

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Ε.Υ.Ζ.Η.Ν.

Σας γνωρίζουμε ότι το πρόγραμμα της Αξιολόγησης της σωματικής διάπλασης των μαθητών με την επωνυμία «ΕΥΖΗΝ» θα συνεχιστεί και κατά το τρέχον σχολ. έτος 2013-14.

Το πρόγραμμα διεξάγεται υπό την επιστημονική παρακολούθηση του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου και στοχεύει στη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών-εφήβων, μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

Οι μετρήσεις θα γίνονται σε όλους τους μαθητές που έχουν δικαίωμα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και διαθέτουν Ατομικό Δελτίο Υγείας σε ισχύ. Εξαίρεση αποτελεί το παλίνδρομο τεστ αντοχής από το οποίο εξαιρείται η Α΄ τάξη. Για τις υπόλοιπες τάξεις απαιτείται ενυπόγραφη δήλωση γονέα/κηδεμόνα (επισυνάπτεται δήλωση συγκατάθεσης).*

Το πρόγραμμα θα αναπτυχθεί σε δύο Φάσεις:

1.- Στην πρώτη φάση, θα διενεργηθούν, μέχρι τις 31/3/2014, μετρήσεις της σωματικής διάπλασης και σωματικής διάπλασης των μαθητών.

Η αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης θα γίνει με τη διεξαγωγή 3 μετρήσεων (ύψος, Βάρος & περίμετρος μέσης).

Οι αθλητικές δοκιμασίες που θα γίνουν για την εκτίμηση της φυσικής κατάστασης των παιδιών είναι πέντε:

- ▶ **Παλίνδρομο τεστ αντοχής 20 μ. (Καρδιοαναπνευστική αντοχή).**
- ▶ Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα (Μυϊκή ισχύς).
- ▶ Αναδιπλώσεις σε 30'' (Μυϊκή αντοχή).
- ▶ Παλίνδρομο τεστ ταχύτητας 10Χ5Μ (Ταχύτητα).
- ▶ Δίπλωση από καθιστή θέση με τεντωμένα γόνατα (ευκαμψία).

2.- Στη Β΄ φάση (1/4 – 31/5/2014) θα γίνει αξιολόγηση των συνηθειών διατροφής και φυσικής δραστηριότητας μέσω της ηλεκτρονικής συμπλήρωσης ερωτηματολογίου και της εισαγωγής των δεδομένων των μετρήσεων της α΄ φάσης. Η επεξεργασία των δεδομένων και τα αποτελέσματα των αξιολογήσεων για κάθε μαθητή θα γίνεται αυτόματα και η σχετική αναφορά θα παραδίδεται στους μαθητές ή στους γονείς τους.

Η καταγραφή των μετρήσεων θα γίνεται με τη χρήση του Αριθμού Μητρώου.

Παρακαλούμε, η επισυναπτόμενη δήλωση συγκατάθεσης (θετική ή αρνητική) να υποβληθεί στο σχολείο μέχρι τις 07/03/2014.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΓΟΝΕΑ

Ο – Η , γονέας – κηδεμόνας

(ονοματεπώνυμο κηδεμόνα)

του/της μαθητή/τριας της τάξης
του 11^{ου} Δημοτικού Σχολείου Σερρών,

Δηλώνω υπεύθυνα ότι:

Επιθυμώ

Δεν επιθυμώ

(Επιλέγουμε με X)

τη συμμετοχή του παιδιού μου στο αγώνισμα «Παλίνδρομο τεστ αντοχής» του προγράμματος «ΕΥΖΗΝ».

Σέρρες/...../2014

Ο Κηδεμόνας

.....