σημαντικά τη συμπεριφορά των νέων ως προς την κατανάλωση αλκοόλ, καθιστώντας τις προσπάθειες πρόληψης ιδιαίτερα σημαντικές. Η ενθάρρυνση υγιεινών συμπεριφορών και στάσεων απέναντι στο αλκοόλ μπορεί να συμβάλει στη μείωση των κινδύνων που συνδέονται με την πρόωρη και υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Alcohol's Effects on Health, 2024).



11. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5

11.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Προστασία μπάλας
- Θέμα υγείας «Παίξτε Δίκαια»: Είμαστε δραστήριοι
- Θέματα που αντιμετωπίζονται στη συνεδρία: Περπατάμε, κάνουμε ποδήλατο, χρησιμοποιούμε τις σκάλες στην καθημερινότητα

Η εβδομάδα 5 επικεντρώνεται στην ανάπτυξη ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων στη θωράκιση και στην προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής. Στη δραστηριότητα *Παίξτε Ποδόσφαιρο*, οι συμμετέχοντες θα μάθουν την τεχνική της θωράκισης, μια απαραίτητη δεξιότητα για τη διατήρηση της κατοχής της μπάλας υπό πίεση. Το θέμα της υγείας του *Παίξτε Δίκαια* υπογραμμίζει τη σημασία της διατήρησης της δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή, ενθαρρύνοντας συνήθειες όπως το περπάτημα, η ποδηλασία και η χρήση των σκαλοπατιών αντί των ανελκυστήρων ή των κυλιόμενων κλιμάκων. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τον τρόπο μέτρησης των καρδιακών παλμών εργασίας και ηρεμίας, ενισχύοντας τα οφέλη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας για τη συνολική υγεία και ευεξία.

11.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Όπου είναι δυνατόν, να διαμορφώσετε εκ των προτέρων τον χώρο της άσκησης για να μεγιστοποιήσετε τον χρόνο της συνάντησης και να δημιουργήσετε ένα δομημένο περιβάλλον μάθησης.
- Προετοιμάστε επιδείξεις και ασκήσεις που επικεντρώνονται σε τεχνικές θωράκισης, βοηθώντας τους παίκτες να καταλάβουν πώς να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά το σώμα τους για να προστατεύσουν την μπάλα.
- Ενισχύστε τη σημασία του να παραμένετε δραστήριοι στην καθημερινή ζωή ενσωματώνοντας συζητήσεις σχετικά με απλές συνήθειες όπως το περπάτημα, το ποδήλατο και το να ανεβαίνετε σκάλες αντί για ανελκυστήρες.
- Ενθαρρύνετε την εμπλοκή δημιουργώντας μια διαδραστική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα όπου οι παίκτες μπορούν να εξασκήσουν δεξιότητες με αυτοπεποίθηση.

- Εξετάστε το *Δελτίο Πληροφοριών* πριν από τη συνεδρία για να διασφαλίσετε μια σαφή κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την προστασία στο ποδόσφαιρο και τα οφέλη ενός ενεργού τρόπου ζωής.

11.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

1. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
4. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
5. **Κώνοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
6. **Διακριτικά:** Διαφοροποιούν τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων

Πίνακας 6.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						

11.3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

11.3.1

Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Προστασία μπάλας



Εικόνα 11.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 9.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Ντρίμπλα» (3 λεπτά)

2. Ανάθεση συνεργατών επαίνου (2 λεπτά)

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζεύγη από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3. Προθέρμανση 10 λεπτά

- Ολοκληρώστε την προθέρμανση (τις έξι ασκήσεις «FIFA 11+»).

4. Ποδοσφαιρική ικανότητα 15 λεπτά

Ένα σημαντικό μέλος μιας ποδοσφαιρικής ομάδας είναι ο παίκτης της μεσαίας γραμμής που ελέγχει το παιχνίδι περνώντας την μπάλα προς τα πίσω και προς τα εμπρός γρήγορα μεταξύ των μελών της ομάδας. Η συνεδρία θα επικεντρωθεί στην εκμάθηση αυτής της δεξιότητας.

Για να είναι καλοί στον έλεγχο και τη διατήρηση της κατοχής της μπάλας σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα, οι παίκτες της μεσαίας γραμμής πρέπει να είναι σε εγρήγορση ανά πάσα στιγμή, να γνωρίζουν πού βρίσκονται οι συμπαίκτες τους, να είναι σε θέση να λαμβάνουν καλές αποφάσεις και να είναι σε θέση να ανταποκρίνονται γρήγορα στις κινήσεις των παικτών.

- Κυκλική προθέρμανση: Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των περίπου 20 παικτών. Βάλτε τους μισούς παίκτες σε κάθε ομάδα να σχηματίσουν έναν κύκλο με διάμετρο περίπου 20 μέτρων και τους άλλους μισούς να σταθούν μέσα στον κύκλο με μια μπάλα.

- Κάθε παίκτης μέσα στον κύκλο έχει μια μπάλα και πασάρει σε έναν παίκτη που σχηματίζει τον κύκλο, ο οποίος ελέγχει τη μπάλα με ένα άγγιγμα και την πασάρει πίσω στον ίδιο παίκτη με το δεύτερο άγγιγμα, ο οποίος στη συνέχεια ντριμπλάρει μέσα στον κύκλο μέχρι να βρει έναν άλλο παίκτη για να πασάρει.
- Οι παίκτες μέσα στον κύκλο ντριμπλάρουν μεταξύ τους για 1-2 λεπτά, στη συνέχεια ανταλλάσσουν ρόλους με εκείνους που απαρτίζουν τον κύκλο.

Παραλλαγές:

- Όταν ο δάσκαλος σφυριξεί ή χειροκροτήσει, όλοι οι παίκτες στη μέση πρέπει να πατήσουν τη δική τους μπάλα και να βρουν μια καινούργια, με την οποία μετά θα συνεχίσουν να παίζουν.
- Η μπάλα περνάει πίσω για πρώτη φορά από τον παίκτη που αποτελεί μέρος του κύκλου.
- Ο παίκτης που αποτελεί μέρος του κύκλου και λαμβάνει την μπάλα, κάνει 2 επαφές πριν την επιστρέψει. Οι επαφές μπορεί να γίνονται με το πέλμα και στη συνέχεια με την εξωτερική πλευρά του ποδιού, είτε με το δυνατό είτε με το αδύναμο πόδι, προτού η μπάλα περάσει πίσω.
- Οι παίκτες που σχηματίζουν τον κύκλο έχουν την μπάλα και την πετούν μέσα στον κύκλο σε κάποιον που τρέχει μέσα στον κύκλο. Η μπάλα μπορεί να πεταχτεί στο μηρό, στο στήθος, στο κεφάλι κ.λπ. Οι παίκτες μέσα στον κύκλο πρέπει να ελέγξουν την μπάλα πριν την περάσουν πίσω στον παίκτη που πέταξε την μπάλα.

5. Παιχνίδια μικρής διάρκειας 10 λεπτά

Τα παιδιά παίζουν 4 εναντίον 4 ή 5 εναντίον 5 με τελικές ζώνες (π.χ. γήπεδο 20x30 μ. με τελικές ζώνες 2x3 μ. σε όλο το πλάτος). Μόνο η ομάδα με την μπάλα μπορεί να έχει έναν παίκτη στην τελική ζώνη. Οι παίκτες σκοράρουν περνώντας την μπάλα σε έναν παίκτη στην τελική ζώνη, ο οποίος ελέγχει την μπάλα και περνά την μπάλα πίσω σε έναν αντίπαλο παίκτη έξω από την τελική ζώνη. Μόλις η μπάλα περάσει τη μεσαία γραμμή, η ομάδα μπορεί να επιλέξει σε ποια τελική ζώνη θέλει να σκοράρει.

Παραλλαγές:

- Εάν μια ομάδα αρχίσει να χτίζει ένα μεγάλο προβάδισμα ή έχει την μπάλα πολύ περισσότερο από την άλλη ομάδα, μπορείτε να αλλάξετε τον κανόνα έτσι ώστε μόλις η μπάλα παιχτεί στην τελική ζώνη, ο παίκτης που λαμβάνει την μπάλα πρέπει στη συνέχεια να την περάσει πίσω στην αντίπαλη ομάδα, η οποία στη συνέχεια προσπαθεί να σκοράρει στο αντίθετο άκρο.
- Ένα γκολ δεν μπορεί να επιτευχθεί στο ίδιο άκρο δύο φορές διαδοχικά.

6. Εργασία «Παίξτε Ποδόσφαιρο» (2 λεπτά)

Στον δικό σας χρόνο, εξασκηθείτε στη θωράκιση δουλεύοντας με έναν σύντροφο ή σε έναν τοίχο. Δοκιμάστε να λάβετε την μπάλα με την πλάτη στον αμυντικό και να διατηρήσετε την κατοχή για λίγα δευτερόλεπτα πριν περάσετε ή γυρίσετε. Επικεντρωθείτε στην ισορροπία, τη θέση των ποδιών και τη χρήση του σώματός σας αποτελεσματικά για την προστασία

της μπάλας. Προκαλέστε τον εαυτό σας αυξάνοντας σταδιακά την πίεση από τον σύντροφό σας ή μειώνοντας τον διαθέσιμο χώρο.

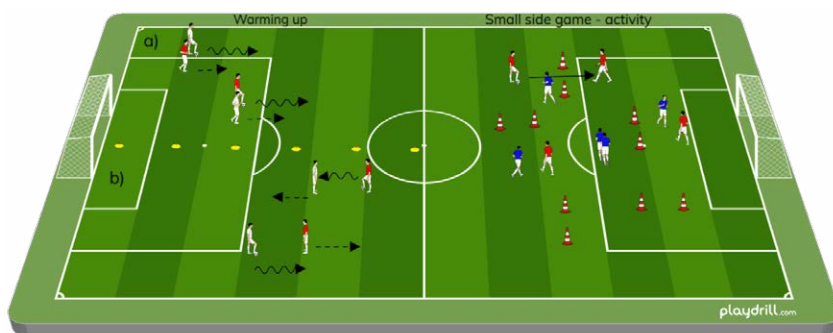
7. Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνεδρία.

11.3.2

«Παίξτε Δίκαια»: Είμαστε δραστήριοι

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο του «Παίξτε Δίκαια» (5 λεπτά)



Εικόνα 12.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 10.

2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)

- Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, τα παιδιά ηλικίας 5-17 ετών θα πρέπει να συμμετέχουν σε τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας καθημερινά για να υποστηρίξουν την υγιή ανάπτυξη και ανάπτυξη.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να παραμείνετε δραστήριοι, όπως το περπάτημα, η ποδηλασία, το σκούτερ ή το τρέξιμο στο σχολείο, καθώς και το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους με φίλους αντί να παρακολουθείτε τηλεόραση ή να παίζετε βιντεοπαιχνίδια.
- Η τακτική σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών του τρόπου ζωής, ενισχύει τη συγκέντρωση και ενισχύει την αυτοπεποίθηση ([ΠΟΥ](#)).

Keylo

- Στο «Παίξτε Ποδόσφαιρο», επικεντρωθήκαμε στην προστασία της μπάλας για να αποτρέψουμε τους αντιπάλους από το να αποκτήσουν κατοχή.
- Στο «Παίξτε Δίκαια», θα διερευνήσουμε πώς να ενσωματώσουμε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή ζωή με απλούς και αποτελεσματικούς τρόπους.
- Ας αρχίσουμε! Χειροκρότημα-χειροκρότημα, χειροκρότημα-χειροκρότημα-χειροκρότημα...

“Να είστε δραστήριοι!”

3. Προθέρμανση δραστηριότητας (έως 15 λεπτά)

- Τονίστε τη σημασία του να είστε δραστήριοι για τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα.
- Οι παίκτες συνδυάζονται με τους Συνεργάτες Επαίνων τους και ολοκληρώνουν μια δυναμική προθέρμανση

Προετοιμασία:

- Δημιουργήστε ορθογώνια γήπεδα χρησιμοποιώντας κώνους.
- Μέσα σε κάθε γήπεδο, τοποθετήστε 4-5 κωνικά γκολ (ένα περισσότερο από τον αριθμό των παικτών ανά ομάδα).
- Χωρίστε τους παίκτες σε ομάδες 3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4.
- Κανένας τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να ενθαρρύνει τη συνεχή κίνηση.

Επεξήγηση παιχνιδιού:

- Ένα γκολ επιτυγχάνεται όταν η μπάλα περάσει μέσα από ένα κωνικό τέρμα σε έναν συμπαίκτη.
- Τα γκολ μπορούν να σημειωθούν και από τις δύο πλευρές του τέρματος.
- Οι παίκτες πρέπει να παραμένουν σε κίνηση ανά πάσα στιγμή.

4. Συζήτηση (15 λεπτά)

Εμπλέξτε τα παιδιά σε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες οδηγίες:

- Τι σημαίνει να είσαι ενεργός; *(Σημαίνει κίνηση του σώματός σας → άσκηση, περπάτημα, ποδηλασία, πατινάζ, αθλήματα κ.λπ.)*
- Πώς μπορείτε να ενσωματώσετε τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή; *(Εάν είναι δυνατόν, κάντε ποδήλατο, περπατήστε ή σκούτερ στο σχολείο αντί να χρησιμοποιήσετε αυτοκίνητο ή λεωφορείο.)*
- Πόσο καιρό πρέπει να είστε δραστήριοι κάθε μέρα; *(Τουλάχιστον 60 λεπτά, αν και δεν χρειάζεται να είναι συνεχής, σύντομες συνεδρίες 10 λεπτών ή περισσότερο μετράνε!)*

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Να είστε δραστήριοι για τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα – αυτό μπορεί να χωριστεί σε μικρότερες εκρήξεις τουλάχιστον 10 λεπτών.
- Βρείτε ευχάριστους τρόπους για να παραμείνετε δραστήριοι - είτε πρόκειται για περπάτημα, ποδηλασία, σκούτερ, τρέξιμο ή παιχνίδι έξω.
- Η τακτική σωματική δραστηριότητα μειώνει τους κινδύνους για την υγεία, ενισχύει την εστίαση και χτίζει αυτοπεποίθηση.

6. Εργασία «Παίξτε Δίκαια» (2 λεπτά)

Κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας, στοχεύστε:

- Περπατήστε, κάντε ποδήλατο, τρέξτε ή πηγαίνετε με σκούτερ στο σχολείο όποτε είναι δυνατόν.
- Να είστε δραστήριοι κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και μετά το σχολείο - αντί να περνάτε μεγάλες περιόδους καθισμένοι σε εσωτερικούς χώρους.

7. Κύκλος επαίνων και Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

Τα παιδιά επαινούν τους συντρόφους τους για θετικές ενέργειες και στάσεις.

11.3.3 Πρόγραμμα 5ης εβδομάδας

1ο ημίχρονο: Προστασία μπάλας	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Ντρίμπλα»	3 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ποδοσφαιρική Δεξιότητα – Θωράκιση	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής διάρκειας	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με τη θωράκιση	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Είμαστε δραστήριοι	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας & Keylo	5-7 λεπτά
Δραστηριότητα Προθέρμανσης εστιάζοντας στο να είσαι ενεργός	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε Δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

11.4

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ

Η ΣΑ μπορεί να είναι δομημένη και αδόμητη. Η δομημένη δραστηριότητα περιλαμβάνει οργανωμένα αθλήματα, προπονήσεις γυμναστικής και προπόνηση φυσικής κατάστασης, ενώ η μη δομημένη δραστηριότητα αναφέρεται στην καθημερινή κίνηση, όπως το περπάτημα, η ποδηλασία ή τα παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους (Dapp et al., 2021).⁴⁴

Σε σύγκριση από τον προηγούμενο αιώνα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει γίνει ολοένα και πιο καθιστικός. Προηγουμένως, τα παιδιά περπατούσαν στο σχολείο, έπαιζαν έξω κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και συμμετείχαν σε υπαίθρια παιχνίδια τα βράδια. Σήμερα, ωστόσο, πολλοί οδηγούνται στο σχολείο, συμμετέχουν σε λιγότερες σωματικές δραστηριότητες και περνούν περισσότερο χρόνο μπροστά σε οθόνες. Αυτή η μετατόπιση έχει συμβάλει σε υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας και ασθενειών που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για την πρόληψη χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης τύπου 2, η υψηλή αρτηριακή πίεση, το μεταβολικό σύνδρομο και ορισμένοι καρκίνοι. Υποστηρίζει επίσης την υγεία των πνευμόνων, μειώνοντας τον κίνδυνο παθήσεων όπως το άσθμα (Anderson and Durstine, 2019).⁴⁵

11.4.1

Πώς να είστε πιο σωματικά δραστήριοι

Τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα δραστηριότητάς τους με πολλούς τρόπους:

- **Ενεργό ταξίδι** - Περπατήστε, ποδηλατήστε, κάντε skateboard, κάντε σκούτερ ή πατίνι στο σχολείο αντί να χρησιμοποιείτε αυτοκίνητα ή λεωφορεία.
- **Υπαίθριο παιχνίδι** - Αντί να περνάτε χρόνο σε εσωτερικούς χώρους παρακολουθώντας τηλεόραση ή παίζοντας βιντεοπαιχνίδια, ασχοληθείτε με δραστηριότητες όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ, παράλειψη ή προσθήκη ετικέτας με φίλους.
- **Αθλήματα και χόμπι** - Εγγραφείτε σε αθλητικό σύλλογο, μάθημα πολεμικών τεχνών, ομάδα χορού ή κολύμβηση για να παραμείνετε σε φόρμα ενώ διασκεδάσετε.

44 Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101916.

45 Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports medicine and health science*, 1(1), 3-10.

11.4.2

Γιατί πρέπει να παραμείνετε ενεργοί;

Η σωματική δραστηριότητα ωφελεί τόσο τη ωματική όσο και την ψυχική ευεξία. Βοηθά στο να:

- Αναπτύξετε δια βίου υγιεινές συνήθειες: Ενθαρρύνει έναν ενεργό ρόπο ζωής που μπορεί να διατηρηθεί και στην ενήλικη ζωή. Μειώστε τον κίνδυνο ασθενειών που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής: Μειώνει τις πιθανότητες καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και παχυσαρκίας.
- Ενδυναμώνετε τους μύες και τα οστά: Βελτιώνει το συντονισμό, την ισορροπία και τη σωματική αντοχή.
- Ενισχύστε την ψυχική υγεία: Αυξάνει την αυτοπεποίθηση, την εστίαση και τη διάθεση, μειώνοντας το στρες και το άγχος.
- Βελτιώστε τη μάθηση και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού: Υποστηρίζει την καλύτερη συγκέντρωση στο σχολείο και μειώνει την πιθανότητα να αρρωστήσετε (Nieman and Wentz, 2019⁴⁶; CDC, 2025).

⁴⁶ Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of sport and health science*, 8(3), 201-217.



12. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6

12.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα «Παίξε ποδόσφαιρο»: Έλεγχος μπάλας
- Θέμα υγείας «Παίξτε Δίκαια»: Ελέγχουμε το βάρος μας
- Θέματα που αντιμετωπίστηκαν κατά τη συνεδρία: Ελέγχουμε την ποσότητα τροφής που καταναλώνουμε

Η εστίαση αυτής της εβδομάδας είναι στον έλεγχο, τόσο στο ποδόσφαιρο όσο και στη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Στη δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο', τα παιδιά θα αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στον έλεγχο της μπάλας, μαθαίνοντας πώς να λαμβάνουν, να κινούν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά την μπάλα. Εν τω μεταξύ, στο «Παίξτε Δίκαια», το θέμα της υγείας θα επικεντρωθεί στον έλεγχο του βάρους, με βασική έμφαση στη διαχείριση του μεγέθους των μερίδων και στην κατανόηση του τρόπου σωστής τροφοδότησης του σώματος.

Μέχρι το τέλος της εβδομάδας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν καλύτερη κατανόηση του τρόπου ελέγχου της μπάλας στο γήπεδο και πώς να κάνουν προσεκτικές επιλογές σχετικά με την ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνουν, διασφαλίζοντας ότι διατηρούν μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

12.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Προετοιμάστε την περιοχή δραστηριότητας εκ των προτέρων, δημιουργώντας τον απαραίτητο εξοπλισμό για να εξασφαλίσετε την ομαλή μετάβαση στην ποδοσφαιρική συνεδρία για τον έλεγχο της μπάλας.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή εξηγώντας τη σημασία τόσο του σωματικού όσο και του διατροφικού ελέγχου, συνδέοντας τις ποδοσφαιρικές δεξιότητες με υγιεινές επιλογές τρόπου ζωής.
- Προσαρμόστε τη συνεδρία με βάση τον διαθέσιμο χώρο και τον αριθμό των συμμετεχόντων για να μεγιστοποιήσετε τη μάθηση και τη συμμετοχή.

- Εξοικειωθείτε με το Φύλλο Πληροφοριών πριν από τη συνεδρία για να βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να καθοδηγήσετε με σιγουριά τις συζητήσεις σχετικά με τον έλεγχο του βάρους και τη διαχείριση του μεγέθους των μερίδων.

12.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

1. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
4. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
5. **Κώνιοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
6. **Διακριτικά:** Διαφοροποιούν τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
7. **Κάρτες δραστηριοτήτων:** υγιεινά τρόφιμα (φρούτα και λαχανικά, κρέας και ψάρι, νερό), ανθυγιεινά τρόφιμα (σοκολάτα, ανθρακούχα ποτά, παγωτά, γλυκά)

Πίνακας 7.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

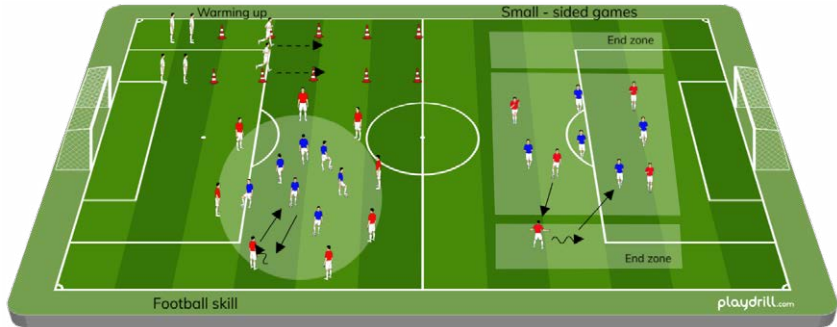
1	2	3	4	5	6	7
						

12.3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

12.3.1

Δραστηριότητα «Παίξε ποδόσφαιρο»: Έλεγχος μπάλας



Εικόνα 13.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνεδρίας 11.

1, Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο 'Προστασία μπάλας' (3 λεπτά)

2. Ανάθεση συνεργατών επαίνων (2 λεπτά)

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ 'όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζεύγη από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3. Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με μια συνεδρία προθέρμανσης χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στη σελίδα 21, όπου ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει δυναμικές διατάξεις και κινήσεις για να προετοιμάσει το σώμα για ΦΑ.

4. Ποδοσφαιρική Δεξιότητα - Έλεγχος (15 λεπτά)

Αυτή η συνεδρία επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ελέγχου της μπάλας, οι οποίες είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική πάσα και τη διατήρηση της κατοχής υπό πίεση.

Για να υπερέχουν στον έλεγχο της μπάλας, οι ποδοσφαιριστές πρέπει να παραμένουν σε εγρήγορση και να έχουν επίγνωση του περιβάλλοντός τους, να προβλέπουν τις κινήσεις των συμπαίκτών τους, να λαμβάνουν γρήγορες και έξυπνες αποφάσεις και να αντιδρούν γρήγορα στις αλλαγές στο παιχνίδι.

Οργάνωση συνάντησης:

- Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των περίπου 15-20 παικτών.
- Οι μισοί παίκτες σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο (περίπου 20 μέτρα σε διάμετρο), ενώ οι άλλοι μισοί στέκονται μέσα στον κύκλο με μια μπάλα.

Δεξιότητες ελέγχου:

Οδηγίες:

1. Κάθε παίκτης στη μέση ντριμπλάρει με την μπάλα του και δίνει πάσα σε έναν παίκτη στον εξωτερικό κύκλο.
2. Ο παίκτης που δέχεται ελέγχει την μπάλα με μια επαφή και την επιστρέφει με το δεύτερο άγγιγμα.
3. Ο παίκτης μέσα στον κύκλο στη συνέχεια ντριμπλάρει πριν περάσει σε έναν άλλο συμπαίκτη.
4. Μετά από 1-2 λεπτά, οι παίκτες αλλάζουν ρόλους, διασφαλίζοντας ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν τόσο στην πάσα όσο και στον έλεγχο.

Παραλλαγές:

- Γρήγορη αλλαγή: Όταν ο προπονητής σφυρίζει ή χειροκροτεί, όλοι οι παίκτες μέσα στον κύκλο πρέπει να σταματήσουν την μπάλα τους, να βρουν μια νέα και να συνεχίσουν να παίζουν.
- Πρώτη πάσα: Ο παίκτης στον εξωτερικό κύκλο επιστρέφει την μπάλα αμέσως με ένα άγγιγμα, βελτιώνοντας την ταχύτητα αντίδρασης και τον έλεγχο.
- Διαφορετικές επαφές: Ο παίκτης υποδοχής στον εξωτερικό κύκλο πρέπει να κάνει δύο επαφές πριν περάσει πίσω, χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέρη του ποδιού (π.χ. σκαλοπάτι, έξω από το πόδι, πέλμα).
- Εναέριος έλεγχος: Οι παίκτες στον εξωτερικό κύκλο ρίχνουν την μπάλα σε εκείνους στη μέση, οι οποίοι πρέπει να την ελέγξουν με το μηρό, το στήθος ή το κεφάλι τους πριν την περάσουν πίσω.

Συμβουλές προπόνησης:

- Ενθαρρύνετε τους παίκτες να κρατούν τα μάτια τους ψηλά ενώ ελέγχουν την μπάλα.
- Τονίστε τη σημασία ενός απαλού πρώτου αγγίγματος για τη διατήρηση της κατοχής.
- Ενθαρρύνετε τη γρήγορη λήψη αποφάσεων, οι παίκτες πρέπει να σκέφτονται μπροστά πριν λάβουν την μπάλα.
- Χρησιμοποιήστε και τα δύο πόδια για να χτίσετε αυτοπεποίθηση και ευελιξία.

5. Παιχνίδια μικρής διάρκειας – 10 λεπτά

Οι παίκτες θα συμμετάσχουν σε αγώνες μικρής όψης 4 εναντίον 4 ή 5 εναντίον 5 με καθορισμένες τελικές ζώνες για να ενισχύσουν τις δεξιότητες ελέγχου της μπάλας σε ένα σενάριο που μοιάζει με παιχνίδι. Η εστίαση είναι στον έλεγχο της μπάλας υπό πίεση και στην ακριβή πάσα.

Ρύθμιση παιχνιδιού:

- Ρυθμίστε ένα γήπεδο 20x30 μέτρων με δύο τελικές ζώνες 3x2 μέτρων που εκτείνονται σε όλο το πλάτος του γηπέδου.
- Μόνο η ομάδα που επιτίθεται μπορεί να έχει έναν παίκτη μέσα στην τελική ζώνη.
- Για να σκοράρει, μια ομάδα πρέπει να περάσει με επιτυχία την μπάλα σε έναν συμπαίκτη μέσα στην τελική ζώνη.
- Ο παίκτης υποδοχής πρέπει να ελέγξει την μπάλα πριν την δώσει πίσω σε έναν αντίπαλο παίκτη εκτός της τελικής ζώνης.
- Μόλις η μπάλα διασχίσει τη μεσαία γραμμή, η ομάδα που επιτίθεται μπορεί να επιλέξει σε ποια τελική ζώνη θα σκοράρει.

Παραλλαγές:

- Εάν μια ομάδα κυριαρχεί στην κατοχή ή χτίζει ένα σημαντικό προβάδισμα, τροποποιήστε τον κανόνα έτσι ώστε μετά την επίτευξη ενός γκολ, ο παίκτης υποδοχής στην τελική ζώνη πρέπει να περάσει την μπάλα απευθείας στην αντίπαλη ομάδα, επιτρέποντάς τους να ξεκινήσουν μια επίθεση προς την αντίθετη κατεύθυνση.
- Για να ενθαρρυνθεί η λήψη αποφάσεων και η διακύμανση, οι ομάδες δεν μπορούν να σκοράρουν στην ίδια τελική ζώνη δύο φορές στη σειρά.

6. Εργασία «Παίξτε Ποδόσφαιρο» (2 λεπτά)

Για να βελτιώσετε τον έλεγχο της μπάλας, εξασκηθείτε καθημερινά λαμβάνοντας και περνώντας την μπάλα με ένα μόνο άγγιγμα. Ξεκινήστε ελέγχοντας την μπάλα και περνώντας την πίσω στον ίδιο παίκτη ή σε διαφορετικό συμπαίκτη.

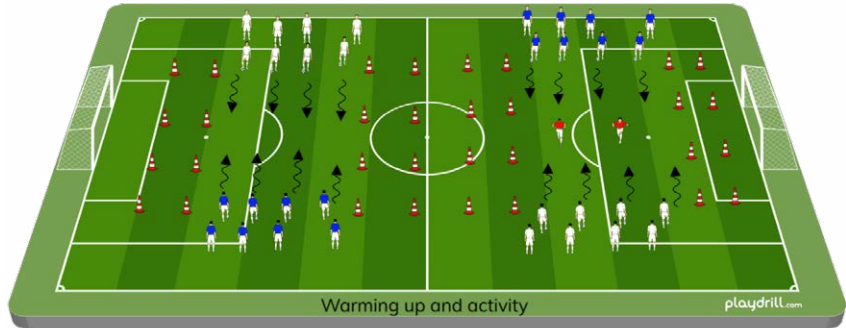
Καθώς προχωράτε, επικεντρωθείτε στον έλεγχο της μπάλας ενώ κινείστε, διασφαλίζοντας ότι τόσο εσείς όσο και ο συμπαίκτης σας παραμένετε σε κίνηση. Αυτό θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε ταχύτερες αντιδράσεις, καλύτερη επαφή και βελτιωμένη λήψη αποφάσεων υπό πίεση. Προκαλέστε τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέρη του ποδιού σας (πέλμα, εξωτερικό, πέλμα) για να ελέγχετε και να μοιράζετε την μπάλα αποτελεσματικά.

7. Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνεδρία.

12.3.2

«Παίξτε Δίκαια»: Ελέγχουμε το βάρος μας



Εικόνα 14.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 12.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια» (5 λεπτά)

2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)

Είναι σημαντικό να ελέγχετε το βάρος σας εξισορροπώντας την ποσότητα τροφής που τρώτε με την ενέργεια που χρειάζεται το σώμα σας. Αυτό σημαίνει να προσέχετε το μέγεθος των μερίδων και να διασφαλίζετε ότι καταναλώνετε θρεπτικά τρόφιμα που τροφοδοτούν αποτελεσματικά το σώμα σας.

Πώς να ελέγξετε την ποσότητα φαγητού που τρώτε:

- Ακούστε το σώμα σας
- Τρώτε αργά
- Επιλέξτε θρεπτικά πυκνά τρόφιμα
- Αποφύγετε να τρώτε κατευθείαν από το πακέτο
- Μείνετε ενυδατωμένοι
- Περιορίστε τα ζαχαρούχα και επεξεργασμένα τρόφιμα

Keylo

- Στο «Παίξτε Ποδόσφαιρο», μάθαμε πώς να ελέγχουμε την μπάλα. Στο «Παίξτε Δίκαια», θα μάθουμε πώς να ελέγχουμε την ποσότητα φαγητού που τρώμε, ώστε να έχουμε τη σωστή ποσότητα ενέργειας για να παραμείνουμε δραστήριοι και να αποδώσουμε καλά στο σχολείο.
- Χειροκρότημα-χειροκρότημα, χειροκρότημα-χειροκρότημα-χειροκρότημα... "Τρώτε έξυπνα, μένετε δυνατοί!"

3. Δραστηριότητα Προθέρμανσης (έως 15 λεπτά)

Στόχος: Βοηθήστε τα παιδιά να κατανοήσουν τη σημασία του ελέγχου του βάρους τους και της διαχείρισης του μεγέθους των μερίδων μέσω ενός συναρπαστικού παιχνιδιού ντρίμπλας που ενισχύει τη λήψη αποφάσεων και τον αυτοέλεγχο.

Οργάνωση:

- Σημειώστε ένα ορθογώνιο βήμα χρησιμοποιώντας τέσσερις κώνους. Αυτό αντιπροσωπεύει μια ισορροπημένη διατροφή και υγιεινή διατροφή.
- Σε κάθε πλευρά του γηπέδου, δημιουργήστε δύο στενές «ζώνες» (ή «τάφρους») χρησιμοποιώντας κώνους:
 - Ζώνη υγιεινής διατροφής (αντιπροσωπεύει υγιεινές επιλογές τροφίμων που σας δίνουν ενέργεια μακράς διαρκείας).
 - Ζώνη ανθυγιεινής διατροφής (αντιπροσωπεύει ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων που σας δίνουν γρήγορες εκρήξεις ενέργειας, αλλά σας αφήνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι και υποτονικοί αμέσως μετά).
- Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες, με περίπου 10 παίκτες σε κάθε άκρο.
- Προετοιμάστε κάρτες δραστηριοτήτων: ένα σύνολο υγιεινών τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρι, νερό) και ένα σύνολο ανθυγιεινών τροφίμων (σοκολάτα, ανθρακούχα ποτά, παγωτό, γλυκά).

Οδηγίες δραστηριότητας:

1. Ντρίμπλα προθέρμανσης (εστίαση ελέγχου μπάλας):

- Οι παίκτες ξεκινούν ντρίμπλάροντας την μπάλα από τη μία άκρη του γηπέδου στην άλλη, εστιάζοντας στον αυστηρό έλεγχο της μπάλας, χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια και αλλάζοντας κατεύθυνση.
- Οι παίκτες θα πρέπει να στοχεύουν να παραμείνουν στη μέση του γηπέδου, αντιπροσωπεύοντας ισορροπημένες επιλογές τροφίμων, και να αποφύγουν τις υγιείς και ανθυγιεινές ζώνες (τάφρους).
- Όταν φτάσουν στην άλλη πλευρά, περνούν την μπάλα σε έναν συμπαίκτη χωρίς να χάσουν τον έλεγχο και κάνουν μια σύντομη ανάπαυση για να προσομοιώσουν την ανάκαμψη μετά τη δραστηριότητα.
- Τονίστε πόσο σημαντικό είναι να διατηρείτε την μπάλα ελεγχόμενη, όπως είναι απαραίτητο να διαχειρίζεστε την πρόσληψη τροφής.

2. Ντρίμπλα με προκλήσεις και επιλογές τροφίμων:

- Εισαγάγετε τέσσερις συλλέκτες (που πήραν το όνομά τους από ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων):

- Μετρήστε την υπερκατανάλωση φαγητού (που αντιπροσωπεύει την υπερβολική ποσότητα φαγητού)
- Μετρήστε τη ζαχαροφαγία (που αντιπροσωπεύει τα ζαχαρούχα τρόφιμα, όπως η σοκολάτα και τα ανθρακούχα ποτά)
- Μετρήστε τα παραλειπόμενα γεύματα (που αντιπροσωπεύουν την έλλειψη φαγητού)
- Μετρήστε τη νηστεία (που αντιπροσωπεύει την υποσιτισμό).
- Οι κυνηγοί προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα από τους ντριμπλέρ. Αν ένας κυνηγός τα καταφέρει, κλωτσάει την μπάλα σε μία από τις δύο ζώνες (υγιής ή ανθυγιεινή).
- Στη συνέχεια, οι παίκτες πρέπει να ανακτήσουν γρήγορα την μπάλα και να συνεχίσουν να ντριμπλάρουν, εστιάζοντας στο να διατηρούν την μπάλα υπό έλεγχο, ενώ παράλληλα σκέφτονται πώς οι επιλογές τροφίμων επηρεάζουν τα επίπεδα ενέργειάς τους.

3. Ενσωμάτωση κάρτας δραστηριότητας:

- Καθώς οι παίκτες ντριμπλάρουν, ο προπονητής μπορεί να κρατήσει μια κάρτα φαγητού τυχαία (είτε υγιή είτε ανθυγιεινή).
- Οι παίκτες πρέπει να αντιδράσουν ντριμπλάροντας στην αντίστοιχη ζώνη:
 - Εάν η κάρτα δείχνει ένα υγιεινό φαγητό, ντριμπλάρουν προς τη ζώνη υγιεινής διατροφής.
 - Εάν η κάρτα δείχνει ένα ανθυγιεινό φαγητό, ντριμπλάρουν προς τη ζώνη ανθυγιεινής διατροφής.
- Στη συνέχεια, οι παίκτες εκτελούν μια γρήγορη πάσα σε έναν συμπαίκτη πριν επιστρέψουν στη μέση. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι όλοι οι παίκτες να ντριμπλάρουν τουλάχιστον μία φορά.

4. Συζήτηση (15 λεπτά)

Ρωτήστε τα παιδιά ερωτήσεις σχετικά με τον έλεγχο της πρόσληψης τροφής και τη διαχείριση του βάρους, όπως:

- Τι συμβαίνει εάν τρώτε πάρα πολύ ή πολύ λίγο φαγητό; (Μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένοι, υποτονικοί ή να δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε. Τρώγοντας πάρα πολύ μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους, και τρώγοντας πολύ λίγο μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε αδύναμοι ή έλλειψη ενέργειας).
- Γιατί είναι σημαντικό να τρώτε τη σωστή ποσότητα τροφής, όχι πάρα πολύ ή πολύ λίγο; (Η κατανάλωση της σωστής ποσότητας σας βοηθά να παραμείνετε υγιείς, σας δίνει τη σωστή ποσότητα ενέργειας και σας βοηθά να γίνετε δυνατοί και δραστήριοι).
- Τι επίδραση μπορεί να έχει η υπερκατανάλωση τροφής στο σώμα σας μακροπρόθεσμα; (Η υπερβολική κατανάλωση τροφής τακτικά μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους, η οποία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο προβλημάτων υγείας όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο διαβήτης).
- Πώς μπορεί να σας επηρεάσει μακροπρόθεσμα το να τρώτε πολύ λίγο; (Το να μην τρώτε αρκετά μπορεί να κάνει το σώμα σας να αισθάνεται αδύναμο, μπορεί να επιβραδύνει το

μεταβολισμό σας και μπορεί να μην έχετε αρκετή ενέργεια για να κάνετε πράγματα όπως άσκηση ή εστίαση στο σχολείο).

- Ποια είναι μερικά σημάδια ότι μπορεί να τρώτε πάρα πολύ ή πολύ λίγο; (Μπορεί να αισθάνεστε πολύ χορτάτοι ή να μην πεινάτε μετά τα γεύματα ή μπορεί να αισθάνεστε συνεχώς κουρασμένοι ή αδύναμοι εάν δεν τρώτε αρκετά).

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Είναι σημαντικό να ελέγχετε την ποσότητα τροφής που τρώτε για να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος και να έχετε αρκετή ενέργεια για να παραμείνετε δραστήριοι (NIH, 2022).
- Η κατανάλωση των σωστών μερίδων υγιεινής διατροφής σας βοηθά να αισθάνεστε ενεργοποιημένοι και υποστηρίζει την ανάπτυξή σας, ενώ η υπερκατανάλωση τροφής ή η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το σώμα σας.
- Σκεφτείτε θετικά για το σώμα σας και θυμηθείτε ότι το να τρώτε με μέτρο και να κάνετε ισορροπημένες επιλογές τροφίμων είναι το κλειδί για να αισθάνεστε καλά και να παραμείνετε υγιείς.

Περαιτέρω ανάγνωση: 8 tips for healthy eating, (2022), NHS <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eight-tips-for-healthy-eating/>

6. Εργασία «Παίξτε Δίκαια» (2 λεπτά)

Διδάξτε την οικογένεια και τους φίλους σας πώς να διαχειρίζονται την πρόσληψη τροφής κάνοντας πιο υγιεινές επιλογές. Εξηγήστε τη σημασία του ελέγχου των μερίδων και της επιλογής θρεπτικών τροφών για να παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι.

7. Κύκλος επαίνων και Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

Τα παιδιά επαινούν τους συντρόφους τους για θετικές ενέργειες και στάσεις.

12.3.3 Χρονοδιάγραμμα για την 6η εβδομάδα

1ο ημίχρονο: Έλεγχος Μπάλας	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Προστασία μπάλας»	3 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ποδοσφαιρική Δεξιότητα – Έλεγχος	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής διάρκειας	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με τον έλεγχο	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Ελέγχουμε το βάρος μας	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας & Keylo	5-7 λεπτά
Δραστηριότητα Προθέρμανσης εστιάζοντας στον έλεγχο του βάρους σας	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε Δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

12.4 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ

Ο έλεγχος του βάρους σας είναι απαραίτητος για να παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι. Είναι σημαντικό να τρώτε τη σωστή ποσότητα τροφής για να δώσετε στο σώμα σας την ενέργεια που χρειάζεται χωρίς υπερκατανάλωση τροφής. Ελέγχοντας την ποσότητα τροφής που καταναλώνετε, μπορείτε να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος, να βελτιώσετε τα επίπεδα ενέργειάς σας και να αισθανθείτε καλύτερα συνολικά (NHS, 2022). Το να προσέχετε τι τρώτε και πόσο τρώτε μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε να αισθανέστε πολύ γεμάτοι, υποτονικοί ή άβολοι. Είναι επίσης σημαντικό να δώσετε προσοχή στο πώς τρώτε, να προσπαθήσετε να αποφύγετε περισπασμούς όπως η τηλεόραση ή ο υπολογιστής ενώ τρώτε και να εστιάσετε στο φαγητό σας, ώστε να μπορείτε να ακούσετε τα φυσικά σήματα πείνας και πληρότητας του σώματός σας. Αυτή η μέθοδος ονομάζεται προσεκτική διατροφή.

12.4.1

Έλεγχος της ποσότητας φαγητού που τρώτε

Μαθαίνοντας πώς να ελέγχετε την ποσότητα των τροφίμων που τρώτε είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους. Μπορείτε να ξεκινήσετε προσέχοντας το μέγεθος των μερίδων και ακούγοντας τα σημάδια πείνας και πληρότητας του σώματός σας. Αποφύγετε να τρώτε πάρα πολύ σε μία συνεδρίαση και προσπαθήστε να τρώτε μικρότερα γεύματα όλη την ημέρα. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ενεργοποιημένοι και να αποτρέψετε την υπερκατανάλωση τροφής. Είναι επίσης σημαντικό να επιλέξετε θρεπτικά τρόφιμα που παρέχουν στο σώμα σας την ενέργεια που χρειάζεται για να είναι ενεργό, όπως φρούτα, λαχανικά, άπαχες πρωτεΐνες και δημητριακά ολικής αλέσεως. Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος, όπως τα γλυκά, τα ανθρακούχα ποτά και τα επεξεργασμένα σνακ, πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, καθώς μπορούν να οδηγήσουν σε ανθυγιεινή αύξηση βάρους εάν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες^{47 48}.

12.4.2

Ο ρόλος της Σωματικής Άσκησης

Η τακτική σωματική δραστηριότητα παίζει βασικό ρόλο στον έλεγχο του βάρους σας και στη διαχείριση της ποσότητας τροφής που τρώτε. Η άσκηση βοηθά στην καύση ενέργειας, στην οικοδόμηση μυών και στη βελτίωση της συνολικής υγείας. Είναι σημαντικό να παραμένετε δραστήριοι κάθε μέρα για να βοηθήσετε στην εξισορρόπηση της ενέργειας που καταναλώνετε και της ενέργειας που χρησιμοποιεί το σώμα σας. Για τα παιδιά και τους νέους, ο στόχος για τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την ημέρα μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους και στη βελτίωση της συνολικής φυσικής κατάστασης.

12.4.3

Ενεργειακό ισοζύγιο

Το ενεργειακό ισοζύγιο είναι η ισορροπία μεταξύ της ενέργειας που λαμβάνετε μέσω των τροφίμων και των ποτών και της ενέργειας που χρησιμοποιεί το σώμα σας μέσω της σωματικής δραστηριότητας (NIH, National Heart, Lung and Blood Institute, 2013). Για να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος, είναι σημαντικό να βρείτε μια ισορροπία. Εάν τρώτε περισσότερο από ό, τι χρειάζεται το σώμα σας, η περίσσεια ενέργειας μπορεί να αποθηκευτεί ως λίπος. Αντίθετα, εάν τρώτε πολύ λίγο, μπορεί να μην έχετε αρκετή ενέργεια για σωματική δραστηριότητα ή για να λειτουργήσετε σωστά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Μια ισορροπημένη διατροφή είναι το κλειδί για να εξασφαλίσετε ότι παίρνετε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα σας για να αναπτυχθεί ισχυρή, να χτίσει μυς και να παραμείνει υγιής. Αυτό σημαίνει ότι τρώτε μια ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες τροφίμων στις σωστές ποσότητες.

47 James, G. *Food and Nutrition*. Gilad James Mystery School.

48 Willett, W., Skerrett, P. J., & Giovannucci, E. L. (2017). *Eat, drink, and be healthy: the Harvard Medical School guide to healthy eating*. Simon and Schuster.



13. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7

13.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Άμυνα
- Θέμα υγείας «Παίξτε Δίκαια»: Πλένουμε τα χέρια μας
- Θέματα που εξετάστηκαν στη συνεδρία: Αναπτύσσουμε καλές πρακτικές υγιεινής

Την εβδομάδα 6, η έμφαση θα δοθεί στην άμυνα και την προσωπική υγιεινή. Στην ενότητα «Παίξτε ποδόσφαιρο», ο στόχος είναι να μάθουν τα παιδιά πώς να αμύνονται απέναντι σε επιτιθέμενους αντιπάλους, βοηθώντας τα να κατανοήσουν τις βασικές αρχές της άμυνας στο ποδόσφαιρο, όπως η τοποθέτηση, ο συγχρονισμός και η επίγνωση. Εν τω μεταξύ, στην ενότητα «Παίξτε Δίκαια», θα δοθεί έμφαση στην ανάπτυξη ορθών πρακτικών υγιεινής, ιδίως στην εκμάθηση του πώς και πότε να πλένονται σωστά τα χέρια για να προστατεύονται από λοιμώξεις. Μέχρι το τέλος της εβδομάδας, τα παιδιά θα έχουν βελτιώσει την ικανότητά τους να αμύνονται στο γήπεδο και θα έχουν κατανοήσει καλύτερα πώς η καλή υγιεινή μπορεί να βοηθήσει στην προστασία της υγείας τους.

13.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Οργανώστε την περιοχή δραστηριότητας εκ των προτέρων, τακτοποιώντας τον εξοπλισμό και επισημαίνοντας τον χώρο παιχνιδιού για να εξοικονομήσετε χρόνο κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Να είστε έτοιμοι να εξηγήσετε τόσο τις τεχνικές άμυνας στο ποδόσφαιρο όσο και τη σημασία των σωστών πρακτικών υγιεινής στα παιδιά.
- Βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζονται όλα τα μέτρα ασφαλείας, ιδιαίτερα για οποιεσδήποτε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σωματική κίνηση.
- Διατηρήστε τη συνεδρία ενδιαφέρουσα και διαδραστική, χρησιμοποιώντας παραδείγματα και πρακτικές επιδείξεις για να ενισχύσετε τη μάθηση.
- Εξετάστε το *Δελτίο Πληροφοριών* πριν από τη συνεδρία για να διασφαλίσετε μια σαφή κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την προστασία στο ποδόσφαιρο και τα οφέλη ενός ενεργού τρόπου ζωής.

13.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

5. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
6. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
7. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
8. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
9. **Κώνιοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
10. **Διακριτικά:** Διαφοροποιούν τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
11. **Κάρτες δραστηριοτήτων:** Έναρξη, πριν, μετά, ούτε

Πίνακας 8.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

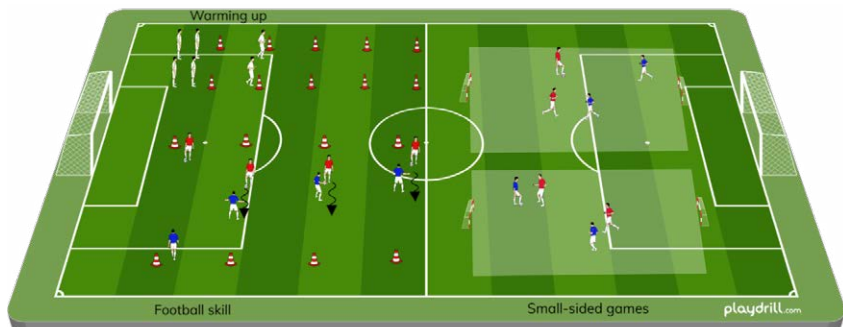
1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						

13.3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

13.3.1

Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Άμυνα



Εικόνα 15.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 13.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο»Έλεγχος μπάλας» (3 λεπτά)

2. Ανάθεση συνεργατών επαίνων (2 λεπτά)

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζεύγη από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3. Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με μια συνεδρία προθέρμανσης χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στη σελίδα 21, όπου ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει δυναμικές διατάξεις και κινήσεις για να προετοιμάσει το σώμα για ΠΑ.

4. Δεξιότητες Ποδοσφαίρου – Άμυνα (15 λεπτά)

Οργάνωση συνεδρίας:

- Οργανώστε γήπεδα για τη μισή ομάδα, με κάθε γήπεδο να αποτελείται από δύο κώνους τοποθετημένους σε απόσταση 10-15 μέτρων. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει λίγος χώρος μεταξύ των γηπέδων για ομαλό παιχνίδι. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν κώνοι από την προθέρμανση του FIFA 11+.

Αμυντικές τεχνικές:

- Κλείστε γρήγορα χώρο, τοποθετώντας τον εαυτό σας 1-2 βήματα μακριά από τον επιτιθέμενο για να περιορίσετε τις επιλογές του.
- Υιοθετήστε μια χαμηλή, ισορροπημένη στάση, παραμένοντας σε εγρήγορση για να αντιδράσετε γρήγορα.
- Καθυστέρησε τον επιθετικό με υπομονή και χωρίς να ρισκάρεις τάκλιν, έτσι τον αναγκάζεις να κάνει λάθος.
- Επικεντρωθείτε στην μπάλα, όχι στις κινήσεις του σώματος του επιτιθέμενου, για να προβλέψετε καλύτερα τις ενέργειές του.
- Χρησιμοποιήστε το σώμα και τα χέρια σας σύμφωνα με τους κανόνες για να καθοδηγήσετε τον επιτιθέμενο και να διατηρήσετε τον έλεγχο.

Κανόνες παιχνιδιού:

- Οι παίκτες ανταγωνίζονται σε μια **πρόκληση 1v1**. Ο ένας παίκτης αμύνεται ενώ ο άλλος επιτίθεται.
- Κάθε παίκτης στέκεται δίπλα σε έναν κώνο. Με το άκουσμα της σφυρίχτρας, ο επιτιθέμενος προσπαθεί να χτυπήσει τον κώνο του αμυντικού με την μπάλα.

- Ο αμυνόμενος πρέπει να εμπλέξει τον επιτιθέμενο, να κινηθεί έξω (περίπου σε απόσταση ενός χεριού) αντί να παραμείνει δίπλα στον κώνο.
- Ο επιτιθέμενος έχει **20 δευτερόλεπτα** για να σκοράρει χτυπώντας τον κώνο.
- Εάν ο αμυντικός είναι αρκετά κοντά για να αγγίξει τον επιτιθέμενο όταν τελειώσει ο χρόνος, κερδίζει έναν πόντο.
- Οι παίκτες αλλάζουν ρόλους μετά από κάθε γύρο.
- Επαναλάβετε όσο το δυνατόν περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Ο παίκτης με τους περισσότερους πόντους στο τέλος κερδίζει.
- Για μια πρόσθετη πρόκληση, προχωρήστε σε έναν **αγώνα υψηλότερης έντασης 1v1**.

5. Παιχνίδια μικρής διάρκειας (10 λεπτά)

Οι παίκτες θα συμμετέχουν σε αγώνες μικρής όψης 4 εναντίον 4 ή 5 εναντίον 5 με καθορισμένες τελικές ζώνες για να ενισχύσουν τις αμυντικές τους ικανότητες σε ένα σενάριο που μοιάζει με παιχνίδι. Η εστίαση είναι στην άμυνα της μπάλας υπό πίεση.

Οργάνωση παιχνιδιού:

- Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες (3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4) και στήστε γήπεδα με δύο στόχους σε κάθε άκρο.
- Εστιάστε στην ανάπτυξη αμυντικών δεξιοτήτων, όπως το μαρκάρισμα, η πίεση στον αντίπαλο και το φράξιμο των διαδρόμων πάσας.
- Όπου είναι δυνατόν, βεβαιωθείτε ότι οι Συνεργάτες Επαίνων παίζουν στο ίδιο γήπεδο.
- Ενθαρρύνετε την υψηλή ένταση, την ομαδική εργασία και την επικοινωνία.

Παραλλαγές:

- Περιορίστε τους παίκτες σε δύο ή τρεις επαφές ανά κατοχή το πολύ για να ενθαρρύνετε την ταχύτερη λήψη αποφάσεων, να αυξήσετε το ρυθμό και να βελτιώσετε την αμυντική πίεση.
- Αναθέστε στους παίκτες συγκεκριμένες ζώνες για να αμυνθούν αντί για μαρκάρισμα από παίκτη σε παίκτη. Αυτή η παραλλαγή βοηθά τους παίκτες να δουλέψουν στην επίγνωση θέσης και στην ομαδική άμυνα..
- Παίξτε 4 εναντίον 3 ή 3 εναντίον 2 για να δημιουργήσετε υπερφόρτωση στην επίθεση και ένα πιο δύσκολο σενάριο για την αμυνόμενη ομάδα, βοηθώντας τους αμυντικούς να ακονίσουν τη λήψη αποφάσεων υπό πίεση.

6. Εργασία «Παίξτε Ποδόσφαιρο» (2 λεπτά)

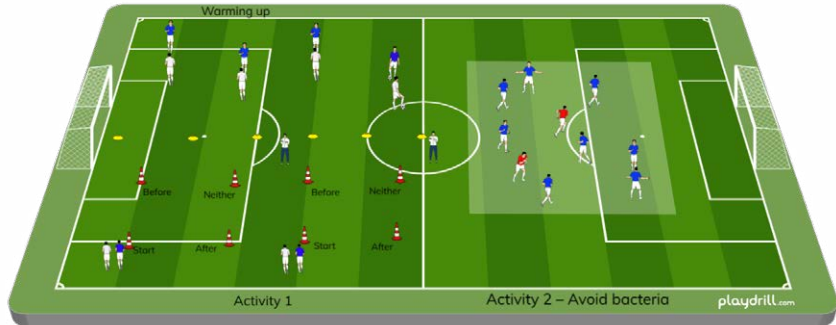
Συνδυάστε με έναν αδελφό ή φίλο για να παίξετε το παιχνίδι επιτιθέμενος εναντίον αμυνόμενου στο σπίτι, εστιάζοντας στο να μείνετε κοντά στον επιτιθέμενο και να εμποδίσετε τη διαδρομή του προς τον στόχο. Εάν είστε άνετοι με τον έλεγχο της μπάλας, μπορείτε να προσθέσετε έναν επιπλέον αμυντικό για να κάνετε το παιχνίδι πιο δύσκολο.

7. Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνεδρία.

13.3.2

«Παίξτε Δίκαια»: Πλένουμε τα χέρια μας



Εικόνα 16.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 14.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια» (5 λεπτά)

2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)

- Το σωστό πλύσιμο των χεριών σας είναι ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους για να παραμείνετε υγιείς και να αποφύγετε ασθένειες όπως η διάρροια. Για να αφαιρέσετε τα βακτήρια, βεβαιωθείτε ότι πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, όπως αναφέρεται από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων.
- Πάντα να πλένετε τα χέρια σας μετά την τουαλέτα, μετά από βήχα ή φτάρνισμα και πριν προετοιμάσετε ή φάτε φαγητό.
- Θυμηθείτε, τα βακτήρια είναι πολύ μικρά για να τα δείτε, οπότε μην περιμένετε τα χέρια σας να φαίνονται βρώμικα πριν τα πλύνετε. Θα πρέπει να πλένετε τα χέρια σας ακόμα κι αν δεν φαίνονται εμφανώς βρώμικα.
- Αποφύγετε να στεγνώνετε τα χέρια σας στα ρούχα σας για να αποτρέψετε τη μεταφορά βακτηρίων πίσω στα χέρια σας.

Keylo

- Στο «Παίξτε Ποδόσφαιρο», μάθαμε πώς να αμυνόμαστε ενάντια στους αντιπάλους. Στο «Παίξτε Δίκαια», θα επικεντρωθούμε στην άμυνα του εαυτού μας από λοιμώξεις, μαθαίνοντας πότε και πώς να πλένουμε σωστά τα χέρια μας.

- Για να το κάνετε διασκεδαστικό, προσποιηθείτε ότι πλένετε τα χέρια σας και μετά ότι τα στεγνώνετε, κουνώντας τα στον αέρα σαν να είναι σημαίες. Φωνάξτε όλοι μαζί: «Πλύνε-πλύνε-πλύνε! Στέγνωσε-στέγνωσε-στέγνωσε! Ουάου!

3. Δραστηριότητα Προθέρμανσης (έως 15 λεπτά)

- Ξεκινήστε εξηγώντας τον σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών σας:
 1. Χρησιμοποιήστε σαπούνι και νερό, πλένοντας όλα τα μέρη των χεριών σας (μπροστά, πίσω, ανάμεσα στα δάχτυλα και κάτω από τα νύχια) για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα. Αυτός είναι ο χρόνος που χρειάζεται για να τραγουδήσετε το «Happy Birthday» δύο φορές.
 2. Ξεπλύνετε τα χέρια σας με καθαρό νερό και στη συνέχεια στεγνώστε τα σε μια καθαρή πετσέτα. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμη πετσέτα, κουνήστε τα στον αέρα μέχρι να στεγνώσουν.
 3. Τονίστε ότι τα χέρια πρέπει να πλένονται μετά τη χρήση της τουαλέτας, το βήχα ή το φτέρνισμα και πριν από το φαγητό ή την προετοιμασία φαγητού.
 4. Διδάξτε τα παιδιά να φτερνίζονται ή να βήχουν στο χέρι τους για να σταματήσουν τα μικρόβια να εξαπλώνονται στα χέρια τους.
 5. Εάν δεν υπάρχει σαπούνι, χρησιμοποιήστε σκόνη πλυσίματος ή μόνο καθαρό νερό μέχρι να αποκτήσετε πρόσβαση σε σαπούνι.

