

# **7<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΛΙΟΥ**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 2 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023**

➤ **10η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού -  
Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2023**  
**ΣΥΝΘΗΜΑ: «Η κίνηση δίνει ζωή»**

• Το έγγραφο [ΕΔΩ](#):

➤ **Πανελλαδική Σχολική Σκυταλοδρομία 2023**  
**ΚΟΙΝΟ ΣΥΝΘΗΜΑ: «Τρέχω για το ΕΥ»** (Ευζείν, Ευτυχία,  
Ευσυνειδησία, Ευαγωνίζεσθαι, Ευρωστία, Ευημερία, Ευθύνη, Ευγένεια)

• Το έγγραφο [ΕΔΩ](#):



# Πανελλαδική Σχολική Σκυταλοδρομία «Τρέχω για το ΕΥ»

**Για ποιο ΕΥ θα τρέξουμε;**

**Το ΕΥ του Ευζώ (Ευζωΐα, Ευρωστία, Ευεξία)**

Ευζωΐα: μια κατάσταση σωματικής, πνευματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας και ευεξίας που οδηγεί στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας σε όλους τους τομείς.

# Πανελλαδική Σχολική Σκυταλοδρομία «Τρέχω για το ΕΥ»

Τι θα κάνουμε;



Θα περπατήσουμε συμβολικά, όλοι μαζί -σαν  
μία ομάδα- για ένα τέταρτο με στάδιο το  
σχολείο μας!



βίντεο.mp4



# Πανελλαδική Σχολική Σκυταλοδρομία «Τρέχω για το ΕΥ»

➤ Μπορείτε να δείτε τη συμμετοχή των σχολείων διαδραστικά στον “χάρτη της ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ ΤΟΥ ΕΥ” στην ιστοσελίδα του BE ACTIVE <https://beactive.hoa.org.gr> .

➤ Θα δοθούν 3 βραβεία (για κάθε κατηγορία) με τα εξής κριτήρια:

1. Για τη μεγαλύτερη διαδρομή
2. Για τη μεγαλύτερη συμμετοχή (αναλογία αριθμού συμμετεχόντων/συνολικό αριθμό μαθητών της Σχολικής μονάδας)
3. Για τα καλύτερα motto
4. Για τις καλύτερες φωτογραφίες
5. Για τα καλύτερα video

# Πανελλαδική Σχολική Σκυταλοδρομία «Τρέχω για το ΕΥ»

Γιατί περπάτημα;



# Πανελλαδική Σχολική Σκυταλοδρομία «Τρέχω για το ΕΥ»

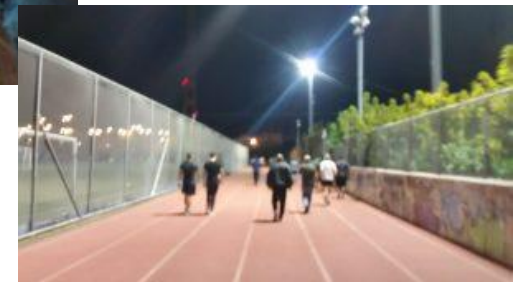


<https://www.youtube.com/watch?v=UhdZv-waEjo> Πώς να περπατάς σωστά





# Όπως στον Μαραθώνιο...





# Θα φωνάξουμε και συνθήματα...

**1/ Όλοι μαζί: «Τρέχουμε για το ΕΥ»**

**2/ Ε και ΣΤ τάξη: «ΕΥ από το ΕΥζώ»**

**3/ Γ και Δ τάξη: «ΕΥζώ, εγώ περπατώ!»**

**4/ Α και Β τάξη: «ΕΥζώ, κι εγώ περπατώ!»**

**5/ Όλοι μαζί: «Περπατούμε , ΕΥ να ζούμε!»**

# 15΄ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ (Περιμετρικά του σχολείου)



«Τρέχω για το ΕΥ»  
Δρόμος υγείας και ευεξίας...

# Περπατήσαμε για την ευζωΐα

Αλλά το σημαντικό είναι να είμαστε υγιείς!



Στο σώμα, στο μυαλό και τη ψυχή μας ...  
Να είμαστε και να νιώθουμε καλά!

# ΤΑ ΩΦΕΛΗ ΤΟΥ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑΤΟΣ

- Το περπάτημα βοηθά στην καλύτερη λειτουργία όλων των οργάνων μας (καρδιά, πνεύμονες, έντερο, εγκέφαλο, κλπ).
- Δυναμώνει τα οστά μας.
- Αυξάνει τον μεταβολισμό μας και την ενέργειά μας.
- Τονώνει το ανοσοποιητικό μας.
- Ωφελεί την ψυχική μας υγεία και ενισχύει την δημιουργικότητά μας.
- Καταπολεμά τις επιπτώσεις της καθιστικής ζωής και βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.
- Συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα της ζωής μας (ευζωΐα).

