

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Άλτα-Ευαγγελία Θερμού

Νηπιαγωγός, MSc. ΤΕΕΑΠΗ, Πανεπιστήμιο Πατρών
altathermou@yahoo.gr

Βασιλική Ρήγα

Επίκουρη Καθηγήτρια, ΤΕΕΑΠΗ, Πανεπιστήμιο Πατρών
vriga@upatras.gr

Περίληψη

Η παρούσα εργασία εξετάζει την αξία του κινητικού γραμματισμού κατά την πρώιμη παιδική ηλικία (από τη γέννηση έως πέντε ετών), καθώς και τη συμβολή των ενηλίκων του περιβάλλοντος του παιδιού προς την κατεύθυνση αυτή. Το υλικό της έρευνας συλλέχθηκε με τη μέθοδο της συστηματικής ανασκόπησης επιστημονικών άρθρων. Στη συνέχεια, με την τεχνική της ανάλυσης περιεχομένου και με εργαλείο το λογισμικό NVivo, κωδικοποιήθηκαν και αναλύθηκαν τα δεδομένα. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποδεικνύουν ποικίλους λόγους για τους οποίους έχει βαρύνουσα σημασία η προώθηση του κινητικού γραμματισμού από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής του παιδιού. Επίσης, η επεξεργασία των δεδομένων αποκάλυψε τους πολλαπλούς τρόπους με τους οποίους ονήλικας που εμπλέκεται στη ζωή του παιδιού μπορεί να συνεισφέρει στην υιοθέτηση από το παιδί ενός τρόπου ζωής με την κίνηση στο κέντρο της.

Λέξεις-κλειδιά: *κινητικός γραμματισμός, παιδική ηλικία, κίνηση, δέσμευση, άσκηση*

THE VALUE OF THE MOTOR LITERACY FROM EARLY CHILDHOOD

Alta-Evangelia Thermou

Kindergarten teacher, MSc., DEECE, University of Patra
altathermou@yahoo.gr

Βασιλική Ρήγα

Assistant Professor, DEECE, University of Patra
vriga@upatras.gr

Abstract

The paper explores the significance of physical literacy during the early years (birth to five years old), as well as the surrounding adults' contribution. The research material was collected with the method of systematic review of scholar articles, which was followed by data codification and elaboration through content analysis, NVivo software being the tool. The results indicate various reasons for which promotion of physical literacy during the first years of life has a critical importance. Data processing revealed the multiple ways in which adults involved into child's life are able to influence the child to adopt a lifestyle that extensively considers physical activity.

Keywords: *physical literacy, childhood, motivation, commitment, exercise*

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια έχει εισαχθεί στην επιστημονική κοινότητα ένας νέος όρος, ο οποίος σχετίζεται με την αγάπη και την ανάγκη για κίνηση. Ο *κινητικός γραμματισμός* (physical literacy), όπως ονομάστηκε από τη δημιουργό του, Margaret Whitehead (Whitehead, 2010b), περιγράφεται ως το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η κινητική ικανότητα, οι γνώσεις και η κατανόηση που πρέπει να έχει το άτομο ώστε να διατηρήσει την κίνηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Ένα κινητικά εγγράμματο άτομο κινείται με σταθε-

ρότητα και αυτοπεποίθηση σε πληθώρα απαιτητικών κινητικών καταστάσεων και διαμορφώνει θετική αυτοεικόνα. Επίσης, ανυπομονεί να συμμετέχει σε κινητικές δραστηριότητες, τόσο για την εξάσκησή του όσο και γιατί γνωρίζει τα πολλαπλά οφέλη της κίνησης στη ζωή του και στην υγεία του.

Σύμφωνα με τη Whitehead (2010a), ο όρος «κινητικός γραμματισμός» προέκυψε για διάφορους λόγους. Κατ' αρχάς, σημειώθηκε μια στροφή της φιλοσοφικής σκέψης τόσο των υπαρξιστών όσο και των φαινομενολόγων προς τη σημασία του ενσώματου εαυτού για την ανθρώπινη ύπαρξη –και μάλιστα από πρώιμη ηλικία–, με έμφαση στην αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον και στις βάσεις που αυτή προσφέρει για την ανάπτυξη πλήθους δεξιοτήτων. Κατά δεύτερον, τα τελευταία χρόνια η υποβάθμιση της αξίας της κίνησης και της φυσικής άσκησης κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, αλλά και το προβάδισμα που δίνεται στην εκμάθηση γλωσσικών, μαθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, είχαν ως αποτέλεσμα να μη λαμβάνει η κίνηση την αναγνώριση και τη σημασία που της αναλογούν. Επιπρόσθετα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής κυρίως στις ανεπτυγμένες χώρες οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερο περιορισμό της φυσικής άσκησης, με συνεπακόλουθα την αύξηση της παχυσαρκίας και της κακής φυσικής και διανοητικής υγείας των ατόμων. Τέλος, η κατάρριψη των μύθων ότι η άσκηση και η κίνηση γενικότερα αφορούν μόνο παιδιά ή άτομα με ειδικά ταλέντα, ικανότητες και επιδόσεις, και ο διαχωρισμός της κίνησης από τη διδασκαλία της γυμναστικής στο σχολείο επέβαλαν τις συνθήκες για τη δημιουργία του όρου «κινητικός γραμματισμός».

