

Μαθαίνω για... τη Σωματική Δραστηριότητα

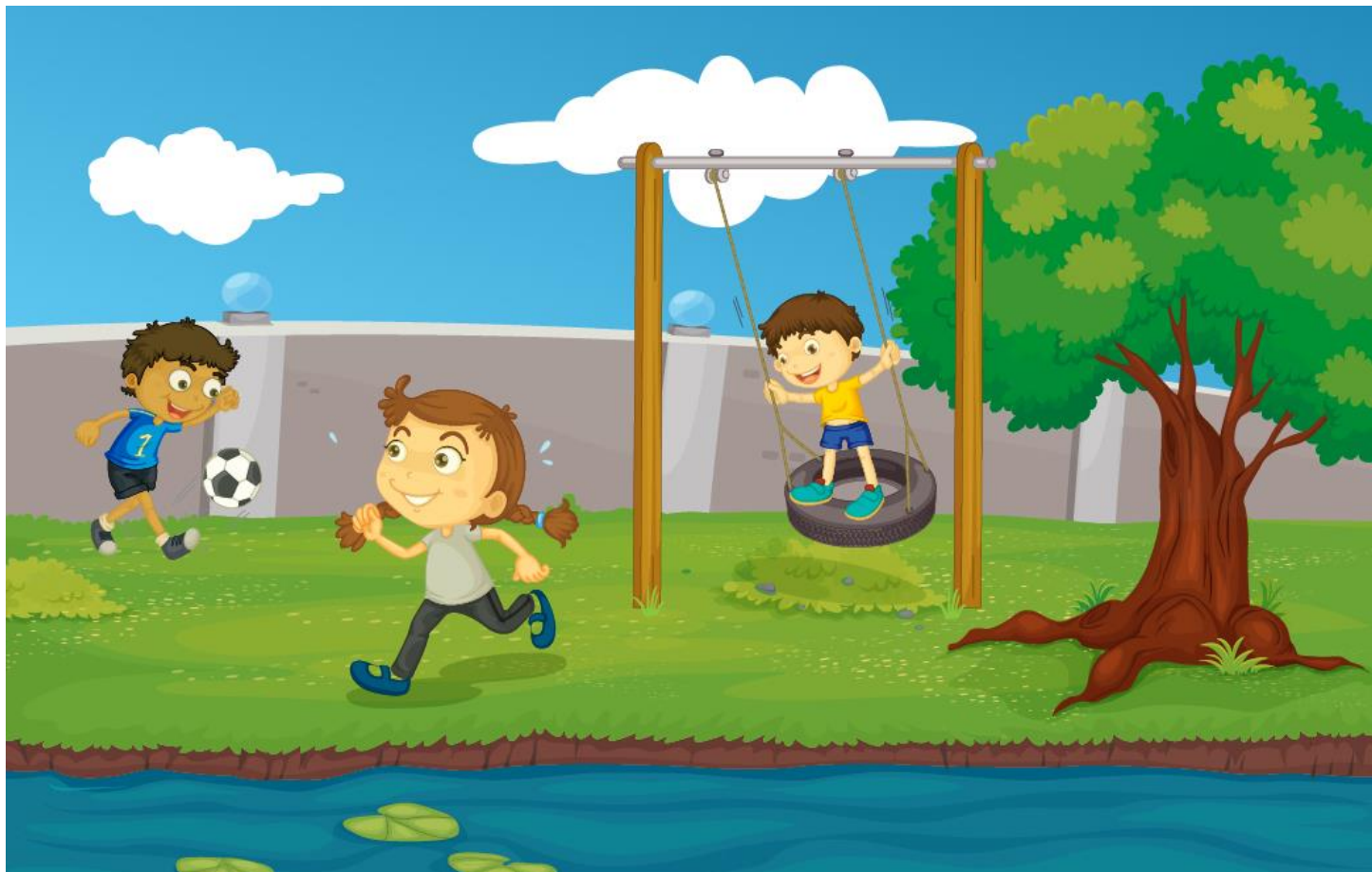


EYZHN
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Τι είναι η Σωματική Δραστηριότητα;

