

EUROPEAN SCHOOL SPORT DAY

ESSD



ΚΙΤ ΕΡΓΑΛΕΪΩΝ

**Σας βοηθάμε να φέρετε την Ευρωπαϊκή
Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού στην
κοινότητά σας.**

Σας βοηθάμε να φέρετε την Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού
Αθλητισμού στην κοινότητά σας.

In collaboration
with the





ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή

4

Κρίση αδράνειας

7

Σημαντικά στοιχεία σχετικά με την ESSD

8

Δραστηριότητες

10

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

16

Σχέσεις με τα Μέσα Ενημέρωσης

20



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα σχολεία σε κίνηση!

Πώς θα ήταν εάν το #BeActive μπορούσε να ισχύει για κάθε παιδί στο σχολείο, μέσω του αθλητισμού και του παιχνιδιού; Πώς θα ήταν εάν κάθε σχολείο αφιέρωνε μία ημέρα για να γιορτάσει τον αθλητισμό στην Ευρώπη; Θα μπορούσε αυτό να βοηθήσει τους μαθητές να ξεκινήσουν μια ζωή γεμάτη υγεία και ευεξία;

Εμείς λέμε ΝΑΙ. Και το εφαρμόζουμε με την *Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού*, γνωστή ως «η Ημέρα» ή ESSD.

Η συμμετοχή προϋποθέτει την εφαρμογή του #BeActive στο σχολείο σας για τουλάχιστον 120 λεπτά, με τρέξιμο, παιχνίδια, χορό, σχοινάκι ή οποιαδήποτε άλλη φυσική δραστηριότητα.

Αυτό το κιτ εργαλείων παρέχει στους εκπαιδευτικούς, στους διαχειριστές και στους μαθητές όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και τους πόρους για τη διοργάνωση μιας Ευρωπαϊκής Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού. Χρησιμοποιήστε το και πάρτε μέρος μαζί με περισσότερους από 1,5 εκατομμύριο Ευρωπαίους στην εφαρμογή του #BeActive στα σχολεία, στην οποία συμμετέχουν ήδη 20 χώρες που αναμένεται να αυξηθούν.

Η Ημέρα υποστηρίζεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και αποτελεί μέρος της εκστρατείας #BeActive της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού.



Χρήση του κιτ εργαλείων

Το παρόν κιτ εργαλείων σάς δίνει τη δυνατότητα να οργανώσετε και να διευθύνετε μια επιτυχημένη Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού στην κοινότητά σας. Περιλαμβάνει ως έμπνευση ιδέες και διδάγματα από άλλα σχολεία σε όλη την Ευρώπη.

Η Ημέρα αποτελεί μια ευκαιρία όχι μόνο για να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να εφαρμόζουν το #BeActive, αλλά και να ενδυναμώσουμε τους μαθητές στον ρόλο τους ως ηγέτες και υποστηρικτές της υγείας και της ευεξίας. Η διοργάνωση μιας Ημέρας αποτελεί επίσης ευκαιρία συνεργασίας για την κοινότητά σας με φορείς που περιλαμβάνουν από ηγετικές επιχειρήσεις και δημόσιους οργανισμούς έως κρατικούς αξιωματούχους και διαχειριστές.

Μαζί, ας βάλουμε τα σχολεία σε κίνηση και ας εμπνευστούμε μια υγιεινή ζωή για τους νέους της Ευρώπης.





Τι γίνεται όσον αφορά τη χώρα σας;

Ποια είναι τα επίπεδα δραστηριότητας ή αδράνειας της χώρας σας σε σχέση με τα άλλα κράτη μέλη; Ανακαλύψτε το χρησιμοποιώντας το **Ευρωβαρόμετρο 2014**.

Χρησιμοποιήστε αυτά τα δεδομένα για να υποστηρίξετε την Ημέρα στην κοινότητά σας.



ΚΡΙΣΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ

Η συμμετοχή σε αθλήματα και η φυσική δραστηριότητα βρίσκεται σε ιστορικά χαμηλά επίπεδα. Σε πολλά κράτη μέλη, πρόκειται για μια αυξανόμενη τάση η οποία ισχύει εξίσου για τους μαθητές και για τους ενήλικες. Οι αρνητικές συνέπειές της δεν πλήττουν μόνο την υγεία και την ευεξία, αλλά και την κοινωνία και την οικονομία σε ευρύτερο επίπεδο.



Στην Ευρώπη, το ποσοστό των ανθρώπων που δεν γυμνάζονται ή δεν αθλούνται ποτέ ανέρχεται στο ανησυχητικά υψηλό 42%. 600.000 άνθρωποι στην Ευρώπη πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω μειωμένης φυσικής δραστηριότητας (Ευρωβαρόμετρο, 2014)



Τα σύγχρονα παιδιά ενδέχεται να γίνουν η πρώτη γενιά με μικρότερο προσδόκιμο ζωής σε σχέση με τους γονείς τους, λόγω της απουσίας φυσικής δραστηριότητας. (DesignedToMove.org)



Σε παγκόσμιο επίπεδο, η απουσία φυσικής δραστηριότητας ευθύνεται για το γεγονός ότι οι εθνικοί προϋπολογισμοί ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης ανέρχονται σε έως 3%. (Oldridge, 2008)