Η αξία της κίνησης θεωρείται πλέον αδιαπραγμάτευτη και εισέρχεται πάλι δυναμικά στο προσκήνιο. Γίνονται προσπάθειες προώθησης της κίνησης σε συνεχή βάση, με κάθε τρόπο, για όλους και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, από τη βρεφική έως την πιο προχωρημένη ηλικία. Οι προσπάθειες αυτές μάλιστα απευθύνονται πλέον και σε πολύ μικρές ηλικίες, ήδη από τη γέννηση του παιδιού, ώστε να προληφθούν φαινόμενα όπως η εγκατάλειψη της προσπάθειας για μια ζωή με άσκηση και η υιοθέτηση ενός καθιστικού τρόπου ζωής.

Σκοποί και στόχοι της έρευνας

Η παρούσα εργασία επικεντρώνεται στους λόγους για τους οποίους κρίνεται αναγκαία και ευεργετική η κατάκτηση του κινητικού γραμματισμού ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία. Στη συνέχεια εστιάζει στους τρόπους με τους οποίους οι ενήλικες που ασχολούνται με μικρά παιδιά μπορούν να τα ωθήσουν προς αυτή την κατεύθυνση. Μέσα από τους δύο αυτούς ερευνη-

τικούς στόχους αποσκοπούμε γενικότερα να διερευνήσουμε την αξία του κινητικού γραμματισμού από την πρώιμη παιδική ηλικία.

Μεθοδολογία της έρευνας

Η μέθοδος που εφαρμόστηκε στην παρούσα έρευνα ήταν η συστηματική ανασκόπηση επιστημονικών άρθρων, με αναζήτηση ερευνών σε επιστημονικές βάσεις δεδομένων και στον παγκόσμιο ιστό μέχρι τον Δεκέμβριο του 2018, με λέξη-κλειδί τον όρο “physical literacy”. Εντοπίστηκαν συνολικά 165 άρθρα σχετικά με τον κινητικό γραμματισμό, εκ των οποίων τα 30 αφορούσαν τον πρώιμο κινητικό γραμματισμό. Ακολούθησε η τεχνική της ανάλυσης περιεχομένου με τη χρήση του λογισμικού NVivo12 ως εργαλείου για την οργάνωση, κωδικοποίηση και ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν.

Κατά την κωδικοποίηση των δεδομένων διαμορφώθηκαν οι εξής κατηγορίες: Χώρες, Προγράμματα, Αξιολόγηση, Εκπαιδευτές, Προεκτάσεις, Αποτελέσματα, Ομάδες-Στόχοι, Συναφείς Έννοιες.

Αποτελέσματα

Από το σύνολο των 30 άρθρων που εντοπίστηκαν με αναφορές σχετικές με τον πρώιμο κινητικό γραμματισμό, η πλειονότητά τους (20/30) αφορά την αξία της πρώιμης παρέμβασης και τους τρόπους/προγράμματα προώθησής του. Μικρότερος αριθμός άρθρων (12/30) επικεντρώνεται στη συμβολή των ενηλίκων του περιβάλλοντος του παιδιού προς την κατεύθυνση αυτή, με κάποια εξ αυτών να πραγματεύονται και τα δύο θέματα. Ελάχιστα είναι τα άρθρα τα οποία εξετάζουν κατά πόσο είναι δυνατόν να μετρηθεί/αξιολογηθεί ο πρώιμος κινητικός γραμματισμός, αλλά και με ποιο τρόπο μπορεί να επιτευχθεί αυτό, καθώς πρόκειται για ένα διά βίου ταξίδι, που δεν περιορίζεται μόνο στα πρώτα χρόνια ζωής του παιδιού.

Λίγα προγράμματα έχουν σχεδιαστεί διεθνώς για την προώθηση του κινητικού γραμματισμού σε μικρές ηλικίες. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα Canadian Sport for Life (CS4L) είναι δομημένο πάνω στο σκεπτικό της Whitehead και οργανωμένο ανάλογα με τρεις ηλικιακές φάσεις του παιδιού (Keegan et al., χ.χ.). Πρόκειται για ένα μοντέλο κινητικού γραμματισμού με μεγάλη επιρροή, το οποίο έχει υιοθετηθεί –στο σύνολό του ή κάποια μέρη του– από όλους σχεδόν τους εθνικούς οργανισμούς αθλητισμού του Καναδά. Στο πλαίσιο του μοντέλου αυτού έχει δημιουργηθεί ένας οδηγός για γο-

νείς παιδιών ηλικίας από 0 έως 12 ετών με στόχο να τους ευαισθητοποιήσει σχετικά με τη μελλοντική υγεία των παιδιών τους λόγω της παχυσαρκίας και της έλλειψης άσκησης, και να τους ωθήσει προς τον κινητικό γραμματισμό για τη θεμελίωση μιας υγιούς ζωής με κίνηση (Robinson & Randall, 2017).

Το 2008 η Ουαλία εφάρμοσε το Foundation Phase (Aspen Institute, 2015), ένα ολιστικό σύστημα βασισμένο στο παιχνίδι, με στόχο την ανάπτυξη του κινητικού γραμματισμού σε παιδιά ηλικίας 3-7 ετών. Το σύστημα αυτό, παρά το γεγονός ότι δεν εφαρμόζεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής, τοποθετεί το παιδί στην καρδιά του προγράμματος και ο ολιστικός του χαρακτήρας προωθεί την ενσώματη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον σε όλους τους τομείς, θέτοντας έτσι τις βάσεις του κινητικού γραμματισμού (Wainwright, 2013). Τα βασικά του σημεία είναι η παιγνιώδης και ενεργητική μάθηση, η μάθηση με αφετηρία το παιδί και η χρήση του εξωτερικού χώρου ώστε να διαμορφώσει ανεξάρτητους, κινητοποιημένους και δραστήριους μαθητευόμενους. Έρευνες έδειξαν (Wainwright et al., 2016) ότι όταν το πρόγραμμα αυτό εφαρμόζεται τηρώντας τις αρχές των δημιουργών του, αποδίδει αποτελέσματα και επιτυγχάνει τους στόχους του.

Ακόμα, το πρόγραμμα Kids at Play της Αυστραλίας, που αφορά ηλικίες από τη γέννηση έως πέντε ετών, εστιάζει γενικότερα στην υγιεινή διατροφή, τον θηλασμό και το ενεργητικό παιχνίδι. Δεδομένου ότι η Αυστραλία αντιμετωπίζει παρόμοια προβλήματα με άλλες κοινωνίες, όπως τον καθιστικό τρόπο ζωής και την παχυσαρκία, προτείνεται η αξιοποίηση της τεχνολογίας άλλων χωρών ώστε η χώρα να επενδύσει στο μέλλον των παιδιών της προσφέροντάς τους ευκαιρίες για περισσότερη κίνηση, υγεία, χαρά, εξυπνάδα και καλή φυσική κατάσταση. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν ο Keegan και οι συνεργάτες του, η Αυστραλία πρέπει να μπει άμεσα σε κίνηση (Keegan et al., χ.χ.).

Στις ΗΠΑ το πιο γνωστό, βασισμένο σε εμπειρικά δεδομένα, πρόγραμμα προώθησης του κινητικού γραμματισμού είναι το Successful Kinesthetic Instruction for Preschoolers (SKIP). Απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας μέχρι την 3η τάξη Δημοτικού και προωθεί την κινητική ικανότητα, την καλή φυσική κατάσταση, τη δέσμευση και την αύξηση της μέτριας έως έντονης φυσικής άσκησης. Επίσης, ενισχύει τη βελτίωση της αντίληψης του παιδιού για την κινητική του ικανότητα και την ικανότητα να κατανοεί τις σωματικές του αντιδράσεις στην άσκηση, καθώς και τα οφέλη της στην υγεία του. Αποτελείται κυρίως από κινητικές δεξιότητες και δεξιότητες χειρισμού, και παρέχει εξατομικευμένα, διαφοροποιημένα καθοδήγηση, όπου οι δραστηριότητες και η ανατροφοδότηση συμβαδίζουν με το αναπτυξιακό στάδιο κάθε παιδιού, γεγονός κρίσιμο για το κίνητρο και την αυτοπεποίθησή του. Επικεντρώνεται στην κατανόηση της προσωπικής κιναισθησης,

προκειμένου κάθε παιδί να αντιληφθεί την ανατροφοδότηση που προσφέρει το ίδιο το σώμα του, καθώς και στην αυτοαξιολόγηση με στόχο την εκμάθηση και την επιτυχία (Goodway et al., 2013).

