

**Από:**

- Σχολές / Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
  - Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
  - Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης
  - Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
  - Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης & Σερρών
- Πανελλήνιο Σύλλογο Επαγγελματιών Αθλητισμού & Άσκησης

**Προς:**

Την Υπουργό Παιδείας και Θρησκευμάτων,  
κα Νίκη Κεραμέως  
Ανδρέα Παπανδρέου 37  
15180 Μαρούσι

**Κοινοποίηση:**

- Προεδρία της Δημοκρατίας
- Πρόεδρο της Βουλής των Ελλήνων
- Γενική Γραμματεία Πρωθυπουργού
- Υφυπουργό Παιδείας και Θρησκευμάτων,  
κο Βασίλη Διγαλάκη
- Υφυπουργό Παιδείας και Θρησκευμάτων,  
κα Σοφία Ζαχαράκη
- Υφυπουργό Αθλητισμού  
κο Λευτέρη Αυγενάκη
- Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού,  
κο Γεώργιο Μαυρωτά
- Μέλη της Επιτροπής Μορφωτικών Υποθέσεων της  
Βουλής διά του Προεδρείου της
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
- Γραμματείες Τμημάτων Παιδείας Κοινοβουλευτικών  
Κομμάτων

**ΘΕΜΑ:** “Ομόφωνη πρόταση των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της χώρας σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Επαγγελματιών Αθλητισμού και Άσκησης **για τις ώρες Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο σχολείο**”

Αξιότιμη κα Υπουργέ,

Το πρόσφατο νομοσχέδιο του Υπουργείου Παιδείας διατηρεί τον υφιστάμενο χρόνο Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.) στο σχολείο σε:

- μία φορά (35-45 λεπτά) την εβδομάδα στην 2<sup>α</sup> Λυκείου,
- δύο φορές (70-90 λεπτά) την εβδομάδα από 5<sup>η</sup> Δημοτικού έως 1<sup>η</sup> Λυκείου και 3<sup>η</sup> Λυκείου,
- τρεις φορές (105-135 λεπτά) την εβδομάδα από την 1<sup>η</sup> έως την 4<sup>η</sup> Δημοτικού.

## A. Επειδή, η τακτική σωματική άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία επιδρά άμεσα στην υγεία των παιδιών, συγκεκριμένα:

Επειδή σύμφωνα με τους διεθνείς οργανισμούς υγείας, όπως η Υπηρεσία Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, για παιδιά και εφήβους 6-18 ετών υπάρχουν:

- (1) **Ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία** ότι παιδιά και έφηβοι που ασχολούνται τακτικά με σωματική δραστηριότητα έχουν υψηλότερη **οστική μάζα**, βελτιωμένη οστική δομή και μεγαλύτερη αντοχή στα οστά σε σχέση με παιδιά που δεν ασκούνται τακτικά.
- (2) **Ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία** ότι η μέτριας-υψηλής έντασης **σωματική δραστηριότητα που αυξάνει την καρδιακούς παλμούς**, βελτιώνει την **καρδιοαναπνευστική ικανότητα**, ενώ οι ασκήσεις δύναμης και αντιστάσεων αυξάνουν τη **νευρο-μυϊκή ικανότητα** σε παιδιά και εφήβους.
- (3) **Ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία** ότι συχνότερη σωματική δραστηριότητα οδηγεί σε καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους και καταπολεμά την παχυσαρκία.
- (4) **Ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία** ότι η σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με τη μείωση των **τριγλυκεριδίων** και τη βελτίωση της δράσης της **ινσουλίνης** στην παιδική και εφηβική ηλικία.

Επειδή σύμφωνα με τους διεθνείς οργανισμούς υγείας, για **παιδιά 3-6 ετών** υπάρχουν:

- (1) **Ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία** ότι συχνότερη σωματική δραστηριότητα οδηγεί σε **μικρότερη αύξηση του βάρους** και του λιπώδους ιστού.
- (2) **Ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία** ότι παιδιά που κάνουν τακτική σωματική δραστηριότητα έχουν υψηλότερη **οστική μάζα**, βελτιωμένη οστική δομή και μεγαλύτερη αντοχή στα οστά απ' ό,τι παιδιά που δεν ασκούνται τακτικά.

Επειδή για παιδιά και εφήβους υπάρχουν **ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία** ότι η σωματική δραστηριότητα **επιδρά θετικά στις γνωστικές λειτουργίες και στην ακαδημαϊκή επίδοση** των μαθητών, άποψη που πολύ πρόσφατα υιοθέτησε και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ).

Επειδή υπάρχουν πολλά στοιχεία για την επίδραση της τακτικής άθλησης στην **ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων**, όπως μείωση κατάθλιψης και άγχους, στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και κοινωνικών ικανοτήτων, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση δεξιοτήτων ζωής και στην κοινωνική ενσωμάτωση μειονοτήτων, ιδιαίτερα όταν η άθληση λαμβάνει χώρα σε κατάλληλα δομημένο κοινωνικο-ψυχολογικό περιβάλλον όπως η **σχολική φυσική αγωγή** και οι αθλητικές ακαδημίες υπό την καθοδήγηση **προπονητών που έχουν το απαραίτητο επίπεδο επιστημονικής και παιδαγωγικής επάρκειας**.

## B. Επειδή, η Φυσική Αγωγή έχει μοναδικό ρόλο στην υγεία εφ' όρου ζωής, συγκεκριμένα:

Επειδή από διαχρονικές έρευνες διάρκειας 50 ετών προκύπτει ότι η **παχυσαρκία στην ηλικία των 5 ετών** έχει θετική συσχέτιση με την παχυσαρκία των ίδιων ανθρώπων **στην ηλικία των 50 ετών**, ενώ η **θετική συσχέτιση της παχυσαρκίας μεταξύ των ηλικιών 17 και 50 ετών είναι ακόμη πιο ισχυρή**.

Επειδή η **Φυσική Αγωγή είναι το μόνο μάθημα στο σχολείο που αναπτύσσει σωματικό εγγραμματισμό**, συμβάλλοντας μεταξύ άλλων στην **υιοθέτηση ενός δια βίου σωματικά δραστήριου τρόπου ζωής και συνεπώς στη δια βίου καλύτερη υγεία**. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ και διεθνείς οργανισμούς, ενήλικες και ηλικιωμένοι που έχουν υιοθετήσει ένα σωματικά πιο δραστήριο τρόπο ζωής:

- έχουν **χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας** λόγω στεφανιαίας νόσου, υψηλής αρτηριακής πίεσης, εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη τύπου 2, μεταβολικού συνδρόμου, διαφόρων τύπου καρκίνου, όπως παχέος εντέρου, του μαστού, κλπ.,
- έχουν **μικρότερο κίνδυνο κατάγματος** ισχίου ή σπονδυλικής στήλης,
- παρουσιάζουν **υψηλότερο επίπεδο καρδιο-αναπνευστικής και νευρο-μυϊκής ικανότητας**,

- είναι πιο πιθανό να επιτύχουν **διατήρηση του σωματικού βάρους**, να έχουν **πιο υγιή σωματική μάζα** και σωματική σύνθεση,
- καλύτερη **ποιότητα ύπνου**,
- **χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους**,
- καλύτερα επίπεδα **γνωστικής ικανότητας** και μειωμένο κίνδυνο άνοιας και Alzheimer,
- καλύτερη **μητρική υγεία**.

#### Γ. Επειδή, η επίδραση της τακτικής άσκησης στο σύστημα υγείας συχνά υποτιμάται, συγκεκριμένα:

Επειδή υπάρχουν **ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία** ότι η τακτική σωματική άσκηση συμβάλει στη **μείωση του κόστους για το Ελληνικό σύστημα υγείας** κατά εκατοντάδες εκατομμύρια Ευρώ ετησίως.

Επειδή σε πρόσφατες δημοσιεύσεις σε έγκυρα περιοδικά ιατρικής, γίνεται **σύγκριση των επιπτώσεων της πανδημίας του COVID-19 με τις επιπτώσεις της σωματικής αδράνειας και της καθιστικής συμπεριφοράς**, με βάση τα στατιστικά στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, στα οποία αναφέρεται ότι περίπου **3.200.000 θάνατοι αποδίδονται ετησίως** στον καθιστικό τρόπο ζωής.

#### Δ. Επειδή, λιγότερο από το 20% των ελλήνων μαθητών ασχολούνται με τη σωματική άσκηση σύμφωνα με τις οδηγίες διεθνών οργανισμών υγείας, συγκεκριμένα:

Επειδή ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και διεθνείς οργανισμοί προτείνουν τα **παιδιά ηλικίας 3-5 ετών να ασχολούνται κατ' ελάχιστο 180 λεπτά την ημέρα με σωματική δραστηριότητα**, εκ των οποίων **τουλάχιστον τα 60 λεπτά τη μέρα να είναι μέτριας-έντονης σωματικής άσκησης** που προκαλεί αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής.