Σύντομη δραστηριότητα προθέρμανσης:

- Τα παιδιά θα τρέξουν σε όλο το γήπεδο με τους Συνεργάτες Επαίνων. Αποφασίζετε για τις ασκήσεις και τρέχετε μαζί τους για να διατηρήσετε την ενέργεια.
- Μόλις ζεσταθούν, βάλτε τα ζευγάρια να στέκονται σε απόσταση 3 μέτρων. Το ένα παιδί θα είναι ο «βασιλιάς» και το άλλο θα αντιγράψει τις κινήσεις τους, δημιουργώντας μια αντανάκλαση. Κάθε φορά που τρέχουν στο πλάι ή γυρίζουν, θα πρέπει να πλένουν τα χέρια τους (σαν να εκτελούν τη δράση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού).

Παιχνίδι πλυσίματος χεριών:

- Ρυθμίστε τετράγωνα, το καθένα με 4 κώνους με την ένδειξη: APXH, PIN, KANENA και META. Θα πρέπει να υπάρχει ένα τετράγωνο ανά προπονητή.
- Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες, αναθέτοντας κάθε ομάδα σε ένα τετράγωνο με έναν προπονητή. Ξεκινούν από τον κώνο " APXH ".
- Ο προπονητής θα καλέσει τυχαίες δραστηριότητες όπως: πηγαίνοντας στην τουαλέτα, μαγειρεύοντας, τρώγοντας, βήχοντας, φτερνίζοντας, παίζοντας ποδόσφαιρο και πολλά άλλα.
- Τα παιδιά θα τρέξουν στον κώνο που ταιριάζει όταν πρέπει να πλύνουν τα χέρια τους: PIN ή META τη δραστηριότητα ή KANENA (αν δεν είναι απαραίτητο).

- Μετά την ολοκλήρωση κάθε δραστηριότητας, τα παιδιά τρέχουν πίσω στον κώνο ΑΡΧΗ. Αν τρέξουν σε λάθος κώνο, πρέπει να κάνουν ένα σύντομο χορό.
- **Παραλλαγή:** Επαναλάβετε το παιχνίδι με τα παιδιά να τρέχουν ενώ κουβαλούν μια μπάλα, προσθέτοντας μια πρόκληση στη δραστηριότητα.

Η

Δραστηριότητα 2 – Αποφύγετε τα βακτήρια

- Σε ένα γήπεδο 20x30μ., επιλέξτε δύο παιδιά για να φορέσουν διακριτικά ως «βακτήρια». Τα βακτήρια προσπαθούν να πιάσουν άλλα παιδιά. Εάν πιαστεί, ο παίκτης πρέπει να παραμείνει ακίνητος μέχρι ένας άλλος μαθητής να σέρνεται μέσα από τα πόδια του για να τον ελευθερώσει.
- Αλλάξτε τους ρόλους των βακτηρίων, ώστε όλοι να έχουν την ευκαιρία να παίξουν. Αυτό το παιχνίδι βοηθά τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν περισσότερο την ανάγκη αποφυγής επιβλαβών μικροβίων και τονίζει τη σημασία της διατήρησης της δραστηριότητας για να παραμείνουν υγιή.

4. Συζήτηση (15 λεπτά)

Κάντε ερωτήσεις στα παιδιά για να βεβαιωθείτε ότι κατανοούν τη σημασία του πλυσίματος των χεριών:

- Γιατί πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας; *(Το πλύσιμο των χεριών σκοτώνει τα ανθυγιεινά βακτήρια και μπορεί να αποτρέψει περίπου το 30% των ασθενειών που σχετίζονται με τη διάρροια και περίπου το 20% των αναπνευστικών λοιμώξεων (π.χ. κρυολογήματα))*
- Πότε πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας; *(Πριν φάτε, αφού πάτε στην τουαλέτα, μετά από βήχα ή φτάρνισμα)*
- Γιατί δεν πρέπει να στεγνώνουμε τα χέρια μας στα ρούχα μας; *(Βοηθά στην πρόληψη της μεταφοράς βακτηρίων από τα ρούχα μας στα χέρια μας)*
- Μπορείτε να δείτε τα βακτήρια στα χέρια σας; *(Όχι, τα βακτήρια είναι πολύ μικρά για να φαίνονται με γυμνό μάτι)*

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Το σωστό πλύσιμο των χεριών σας είναι απαραίτητο για να παραμείνετε υγιείς και να αποτρέψετε ασθένειες. Για να αφαιρέσετε τα βακτήρια, πλύνετε με σαπούνι και νερό για 15 δευτερόλεπτα (το χρονικό διάστημα που χρειάζεται για να τραγουδήσετε το «Happy Birthday» δύο φορές) (NHS, 2023).
- Πλύνετε τα χέρια σας αφού πάτε στην τουαλέτα, μετά από βήχα ή φτάρνισμα και πριν προετοιμάσετε ή φάτε φαγητό.
- Ποτέ μην στεγνώνετε τα χέρια σας στα ρούχα σας, καθώς μπορεί να εξαπλωθούν βακτήρια.

Περαιτέρω ανάγνωση σχετικά με διαφορετικές μεθόδους στεγνώματος χεριών για την απομάκρυνση βακτηρίων από πλυμένα χέρια:

Suen, L. K., Lung, V. Y., Boost, M. V., Au-Yeung, C. H., & Siu, G. K. (2019). Microbiological evaluation of different hand drying methods for removing bacteria from washed hands. Scientific reports, 9(1), 13754.

6. Εργασία “Παίξτε Δίκαια” (2 λεπτά)

Διδάξτε τα αδέρφια ή τους φίλους σας πώς να πλένουν σωστά τα χέρια τους και βεβαιωθείτε ότι τα στεγνώνουν σωστά μετά. Αυτή είναι μια μεγάλη ευκαιρία να ενισχύσετε αυτά που έχετε μάθει και να βοηθήσετε τους άλλους να αναπτύξουν καλές συνήθειες υγιεινής.

7. Κύκλος επαίνων και Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

Τα παιδιά επαινούν τους συντρόφους τους για θετικές ενέργειες και στάσεις.

13.3.3 Χρονοδιάγραμμα για τη συνεδρία της 7ης εβδομάδας

1ο ημίχρονο: Άμυνα	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Έλεγχος μπάλας»	3 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ποδοσφαιρική Δεξιότητα – Άμυνα	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής όψης	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με την άμυνα	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Πλένουμε τα χέρια μας	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το εξάμηνο «Παίξτε Δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας & Keylo	5-7 λεπτά
Δραστηριότητα προθέρμανσης με έμφαση στην ανάπτυξη ορθών πρακτικών υγιεινής	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε Δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

13.4

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΟΡΘΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η καλή υγιεινή των χεριών είναι απαραίτητη για την πρόληψη της εξάπλωσης λοιμώξεων και τη διατήρηση της συνολικής υγείας. Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (Centers for Disease Control and Prevention), το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να παραμείνετε υγιείς, ενώ εάν το σαπούνι και το νερό δεν είναι άμεσα διαθέσιμα, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών με τουλάχιστον 60% αλκοόλ για να καθαρίσετε τα χέρια σας. Παρόλο που τα παιδιά συνήθως μαθαίνουν πώς να πλένουν τα χέρια τους στο νηπιαγωγείο, είναι σημαντικό να ενισχυθεί και να διατηρηθεί αυτή η συνήθεια καθ' όλη τη διάρκεια των σχολικών τους χρόνων.

13.4.1

Γιατί είναι σημαντικό να πλένουμε τα χέρια μας;

Τα χέρια μας έρχονται σε επαφή με εκατομμύρια βακτήρια και ιούς κάθε μέρα, πολλά από τα οποία μπορούν να προκαλέσουν ασθένειες και ασθένειες. Οι ασθένειες αυτές περιλαμβάνουν γαστρεντερικές λοιμώξεις, όπως η σαλμονέλα, και λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, όπως η γρίπη, το κρυολόγημα και ο κοροναϊός (COVID-19). Εάν δεν πλένουμε σωστά τα χέρια μας, αυτά τα επιβλαβή μικρόβια μπορούν να μεταδοθούν με διάφορους τρόπους:

- **Από τα χέρια μας μέχρι τα μάτια, τη μύτη, το στόμα ή ανοιχτά κοψίματα και γρατζουνιές**, που οδηγούν σε λοιμώξεις όπως κρυολογήματα, γρίπη και στομαχικά σφάλματα.
- **Σε άλλα άτομα**, είτε μέσω άμεσης επαφής (χειραψία, άγγιγμα) είτε μολύνοντας αντικείμενα όπως λαβές θυρών, γραφεία και κοινόχρηστο εξοπλισμό.
- **Από τα χέρια μέχρι τα τρόφιμα**, επιτρέποντας στα βακτήρια και τους ιούς να εξαπλωθούν κατά την προετοιμασία και το φαγητό των γευμάτων.

13.4.2

Κατανόηση βακτηρίων και ιών

Οι ιοί είναι μικροσκοπικές βιολογικές οντότητες που εισέρχονται στους ζωντανούς οργανισμούς και τους μολύνουν αναπαράγοντας μέσα στα κύτταρά τους. Αυτοί οι μικροσκοπικοί μολυσματικοί παράγοντες εξαρτώνται από τα ζωντανά κύτταρα για να αναπαραχθούν και μπορούν να χρησιμοποιήσουν ζωικούς, φυτικούς ή βακτηριακούς ξενιστές για να ευδοκιμήσουν και να πολλαπλασιαστούν. **Στους ανθρώπους, οι ιοί μπορούν να οδηγήσουν σε διάφορες ασθένειες.** Για παράδειγμα, ο ιός της γρίπης προκαλεί τη γρίπη. Γενικά, το ανοσοποιητικό σύστημα ενεργοποιεί μια απόκριση για την εξάλειψη του ιού. Ωστόσο, ορισμένοι ιοί, όπως ο ιός της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας (HIV), δεν καταπολεμούνται αποτελεσματικά από το ανοσοποιητικό σύστημα, με αποτέλεσμα μια επίμονη λοίμωξη που είναι δύσκολο ή αδύνατο να θεραπευτεί. Σε τέτοιες περιπτώσεις, μόνο τα συμπτώματα μπορούν συνήθως να αντιμετωπιστούν (Taylor and Taylor, 2014).⁴⁹

49 Taylor, M. W., & Taylor, M. W. (2014). *What is a virus?* (pp. 23-40). Springer International Publishing.

Από την άλλη πλευρά του νομίσματος, τα βακτήρια είναι μικροσκοπικοί, μονοκύτταροι οργανισμοί που υπάρχουν σχεδόν παντού στη Γη και διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στα οικοσυστήματα του πλανήτη. Ορισμένα είδη είναι ικανά να επιβιώσουν σε ακραία περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες και πίεση. Το ανθρώπινο σώμα φιλοξενεί έναν τεράστιο αριθμό βακτηρίων, με εκτιμήσεις που υποδηλώνουν ότι τα βακτηριακά κύτταρα ξεπερνούν αριθμητικά τα ανθρώπινα κύτταρα. Η πλειοψηφία των βακτηρίων μέσα στο σώμα είναι αβλαβή, και μερικά παρέχουν ακόμη και ευεργετικές λειτουργίες. Μόνο ένα μικρό κλάσμα των βακτηριακών ειδών είναι υπεύθυνα για την πρόκληση ασθενειών (Turnbaugh et al., 2007).⁵⁰

13.4.3

Πώς να πλένετε σωστά τα χέρια σας;

Σύμφωνα με το NHS και όπως αναφέρθηκε παραπάνω, για την αποτελεσματική απομάκρυνση βακτηρίων και ιών, τα χέρια πρέπει να πλένονται για τουλάχιστον 15-20 δευτερόλεπτα, περίπου το χρόνο που χρειάζεται για να τραγουδήσετε το «Happy Birthday» δύο φορές. Είναι εξίσου σημαντικό να στεγνώνετε καλά τα χέρια σας μετά το πλύσιμο με σαπούνι, καθώς τα βακτήρια και οι ιοί μεταφέρονται πιο εύκολα σε υγρά χέρια. Το σωστό στέγνωμα είναι ένα κρίσιμο βήμα στην υγιεινή των χεριών (Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, 2022). Συνιστάται η χρήση χαρτοπετσετών μιας χρήσης, καθώς οι υγρές επαναχρησιμοποιήσιμες πετσέτες μπορούν να φιλοξενήσουν βακτήρια και ενδεχομένως να μεταδώσουν μικρόβια σε άλλους.

Ακολουθήστε αυτά τα τέσσερα βήματα για σωστό πλύσιμο των χεριών (Εικόνα 3):

1. Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, ζεστό νερό.

2. Εφαρμόστε υγρό ή αφρώδες σαπούνι και τρίψτε καλά τα χέρια σας, φροντίζοντας να καθαρίσετε:

- Παλάμες
- Πίσω μέρος των χεριών
- Μεταξύ των δακτύλων
- Αντίχειρες
- Καρπούς
- Νύχια

3. Ξεπλύνετε καλά τα χέρια σας κάτω από καθαρό, ζεστό νερό.

4. Στεγνώστε εντελώς τα χέρια σας χρησιμοποιώντας μια καθαρή πετσέτα ή μια χαρτοπετσέτα μιας χρήσης. Εάν χρησιμοποιείτε στεγνωτήρα αέρα, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια είναι εντελώς στεγνά πριν σταματήσετε.

⁵⁰ Turnbaugh, P. J., Ley, R. E., Hamady, M., Fraser-Liggett, C. M., Knight, R., & Gordon, J. I. (2007). The human microbiome project. *Nature*, 449(7164), 804-810.



Εικόνα 17. Οδηγός πλυσίματος χεριών από Max Healthcare.

13.4.4 Πότε πρέπει να πλένω τα χέρια μου;

Πρέπει πάντα να πλένετε τα χέρια σας:

- Όταν είναι εμφανώς βρώμικα.
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Μετά την παραμονή σε εξωτερικούς χώρους.
- Πριν από το φαγητό ή την προετοιμασία του φαγητού.
- Μετά από βήχα, φτάρνισμα ή φύσημα της μύτης σας.
- Αφού αγγίξετε ζώα ή τροφές για κατοικίδια ζώα.
- Μετά την επιστροφή στο σπίτι από το σχολείο, την εργασία ή τους δημόσιους χώρους.

13.4.5 Τελικές συμβουλές υγιεινής

Αποφύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας, ειδικά το στόμα, τη μύτη και τα μάτια σας, καθώς τόσο μικρόβια εισέρχονται στο σώμα.

Βήχας ή φτάρνισμα στον αγκώνα σας ή σε ένα χαρτομάντιλο, αντί για τα χέρια σας. Απορρίψτε αμέσως τους χρησιμοποιημένους ιστούς.

Μην στεγνώνετε τα χέρια σας στα ρούχα σας, καθώς τα βακτήρια μπορούν να μεταφερθούν πίσω στο δέρμα σας.



14. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8

14.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Οικοδόμηση φυσικής κατάστασης
- Θέμα υγείας «Παίξτε Δίκαια»: Διατηρούμε τη φόρμα μας
- Θέματα που εξετάζονται στη συνεδρία: Κάνουμε αρκετή έντονη άσκηση

Οι συνεδρίες της Εβδομάδας 8 επικεντρώνονται στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, με βασικό θέμα υγείας τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και στόχο την επαρκή έντονη άσκηση. Οι στόχοι της εβδομάδας είναι να μάθετε πώς να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση μέσω της άσκησης και να κατανοήσετε τη σημασία της διατήρησης της φυσικής κατάστασης. Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν βασικές ασκήσεις και πώς να ενσωματώσουν διάφορα στοιχεία προπόνησης όπως αντοχή, ευελιξία, δύναμη, συντονισμό και φυσική κατάσταση στις ρουτίνες τους. Επιπλέον, η συνεδρία θα επικεντρωθεί στην αξιοποίηση των εννοιών των επιπέδων, του χώρου, της κατεύθυνσης, του χρόνου, της δύναμης και του εύρους κίνησης για την ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας και της συνολικής φυσικής κατάστασης.

14.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Οργανώστε την περιοχή δραστηριότητας εκ των προτέρων, εξασφαλίζοντας αρκετό χώρο για ασκήσεις που εστιάζουν στην αντοχή, την ευελιξία, τη δύναμη και τον συντονισμό.
- Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός είναι έτοιμος να υποστηρίξει ασκήσεις που περιλαμβάνουν επίπεδα, χώρο, κατεύθυνση και εύρος κίνησης.
- Εξοικειωθείτε με τα βασικά στοιχεία εκπαίδευσης για να καθοδηγήσετε αποτελεσματικά τα παιδιά στις ασκήσεις.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε έντονη άσκηση, διατηρώντας ένα υψηλό επίπεδο ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Εξετάστε το *Δελτίο Πληροφοριών* πριν από τη συνεδρία για να διασφαλίσετε μια σαφή κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την προστασία στο ποδόσφαιρο και τα οφέλη ενός ενεργού τρόπου ζωής.

14.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

1. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
4. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
5. **Κώνοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
6. **Διακριτικά:** Διαφοροποιεί τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
7. **Εμπόδια:** Χρησιμοποιούνται για ασκήσεις ευκινησίας και συντονισμού και μαθήματα εμποδίων
8. **Στεφάνια χούλα χουπ:** Ενσωματώνονται σε ασκήσεις φυσικής κατάστασης και κίνησης

Πίνακας 9.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

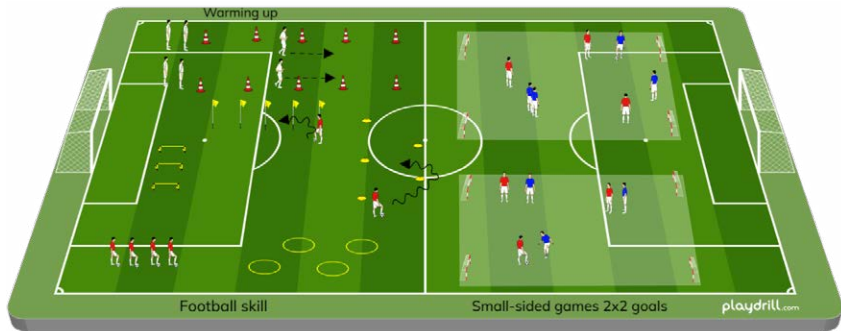
1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
							

14.3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

14.3.1

Δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο»: Οικοδόμηση φυσικής κατάστασης



Εικόνα 18.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 15.

1. Ελέγξτε την αποστολή της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Άμυνα» (3 λεπτά)

2. Ανάθεση συνεργατών επαίνων (2 λεπτά)

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζεύγη από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3. Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με μια συνεδρία προθέρμανσης χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στη σελίδα 17, όπου ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει δυναμικές διατάξεις και κινήσεις για να προετοιμάσει το σώμα για ΠΑ.

4. Δεξιότητα ποδοσφαίρου – Οικοδόμηση φυσικής κατάστασης (15 λεπτά)

- Δημιουργήστε μια δημιουργική πίστα εμποδίων χρησιμοποιώντας κώνους, χούλα χουπ, εμπόδια και άλλο διαθέσιμο εξοπλισμό. Το μάθημα θα πρέπει να ενθαρρύνει μια ποικιλία κινήσεων, όπως ντρίμπλα, τρέξιμο, μπουσούλημα και άλματα. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας για να το κάνετε διασκεδαστικό και ελκυστικό.
- Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα ξεκινά με την πίστα εμποδίων, ενώ η άλλη παίζει παιχνίδια μικρής όψης. Στα μισά της διαδρομής, οι ομάδες ανταλλάσσουν δραστηριότητες.
- Δείξτε πώς να πλοηγηθείτε στα εμπόδια με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα πριν ξεκινήσουν τα παιδιά.

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να βρουν τους δικούς τους διασκεδαστικούς τρόπους αντιμετώπισης του μαθήματος.

Παραλλαγή:

Το μάθημα μπορεί να ολοκληρωθεί με ή χωρίς ποδόσφαιρο. Για πρόσθετη ομαδική εργασία, τα ζευγάρια μπορούν να ολοκληρώσουν το μάθημα κρατώντας τα χέρια.