Ωστόσο, η επαρκής αξιολόγηση του αντίκτυπου των προγραμμάτων προώθησης του κινητικού γραμματισμού είναι δύσκολη, διότι βασίζεται σε μακροχρόνιες έρευνες, πολλές από τις οποίες δεν έχουν ακόμα ολοκληρωθεί (Newport, 2013). Μάλιστα, το Ινστιτούτο Aspen της Αμερικής τονίζει την ανάγκη για δημιουργία εργαλείων αξιολόγησης, τα οποία θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο από γονείς όσο και από επαγγελματίες, και θα είναι αυθεντικά και εύκολα στη χρήση (Corbin, 2016). Έχουν γίνει ποικίλες απόπειρες για τη διαμόρφωση εργαλείων αξιολόγησης/μέτρησης από πολλούς οργανισμούς παγκοσμίως, αλλά μόνο δύο καναδικά εργαλεία επικεντρώνονται εξ ολοκλήρου ή εν μέρει στον πρώιμο κινητικό γραμματισμό. Το Passport for Life περιέχει μετρήσεις για τρεις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (3-6, 7-9 και 10-12 ετών), γεγονός που το καθιστά ιδιαίτερα εύχρηστο. Προσφέρει μια συνολική εικόνα του επιπέδου κίνησης του παιδιού, του κινήτρου του, της αυτοπεποίθησής του να συμμετέχει και των δεξιοτήτων του, καθώς επικεντρώνεται στην ολιστική ανάπτυξή του. Από τα ερευνητικά δεδομένα φαίνεται ότι το συγκεκριμένο εργαλείο είναι το καταλληλότερο να απεικονίσει την αναδυόμενη εικόνα του κινητικού γραμματισμού του παιδιού σε μια δεδομένη στιγμή (Robinson & Randall, 2017). Επίσης, το καναδικό εργαλείο Pre-PLAY Tool, που απευθύνεται σε παιδιά από 18 μηνών έως την προσχολική ηλικία, συμπληρώνεται από βρεφονηπιοκόμους και μετρά κινητικές δεξιότητες, κίνητρο, συντονισμό κινήσεων και απόλαυση της συμμετοχής (Cairney et al., 2018).

Εκτός από τα παραπάνω προγράμματα, στα δεδομένα που συλλέχθηκαν εντοπίσαμε ακόμα κάποιες βασικές προσπάθειες που υλοποιήθηκαν κυρίως στη Μεγάλη Βρετανία και τις ΗΠΑ προκειμένου να καταστεί δυνατή η προώθηση και εφαρμογή του πρώιμου κινητικού γραμματισμού. Συγκεκριμένα, το 2011, το Τμήμα Υγείας της Βρετανίας (BHF) δημοσίευσε ανακοίνωση με τίτλο “Start active, stay active”, με οδηγίες για παιδιά μικρότερα των πέντε ετών, με δεδομένα τα πλεονεκτήματα της φυσικής άσκησης τόσο στην ανάπτυξη όσο και στην υγεία τους. Η ανακοίνωση αναφέρει ότι: (α) τα βρέφη, από τη γέννηση μέχρι να είναι ικανά να περπατήσουν, θα πρέπει να συμμετέχουν σε παιχνίδια στο πάτωμα και στο νερό· (β) τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, που περπατούν και χωρίς συγκεκριμένο σκοπό, θα ήταν καλό να μένουν δραστήρια για πάνω από 180 λεπτά συνολικά μέσα στην ημέρα· και (γ) όλα τα παιδιά κάτω των 5 ετών επιβάλλεται να μειώσουν τις παραταμένες περιόδους καθιστικών δραστηριοτήτων, με εξαίρεση τον ύπνο.

Επίσης, καθώς πολλοί έχουν υποστηρίξει στο παρελθόν ότι ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών πρέπει να αφιερώνεται αποκλειστικά σε ελεύθερο παιχνίδι, χωρίς ενήλικη παρέμβαση, το Βρετανικό Ίδρυμα για την Καρδιά το 2012 εναντιώνεται σε αυτή την άποψη και αναφέρει ότι το ελεύθερο παιχνίδι είναι πολύτιμο, αλλά δεν είναι αρκετό από μόνο του. Για τη βέλτιστη ανάπτυξη του παιδιού προτείνει το πολυποίκιλο παιχνίδι και μάλιστα επισημαίνει ότι υπάρχουν τέσσερα είδη παιδικού παιχνιδιού (Maude, 2013):

- i. το μη δομημένο, το ελεύθερο και το εξερευνητικό παιχνίδι χωρίς ενήλικη καθοδήγηση·
- ii. το παιχνίδι που ξεκινά από το παιδί, με τον ενήλικα να προσφέρει προσωρινή στήριξη όταν το παιδί τη χρειαστεί·
- iii. το παιχνίδι που επικεντρώνεται στη μάθηση και καθοδηγείται από τον ενήλικα·
- iv. το αυστηρά δομημένο παιχνίδι που είναι προσχεδιασμένο και κατευθύνεται από τον ενήλικα.