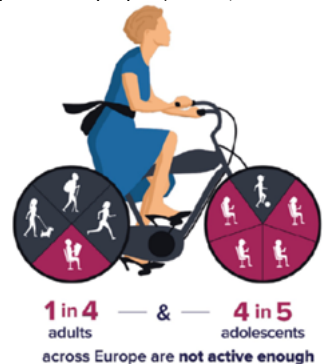


Το κόστος για την απουσία φυσικής δραστηριότητας εκτιμάται στα 300 ευρώ ετησίως ανά κάτοικο της Ευρώπης, δημιουργώντας απώλεια της τάξης των 152 δισεκατομμυρίων ευρώ ετησίως (Π.Ο.Υ. Ευρωπαϊκό Γραφείο, 2014)



Μόνο το 19% των εφήβων επιτυγχάνουν τα συνιστώμενα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας επίπεδα φυσικής δραστηριότητας

Εάν εμπνεύσετε τη σχολική σας κοινότητα να εφαρμόσει το #BeActive, μπορείτε να συμβάλλετε στην αντιστροφή αυτών των ανησυχητικών τάσεων. Και όλοι μπορούμε να το εφαρμόσουμε, ανεξαρτήτως ηλικίας, υποβάθρου ή φυσικής κατάστασης. Πηδήξτε, χορέψτε, κολυπήστε, τρέξτε... απλώς κινηθείτε!



Source: Inactivity Time Bomb, ISCA

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ESSD

Γνωρίζετε το ποιος, τι, γιατί και πώς για την Ημέρα; Ανακαλύψτε τις απαντήσεις παρακάτω και χρησιμοποιήστε τα μηνύματα στην επικοινωνία σας.

Προσαρμοστείτε

Παρότι η εναρμόνιση των μηνυμάτων στο πλαίσιο ενός ενιαίου ευρωπαϊκού κινήματος είναι ζωτικής σημασίας, μπορείτε να προσαρμόσετε αυτά τα μηνύματα στα τοπικά σας δεδομένα. Όσο πιο σχετικά και οικεία είναι τα μηνύματα τόσο το καλύτερο.

Ποιος διοργανώνει;

Με την υποστήριξη της σχολικής διεύθυνσης, όλοι μπορούν να προτείνουν και να διοργανώσουν μια Ημέρα. Σε αυτούς περιλαμβάνονται μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς, επικεφαλής φορέων της κοινότητας και άλλοι ενδιαφερόμενοι. Οι Ημέρες έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα, όταν περιλαμβάνουν το σχολείο εξολοκλήρου και όταν υπάρχει καθοδήγηση από την κοινότητα με ευρεία εθελοντική υποστήριξη από διάφορους κλάδους.

Τι είναι;

Η συμμετοχή στην Ημέρα προϋποθέτει την εφαρμογή του #BeActive στο σχολείο σας για τουλάχιστον 120 λεπτά, με τρέξιμο, παιχνίδια, χορό, σκοινάκι ή οποιαδήποτε άλλη φυσική δραστηριότητα. Η Ημέρα αποτελεί μέρος της ανταπόκρισης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην ανησυχτική μείωση της αθλητικής και φυσικής δραστηριότητας σε όλα τα κράτη μέλη.

Γιατί να διοργανώσουμε μια Ημέρα;

Σύμφωνα με πολλές έρευνες, η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην καλύτερη υγεία των μαθητών και ενισχύει τις σχολικές επιδόσεις τους. Επίσης, η διάθεση στο σχολείο βελτιώνεται, χάρη σε διασκεδαστικά ομαδικά αθλήματα, χωρίς αποκλεισμούς. Παρακάτω παρουσιάζουμε τους πέντε σημαντικότερους λόγους για να διοργανώσετε μια Ημέρα στο σχολείο σας:

- 1 Ενίσχυση του προφίλ της φυσικής αγωγής (ΦΑ) και του αθλητισμού στα σχολεία.
- 2 Προώθηση της διασκέδασης και της ψυχαγωγίας μέσω της φυσικής δραστηριότητας για τους νέους.
- 3 Προαγωγή της υγείας και της ευεξίας με σκοπό τη διά βίου μάθηση.
- 4 Ενθάρρυνση της κοινωνικής ενσωμάτωσης και ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων στους μαθητές.
- 5 Σύνδεση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Πώς γίνεται η διοργάνωση;

Η διοργάνωση είναι εθελοντική και απαιτεί την υποστήριξη των σχολικών και τοπικών κοινοτήτων. Τα συμμετέχοντα σχολεία θα αποτελέσουν μέρος του κινήματος #BeActive, με τη χορηγία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Τι καθιστά την Ημέρα σας επίσημη Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού (ESSD);



Εγγράψτε το σχολείο σας στη διαδικτυακή τοποθεσία www.essd.eu



Εφαρμόστε το #BeActive για 120 λεπτά ή περισσότερο



Συμπληρώστε μια σχολική αναφορά στη διαδικτυακή τοποθεσία www.essd.eu

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Με ποιον τρόπο θα μπορούσατε να διοργανώσετε μια Ημέρα στο σχολείο σας; Ποιες δραστηριότητες έχουν καλύτερη απήχηση στην πρωτοβάθμια και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση; Πώς μπορείτε να κινητοποιήσετε και να ενθουσιάσετε τους μαθητές; Τι γίνεται όσον αφορά τους δημόσιους φορείς, τις ηγετικές επιχειρήσεις και άλλους ενδιαφερομένους;

Ανακαλύψτε εδώ τις πληροφορίες, τις γνώσεις και την έμπνευση που χρειάζεται για να διευθύνετε μια επιτυχημένη Ημέρα στην κοινότητά σας.

