

Για να μεγαλώσω σωστά, κινούμαι καθημερινά!

Τι περιλαμβάνει η σωματική δραστηριότητα;

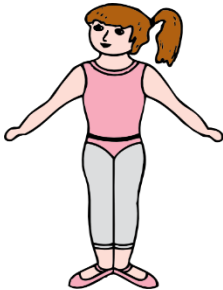
Αθλήματα



Πολεμικές Τέχνες



Χοροί



Παιχνίδι



Μετακίνηση



Δουλειές στο σπίτι



Τι μου προσφέρει η σωματική δραστηριότητα;

1. Γυμνάζει τους μυς και την καρδιά μου
2. Δυναμώνει τα κόκκαλα μου
3. Βοηθάει στη σωστή ανάπτυξη του σώματός μου

Πόση ώρα πρέπει να ασκούμαι;

Τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα!

Ήξερες ότι ...

Όταν συμμετέχεις σε ομαδικά αθλήματα κάνεις πιο πολλούς φίλους;

Η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τη διάθεσή σου;

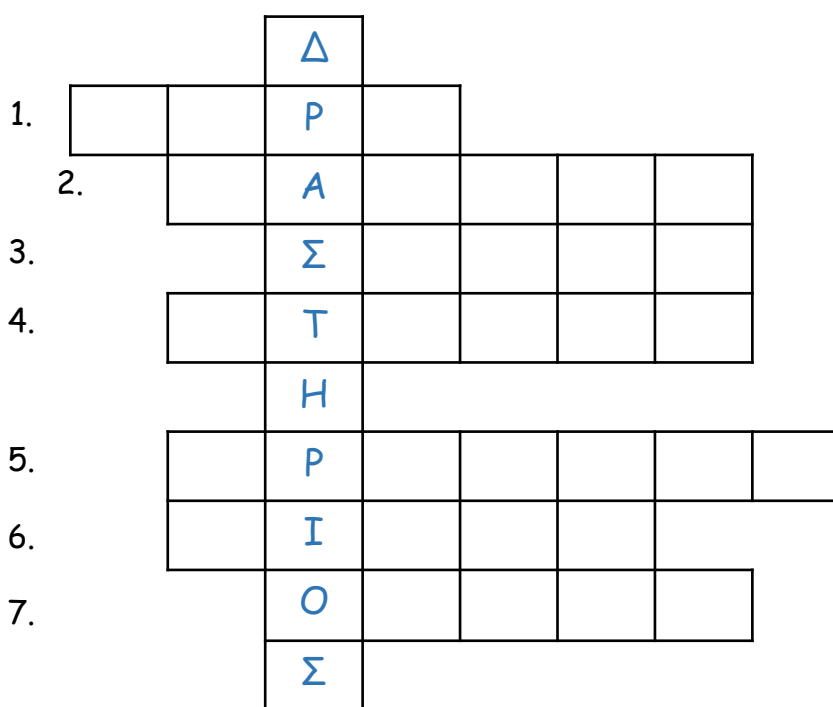
Όταν ασκείσαι κοιμάσαι καλύτερα;



Για να μεγαλώσω σωστά, κινούμαι καθημερινά!

Κάνε ένα διάλειμμα, βρίσκοντας τις 7 λέξεις που σχηματίζουν κάθετα τη λέξη «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ»

1. Όταν ασκείσαι το σώμα σου χάνει περισσότερα υγρά οπότε μη ξεχνάς να πίνεις ...
2. Στο τένις (αντισφαίριση) χρησιμοποιείς τη ... για να αποκρούσεις την μπάλα
3. Η σωματική δραστηριότητα σε βοηθάει να συγκεντρώνεσαι δηλαδή να οργανώνεις τη Σ... σου
4. Η κολύμβηση ανήκει στα αθλήματα του «Υγρού ...».
5. Όταν παίζεις «κυνηγητό» τότε το ... γίνεται παιχνίδι
6. Στο βόλεϊ (πετοσφαίριση) προσπαθείς να «πετάξεις» την μπάλα πάνω από το ...
7. Στο ποδόσφαιρο και στο μπάσκετ (καλαθοσφαίριση) συμμετέχεις σε μία ...



Προσπαθώ να μειώσω τις καθιστικές δραστηριότητές μου, όπως η τηλεόραση και η ενασχόληση με το κινητό, το tablet και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή