

Μια Διαχρονική Πρόταση: Ο Ολυμπισμός είναι τρόπος ζωής

Νεόφυτου Παπαϊωάννου,
ΕΜΕ Φυσικής Αγωγής

Η πρόταση μου αυτή έγινε για πρώτη φορά επ' ευκαιρία των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 στην Αθήνα, απεστάλη σ' όλα τα Δημόσια Σχολεία και δημοσιεύτηκε στο Δελτίο Αρ. Τεύχους 7 του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου, Σεπτέμβριος 2005 – Φεβρουάριος 2006. Είναι μια τροποποιημένη μορφή της πρότασης που σκοπό έχει να ευαισθητοποιήσει, να εμπλουτίσει τις γνώσεις και να πετύχει την κατήχηση των παιδιών σ' ένα τρόπο ζωής όχι μόνο με λόγια αλλά έμπρακτα επ' ευκαιρία των Ολυμπιακών Αγώνων του Τόκιο 2020. Η πρόταση μου είναι μια ολοκληρωμένη πρόταση που μπορεί να εφαρμοστεί σ' όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Επίσης, μπορεί να εφαρμοστεί ολόκληρη βήμα - βήμα όπως παρουσιάζεται, η να επιλεγούν κάποιες από τις δραστηριότητες προτάσεις και να εφαρμοστούν. Είναι πολύ σημαντικό ότι η πρόταση δίδει την ευκαιρία της διαθεματικής προσέγγισης των Ολυμπιακών Αγώνων πράγμα που μας φέρνει κοντά στην αυθεντική διάσταση της Ιστορίας.

Ο Ολυμπισμός στα σχολεία

Ο Ολυμπισμός δεν περιορίζεται μόνο στην αγωνιστική έκφραση του ανθρώπου και στο μεγαλείο των Ολυμπιακών Αγώνων. Αποτελεί ένα ιδεολογικό σύστημα αξιών, όπως το ευ αγωνίζεσθαι, ο σεβασμός, η αμεροληψία, η ευγενική άμιλλα και όλες οι άλλες αξίες που στοχεύουν στην εξύψωση του ανθρώπου ως μίας ενιαίας ψυχοσωματικής και πνευματικής οντότητας. Είναι η εφαρμογή της φιλοσοφίας του μέτρου. Γενικά, είναι έκφραση και τρόπος ζωής που προάγει την ειρηνική συνύπαρξη ατόμων και λαών. Γίνεται βίωμα κυρίως μέσω της παιδείας και προστατεύεται από ειδικούς κανονισμούς.

Οι λαμπρές εκδηλώσεις που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων κάθε τέσσερα χρόνια φέρνουν στο προσκήνιο τις ιδέες και το πνεύμα του Ολυμπισμού. Οι θρύλοι των Ολυμπιακών Αγώνων άντεξαν στο πέρασμα του χρόνου και βοήθησαν στην επανασύστασή τους. Κατά την αρχαιότητα, οι αθλητές Ολυμπιακών Αγώνων αντιπροσώπευαν την πόλη τους και έπρεπε να είναι υγιείς ηθικά και άριστοι αθλητές. Όπως αναφέρει ο Καμίσης (1993), η ελληνική φράση «καλός καγαθός» αναφέρεται σ' αυτή την αρμονία του σώματος, του πνεύματος και της ψυχής. Δεν είναι τυχαίο που οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι ένας αθλητής Ολυμπιακών Αγώνων έπρεπε να έχει «νουν υγιή εν σώματι υγιεί».

Κατά τον Tulloh (1976), οι αρχαίοι Έλληνες

συντηρούσαν τη φιλοσοφία ότι το πνεύμα των Ολυμπιακών Αγώνων σήμαινε να είσαι ο καλύτερος που μπορείς να είσαι. Πίστευαν ότι η ευγενική προσπάθεια ήταν πιο σημαντική από τον θρίαμβο του να είσαι ο νικητής. Η συνεργασία και η συμμετοχή καθώς επίσης η δικαιοσύνη και η αθλητοπρέπεια, ήταν σημαντικοί παράγοντες που συνέβαλλαν στην επιτυχία των Ολυμπιακών Αγώνων. Όπως αναφέρει ο Αλμπανίδης (2002), κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων οι πόλεμοι σταματούσαν και η ειρήνη βασιλευε. Παρόλον ότι ο εθνικισμός έπαιζε κάποιο ρόλο, ήταν η προσπάθεια για αρίστευση που κέρδιζε τις εντυπώσεις. Ο πολυεθμιτικός χαρακτήρας των αγώνων ήταν φανερός στην ιστορική πορεία του Ολυμπισμού. Ακόμη και σήμερα αντανάκλα το πνεύμα της συγκέντρωσης ανθρώπων μαζί από όλο τον κόσμο για να διαγωνιστούν σε ένα ειρηνικό περιβάλλον.

Η φράση «είθε να αριστεύσεις» προσφέρει στον κάθε εκπαιδευτικό την ευκαιρία να συμπεριλάβει και να εμφυσήσει τις Ολυμπιακές ιδέες και το πνεύμα του Ολυμπισμού σε κάθε μάθημα. Πολλά σχολεία, σε παγκόσμια κλίμακα, γιορτάζουν τη συμπλήρωση των ολυμπιακών δραστηριοτήτων μέσω μίας εκδήλωσης μίας σειράς εορταστικών εκδηλώσεων ολυμπιακού περιεχομένου. Είτε, οι εκδηλώσεις αυτές γίνονται σε μία μέρα μόνο, είτε σε πολλές μέρες, είτε σε πολλές εβδομάδες, η Ολυμπιακή Ημέρα στα σχολεία, ως αποκορύφωμα μιας μεγαλύτερης προσπάθειας, μπορεί να λειτουργήσει ως

άξονας οργάνωσης και παρουσίασης μίας ευρύτερης προσπάθειας συνεργασίας, συμμετοχής και δίκαιου παιχνιδιού στο σχολείο.

Η Ολυμπιακή Ημέρα στα σχολεία, προσφέρεται για εμπέδωση της ιδέας της συνεργασίας, της κατανόησης και της ισότητας των φύλων. Οι νέοι μας χρειάζεται να συνεργαστούν για να αναγνωρίσουν σκοπούς και στόχους, να εργαστούν για να τους επιτύχουν, ώστε να αποκτήσουν θετική αυτοεκτίμηση. Η επιτυχία σε κάθε δραστηριότητα μέσα στην τάξη, καθώς επίσης και η επιτυχία σε οποιονδήποτε συναγωνισμό, αντιπροσωπεύει τις ιδέες της Ολυμπιακής κίνησης και το πνεύμα του Ολυμπισμού.

Ένταξη του εορτασμού της Ολυμπιακής Ημέρας μέσα στο Πρόγραμμα του Σχολείου

Η Φιλοσοφία του Σχολείου

Ο εορτασμός της Ολυμπιακής Ημέρας στα σχολεία πρέπει να οργανώνεται και να ταυτίζεται με τη φιλοσοφία του σχολείου. Οι ιδέες και η εφευρετικότητα μπορούν να εναρμονίζονται με τη φράση «Έμφαση στο Άριστο» και επίσης να συνάδουν προς τους σκοπούς και επιδιώξεις της σχολικής χρονιάς. Η Διεύθυνση και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ετοιμάσουν και οργανώσουν πολλές δραστηριότητες και προγράμματα που να συνάδουν προς το Ολυμπιακό πνεύμα και τις Ολυμπιακές ιδέες. Η Οργανωτική Επιτροπή μπορεί να αφιερώσει μία ημέρα ή πολλές βδομάδες ή ένα τρίμηνο σε Ολυμπιακές δραστηριότητες σε κάθε μάθημα ξεχωριστά. Ένα Ολυμπιακό Φεστιβάλ μπορεί να είναι και η ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων σε χρόνο που θα επιλέξει η Οργανωτική Επιτροπή.

Σκοποί

Είτε η Ολυμπιακή μέρα οργανώνεται για μια μέρα, για μια εβδομάδα, για ένα μήνα ή τρίμηνο, θα πρέπει να δίνεται έμφαση στα πιο κάτω σημεία που εύκολα μπορούν να τροποποιηθούν, ώστε να ταιριάζουν στο πρόγραμμα της σχολικής μονάδας:

- Στην προσπάθεια για αρίστευση του κάθε μαθητή/τριας (να γίνει ο/η καλύτερος/η σύμφωνα με τις δικές του δυνατότητες).

- Στην υιοθέτηση της διδασκαλίας των Ολυμπιακών αξιών και ιδεωδών σε όλα τα μαθήματα.
- Στην οργάνωση μίας τουλάχιστον σχολικής εκδήλωσης στην οποία να λαμβάνει μέρος όλο το σχολείο. Η εκδήλωση να είναι βασισμένη σε Ολυμπιακές αρχές και αξίες που προβάλλουν τη συνεργασία, τη συμμετοχή και το τίμιο παιχνίδι (Fair play).

Η εκτέλεση

Το επίπεδο συμμετοχής μπορεί να διαφέρει από σχολείο σε σχολείο για τους εξής λόγους:

- Ο πληθυσμός των σχολείων διαφέρει.
- Τα τμήματα είναι χωρισμένα διαφορετικά.
- Ο χρόνος που δίνεται για το πρόγραμμα διαφέρει.

Το μοντέλο-πρόγραμμα της παρούσας πρότασης είναι προσαρμοσμένο για ολοκλήρωση σε τέσσερις εβδομάδες. Οι πρώτες τρεις εβδομάδες είναι αφιερωμένες σε δραστηριότητες και εργασίες και η τέταρτη εβδομάδα στην αξιολόγηση, στην κριτική των δημιουργημάτων και στην οργάνωση δραστηριοτήτων με τελετουργικό λήξης (όπως και στους Ολυμπιακούς Αγώνες).

1. Εργασίες για τις επιτροπές

Οι επιτροπές αυτές οργανώνουν μια εισηγητική συγκέντρωση όλου του σχολείου με γενικές πληροφορίες και εισηγήσεις βασισμένες στο ολυμπιακό έθιμο, π.χ. προβολή μιας ταινίας ολυμπιακού περιεχομένου, επίδειξη ενός τοπικού χορού ή, ακόμη, σύντομη εισήγηση από έναν Ολυμπιακό αθλητή ή απλώς από ένα γνωστό και αποδεκτό από όλους αθλητή. Σ' αυτή τη συγκέντρωση μπορεί ο διευθυντής, με κάποιο πανηγυρικό τρόπο, να παρουσιάσει και να συστήσει τα μέλη της οργανωτικής και των υπόλοιπων επιτροπών και να τους ενθαρρύνει για το έργο που θα επιτελέσουν. Οι επιτροπές αυτές είναι υπεύθυνες για την επιλογή των διαφόρων δραστηριοτήτων της Ολυμπιακής ημέρας. Προαποφασίζεται πού και ποιος θα είναι επικεφαλής της κάθε δραστηριότητας, ο οποίος πρέπει να είναι γνώστης όλων των λεπτομερειών της δραστηριότητας.

II. Παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη στην αρχική οργάνωση

- *Η επιλογή Οργανωτικής Επιτροπής*, η οποία πρέπει να γίνεται όσο το δυνατόν πιο έγκαιρα. Η Οργανωτική Επιτροπή ενδείκνυται να αποτελείται από ανθρώπους όλων των ειδικοτήτων που θα είναι στους αγώνες και ένα μαθητή/τρια από κάθε τάξη. Η κάθε τάξη θα πρέπει να επιλέγει τον/την αντιπρόσωπο, που θα παρευρίσκεται σε όλες τις συγκεντρώσεις της Οργανωτικής Επιτροπής. Ο μαθητής/τρια θα έχει την ευθύνη της ενημέρωσης του τμήματός του για την όλη προσπάθεια. Η Επιτροπή αυτή θα είναι υπεύθυνη για τον σχεδιασμό, την οργάνωση, τον συντονισμό και την εκτέλεση του προγράμματος για όλο το σχολείο.
- *Η επιλογή ενός γενικού συντονιστή του προγράμματος*. Ο συντονιστής της Ολυμπιακής ημέρας μπορεί να είναι διαφορετικό άτομο από τον γενικό συντονιστή του προγράμματος.
- *Η επιλογή της ημέρας και ώρας της Ολυμπιακής δραστηριότητας*. Είναι καλό να ορίζεται έγκαιρα και να καθορίζεται εφεδρική ημέρα, σε περίπτωση άσχημων καιρικών συνθηκών.

Επιτροπή Τελετουργικού

Η Επιτροπή Τελετουργικού μελετά και υιοθετεί την τελετή έναρξης που περιλαμβάνει παρέλαση αθλητών, άφιξη φλόγας, άναμμα βωμού, μουσική για την παρέλαση, ορκωμοσία αθλητών, επίσημη έναρξη αγώνων, ελευθέρωση περιστεριών ή μπαλονιών, γυμναστικές επιδείξεις και χορούς. Συνήθως η μουσική επένδυση γίνεται με τη συμμετοχή της σχολικής ορχήστρας ή της χορωδίας. Εκπαιδευτικοί του μαθήματος της Τεχνολογίας ετοιμάζουν τα σκηνικά και τον βωμό, ενώ συνάδελφοι της Οικιακής Οικονομίας φτιάχνουν τις σημαίες των διαφόρων χωρών για την παρέλαση. Εκπαιδευτικοί της ειδικότητας των Καλλιτεχνικών φτιάχνουν τα μετάλλια ή κορδέλες, ετοιμάζουν πιστοποιητικά, επιμελούνται των αφισών, και αναλαμβάνουν το στόλισμα των κτηρίων με υλικό ολυμπιακού περιεχομένου. Τέλος, εκπαιδευτικοί της Φυσικής Αγωγής αναλαμβάνουν τις κύριες αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες. Συνήθως, αυτές

οργανώνονται αποκλειστικά από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Η οργάνωση αυτών των δραστηριοτήτων πρέπει να συμπεριλαμβάνει εκπαίδευση, απόκτηση δεξιοτήτων, όργανα, συμμετοχές, πρόγραμμα αγωνισμάτων προκριματικών, κριτές, μαθήματα και αξιολόγηση.

Τελετή έναρξης:

Η τελετή έναρξης είναι απόλυτα συνδεδεμένη με την επιδιωκόμενη ατμόσφαιρα. Πρέπει να χαρακτηρίζεται από αξιοπρέπεια, ποιότητα και να δίνεται έμφαση στη λεπτομέρεια. Άτομα-κλειδιά της τελετής έναρξης πρέπει να ενημερωθούν πλήρως για τις λεπτομέρειες των καθηκόντων και ευθυνών τους, ούτως ώστε να μην υπάρχουν κενά και σοβαρά λάθη. Η επιτροπή πρέπει να έχει υπόψη της και τα ακόλουθα:

- Να επιλέξει έναν αθλητή/τρια ή μαθητή/τρια για να μεταφέρει τη φλόγα στον βωμό.
- Να φροντίσει για την ανάρτηση σημαιών. Σε περίοπτο σημείο μπορεί να υπάρχει ειδικό σκηνικό με όλες τις σημαίες του κόσμου.
- Να φροντίσει για την παρέλαση των αθλητών που θα φέρουν τις σημαίες των διαφόρων χωρών.
- Να φροντίσει για το καλωσόρισμα που γίνεται, συνήθως, από τον γενικό υπεύθυνο οργάνωσης ή από τον παρουσιαστή.
- Να οργανώσει την Ολυμπιακή ορκωμοσία η οποία γίνεται από τον διευθυντή ή από έναν ξεχωριστό επισκέπτη.
- Να μεριμνήσει για το άτομο που θα διαβάσει τον Ολυμπιακό χαιρετισμό, ενώ ταυτόχρονα η ορχήστρα ή η χορωδία θα εκτελεί τον Ολυμπιακό Ύμνο.
- Να φροντίσει για την απελευθέρωση περιστεριών ή μπαλονιών.
- Τέλος, να μεριμνήσει για την ολοκλήρωση της γιορτής με χορούς από τα παιδιά, ασκήσεις ακριβείας και ομαδικές δραστηριότητες.
- Να αναθέσει στον διευθυντή ή τον δήμαρχο ή τον κοινοτάρχη την ευθύνη για την επίσημη κήρυξη των αγώνων.

Τελετή Λήξης

- Απονομή επάθλων στους νικητές
- Μεταφορά της δάδας εκτός σταδίου
- Κήρυξη της λήξης των αγώνων
- Πρόσκληση για τους επόμενους αγώνες
- Υποστολή σημαίας με τη συνοδεία του Ολυμπιακού Ύμνου
- Αποχώρηση αθλητών

Επιτροπή Βραβεύσεων και Γραμματεία

Η επιτροπή αυτή αποφασίζει για τις κατηγορίες για τις οποίες θα δοθούν βραβεία ή έπαθλα. Συνιστάται να δίδονται βραβεία ή έπαθλα μόνο στους νικητές. Περαιτέρω, η επιτροπή πρέπει να εξασφαλίζει την ετοιμασία και έγκαιρη παράδοση των βραβείων ή επάθλων. Επίσης, πρέπει να αποφασίζει για το πώς θα επιδίδονται τα βραβεία ή έπαθλα στους διαγωνιζομένους, σε ποια στιγμή, από ποιους και να ελέγχει τη συνοδευτική μουσική των βραβεύσεων. Οι εκπαιδευτικοί Μαθηματικών και Φυσικών μπορούν να βοηθήσουν ως κριτές και να επεξεργαστούν τα τελικά αποτελέσματα. Όλες οι μετρήσεις μπορούν να γίνουν από αυτή την ομάδα. Οι εκπαιδευτικοί των Ελληνικών μπορούν να αναλάβουν τις παρουσιάσεις από τα μικρόφωνα, για όλες τις ανακοινώσεις. Εάν, π.χ., τα κείμενα είναι μέρος του εορταστικού προγράμματος, τότε το διάβασμα του νικητήριου κειμένου μπορεί να είναι μέρος της όλης γιορτής. Οι εκπαιδευτικοί των Κοινωνικών Θεμάτων μπορούν να μεριμνήσουν για τεκμήρια και δημοσιότητα και για τεκμηριωμένες παρουσιάσεις των νικητών.

Επιτροπή Δημοσίων Σχέσεων

Αυτή η επιτροπή είναι υπεύθυνη για να προσκαλεί προσωπικότητες, όπως τον δήμαρχο, βουλευτές, Ολυμπιονίκες, αθλητές και άλλους. Επίσης, να επικοινωνεί και να ενημερώνει τα μέσα ενημέρωσης και άλλους φορείς. Να εκδίδουν μικρές ανακοινώσεις και να χρησιμοποιούν βιντεοταινίες, διαφάνειες και αφίσες με τις οποίες να προβάλλουν στο σχολείο και στους οργανωμένους γονείς τις εξελίξεις για τις σχολικές Ολυμπιακές δραστηριότητες.

Επιτροπή Βοηθητικών Εργασιών

Η Επιτροπή Βοηθητικών Εργασιών ενθαρρύνει τις καντίνες του σχολείου να πωλούν εθνικά φαγητά και παροτρύνει τις καθαρίστριες να έχουν τους χώρους του σχολείου σε λειτουργική κατάσταση. Την ημέρα του φεστιβάλ να φροντίσουν για την εξασφάλιση στελεχωμένου Σταθμού Πρώτων Βοηθειών, χώρων με σκιά, νερού και άλλων ποτών για τους συμμετέχοντες. Τέτοιοι σταθμοί μπορεί να εξυπηρετούν και τους μη συμμετέχοντες στο πρόγραμμα με σκοπό τη συλλογή χρημάτων που συμβάλει στο πρόγραμμα.

Επιτροπή Υποδοχής, Φιλοξενίας και Φιλοφροσύνης

Τα μέλη αυτής της Επιτροπής πρέπει να γνωρίζουν πού βρίσκονται τα αποχωρητήρια, οι καντίνες, το νερό, οι σταθμοί Πρώτων Βοηθειών, οι αίθουσες δραστηριοτήτων και τα γήπεδα. Επίσης, να είναι καλά ενημερωμένοι για το πρόγραμμα και να έχουν την ευθύνη για τη διανομή του. Έχουν την ευθύνη για την υποδοχή και καθοδήγηση των επισήμων και επισκεπτών. Φροντίζουν για τους οργανωμένους χώρους ξεκούρασης και φιλοφρόνησης, για τους διαγωνιζομένους και τους επισκέπτες.

Παραδείγματα Δραστηριοτήτων μέσα στην τάξη

Ο καθηγητής του κάθε μαθήματος μπορεί να οργανώσει δραστηριότητες μέσα στα πλαίσια του εορτασμού της Ολυμπιακής ημέρας στα σχολεία. Το κάθε σχολείο γιορτάζει την ημέρα αυτή με τρόπο που να ταιριάζει στις επιδιώξεις και τη φιλοσοφία του. Οι πιο κάτω ιδέες - εισηγήσεις μπορούν φυσικά να τροποποιηθούν:

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Στις αρχές του τριμήνου, οι εκπαιδευτικοί επικεντρώνουν την προσοχή των παιδιών σε θέματα υγείας, φυσικής κατάστασης και πρακτικής εξάσκησης (προπονήσεις) και σε προγράμματα που ακολουθούν Ολυμπιακοί Αθλητές. Οι μαθητές μπορεί να επιλέξουν ποιο πρόγραμμα φυσικής κατάστασης επιθυμούν να ακολουθήσουν ως μέρος της εξέτασης της

φυσικής κατάστασης που γίνεται κάθε χρόνο από το σχολείο.

Εισηγήσεις για Δραστηριότητες

- Γίνεται μελέτη για τους τρόπους μέτρησης του λίπους των αθλητών. Η ποσότητα του λίπους μπορεί να μετρηθεί με μέτρηση της δερματοπτυχής (skinfold) ή με μέτρημα στο νερό, εάν υπάρχει αυτή η δυνατότητα. Να μελετήσουν τις διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών σε διάφορα αθλήματα.
- Γίνεται μελέτη για το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και το πώς αυτό επηρεάζεται από την εξάσκηση (παλμός ξεκούρασης των παιδιών, παλμός εξάσκησης, ποιος είναι ο ιδανικός παλμός της καρδιάς για την τάξη στην οποία διδάσκουν). Σχεδιάζουν προγράμματα εξάσκησης.
- Το κάθε τμήμα επιλέγει μια χώρα την οποία θα αντιπροσωπεύει. Οι μαθητές μελετούν το εθνικό άθλημα της χώρας αυτής. Επίσης, μελετούν τις μεθόδους προπόνησης, τα όργανα και τους Ολυμπιονίκες της.
- Μαθαίνουν τους εθνικούς χορούς των χωρών, για να τους διδάξουν στους άλλους. Συνεργάζονται με τους καθηγητές Μουσικής, για να μάθουν τους αυθεντικούς ήχους και τον τρόπο έκφρασής τους. Επαγγελματικά χορευτικά συγκροτήματα μπορεί να προσκληθούν για να κάνουν παρουσίαση σε σχολική συγκέντρωση και, έτσι, να κινήσουν το ενδιαφέρον.
- Γίνεται έρευνα για τη διαδικασία ένταξης νέων αθλημάτων στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Τι είναι οι αγώνες επίδειξης και πότε γίνονται.
- Γίνεται σύγκριση αποτελεσμάτων του σχολείου με αυτά που φέρνουν Ολυμπιονίκες. Καταγράφουν τις ξεχωριστές επιδόσεις για κάθε αγώνισμα: στίβο, κολύμβηση, σκοποβολή, άρση βαρών.
- Γίνεται επιλογή ενός δημοφιλούς Ολυμπιονίκη και γράφουν την ιστορία του ή διαλέγουν ένα σεβαστό αθλητή της πόλης ή του χωριού τους και μελετούν την ιστορία της ζωής του.
- Γίνονται πειραματισμοί κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στις πιο κάτω καταστάσεις:

- α) Παίζουν παιχνίδι χωρίς διαιτητές, κανονισμούς ή και αρχηγούς.
- β) Παίζουν καινούρια παιχνίδια με έμφαση στη συνεργασία και ακολούθως:
 - Παίζουν με καλούς διαιτητές, αρχηγούς και κανονισμούς.
 - Συζητούν για τις διαφορές.
 - Παίζουν ένα πολύ συναγωνιστικό παιχνίδι και σημειώνουν τις διαφορές.
- Οργανώνεται εκπαιδευτικό σεμινάριο για διαιτητές για τους τελικούς, ούτως ώστε ο συναγωνισμός να είναι δίκαιος και κατοχυρωμένος. Διοργανώνουν ημερίδες ενημέρωσης για τους κανονισμούς και τις αλλαγές, εάν χρειάζεται. Δίνουν κίνητρα για καλές διαιτησίες π.χ. χρυσό σφυρί.
- Οργανώνεται πρόγραμμα «Fair Play» και επιβραβεύονται παιδιά που παρουσιάζουν εξαιρετική τιμιότητα και αθλητοπρέπεια. Τονίζεται η αναγκαιότητα επίδειξης αθλητοπρέπειας και από τους θεατές. Οργανώνεται εκστρατεία στο σχολείο για συνεργασία και «τίμιο παιχνίδι» «Fair Play».
- Οι μαθητές ενθαρρύνονται να αποφασίσουν σε ποια αγωνίσματα θα λάβουν μέρος κατά την ημέρα των ενδοσχολικών αγώνων, να μάθουν όλους τους κανονισμούς και να ελέγξουν ότι δήλωσαν σωστά συμμετοχή στα αγωνίσματα. Τα Ολυμπιακά αγωνίσματα πρέπει να μελετηθούν καλά.
- Οργανώνονται σεμινάρια ή επιδείξεις για τα λιγότερο γνωστά αγωνίσματα, όπως το πένταθλο, δέκαθλο και άλλα.
- Οργανώνονται ανταγωνιστικές δραστηριότητες για τις οποίες θα πρέπει να ληφθούν υπόψη τα ακόλουθα:
 - Τα αγόρια/κορίτσια μπορούν να λάβουν μέρος σε όχι περισσότερα από δύο αγωνίσματα και μία σκυταλοδρομία. Όλες οι συμμετοχές πρέπει να παραδοθούν στο γραφείο Φυσικής Αγωγής του σχολείου τουλάχιστον μία εβδομάδα πριν από την έναρξη. Όλα τα τμήματα δικαιούνται δύο συμμετοχές στο κάθε αγώνισμα και μια ομάδα σκυταλοδρομίας Χ4.
 - Οι μαθητές πρέπει να είναι στον χώρο του αγωνίσματος αμέσως μετά την ανακοίνωσή του.

- Ο κάθε συμμετέχων πρέπει να ακολουθεί όλους τους κανονισμούς και εντολές που διέπουν το αγώνισμά του.
- Οι μαθητές που δεν λαμβάνουν μέρος ενθαρρύνονται να βοηθήσουν ως κριτές, διαιτητές κτλ.
- Η αθλητική επιτροπή του σχολείου θα αποφασίσει για τα αγωνίσματα που θα συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα.

ΓΛΩΣΣΑ

Στην Αρχαία Ελλάδα η καλλιέργεια του διαλογισμού ήταν εξίσου σημαντική όσο και η άσκηση. Έτσι στα πλαίσια του γλωσσικού μαθήματος μπορεί να ενταχθούν ποικίλες δραστηριότητες. Ενδεικτικά αναφέρονται οι ακόλουθες:

- Διοργανώνεται ποιητικός διαγωνισμός και ενθαρρύνεται η συμμετοχή των μαθητών. Συγκεντρώνονται, διαβάζονται και συζητούνται κείμενα, εργασίες και ποίηση που έχουν σχέση με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.
- Τα παιδιά ενθαρρύνονται να γράψουν κείμενα για τον Ολυμπισμό, για τους Ολυμπιονίκες και άλλες πτυχές της Ολυμπιακής κίνησης. Ίσως θα ήταν καλό κάποια από αυτά τα κείμενα να διαβάζονται καθημερινά από τα μεγάφωνα του σχολείου. Επίσης, θα ήταν εξίσου καλό να διαβάζονται και κάποιες φράσεις για τους Ολυμπιακούς Αγώνες.
- Διοργανώνεται διαγωνισμός κειμένων μέσα στο σχολείο ως μία ευκαιρία για να επεκτείνουν τα παιδιά τις δημιουργικές προσπάθειές τους.
- Διοργανώνεται μία συζήτηση που θα επικεντρώνεται σε τυχόν διαφωνίες ή επίμαχα σημεία που έχουν σχέση με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αυτό αποτελεί μία καλή ευκαιρία για να ακουστούν οι αντίθετες απόψεις. Οι μαθητές υποδύονται τον ρόλο της διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής και, καθώς μελετούν επίμαχα σημεία, τους δίνεται η ευκαιρία για ρεαλιστική αντιμετώπιση των καταστάσεων. Εισηγήσεις για θέματα μπορεί να είναι: Επαγγελματίες αθλητές ή Ερασιτέχνες, Εθνικισμός και Ολυμπιακοί Αγώνες, εμπορευματοποίηση των Ολυμπιακών Αγώνων, προγράμματα ελέγχου ντοπαρίσματος (doping) και άλλα.
- Καθιερώνεται η χρησιμοποίηση φράσεων ή

χαιρετισμών, όπως «καλημέρα», «γεια σου», «ευχαριστώ», «παρακαλώ», «συγχαρητήρια» κτλ. σε διάφορες γλώσσες, εκ περιτροπής.