Στις παραπάνω περιπτώσεις ο σκοπός της παρέμβασης του ενήλικα θα πρέπει πάντοτε να είναι η διευκόλυνση, η ενθάρρυνση, η βελτίωση, η πρόκληση και η αύξηση της απόλαυσης που αποκομίζει το παιδί από το παιχνίδι.

Το 2012 το ίδιο ίδρυμα δημιούργησε έναν οδηγό φυσικής άσκησης για τα πρώτα χρόνια ζωής, με τίτλο “Early Movers 5”, στον οποίο παρέχονται πληροφορίες και προτείνονται ιδέες για τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων παιχνιδιού εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, πρακτικές ασκήσεις και προτάσεις για γονείς και γενικότερα για άτομα που ασχολούνται με τη φροντίδα μικρών παιδιών, ώστε να συμμετέχουν και εκείνοι. Στον ίδιο οδηγό γίνεται σύνδεση μεταξύ φυσικής άσκησης και γνωστικής, γλωσσικής, προσωπικής, κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης. Το συγκεκριμένο έντυπο απευθύνεται σε ενήλικες που ασχολούνται με παιδιά από τη γέννηση έως την ηλικία των 5 ετών (Newport, 2013).

Αξίζει να αναφερθεί, τέλος, ότι οι ΗΠΑ είναι η μόνη χώρα μέχρι σήμερα όπου οι εθνικές προδιαγραφές για τα επιθυμητά επίπεδα φυσικής άσκησης αναφέρονται στις ηλικίες από τη γέννηση έως 5 ετών. Το National Association for Sport and Physical Education (NASPE, 2010) εξέδωσε τις οδηγίες “Active Start”, στις οποίες τονίζεται η ανάγκη τα παιδιά έως 5 ετών να δεσμεύονται σε καθημερινή άσκηση, που προωθεί την κινητική τους επιδεξιότητα και θέτει τις βάσεις για υγιή φυσική κατάσταση.

Συμπεράσματα - Συζήτηση

Τα ερευνητικά δεδομένα φανερώνουν ότι η προώθηση του κινητικού γραμματισμού στην πρώιμη παιδική ηλικία είναι πολύτιμη για ποικίλους λόγους. Η καθιέρωση μοντέλων κίνησης στο παιδί από πολύ μικρή ηλικία δημιουργεί αυξημένες πιθανότητες να διατηρηθεί κινητικά ενεργό στη μετέπειτα ζωή του. Σύμφωνα με την Jones και τους συνεργάτες της (Jones, Hinkley, Okely, & Salmon, 2013), κατά την πρώιμη παιδική ηλικία είναι μεγαλύτερη η δεκτικότητα του παιδιού σε οδηγίες και πρακτικές ενθάρρυνσης για την υιοθέτηση συγκεκριμένων συνθηκών και στάσεων. Άλλωστε, η αλλαγή στάσης και αντίληψης γύρω από την άσκηση είναι αυτή που θα ωθήσει τα παιδιά να διατηρήσουν την κίνηση στην ενήλικη ζωή τους και να αποφύγουν να γίνουν ενήλικες με παχυσαρκία και καθιστικό τρόπο ζωής (USDHHS, 1996).