Επειδή ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και διεθνείς οργανισμοί υγείας προτείνουν οι **μαθητές 5-18 ετών να ασχολούνται κατ' ελάχιστο 420 λεπτά την εβδομάδα (60 λεπτά την ημέρα) με μέτριας-υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα**, η οποία να προκαλεί αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής, ενώ **επιπλέον χρόνος των 420 λεπτών την εβδομάδα έχει ακόμη πιο ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία παιδιών και εφήβων**.

Επειδή σύμφωνα με δεδομένα πολλών πρόσφατων μεγάλων ερευνών **λιγότερο από το 20% των Ελλήνων μαθητών δημοτικού και γυμνασίου γυμνάζεται όσο προτείνει ο ΠΟΥ**, με το ποσοστό να μειώνεται ακόμη πιο δραματικά στο Λύκειο, όπου μειώνονται οι ώρες της Φ.Α. και η έλλειψη χρόνου και η αύξηση της σχολικής εργασίας στο σπίτι αναφέρονται από τους εφήβους ως τα κυριότερα εμπόδια για τακτική σωματική δραστηριότητα.

Επειδή το ένα στα τρία παιδιά στο δημοτικό και γυμνάσιο **δεν αθλείται καθόλου εκτός σχολείου**, ενώ στις τάξεις του **λυκείου πάνω από 2 στους 3 μαθητές και μαθήτριες δεν κάνουν καθόλου εξωσχολικό αθλητισμό**, συνεπώς για αυτά τα παιδιά το μοναδικό περιβάλλον σωματικής άσκησης παραμένει το σχολείο.

Επειδή, σύμφωνα με δεδομένα πρόσφατων μεγάλων ερευνών που περιλαμβάνουν και τη χώρα μας, το ποσοστό των Ελλήνων **μαθητών χαμηλών κοινωνικο-οικονομικών τάξεων που δεν αθλείται εκτός σχολείου είναι υπερδιπλάσιο** από το αντίστοιχο υψηλών κοινωνικο-οικονομικών τάξεων, καθιστά τη σχολική Φυσική Αγωγή ως την μοναδική ευκαιρία βελτίωσης της υγείας αυτών των παιδιών.

Επειδή ακόμη και τα παιδιά και οι έφηβοι που κάνουν εξωσχολικό αθλητισμό, τα περισσότερα συνήθως αθλούνται δύο ή τρεις φορές (120-270 λεπτά) την εβδομάδα, δηλαδή χρειάζονται τουλάχιστον 150-300 επιπλέον λεπτά την εβδομάδα μεσαίας-υψηλής έντασης σωματική άσκηση.

**Ε. Επειδή, η καθημερινή Φυσική Αγωγή στο σχολείο είναι αναντικατάστατη για τη διατήρηση και προαγωγή της υγείας των ελλήνων μαθητών, συγκεκριμένα:**

Επειδή υπάρχουν στοιχεία ότι **με κάθε επιπλέον 45λεπτο Φυσικής Αγωγής την εβδομάδα** υπάρχει **σημαντική αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και βελτίωση της υγείας των μαθητών**.

Επειδή η Φυσική Αγωγή είναι **το μόνο μάθημα στο σχολείο που επιδρά θετικά στη σωματική δραστηριότητα και στη σωματική υγεία των Ελλήνων μαθητών και μειώνει τον καθιστικό τρόπο ζωής**, ενώ αντίθετα **τα περισσότερα μαθήματα αυξάνουν τον χρόνο καθιστικής ζωής το οποίο επιδρά αρνητικά στην υγεία όλων των μαθητών**.

Επειδή τα τελευταία χρόνια **σε πολλές χώρες** ο υποχρεωτικός χρόνος φυσικής αγωγής και άθλησης στο σχολείο προοδευτικά αυξάνονται, ώστε όλο και περισσότερα παιδιά και έφηβοι **να γυμνάζονται καθημερινά στο σχολείο** ώστε να βελτιώνουν την υγεία τους αλλά και τις γνωστικές και ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.

