



Προκήρυξη

Πανελληνίου Σχολικού Διαγωνισμού Δράσης για τα Οφέλη της Άσκησης με τίτλο: «LET'S MOVE»

Ο Εκπαιδευτικός Οργανισμός «Ορίζοντες» υπό την αιγίδα του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) και σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο «Exercise is Medicine Hellas» προκηρύσσει **Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό Δράσης για τα Οφέλη της Άσκησης** με τίτλο «LET'S MOVE» για το διδακτικό έτος 2025-2026. Πρόκειται για διαγωνισμό δράσης που αποσκοπεί στο να ενθαρρύνει τους μαθητές/τριες να γνωρίσουν ενεργά τα οφέλη της άσκησης και να αναπτύξουν θετικές στάσεις απέναντι στη φυσική δραστηριότητα, εμπλέκοντας το σχολείο στη διενέργεια σχετικών δράσεων.

Η αφετηρία της πρωτοβουλίας βρίσκεται στην ανάγκη να καλλιεργηθεί από νωρίς μια θετική σχέση των παιδιών με τη φυσική δραστηριότητα, σε μια εποχή όπου ο καθιστικός τρόπος ζωής και η περιορισμένη κίνηση επηρεάζουν όλο και περισσότερο την υγεία των μαθητών/τριών. Ο διαγωνισμός μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών επειδή τους δίνει ενεργό ρόλο στη διαδικασία μάθησης και κατανόησης των ωφελειών της άσκησης. Μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες, έρευνα, ομαδική δουλειά ή καλλιτεχνικές προσεγγίσεις, οι μαθητές/τριες δεν ενημερώνονται απλώς, αλλά βιώνουν οι ίδιοι τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, η συμμετοχή στον διαγωνισμό ενισχύει το ενδιαφέρον και το κίνητρό τους, ενώ παράλληλα δημιουργεί μια θετική και υποστηρικτική κουλτούρα μέσα στο σχολείο, όπου η άσκηση παρουσιάζεται ως ευχάριστη, χρήσιμη και προσιτή επιλογή για όλους. Με αυτόν τον τρόπο, η ενημέρωση μετατρέπεται σε εμπειρία και η ευαισθητοποίηση σε προσωπική στάση ζωής. Επιπροσθέτως ο διαγωνισμός λειτουργεί ως πλαίσιο καλλιέργειας κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η συνεργασία, ο σεβασμός των κανόνων, η αποδοχή της διαφορετικότητας και η ομαδικότητα. Παράλληλα, ενισχύεται η αίσθηση της προσωπικής ευθύνης, αφού οι μαθητές/τριες συνειδητοποιούν ότι η φροντίδα του σώματος και της υγείας τους αποτελεί βασικό στοιχείο μιας ενεργούς και υπεύθυνης στάσης ζωής. Μέσα από την κοινή εμπειρία της κίνησης και της συμμετοχής, οι μαθητές/τριες αντιλαμβάνονται τον ρόλο τους ως μέλη μιας ευρύτερης κοινότητας, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός σχολικού περιβάλλοντος που προάγει την ευεξία, τη συμπερίληψη και την ενεργό πολιτεότητα.

Παράλληλα εμπλουτίζονται οι διδακτικοί στόχοι του Προγράμματος Σπουδών που συνδέονται με τις έννοιες: άσκηση, φυσική δραστηριότητα, εθελοντισμός, αγωγή υγείας, κοινότητα, ενεργός πολίτης, ανθρωπισμός.

Οι στόχοι του διαγωνισμού είναι οι εξής:

- Οι μαθητές/ριες να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την αναγκαιότητα και τα οφέλη της άσκησης για την υγεία και την ποιότητα ζωής.



- Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας και υπευθυνότητας.
- Να αναπτύξουν μία κουλτούρα ενεργούς και ισορροπημένης καθημερινότητας μέσα στη σχολική κοινότητα
- Να αναπτύξουν την ταυτότητα του ενεργού πολίτη.
- Να ενεργοποιηθούν για τη σύσφιξη των δεσμών μεταξύ σχολείου, οικογένειας και τοπικής κοινωνίας.