Η γλώσσα για κάθε ημέρα μπορεί να ανακοινώνεται το πρωί από τα μεγάφωνα του σχολείου. Μπορεί να αναρτώνται και πινακίδες σε κεντρικά σημεία του σχολείου. Κάθε τάξη διαλέγει μία χώρα την οποία αντιπροσωπεύει και αναλαμβάνει την ευθύνη να κάνει αντιληπτή τη γλώσσα εκείνης της χώρας τη συγκεκριμένη μέρα.

Μπορούν να προσκληθούν ομιλητές από άλλες χώρες για να μιλήσουν για τη χώρα τους, τα έθιμά τους, τη γλώσσα τους κτλ.

- Μελετώντας συγγράμματα για τους Ολυμπιακούς Αγώνες, την Ολυμπιακή κίνηση, τον Ολυμπισμό. Οι εκπαιδευτικοί της Γλώσσας πρέπει να εξασφαλίσουν για τη Βιβλιοθήκη του σχολείου βιβλία ή συγγράμματα ολυμπιακού περιεχομένου. Μπορούν να καθιερωθούν επίπεδα για βράβευση της προσπάθειας μελέτης.
- Δημιουργείται μία σειρά από ερωτήσεις και θέματα για έρευνα και μελέτη στη Βιβλιοθήκη και διασφαλίζεται ότι οι πηγές πληροφοριών ευρίσκονται στο σωστό μέρος της Βιβλιοθήκης.
- Κατασκευάζονται σταυρόλεξα ή και άλλα παρόμοια παιχνίδια, βασισμένα σε λεξιλόγιο ολυμπιακού περιεχομένου.
- Οργανώνεται αρχαίο ελληνικό δείπνο με αυθεντικό ελληνικό φαγητό, πρόγραμμα και μουσική.

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Στο πλαίσιο των Φυσικών Επιστημών μπορούν να

επιλέξουν δραστηριότητες, όπως αυτές που αναφέρονται ενδεικτικά πιο κάτω:

- Ερευνώνται οι κλιματολογικές διαφορές, η τοποθεσία και η μορφολογία των διαφόρων τοποθεσιών όπου έγιναν οι Ολυμπιακοί αγώνες (ποια η διαφορά οργάνωσης των Ολυμπιακών Αγώνων στο Μεξικό, στην Ατλάντα, στη Βαρκελώνη, στη Ρώμη, στο Τόκιο, στην Αθήνα; Ποια διαφοροποίηση επιφέρεται στα προγράμματα προετοιμασίας των αθλητών;).

- Ερευνάται η αντίσταση του αέρα στον αθλητή, η γωνιά εκτόξευσης του ακοντίου ή του δίσκου, το πάτημα στο μήκος ή στο τριπλούν και πολλά άλλα.
- Ερευνώνται οι λόγοι για τους οποίους η Ολυμπιακή Επιτροπή των Η.Π.Α. δημιούργησε Τμήμα Επιστημονικών Μελετών και οι συστάσεις που γίνονται στις μελέτες αυτές.
- Ερευνάται τι επίδραση έχει η ψυχολογία στην προετοιμασία των αθλητών - τι είναι η πνευματική επανάληψη ή πνευματική προπόνηση ή προετοιμασία;
- Ερευνάται τι ρόλο παίζει η επιστημονική τεχνολογία στις αλλαγές οργάνων, (παραδείγματα πρωτοποριακά).
- Ερευνάται το πώς ξεπεράστηκαν οι ανθρωπίνες αδυναμίες ξανά και ξανά. Τι συνέβαλε στην κατάρριψη ρεκόρ (Βιοφυσική).
- Ερευνάται τι είδους άλογα έχουν ιππευτεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ποια τα αγωνίσματα γι' αυτά τα άλογα. Ποιες ράτσες αλόγων χρησιμοποιούνται και για ποια αγωνίσματα (Ζωολογία).

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ

- Κατασκευάζεται πίνακας με τις μονάδες μέτρησης των διαφόρων αγωνισμάτων.
- Οργανώνεται πρόγραμμα στον ηλεκτρονικό υπολογιστή για τα στατιστικά της τελικής ημέρας εορτής. Γίνεται επεξεργασία του τρόπου μετάδοσης των στατιστικών στοιχείων.
- Δημιουργούνται δελτία αναφοράς ή καταγραφής αποτελεσμάτων, για να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των αγωνισμάτων.
- Κατασκευάζονται απομιμήσεις χρημάτων των διαφόρων χωρών και χρησιμοποιούνται για κάποιο παιχνίδι ενδομηματικό ή για να μάθουν τη σχέση των ξένων χρημάτων με τα δικά μας, π.χ. μετατροπή Δολαρίων Η.Π.Α.. σε Ευρώ και σε Αγγλικές λίρες.
- Ενθαρρύνεται η απομνημόνευση των ονομάτων των ξένων χρημάτων, ειδικά της χώρας που αντιπροσωπεύει η τάξη τους.
- Οι μαθητές μελετούν και συζητούν ποιο ήταν το κόστος των τελευταίων Ολυμπιακών Αγώνων. Πώς οργανώνονται

οικονομικά σε άλλες χώρες; Ποια είναι τα προτερήματα και τα μειονεκτήματα αυτών των οργανωτικών μεθόδων.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