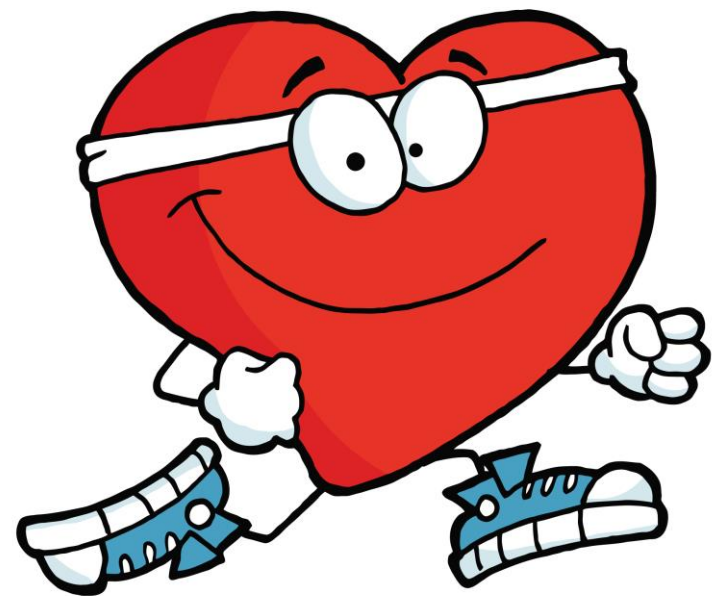
Κάθε είδους
κίνηση ή άσκηση
που κάνει το
σώμα μου !!!



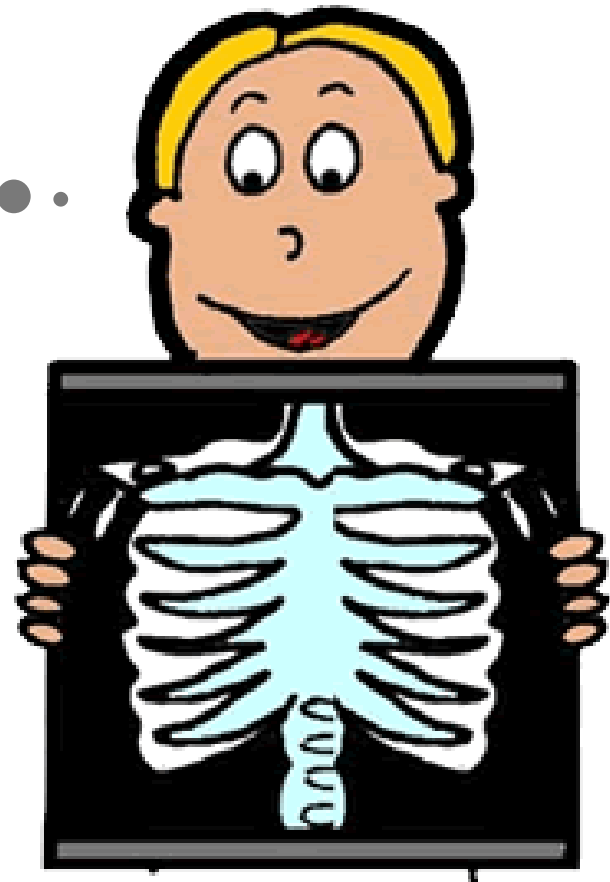


Παίζω, κινούμαι
και ασκούμεαι για να...

Γυμνάζω τους
μυς και την
καρδιά μου!



Έχω γερά
κόκκαλα!



Μεγαλώνω
σωστά!