Ο διαγωνισμός είναι Πανελλήνιος και αφορά σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας (Νηπιαγωγείο και Δημοτικό) και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γενικής και Ειδικής εκπαίδευσης του Ελλαδικού χώρου, της Κύπρου και της ομογένειας. Πρόκειται για διαγωνισμό σχολικής δράσης καλής πρακτικής που έχει ως πυρήνα την εμπλοκή του σχολείου στη διενέργεια δράσεων για τη σημασία και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και την ποιότητα ζωής. Τα σχολεία καλούνται να ενεργοποιήσουν την κοινότητα, να συνεργαστούν με φορείς, να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την άσκηση συμβάλλοντας στην πραγματοποίηση δράσεων εντός και εκτός σχολικών μονάδων. Η εκστρατεία μπορεί να περιλαμβάνει ποικίλες δράσεις, όπως: αθλητικά και χορευτικά δρώμενα, διοργάνωση ενημερωτικών ομιλιών και βιωματικών εργαστηρίων για μαθητές/τριες και ενήλικες, προετοιμασία ενημερωτικού υλικού, δημιουργία αφισών, πανό, ζωγραφιών, ζωγραφική σε τοίχους, βίντεο, δημιουργία συνθημάτων, τραγουδιού, λογοτεχνικού έργου, συνέντευξη τύπου, άλλες δημοσιεύσεις στον τοπικό τύπο, παρουσίαση στο τοπικό ραδιόφωνο και την τηλεόραση, προβολή μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.α.

Οι παραπάνω δραστηριότητες είναι ενδεικτικές και δε θα πρέπει να εκληφθούν ως δεσμευτικές ή περιοριστικές. Τα σχολεία που συμμετέχουν στον διαγωνισμό καλούνται να υποβάλουν τη δράση που σχεδίασαν και υλοποίησαν, συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα στο Παράρτημα και υποβάλλοντας συνοδευτικά στοιχεία που τεκμηριώνουν το σχέδιο δράσης τους.

Οι δράσεις θα αξιολογηθούν με κριτήρια:

- Την ολοκληρωμένη προσέγγιση, τη δομή και συνοχή
- Την καινοτομία και πρωτοτυπία
- Την ανάπτυξη συνεργασίας ανάμεσα στην εκπαιδευτική κοινότητα και την ευρύτερη κοινότητα
- Τη διεπιστημονικότητα, τη διαθεματικότητα και την πολυτροπικότητα
- Τη συμμετοχή εκπαιδευτικών και μαθητών/τριών
- Τη διάρκεια της δράσης
- Το παραχθέν υλικό στο πλαίσιο της δράσης
- Τον αντίκτυπο στο σχολείο ή/και στην ευρύτερη κοινότητα

Από κάθε βαθμίδα, μετά από αξιολόγηση από την επιτροπή, θα βραβευτεί μία σχολική μονάδα και σε όλες τις μονάδες θα δοθεί Βεβαίωση Συμμετοχής. Η απονομή των διακρίσεων θα γίνει στη διάρκεια εκδήλωσης και τα βραβεία αφορούν σε ψηφιακό υλικό.



Το χρονοδιάγραμμα του Διαγωνισμού προβλέπει:

- α. Υποβολή αιτήσεων συμμετοχής: μέχρι την Παρασκευή 16 Ιανουαρίου 2026
- β. Υποβολή του σχεδίου δράσης που υλοποιήθηκε: μέχρι την Παρασκευή 3 Απριλίου 2026
- γ. Αξιολόγηση: μέχρι την Δευτέρα 20 Απριλίου 2026

δ. Εκδήλωση βράβευσης: στο διάστημα 27 Απριλίου - 6 Μαΐου 2026

Η δράση ολοκληρώνεται με τη διοργάνωση εκδήλωσης - φεστιβάλ στην Αθήνα για τις ομάδες που συμμετείχαν στον διαγωνισμό, κατά τη διάρκεια της οποίας θα γίνει και η βράβευση των σχολικών μονάδων που διακρίθηκαν. Για κάθε κατηγορία θα δοθεί 1^ο βραβείο σε κάθε βαθμίδα εκπαίδευσης. Στο σχολείο που διακρίθηκε με το 1^ο βραβείο θα δοθεί ψηφιακό υλικό. Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθεί Βεβαίωση Συμμετοχής.