Ένας ακόμη λόγος, σύμφωνα με την Blythe (2013), για την έγκαιρη ανάπτυξη του κινητικού γραμματισμού είναι προκειμένου να κατακτήσει το παιδί, πρώτα απ' όλα, τον έλεγχο του σώματός του και, κατά συνέπεια, να γίνει ανεξάρτητο σε όλους τους άλλους τομείς (κοινωνικά, συναισθηματικά κ.ά.). Δεν είναι τυχαίο ότι η προσχολική εκπαίδευση επιδιώκει να καταστήσει το παιδί ικανό να χρησιμοποιεί το σώμα του με αυτοπεποίθηση. Όπως υποστηρίζει η συγγραφέας, από τον πρώτο κιόλας χρόνο της ζωής του παιδιού, οι διάφορες στάσεις, χειρονομίες και κινήσεις που επιτελούνται μέσω της μίμησης αποτελούν την πρώτη γλώσσα έκφρασης του. Ξεκινώντας από τη γέννηση, το νεογνό έχει περιορισμένο έλεγχο του σώματός του, αλλά μέσω αντανακλαστικών κινήσεων, που υπάρχουν ήδη από τη μήτρα, προετοιμάζεται για την κατάκτηση μετέπειτα σύνθετων δεξιοτήτων. Στην πορεία της ζωής του, το παιδί μέσω της κίνησης αντλεί πληροφορίες από το περιβάλλον του, προσλαμβάνει εμπειρίες και αισθητηριακά ερεθίσματα, αποκτά σταδιακά επίγνωση του σώματός του και διευρύνει διαρκώς την κινητική του εμπειρία (Blythe, 2013). Η περίοδος της προσχολικής εκπαίδευσης είναι η κατάλληλη στιγμή να μάθει το παιδί να κινείται με επιδεξιότητα και να διευρύνει διαρκώς τις εμπειρίες κίνησης στις οποίες εμπλέκεται, να αντιληφθεί πώς να χρησιμοποιεί την κίνηση προς την κατεύθυνση όλων των πεδίων μάθησης (Ρήγα, 2017), να τονώσει την αυτοπεποίθησή του, να κινητοποιηθεί και να δεσμευτεί σε μια διαρκή πορεία κίνησης. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει και η Maude (2013: 239), η πρόοδος του παιδιού στο ταξίδι του προς τον κινητικό γραμματισμό το καθιστά ικανό να αναπτύξει τις δημιουργικές του ικανότητες και να εξερευνήσει νέες περιοχές κίνησης, ώστε να κινείται «έξω από το κουτί». Τέλος, εξίσου σημαντικός λόγος με τους παραπάνω είναι, σύμφωνα με τη Newport (2013), η ενθάρρυνση του

παιδιού να αγαπήσει την κίνηση και να ενισχυθούν η επιθυμία και το κίνητρό του να εμπλέκεται σε όλο και αυξανόμενη φυσική άσκηση, απολαμβάνοντας τα οφέλη που αυτή του προσφέρει. Μέσα από αυτή την πορεία το παιδί θα αναγνωρίσει τη φυσική δραστηριότητα ως προτεραιότητα στη ζωή του και ως εμπειρία που το επιβραβεύει, το ικανοποιεί, το γεμίζει και το κάνει πλουσιότερο.

Ολοκληρώνουμε την ενότητα τονίζοντας τη συμβολή των ενηλίκων στην προώθηση του κινητικού γραμματισμού, εφόσον η κινητική ανάπτυξη του παιδιού στηρίζεται σημαντικά, πέρα από τη μυοσκελετική του ωρίμανση, και στην αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον. Είναι αναγκαίο να προσφέρονται στο παιδί ευκαιρίες κίνησης και εξάσκησης από τους ενήλικες του περιβάλλοντός του, με στόχο την απόκτηση δύναμης, ελέγχου και επιδεξιότητας στις κινήσεις. Το πέρασμα του παιδιού από τις πιο ασυντόνιστες χειρονομίες και κινήσεις του βρέφους στις πιο εκλεπτυσμένες εκφραστικές κινήσεις και τις πιο σύνθετες δεξιότητες φανεώνει την εκούσια απελευθέρωση και τον έλεγχο των κινητικών μοντέλων από μέρους του, τα οποία αποκτήθηκαν μέσω ωρίμανσης, εμπειρίας και εξάσκησης με τη βοήθεια του ενήλικα και του περιβάλλοντος. Αν και πολλές φορές αυτή η διαδικασία παραμελείται στα διάφορα περιβάλλοντα μάθησης (για παράδειγμα, σε όσα βασίζονται στην εικονική πραγματικότητα), η Blythe (2013: 106) υποστηρίζει ότι ο κινητικός γραμματισμός αποκτάται μέσω της κυριαρχίας του σώματος και της αίσθησης ασφάλειας στον χώρο, της κινητικής αίσθησης του εαυτού και της ανάπτυξης πλούσιου «λεξιλογίου» μη γλωσσικών δεξιοτήτων. Με άλλα λόγια, όπως τα βρέφη και τα μικρά παιδιά δομούν το γλωσσικό τους λεξιλόγιο, με τον ίδιο τρόπο διαμορφώνουν και το κινητικό τους λεξιλόγιο μέσω του παιχνιδιού, το οποίο αξιοποιεί το χάρισμα των παιδιών να εξερευνούν τον κόσμο, να δοκιμάζουν νέες κινήσεις, να διαπιστώνουν τι είναι ικανά να πετύχουν και να αναζητούν διαρκώς νέες εμπειρίες μέσα στο περιβάλλον στο οποίο ζουν. Εφαρμόζοντας, λοιπόν, ήδη γνωστές κινήσεις σε νέες καταστάσεις και εξασκώντας τες, τα παιδιά δημιουργούν σταδιακά την κινητική τους μνήμη, ενώ μέσω της ισορροπίας, του συντονισμού, του ελέγχου, της δύναμης, της αντοχής και της συνεχούς εξάσκησης μετατρέπονται σε «ευφραδή» κινητικά όντα, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Maude (2013: 110).

