

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Μέσα από τα Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, στην θεματική ενότητα: «Ζω καλύτερα-Ευ ζην στα πλαίσια της «Υγείας – διατροφής», οι μαθητές συμμετέχουν και σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας

Μετά από συζήτηση, αποφασίσαμε να καλέσουμε στο σχολείο μας τον γυμναστή του 5ου Δημοτικού Φλώρινας κο Κουσιπέτκο Βαγγέλη, ο οποίος μας μίλησε για την σωματική δομή, την αξία της σωματικής άσκησης στις καθημερινές μας δραστηριότητες.



Μας έμαθε πώς να εισπνέουμε και να εκπνέουμε σωστά και κάναμε μαζί τις απαραίτητες ασκήσεις εισπνοής-εκπνοής.



Μάθαμε να μετράμε τον σφυγμό μας ...



... και έξω στην αυλή γυμναστήκαμε!!!