Προσφέρετε υποστήριξη

Προγραμματίστε δραστηριότητες που μπορούν να αναπτύξουν τον χαρακτήρα και τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Πολλά αθλήματα και παιχνίδια μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση, να εμπνεύσουν μια θετική στάση και άλλα στοιχεία που προάγουν τη δημιουργικότητα, την αντοχή και την κατανόηση.

Επιλέξτε κατάλληλες δραστηριότητες

Βεβαιωθείτε ότι οι δραστηριότητες που προγραμματίζετε είναι κατάλληλες για την ηλικία, τα ενδιαφέροντα και την ικανότητα των μαθητών. Είναι εξίσου σημαντικό να διασκεδάζουν ενώ γυμνάζονται.

Χωρίς αποκλεισμούς

Αναγνωρίστε τους μαθητές που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση, υποεκπροσωπούνται ή χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής (π.χ. ιδιαίτερα αγύμναστοι ή χωρίς αυτοπεποίθηση). Σχεδιάστε δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους και βελτιώνουν την ενσωμάτωσή τους στην κοινότητα.



Δραστηριότητες για όλους

Αυτές οι δραστηριότητες απευθύνονται σε όλους, τόσο στην πρωτοβάθμια όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

- Ξεκινήστε την ημέρα με μια **τελετή έναρξης**, όπου όλοι έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν το #BeActive.
- **«Το τρέξιμο της χρονιάς»** (π.χ. τρέξιμο 2.018 μέτρων το 2018)
- Ενθαρρύνετε τη **δραστήρια διαδρομή** μέχρι το σχολείο με περπάτημα, ποδήλατο, πατίνι, πατίνια, σκέιτμπορντ και άλλα.
- Παρουσιάστε ένα **νέο άθλημα** στο σχολείο σας, το οποίο είναι ασυνήθιστο ή προέρχεται από ξένη χώρα (π.χ. χάντμπολ ή περπάτημα με χιονοπέδιλα).
- **Οργανώστε εργαστήρια** με το προσωπικό και τους μαθητές σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο και ανταλλάξτε ιδέες σχετικά με νέους, δημιουργικούς τρόπους να βάλετε το σχολείο σας «σε κίνηση».
- Ορίστε ένα **θέμα** για την Ημέρα σχετικά με αξίες του αθλητισμού (π.χ. αποφασιστικότητα, θάρρος, ισότητα ή ευ αγωνίζεσθαι). Επιβραβεύστε τους μαθητές που επιδεικνύουν αυτές τις αξίες, ιδανικά κατά τη διάρκεια μιας τελετής λήξης.
- Προσκαλέστε τους **γονείς** (ακόμη και τους πιο απόμακρους) στην Ημέρα, αναθέτοντάς τους δραστηριότητες (π.χ. ρόλους καθοδήγησης ή επιτήρησης).
- Παροτρύνετε τις **τοπικές αθλητικές λέσχες και τα γυμναστήρια** να υποστηρίξουν την Ημέρα.

Μαθητές-διοργανωτές

Πώς μπορούν οι μαθητές να συμμετάσχουν στη διοργάνωση της Ημέρας; Με πολλούς τρόπους! Ανάλογα με την ηλικία τους, οι μαθητές μπορούν:

- να προτείνουν προκλήσεις, παιχνίδια και δραστηριότητες για την τάξη ή το σπίτι τους
 - να δημιουργήσουν μια προωθητική αφίσα για την Ημέρα
 - να παρέχουν συμβουλές για περισσότερη δραστηριότητα στο σχολείο
- Συμβουλή:** Συνεργαστείτε με σχολικά προγράμματα ηγεσίας για να βρείτε εθελοντές μαθητές.

Αναζωπύρωση του σχολικού πνεύματος

Τα μέλη της κοινότητας, συμπεριλαμβανομένων των γονέων, μπορούν να διαδραματίσουν ανάλογους ρόλους με τους εθελοντές. Η παρουσία τους θα συμβάλλει στην αναζωπύρωση του σχολικού πνεύματος και στην ενδυνάμωση των δεσμών της κοινότητας με το σχολείο.

Σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

- Προσκαλέστε τους μαθητές να **φέρουν μια μπάλα** στο σχολείο και ενσωματώστε τη στη διδακτική ύλη καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Ενσωματώστε δραστηριότητες **«πρωινής γυμναστικής»** πριν από κάθε μάθημα, όπου οι μαθητές μπορούν να εφαρμόζουν το #BeActive με κινήσεις όλων των ειδών.
- Μεταξύ των μαθημάτων, παροτρύνετε τους μαθητές να **περπατούν** ή να **τρέχουν** έξω με τους δασκάλους τους.
- Διοργανώστε ένα **φεστιβάλ** με αγώνες κάθε είδους (σχολικοί Ολυμπιακοί Αγώνες), από αγώνες δρόμου μέχρι ποδόσφαιρο για όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων.
- Χρησιμοποιήστε **ομαδικά αθλήματα** για να εντάξετε στη σχολική κοινότητα μαθητές που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση ή υποεκπροσωπούνται («ας παίξουμε μαζί»).
- **Προκαλέστε οικογένειες** μαθητών να εφαρμόσουν το #BeActive με στόχους σε επίπεδο σχολείου, όπως να ολοκληρώνουν 10 υπαίθριες δραστηριότητες ανά εβδομάδα.
- **Σχεδιάστε μια διαδρομή** με διασκεδαστικές υπαίθριες δραστηριότητες όπως κυνήγι θησαυρού, διαγωνισμός μαθηματικών ή ασκήσεις με βάση βιβλία που διαβάζουν οι μαθητές (π.χ. *Superworm*).