Βίντεο «Οφέλη της σωματικής άσκησης»:

<https://youtu.be/ASO6Zd29-LY?si=lxg4dBrDVNO6xava>

# Επιδιώκω την υγεία μου και την ευζωΐα σημαίνει:



Φροντίζω τον ύπνο μου



Ενυδατώνομαι καλά



Έχω κοινωνική ζωή



Κινούμαι και γυμνάζομαι



Τρώω τακτικά  
Προσέχω τη διατροφή μου



Φροντίζω την υγεία μου

# ΥΓΕΙΑ



Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους  
φυσικής , πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας  
και όχι απλά η απουσία νόσου



# ΑΣΚΗΣΗ

Είναι κάθε κίνηση του σώματος και φυσική δραστηριότητα του ανθρώπου στην οποία συμμετέχουν κυρίως μεγάλες μυϊκές ομάδες



# Άσκηση και υγεία

Καθημερινή σωματική άσκηση:

- Χτίζουμε υγιές και γερό σώμα
- Βελτιώνουμε τη στάση του σώματος μας
- Βελτιώνουμε την αντοχή μας
- Διατηρούμε το σωστό μας βάρος



# Κι ακόμη, η άσκηση



Σε βοηθά να  
συγκεντρώνεσαι



Σε βοηθά να  
διατηρείς το  
βάρος σου  
σταθερό



Σου  
προσφέρει  
καλύτερο  
ύπνο



Σε γεμίζει  
αυτοπεποίθηση



Σε ανακουφίζει  
από το άγχος



Σου χαρίζει  
χαρά και  
πρεμία

# Τι θα μπορούσα να κάνω για να ασκηθώ



- Βόλτα με το ποδήλατο
- Ασκήσεις και παιχνίδια με σχοινάκι
- Κολύμπι
- Τρέξιμο στο πάρκο ή στο γήπεδο
- Χορό σε ομάδα ή μόνος
- Συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής στο σχολείο
- Βόλτα με το σκύλο στο πάρκο
- Παιδικά παιχνίδια στα διαλείμματα, κρυφτό, κυνηγητό, σχοινάκι
- Ομαδικά αθλήματα όπως καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο κ.α.
- Πολεμικές τέχνες
- Δουλειές σπιτιού (να βοηθάμε και τη μαμά)



Ασκούμαι σημαίνει κινούμαι...