- Κατασκευάζεται η σημαία της χώρας που επέλεξε το τμήμα να αντιπροσωπεύει. Μελετάται ο συμβολισμός που παρουσιάζει η σημαία και τι αντιπροσωπεύουν τα χρώματα.
- Διερευνάται η σειρά τοποθέτησης των διαφόρων χωρών στην παρέλαση των Ολυμπιακών Αγώνων. Ποιο είναι το Πρωτόκολλο που ακολουθείται.
- Συγκεντρώνονται όσο πιο πολλές πληροφορίες γίνεται για τη χώρα επιλογής, όπως: ήθη και έθιμα, φαγητό, γραμματόσημα, τοποθεσία και Πολιτική Ιστορία.
- Προετοιμάζεται ή κατασκευάζεται διαφημιστικό ή ενημερωτικό φυλλάδιο για τον συμβολισμό των Ολυμπιακών Αγώνων: σκοποί ή επιδιώξεις, φλόγα, δάδα, λευκά περιστέρια, ορκωμοσία, Ολυμπιακός Ύμνος κτλ.
- Οι μαθητές συζητούν αμφιλεγόμενα θέματα που έχουν σχέση με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.
- Διερευνάται η καθιέρωση της Ολυμπιακής φλόγας και ο τρόπος μεταφοράς της στην εκάστοτε διοργανώτρια πόλη.
- Διερευνάται ο ρόλος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, το πώς λύνουν προβλήματα που κατά καιρούς αναφύονται και μελετώνται μερικά πρόσφατα πολιτικά προβλήματα που αντιμετώπισαν.
- Μελετώνται τα προβλήματα που δημιουργήθηκαν και είχαν σχέση με το μποϊκοτάρισμα των Ολυμπιακών Αγώνων κατά τα προηγούμενα χρόνια.
- Μελετώνται, συζητούνται και αναλύονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της διοργάνωσης των Ολυμπιακών Αγώνων πάντα στην ίδια πόλη.
- Διερευνάται το πώς η πολιτική ιστορία επηρεάζει την όλη ατμόσφαιρα των Ολυμπιακών Αγώνων.

ΤΕΧΝΗ - ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

- Σχεδιάζονται διαφημιστικές αφίσες που θα χρησιμοποιηθούν από κάθε τάξη για την κάθε χώρα.
- Σχεδιάζεται κάποιο αναγνωριστικό σήμα "1000" για κάθε ομάδα που θα λάβει μέρος στην τελική γιορτή για την Ολυμπιακή μέρα. Αυτό το σήμα μπορεί να μπει και σε φανέλες.
- Κατασκευάζονται μετάλλια που θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βραβεία για τους νικητές.
- Δημιουργούνται και τοποθετούνται στις πινακίδες του σχολείου, κατά τη διάρκεια του τριμήνου, εργασίες που έχουν σχέση με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.
- Κατασκευάζονται αφίσες ολυμπιακού περιεχομένου για να τοποθετηθούν σε όλο το σχολείο.
- Οργανώνεται διαγωνισμός «Αφίσας» και χρησιμοποιούνται οι καλύτερες ως επίσημες αφίσες της Ολυμπιακής ημέρας.
- Κατασκευάζονται, πινακίδια με τα ονόματα όλων που λαμβάνουν μέρος στη γιορτή της ολυμπιακής ημέρας, σε διαφορετική γραφή για την κάθε ομάδα.
- Οργανώνονται και καταγράφονται τα προγράμματα όλων των εκδηλώσεων της Ολυμπιακής ημέρας και τοποθετούνται στο σχολικό πρόγραμμα.
- Μελετάται η Αρχαία Ελληνική Τέχνη και γίνεται προσπάθεια ανακατασκευής αυτής της Τέχνης σε διαφημιστικά, αφίσες κτλ.
- Σχεδιάζεται το Ελληνικό Αλφάβητο στην αρχική του μορφή.
- Σχεδιάζονται και κατασκευάζονται τα σκηνικά για την τελική τελετή και τις απονομές.
- Σχεδιάζεται και κατασκευάζεται η «δάδα».

ΜΟΥΣΙΚΗ

- Μελετάται ο ρόλος της μουσικής στους αρχαίους και σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.
- Μελετώνται οι διάφοροι διαγωνισμοί που διενεργούνταν κατά τη διάρκεια των αγώνων.

- Μελετώνται η μουσική και οι χοροί της χώρας που επέλεξαν.
- Διδάσκεται ο Ολυμπιακός Ύμνος σε όλες τις τάξεις, για να μπορέσουν να τον τραγουδήσουν όλοι μαζί την ημέρα της γιορτής της Ολυμπιακής ημέρας.
- Διδάσκεται ο Ολυμπιακός Ύμνος στη χορωδία < ορχήστρα του σχολείου και παρουσιάζεται σε συγκεντρώσεις του σχολείου.
- Μελετάται από πού προήλθε η ιδέα της χρησιμοποίησης μουσικής στην έναρξη και λήξη των αγώνων και ποιος είναι ο συμβολισμός.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

- Συζητείται το θέμα των αναβολικών και των ναρκωτικών σε σχέση με τον αθλητισμό (ποια φάρμακα είναι απαγορευμένα και ποια η επίδρασή τους στο ανθρώπινο σώμα και μυαλό).
- Διαπιστώνονται οι αλλαγές του καρδιακού ρυθμού κατά την προπόνηση.
- Μελετάται τι πρέπει να επιλέξει το άτομο, ούτως ώστε να έχει την καλύτερη δυνατή υγεία.
- Αναφέρονται μερικοί πιθανοί κίνδυνοι που πρέπει να λαμβάνει υπόψη της η Ολυμπιακή Επιτροπή, όταν οι αθλητές αγωνίζονται σε ξένη χώρα.
- Μελετώνται τα ακόλουθα ζητήματα:
 - Πώς επηρεάζεται η απόδοση από τη ζέστη, το υψόμετρο και το επίπεδο της θάλασσας;

- Ποιοι ψυχολογικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση αθλητών, και πώς αντιμετωπίζονται οι εξωτερικοί παράγοντες αυτού του είδους;
- Τι ρόλο παίζει στην προπόνηση και τον αγώνα η πνευματική και συναισθηματική υγεία;
- Ποιες μεθόδους χρησιμοποιούν οι αθλητές για να ηρεμούν;
- Ποιοι είναι μερικοί συνήθεις τραυματισμοί από τους οποίους υποφέρουν οι αθλητές, όταν προπονούνται ή αγωνίζονται;

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Το πιο πάνω πρόγραμμα είναι κατάλληλο για να εφαρμοστεί σε επίπεδο σχολείου.

