

# ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γίνε ο καλύτερος  
εαυτός σου

Φυσικός  
γραμματισμός

Τι είναι και γιατί  
πρέπει να εμπλακείς



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

Σε συνεργασία με



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)



## Επιλέγοντας τη διά βίου φυσική

Η φυσική δραστηριότητα μειώνεται με ανησυχητικό ρυθμό παγκοσμίως. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι ζουν μια καθιστική και αδρανή ζωή, τείνοντας προς την παχυσαρκία, τις διάφορες παθήσεις και τον πρόωρο θάνατο.

Ο φυσικός γραμματισμός αποτελεί πρόκληση στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα εμπλέκονται και κατανοούν τη φυσική δραστηριότητα. Προσφέρει εναλλακτικές μεθόδους ώστε οι άνθρωποι να ασχοληθούν με τη φυσική δραστηριότητα για να επιβραδύνουν και να αντιστρέψουν αυτή την τάση και να βελτιώσουν ολιστικά την υγεία και την ευεξία τους.

Ο φυσικός γραμματισμός έχει να κάνει με την παροχή κινήτρων, αυτοπεποίθησης, κινητικών δεξιοτήτων, γνώσης και κατανόησης στα άτομα, ώστε να εκτιμούν και να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη διά βίου συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα.





## Τι είναι ο φυσικός γραμματισμός;

Ο φυσικός γραμματισμός προσεγγίζει τη φυσική δραστηριότητα με έναν ολιστικό τρόπο, ο οποίος περιλαμβάνει τη συναισθηματική, τη σωματική και τη νοητική σου εμπλοκή στη φυσική δραστηριότητα: πώς συμπεριφέρεσαι, σκέφτεσαι και συμμετέχεις.

Η ανάπτυξη του φυσικού γραμματισμού συνδέεται με την απόλαυση που νοιώθεις όταν κινείσαι, με την αυτοπεποίθησή του να κινείσαι ελεύθερα, με το να γνωρίζεις πώς μπορείς να κινηθείς και γιατί πρέπει να κινηθείς, καθώς και με τη δημιουργικότητα στη φυσική δραστηριότητα. Είναι ένα μοναδικό και προσωπικό διά βίου ταξίδι. Δε χρειάζεται να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους, καθώς η πρόοδός σου ως ολοκληρωμένη οντότητα είναι αυτό που είναι σημαντικό.

Ο φυσικός γραμματισμός αφορά όλους - ανεξάρτητα από την ηλικία, τις ικανότητες και τους στόχους που θέλεις να πετύχεις. Έχει να κάνει με την προσωπική εκπλήρωση των δυνατοτήτων σου.

# Ποιος επωφελείται από τον φυσικό γραμματισμό;

Ο φυσικός γραμματισμός είναι για όλους. Στόχος του είναι να παρακινήσει τους ανθρώπους να επιλέξουν τη διά βίου φυσική δραστηριότητα. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι και εκτιμούνται ως άτομα σε ένα ξεχωριστό ταξίδι φυσικού γραμματισμού. Ο φυσικός γραμματισμός στοχεύει να καλλιεργήσει τα κίνητρα, την αυτοπεποίθηση, τις κινητικές δεξιότητες, τη γνώση και την κατανόηση των εμπειριών φυσικής δραστηριότητας, προωθώντας την ολιστική υγεία και το ευ ζην.

## Τα χαρακτηριστικά ενός φυσικά εγγράματου ατόμου περιλαμβάνουν:

- Έχει θέληση για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα
- Διακατέχεται από αυτοπεποίθηση για προγραμματισμό και εφαρμογή ενός φυσικά ενεργού τρόπου ζωής
- Νιώθει αυτοπεποίθηση, όταν συμμετέχει σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες
- Κινείται ουσιαστικά και αποτελεσματικά σε διαφορετικούς τύπους φυσικής δραστηριότητας
- Εμπλέκεται ατομικά και συλλογικά σε διαφορετικούς τύπους φυσικής δραστηριότητας
- Έχει επίγνωση των κινητικών αναγκών και δυνατοτήτων του σε διαφορετικούς τύπους φυσικής δραστηριότητας
- Γνωρίζει πώς να βελτιώσει την απόδοσή του σε διαφορετικούς τύπους φυσικής δραστηριότητας
- Γνωρίζει πώς η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει το ευ ζην





## Σχετικά με την IPLA

### IPLA – Προωθώντας τον φυσικό γραμματισμό σε όλο το κόσμο

Η International Physical Literacy Association (IPLA) είναι μια εγγεγραμμένη φιλανθρωπική οργάνωση, η οποία υποστηρίζει οργανισμούς στην προώθηση του φυσικού γραμματισμού ώστε να ενθαρρύνει και να εμπνεύσει τον καθένα στο να επιλέξει τη διά βίου φυσική δραστηριότητα. Στόχος μας είναι να παρέχουμε ένα περιβάλλον για την ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τον φυσικό γραμματισμό προκειμένου να ενθαρρύνουμε και να υποστηρίξουμε όλες τις πτυχές του. Συντονίζουμε μια παγκόσμια κοινότητα η οποία είναι αφοσιωμένη στον φυσικό γραμματισμό.

### Αποστολή της IPLA

Να καταστήσει ικανό τον καθένα, όπου και αν βρίσκεται, στο να υιοθετήσει τη φυσική δραστηριότητα ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του, καλλιεργώντας έτσι αφοσιωμένους συμμετέχοντες σε μια κουλτούρα όπου ο φυσικός γραμματισμός εκτιμάται και προωθείται.



# Η ιστορία πίσω από την έννοια του φυσικού γραμματισμού

Ο γραμματισμός αφορά την ανάπτυξη ικανοτήτων όπως, για παράδειγμα, στη μουσική, στη λογοτεχνία, στα μαθηματικά και σε άλλα πεδία. Ο φυσικός γραμματισμός προκύπτει από την ίδια φιλοσοφία. Στόχος του είναι να ενισχύσει τα κίνητρα, την αυτοπεποίθηση, τη σωματική ικανότητα, τη γνώση και την κατανόηση για τη φυσική δραστηριότητα. Αφορά τη μεγιστοποίηση των ευκαιριών κίνησης κατά τα πρώτα χρόνια, την επέκταση της εμπειρίας σε ποικίλα περιβάλλοντα σε όλη τη διάρκεια της επίσημης σχολικής εκπαίδευσης και την παροχή ευκαιριών σε όλη τη ζωή για ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα. Βασική αρχή μας είναι ότι ο καθένας έχει τη δυνατότητα να κάνει πρόοδο στο δικό του ταξίδι προς το φυσικό γραμματισμό.



## Από πού προέρχεται ο όρος

Ο όρος φυσικός γραμματισμός χρησιμοποιείται περισσότερο από εκατό χρόνια για να περιγράψει ιδέες όπως η φυσική αγωγή για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, της σωματικής υγείας και του κινητικού λεξιλογίου.

Σήμερα, έχει εξελιχθεί ως αποτέλεσμα των τελευταίων ερευνών στην επιστήμη της κίνησης, της ενσώματης γνώσης και της νευροεπιστήμης. Πρόκειται για την ολιστική ανάπτυξη των ατόμων που ασχολούνται με τη φυσική δραστηριότητα, την προώθηση της συμμετοχής και τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ανθρώπων.

Πρωθούμε στους ανθρώπους τη σημασία της απόκτησης θετικών εμπειριών στη φυσική δραστηριότητα και τη μεταφορά αυτών στην πορεία της ζωής τους. Καθώς το κάθε άτομο έχει τις προσωπικές του εμπειρίες σε δραστηριότητες και ενώ το κάθε άτομο είναι ξεχωριστό, η κάθε φυσική δραστηριότητα πρέπει να είναι προσβάσιμη σε όλους.



## Εμπλακείτε

Ο φυσικός γραμματισμός είναι για όλους – ανεξάρτητα από την ηλικία, το υπόβαθρο ή τη φυσική κατάσταση του ατόμου. Εάν εργάζεσαι με ανθρώπους και έχεις την ευκαιρία να τους εμπνεύσεις και να τους ενθαρρύνεις για έναν πιο ολιστικό τρόπο προσέγγισης της φυσικής δραστηριότητας, τότε ο φυσικός γραμματισμός είναι για σένα.

### Ομάδες που μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση του σωματικού εγγραμματισμού είναι:

- Γονείς και φροντιστές μικρών παιδιών
- Εκπαιδευτικοί και προπονητές
- Φροντιστές ηλικιωμένων
- Ιατρικοί και παραϊατρικοί επαγγελματίες
- Ακαδημαϊκά ιδρύματα
- Κεντρική και τοπική αυτοδιοίκηση / υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής
- Οργανισμοί αθλητισμού, φυσικής κατάστασης και υγείας

Η ενασχόληση με τον φυσικό γραμματισμό αφορά την προώθηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών για τη διά βίου εμπλοκή στη φυσική δραστηριότητα. Μέσα από τη συνεργασία με συναδέλφους από το χώρο της εκπαίδευσης, της υγείας, της φροντίδας, της ψυχαγωγίας, των μεταφορών κ.λπ., μπορούμε μαζί να δημιουργήσουμε μια συντονισμένη προσέγγιση για τη φυσική δραστηριότητα και την προώθηση του ευζην. Εάν μπορούμε να υποστηρίξουμε άτομα ενθαρρύνοντάς τα να αποδεχτούν τη φυσική δραστηριότητα, τότε συμβάλλουμε στην υγεία και την ευημερία της παγκόσμιας κοινότητας.

Γιατί να μη συνεργαστείς με την IPLA και να γίνεις υποστηρικτής του φυσικού γραμματισμού; Επικοινωνήσε μαζί μας στο [www.physical-literacy.org.uk/contact-us](http://www.physical-literacy.org.uk/contact-us) για να συζητήσουμε πώς μπορούμε να συνεργαστούμε για να το επιτύχουμε αυτό. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την IPLA και τον φυσικό γραμματισμό, επισκεφθείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk)





**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

Σε συνεργασία με



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)

Translated by Dr Efstathios Christodoulides Sport and Exercise Science, UCLan Cyprus