5. Παιχνίδια μικρής διάρκειας (10 λεπτά)

- Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 3 ή 4 παικτών και στήστε μικρούς αγώνες (3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4) σε γήπεδα διαστάσεων περίπου 20x30μ.
- Κάθε γήπεδο θα πρέπει να έχει δύο γκολ τοποθετημένα στη γραμμή τέρματος στα πλάγια του γηπέδου, το καθένα περίπου 2 μέτρα πλάτος.
- Ενθαρρύνετε την υψηλή ενέργεια και την ομαδική εργασία, διασφαλίζοντας ότι οι συνεργάτες επαίνου βρίσκονται στην ίδια ομάδα όποτε είναι δυνατόν.
- Δώστε έμφαση στην κίνηση, το συντονισμό και την αμυντική τοποθέτηση για να βελτιώσετε τη συνολική φυσική κατάσταση.

6. Εργασία “Παίξτε Ποδόσφαιρο” (2 λεπτά)

- Σταθείτε με την πλάτη σας κοντά σε τοίχο ή πόρτα. Σιγά-σιγά καθίστε σε καθιστή θέση μέχρι οι μηροί σας να είναι παράλληλοι με το έδαφος, μετατοπίζοντας το βάρος σας στις μπάλες που βρίσκονται στα πόδια σας.
- Σταδιακά ισιώστε τα πόδια σας μέχρι να επιστρέψετε σε όρθια θέση. Επαναλάβετε αυτό 5 φορές κάθε βράδυ για να ενισχύσετε τους μυς των ποδιών σας και τη συνολική φυσική κατάσταση.
- Καθώς η δύναμή σας βελτιώνεται, αυξήστε σε 10 καθίσματα την ημέρα.

7. Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνεδρία.

14.3.2

«Παίξτε Δίκαια»: Διατηρήστε τη φόρμα σας

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια» (5 λεπτά)

2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για τη διατήρηση ενός υγιούς σώματος και νου

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να συμμετέχουν σε τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης άσκησης καθημερινά για να χτίσουν δύναμη, να βελτιώσουν την αντοχή και να υποστηρίξουν τη συνολική ευεξία.

- **Η άσκηση ενισχύει τους μυς, τα οστά και την καρδιά**, μειώνοντας τον κίνδυνο ασθενειών όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις (Pinckard et al., 2019).⁵¹
- Το να είσαι ενεργός βελτιώνει επίσης την **ψυχική υγεία**, ενισχύοντας τη διάθεση και μειώνοντας το άγχος (NHS, nd).
- Η αερόβια σωματική δραστηριότητα είναι ο τύπος δραστηριότητας που συνήθως συνδέεται με την αντοχή, τη φυσική κατάσταση και τα μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία ▯ βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης (Malm et al., 2019).⁵²

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προκαλούν τον εαυτό τους αυξάνοντας τα επίπεδα δραστηριότητάς τους και κάνοντας την κίνηση μέρος της καθημερινής τους ρουτίνας.

Keylo:

- Στο «Παίξτε Ποδόσφαιρο», μάθαμε πώς να χτίζουμε τη φυσική μας κατάσταση. Στο «Παίξτε Δίκαια», θα επικεντρωθούμε στο πώς να διατηρήσουμε τη φόρμα μας μέσω της κίνησης και της άσκησης.
- Για να κάνουμε τη γυμναστική διασκεδαστική, ας μιμηθούμε διάφορες ασκήσεις: τρέξιμο επιτόπου, άλματα και διατάσεις. Φωνάξτε όλοι μαζί: «Κίνηση-κίνηση-κίνηση! Άλμα-άλμα-άλμα! Ουάου!»

3. Δραστηριότητα Προθέρμανσης (έως 15 λεπτά)

Ρουτίνα προθέρμανσης:

- Ξεκινήστε με μια δυναμική προθέρμανση για να προετοιμάσετε το σώμα για κίνηση.
- Βάλτε τα παιδιά να τρέξουν σε όλο το γήπεδο με τους Συνεργάτες Επαίνων, εκτελώντας διάφορες ασκήσεις προθέρμανσης (π.χ. ψηλά γόνατα, προβολές, άλματα).
- Παραλλαγή: Ο προπονητής μπορεί να φωνάξει διαφορετικές κινήσεις και τα παιδιά πρέπει να ακολουθήσουν γρήγορα.

Δραστηριότητα:

- Δημιουργήστε μια πίστα εμποδίων χρησιμοποιώντας κώνους, εμπόδια, χούλα χουπ και άλλο εξοπλισμό.
- Το μάθημα θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα συνδυασμό δραστηριοτήτων τρεξίματος, άλματος, εξισορρόπησης και ντρίμπλας.

51 Pinckard, K., Baskin, K. K., & Stanford, K. I. (2019). Effects of exercise to improve cardiovascular health. *Frontiers in cardiovascular medicine*, 6, 69.

52 Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.

- Δείτε τον σωστό τρόπο πλοήγησης σε κάθε εμπόδιο πριν ξεκινήσετε.
- Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα: Αφήστε τα παιδιά να προτείνουν διασκεδαστικούς τρόπους για να ολοκληρώσουν το μάθημα.

Παραλλαγές:

- Με μια μπάλα ποδοσφαίρου: Τα παιδιά πρέπει να ντριμπλάρουν μέσα από το γήπεδο.
- Δοκιμασία σε ζευγάρια: Τα παιδιά ολοκληρώνουν τη διαδρομή κρατώντας χέρι-χέρι με έναν συμπαίκτη
- Πρόκληση ταχύτητας: Χρονομετρήστε κάθε παιδί για να ενθαρρύνετε τον φιλικό ανταγωνισμό.

4. Συζήτηση (15 λεπτά)

Κάντε ερωτήσεις στα παιδιά για να ενισχύσετε τη σημασία της φυσικής κατάστασης:

- Γιατί η άσκηση είναι σημαντική για την υγεία μας; *(Βοηθά στην οικοδόμηση ισχυρών μυών και οστών, βελτιώνει την υγεία της καρδιάς και ενισχύει την ψυχική ευεξία)*
- Πόση άσκηση πρέπει να επιδιώκουμε καθημερινά; *(Τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης δραστηριότητας, όπως συνιστά ο ΠΟΥ)*
- Τι θα συμβεί αν δεν ασκούμε αρκετά; *(Μπορεί να αισθανόμαστε κουρασμένοι, να χάνουμε δυνάμεις ή να αυξάνουμε τον κίνδυνο προβλημάτων υγείας)*
- Ποιοι είναι οι διασκεδαστικοί τρόποι για να παραμείνετε δραστήριοι; *(Παίζοντας ποδόσφαιρο, τρέξιμο, σχοινάκι, χορό, ποδηλασία κ.λπ.)*

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Η διατήρηση της δραστηριότητας είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση δύναμης, αντοχής και συντονισμού.
- Στόχος για τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης άσκησης κάθε μέρα.
- Η άσκηση δεν αφορά μόνο τον αθλητισμό - μπορεί να περιλαμβάνει τρέξιμο, άλματα, παιχνίδια και χορό.
- Η γυμναστική πρέπει να είναι διασκεδαστική! Βρείτε δραστηριότητες που σας αρέσουν και παραμείνετε δραστήριοι κάθε μέρα.

6. Εργασία «Παίξτε Δίκαια» (2 λεπτά)

Διδάξτε στα αδέρφια ή τους φίλους σας μια απλή άσκηση γυμναστικής και κάντε την μαζί, ενθαρρύνοντάς τους παράλληλα να παραμείνουν δραστήριοι και να κάνουν την άσκηση καθημερινή συνήθεια.

Παράδειγμα ασκήσεων φυσικής κατάστασης:

- Τρέξιμο επί τόπου για 30 δευτερόλεπτα

- 5 καθίσματα και 5 αναπηδήσεις με άνοιγμα χεριών και ποδιών (jumping jacks)
- Ντρίμπλα μιας μπάλας ποδοσφαίρου γύρω από κώνους (ή αντικείμενα του σπιτιού)

7. Κύκλος επαίνων και Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

Τα παιδιά επαινούν τους συντρόφους τους για θετικές ενέργειες και στάσεις.

14.3.3 Πρόγραμμα 8ης εβδομάδας

1ο ημίχρονο: Οικοδόμηση φυσικής κατάστασης	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Άμυνα»	3 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ποδοσφαιρική Δεξιότητα – Οικοδόμηση φυσικής κατάστασης	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής διάρκειας	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με την Οικοδόμηση φυσικής κατάστασης	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Διατηρούμε τη φόρμα μας	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας & Keylo	5-7 λεπτά
Δραστηριότητα Προθέρμανσης εστιάζοντας στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε Δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

14.4 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΕΠΑΡΚΟΥΣ ΕΝΤΟΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας είναι απαραίτητη για τη γενική υγεία και ευεξία. Η τακτική άσκηση ενισχύει τους μυς και τα οστά, βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και ενισχύει την ψυχική υγεία. Η έλλειψη επαρκούς άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε πιθανά προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία, οι καρδιακές παθήσεις, οι αδύναμοι μύες και η κακή ψυχική ευεξία, ενώ η έντονη άσκηση βοηθά στην οικοδόμηση αντοχής, συντονισμού, ευελιξίας και δύναμης, τα οποία είναι απαραίτητα για έναν υγιεινό και ενεργό τρόπο ζωής.

14.4.1

Πώς ωφελεί η άσκηση τον οργανισμό;

Η τακτική σωματική άσκηση προκαλεί μια πληθώρα ευεργετικών προσαρμογών σε διάφορα σωματικά συστήματα, ενισχύοντας τη συνολική υγεία και απόδοση. Μερικά βασικά οφέλη σύμφωνα με τους Patel et al., 2024⁵³ περιλαμβάνουν:

Καρδιαγγειακό σύστημα:

- **Καρδιακή αποτελεσματικότητα:** Η άσκηση ενισχύει τον καρδιακό μυ, οδηγώντας σε αυξημένη καρδιακή παροχή και αποτελεσματικότητα.
- **Ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης:** Η τακτική σωματική δραστηριότητα βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης σε κατάσταση ηρεμίας βελτιώνοντας την αρτηριακή ελαστικότητα και προωθώντας την αγγειοδιαστολή.
- **Βελτιωμένο προφίλ λιπιδίων:** Η άσκηση επηρεάζει θετικά τα επίπεδα χοληστερόλης, αυξάνοντας την HDL (καλή χοληστερόλη) και μειώνοντας την LDL (κακή χοληστερόλη) και τα τριγλυκερίδια.

Αναπνευστικό σύστημα:

- **Ενισχυμένη χωρητικότητα των πνευμόνων:** Η σωματική δραστηριότητα αυξάνει τη δύναμη των αναπνευστικών μυών και τη χωρητικότητα των πνευμόνων, διευκολύνοντας την καλύτερη πρόσληψη και αξιοποίηση του οξυγόνου.
- **Αποτελεσματική ανταλλαγή αερίων:** Η τακτική άσκηση βελτιώνει την αποτελεσματικότητα της ανταλλαγής οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα στους πνεύμονες.

Μυοσκελετικό σύστημα:

- **Μυϊκή δύναμη και αντοχή:** Η άσκηση προάγει την μυϊκή υπερτροφία και ενισχύει την αντοχή αυξάνοντας τη μιτοχονδριακή πυκνότητα και τα τριχοειδή δίκτυα.
- **Οστική πυκνότητα:** Οι δραστηριότητες που φέρουν βάρος διεγείρουν το σχηματισμό οστού, αυξάνοντας την οστική πυκνότητα και μειώνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης.
- **Υγεία των αρθρώσεων:** Η τακτική κίνηση διατηρεί την ευελιξία των αρθρώσεων και μειώνει τον κίνδυνο αρθρίτιδας.

Μεταβολικό σύστημα:

- **Βελτιωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη:** Η άσκηση ενισχύει την ικανότητα του σώματος να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά την ινσουλίνη, βοηθώντας στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και μειώνοντας τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2.
- **Διαχείριση βάρους:** Η σωματική δραστηριότητα αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες, βοηθώντας στην επίτευξη και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

53 Patel, P. N., Horenstein, M. S., & Zwibel, H. (2024). Exercise Physiology. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.

Νευρικό σύστημα:

- **Νευροπλαστικότητα:** Η τακτική σωματική δραστηριότητα ενισχύει τη νευροπλαστικότητα, την ικανότητα του εγκεφάλου να προσαρμόζεται και να αναδιοργανώνεται, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για τη μάθηση και τη μνήμη.
- **Βελτίωση της διάθεσης:** Η άσκηση διεγείρει την απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών όπως οι ενδορφίνες και η σεροτονίνη, βελτιώνοντας τη διάθεση και μειώνοντας τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους.

Η συνεπής σωματική άσκηση οδηγεί σε συνολικές βελτιώσεις σε πολλαπλά σωματικά συστήματα, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της υγείας, την πρόληψη ασθενειών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

14.4.2

Τι είναι η έντονη άσκηση;

Με απλά λόγια, έντονη άσκηση είναι κάθε δραστηριότητα που κάνει την καρδιά σας να χτυπά πιο γρήγορα, αυξάνει τον ρυθμό αναπνοής σας και σας κάνει να ιδρώνετε, ενώ το κλειδί είναι να πιέσετε το σώμα σας έτσι ώστε να αισθανέστε ζεστοί, ελαφρώς λαχανιασμένοι και γεμάτοι ενέργεια.

Μερικά παραδείγματα είναι:

- Το να παίζεις ποδόσφαιρο
- Τρέξιμο ή σπριντ
- Άλμα σκοινιού ή σκοινάκι
- Χορός υψηλής έντασης
- Κυκλική προπόνηση (π.χ. κάμψεις, καθίσματα, άλματα)

14.4.3

Βασικά συμπεράσματα

- Η άσκηση κρατά το σώμα μας δυνατό, την καρδιά μας υγιή και το μυαλό μας ευτυχισμένο.
- Θα πρέπει να στοχεύουμε σε τουλάχιστον 60 λεπτά κίνησης κάθε μέρα.
- Η έντονη άσκηση (τρέξιμο, ποδόσφαιρο, άλματα) χτίζει αντοχή και φυσική κατάσταση.
- Το να παραμένετε δραστήριοι πρέπει να είναι διασκεδαστικό - βρείτε δραστηριότητες που απολαμβάνετε και συνεχίστε να κινείστε!
- Κάνοντας τη γυμναστική καθημερινή συνήθεια, βελτιώνουμε την υγεία μας, νιώθουμε πιο ενεργητικοί και αναπτύσσουμε τη δύναμη να αντιμετωπίσουμε νέες προκλήσεις.



15. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9

15.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Σταμάτημα μπάλας
- Θέμα υγείας «Παίξτε Δίκαια»: Πίνουμε νερό
- Θέματα που εξετάστηκαν στη συνεδρία: Πίνουμε νερό και γάλα με χαμηλά λιπαρά

Η εβδομάδα 9 θα επικεντρωθεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων παγίδευσης της μπάλας και στην κατανόηση της σημασίας της σωστής ενυδάτωσης. Στη δραστηριότητα «Παίξτε Ποδόσφαιρο», τα παιδιά θα μάθουν τη βασική δεξιότητα της παγίδευσης της μπάλας, μια βασική τεχνική για τον έλεγχο και τη διατήρηση της κατοχής κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Στο θέμα της υγείας «Παίξτε Δίκαια», θα συζητήσουμε τη σημασία της ενυδάτωσης, με έμφαση στο πόσιμο νερό και το αποβουτυρωμένο γάλα. Μέχρι το τέλος της εβδομάδας, τα παιδιά όχι μόνο θα έχουν βελτιώσει τον έλεγχο της μπάλας, αλλά θα έχουν επίσης κατανοήσει καλύτερα πώς η ενυδάτωση με νερό και αποβουτυρωμένο γάλα μπορεί να υποστηρίξει τη γενική υγεία και απόδοσή τους.

15.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Οργανώστε την περιοχή δραστηριότητας εκ των προτέρων, διασφαλίζοντας ότι υπάρχει αρκετός χώρος για ασκήσεις παγίδευσης και παιχνίδια μικρής διάρκειας. Εάν είναι δυνατόν, δημιουργήστε σηματοδοτημένες ζώνες για ασκήσεις ελέγχου της μπάλας.
- Έχετε διαθέσιμο νερό και αποβουτυρωμένο γάλα για να πίνουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων, ενισχύοντας τη σημασία της ενυδάτωσης.
- Επανεξετάστε τη βασική τεχνική για την παγίδευση της μπάλας, ώστε να μπορείτε να την επιδείξετε αποτελεσματικά και να παρέχετε ακριβή ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Εξετάστε το *Δελτίο Πληροφοριών* πριν από τη συνεδρία για να διασφαλίσετε μια σαφή κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την προστασία στο ποδόσφαιρο και τα οφέλη ενός ενεργού τρόπου ζωής.

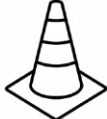
15.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

1. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
4. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
5. **Κώνοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
6. **Διακριτικά:** Διαφοροποιούν τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων

Πίνακας 10.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐
					

15.3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

15.3.1

Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Σταμάτημα μπάλας



Εικόνα 19.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 16.

1.Ελέγξτε την Εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Ποδόσφαιρο» (3 λεπτά)

2.Ανάθεση συνεργατών επαίνου (2 λεπτά)

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζεύγη από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3.Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με μια συνεδρία προθέρμανσης χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στη σελίδα 21, όπου ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει δυναμικές διατάξεις και κινήσεις για να προετοιμάσει το σώμα για ΠΑ.

4. Δεξιότητα ποδοσφαίρου – Παγίδευση (15 λεπτά)

Οργανώστε το γήπεδο με έναν μόνο κώνο στο ένα άκρο και τέσσερις κώνους διατεταγμένους σε ένα μικρό τετράγωνο στην αντίθετη πλευρά του γηπέδου.

Δείξτε πώς να παγιδεύσετε μια κινούμενη μπάλα χρησιμοποιώντας τα πόδια:

- **Κυλιόμενη Μπάλα:** Καθώς η μπάλα πλησιάζει, εκτιμήστε την ταχύτητα και την κατεύθυνσή της. Σηκώστε το ένα πόδι ελαφρώς από το έδαφος, στρέφοντάς το πλάγια προς τη μπάλα. Απομακρύνετε τη μπάλα με το εσωτερικό του ποδιού σας για να την σταματήσετε, εξασφαλίζοντας ότι θα παραμείνει στο έδαφος και δεν θα κυλήσει μακριά.
- **Μπάλα που αναπηδάει:** Η προσέγγιση είναι παρόμοια, αλλά πρέπει επίσης να κρίνετε το ύψος αναπήδησης της μπάλας. Φροντίστε το πόδι σας να συναντήσει τη μπάλα λίγο πριν αυτή αγγίξει το έδαφος.

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες που δεν υπερβαίνουν τους έξι παίκτες. Ένα παιδί στέκεται μέσα στο τετράγωνο, ενώ τα άλλα σχηματίζουν μια γραμμή πίσω από τον κώνο.

Ο πρώτος παίκτης στη σειρά πασάρει την μπάλα κατά μήκος του εδάφους στο παιδί που βρίσκεται στο τετράγωνο. Το παιδί στο τετράγωνο παγιδεύει την μπάλα και την επιστρέφει στον επόμενο παίκτη στη σειρά. Αφού περάσει την μπάλα, το πρώτο παιδί τρέχει στο τετράγωνο και το δεύτερο παιδί μετακινείται στο πίσω μέρος της γραμμής. Συνεχίστε αυτό για λίγο.

Παραλλαγή:

Επαναλάβετε την άσκηση, αλλά αυτή τη φορά, πετάξτε την μπάλα στο παιδί στο τετράγωνο έτσι ώστε να αναπηδά μπροστά του, καθιστώντας πιο δύσκολη την παγίδευση.