Το *Superworm* στο Ηνωμένο Βασίλειο

Το *Superworm* είναι ένα δημοφιλές παιδικό βιβλίο σχετικά με ένα σκουλήκι σούπερ ήρωα και τους φίλους του, οι οποίοι πολεμούν τον κακό *Wizard Lizard*. Βάσει του βιβλίου, τα πάρκα στο Η.Β. δημιούργησαν μονοπάτια όπου οι μαθητές κάνουν δραστήριες διαδρομές με τα πλάσματα υπερήρωες που γνωρίζουν και αγαπούν. Τα παιδιά τρέχουν σε κυνήγια θησαυρού, ψάχνουν στοιχεία και πολλά άλλα με την υποστήριξη των ενηλίκων.

**«Κοίτα πώς κινείται ο Superworm! Δες τον που στριφογυρίζει!
Πολλά μπράβο και ζήτω για τον Superworm!»**

Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε ένα παρόμοιο μονοπάτι στο σχολείο σας που να συνδέεται με ένα δημοφιλές βιβλίο ή ένα μάθημα μαθηματικών.

Donaldson, J. (2012). *Superworm*. London: Alison Green Books.

Σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

- Ξεκινήστε την Ημέρα με μια πρωινή **σχολική δραστηριότητα**, όπως τρέξιμο ή χορό. Ολοκληρώστε την Ημέρα με ένα μάθημα γιόγκα για όλο το σχολείο.
- Προκαλέστε μαθητές** να εφαρμόσουν το #BeActive για τουλάχιστον 20 λεπτά προτού ξεκινήσει το σχολείο ή δοκιμάστε μια νέα δραστηριότητα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων [«τα μήλα» ή ποδόσφαιρο μέσα σε φούσκες (bubble football)]. Σε αυτή την πρόκληση μπορούν επίσης να συμμετέχουν και οικογένειες.
- Οργανώστε αγώνες **«προσωπικό εναντίον μαθητών»** με δημοφιλή αθλήματα για θεατές, όπως ποδόσφαιρο ή βόλεϊ.
- Συγκεντρώστε **χρησιμοποιημένο αθλητικό εξοπλισμό** από την κοινότητά σας και αναθέστε στους μαθητές να δημιουργήσουν και να παίξουν παιχνίδια βάσει του τυχαία επιλεγμένου εξοπλισμού.
- Παρουσιάστε **δραστηριότητες μόνο για κορίτσια**, που έχουν δημιουργήσει κορίτσια και απευθύνονται σε κορίτσια, με έναν συνδυασμό παραδοσιακών αθλημάτων, όπως το ποδόσφαιρο, και γυμναστικής, όπως η γιόγκα.
- Προσαρμόστε τη **διδασκτική ύλη** σε θέματα του #BeActive (π.χ. μαθήματα βιολογίας που αφορούν τη γυμναστική ή μαθήματα άλγεβρας που σχετίζονται με τον αθλητισμό).

Νεαροί διοργανωτές

Οι μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι αρκετά μεγάλοι για να αναλάβουν πραγματικά ηγετικούς ρόλους και αρμοδιότητες. Οι μαθητές μπορούν:

- να οργανώσουν ή να διευθύνουν μια εκδήλωση
- να προπονήσουν ομάδες
- να διαιτεύσουν σε αγώνες
- να παροτρύνουν τους συμμαθητές τους να συμμετάσχουν (π.χ. στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης)

Συγκεντρώστε τους επικεφαλής των μαθητών να βοηθήσουν ως εθελοντές (π.χ. από το δεκαπενταμελές μαθητικό συμβούλιο ή από δημοφιλείς ομάδες)

Το κίνητρο έχει σημασία

Στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, το κίνητρο των μαθητών για να υποστηρίξουν την Ημέρα και το #BeActive θα διαφέρει. Κάποιοι μπορεί να είναι φανατικοί αθλητές, ενώ άλλοι μπορεί να θέλουν να χάσουν βάρος και να νιώσουν πιο υγιείς. Κάποιοι μπορεί να ελκύονται από τους ηγετικούς ρόλους, ενώ άλλοι μπορεί να εκπληρώνουν μια προϋπόθεση συμμετοχής σε ένα μάθημα ή ομάδα.

Ως διοργανωτές, αναζητήστε τρόπους να ελκύετε μαθητές με διαφορετικά ενδιαφέροντα και κίνητρα με μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς. Αυτό είναι βασικό για να στελεχωύντε και να διατηρείτε αφοσιωμένους εθελοντές.

Δοκιμάστε το BOKWA

Το BOKWA® είναι ένα είδος χορευτικής γυμναστικής που συνδυάζει το χιπ χοπ, το step aerobics και ένα νοτιοαφρικανικό στυλ χορού. Δεδομένου ότι βασίζεται σε γράμματα και αριθμούς, και όχι σε χορογραφία, είναι εύκολο για άτομα κάθε ηλικίας και επιπέδου ικανοτήτων.

Το BOKWA είναι ιδανικό για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που θα νιώσουν πιο οικεία με τη μουσική και τον χορό σε σχέση με τους μαθητές της πρωτοβάθμιας.

Μάθετε περισσότερα στη διαδικτυακή τοποθεσία www.bokwafitness.com

Συμμετοχή των γονέων και των ενδιαφερόμενων φορέων της κοινότητας

Πώς μπορείτε να εντάξετε τους γονείς, τους δημόσιους φορείς, τις ηγετικές επιχειρήσεις και άλλους ενδιαφερομένους της κοινότητας;

- Ζητήστε δωρεές σε είδος (χώρους εκδηλώσεων, εξοπλισμό κ.λπ.) ή τη χρηματοδότηση δραστηριοτήτων.
- Προωθήστε τον εθελοντισμό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη διεξαγωγή της Ημέρας.
- Ζητήστε την προώθηση της Ημέρας σε τοπικό επίπεδο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.





ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Η ανάπτυξη αυθεντικού, συναισθηματικού και εμπνευσμένου περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελεί βασικό παράγοντα για να βάλετε το σχολείο σας «σε κίνηση». Παρακάτω παρουσιάζουμε τις προτάσεις για να ενισχύσετε την παρουσία της ESSD στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τη συμμετοχή της σχολικής σας κοινότητας.

Τύποι περιεχομένου

Οι καλύτερες αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνουν πολλά περισσότερα από ένα σκέτο κείμενο. Περιλαμβάνουν φωτογραφίες, βίντεο, GIF και Boomerang – εκ των οποίων όλα είναι εύκολο να ληφθούν με φορητή συσκευή. Επίσης, με τη χρήση ζωντανών συνδέσεων (live stream), μπορείτε να κοινοποιείτε περιεχόμενο σε πραγματικό χρόνο.

Βίντεο

Δεδομένου ότι όλα τα μεγάλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προωθούν το περιεχόμενο βίντεο και τις ζωντανές συνδέσεις, τα σύντομα βίντεο (μικρότερα των δύο λεπτών) μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη διάδοση του μηνύματος και να ενισχύσουν τη συμμετοχή.

Φωτογραφίες

Οι εντυπωσιακές εικόνες συγκαταλέγονται σταθερά στις πιο επιτυχημένες αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Καταγράψτε τα σημαντικότερα στιγμιότυπα από εκδηλώσεις με φωτογραφίες ανθρώπων που γυμνάζονται, και σφραγίστε τα με το λογότυπο #ESSD.

GIF και Boomerang

Οι κινούμενες εικόνες είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να δημιουργήσετε δυναμικό περιεχόμενο. Κάντε λήψη της εφαρμογής Boomerang του Instagram για να δημιουργήσετε εύκολα κινούμενες φωτογραφίες, που θα δώσουν ζωή στην Ημέρα σας online.

Τι είναι δημοφιλές αυτή την εποχή;



- Για τους μαθητές: Instagram, Snapchat, Facebook
- Για τους γονείς: Twitter, Facebook
- Για τους δημοσιογράφους: Twitter

*YouTube για όλους.

Η ανάπτυξη περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό την προώθηση του ESSD είναι μια διασκεδαστική πρόκληση. Χρησιμοποιήστε αυτές τις συμβουλές για να εξασφαλίσετε στο μέγιστο τη διάδοση του μηνύματος και τη συμμετοχή με τις επωνυμίες #ESSD και #BeActive.

Να είστε συνεπείς

Συμπεριλάβετε τα hashtag #ESSD και #BeActive. Διατηρήστε τα hashtag #ESSD και #BeActive στα Αγγλικά για λόγους παρακολούθησης και εναρμόνισης με τις δύο ευρωπαϊκές εκστρατείες.

Να επικοινωνείτε σε πολλές γλώσσες

Δημοσιεύετε περιεχόμενο στην εθνική σας γλώσσα και στα Αγγλικά για να συνδέεστε με το πανευρωπαϊκό κίνημα. Συμπεριλάβετε hashtag στην εθνική σας γλώσσα που σχετίζονται με το κοινό σας.

Να εξασφαλίζετε ολοκληρωμένη επικοινωνία

Συνδεθείτε με τις διαδικτυακές τοποθεσίες του ESSD και του #BeActive για να ενισχύσετε το ευρωπαϊκό κίνημα και να διασφαλίσετε μια ολοκληρωμένη επικοινωνία.

Να είστε δημιουργικοί

Κάντε διασκεδαστικές αναρτήσεις για να εμπνεύσετε μεγαλύτερη συμμετοχή.

Να είστε επίκαιροι

Αξιοποιήστε άλλες εκδηλώσεις υψηλού προφίλ που συνδέονται με το ESSD και το #BeActive.

Να κάνετε επαναλήψεις

Κοινοποιήστε αναρτήσεις πολλές φορές για να βελτιώσετε τη διάδοση του μηνύματος.

Να είστε επικοινωνιακοί

Προσκαλέστε άτομα να λάβουν μέρος στο ESSD και στο #BeActive, κάντε ερωτήσεις, προσθέστε ετικέτες σε φίλους και επιδιώξτε δυναμικές συζητήσεις.

Να είστε ενδιαφέροντες

Δημιουργήστε αποκλειστικό περιεχόμενο εκ των έσω, από τα παρασκήνια.

Να είστε έξυπνοι

Αξιοποιήστε τα διαθέσιμα στοιχεία του ESSD και του #BeActive χρησιμοποιώντας υφιστάμενα πολυμέσα της εκστρατείας, όπως τη μασκότε, τα emoji και άλλα.