Αναφορικά με τους τρόπους με τους οποίους οι ενήλικες δύνανται να βοηθήσουν το παιδί σε όλο αυτό το ταξίδι του, αξίζει να αναφερθούμε στην έρευνα που πραγματοποίησε το Βρετανικό Ίδρυμα για την Καρδιά (BHF) το 2010 (Newport, 2013), σε τέσσερις μεγάλες βρετανικές πόλεις. Από εκεί φάνηκε ότι σε πολλές περιπτώσεις τα μικρά παιδιά είχαν περιορισμένες ευκαιρίες μέσα στην ημέρα για κίνηση και ελεύθερο παιχνίδι. Μέσα από την

έρευνα αναδείχθηκε επιπλέον η έλλειψη αυτοπεποίθησης από μέρους των ενηλίκων, ακόμα και των επαγγελματιών, να διαμορφώσουν δραστηριότητες κινητικού παιχνιδιού ειδικά για παιδιά από τη γέννηση έως την ηλικία των 2 ετών. Δεδομένου ότι έχει αναγνωριστεί η τεράστια επίδραση των γονέων και εν γένει των παρόχων φροντίδας στις εμπειρίες των πρώτων χρόνων της ζωής των παιδιών, η υποστήριξή τους κατά την επιτέλεση αυτού του έργου αποτελεί ζήτημα υψίστης σημασίας σύμφωνα με τη Newport (2013), ο δε ρόλος τους, όπως υποστηρίζουν οι Whitehead και Almond (2013), θα πρέπει να είναι παρατηρητικός και επιδέξιος κατά την παροχή παραγωγικής ανατροφοδότησης στο παιδί.

Για να μπορέσει ο ενήλικας να προωθήσει τον κινητικό γραμματισμό στο παιδί, είναι σημαντικό να ακολουθεί ένα συγκεκριμένο παιδαγωγικό πλαίσιο, το οποίο θα διασφαλίζει ότι όλα τα παιδιά όλων των ηλικιών έρχονται σε επαφή με κατάλληλες δραστηριότητες που τους παρέχουν επιβράβευση και απόλαυση, τους δίνουν κίνητρο και προάγουν την αυτοπεποίθησή τους, γιατί τους δίνουν τη δυνατότητα να επιτύχουν (Ρήγα, 2017: 261), να πάρουν τα ίδια αποφάσεις και να εκτιμήσουν την αξία της φυσικής άσκησης για μακροχρόνια υγεία και ευεξία. Κοινό χαρακτηριστικό όλων αυτών των δραστηριοτήτων είναι η ενεργοποίηση μιας δέσμευσης με τη φυσική άσκηση, όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι Whitehead και Almond (2013).

Σημαντικό είναι επίσης οι ενήλικες να εφοδιαστούν με γνώσεις και δεξιότητες προκειμένου να διαμορφώσουν το κατάλληλο περιβάλλον (Αγγελάκη και συν., 2012) και να προσφέρουν ποικιλία δραστηριοτήτων σε καθημερινή βάση. Το περιβάλλον μάθησης θα πρέπει να είναι πλούσιο σε ερεθίσματα και θελκτικό για το παιδί. Επιπλέον, η καλή οργάνωση και οι σαφείς οδηγίες καθ' όλη τη διαδικασία τού δημιουργούν αίσθηση ασφάλειας, ενώ η προσαρμογή των δραστηριοτήτων και των απαιτήσεων των ενηλίκων στην ηλικία του παιδιού εξασφαλίζει την επιτυχία του εγχειρήματος. Το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με το τι μπορεί να καταφέρει, ποιες είναι οι δυνατότητές του, και κάθε προσπάθειά του αναγνωρίζεται ως σημαντική (Whitehead & Almond, 2013). Ταυτόχρονα, η ενθουσιώδης και ζωντανή παρουσίαση των δραστηριοτήτων εκ μέρους των ενηλίκων δεσμεύει το ενδιαφέρον του παιδιού.

Για να συμβούν όμως όλα τα παραπάνω, σύμφωνα με τη Newport (2013), τα παιδιά κατά τη διαδικασία της μάθησης χρειάζονται χρόνο και ευκαιρίες για να εξασκήσουν, να τελειοποιήσουν και να κατακτήσουν πλήρως όσα έμαθαν, ώστε να προοδεύσουν και να είναι σε θέση να ανακαλούν την απαραίτητη γνώση σε αντίστοιχες μελλοντικές καταστάσεις. Όπως τονίζει η συγγραφέας, αν οι ενήλικες μπορέσουν να βοηθήσουν με επιτυχία το παιδί να εξελιχθεί σε αυτό το ταξίδι, θα αυξηθούν η επιθυμία και το

κίνητρό του να εμπλέκεται σε όλο και περισσότερη φυσική άσκηση καθώς μεγαλώνει.