Στην εκδήλωση - φεστιβάλ οι συντακτικές ομάδες θα έχουν τη δυνατότητα να παρουσιάσουν στην ολομέλεια ή/και σε ομάδες εργασίας την προσπάθειά τους, να μοιραστούν καλές πρακτικές και να συνεργαστούν εργαζόμενοι σε υποομάδες. Επισημαίνεται ότι στο φεστιβάλ συμμετέχουν όλα τα σχολεία και όχι μόνο όσα έχουν βραβευτεί. Η συμμετοχή στην εκδήλωση-φεστιβάλ δεν είναι υποχρεωτική και δεν αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή στον διαγωνισμό.

Η συμμετοχή των μαθητών/τριών είναι προαιρετική και απαιτείται η σύμφωνη γνώμη των κηδεμόνων για τη συμμετοχή τους. Δεν υπάρχει οικονομική επιβάρυνση για τους μαθητές/ριες ή το σχολείο που συμμετέχουν στον διαγωνισμό.

Ο φορέας διοργάνωσης που αναλαμβάνει τη διαδικασία υλοποίησης του διαγωνισμού θα διασφαλίσει τα προσωπικά δεδομένα και τα πνευματικά δικαιώματα των δημιουργών. Δεν θα υπάρξουν έσοδα για τον φορέα που προκηρύσσει τον διαγωνισμό ή για άλλον από τα υποβληθέντα έργα (με εμπορία ή διαφήμιση κ.λπ.) και η χρήση των έργων θα γίνει μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς.

Έντυπα συμμετοχής στον διαγωνισμό

- **Δήλωση συμμετοχής:** Οι σχολικές μονάδες θα πρέπει να δηλώσουν συμμετοχή συμπληρώνοντας τη φόρμα συμμετοχής [ΕΔΩ](#).
- **Δήλωση συγκατάθεσης γονέα/κηδεμόνα:** Οι γονείς/κηδεμόνες χρειάζεται να προσκομίσουν στο σχολείο το έντυπο συγκατάθεσης (Βλ. Παράρτημα). Τα έντυπα ενυπόγραφης συγκατάθεσης των γονέων/κηδεμόνων θα διατηρηθούν στο αρχείο των σχολείων, τα οποία αποτελούν τους Υπευθύνους Επεξεργασίας των Προσωπικών Δεδομένων αυτών.
- **Βεβαίωση σχολείου** (Βλ. Παράρτημα)



Για την προκήρυξη, τα παραπάνω έντυπα καθώς και ανακοινώσεις κατά την εξέλιξη του διαγωνισμού επίσης βλ. <https://horizontes4all.org/contests/>

Επικοινωνία - Πληροφορίες

Στοιχεία Υπεύθυνης Επικοινωνίας: Ευγενία Γκορτσίλα, horizontes4allorg@gmail.com, τηλ 6944654367

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Πανελλήνιος Σχολικός Διαγωνισμός Δράσης για τα Οφέλη της Άσκησης με τίτλο: «LET'S MOVE» 2025-2026

Παρουσίαση της δράσης

(Να αποσταλεί στο email: horizontes4allorg@gmail.com)

Όνομα Σχολικής Μονάδας

Τίτλος δράσης	
Όνοματεπώνυμο εκπαιδευτικού/ών που συμμετείχαν	
Τάξη ή Ομάδα υλοποίησης της δράσης	
Διάστημα υλοποίησης της δράσης	
Αριθμός μαθητών/τριών	
Σκοπός/ στόχοι	
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	



ΤΕΦΑΑ ΠΘ



Educational Organization



Μεθοδολογία	
Περιεχόμενο- Θεματικοί άξονες	
Δραστηριότητες	
Σύνδεση με διδακτικά αντικείμενα	