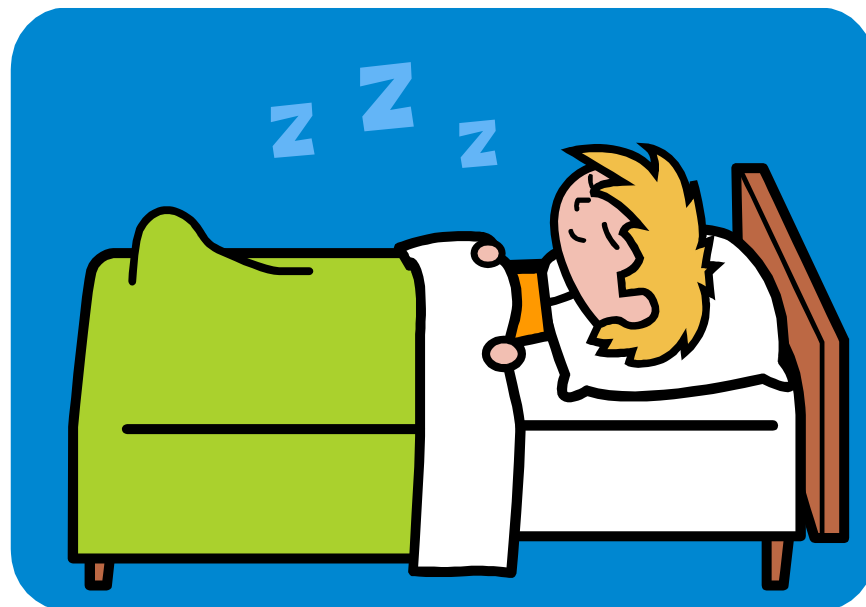
Κάνω πολλούς
φίλους!



Είμαι
χαρούμενος!



Κοιμάμαι
καλύτερα!



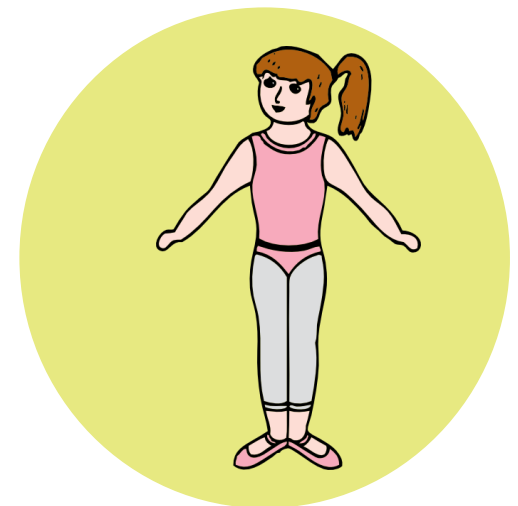
Υπάρχουν πολλά είδη άσκησης!



Αθλήματα



Πολεμικές τέχνες



Χοροί



Παιχνίδι



Μετακίνηση



Δουλειές στο σπίτι

ΑΘΛΗΜΑΤΑ

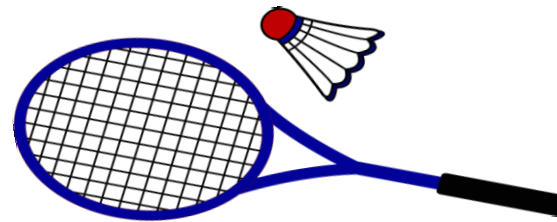
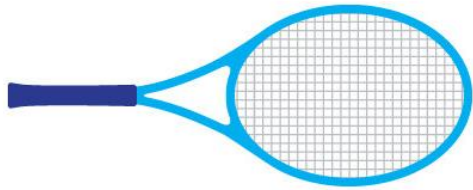


Τι μας προσφέρουν τα ΑΘΛΗΜΑΤΑ



Βόλει, τένις, ποδόσφαιρο...
Όλα τα αθλήματα κάνουν καλό!
Την καρδιά μου θα γυμνάσω
κι αν κερδίσω και αν χάσω!

Γνωρίζω τα ΑΘΛΗΜΑΤΑ!



ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ



Τι μας προσφέρουν οι ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Καράτε, τζούντο, κουνγκ φου, τάε κβο ντο...

Μπερδεύτηκα μόνο για να τα πω!

Δύναμη και ευλυγισία
μου χαρίζουν με τη μία!



Οι πολεμικές τέχνες ταιριάζουν σε πολλούς!

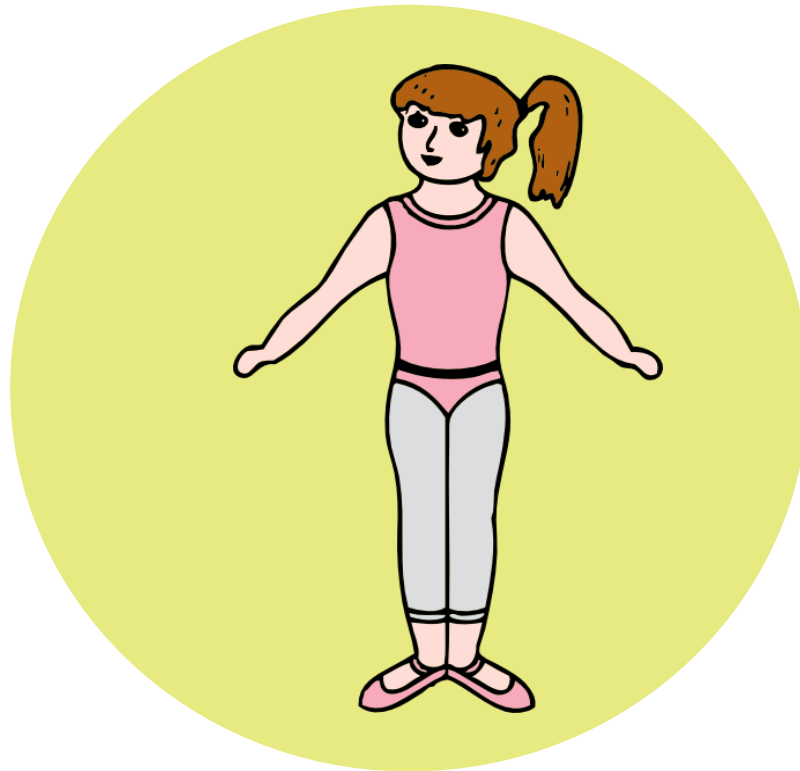


Για αγόρια...



...και κορίτσια!

ΧΟΡΟΙ



Τι μας προσφέρουν οι ΧΟΡΟΙ

Μπαλέτο, λάτιν, μοντέρνοι χοροί
και φυσικά... οι παραδοσιακοί.

Κουνώ το σώμα μου με τον ρυθμό
διασκεδάζω, ισορροπώ, χορεύω,
ακόμα κι αν καμιά φορά τα βήματα μπερδεύω!



Γνωρίζω χορούς από όλο τον κόσμο!



Μπαλέτο

Ελληνικοί
Παραδοσιακοί



Ευρ



Ανατολής



Λατινο-
αμερικάνικοι

ΠΑΙΧΝΙΔΙ



Τι μας προσφέρει το ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Κρυφτό, σκοινάκι, κυνηγητό
και φίλους θα κάνω στο λεπτό!
Παίζω κουτσό, μήλα και τρέχω,
χαίρομαι τόσο και μετά ύπνο γλυκό θα έχω!



Παίζω στο σχολείο...



Παίζω το απόγευμα...



Στον κήπο, στην αυλή...



... και στο σπίτι!

Παίζω όλο τον χρόνο!



Άνοιξη



Καλοκαίρι



Φθινόπωρο



Χειμώνας

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ



Τι μας προσφέρει η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Περπάτημα, τρέξιμο και ποδηλατάδα
κινούμαι πάντα με γρηγοράδα!

