



ΚΕΝΤΡΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ
ΜΑΘΗΣΗΣ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Ημερίδα

Μαθησιακές Δυσκολίες στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση



17 Φεβρουαρίου 2023, 12:30 - 14:30



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Αθλητικά προγράμματα και ο ρόλος τους στην ψυχική ευεξία των φοιτητών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση

Κατερίνα Γρηγοράκη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής MSc



Σκοπός των αθλητικών προγραμμάτων

- ▶ Σκοπός όλων των προγραμμάτων είναι η ποιοτική βελτίωση της ζωής των φοιτητών του Πολυτεχνείου Κρήτης, καθώς και η προαγωγή της υγείας μέσα από την άσκηση, το παιχνίδι και τη φυσική δραστηριότητα.
- ▶ Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η κοινωνικοποίηση, η ένταξη των φοιτητών, ιδιαίτερα των φοιτητών που ανήκουν σε ομάδες ΑμεΑ και ΕΚΟ, σε μία ομάδα.
- ▶ Η διασκέδασή τους και η θετική ανατροφοδότηση που κερδίζουν από τον αθλητισμό, βοηθώντας τους στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησής τους.
- ▶ Επίσης, οι φοιτητές έχουν περισσότερες πιθανότητες ακαδημαϊκής επιτυχίας.



Πολυτεχνείο Κρήτης & Αθλητικά Προγράμματα

- ▶ Στο Πολυτεχνείο Κρήτης λειτουργούν δωρεάν αθλητικά προγράμματα για φοιτητές του Ιδρύματος.
- ▶ Κεντρικός στόχος του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού, είναι ο σχεδιασμός και η υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων εκγύμνασης που απευθύνονται στους φοιτητές/ φοιτήτριες.
- ▶ Η υλοποίηση των αθλητικών προγραμμάτων πραγματοποιείται κατά κύριο λόγο στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Πολυτεχνείου Κρήτης, σ' ένα οργανωμένο εξωτερικό χώρο με γήπεδα μπάσκετ, ποδοσφαίρου, τέννις, βόλει, πινγκ-πονγκ, σκάκι και όργανα γυμναστικής εξωτερικού χώρου. Παράλληλα για την διευκόλυνση των φοιτητών που μένουν στη πόλη οργανώσαμε ένα πρόγραμμα στίβου στο Εθνικό Στάδιο Χανίων. Επίσης, το πρόγραμμα κολύμβησης υλοποιείται στο ανοικτό κολυμβητήριο Χανίων, ενώ το τελευταίο διάστημα καθιερώσαμε τις Κυριακάτικες οργανωμένες πεζοπορίες σε μονοπάτια και φαράγγια στον Νομό Χανίων.



Πολυτεχνείο Κρήτης & Αθλητικά Προγράμματα

- ▶ Το μάθημα διαφοροποιείται από το σχολικό πλαίσιο φιλικό κλίμα - χωρίς βαθμοθηρία.
- ▶ Ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής λόγω της φύσης του μαθήματος έχει την δυνατότητα να είναι πιο κοντά στους φοιτητές, να αφουγκράζεται τις ανάγκες των φοιτητών και βάση των αναγκών τους να προσαρμόζει τα αθλητικά προγράμματα και τον αθλητικό χώρο.
- ▶ Το αποτέλεσμα είναι να νιώθει ο φοιτητής ότι βρίσκεται σε μια ομάδα που έχει αμφίδρομη σχέση μεταξύ φοιτητή - Πολυτεχνείο Κρήτης.



Αποτέλεσμα των αθλητικών προγραμμάτων

- ▶ Παράδειγμα: Φοιτήτρια που κατάφερε από το πρόγραμμα της γυμναστικής να μειώσει τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα.
- ▶ Η θετική ανατροφοδότηση των αθλητικών προγραμμάτων φαίνεται στη διάρκεια αλλά και στη λήξη τους, όταν βλέπω με πόση καλύτερη διάθεση φεύγουν οι φοιτητές.
- ▶ Ουσιαστικά είναι η ανταμοιβή μου για το πρόγραμμα.



Σας ευχαριστώ!