

2<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2013 - 14

«ΚΑΝΕ ΜΟΥ ΤΗ ΖΩΗ...ΠΟΔΗΛΑΤΟ»

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΓΟΥΣΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ  
ΒΑΡΒΑΡΙΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Στο σχολείο μας πολλοί από τους μαθητές μετακινούνται με ποδήλατο και αρκετοί από αυτούς το θεωρούν όχι μόνο μέσο μεταφοράς αλλά και άθλημα, αφού επιδίδονται σε φηγούρες με BMX αλλά και ανεβαίνοντας το γειτονικό μας βουνό, την Πάρνηθα με mountain bike.

Η αγάπη αυτή των μαθητών μας για το ποδήλατο, μας ώθησε να ασχοληθούμε περισσότερο με αυτό και να προσπαθήσουμε να το προσεγγίσουμε σφαιρικά. Έτσι χωριστήκαμε σε ομάδες, που η καθεμιά προσέγγισε το μέσο αυτό από μια άλλη πλευρά. Ψάξαμε λοιπόν:

1. την ιστορία του ποδηλάτου
2. τα είδη του
3. το ποδήλατο ως μέσο άθλησης και τις ευεργετικές συνέπειες στον οργανισμό μας
4. ως μέσο αναψυχής
5. την ύπαρξή του στην τέχνη (λογοτεχνία, ποίηση, ζωγραφική, τραγούδι, κινηματογράφο κ.λ.π)
6. οργανώσαμε διαγωνισμό ζωγραφικής με το σχετικό θέμα και αναρτήσαμε όλα τα έργα στην αίθουσα πολλαπλών
7. με τη βοήθεια καθηγητή μας που ασχολείται ερασιτεχνικά με τα ψηφιδωτά, φτιάξαμε ένα ψηφιδωτό ποδήλατο για να διακοσμήσουμε την είσοδο του σχολείου μας
8. χρησιμοποιήσαμε χρησιμοποιημένα υλικά για να φτιάξουμε σταντ για τα ποδήλατα των μαθητών μας στην αυλή



9. επισκεφτήκαμε το 2<sup>ο</sup> ΚΑΠΗ Άνω Λιοσίων και πήραμε συνέντευξη από τους ηλικιωμένους σχετικά με τη χρήση του ποδηλάτου στο δήμο μας παλαιότερα αλλά και τη χρήση του από τα μέλη του ΚΑΠΗ



10. καλέσαμε γονείς παιδιών και εκπαιδευτικούς που μετακινούνται καθημερινά με ποδήλατο προς και από τις δουλειές τους  
11. οργανώσαμε ποδηλατοδρομία στην Πάρνηθα με την Trekking Hellas



Τέλος, μετά από αίτημα της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας κ. Παπαπανούση, είχαμε τη μεγάλη τιμή να μας επισκεφθεί - συνοδευόμενος από μέλη της Ελληνικής Εταιρίας Ποδηλασίας – ο κ. Περικλής Ηλίας, παγκόσμιος νικητής mountain bike για το 2012 και να συνομιλήσει με τους μαθητές μας.

Πιστεύουμε ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα άρεσε πολύ στους μαθητές μας και ενδέχεται να συνεχιστεί και του χρόνου.

Οι μαθητές που συμμετέχουν:

Κολίτας Στέφανος	Μαθιουδάκης Λάμπρος
Νικολαρέας Νικόλαος	Δεμρκάν Χριστίνα
Λαθουράς Δημήτρης	Στρίγγος Ραφαήλ
Βαράκλα Δέσποινα	Μπούκης Γιάννης
Μαύρου Ελένη	Ευλογημένος Απόλλων
Μηλιώνη Μαρίνα	Γρηγοροπούλου Ελπίδα
Ελευθεριάδου Ελισάβετ	Κανελλοπούλου Φωτεινή
Γιατράς Ορέστης	Λούπη Φωτεινή
Κατσαούνη Μαρία	Μποτσόλη Σοφία
Λίμινι Ευγένιος	