Επειδή με μία φορά (35-45 λεπτά) Φυσική Αγωγή την εβδομάδα **στην 2<sup>α</sup> Λυκείου η αξία της σωματικής δραστηριότητας υποβαθμίζεται δραματικά** στην αντίληψη μαθητών και γονέων, και η απαξίωση αυτή συνεχίζεται ακόμη πιο έντονα στη Γ' Λυκείου λόγω της προετοιμασίας για τις πανελλαδικές εξετάσεις.

Για τους λόγους αυτούς και λαμβάνοντας υπόψη:

- το πολύ πυκνά δομημένο περιβάλλον των Ελληνικών πόλεων που αυξάνει τους φόβους τροχαίων ατυχημάτων, περιορίζοντας φυσικές και αγαπημένες κινήσεις των παιδιών, όπως τρέξιμο, πεζοπορία και ποδηλασία,
- τις μεγάλες ελλείψεις πρασίνου και ελεύθερων χώρων στις πόλεις μας,
- τις ελλείψεις αθλητικών υποδομών εκτός και εντός σχολείων στη χώρα μας,
- τις ελλείψεις ευκαιριών άθλησης σε πολλές γειτονιές και περιοχές της χώρας,
- τον σύγχρονο τρόπο ζωής των Ελλήνων μαθητών και γονέων, που πιέζονται ή αδυνατούν ν' ανταποκριθούν στις μετακινήσεις των παιδιών τους σε αθλητικούς χώρους,
- τις επιπλέον απαιτήσεις εξωσχολικής εκπαίδευσης παιδιών και εφήβων σε ξένες γλώσσες, μουσική και καλές τέχνες, που περιορίζουν ακόμη περισσότερο τον ελεύθερο χρόνο μαθητών και γονέων με τους τελευταίους να μην έχουν καθόλου χρόνο για τους ίδιους να γυμναστούν,
- την έλλειψη εκπαίδευσης των νηπιαγωγών για να πετυχαίνουν καθημερινά 60 λεπτά μέτριας-υψηλής έντασης σωματική άσκηση σε παιδιά 3-5 ετών,
- **αλλά και τις σύγχρονες απαιτήσεις εκπαίδευσης των μαθητών στα πολλά και διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα στο σχολείο,**

και επειδή **μία ώρα καθημερινής σωματικής άσκησης στο σχολείο συμβάλει καθοριστικά στην βελτίωση της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας και των σχολικών επιδόσεων των μαθητών όλων των τάξεων**.

**ΣΤ. Τα πέντε (5) Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της χώρας σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Επαγγελματιών Αθλητισμού και Άσκησης προτείνουν ομόφωνα:**

- (1) Όλες οι βαθμίδες της εκπαίδευσης να παρέχουν **τουλάχιστον 60 λεπτά άθλησης την ημέρα** για όλους τους μαθητές και όλες τις μαθήτριες, είτε μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είτε στο χρόνο δραστηριοτήτων του ολοήμερου σχολείου.
- (2) Οι **διδασκτικές ώρες της Φυσικής Αγωγής** από την 1<sup>η</sup> ως την 4<sup>η</sup> Δημοτικού να είναι **τουλάχιστον 4 την εβδομάδα**.
- (3) Οι **διδασκτικές ώρες της Φυσικής Αγωγής** από την 5<sup>η</sup> Δημοτικού ως την 3<sup>η</sup> Λυκείου να είναι **τουλάχιστον 3 την εβδομάδα**.
- (4) Οι **ώρες σωματικής άσκησης στα νηπιαγωγεία**, ιδιαίτερα αυτές που απαιτούν μέτριας ή υψηλής έντασης άσκηση, **να γίνονται από πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής**, ενώ η παρουσία νηπιαγωγών και η συνεργασία μεταξύ των δύο ειδικοτήτων θεωρούμε ότι θα έχει πολύ θετικά αποτελέσματα στην υγεία και στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών.

Οι Κοσμήτορες των Σ.Ε.Φ.Α.Α.



Νικόλαος Γελαδάς, Καθηγητής Ε.Κ. Π.Α.



Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια Δ.Π.Θ.



Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Καθηγητής Π.Θ.



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
& ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλονίκης

Κοσμάς Χριστούλας, Καθηγητής Α.Π.Θ.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ

Διοικητικό Συμβούλιο  
Πανελληνίου Συλλόγου Επαγγελματιών  
Αθλητισμού και Άσκησης