Φορείς με τους οποίους υπήρξε συνεργασία	
Πηγές / εκπαιδευτικό υλικό	

Παρατηρήσεις

1. Η παραπάνω παρουσίαση της δράσης δεν πρέπει να ξεπερνά τις 700 λέξεις.
2. Οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν τεκμηριώνονται με την υποβολή στοιχείων, όπως, για παράδειγμα, φωτογραφικό υλικό από εκδηλώσεις, πρόγραμμα εκδήλωσης, αφίσα, δελτίο τύπου κ.α. Τα στοιχεία αυτά υποβάλλονται με τρόπο που θα ανακοινωθεί στην ιστοσελίδα του οργανισμού και μέσω ηλεκτρονικής επικοινωνίας.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ
ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ

Σχολικό έτος 2025-2026

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η _____ κηδεμόνας του/της
_____ μαθητή/τριας της _____ τάξης του

Δ η λ ώ ν ω

Ότι **επιτρέπω** (βάλτε ν):

τη συμμετοχή του/της στον

Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό Δράσης για τα Οφέλη της Άσκησης με τίτλο: «LET'S MOVE»

- την αναφορά του ονοματεπώνυμού του/της στα έργα (π.χ. κείμενα, σκίτσα) που θα δημιουργηθούν στο πλαίσιο του διαγωνισμού και ενδέχεται να παρουσιαστούν σε εκδηλώσεις και επιμορφωτικές δράσεις που θα πραγματοποιήσουν οι διοργανωτές, καθώς και στο διαδίκτυο με ευθύνη των διοργανωτών (π.χ. στην ιστοσελίδα του φορέα, στο σχολικό δίκτυο ή αλλού)
- τη φωτογράφιση ή/και βιντεοσκόπησή του/της στο πλαίσιο της δράσης που θα υλοποιήσει το σχολείο του, η οποία ενδέχεται να παρουσιαστεί όπως προαναφέρθηκε
- τη φωτογράφιση ή/και βιντεοσκόπησή του/της στο πλαίσιο της εκδήλωσης που θα πραγματοποιηθεί γνωρίζοντας ότι το υλικό αυτό δύναται να χρησιμοποιηθεί για περαιτέρω δημόσια προβολή του εκπαιδευτικού διαγωνισμού.

(τόπος)----- (ημερομηνία)-----



Ο/Η δηλών/ούσα

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ
ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ**

(Να αποσταλεί στο email: horizontes4allorg@gmail.com)

Ο/Η

Διευθυντής/ντρια, του

(υπογραφόμενος/υπογραφόμενη)

(όνομα σχολικής μονάδας)

δηλώνω υπεύθυνα

ότι έχω λάβει την έγγραφη συγκατάθεση των γονέων / κηδεμόνων των μαθητών και μαθητριών που συμμετέχουν στον:

Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό Δράσης για τα Οφέλη της Άσκησης με τίτλο: «LET'S MOVE»
που διοργανώνεται από τον Εκπαιδευτικό Οργανισμό «Ορίζοντες».

Η έγγραφη άδεια των γονέων/κηδεμόνων αφορά:

- στη συμμετοχή των παιδιών τους στον διαγωνισμό
- στη δημοσιοποίηση των ονομάτων τους
- στη βιντεοσκόπηση/φωτογράφισή τους στο πλαίσιο της δράσης του σχολείου
- στη βιντεοσκόπηση/φωτογράφισή τους κατά τη σχετική εκδήλωση του φορέα

Οι δηλώσεις των γονέων/κηδεμόνων βρίσκονται στο αρχείο του σχολείου και είναι στη διάθεση της Οργανωτικής Επιτροπής.

Συγκεκριμένα, έχουν συγκεντρωθεί (αριθμός) φόρμες συγκατάθεσης που αφορούν τα ακόλουθα τμήματα της σχολικής μονάδας: (τμήματα

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Ο/Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ/ΝΤΡΙΑ



(Υπογραφή)