

# Γέλια, άθληση και φωνές.... Πού αλλού; Στο Physiathlon

*✍️ Της Αγγελικής Ζησίμου, μαθήτριας της Γ1΄ Γυμνασίου*

Έχετε ζήσει ποτέ μια μέρα γεμάτη δράση, γέλια και ομαδικότητα; Μια μέρα, όπου η χαρά, ο ενθουσιασμός, η συνεργασία και η άσκηση ενώνονται σε ένα; Το σχολείο μας, πάντως, το έζησε στην πρώτη του εκδρομή, την Παρασκευή, 10 Οκτωβρίου 2025. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού για την Ανάπτυξη και την Ειρήνη, επισκεφθήκαμε (όλες οι τάξεις του Γυμνασίου) ένα κέντρο άθλησης και υγείας, ονόματι «Physiathlon».

Το συγκεκριμένο κέντρο βρίσκεται στην οδό Εθνικής Αντιστάσεως 39 Α στο Δήμο Παλλήνης. Σύμφωνα με την ιστοσελίδα, η αρχική ιδέα αυτού του χώρου, υλοποιήθηκε το έτος του 2008 με το όνομα “Βιοανάκτηση”. Η δημιουργία του κέντρου είχε κύριο σκοπό την παροχή υπηρεσιών υγείας



υψηλού επιπέδου. Με το πέρασμα των χρόνων, με περαιτέρω σκέψη και εμπειρίες, ωρίμασε η ιδέα για έναν καινούριο χώρο, μέσω του οποίου θα υπήρχε η δυνατότητα συνδυασμού



άθλησης, υγείας και πολιτισμού. Εξού και το «Physiathlon», ένα νεωτερικό, ανανεωμένο κτίριο με 850τ.μ. περίπου. Η συγκεκριμένη έκταση εδάφους περιλαμβάνει τρία γήπεδα ποδοσφαίρου, διαστάσεων 7x7. Επιπροσθέτως, στο χώρο

στεγάζονται μια αίθουσα ring-rong, τμήματα κλασικού χορού, καράτε, τμήματα φυσικοθεραπείας, εργομετρίας\* και pilates. Επιπλέον, επιτρέπεται η διοργάνωση σεμιναρίων ή και εκδηλώσεων [π.χ. συναντήσεις φίλων ή συναδέλφων, ακόμα και παιδικά πάρτι]. Σε γενικές γραμμές, ασχολούνται με προβλήματα υγείας, μυϊκής δύναμης, μείωσης βάρους, ψυχαγωγίας, ομαδικότητας και δημιουργικότητας, τα οποία απευθύνονται κυρίως σε παιδιά και εφήβους, έχοντας ως κύριο μέλημα, τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, την απόκτηση πειθαρχίας, αυτοεκτίμησης, κοινωνικότητας, αυτοπεποίθησης με λιτούς, εύκολους και κατανοητούς τρόπους.



Η μαθητική εκδρομή στο «Physiathlon» απευθυνόταν σε όλους τους μαθητές του Γυμνασίου και είχε μεγάλη απήχηση, αφού οι περισσότεροι συμμετείχαν. Μόλις φτάσαμε στον προορισμό μας, όλοι μας είχαμε ένα χαμόγελο ως τα αυτιά και ήμασταν τόσο ευδιάθετοι. Αναμένοντας το ξεκίνημα, τρέξαμε



στην είσοδο, με σκοπό, να μας μοιράσουν ανά φύλο και τάξη. Προσωπικά, αδημονούσα, καθώς γνώριζα το μέρος και ήξερα τι θα ακολουθήσει. Εκείνοι που φάνηκαν να το ευχαριστιούνται περισσότερο ήταν τα αγόρια που έπαιζαν ασταμάτητα ποδόσφαιρο. Για εμάς τα κορίτσια ο χορός, το τραγούδι και το βόλεϊ ήταν πρώτες επιλογές. Το survivor, μολονότι αποθάρρυνε τη Γ Γυμνασίου και συμμετείχε με λιγότερη όρεξη (αν και νικήσαμε), εντούτοις η Α' και η Β'



φάνηκαν να το διασκεδάζουν αφάνταστα. Το ίδιο μεγάλη απήχηση είχε το ring rong και στις δυο προηγούμενες τάξεις. Ίσως ήθελαν να προλάβουν να συμμετάσχουν και να αποκτήσουν νέες εμπειρίες μέσα από τις ευκαιρίες που τους προσφέρονταν.

Από συζητήσεις με παιδιά του σχολείου σχετικά με τις εντυπώσεις τους από την εκδρομή συμπεράνα ότι απαραίτητη προϋπόθεση για να έχει επιτυχία μια εκδρομή αποτελεί το να έχουμε εφοδιαστεί με καλή διάθεση, χαμόγελα, όρεξη και καλή παρέα, μολονότι αυτό δεν είναι πάντα εφικτό. Οι μαθητές της Α' Γυμνασίου, που δεν γνώριζαν τι θα ακολουθήσει είχαν στα πρόσωπά τους ακόμη πιο έντονη την αδημονία για την πρώτη τους εκδρομή. Μια ιδιαίτερη νότα χαράς μας την προσέφερε ο Λίο, το μόλις δύο μηνών κουταβάκι της καθηγήτριας μας, κας Ζαφείρη. Χαρήκαμε τόσο πολύ, που γυρνώντας σπίτι «άνοιξε» πάλι το θέμα της φιλοξενίας ενός κουταβιού με τους γονείς μου. Δε θα ξεχάσω πόσο τρυφεροί και προστατευτικοί νιώσαμε όλοι απέναντι σε αυτό το μικρό πλασματάκι.



(\*εργομετρία: η εξέταση που μετρά τη φυσική κατάσταση και την απόδοση του οργανισμού.)

Πηγές: από την επίσημη ιστοσελίδα του [physiathlon.gr](http://physiathlon.gr)