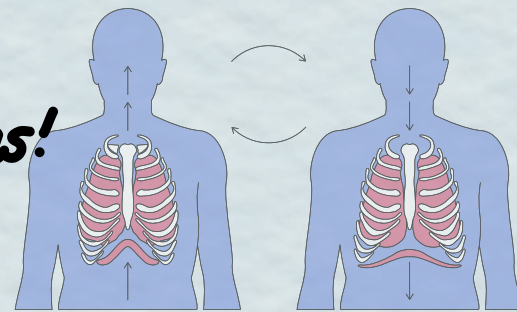
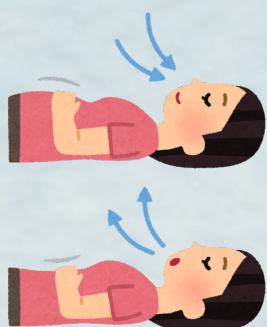


Η αναπνοή: Το μαγικό δώρο της ζωής! (Ιανουάριος 2024)



Τί είναι η αναπνοή; Πώς συμβαίνει;
Σκεφτόμαστε για να αναπνεύσουμε;
Ποιο όργανο είναι υπεύθυνο για την διαδικασία αυτή και πώς μοιάζει;
Γιατί χρειαζόμαστε οξυγόνο;
Πού και πώς αποθηκεύεται μέσα στο σώμα μας;
Ποια τα είδη της αναπνοής; Σε τι μας βοηθά η σωστή αναπνοή;

Αναπνοή: Βασική λειτουργία των πνευμόνων.
Εξασφαλίζει την τροφοδότηση των κυττάρων με οξυγόνο και την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα.



breathe



Με όλους τους μαθητές και μαθήτριες των τάξεων συζητήσαμε, εξηγήσαμε και αναπτύξαμε θέματα σχετικά με την αναπνοή.



Τα παιχνίδια που ακολούθησαν μας διασκέδασαν, προσθέτοντας μια βιωματική διάσταση στη μάθηση.



Η σωστή αναπνοή μας βοηθά:

- Να ηρεμούμε όταν νιώθουμε άγχος ή στεναχώρια.
- Να έχουμε διαύγεια πνεύματος
- Να έχουμε καλύτερη διάθεση
- Να τραγουδάμε πιο δυνατά και καθαρά.
- Να νιώθουμε υγιείς και γεμάτοι ενέργεια.



Να θυμάστε λοιπόν, ότι η πιο σωστή και χαλαρωτική αναπνοή είναι η κοιλιακή – διαφραγματική!
"Αναπνεύστε σωστά, γεμίστε δύναμη"