5. Παιχνίδια μικρής διάρκειας (10 λεπτά)

Οργανώστε ένα παιχνίδι 3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4 με τελικές ζώνες. Κάθε άκρο του γηπέδου έχει μια τελική ζώνη βάθους περίπου 3 μέτρων σε όλο το πλάτος του γηπέδου. Για να σκοράρει, ένας παίκτης πρέπει να περάσει την μπάλα στην τελική ζώνη, όπου ένας συμπαίκτης παγιδεύει την μπάλα. Μετά από ένα γκολ, η μπάλα περνάει πίσω σε έναν συμπαίκτη και η ομάδα προσπαθεί να σκοράρει ξανά. Μόλις η μπάλα περάσει τη μεσαία γραμμή, οι ομάδες μπορούν να σκοράρουν σε οποιοδήποτε γκολ. Δεν υπάρχουν σταθεροί τερματοφύλακες.

Παραλλαγή:

Εάν μια ομάδα αποκτήσει μεγάλο προβάδισμα ή έχει την κατοχή της μπάλας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, τροποποιήστε τους κανόνες: Όταν η μπάλα περάσει στην τελική ζώνη, η ομάδα υποδοχής πρέπει να την περάσει πίσω στην αντίπαλη ομάδα, η οποία στη συνέχεια θα προσπαθήσει να σκοράρει στο αντίθετο άκρο.

- Πρόσθετοι κανόνες:
 - Οι ομάδες δεν μπορούν να σκοράρουν στο ίδιο τέρμα διαδοχικά.
 - Όλοι οι παίκτες πρέπει να αγγίζουν την μπάλα πριν περάσει στην τελική ζώνη.
 - Οι παίκτες πρέπει να αγγίζουν την μπάλα δύο φορές πριν την περάσουν.
 - Για προχωρημένους παίκτες, βεβαιωθείτε ότι αγγίζουν την μπάλα τουλάχιστον δύο φορές πριν την περάσουν σε άλλο παίκτη.

6. Εργασία “Παίξτε Ποδόσφαιρο” (2 λεπτά)

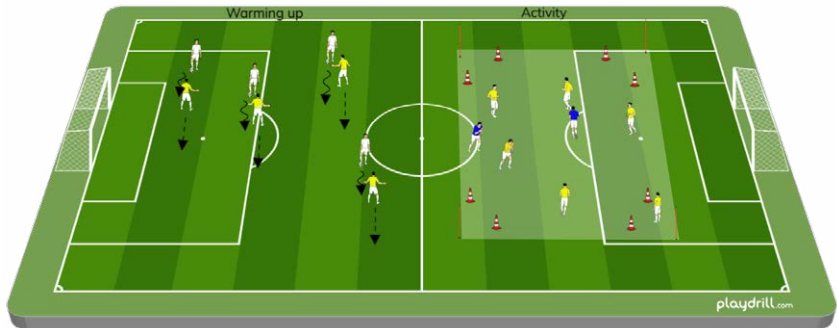
- Συνεργαστείτε με έναν αδελφό/αδελφή, φίλο ή συμπαίκτη για να εξασκηθείτε στην πάσα, την παγίδευση και την επιστροφή πάσας χωρίς να χάσετε τον έλεγχο της μπάλας. Εναλλακτικά, μπορείτε να εξασκηθείτε μόνοι σας κλωτσώντας την μπάλα σε έναν τοίχο και παγιδεύοντάς την όταν αναπηδά πίσω.
- Καθώς βελτιώνεστε, δοκιμάστε να παγιδεύσετε την μπάλα χρησιμοποιώντας διαφορετικές τεχνικές, όπως με το μηρό ή το στήθος σας, εκτός από τα πόδια σας. Αυτό θα ενισχύσει τον έλεγχο και την ευελιξία σας όταν χειρίζεστε την μπάλα κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού.

7. Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνεδρία.

15.3.2

Θέμα «Παίξτε Δίκαια» για την υγεία: Πίνουμε νερό



Εικόνα 20.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Εικόνα 17.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια» (5 λεπτά)

2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)

- Σύμφωνα με πολλές πηγές, το νερό είναι απαραίτητο για το σώμα να λειτουργεί στα καλύτερά του. Βοηθά στην ενυδάτωση του σώματος, υποστηρίζει όλες τις ζωτικές λειτουργίες του και αποτρέπει την αφυδάτωση.
- Σε αντίθεση με τα ζαχαρούχα ποτά, όπως η σόδα, το νερό δεν έχει θερμίδες και παρέχει κρίσιμα μέταλλα όπως ασβέστιο, μαγνήσιο και χαλκό, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία μας (Quattrini et al., 2017).⁵⁴
- Εκτός από το νερό, είναι σημαντικό να πίνετε τουλάχιστον 1 φλιτζάνι γάλα την ημέρα, ειδικά το αποβουτυρωμένο γάλα, το οποίο παρέχει ασβέστιο και άλλα βασικά θρεπτικά συστατικά χωρίς το επιπλέον λίπος.

Περαιτέρω ανάγνωση σχετικά με το ασβέστιο:

Office of Dietary Supplements - calcium. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>

Keylo:

- Στο «Παίξτε Ποδόσφαιρο», εξασκηθήκατε σε διαφορετικές τεχνικές ελέγχου της μπάλας, όπως η παγίδευση της μπάλας.
- Τώρα, στο «Παίξτε Δίκαια», θα επικεντρωθούμε στη σημασία του πόσιμου νερού για να παραμείνετε υγιείς και να αποδώσετε στο καλύτερό σας. “Νερό!”, χειροκρότημα, “Νερό!”

⁵⁴ Quattrini, S., Pampaloni, B., & Brandi, M. L. (2017). Natural mineral waters: chemical characteristics and health effects. *Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism*, 13(3), 173.

3. Δραστηριότητα Προθέρμανσης (έως 15 λεπτά)

- Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια, με μία μπάλα ανά ζευγάρι.
- Ο ένας παίκτης ντριμπλάρει μπροστά από τον άλλο, ελέγχοντας την ταχύτητα και την κατεύθυνση, ενώ ο άλλος παίκτης ακολουθεί.
- Μετά από 30 δευτερόλεπτα, οι παίκτες αλλάζουν ρόλους.
- Στήστε ένα ορθογώνιο γήπεδο με ένα τρίγωνο από κώνους σε κάθε γωνία, όπως φαίνεται στην εικόνα.
- Τα παιδιά πρέπει να συνεργαστούν σε ζεύγη επαίνων και να κρατηθούν χέρι-χέρι.

Σταθμοί ανεφοδιασμού σόδας και νερού:

- Πρόκειται για ένα παιχνίδι κυνηγητού. Οι κυνηγοί, που φορούν διακριτικά γιλέκα, είναι η «σόδα» (ξεκινούν τουλάχιστον 3 παιδιά).
- Τα τρίγωνα από κώνους αντιπροσωπεύουν τους «σταθμούς ανεφοδιασμού με νερό», όπου οι παίκτες μπορούν να ξεκουραστούν για έως και 15 δευτερόλεπτα.
- Αν κάποιος παίκτης πιαστεί, γίνεται αυτός ο «σόδα»-κυνηγός στη θέση εκείνου που τον έπιασε και ξεκινά να κυνηγά τους υπόλοιπους. Εξηγήστε στους παίκτες ότι πρέπει να αποφεύγουν τη σόδα, γιατί δεν είναι τόσο υγιεινή όσο το νερό και δεν ενυδατώνει σωστά το σώμα.
- Οι σταθμοί με νερό συμβολίζουν τα σημεία υγιεινής ενυδάτωσης, ενώ η σόδα είναι λιγότερο αποτελεσματική στο να ξεδιψά.

Παραλλαγή:

- Τα τρίγωνα δεν είναι πλέον ασφαλή μέρη. Αντ' αυτού, υπάρχουν 3-5 μπάλες διάσπαρτες γύρω από την περιοχή. Οι παίκτες που κρατούν ή έχουν μια μπάλα στα πόδια τους θεωρούνται «ασφαλείς», αλλά δεν πρέπει να κρατούν την μπάλα για περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα.

4. Συζήτηση (15 λεπτά)

Κάντε στα παιδιά ερωτήσεις σχετικά με τη σημασία του πόσιμου νερού:

- Γιατί είναι σημαντικό να πίνετε νερό; *(Το νερό είναι απαραίτητο για να λειτουργήσει σωστά το σώμα. Βοηθά στη διατήρηση της ενυδάτωσης και υποστηρίζει τις σωματικές λειτουργίες)*
- Το νερό περιέχει θρεπτικά συστατικά; *(Ναι, περιέχει βασικά μέταλλα όπως ασβέστιο, μαγνήσιο και χαλκό, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία)*
- Πόσο νερό πρέπει να πίνετε κάθε μέρα; *(Συνιστάται να πίνετε 4-6 φλιτζάνια νερό την ημέρα, ανάλογα με το σωματικό βάρος, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και τις περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως η θερμοκρασία και η υγρασία)*
- Ποια είναι η μέγιστη ποσότητα σόδας ή χυμού φρούτων που πρέπει να πίνετε κάθε εβδομάδα; *(Μόνο 2 φλιτζάνια την εβδομάδα, που αντιστοιχούν σε 25 κύβους ζάχαρης, καθώς τα ποτά αυτά περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και πρόσθετων ουσιών.)*

- Πόσο γάλα πρέπει να πίνετε καθημερινά; (1-2 φλιτζάνια γάλα, κατά προτίμηση αποβουτυρωμένο, για γερά οστά και υγιή ανάπτυξη)
- Γιατί είναι σημαντική η κατανάλωση γάλακτος; (Το γάλα παρέχει σημαντικά θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένου του ασβεστίου, το οποίο είναι απαραίτητο για ισχυρά οστά και δόντια, καθώς και άλλες βιταμίνες και μέταλλα)

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Το νερό είναι ο καλύτερος τρόπος για να παραμείνετε ενυδατωμένοι και να σβήσετε τη δίψα.
- Το σώμα χρειάζεται νερό για να λειτουργήσει στα καλύτερά του.
- Το νερό περιέχει μέταλλα όπως ασβέστιο, μαγνήσιο και χαλκό, τα οποία είναι απαραίτητα για την καλή υγεία

6. Εργασία «Παίξτε Δίκαια» (2 λεπτά)

Στο σπίτι, κρατήστε ένα αρχείο για όλα όσα πίνετε για μια εβδομάδα (συμπεριλαμβανομένου του νερού, του γάλακτος, της σόδας, του χυμού φρούτων κ.λπ.). Παρακολουθήστε πόσο από κάθε ρόφημα καταναλώνετε για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις συνήθειες ενυδάτωσης και να εντοπίσετε τομείς βελτίωσης.

7. Κύκλος επαίνων και Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

- Τα παιδιά επαινούν τους συντρόφους τους για θετικές ενέργειες και στάσεις.

15.3.3 Χρονοδιάγραμμα για την 9η εβδομάδα

1ο ημίχρονο: Σταμάτημα μπάλας	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το εξάμηνο «Οικοδόμηση φυσικής κατάστασης»	3 λεπτά
Εργασία επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ποδοσφαιρική Δεξιότητα – Παγίδευση	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής διάρκειας	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με την παγίδευση	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Πίνουμε νερό	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας & Keylo	5-7 λεπτά
Δραστηριότητα Προθέρμανσης με έμφαση στο πόσιμο νερό	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε Δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

15.4 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΟΣΙΜΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΠΟΚΟΡΥΦΩΜΕΝΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

15.4.1 Το νερό ως η καλύτερη επιλογή ενυδάτωσης

Το πόσιμο νερό είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της βέλτιστης λειτουργίας του σώματος. Σε αντίθεση με τα ζαχαρούχα ποτά όπως ο χυμός φρούτων και η σόδα, το νερό σβήνει αποτελεσματικά τη δίψα, διατηρεί την ενυδάτωση και υποστηρίζει βασικές σωματικές λειτουργίες. Μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμη και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική απόδοση και τις κινητικές δεξιότητες στα παιδιά, επηρεάζοντας τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τη συνολική σωματική απόδοση (Popkin et al., 2010).⁵⁵ Αυτό καθιστά την τακτική πρόσληψη νερού ιδιαίτερα σημαντική για τους μαθητές. **Το νερό δεν αφορά μόνο την ενυδάτωση**, παρέχει επίσης βασικά μέταλλα όπως ασβέστιο, μαγνήσιο και χαλκό. Το ασβέστιο είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη και τη δύναμη των οστών, ειδικά κατά την παιδική ηλικία. Το μαγνήσιο εμπλέκεται σε περισσότερες από 300 ενζυμικές αντιδράσεις στο σώμα, παίζοντας ζωτικό ρόλο στη λειτουργία των μυών και των νεύρων, ενώ ο χαλκός

55 Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439-458.

είναι απαραίτητος για την παραγωγή ενέργειας και τον μεταβολισμό του σιδήρου. Συνιστάται γενικά από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων ότι τα παιδιά ηλικίας από 4 έως 8 ετών πρέπει να πίνουν 1600mL νερό την ημέρα, ενώ για τα αγόρια ηλικίας 9-13 ετών το ποσό αυτό αυξήθηκε στα 2100mL/ημέρα και για τα κορίτσια στα 1900mL/ημέρα, αν και οι ατομικές ανάγκες ποικίλλουν ανάλογα με παράγοντες όπως το σωματικό βάρος, το επίπεδο δραστηριότητας, θερμοκρασία και εφίδρωση.

15.4.2

Γάλα και αποβουτυρωμένο γάλα

Μαζί με το νερό, το γάλα είναι μια άλλη εξαιρετική επιλογή ροφήματος για τα παιδιά. Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών, εάν καταναλώνεται ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, το αποβουτυρωμένο γάλα παρέχει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, βιταμίνη B2, βιταμίνη B12, φώσφορο και ιώδιο, τα οποία συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη και ανάπτυξη, ενώ είναι χαμηλότερο σε λιπαρά και θερμίδες από το πλήρες γάλα. Το ασβέστιο από τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την υγεία των οστών και τη μείωση του κινδύνου οστεοπόρωσης αργότερα στη ζωή (Weaver et al., 2016).⁵⁶

Για βέλτιστη υγεία, τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν 1-2 φλιτζάνια γάλα την ημέρα ως μέρος της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης υγρών. Αυτό βοηθά στην παροχή των απαραίτητων βιταμινών και μετάλλων, μειώνοντας παράλληλα την κατανάλωση λιγότερο υγιεινών ποτών.

15.4.3

Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά και τους υπερβολικούς χυμούς φρούτων

Τα ζαχαρούχα ποτά όπως η σόδα και ο χυμός φρούτων περιέχουν ελάχιστα ή καθόλου απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Μόλις δύο φλιτζάνια σόδα περιέχουν το ισοδύναμο 25 κύβων ζάχαρης, συμβάλλοντας στην υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης, η οποία συνδέεται με την παχυσαρκία, τον διαβήτη και άλλες μεταβολικές διαταραχές (Malik et al., 2010).⁵⁷

Επιπλέον, τα ζαχαρούχα ποτά αυξάνουν τον κίνδυνο διάβρωσης του σμάλτου των δοντιών και κοιλοτήτων λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε οξύ. Η έρευνα δείχνει ότι περίπου 1 στους 6 εφήβους πάσχει από οδοντική διάβρωση που προκαλείται από τη συχνή κατανάλωση όξινων ποτών (Lussi & Carvalho, 2014).⁵⁸

⁵⁶ Weaver, C. M., Gordon, C. M., Janz, K. F., Kalkwarf, H. J., Lappe, J. M., Lewis, R., ... & Zemel, B. (2016). The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporosis international*, 27, 1281-1386.

⁵⁷ Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2010). Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes care*, 33(11), 2477-2483.

⁵⁸ Lussi, A., & Carvalho, T. S. (2014). Erosive tooth wear: a multifactorial condition of growing concern and increasing knowledge.

Για να διατηρήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, είναι καλύτερο να:

- Δώστε προτεραιότητα στο νερό ως κύρια πηγή ενυδάτωσης.
- Πίνετε 1-2 φλιτζάνια γάλα την ημέρα για απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- Περιορίστε την κατανάλωση χυμού φρούτων και σόδας σε όχι περισσότερο από 2 φλιτζάνια την εβδομάδα για να μειώσετε την πρόσληψη ζάχαρης και τον κίνδυνο οδοντικών προβλημάτων.

Κάνοντας το νερό και το αποβουτυρωμένο γάλα τις προτιμώμενες επιλογές, τα παιδιά μπορούν να παραμείνουν ενυδατωμένα, υποστηρίζοντας παράλληλα τη γενική υγεία και ανάπτυξή τους.

16. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10

16.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Σουτ
- Θέμα υγείας «Παίξτε Δίκαια»: Σκεφτόμαστε θετικά
- Θέματα που αντιμετωπίζονται στη συνεδρία: Κάνουμε φίλους και έχουμε θετική εικόνα σώματος

Η συνεδρία της εβδομάδας 10 επικεντρώνεται στην ανάπτυξη τόσο των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων όσο και της ψυχικής ευεξίας. Στη δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο', τα παιδιά θα μάθουν και θα εξασκήσουν τις βασικές αρχές της σκοποβολής, βελτιώνοντας την ακρίβεια και την τεχνική τους. Παράλληλα, η συζήτηση «Παίξτε Δίκαια» θα αναδείξει τη σημασία της θετικής σκέψης, ενθαρρύνοντας τα παιδιά να χτίσουν φιλίες και να αναπτύξουν μια υγιή εικόνα σώματος. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, στόχος είναι όχι μόνο η ενίσχυση των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων, αλλά και η προώθηση της αυτοπεποίθησης, της ανθεκτικότητας και ενός υποστηρικτικού ομαδικού περιβάλλοντος.

16.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

- Οργανώστε την περιοχή δραστηριότητας εκ των προτέρων για να εξασφαλίσετε μια ομαλή συνάντηση, συμπεριλαμβανομένων των καθορισμένων ζωνών σκοποβολής για την ποδοσφαιρική δραστηριότητα.
- Ενθαρρύνετε ένα υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον, υπενθυμίζοντας στα παιδιά να εμψυχώσουν τους συμπαίκτες τους και να επικεντρωθούν στην προσπάθεια και όχι στην τελειότητα.
- Προετοιμάστε σημεία συζήτησης για να καθοδηγήσετε τις συζητήσεις σχετικά με τη φιλία, την αυτοπεποίθηση και τη διατήρηση μιας θετικής νοοτροπίας.
- Δείξτε τις κατάλληλες τεχνικές σκοποβολής με σαφήνεια, διασφαλίζοντας ότι όλα τα παιδιά κατανοούν τις βασικές αρχές πριν ξεκινήσουν τις ασκήσεις.
- Προσέξτε τα διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων, παρέχοντας ενθάρρυνση και εποικοδομητική ανατροφοδότηση για να ενισχύσετε την εμπιστοσύνη.

- Εξετάστε το *Δελτίο Πληροφοριών* πριν από τη συνεδρία για να διασφαλίσετε μια σαφή κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την προστασία στο ποδόσφαιρο και τα οφέλη ενός ενεργού τρόπου ζωής.

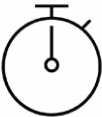
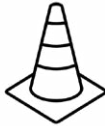
16.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

1. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις
4. **Μπάλες ποδοσφαίρου:** Χρησιμοποιούνται για εξάσκηση δεξιοτήτων και παιχνίδια
5. **Κώνοι:** Σηματοδοτούν περιοχές προπόνησης και ασκήσεις
6. **Διακριτικά:** Διαφοροποιεί τις ομάδες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων

Πίνακας 11.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

1 	2 	3 	4 	5 	6 
					

16.3 ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

16.3.1 Δραστηριότητα ‘Παίξτε Ποδόσφαιρο’: Σουτ



Εικόνα 21.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 18.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Ποδόσφαιρο» (3 λεπτά)

2. Ανάθεση συνεργατών επαίνου (2 λεπτά)

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζευγάρια από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3. Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με μια συνεδρία προθέρμανσης χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στη σελίδα 21, όπου ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει δυναμικές διατάξεις και κινήσεις για να προετοιμάσει το σώμα για ΦΑ.

4. Δεξιότητα Ποδοσφαίρου – Βολή (15 λεπτά)

Ο βασικός στόχος είναι η ανάπτυξη αποτελεσματικών τεχνικών σουτ για την αύξηση των ευκαιριών σκοραρίσματος.

Τεχνική βολής:

1. Προσέγγιση:

- Καθώς τρέχετε προς την μπάλα, τοποθετήστε τον εαυτό σας έτσι ώστε το πόδι σας που δεν κλωτσάει να είναι σταθερά δίπλα της, δείχνοντας προς τον στόχο σας. Αυτή η ευθυγράμμιση βοηθά στην ακριβή κατεύθυνση της βολής.

2. Σημείο επαφής:

- Χτυπήστε την μπάλα με το πάνω μέρος του ποδιού σας (περιοχή των κορδονιών), κρατώντας τον αστράγαλό σας κλειδωμένο για να δημιουργήσετε δύναμη. Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε τα δάχτυλα των ποδιών σας, καθώς αυτό μπορεί να μειώσει τον έλεγχο και την ακρίβεια.

3. Συνέχεια:

- Αφού κάνετε επαφή, συνεχίστε την κίνηση του ποδιού σας προς τον στόχο. Αυτή η συνέχεια εξασφαλίζει ότι η μπάλα διατηρεί την προβλεπόμενη τροχιά και δύναμη.

Ασκήσεις:

4. Ντρίμπλα και βολή:

- Στήστε ένα τέρμα με τρεις κώνους: ο ένας σηματοδοτεί το σημείο εκκίνησης και δύο είναι τοποθετημένοι πιο κοντά στο τέρμα ως δείκτες βολής.
- Οι παίκτες, σε ομάδες των 4-6 ατόμων, ντρίμπλάρουν εναλλάξ από τον κώνο εκκίνησης προς τους δείκτες ρίψης. Πριν φτάσουν σε αυτούς τους δείκτες, πρέπει να κάνουν βολή (σουτάρουν) στο τέρμα.
- Εναλλάξτε ρόλους ώστε κάθε παίκτης να δοκιμάσει να είναι εκτελεστής, τερματοφύλακας και ανακτητής της μπάλας.

5. Βολή εν κινήσει:

- Ζευγάρια παικτών. Κάποιος σερβίρει την μπάλα περνώντας την προς τα εμπρός. Ο άλλος τρέχει πάνω στην μπάλα και σουτάρει στο τέρμα.
- Εστίαστε στο χρονισμό του τρεξίματος και του χτυπήματος για να προσομοιώσετε σενάρια εντός του παιχνιδιού.

Παραλλαγές:

- Ρύθμιση απόστασης και γωνίας: Τροποποιήστε τη θέση των δεικτών λήψης για να εξασκηθείτε στη λήψη από διάφορες αποστάσεις και γωνίες.
- Στοχευμένη βολή: Τοποθετήστε επιπλέον κώνους εντός του στόχου για να ενθαρρύνετε τη στόχευση σε συγκεκριμένες περιοχές, ενισχύοντας την ακρίβεια.
- Εξάσκηση αδύναμων ποδιών: Ενθαρρύνετε τους παίκτες να εξασκηθούν στη βολή τόσο με τα κυρίαρχα όσο και με τα μη κυρίαρχα πόδια τους για να αναπτύξουν ευελιξία.
- Βολή για πρώτη φορά: Προκαλέστε τους παίκτες να σουτάρουν χωρίς να ελέγχουν πρώτα την μπάλα, προωθώντας τη γρήγορη λήψη αποφάσεων και τα αντανakλαστικά.
- Εναέριος έλεγχος: Βάλτε τον παίκτη να πετάξει την μπάλα στον παίκτη για να εξασκηθεί σε βολές και κεφαλιές, βελτιώνοντας τις ικανότητες εναέριας βολής (σουτ).

Σημείωση: Εάν η ομάδα είναι μεγάλη, χωρίστε τους παίκτες έτσι ώστε κάποιοι να επικεντρωθούν σε ασκήσεις βολής ενώ άλλοι να εξασκηθούν στην πάσα και τη υποδοχή. Εναλλάσσετε ομάδες για να διασφαλίσετε ότι όλοι οι παίκτες λαμβάνουν ολοκληρωμένη εκπαίδευση.

5. Παιχνίδια μικρής διάρκειας (10 λεπτά)

- Οργανώστε αγώνες με ομάδες 3 ή 4 παικτών (3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4) για να εφαρμόσετε δεξιότητες σκοποβολής σε ένα πλαίσιο παιχνιδιού.
- Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία, την τοποθέτηση και την εφαρμογή των τεχνικών βολής που ασκούνται.
- Όποτε είναι δυνατόν, συνδυάστε τους παίκτες με τους συνεργάτες επαίνων τους για να προωθήσετε υποστηρικτικές αλληλεπιδράσεις.

6. Εργασία «Παίξτε Ποδόσφαιρο» (2 λεπτά)

Πρακτική στο σπίτι:

- Κάθε μέρα, αφιερώστε χρόνο για να εξασκηθείτε στη λήψη τουλάχιστον 10 βολών. Εάν είστε μόνοι, χρησιμοποιήστε έναν τοίχο για να αναπηδήσετε την μπάλα. Εάν έχετε φίλους ή οικογένεια, ορίστε ένα γκολ με έναν καθορισμένο τερματοφύλακα.
- Επικεντρωθείτε στο να σουτάρτε χαμηλά στις γωνίες του τέρματος, εναλλάσσοντας το κυρίαρχο και το μη κυρίαρχο πόδι σας.
- Καθώς αυξάνεται η επάρκεια, στοχεύστε στα ανώτερα τμήματα του στόχου για να αμφισβητήσετε την ακρίβεια και τον έλεγχο.

7. Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνεδρία.

16.3.2

Θέμα «Παίξτε Δίκαια» για την υγεία: Σκεφτόμαστε θετικά



Εικόνα 22.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνεδρίας 19.

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια» (5 λεπτά)

2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)

Η θετική σκέψη έχει σημαντικό αντίκτυπο τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική υγεία. Μια θετική νοοτροπία ενισχύει την ευτυχία, την αυτοπεποίθηση και τη γενική ευημερία ([Mayo Clinic](#)). Η ενθάρρυνση και η υποστήριξη των άλλων διαδραματίζει επίσης ζωτικό ρόλο στην οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων. Στο ποδόσφαιρο, όπως και στη ζωή, η ομαδική εργασία και η αμοιβαία ενθάρρυνση βοηθούν όλους να αποδίδουν στο καλύτερό τους.

- **Υποστηρίξτε την ομάδα και τους φίλους σας:** Όπως και στο ποδόσφαιρο, όπου οι παίκτες παρακινούν τους συμπαίκτες τους, πρέπει να επαινούμε και να εμψυχώνουμε τους γύρω μας. Ο ορτασμός των επιτυχιών του άλλου χτίζει αυτοπεποίθηση και ενισχύει τις φιλίες.
- **Να είστε ανοιχτοί σε νέες φιλίες:** Η αλληλεπίδραση με συμμαθητές και η γνωριμία με νέους ανθρώπους μπορεί να οδηγήσει σε ουσιαστικές φιλίες. Το να είστε ευγενικοί και χωρίς αποκλεισμούς διευκολύνει τους άλλους να σας προσεγγίσουν.
- **Η αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο έχει σημασία:** Ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα γραπτά μηνύματα μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση φιλιών, οι αλληλεπιδράσεις στην πραγματική ζωή είναι απαραίτητες για τη δημιουργία βαθιών συνδέσεων. Το να περνάτε χρόνο με φίλους αυτοπροσώπως καλλιεργεί την αίσθηση του ανήκειν και τη συναισθηματική υποστήριξη.

Keylo:

- Στο 'Παίξτε Ποδόσφαιρο', μάθαμε πώς να κάνουμε αυτοπεποίθηση στα σουτ προς το τέρμα και να πανηγυρίζουμε όταν σκοράρουμε. Στο 'Παίξτε Δίκαια', θα επικεντρωθούμε στην ανάπτυξη μιας θετικής νοοτροπίας και στην ενθάρρυνση άλλων να κάνουν το ίδιο, ακόμα κι αν βρίσκονται σε αντίπαλες ομάδες.
- Χειροκρότημα, χειροκρότημα-χειροκρότημα-χειροκρότημα, «Μείνε θετικός!» Στη συνέχεια, τα παιδιά ανταλλάσσουν κόλλα-πέντε. Αυτό μπορεί να γίνει με την οργάνωση των ομάδων σε δύο κύκλους - ο ένας μέσα στον άλλο - οι οποίοι κινούνται σε αντίθετες κατευθύνσεις καθώς οι παίκτες κάνουν κόλλα-πέντε ο ένας στον άλλο.

3. Δραστηριότητα Προθέρμανσης (έως 15 λεπτά)

- Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι πρέπει να μεταφέρει μια μπάλα ποδοσφαίρου από το ένα σημείο στο άλλο χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέρη του σώματός τους (π.χ. ώμους, κεφάλια, πλάτη).
- Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα - αφήστε τους να αποφασίσουν πώς θα μεταφέρουν την μπάλα μαζί. Αυτό βοηθά στην ομαδική εργασία, το γέλιο και την απόλαυση.

Κύρια δραστηριότητα

- Στήστε μικρά γήπεδα με στόχους σε κάθε άκρο και χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες (3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4).
- Για να ενισχυθεί η θετικότητα, κάθε παίκτης πρέπει να κρατήσει ένα χέρι σηκωμένο ενώ παίζει. Όταν μπαίνει ένα γκολ, και οι δύο ομάδες πρέπει να πανηγυρίζουν μαζί.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να βρουν τις δικές τους ρουτίνες γιορτής (π.χ. κόλλα πέντε, παλαμάκια ή δημιουργικές χορευτικές κινήσεις).

Παραλλαγές:

- Οι παίκτες μπορούν να δοκιμάσουν να τρέξουν και με τα δύο χέρια υψωμένα για να ενθαρρύνουν τη χαρά και το παιχνίδι.
- Οι ομάδες μπορούν να δημιουργήσουν τους δικούς τους κανόνες που προωθούν τη δικαιοσύνη και τη συμμετοχικότητα.

4. Συζήτηση (15 λεπτά)

Μετά τον αγώνα, συγκεντρώστε τα παιδιά και κάντε τους ερωτήσεις σχετικά με τη σημασία της θετικής σκέψης και της δημιουργίας φίλων:

- Γιατί πρέπει να πανηγυρίζουμε σκοράροντας ένα γκολ; *(Ο εορτασμός δημιουργεί χαρά, η οποία είναι σημαντική για την ευημερία μας)*
- Γιατί είναι σημαντικό να επαινούμε τους άλλους; *(Δίνοντας κομπλιμέντα χτίζεται εμπιστοσύνη και βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται πολύτιμοι)*
- Γιατί χρειαζόμαστε φίλους; *(Οι φίλοι μας υποστηρίζουν σε καλές και κακές στιγμές και η ύπαρξη ενός ισχυρού συστήματος υποστήριξης είναι απαραίτητη για την ευτυχία)*
- Πώς μπορούμε να κάνουμε νέους φίλους; *(Με το να μιλάς, να παίζεις αθλήματα και να είσαι ευγενικός με νέους ανθρώπους)*

5. Σύνοψη βασικών μηνυμάτων υγείας (3 λεπτά)

- Επικεντρωθείτε στα δυνατά σημεία των ανθρώπων και ενθαρρύνετε τους.
- Ο έπαινος και η υποστήριξη των άλλων ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την ευημερία τους.
- Να είστε ανοιχτοί στο να κάνετε νέους φίλους.
- Οι φιλίες στην πραγματική ζωή είναι πιο σημαντικές από την απλή διαδικτυακή επικοινωνία.

6. Εργασία «Παίξτε Δίκαια» (2 λεπτά)

Στο σπίτι, δημιουργήστε μια λίστα με θετικά πράγματα που κάνετε κάθε μέρα. Με την άσκηση θετικής σκέψης και την οικοδόμηση φιλιών, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πιο ευτυχισμένο και πιο υποστηρικτικό περιβάλλον για όλους.

Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε:

- Μια σωματική δραστηριότητα που απολαμβάνετε.
- Το αγαπημένο σας σχολικό μάθημα.
- Ένας τρόπος με τον οποίο βοηθάτε την οικογένειά σας (π.χ. δουλειές, βοηθώντας τα αδέρφια).
- Ένα τηλεοπτικό πρόγραμμα που απολαμβάνετε.
- Ένα άτομο με το οποίο σας αρέσει να περνάτε χρόνο.

7. Κύκλος επαίνων και Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

Τα παιδιά επαινούν τους συντρόφους τους για θετικές ενέργειες και στάσεις.

16.3.3 Χρονοδιάγραμμα για τη συνεδρία της 10ης εβδομάδας

1ο ημίχρονο: Σουτ	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο της «Σταμάτημα μπάλας»	3 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ποδοσφαιρική Δεξιότητα – Βολή	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής διάρκειας	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με τη βολή	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Σκεφτόμαστε θετικά	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας & Keylo	5-7 λεπτά
Προθέρμανση δραστηριότητας εστιάζοντας στη θετική σκέψη	15 λεπτά
Συζήτηση	15 λεπτά
Σύνοψη των βασικών μηνυμάτων για την υγεία	3 λεπτά
Εργασία «Παίξτε Δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	

16.4 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ, ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΦΙΛΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ

Ο πρώτος Γενικός Διευθυντής των Παγκόσμιων Οργανισμών Υγείας, Δρ Brock Chisholm, δήλωσε ότι «δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία», υπογραμμίζοντας τη σημασία της στη συνολική ευημερία. Από τότε που ενσωμάτωσε την ψυχική υγεία στην ατζέντα του το 2001, ο ΠΟΥ συνέχισε να τονίζει ότι η ψυχική ευεξία δεν αφορά μόνο την απουσία ψυχικής ασθένειας, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αλληλεπιδρούν με τις κοινότητές τους.

16.4.1

Η σημασία της θετικής ψυχικής υγείας

Η διατήρηση της θετικής ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ευτυχία, τη μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη. Τα παιδιά που θεωρούνται ότι έχουν θετική νοοτροπία τείνουν να βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση στην εκπαίδευσή τους, ισχυρότερες κοινωνικές συνδέσεις και μεγαλύτερη πιθανότητα συμμετοχής σε κοινωνικές δραστηριότητες. Ενώ πολλές συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία επικεντρώνονται σε προκλήσεις όπως το στρες ή το άγχος, είναι εξίσου σημαντικό να εξεταστούν οι θετικές πτυχές, που συχνά αναφέρονται ως *ψυχικά αποθέματα* (Keyes, 2007).⁵⁹

16.4.2

Οικοδόμηση φιλίας και κοινωνικών συνδέσεων

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία υποστηρίζει ότι οι ισχυρές κοινωνικές σχέσεις διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην ευημερία ενός παιδιού. Ένα υποστηρικτικό δίκτυο φίλων, οικογένειας και κοινότητας βοηθά στην ανάπτυξη καλών συνηθειών και ενισχύει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα.

16.4.2.1

Ο ρόλος της οικογένειας στη θετική ανάπτυξη

Η οικογένεια είναι το πρώτο και πιο σημαντικό κοινωνικό περιβάλλον για ένα παιδί (Faizah, 2023).⁶⁰ Κατά τη διάρκεια της πρώιμης παιδικής ηλικίας, οι γονείς διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη. Ωστόσο, καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιών 11 και 15, αρχίζουν φυσικά να αναζητούν ανεξαρτησία και να διαμορφώνουν τη δική τους ταυτότητα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι φίλίες αρχίζουν να αποκτούν μεγαλύτερη σημασία, ενώ ο ρόλος της γονικής επιρροής σταδιακά μετατοπίζεται (Steinberg, 2011).

16.4.2.2

Φιλίες και κοινωνική ανάπτυξη

Στην ηλικία των 11 ετών, οι φίλίες γίνονται πιο σημαντικές, αν και η γονική υποστήριξη παραμένει ζωτικής σημασίας. Μέχρι τα 15, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους συχνά έχουν προτεραιότητα, καθώς οι νέοι εξερευνούν την ανεξαρτησία τους και μαθαίνουν από τους κοινωνικούς τους κύκλους. Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις βοηθούν στη διαμόρφωση της ταυτότητας και της κοινωνικής τους ικανότητας (Rubin et al., 2009).⁶¹

Τα τελευταία χρόνια, η ψηφιακή επικοινωνία έχει μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν οι νέοι. Οι πλατφόρμες κοινωνικών μέσων παρέχουν νέους τρόπους σύνδεσης και ανταλλαγής εμπειριών. Ωστόσο, **ενώ οι διαδικτυακές φιλίες μπορεί να είναι πολύτιμες, η πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση εξακολουθεί να είναι απαραίτητη.** Η συμμετοχή

59 Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95.

60 Faizah, S. N. (2023). THE ROLE OF THE FAMILY IN FORMING CHILDREN'S SOCIAL IDENTITY FAMILY SOCIOLOGICAL PERSPECTIVE.

61 Rubin, K. H., Bukowski, W., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. *Handbook of child psychology*, 3(5), 619-700.

σε δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, οι σύλλογοι και οι κοινωνικές συγκεντρώσεις επιτρέπει στα παιδιά να αναπτύξουν βασικές διαπροσωπικές δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση, η συνεργασία και η επίλυση συγκρούσεων (Twenge, 2017).⁶²

16.4.3

Ευεξία και θετική εικόνα του εαυτού

Η ευημερία των παιδιών και των νέων επηρεάζεται από διάφορους βασικούς παράγοντες:

- **Ικανοποίηση από τη ζωή:** Αίσθημα χαράς και ενασχόλησης με καθημερινές δραστηριότητες, όπως το σχολείο και τα χόμπι.
- **Εικόνα σώματος:** Έχοντας μια θετική αντίληψη για τη φυσική εμφάνιση κάποιου. Πολλοί νέοι δυσκολεύονται με την αυτοπεποίθηση για το σώμα τους, καθιστώντας σημαντικό να επικεντρωθούν στην αποδοχή του εαυτού μας και όχι σε μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς.
- **Μοναξιά:** Ένα συναίσθημα που μπορεί να προκύψει σε κοινωνική απομόνωση ή ακόμα και όταν περιβάλλεται από άλλους. Σημαντικές αλλαγές στη ζωή, όπως η αλλαγή σχολείου ή η αντιμετώπιση οικογενειακών δυσκολιών, μπορούν να συμβάλουν στη μοναξιά. Η μακροχρόνια μοναξιά μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικές και συμπεριφορικές προκλήσεις.
- **Αυτοεκτίμηση:** Η αντίληψη ενός παιδιού για τη δική του αξία. Η υψηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με την ανθεκτικότητα, τα κίνητρα και την καλύτερη ψυχική υγεία. Η έρευνα δείχνει ότι τα αγόρια είναι πιο πιθανό να αναφέρουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση από τα κορίτσια, καθιστώντας απαραίτητη την ενθάρρυνση της εμπιστοσύνης σε όλα τα παιδιά.
- **Αυτεπάρκεια:** Η πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να θέσει και να επιτύχει στόχους. Η ανάπτυξη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης, όπου οι προκλήσεις θεωρούνται ευκαιρίες για μάθηση, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την αυτεπάρκεια.
- **Κοινωνική ικανότητα:** Η ικανότητα διαμόρφωσης και διατήρησης υγιών σχέσεων, αποτελεσματικής επικοινωνίας και πλοήγησης σε κοινωνικές καταστάσεις. Οι ισχυρές κοινωνικές δεξιότητες συμβάλλουν τόσο στην προσωπική ευτυχία όσο και στη μακροπρόθεσμη επιτυχία στη ζωή.

Κλείνοντας, μια ισχυρή αίσθηση ευεξίας και μια θετική εικόνα του σώματος είναι απαραίτητα για την ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού. Η ενθάρρυνση των παιδιών να αγκαλιάσουν τις δυνάμεις τους, να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και να οικοδομήσουν θετικές σχέσεις ενισχύει την ανθεκτικότητα και τη μακροπρόθεσμη ευτυχία. Δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου τα παιδιά αισθάνονται ότι εκτιμώνται και υποστηρίζονται, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις, να αναπτύξουν μια υγιή εικόνα του εαυτού τους και να καλλιεργήσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που απαιτούνται για μια ικανοποιητική ζωή.

⁶² Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.

17. ΕΒΔΟΜΑΔΑ 11

17.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Δραστηριότητα 'Παίξτε Ποδόσφαιρο': Ομαδικότητα
- Θέμα υγείας «Παίξτε Δίκαια»: Ευ αγωνίζεσθαι / Τίμιο παιχνίδι
- Θέματα που εξετάστηκαν στη συνεδρία: Επανάληψη όλων των θεμάτων υγείας που συζητήθηκαν στις συνεδρίες 1-10

Την 11η εβδομάδα, η εστίαση θα είναι στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας μέσω της δραστηριότητας «Παίξτε Ποδόσφαιρο», ενώ το θέμα της υγείας «Παίξτε Δίκαια» θα ασχοληθεί με την έννοια του ευ αγωνίζεσθαι. Ο κύριος στόχος είναι να επανεξεταστούν και να αξιολογηθούν οι δεξιότητες και οι γνώσεις υγείας που καλύπτονται στις συναντήσεις 1 έως 10, διασφαλίζοντας ότι τα παιδιά έχουν αφομοιώσει τις βασικές έννοιες. Αυτή η εβδομάδα στοχεύει στην ενίσχυση της ομαδικής εργασίας και στην αξιολόγηση της κατανόησης διαφόρων θεμάτων που σχετίζονται με την υγεία που συζητήθηκαν σε προηγούμενες συνεδρίες.

17.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Οργανώστε την περιοχή δραστηριότητας εκ των προτέρων για να εξασφαλίσετε μια ομαλή συνεδρία, συμπεριλαμβανομένων των καθορισμένων ζωνών σκοποβολής για την ποδοσφαιρική δραστηριότητα.
- Αυτή η τελευταία συνάντηση προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία να επανεξετάσουμε και να ενισχύσουμε τα μηνύματα υγείας που καλύπτονται καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.
- Τονίστε τη σημασία της ομαδικής εργασίας, του ευ αγωνίζεσθαι και του αμοιβαίου σεβασμού, καθώς αυτές οι έννοιες είναι απαραίτητες τόσο για το ποδόσφαιρο όσο και για την καθημερινή ζωή.
- Αφιερώστε χρόνο για να ανακεφαλαιώσετε τα θέματα υγείας που συζητήθηκαν σε προηγούμενες συνεδρίες, όπως η θετική σκέψη, η διατήρηση της ενυδάτωσης, η αποφυγή ανάπτυξης ανθυγιεινών εθισμών, η αξία της ανάπτυξης ορθών πρακτικών υγιεινής κ.λπ.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προβληματιστούν για το πώς έχουν αναπτύξει τις δεξιότητές τους στην ομαδική εργασία κατά τη διάρκεια του προγράμματος και πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου.

- Ενισχύστε τη σημασία της διατήρησης μιας ισορροπημένης διατροφής, παραμένοντας δραστήριοι και ενσωματώνοντας τακτική σωματική άσκηση για να οδηγήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να αξιολογήσουν πώς μπορούν να συνεχίσουν να ασκούν αυτές τις υγιεινές συνήθειες πέρα από το πρόγραμμα.
- Εξετάστε το *Δελτίο Πληροφοριών* πριν από τη συνεδρία για να διασφαλίσετε μια σαφή κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την προστασία στο ποδόσφαιρο και τα οφέλη ενός ενεργού τρόπου ζωής.

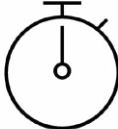
17.2.1

Υλικά που απαιτούνται για την εβδομάδα:

1. **Βιβλίο 11 για την Υγεία:** Παρέχει δομημένη καθοδήγηση και πολύτιμες πληροφορίες για τις συνεδρίες
2. **Σφυρίχτρα:** Σηματοδοτεί οδηγίες και μεταβάσεις δραστηριοτήτων
3. **Χρονομέτρηση/Χρονοδιακόπτης:** Παρακολουθεί το χρόνο για προπονήσεις και ασκήσεις

Πίνακας 12.

Κατάλογος ελέγχου βασικών υλικών για την εκπαίδευση

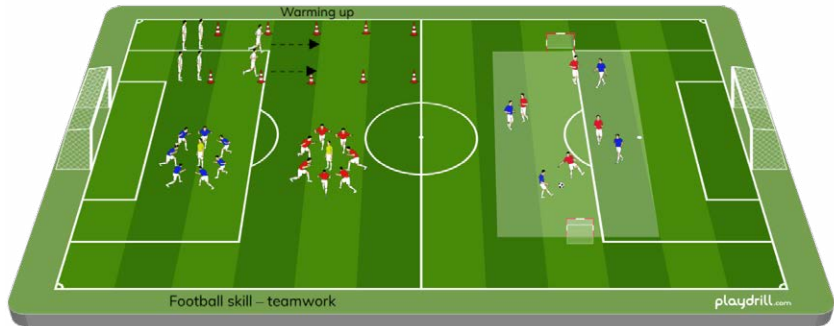
1	2	3
☐	☐	☐
		

17.3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

17.3.1

Δραστηριότητα ‘Παίξτε Ποδόσφαιρο’: Ομαδικότητα



Εικόνα 23.

Σχηματική απεικόνιση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης 20.

1.Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Ποδόσφαιρο» (3 λεπτά)

2.Ανάθεση συνεργατών επαίνου (2 λεπτά)

Συνδυάστε τα παιδιά με τους Συνεργάτες Επαίνων για ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (ιδανικά χρησιμοποιήστε διαφορετικά ζεύγη από τις προηγούμενες συνεδρίες).

3. Προθέρμανση (10 λεπτά)

Ξεκινήστε με μια συνεδρία προθέρμανσης χρησιμοποιώντας τις οδηγίες στη σελίδα 21, όπου ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει δυναμικές διατάξεις και κινήσεις για να προετοιμάσει το σώμα για ΦΑ.

4. Δεξιότητα Ποδοσφαίρου – Ομαδικότητα (15 λεπτά)

Σε αυτή τη συνεδρία, θα επικεντρωθούμε στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στην υποστήριξη των συμπαίκτών μας σε δύσκολες στιγμές. Ξεκινήστε χωρίζοντας τα παιδιά σε 2 ή 3 μικρότερες ομάδες (το πολύ 10 παιδιά ανά ομάδα), με έναν προπονητή να επιβλέπει κάθε ομάδα.

Σε κάθε ομάδα, ένα παιδί θα σταθεί στο κέντρο και τα άλλα παιδιά θα σχηματίσουν έναν στενό κύκλο γύρω τους, ώμο με ώμο. Δείτε πώς πρέπει να σχηματιστεί ο κύκλος:

- Σταθείτε κοντά με το ένα πόδι στραμμένο προς το κέντρο και το άλλο πόδι ελαφρώς προς τα πίσω. Κρατήστε τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και κρατήστε τα χέρια σας στο ύψος του στήθους, με τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω.

- Το παιδί στη μέση πρέπει να στέκεται με τα πόδια ενωμένα, τα μάτια κλειστά και τα χέρια σταυρωμένα πάνω από το στήθος τους.
- Το παιδί στη μέση θα γείρει προς τα πίσω για να υποστηριχθεί από τους συμπαίκτες του. Είναι σημαντικό τουλάχιστον τρία παιδιά (χρησιμοποιώντας έξι χέρια) να παρέχουν υποστήριξη στο παιδί στη μέση.
- Η ασφάλεια είναι υψίστης σημασίας, οπότε βεβαιωθείτε ότι το παιδί στη μέση δεν σπρώχνεται, αλλά αντίθετα περνά απαλά γύρω από τον κύκλο.
- Τα παιδιά στον κύκλο θα υποστηρίξουν το άτομο στη μέση, χρησιμοποιώντας τα χέρια και τα μπράτσα τους για να αποτρέψουν την πτώση τους.
- Πριν γείρει προς τα πίσω, το άτομο στη μέση θα ρωτήσει: «Φίλοι μου, είστε έτοιμοι να με υποστηρίξετε;» Η απάντηση πρέπει πάντα να είναι «Ναι!» Το άτομο στη μέση μπορεί στη συνέχεια να γείρει πίσω με αυτοπεποίθηση, γνωρίζοντας ότι οι συμπαίκτες του είναι εκεί για να το πιάσουν.
- Μόλις το άτομο στη μέση υποστηριχθεί, θα περάσει προσεκτικά γύρω από τον κύκλο από τους συμπαίκτες του.

Ο προπονητής θα πρέπει να καθοδηγεί τις ομάδες για να εξασφαλίσει την ασφάλεια καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, δίνοντας σε όλους την ευκαιρία να εναλλάσσονται ως το άτομο στη μέση που αναζητά υποστήριξη από τους συμπαίκτες τους.

5. Παιχνίδια μικρής διάρκειας (10 λεπτά)

Το επίκεντρο εδώ είναι η ομαδικότητα και η συνεργασία, ενώ αυτό το παιχνίδι έχει να κάνει με την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και επικοινωνίας.

. Ακολουθούν οι κανόνες για να διατηρήσετε το παιχνίδι συναρπαστικό:

- **Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες** – όλοι είναι μέρος της δράσης!
- **Η ομαδικότητα είναι το κλειδί** – όλοι οι παίκτες πρέπει να βρίσκονται στο επιθετικό μισό του γηπέδου πριν μπει ένα γκολ. Αυτό βοηθά να βεβαιωθείτε ότι εργάζεστε μαζί και υποστηρίζετε ο ένας τον άλλον για να δημιουργήσετε ευκαιρίες βαθμολόγησης.
- **Γιορτάστε μαζί** - κάθε φορά που σημειώνεται ένα γκολ, και οι δύο ομάδες συγκεντρώνονται για να γιορτάσουν με ένα κόλλα πέντε ή με ένα διασκεδαστικό ομαδικό σύνθημα. Αυτό ενισχύει το ηθικό και ενθαρρύνει όλους να δώσουν τον καλύτερό τους εαυτό.
- **Αλλάξτε ρόλους** - μετά από κάθε γκολ, αλλάξτε ποιος παίζει σε ποια θέση, είτε πρόκειται για άμυνα, μεσαία γραμμή ή επίθεση. Αυτό ενθαρρύνει όλους να συνεργαστούν και να κατανοήσουν τη σημασία κάθε θέσης στο γήπεδο.
- **Περάστε το μπροστά** - ενθαρρύνετε τους παίκτες να περάσουν την μπάλα και να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν ένα γκολ αντί να προσπαθούν να σκοράρουν μόνοι τους. Όσο περισσότερο περνάτε και υποστηρίζετε ο ένας τον άλλον, τόσο πιο διασκεδαστικό και επιτυχημένο θα είναι το παιχνίδι!

6. Εργασία «Παίξτε Ποδόσφαιρο» (2 λεπτά)

Έχετε πλέον ολοκληρώσει όλες τις συνεδρίες «Παίξτε Ποδόσφαιρο». Μέσα από αυτό το πρόγραμμα, έχετε μάθει πολλά για το ποδόσφαιρο και πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας στο γήπεδο. Έχετε επίσης ανακαλύψει πόσο σημαντική είναι η άσκηση για τη γενική υγεία σας. Φροντίστε να συνεχίσετε να εξασκείστε και να παραμένετε δραστήριοι κάθε μέρα. Το ποδόσφαιρο είναι ένας φανταστικός τρόπος για να παραμείνετε σε φόρμα και είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να απολαύσετε την άσκηση με τους φίλους σας.

Συνεχίστε να εξασκείτε τις δεξιότητες που έχετε μάθει, είτε συμμετέχοντας σε μια ποδοσφαιρική ομάδα, σχηματίζοντας ομάδες με τους φίλους σας ή παίζοντας τακτικά παιχνίδια.

7. Ημίχρονο (2-3 λεπτά)

Ο προπονητής θα πρέπει να συμπληρώσει το αρχείο παρουσίας για τη συνεδρία.

17.3.2

Θέμα «Παίξτε Δίκαια» για την υγεία: Ευ αγωνίζεσθαι / Τίμιο παιχνίδι

1. Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια» (5 λεπτά)

2. Συζήτηση για θέματα υγείας (5 λεπτά)

- Έχετε μάθει για 10 σημαντικά θέματα υγείας.
- Εάν ο καθένας από εσάς μοιράζεται αυτή τη γνώση με 10 άλλους ανθρώπους, μπορούμε να προσεγγίσουμε 200 ακόμη άτομα με αυτά τα κρίσιμα μηνύματα υγείας.
- Το ευ αγωνίζεσθαι είναι μία από τις σημαντικότερες αξίες στο ποδόσφαιρο και στη ζωή. Σημαίνει:

Σεβασμός των άλλων - αντιμετώπιση συμπαίκτων, αντιπάλων, διαιτητών και όλων με καλοσύνη.

Ακολουθώντας τους κανόνες - κατανοώντας ότι υπάρχουν κανόνες για να διατηρούν τα πράγματα δίκαια και ασφαλή.

Να είσαι ειλικρινής και να παίζεις με ακεραιότητα - όχι να κλέβεις ή να παίρνεις αθέμιτα πλεονεκτήματα.

Βοηθώντας τους άλλους - υποστηρίζοντας τους συμπαίκτες, ενθαρρύνοντας τους φίλους και αντιστεκόμενοι στον εκφοβισμό.

Αποδοχή της νίκης και της ήττας με χάρη - γιορτάζοντας τις νίκες με ταπεινότητα και μαθαίνοντας από τις ήττες.

Keylo:

- Χειροκρότημα, χειροκρότημα-χειροκρότημα-χειροκρότημα, «Παίξε ποδόσφαιρο!»
- Χειροκρότημα, χειροκρότημα-χειροκρότημα-χειροκρότημα, «Παίξε δίκαια!»

3. Δραστηριότητα & Συζήτηση (έως 30 λεπτά)

Μήνυμα Ευ αγωνίζεσθαι:

- Η FIFA τονίζει το «ευ αγωνίζεσθαι» ως βασική αξία για όλους τους ποδοσφαιριστές.
- Φερθείτε στους άλλους με τον τρόπο που θέλετε να σας συμπεριφέρονται, αν είστε ευγενικοί, οι άλλοι θα είναι ευγενικοί μαζί σας.

Ανασκόπηση των συνεδριών «Παίξτε Δίκαια»:

- Τα παιδιά σχηματίζουν μια γραμμή σε ζευγάρια.
- Αριθμήστε τα ζευγάρια από το 1 έως το 10 (προσαρμόζοντας ανάλογα με τις ανάγκες με βάση το μέγεθος της τάξης).
- Αναθέστε σε κάθε ζευγάρι μια συνεδρία «Παίξτε Δίκαια» με βάση το πρόγραμμα:

Πίνακας 13.

Επισκόπηση του θέματος υγείας «Παίξτε Δίκαια».

Εβδομάδα αριθ.	Θέμα υγείας «Παίξτε Δίκαια»
1	Παίξε ποδόσφαιρο
2	Σεβασμός στους άλλους
3	Τρώμε ισορροπημένα
4	Αποφεύγουμε τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το κάπνισμα
5	Είμαστε δραστήριοι
6	Ελέγχουμε το βάρος μας
7	Πλένουμε τα χέρια μας
8	Διατηρούμε τη φόρμα μας
9	Πίνουμε νερό
10	Σκεφτόμαστε θετικά
11	Ευ αγωνίζεσθαι / Τίμιο παιχνίδι

Εργασία για κάθε ζεύγος:

Κάθε ζευγάρι θα:

1. Εκτελέστε το keylo σύνθημα για τη συνεδρία τους.
2. Παρουσιάστε ένα βασικό μήνυμα υγείας από τη συνεδρία τους.
3. Απαντήστε σε μια πρόσθετη ερώτηση σχετικά με την υγεία (εάν χρειάζεται, βοηθήστε τους με απαντήσεις).
4. Λάβετε έπαινο για τις σωστές απαντήσεις τους.

Βασικά μηνύματα υγείας από κάθε συνεδρία:

5. **Παίξτε ποδόσφαιρο** → Προετοιμαστείτε για άσκηση και αθλητισμό.
6. **Σεβαστείτε τους άλλους** → Βοηθήστε τους άλλους και αποτρέψτε τον εκφοβισμό.
7. **Να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή** → Καταναλώστε μια ποικιλία τύπων τροφίμων.
8. **Αποφύγετε τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και τα τσιγάρα** → Αποτρέψτε τους ανθυγιεινούς εθισμούς.
9. **Να είστε δραστήριοι** → Περπατήστε, κάντε ποδήλατο και παραμείνετε σωματικά αφοσιωμένοι.
10. **Ελέγξτε το βάρος σας** → Διαχειριστείτε την πρόσληψη τροφής και τρώτε υγιεινά.
11. **Πλύνετε τα χέρια σας** → Πρακτική καλή υγιεινή.
12. **Διατηρήστε τη φόρμα** → σας Κάντε έντονη άσκηση.
13. **Πίνετε νερό** → Επιλέξτε νερό και αποβουτυρωμένο γάλα πάνω από ζαχαρούχα ποτά.
14. **Σκεφτείτε θετικά** → Χτίστε αυτοπεποίθηση και διατηρήστε μια υγιή νοοτροπία.

6. Εργασία «Παίξτε Δίκαια» (2 λεπτά)

Διδάξτε την οικογένεια και τους φίλους σας για τα μηνύματα «11 για τηνΥγεία» και στη συνέχεια θα έχετε βοηθήσει κάποιον άλλο να ζήσει μια πιο υγιεινή ζωή.

7. Κύκλος Επιβράβευσης και Κλείσιμο (5 λεπτά)

Τα παιδιά επαινούν τους συντρόφους τους για θετικές ενέργειες και στάσεις.

17.3.3 Χρονοδιάγραμμα της 11ης εβδομάδας

1ο ημίχρονο: Ομαδικότητα	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Βολή»	3 λεπτά
Ανάθεση επαίνων σε συνεργάτες	2 λεπτά
Προθέρμανση	10 λεπτά
Ποδοσφαιρική Δεξιότητα – Ομαδικότητα	15 λεπτά
Παιχνίδια μικρής διάρκειας	10 λεπτά
Εργασία σχετικά με την ομαδικότητα	2 λεπτά
Λήξη ημιχρόνου	3 λεπτά
Συνολική διάρκεια 40-45 λεπτά	
2ο ημίχρονο: Ευ αγωνίζεσθαι & Ανασκόπηση όλων των θεμάτων υγείας συζητήθηκε στις συνεδρίες 1-10	
Δραστηριότητα	Διάρκεια
Ελέγξτε την εργασία της προηγούμενης εβδομάδας για το ημίχρονο «Παίξτε Δίκαια»	3-5 λεπτά
Συζήτηση για θέματα υγείας με επίκεντρο το ευ αγωνίζεσθαι & Keylo	5-7 λεπτά
Δραστηριότητα Προθέρμανσης & Συζήτηση που εξετάζει όλα τα θέματα υγείας που εξετάζονται στις συνεδρίες 1 έως 10	30 λεπτά
Εργασία «Παίξτε Δίκαια»	2 λεπτά
Κύκλος επαίνων και ανακεφαλαίωση	5 λεπτά
Συνολική διάρκεια: 45-50 λεπτά	



**Co-funded by the
European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. [Αριθμός έργου: 101183905]