

Για να μεγαλώσω σωστά, κινούμαι καθημερινά!

Τι περιλαμβάνει η σωματική δραστηριότητα;

πολεμικές τέχνες

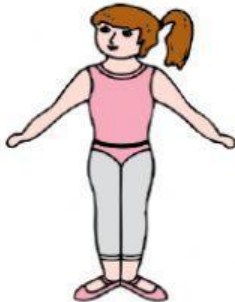
Χορό

Αθλήματα

Παιχνίδι

μετακίνηση

Δουλειές στο σπίτι



Η σωματική δραστηριότητα
βελτιώνει τη διάθεσή σου;

Όταν ασκείσαι
κοιμάσαι καλύτερα;

Τι μου προσφέρει η σωματική
δραστηριότητα;

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

Πόση ώρα πρέπει να ασκούμαι;

Τουλάχιστον λεπτά την ημέρα!

Ήξερες ότι ...

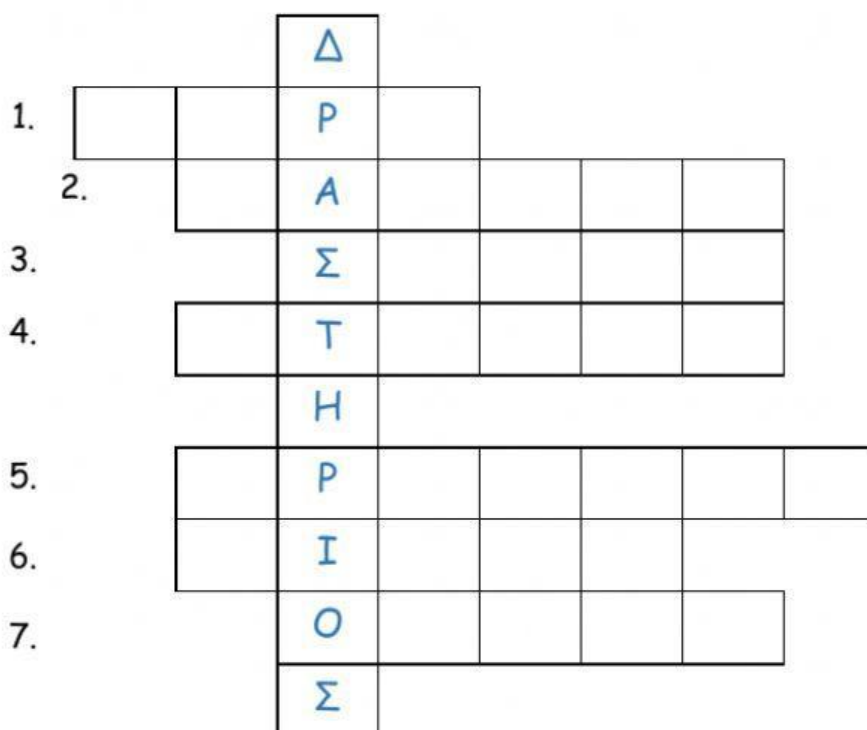
Όταν συμμετέχεις
σε ομαδικά
αθλήματα κάνεις
πιο πολλούς
φίλους;



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

Για να μεγαλώσω σωστά, κινούμαι καθημερινά!

Έλα να μάθουμε καλύτερα τις διαφορετικές κατηγορίες αθλημάτων! Αντιστοίχισε κάθε άθλημα με τον τύπο της σωματικής δραστηριότητας στον οποίο ανήκει.

Αθλήματα

- A. Μπαλέτο ●
- B. Συγχρονισμένη κολύμβηση ●
- Γ. Μπάσκετ (Καλαθοσφαίριση) ●
- Δ. Καράτε ●
- Ε. Άλμα επί κοντώ ●
- ΣΤ. Χάντμπολ (Χειροσφαίριση)

Τύπος Σωματικής Δραστηριότητας

1. Ομαδικά αθλήματα
2. Στίβος
3. Υγρός στίβος
4. Χοροί
5. Πολεμικές τέχνες



Όταν θα έχω ανεβεί όλα τα σκαλιά τότε θα βρίσκομαι στο βάθρο του Χαρούμενου και Δραστήριου Αθλητή!

Σεβασμός, Συνεργασία

Προσωπική Προσπάθεια

Σωστή, Θρεπτική Διατροφή

Δημιουργία Υλικού:

Βασιλική - Κωνσταντίνα Ρίζου, φοιτήτρια τμήματος
Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης

