ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Με το παρόν σημείωμα θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι η τάξη μας για τις επόμενες 8 εβδομάδες θα υλοποιήσει το πρόγραμμα αγωγής υγείας :

**«Γνωρίζω- Αγαπώ- Προστατεύω τη Σπονδυλική μου Στήλη»**

**Α. Εισαγωγή**

Η  Σπονδυλική Στήλη του ανθρώπου θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά και πολύπλοκα όργανα - ίσως μετά τον εγκέφαλο! Οι σπουδαίες λειτουργίες που επιτελεί, την καθιστούν ένα σοφά κατασκευασμένο όργανο του ανθρώπινου σώματος που η σωστή του λειτουργία συμβάλλει στην διατήρηση, της καλής διάθεσης και γενικά της υγείας του ατόμου.

Η μακροχρόνια μη σωστή στάση της Σπονδυλικής Στήλης καθώς είμαστε όρθιοι, καθόμαστε ή σηκώνουμε ένα βάρος, οδηγεί στην εμφάνιση  διαφόρων μυοσκελετικών προβλημάτων (πόνος στη μέση, στον αυχένα κ.α.). Πολλά από αυτά τα προβλήματα θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί, αν μαθαίναμε από μικρή ηλικία να χρησιμοποιούμε σωστά τη Σπονδυλική μας Στήλη στις καθημερινές μας δραστηριότητες.

**Β. Σκοπός του προγράμματος**

Σκοπός του προγράμματος αγωγής υγείας «Γνωρίζω – Αγαπώ - Προστατεύω τη Σπονδυλική μου Στήλη» είναι να μάθουμε:

* βασικά στοιχεία ανατομίας της Σπονδυλικής Στήλης (από τι αποτελείται, ποια είναι η λειτουργία της, σε τι μας χρησιμεύει κ.α.)
* πώς να χρησιμοποιούμε σωστά τη Σπονδυλική μας Στήλη (σε καθιστή θέση, στο σήκωμα ενός βάρους κ.α.)
* πώς να χρησιμοποιούμε ορθά - εργονομικά διάφορα αντικείμενα και έπιπλα ώστε να μην καταπονούμε τη Σπονδυλική μας Στήλη (ηλεκτρονικός υπολογιστής, καρέκλα κ.α.)

**Γ. Συνεργασία**

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε συνεργασία με τη κ. Μαχαιρίδου Κατερίνα, επαγγελματία υγείας (Π.Ε.Δ.Υ. Καβάλας, μέλος του δικτύου αγωγής υγείας της 4ης Υγειονομικής Περιφέρεις Μακεδονίας- Θράκης).

**Δ. Περιγραφή του τρόπου υλοποίησης του προγράμματος**

* Το πρόγραμμα θα έχει διάρκεια 8 εβδομάδες.
* Το υλικό του προγράμματος θα αναρτάται κάθε εβδομάδα, στον ιστότοπο του σχολείου μας με την ένδειξη «1η εβδομάδα», «2η εβδομάδα» κλπ.
* Ο μαθητής καλείται να παρακολουθεί κάθε εβδομάδα το ολιγόλεπτο βίντεο και να απαντά στις ερωτήσεις εμπέδωσης που ακολουθούν.
* Για την καλύτερη εμπέδωση και κατανόηση του υλικού της κάθε εβδομάδας, καλό θα είναι ο μαθητής να παρακολουθεί τα ολιγόλεπτα βίντεο παραπάνω από μία φορά.

**Ε. Ο ρόλος των γονέων**

Στην όλη προσπάθεια ο ρόλος των γονέων κρίνεται πολύ σημαντικός.

Συγκεκριμένα προτείνεται:

* να παρακολουθούν και οι γονείς τα ολιγόλεπτα βίντεο.
* οι γονείς να παροτρύνουν τα παιδιά να παρακολουθούν πάνω από μία φορά τα ολιγόλεπτα βίντεο.
* οι γονείς να υπενθυμίζουν τα παιδιά να εφαρμόζουν τη σωστή στάση σώματος σε όλες τις καθημερινές δραστηριότητες (για παράδειγμα όταν κάθονται μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή).

**Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία!**