Επιπρόσθετα, χρειάζεται να καταρτιστούν χρονοδιαγράμματα για την εφαρμογή του.

Εισηγούμαι το πιο κάτω χρονοδιάγραμμα:

- Εισηγητική συγκέντρωση για παρουσίαση της Οργανωτικής και των άλλων Επιτροπών μέχρι τέλος Σεπτεμβρίου.
- Επίσημη τελετή έναρξης Ολυμπιακών δραστηριοτήτων και διαφόρων διαγωνισμών μέχρι τέλος Οκτωβρίου.
- Εν δ ο σ χολική Ημερίδα Στίβου και άλλων αθλημάτων με έμφαση στην Ολυμπιακή κουλτούρα. Ταυτόχρονα με αυτή την Ημερίδα, που μπορεί να διαρκεί και δύο ή περισσότερες μέρες, μπορεί να γίνονται οι τελικοί των άλλων διαγωνισμών πολιτιστικού περιεχομένου.

- Μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα προκύψουν οι άριστοι από κάθε σχολείο και θα διεκδικήσουν πλέον, σε επαρχιακό επίπεδο, σε προκριματικούς, την είσοδό τους στους Παγκύπριους Αγώνες και Παγκύπριους Διαγωνισμούς.
- Οι Επαρχιακοί Αγώνες και Διαγωνισμοί θα πρέπει να οργανωθούν και να διεξαχθούν με ολυμπιακή λαμπρότητα και στην παρουσία γονιών και μαθητών.
- Οι Παγκύπριοι Αγώνες και διαγωνισμοί θα πρέπει να οργανωθούν και να διεξαχθούν με τη μεγαλύτερη δυνατή Ολυμπιακή λαμπρότητα, με τελετή έναρξης και τελετή λήξης. Θα πρέπει να είναι μια μικρογραφία των πραγματικών Ολυμπιακών Αγώνων.

Βιβλιογραφία

Ελληνική

Αλμπανίδη, Ε., (2002). «Αρχαίοι και Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες», Συνέδριο Φυσικής Αγωγής, Λάρνακα.

«Η Χρυσή Ολυμπιάδα», (1996). Επίσημο Πρόγραμμα Αγώνων 19 Ιουλίου - 4 Αυγούστου.

Καμίση, Χ., (1993). «Αίτια και Παρακμή των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων», Ολυμπιακή Ακαδημία Κύπρου, Αρχαία Ολυμπία.

Ξένη:

Tulloh, B., (1976). The Olympic Games. London: Heinemann Educational Book

Εισηγήσεις Κυπριακής Ολυμπιακής Επιτροπής σε σχέση με το έτος Ολυμπισμού.

1. Να συμπεριληφθούν οι Ολύμπιακοί Αγώνες μεταξύ των στόχων της σχολικής χρονιάς 2019 – 2020 που καθορίζει το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, με έμφαση στην προώθηση των αρχών του Ολυμπισμού που βασίζονται στις αξίες: Σεβασμός – Φιλία – Αριστία.
2. Η ΚΟΕ θα αναλάβει την έκδοση ειδικού οδηγού ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ προσαρμοσμένου στην Κυπριακή κουλτούρα. Η ύλη του μικρού αυτού βοηθητικού βιβλίου, που θα απευθύνεται σε καθηγητές και εκπαιδευτικούς Δημοτικής εκπαίδευσης, θα αφορά εξειδικευμένους τρόπους διδασκαλίας και πρακτικής εφαρμογής Ολυμπιακής Παιδείας, χωρίς να επιρεάζει το αναλυτικό πρόγραμμα. Το βιβλίο θα δοθεί σε όλους τους καθηγητές μέσης και Δημοτικής εκπαίδευσης που ασχολούνται με το θέμα.
3. Η ΚΟΕ προγραμματίζει και είναι σε επαφή με καταξιωμένους καλλιτέχνες για τη δημιουργία τραγουδιού της Κυπριακής Ολυμπιακής Ομάδας, στο οποίο ιδανική θεωρείται η συμμετοχή του Μουσικού Σχολείου.
4. Η ΚΟΕ προτείνει την προκήρυξη διαγωνισμού ζωγραφικής με θέμα τους Ολυμπιακούς Αγώνες για μαθητές/τριες Δημοτικής και Μέσης εκπαίδευσης με βραβεία που θα δοθούν από την ΚΟΕ.
5. Συμπερίληψη στο πρόγραμμα δράσεων της τελετής απονομής τιμητικών διακρίσεων σε παλαιούς αθλητές – πρωταθλητές που διακρίνονται και σε κοινωνικό επίπεδο και σήμερα αποτελούν σημαντικές προσωπικότητες.
6. Μελετάται η δυνατότητα διοργάνωσης από την ΚΟΕ, σε συνεργασία με το ΥΠΠΑΝ, του 2^{ου} Παγκύπριου Ολυμπιακού συνεδρίου με συμμετοχή εξέχουσων προσωπικοτήτων της Επιστήμης, διαφόρων ειδικοτήτων.
7. Παρουσίαση της Ολυμπιακής Ομάδας σε ειδικό «Γκαλά» προς το τέλος της περιόδου.