Όπως διαφαίνεται από τα παραπάνω, σκοπός των δραστηριοτήτων φυσικής άσκησης είναι να αναγνωρίσουν τα παιδιά τη φυσική δραστηριότητα ως προτεραιότητα στη ζωή τους και ως εμπειρία που τα επιβραβεύει, τα ικανοποιεί, τα γεμίζει και τα κάνει πλουσιότερα. Στον πυρήνα του όλου εγχειρήματος του κινητικού γραμματισμού, ήδη από την πολύ πρώιμη ηλικία, βρίσκεται κυρίως η αγάπη τού να είναι κανείς κινητικά δραστήριος (Whitehead & Almond, 2013). Να σημειώσουμε όμως ότι παρόλο που τονίζεται η μεγάλη αξία του πρώιμου κινητικού γραμματισμού, παρατηρείται μειωμένη κινητικότητα στον συγκεκριμένο τομέα, με ελάχιστα προγράμματα να απευθύνονται αποκλειστικά στις ηλικίες αυτές.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Blythe, S.G. (2013). The importance of movement in early development – the foundation of developing physical literacy. In B. Weinberg (Ed.), *Physical Literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 98-108, ICSSPE.
- Cairney, J., Clark, H.J., James, M.E., Mitchell, D., Dudley, D.A., & Kriellaars, D. (2018). The Preschool Physical Literacy Tool: testing a new physical literacy tool for the early years. *Frontiers in Pediatrics*, 6, DOI: 10.3389/fped.2018.00138
- Corbin, C.B. (2016). Implications of physical literacy for research and practice: a commentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 14-27.
- Goodway, J.D., Brian, A., Chang, S.H., Famelia, R., Tsuda, E., & Robinson, L.E. (2013). Promoting physical literacy in the early years through Project SKIP. In B. Weinberg (Ed.), *Physical Literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 122-130, ICSSPE.
- Jones, R.A., Hinkley, T., Okely, A.D., & Salmon, J. (2013). Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(6), 651-658.
- Keegan, R.J., Keegan, S.L., Daley, S., Ordway, C., & Edwards, A. (χ.χ.). *Getting Australia moving: Establishing a physically literate & active nation (game plan)*. National Institute of Sport Studies.
- Maude, P. (2013). Growing physical literacy in the young child. In B. Weinberg (Ed.), *Physical Literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 237-242, ICSSPE.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (2010). *Shape of the Nation Report. Status of Physical Education in the USA*. Reston, VA.
- Newport, A. (2013). Helping young children in the early years to foster a lifelong love of being physically active. In B. Weinberg (Ed.), *Physical Literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 115-121, ICSSPE.

- Robinson, D.B., & Randall, L. (2017). Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1), 40-55.
- United States Department of Health and Human Services (USDHHS) (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Wainwright, N. (2013). Physical literacy in the Foundation Phase in Wales. In B. Weinberg (Ed.), *Physical Literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 131-140, ICSSPE.
- Wainwright, N., Goodway, J., Whitehead, M., Williams, A., & Kirk, D. (2016). The Foundation Phase in Wales – a play-based curriculum that supports the development of physical literacy. *Education 3-13*, 44(5), 513-524.
- Whitehead, M. (2010a). Introduction. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 3-9). International Studies in Physical Education and Youth Sport. London & New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Whitehead, M. (2010b). The concept of physical literacy. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 10-20). International Studies in Physical Education and Youth Sport. London & New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Whitehead, M., & Almond, L. (2013). Creating learning experiences to foster physical literacy. In B. Weinberg (Ed.), *Physical Literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 73-80, ICSSPE.
- Αγγελάκη, Χ., Γκολφινόπουλου, Γ., Διδάχου, Ε., Παπαδάκου, Ε., & Ρήγα, Β. (2012). 4+1 κλειδιά για την αυτομόρφωση της νηπιαγωγού. 1ο Κεφάλαιο: «Περιβάλλον» (σσ. 17-56). Αθήνα: OMEP.
- Ρήγα, Β. (2017). Σύγχρονα Προγράμματα Φυσικής Αγωγής στο Νηπιαγωγείο. Στο ΤΕΕΑΠΗ, Πανεπιστήμιο Πατρών, *Σύγχρονες Ερευνητικές Τάσεις στην Προσχολική και την Πρώτη Σχολική Ηλικία* (σσ. 255-264). Αθήνα: NewTechPub.