

Πυραμίδα Δραστηριοτήτων



1 ώρα τη μέρα
Τηλεόραση ή
Ηλεκτρονικός
υπολογιστής



2-3 φορές την εβδομάδα
διάφορα χόμπι, χορός, καράτε.



2- 5 φορές εβδομαδιαία
διάφορα αθλήματα , ποδόσφαιρο , μπάσκετ



Κάθε μέρα
παιχνίδια με φίλους , τρέξιμο, ποδήλατο, γυμναστική, βόλτα με
σκύλο



Ποιές από τις παρακάτω δραστηριότητες είναι καθιστικές;

- Ποδήλατο
- Τηλεόραση
- Ύπνος
- Μπάλα
- Παραδοσιακοί χοροί
- Γυμναστική
- Ηλεκτρονικός υπολογιστής
- Ζωγραφική
- Κολύμβηση
- Τρέξιμο

Μπορείς να μου ονομάσεις 5 φυσικές δραστηριότητες;