Στρατηγικές και παραδείγματα αναρτήσεων

- Εκμεταλλευτείτε δημοφιλείς τρέχουσες εκδηλώσεις στην κοινότητα ή στη χώρα σας.

Το Πρωτάθλημα του #EURO ξεκίνησε. Εμείς στο ESSD έχουμε το δικό μας τουρνουά. Θα πάτε; #BeActive στο #ESSD

- Κοινοποιήστε ενημερώσεις σχετικά με τις προετοιμασίες για την Ημέρα – δώστε στον κόσμο μια γεύση από τα προσεχώς.

Οι εθελοντές καταφτάνουν, τα γήπεδα ετοιμάζονται... ο αγώνας αρχίζει! #BeActive στο #ESSD

- Συμπεριλάβετε «προσκλήσεις στη δράση» (π.χ. Κάνε εγγραφή στην Πρόκλησή μας, δήλωσε εθελοντής σήμερα, κ.λπ.)

Καλούμε όλους τους εθελοντές! Η Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού είναι σε Χ ημέρες. Βοηθήστε μας να εφαρμόσουμε το #BeActive στο #ESSD

- Χρησιμοποιήστε βίντεο και φωτογραφίες για να αναδείξετε τα επιτεύγματα των μαθητών καθ' όλη τη διάρκεια της Ημέρας.

Δείτε ποιος κέρδισε το χρυσό στο φετινό #ESSD! #Περήφανοςδάσκαλος #BeActive #ESSD

- Ενσωματώστε emoji, τα οποία είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στους μαθητές (βλ. www.emojitracker.com)

Ο Ηλίας λάτρεψε το #ESSD. Το ίδιο θα κάνετε κι εσείς. Δηλώστε συμμετοχή για την επόμενη χρονιά.

- Προσθέστε hashtag στην περιοχή σας (π.χ. #Budapest ή #Berlin) για να κάνετε «ντόρο» στην πόλη σας.

Το #ESSD είναι η μεγαλύτερη σχολική εκδήλωση της χρονιάς στις #Βρυξέλλες (#Brussels). Είστε μέσα; #BeActive

- Προσθέστε hashtag σχετικά με τη δραστηριότητα για να διευρύνετε τη διάδοση του μηνύματος σε ευρωπαϊκό επίπεδο (π.χ. #Football). Περιοριστείτε το ανώτερο σε 3 # στο Twitter, 1 # στο Facebook και απεριόριστα στο Instagram.

Το ESSD αφορά το #TeamBuilding, όχι απλώς τον ανταγωνισμό. #Friends4Life από το σχολείο. #BeActive

- Προσθέστε στοιχεία σχετικά με την έλλειψη δραστηριότητας και τις επικίνδυνες συνέπειές της στη χώρα σας, στην κοινότητά σας ή στο σχολείο σας, για να προσελκύσετε το ενδιαφέρον του τύπου και να διευρύνετε την ευαισθητοποίηση.

Χ μαθητές στην Ιταλία αφιερώνουν καθημερινά Υ ώρες στον καναπέ βλέποντας τηλεόραση. Βάζουμε τους μαθητές σε κίνηση. #BeActive με το #ESSD.

Διατίθενται χιλιάδες εφαρμογές που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε και να προωθήσετε το περιεχόμενό σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Παρουσιάζουμε μερικές από τις πιο δημοφιλείς. Κάποιες είναι δωρεάν, ενώ άλλες απαιτούν πληρωμή.

Φωτογράφιση και επεξεργασία

- **Adobe Photoshop Express (iOS | Android)** - Βασικά εργαλεία επεξεργασίας με διαφορετικές επιλογές αρχείων και κοινοποίησης.
- **Snapseed (iOS | Android)** - Προηγμένη εφαρμογή επεξεργασίας. Καλή αυτόματη επιλογή επεξεργασίας.
- **Camera+ (iOS)** - Ενισχύει την ποιότητα των φωτογραφιών στο iPhone.

Βιντεοσκόπηση και επεξεργασία

- **FILMiC Pro (iOS | Android)** - Καταγράφει βίντεο υψηλής ποιότητας έτοιμα για μετάδοση.
- **Cinema FV-5 (Android)** - Εφαρμογή επαγγελματικής κάμερας.
- **Boomerang (iOS | Android)** - Δημιουργεί μίνι βίντεο σε στυλ GIF με επαναλαμβανόμενες εικόνες.
- **WeVideo (iOS | Android)** - Πρόγραμμα επεξεργασίας που βασίζεται σε cloud με προηγμένες λειτουργίες (δηλ. καταγραφή οθόνης και πράσινη οθόνη) και δημοσιεύει βίντεο χωρίς υδατογράφημα.
- **KineMaster (Android)** - Πρόγραμμα επεξεργασίας βίντεο που μπορεί να λειτουργήσει χωρίς σύνδεση στο Διαδίκτυο και διαθέτει προηγμένα εργαλεία επεξεργασίας.
- **iMovie (iOS)** - Επεξεργασία βίντεο μόνο σε συσκευές Apple.
- **LumaFusion (iOS)** - Επαγγελματική επεξεργασία βίντεο και προσθήκη εφέ που χρησιμοποιούνται ευκολότερα από ορισμένες κονσόλες τοπο σε συσκευές Apple.

