Οι φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό, μέσο αναψυχής και επαφής με το φυσικό περιβάλλον

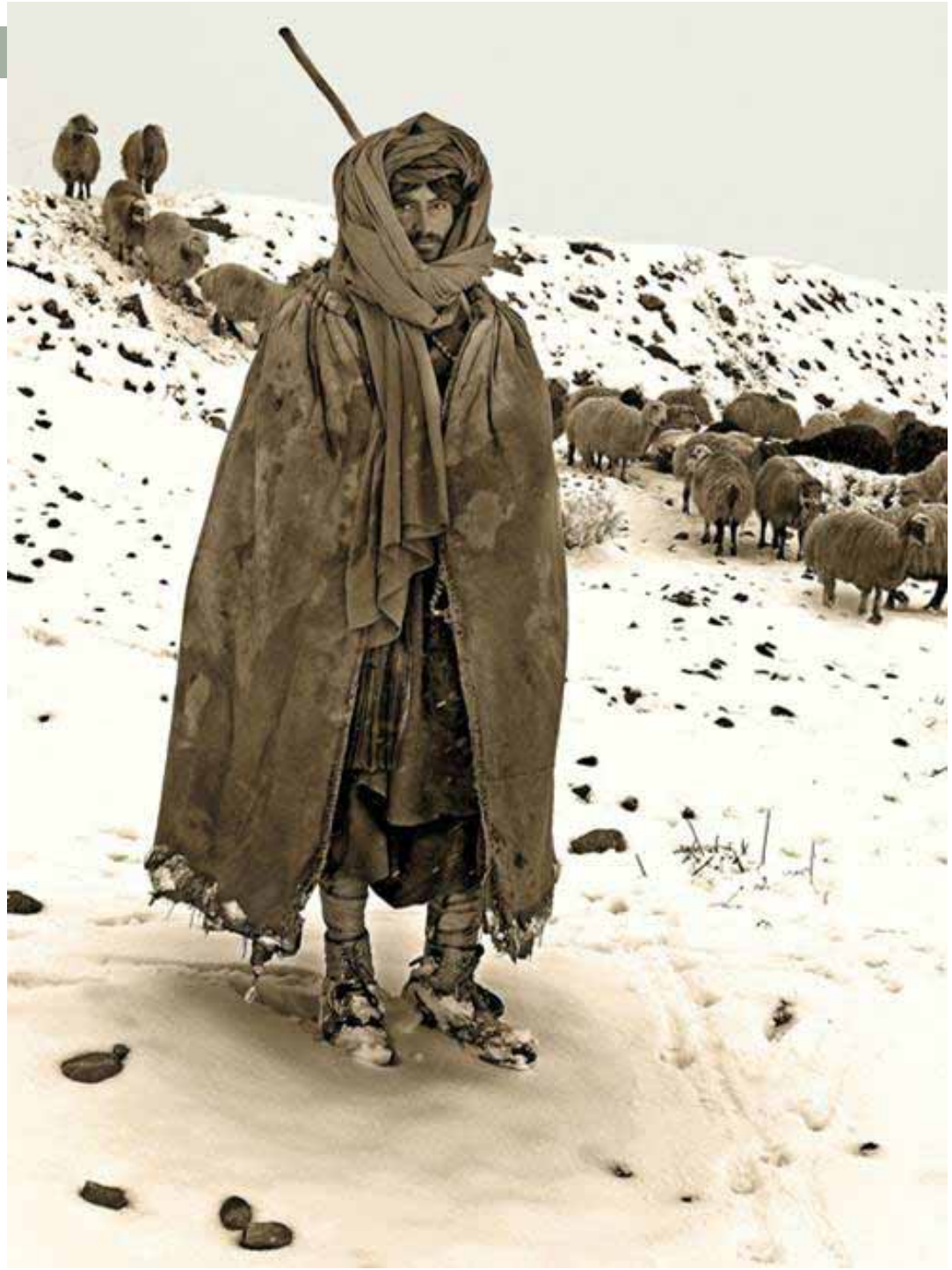
Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Η παρουσία του ανθρώπου στο δάσος συνδεόταν στο παρελθόν με την επιλεκτική εκμετάλλευση

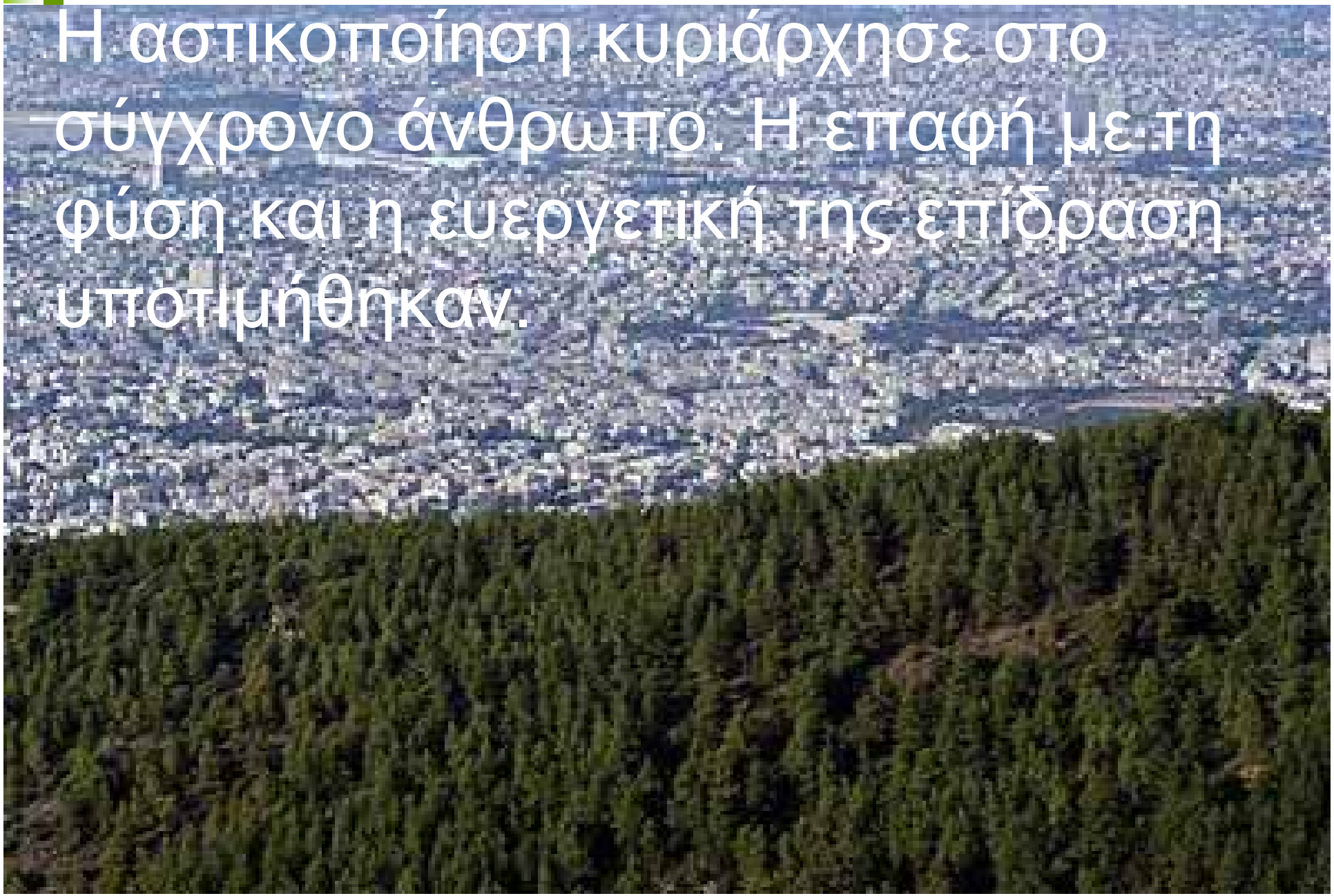
Αρμονική συνύπαρξη ανθρώπου - φύσης

Ο άνθρωπος «έπαιρνε» όσα του χρειαζόταν λειτουργώντας «αποσυμφορητικά» και «προστατευτικά» στο οικοσύστημα

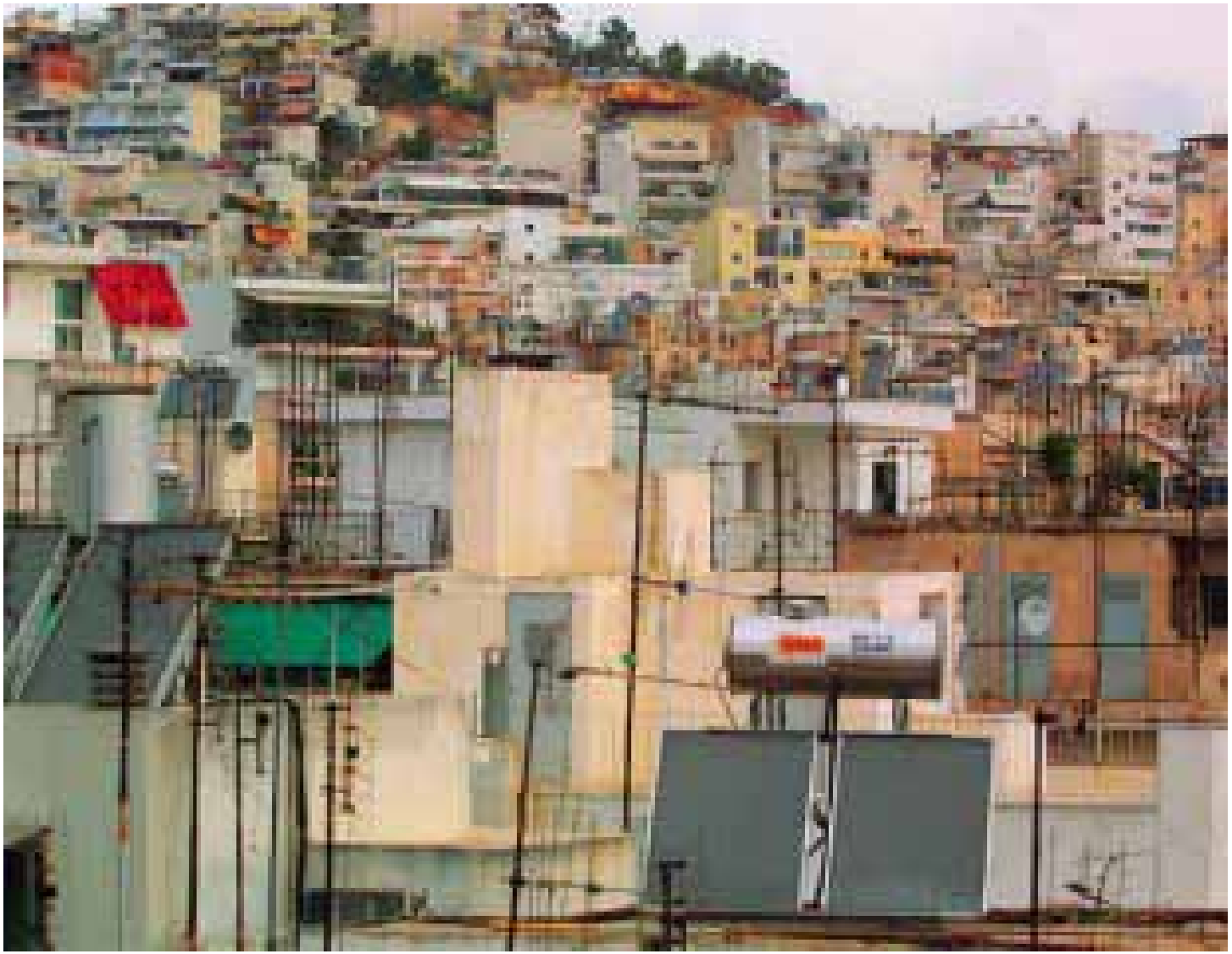
Η φύση παρείχε στον άνθρωπο τα βασικά αγαθά διατροφής/ διαβίωσης και … πλούσια κινητική δραστηριότητα



Η αστικοποίηση κυριάρχησε στο σύγχρονο άνθρωπο. Η επαφή με τη φύση και η ευεργετική της επίδραση υποτιμήθηκαν.



Αστικοποίηση, συνωστισμός, άγχος, καταπίεση …



Το σύγχρονο ανθρωπογενές περιβάλλον ενίοτε πιο όμορφο … αλλά πάντα «στενάχωρο»

οι μετακινήσεις των ανθρώπων «υποστηρίζονται» και η κίνηση … εκλείπει

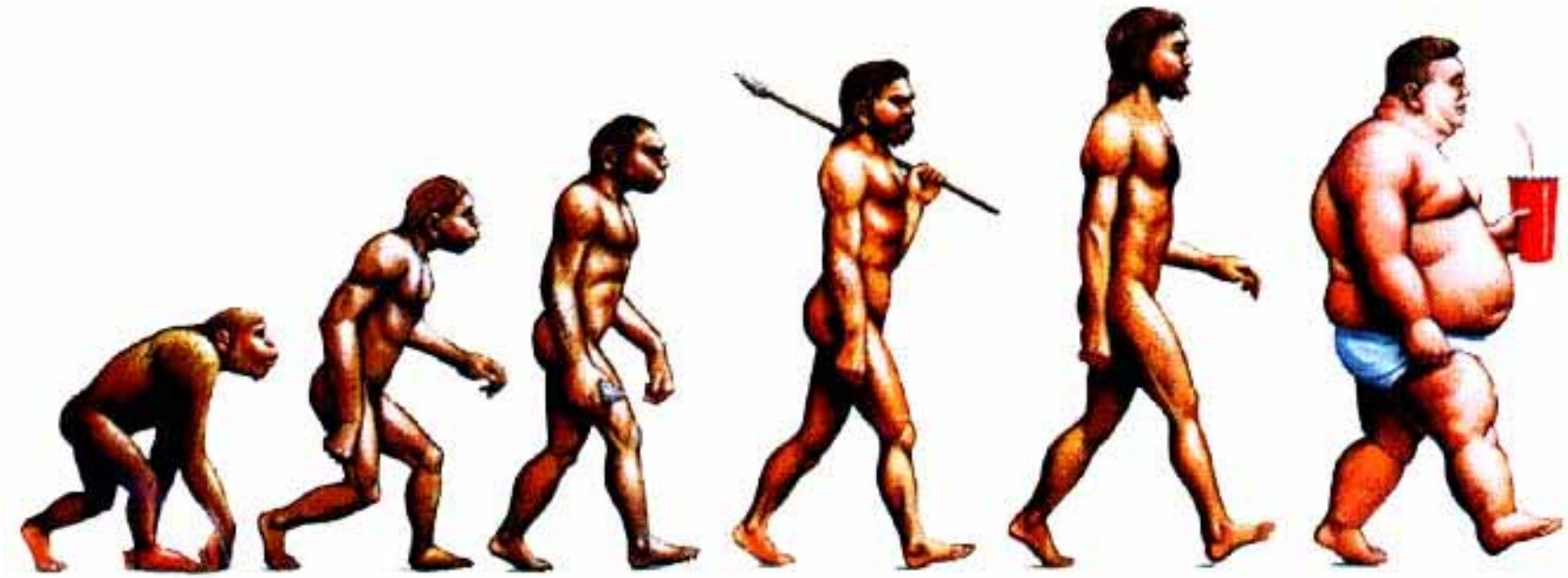
Επιλογές:

παθητικής ψυχαγωγίας

ανθυγιεινής διατροφής

αντικοινωνικής συμπεριφοράς

Η εξέλιξη του ανθρώπινου είδους …



Και ενώ οι συνέπειες στο φυσικό περιβάλλον από:

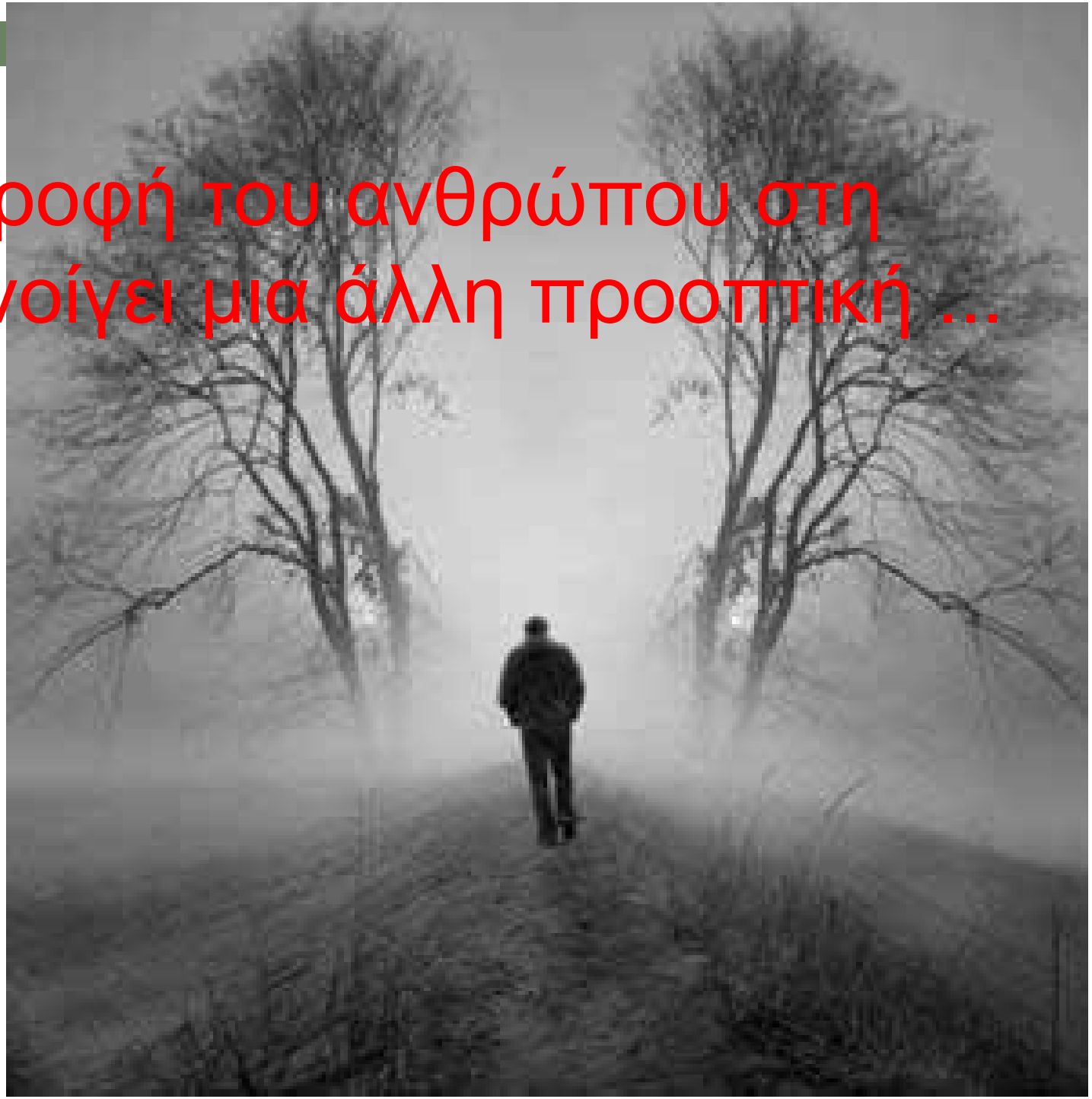
- την εκχέρσωση της γης και τις εντατικές καλλιέργειες
- την βιομηχανοποίηση και την υπερπαραγωγή
- την υπερεκμετάλλευση
- τη ρύπανση
- την αύξηση των απορριμμάτων

είναι εμφανείς …

ενώ οι φωτιές ολοκληρώνουν την καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος
και
η αύξηση της θερμοκρασίας απειλεί τον πλανήτη

ενώ οι κοινωνίες θορυβούνται,
οι κυβερνήσεις ευαισθητοποιούνται,
οι περιβαλλοντικές οργανώσεις αυξάνονται
και
το ρεύμα των ακτιβιστών δυναμώνει

Η επιστροφή του ανθρώπου στη φύση ανοίγει μια άλλη προοπτική ...



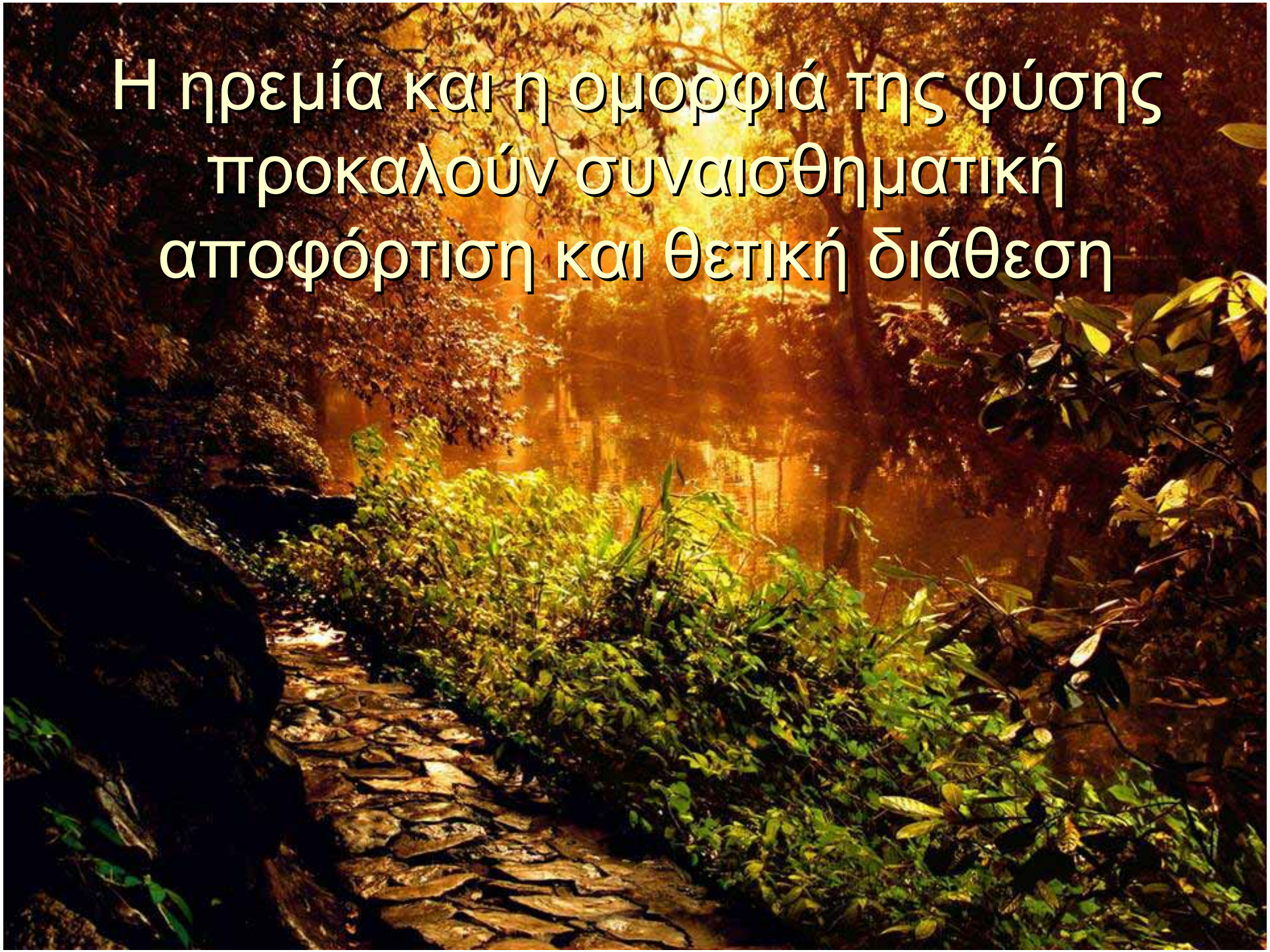
βέβαια, αυτή η επιστροφή έχει εκλείψει για πάντα …
αλλά …

Οι δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον ή «υπαίθριες» δραστηριότητες εκπληρώνουν δύο σκοπούς

- Είναι ενεργητικές μορφές αναψυχής και φυσική άσκηση
- Αποτελούν τρόπο επαφής και «επιστροφής» στο φυσικό περιβάλλον

Οι φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό συνδέονται:

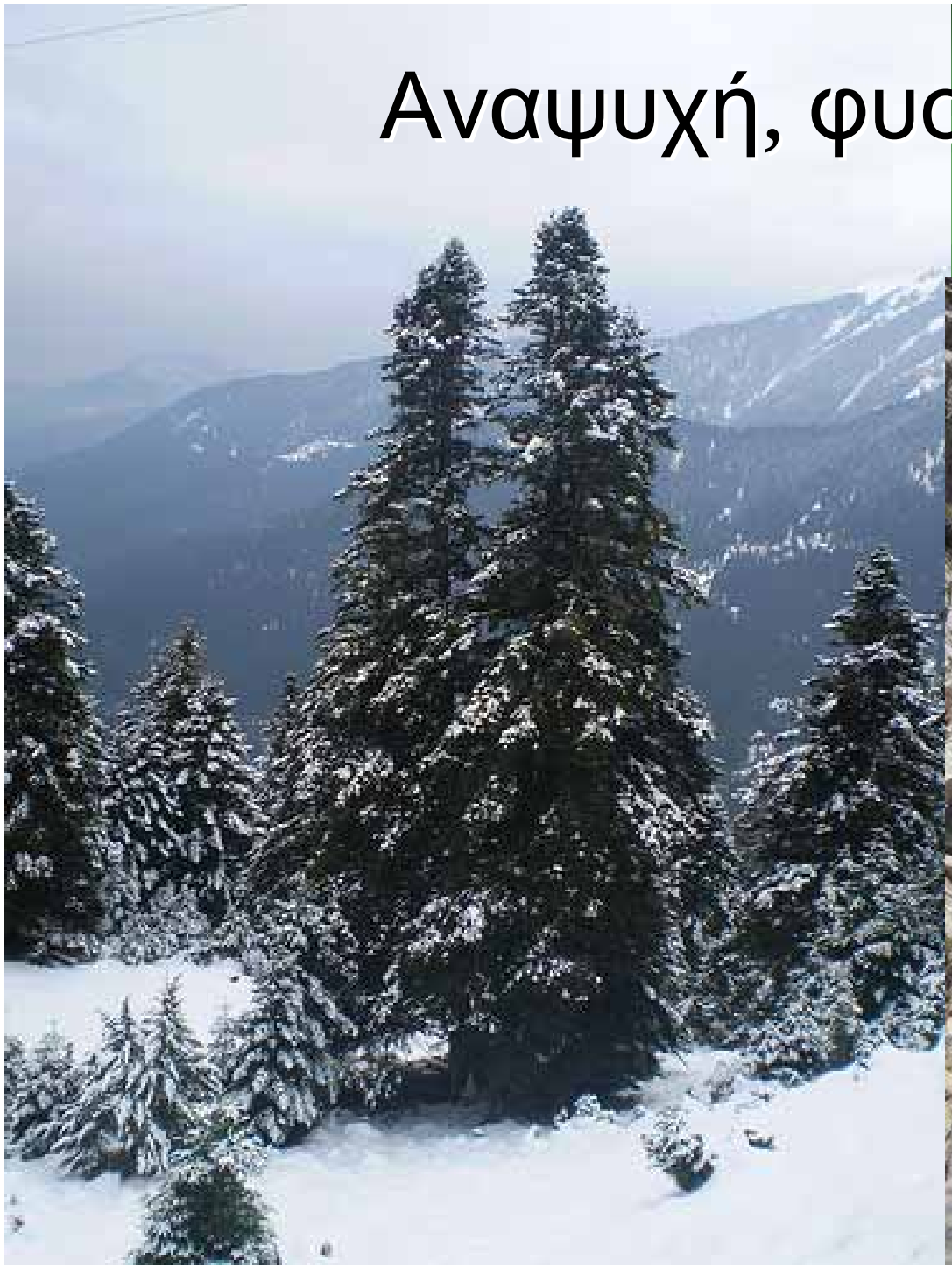
- Με τη θετική επίδραση της φύσης στη ψυχοσύνθεση του ανθρώπου
- Με τη φυσική άσκηση την οποία εμπεριέχουν
- Με την αναψυχή και την περιπέτεια
- Με την περιβαλλοντική ευαισθησία
- Με το σεβασμό του περιβάλλοντος
- Με την ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης



Η ηρεμία και η ομορφιά της φύσης προκαλούν συναισθηματική αποφόρτιση και θετική διάθεση

Οι δραστηριότητες στη φύση εμπεριέχουν τη φυσική άσκηση

Αναψυχή, φυσική άσκηση και περιπέτεια



Ευαισθησία για το περιβάλλον

Επαφή

⇩

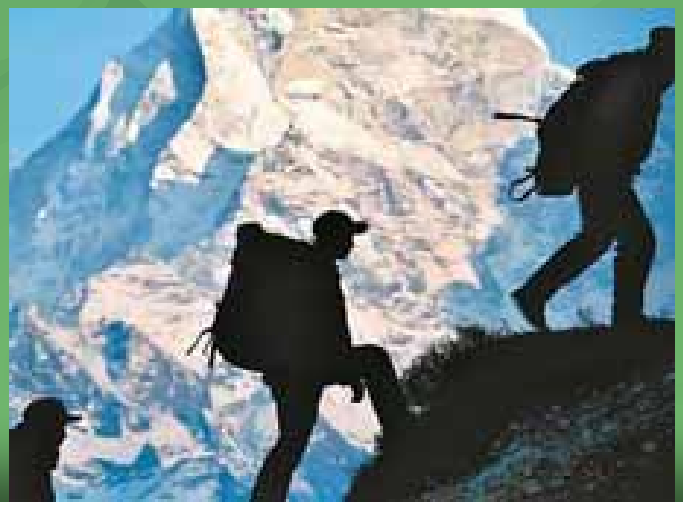
Γνωριμία

⇩

Ευαισθητοποίηση

⇩

Φροντίδα



Σεβασμός του φυσικού περιβάλλοντος

Μελέτη του περιβάλλοντος – περιβαλλοντική συνείδηση

Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

- Περίπατος αναψυχής στο δάσος
- Τρέξιμο (jogging) στο δάσος
- Παιχνίδια στο δάσος
- Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
- Ιππασία στο δάσος
- Προσανατολισμός (orienteering) στο δάσος
- Ορεινή ποδηλασία
- Ορεινή πεζοπορία
- Ορειβασία
- Αναρρίχηση
- Χιονοδρομία κατάβασης
- Χιονοδρομία ανωμάλου εδάφους
- Ορειβατική χιονοδρομία
- Πλεύση με κανόε-καγιάκ

Ορεινή Πεζοπορία

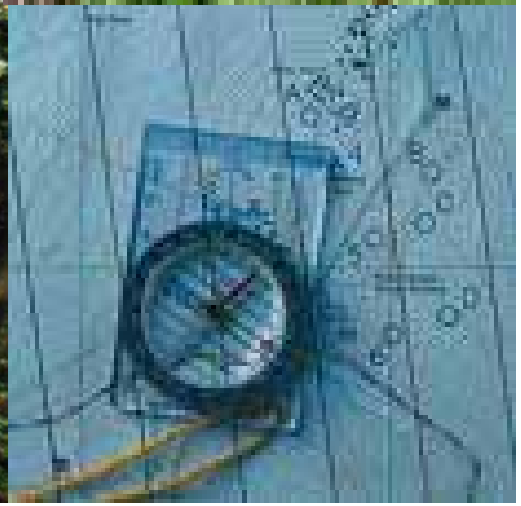
Πορεία με τα πόδια σε ορεινό περιβάλλον

Ορεινή ποδηλασία

Ποδηλασία σε ανώμαλο δρόμο

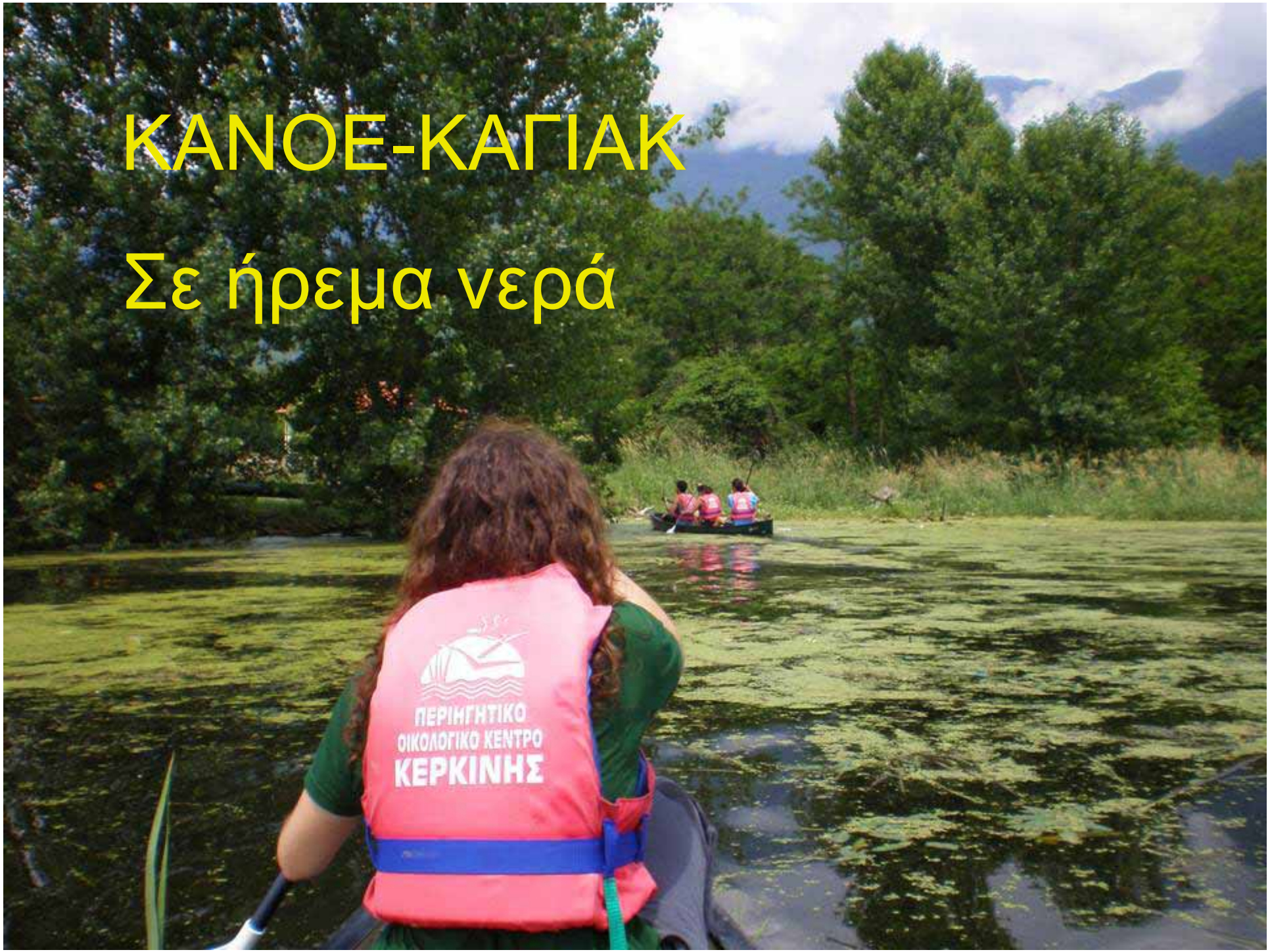
Προσανατολισμός

με χάρτη και πυξίδα



ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ

Σε ήρεμα νερά



Παιχνίδια – δράσεις περιπέτειας στο δάσος

Χιονοδρομία

Αναρρίχηση - Ορειβασία

Ο σχεδιασμός φυσικής δραστηριότητας σε φυσικό περιβάλλον σαν εκπαιδευτική δράση

Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό – μετακινήσεις μαθητών

- **Περίπατοι σχολείου** (μέχρι 5 ανά έτος)
  Υ.Α. 13324/Γ2/7-2-2006

Μπορούν να ενταχθούν:

- Περίπατος αναψυχής στο δάσος
- Παιχνίδια στο δάσος
- Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
- Προσανατολισμός στο δάσος
- Αναρρίχηση

Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό – μετακινήσεις μαθητών

- **Διδακτικές επισκέψεις** (μέχρι 9 ανά έτος)
  Υ.Α. 866/Γ1/19-8-1998

Πεζοπορία στο δάσος
Περίπατος αναψυχής στο δάσος
Τρέξιμο (jogging) στο δάσος
Παιχνίδια στο δάσος
Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
Προσανατολισμός στο δάσος
Ιππασία στο δάσος

Ποδηλασία στο δάσος
Ορεινή πεζοπορία
Ορειβασία
Αναρρίχηση
Χιονοδρομία κατάβασης
Χιονοδρομία ανωμάλου εδάφους
Ορειβατική χιονοδρομία
Πλεύση κανόε-καγιάκ

Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό – μετακινήσεις μαθητών

- **Ημερήσια εκδρομή** (1 ανά έτος)
  Υ.Α. 13324/Γ2/7-2-2006

Μπορούν να ενταχθούν:

- Πεζοπορία στο δάσος
- Περίπατος αναψυχής στο δάσος
- Παιχνίδια στο δάσος
- Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
- Ποδηλασία στο δάσος
- Ιππασία στο δάσος
- Προσανατολισμός στο δάσος
- Ορεινή πεζοπορία
- Ορειβασία
- Αναρρίχηση
- Πλεύση κανόε-καγιάκ

Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό – μετακινήσεις μαθητών

- **Μετακινήσεις στα πλαίσια προγραμμάτων & σχολικών δραστηριοτήτων** (μέχρι 2 ανά έτος, 2 εργάσιμες + 1 ή 2 αργίες)
  Υ.Α. 4867/Γ2/28-8-1992, 107632/Γ7/2-10-2003, 126807/Γ7/14-11-2003, 4115/Γ7/23-1-2004, 545/8581/Γ1/31-8-2005

  Μπορούν να ενταχθούν:
  - Πεζοπορία στο δάσος
  - Περίπατος αναψυχής στο δάσος
  - Παιχνίδια στο δάσος
  - Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
  - Ποδηλασία στο δάσος
  - Ιππασία στο δάσος
  - Προσανατολισμός στο δάσος
  - Ορεινή πεζοπορία
  - Ορειβασία
  - Χιονοδρομία ανωμάλου εδάφους
  - Ορειβατική χιονοδρομία
  - Πλεύση κανόε-καγιάκ

Συνδυασμός θεμάτων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης με φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

- Ειδικότερες θεματικές ενότητες:
  - Αγωγή ανθρώπινης παρουσίας στο δάσος και το βουνό
  - Η «συσσώρευση» επισκεπτών στα αθλητικά και τουριστικά κέντρα στο δάσος και το βουνό
  - Συνέπειες των φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων στο δάσος και το βουνό

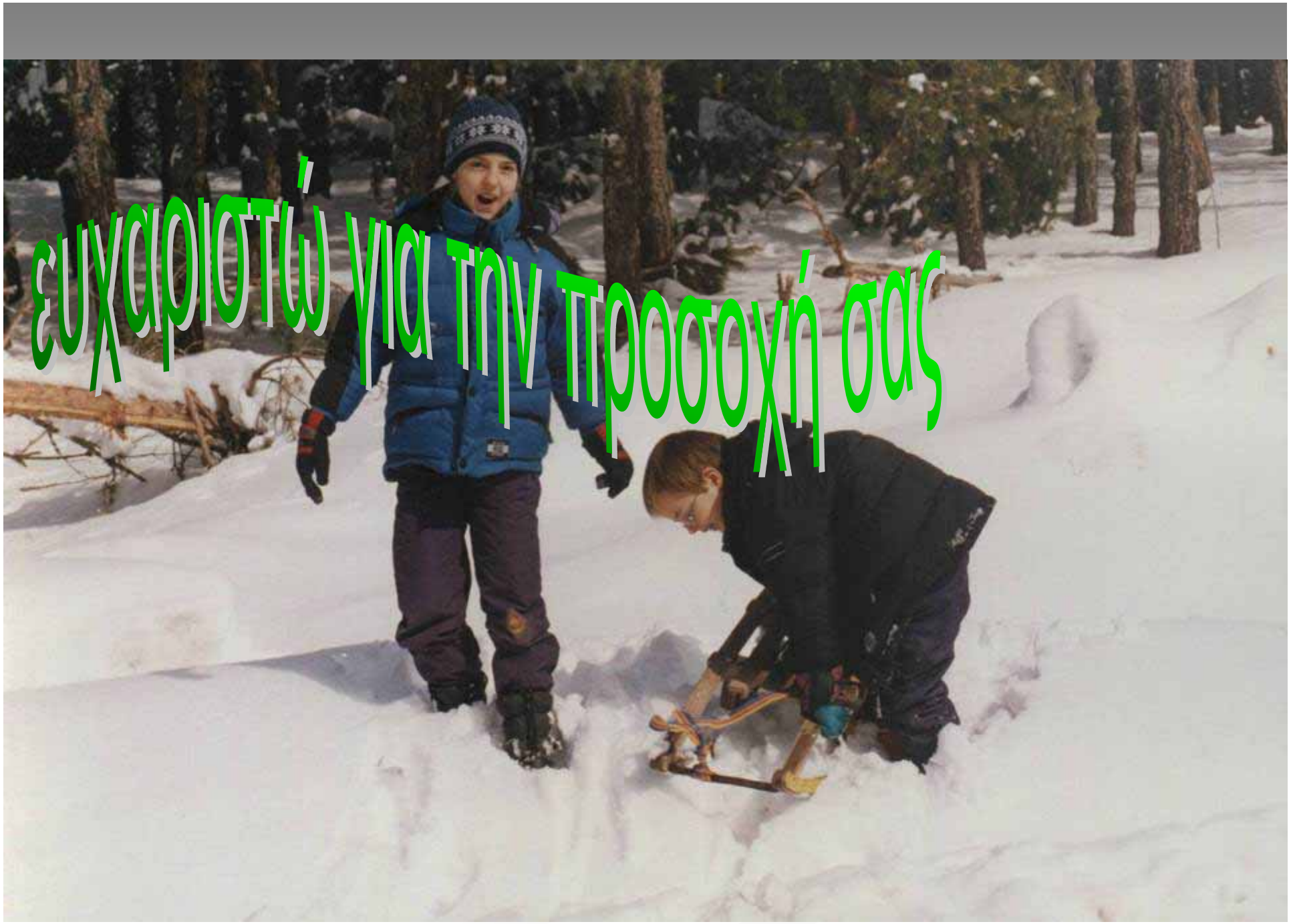
Σύγκλιση στόχων

Φυσικής Αγωγής

- Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και μορφές άσκησης
- Προάσπιση της σωματικής και ψυχικής υγείας
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής

Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

- Διασφάλιση της υγείας
- Προστασία του φυσικού περιβάλλοντος
- Βιώσιμη ανάπτυξη
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής


ευχαριστώ για την προσοχή σας