Τις σκάλες θα ανέβω και θα κατεβώ
για να 'χω ένα σώμα πολύ πιο γερό!



Πάω στο σχολείο με τα πόδια!



Κινούμαι με τα πόδια ή το ποδήλατο το απόγευμα!



Περπατάω
και τρέχω!



Κάνω
ποδήλατο!



Παίρνω τις σκάλες
και όχι τον ανελκυστήρα!

ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Τι μας προσφέρουν οι ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μαζεύω, σκουπίζω και καθαρίζω,
τον κήπο σκαλίζω και συχνά ποτίζω,
Ακόμα κι αν θέλω να το αποφύγω,
ποτέ δεν ξεχνάω ότι έτσι... θα κάθομαι λίγο!



Σε ποιες δουλειές μπορώ να βοηθήσω;



Μαζεύω τα παιχνίδια μου



Μαζεύω τα ρούχα μου



Παίζω με τον σκύλο



Βοηθάω στο μαγείρεμα

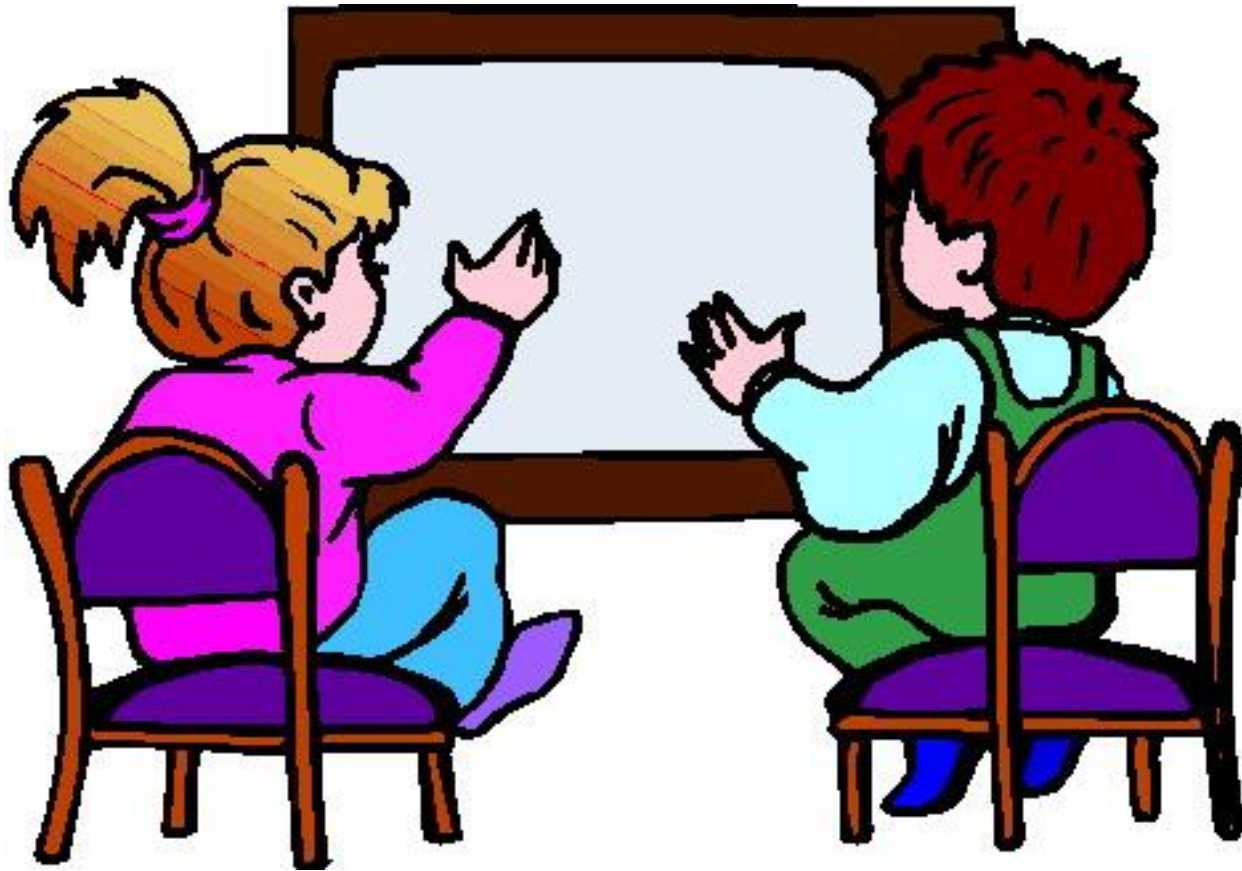


Ποτίζω τα λουλούδια



Πλένω το αυτοκίνητο

Όποιος κάθεται... σκουριάζει!



Πότε κάθομαι συνήθως;

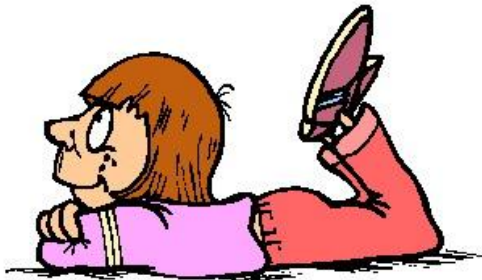
Υπολογιστής



Ηλεκτρονικά
παιχνίδια



Τηλεόραση



Σε άλλες
οθόνες



Δεν ξεχνάω πως
κάθε μέρα
πρέπει να είναι
γεμάτη με κίνηση,
άσκηση και
παιχνίδι!!!



EYZHN
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ



Παιχνίδια Κατανόησης

Ποιο από τα παρακάτω είναι μετακίνηση;



Περπάτημα



Μετακίνηση



Σχοινάκι

Παιχνίδι



Σάμπα

Χορός

Ποιο από τα παρακάτω είναι άθλημα;



Κολύμβηση



Άθλημα



Κρυφτό

Παιχνίδι



Hip-Hop

Χορός

Ποιο από τα παρακάτω είναι δουλειά στο σπίτι;



Μπαλέτο

Χορός



Καράτε

Πολεμική
τέχνη



Σκούπισμα

Δουλειά
στο σπίτι



Ποιο από τα παρακάτω είναι πολεμική τέχνη;



Σάλσα

Χορός



Τένις

Άθλημα



Τάε κβο ντο

Πολεμική
τέχνη



Ποιο από τα παρακάτω είναι μετακίνηση;



Τρέξιμο



Μετακίνηση



Ποδόσφαιρο

Άθλημα



Χασάπικο

Χορός

Μαντεύω το άθλημα!

Πρέπει ψηλά να πηδήξω,
την μπάλα στο καλάθι να ρίξω,
Τα χέρια μου να σηκώσω
και ύστερα να καρφώσω!
Τι είναι;

Μπάσκετ



Μαντεύω το άθλημα!

Απ' τη σέντρα θα ξεκινήσω
Θα τρέξω και θα κλοτσήσω
με δυο ομάδες θα παίξω
Τη μπάλα στο τέρμα να ρίξω!
Τι είναι;

Ποδόσφαιρο



Μαντεύω το άθλημα!

Στο κρύο θα βγω τον χειμώνα,
και πέδιλα, ειδικά, θα φορέσω
θα κάνω, όμως, ισορροπία
Και θα προσέξω μην πέσω!
Τι είναι;

Πατινάζ



Μαντεύω το άθλημα!

Πρέπει να πηδήσω,
να χοροπηδήσω,
τούμπες να κάνω,
ψηλά και πιο πάνω!
Τι είναι;

Τραμπολίνο



Μαντεύω το άθλημα!

Με τελεφερίκ ανεβαίνω,
Τις πλαγιές κατεβαίνω,
πέδιλα φοράω
και μπαστούνια κρατάω!
Τι είναι;

ΣΚΙ





EYZHN

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