Ηχογράφηση και επεξεργασία

- **Voice Recorder Pro (iOS)** - Καταγράφει τόσο τη φωνή όσο και τους ήχους του περιβάλλοντος χωρίς περιορισμό μεγέθους. Μπορεί να καταγράφει απευθείας στις σωστές μορφές αρχείων, ενώ διαθέτει και λειτουργία μετατροπής.
- **PCM Recorder (iOS | Android)** - Χρησιμοποιεί ένα εσωτερικό μικρόφωνο, αλλά ηχογραφεί φωνή σε υψηλή ποιότητα (PCM/WAVE). Αποθηκεύει τις εγγραφές στην κάρτα μνήμης (SD-Card).

Ζωντανή μετάδοση

- **Periscope (iOS | Android)** - Χρησιμοποιεί τη λειτουργία γεωγραφικού εντοπισμού (geolocation) και συνδέεται με το Twitter.
- **Facebook Live (iOS | Android)** - Οι συνδρομητές λαμβάνουν ειδοποιήσεις στο Facebook μόλις αρχίζει η μετάδοση.
- **Ustream (iOS | Android)** - Προγραμματίζει μεταδόσεις με λειτουργία πλέγματος shot framing (πλαίσιο στιγμιότυπου), αλλά χωρίς geolocation. Ενσωμάτωση στο Twitter και το Facebook.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΑ ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Τι χρειάζονται οι δημοσιογράφοι

- 1 Οι δημοσιογράφοι θέλουν να κατανοούν το θέμα, να παρουσιάζουν ενδιαφέροντα ρεπορτάζ και να λαμβάνουν αναγνώριση επειδή αναδεικνύουν θέματα που ενδιαφέρουν το κοινό τους.
- 2 Οι δημοσιογράφοι θέλουν να παρουσιάζουν θέματα που είναι πιστευτά και μπορούν, επομένως, να υποστηρίζονται από δεδομένα και αριθμητικά στοιχεία, ενταγμένα σε ένα ξεκάθαρο πλαίσιο.
- 3 Οι δημοσιογράφοι θέλουν να παρουσιάζουν θέματα που ξεχωρίζουν!
- 4 Οι δημοσιογράφοι θέλουν θέματα επίκαιρα, θέματα που αφορούν το κοινό και, ιδανικά, θέματα για τα οποία μπορούν να παρουσιάσουν κάποιο γνωστό πρόσωπο ή να παραθέσουν δηλώσεις του.

Πώς συντάσσεται ένα δελτίο τύπου

- 1 Καθορίστε το μέσο ενημέρωσης με βάση το θέμα και τη μορφή. Το θέμα σας αφορά, για παράδειγμα, τον ημερήσιο τύπο, τον αθλητικό τύπο, το lifestyle, την υγεία, τις επιχειρήσεις, τους νέους, τον ελεύθερο χρόνο ή τον ειδικό τύπο; Στόχος σας είναι ένα ειδησεογραφικό πρακτορείο, οι δημοσιογράφοι της τηλεόρασης ή του ραδιοφώνου, ο ηλεκτρονικός τύπος ή τα περιοδικά;
- 2 Καταρτίστε μια λίστα επαφών.
- 3 Συντάξτε και διορθώστε το δελτίο τύπου σας προσαρμόζοντάς το ώστε να εκφράζει μια έντονη εθνική/τοπική οπτική γωνία, π.χ. δηλώσεις, δεδομένα, συγκεκριμένα πρότζεκτ κ.λπ.
- 4 Προωθήστε το δελτίο τύπου μέσω email, ταχυδρομείου, φαξ ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (κατά περίπτωση, ανάλογα με τις αίσθησεις σύνταξης/τους δημοσιογράφους).
- 5 Παρακολουθήστε την πορεία του δελτίου τύπου επικοινωνώντας τηλεφωνικώς με την αίθουσα σύνταξης/συγκεκριμένους δημοσιογράφους.

Λίστα ελέγχου δελτίου τύπου

Στη σελίδα που ακολουθεί παρέχεται ένα πρότυπο δελτίου τύπου για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού, με οδηγίες σχετικά με τη δομή και το περιεχόμενο. Σας συνιστούμε να ελέγξετε τα εξής:



Περιεχόμενο

Βεβαιωθείτε ότι το δελτίο τύπου δεν έχει γραμματικά λάθη, δεν περιέχει ορθογραφικά λάθη ή σφάλματα και ότι αναφέρονται σωστά οι πηγές.



Δομή

Χρησιμοποιήστε κύριο τίτλο και υποκεφαλίδα που τραβούν την προσοχή, ημερομηνία άρθρου (ώστε οι δημοσιογράφοι να ξέρουν για πότε είναι), και ξεκινήστε αναφέροντας τις σημαντικότερες πληροφορίες στην πρώτη παράγραφο. Τα γενικά ενημερωτικά στοιχεία θα πρέπει να αναφέρονται στη δεύτερη ή στην τρίτη παράγραφο και τα τεχνικά στοιχεία/ στοιχεία επικοινωνίας ή οι σύνδεσμοι στο τέλος.



Ακρίβεια

Προσπαθήστε να συνδέσετε το άρθρο σας με κάποιο σχετικό πραγματικό γεγονός με δημοσιογραφικό ενδιαφέρον για να τονώσετε το ενδιαφέρον, τον βαθμό αντίληψης, συνάφειας και προβολής.



Γεγονότα

Παρουσιάστε πληροφορίες που είναι αληθείς και σωστές, μεταξύ αυτών και οποιαδήποτε βασικά γεγονότα και αριθμητικά στοιχεία.



