



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

-----  
ΠΕΡ. Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

Λάρισα, 17-2-2017

Α. Π. : 228

Ταχ. Δ/νση : Δημήτρας Τσάτσου 2 & Φαρσάλων  
Τ.Κ. 41335 Λάρισα

Πληροφορίες : Χατζημίχου Κωνσταντίνα  
Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων

Τηλέφωνο : 2410 533610

FAX : 2410 252324

E-mail : kchatzim@sch.gr

**ΠΡΟΣ:** Δ/ντές-τριες, Προϊστάμενους/νες και Εκπαιδευτικούς Δημοτικών Σχολείων Π.Ε. Λάρισας

**ΚΟΙΝ :**

1. Περιφερειακή Δ/νση Α/θμιας & Β/θμιας Εκπ/σης Θεσσαλίας
2. Προϊσταμένη Επιστ. και Παιδαγ. Καθοδήγησης Π.Ε. Λάρισας
3. Σχολικούς Συμβούλους Π.Ε. Λάρισας
4. ΚΠΕ Κισσάβου-Ελασσόνας

**ΘΕΜΑ:** «Εισαγωγικό εκδήλωση-επιμορφωτική δράση με θέμα «Περπάτημα με μπαστούνια-Nordic Walking στη φύση της Ελασσόνας» που θα γίνει στις 29 Ιανουαρίου 2017 στην Ελασσόνα

**ΣΧΕΤ:** Το με Αρ.Πρωτ170596/ΓΔ4/13-10-2016/ έγγραφο του ΥΠΠΕΘ με θέμα «ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ (Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Αγωγής Υγείας, Πολιτιστικών Θεμάτων) ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (Erasmus+, eTwinning κ.ά.) ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2016 - 2017». (1.8. Επίκαιρο θέμα για τη σχολική χρονιά 2016-17: «Νοιάζομαι για το Περιβάλλον, φροντίζω την Υγεία μου»)

Η Δ/νση Α/θμιας Εκπαίδευσης Λάρισας δια της Υπεύθυνης Σχολικών Δραστηριοτήτων, σε συνεργασία με τη Δ/θμια Εκπ/ση, το ΚΠΕ Κισσάβου-Ελασσόνας και άλλους φορείς (Δήμο Ελασσόνας, Χιονοδρομικό Ορειβατικό Περιβαλλοντικό Σύλλογο (Χ.Ο.Π.Σ.) Σπαρμού Ελασσόνας, συμμετοχή εξειδικευμένων γυμναστών Βίκης Παγγέα και Κώστα Γεωργιάδη), συνδιοργανώνουν εκδήλωση-επιμορφωτική δράση με θέμα «Περπάτημα με μπαστούνια-Nordic Walking στη φύση της Ελασσόνας» που θα γίνει στις 29 Ιανουαρίου 2017 στην Ελασσόνα, 11 το πρωί έως 2 το μεσημέρι.

Το **Nordic Walking** (Περπάτημα με μπαστούνια) είναι μια αερόβια δυναμική δραστηριότητα που ενισχύει τη σωματική δύναμη και αντοχή. Βασίζεται στη σωστή βιο-μηχανική κίνηση του βαδίσματος με τη χρήση ειδικών μπαστουνιών, ενεργοποιεί και το επάνω μέρος του σώματος με αποτέλεσμα ένα πλήθος από ωφέλειες για την υγεία μας.

Η δράση περιλαμβάνει συγκέντρωση των συμμετεχόντων στις εγκαταστάσεις του ΚΠΕ στην Ελασσόνα,  **ενημέρωση για τα προγράμματα και τις δράσεις του ΚΠΕ** (καθώς και **αναλυτική αναφορά στον παράγοντα «Υγεία και Ευημερία», που είναι ένας από τους 17 στόχους της Ατζέντας της UNESCO για την Αειφόρο Ανάπτυξη της προσεχούς δεκαεταετίας - 2030 Agenda for Sustainable Development**), στη συνέχεια **θεωρητική ενημέρωση** για τα οφέλη του περπατήματος με μπαστούνια, κατόπιν μια μικρή **εισαγωγή στο Nordic Walking** και θα ακολουθήσει **πεζοπορία**

**5 χλμ.** στην περιοχή **Βοδιανά** της Ελασσόνας, σε μια όμορφη ασφαλή διαδρομή για περπάτημα σε παραποτάμιο φυσικό περιβάλλον. Την **ασφάλεια** της δράσης θα υποστηρίζουν τόσο Γιατρός, όσο και η Βάση Ετοιμότητας των Ελλήνων Διασωστών της Ελασσόνας.

Στην πεζοπορία, η οποία θα γίνει με κανονικά μπαστούνια του Nordic Walking και με μπαστούνια αυτοσχέδια (κατασκευασμένα από καλάμι), θα συμμετέχουν τόσο εκπαιδευτικοί και μαθητές (από 12 ετών και πάνω) των σχολείων του Δήμου Ελασσόνας και της περιφερειακής ενότητας Λάρισας, όσο και οι γονείς και λοιποί πολίτες ώστε να υπάρξει και ενημέρωση-ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας, τόσο πάνω σε θέματα φυσικού περιβάλλοντος και τοπικού οικοσυστήματος (καθώς και καλλιέργεια ατομικής και συλλογικής ευθύνης διατήρησης τους), όσο και σε θέματα υγείας και ευημερίας.

**Ο Διευθυντής Π.Ε. Λάρισας,**

**Βούλαρης Σωτήριος**