# Άρα, ασκούμεαι σημαίνει...



Αθλήματα



Πολεμικές  
τέχνες



Χοροί



# Άρα, ασκούμεαι σημαίνει...



Παιχνίδι



Μετακίνηση

# Αλλά και ...

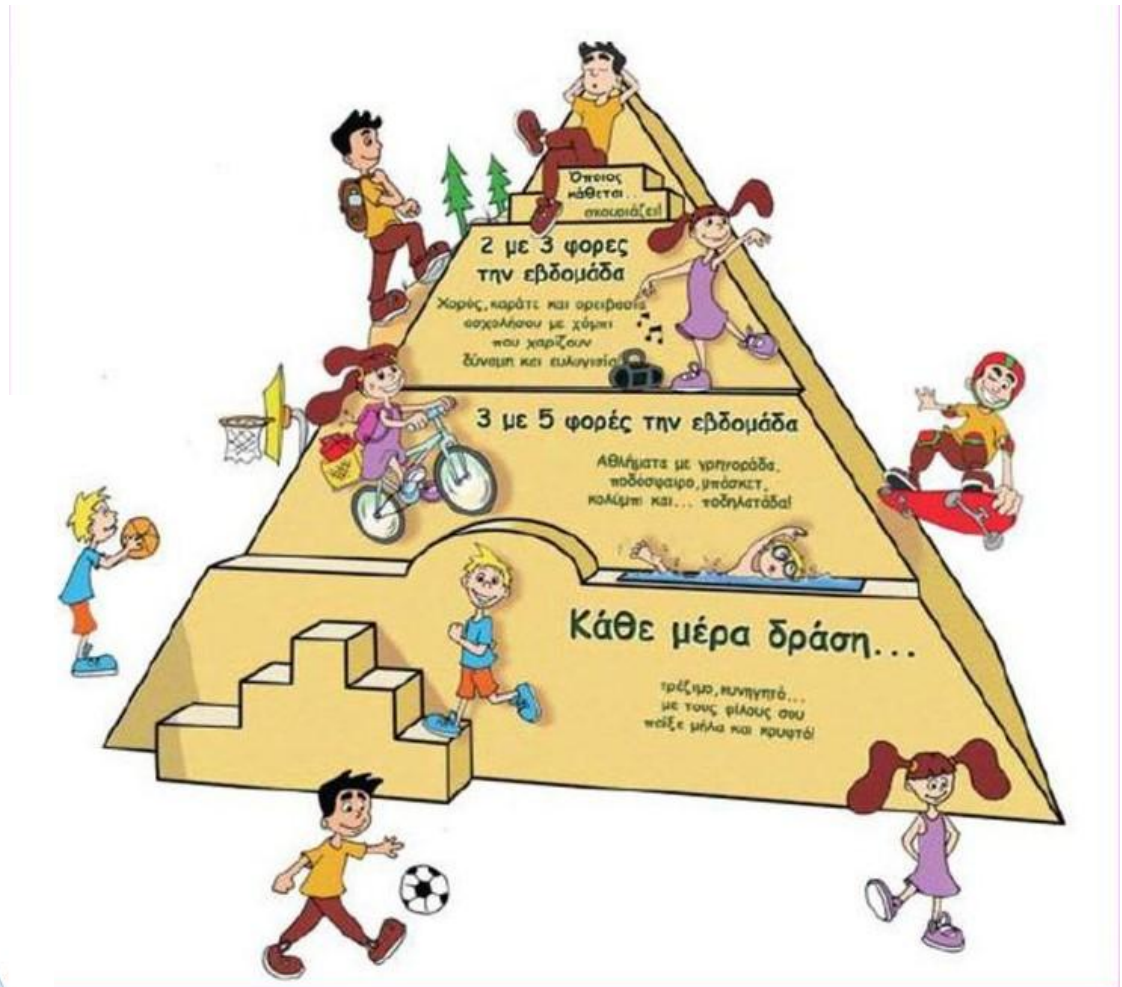
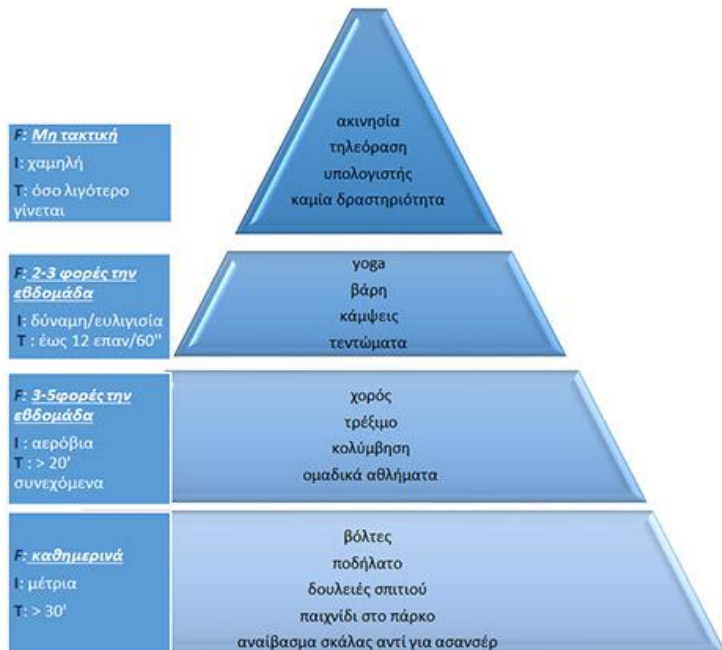


Δουλειές στο σπίτι

Πόση ώρα πρέπει να ασκούμε  
και κάθε πότε;



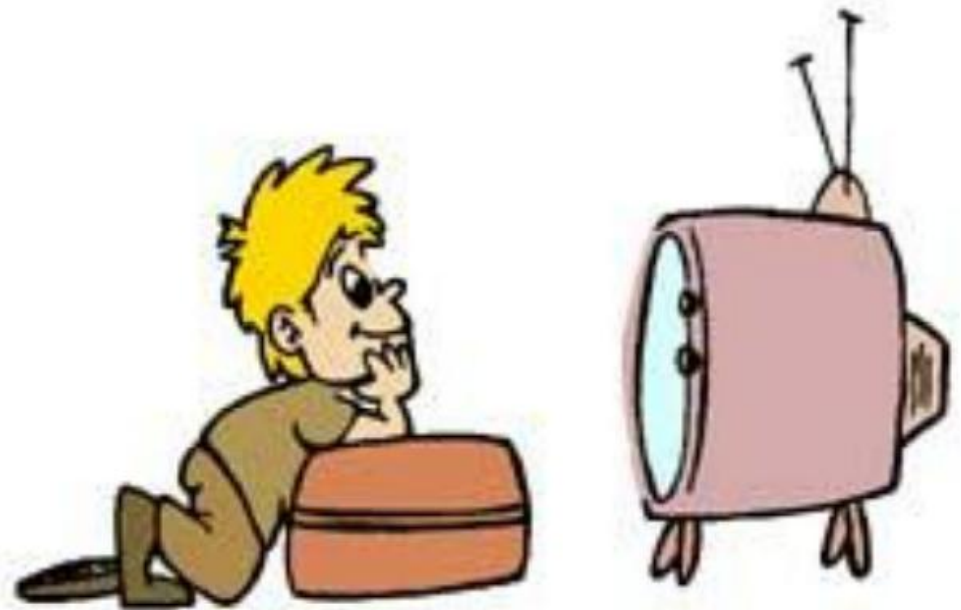
# Η Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας



# Για να τα θυμάμαι ...



Τουλάχιστον 1 ώρα άσκηση  
κάθε μέρα



Λιγότερο από 2 ώρες  
καθιστικές δραστηριότητες  
κάθε μέρα



**Γιατί η κίνηση δίνει ζωή!**