Έκταση

Φροντίστε να είναι σύντομο, «ζωντανό» και εύστοχο και χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα.



Ενημερωτικό πακέτο

Το ενημερωτικό πακέτο περιλαμβάνει υλικό που θα βοηθήσει τους δημοσιογράφους να καλύψουν το θέμα σας.

Το ενημερωτικό πακέτο συνήθως περιλαμβάνει τα εξής:

- Το δελτίο τύπου σας.
- Ένα μονοσέλιδο έντυπο με βασικά γεγονότα και αριθμητικά στοιχεία, το μήνυμα της εκστρατείας κλπ.
- Έτοιμες προς χρήση συνεντεύξεις και δηλώσεις.
- Οπτικό υλικό (εικόνες, το λογότυπο #BeActive, ή/και βίντεο).
- Τα στοιχεία επικοινωνίας σας (τηλέφωνο και email).



Πρότυπο δελτίου τύπου
για την Ευρωπαϊκή Ημέρα
Σχολικού Αθλητισμού 2017

Λήψη



Μαθητές

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Προτείνετε και διευθύνετε δραστηριότητες
- Δημιουργήστε αθλητικό εξοπλισμό (π.χ. μπάλες)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Προωθήστε την Ημέρα
- Οργανώστε δραστηριότητες
- Προωθήστε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Εκπαιδευτικοί

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Καθορίστε τους στόχους και τα θέματα
- Σχεδιάστε δραστηριότητες
- Καταρτίστε μια ομάδα διοργάνωσης
- Υποστηρίξτε τους μαθητές στον προγραμματισμό

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Συνεργαστείτε στενά με τους διαχειριστές
- Προετοιμάστε τον εξοπλισμό, τους πόρους κ.λπ.
- Οριστικοποιήστε και αποσαφηνίστε τους ρόλους
- Προωθήστε την Ημέρα, ιδιαίτερα στους ενδιαφερομένους

Διαχειριστές

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Υποστηρίξτε τους διοργανωτές
- Εναρμονίστε το ESSD με άλλες σχετικές εκδηλώσεις
- Επικοινωνήστε με ενδιαφερομένους

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Επικοινωνήστε με ενδιαφερομένους
- Εντάξτε εθελοντές μαθητές στην προετοιμασία
- Συμμετάσχετε και συνεργαστείτε με σχετικές ομάδες (π.χ. υγεία και διατροφή)
- Προωθήστε την Ημέρα με έντυπα και ψηφιακά μέσα

Ενδιαφερόμενα Μέρη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Εξασφαλίστε χορηγίες ή δωρεές σε είδος (χώρους εκδηλώσεων, εξοπλισμό κ.λπ.)
- Αναζητήστε συνεργασίες με άλλους ενδιαφερομένους

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Συνεργαστείτε με μαθητές και διοργανωτές
- Εντείνετε την προσμονή για την Ημέρα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλους διαύλους επικοινωνίας

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Διευθύνετε και υποστηρίζετε δραστηριότητες υπό την επίβλεψη των διοργανωτών
- Τραβήξτε φωτογραφίες και βίντεο
- Κάντε αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Ενθαρρύνετε καινούργιους και περισσότερους μαθητές να δηλώσουν εθελοντές
- Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας, ιδιαίτερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Γράψτε ιστορίες για τη σχολική εφημερίδα ή άλλα μέσα

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Ηγηθείτε της Ημέρας, εμπνέοντας και κινητοποιώντας το σχολικό πνεύμα
- Διοργανώστε εκ των προτέρων συναντήσεις με τους αρμόδιους μαθητές, διαχειριστές και εθελοντές
- Συγκεντρώστε τους επικεφαλής των μαθητών, τους διαχειριστές και τους εθελοντές και συζητήστε τα αποτελέσματα και τις γνώσεις που αποκτήθηκαν
- Χρησιμοποιήστε ερωτηματολόγια κ.λπ. για να αξιολογήσετε τα αποτελέσματα και να προσδιορίσετε τις αποκτηθείσες γνώσεις

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Κάντε αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και προσελκύστε το ενδιαφέρον των δημοσιογράφων
- Επιβραβεύστε τους «πρωταγωνιστές» εθελοντές μαθητές
- Παρέχετε σχόλια σε γονείς και ενδιαφερομένους
- Υποβάλετε αναφορά για την Ημέρα στη διαδικτυακή τοποθεσία του ESSD

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Υποστηρίξτε τους διοργανωτές στην καθοδήγηση της Ημέρας
- Εμπνεύστε και ενεργοποιήστε το σχολικό πνεύμα
- Προσφέρετε τις αποκτηθείσες γνώσεις στους διοργανωτές και βοηθήστε στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Εξασφαλίστε την υποβολή αναφοράς στη διαδικτυακή τοποθεσία του ESSD
- Κοινοποιήστε αποτελέσματα στις κρατικές αρχές κ.λπ.
- Παροτρύνετε και υποστηρίζετε την επικοινωνία μεταξύ των μαθητών (π.χ. σχολική εφημερίδα)

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Αφιερώστε εθελοντικά χρόνο και πόρους
- Παρέχετε κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη
- Προσφέρετε τις αποκτηθείσες γνώσεις στους διοργανωτές και στους διαχειριστές

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Προωθήστε δραστηριότητες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε άλλα σχετικά μέσα
- Παροτρύνετε άλλους να συμμετέχουν εθελοντικά

