

Αγαπητοί μαθητές και μαθήτριες,

Λόγω της κατάστασης που έχει διαμορφωθεί με τον Κορονοϊό, τα σχολεία μας έχουν κλείσει. Έτσι, δεν έχετε την δυνατότητα να κάνετε το αγαπημένο σας μάθημα, τη γυμναστική. Μην στεναχωριέστε όμως. Θα προσπαθήσω, μέσω της τεχνολογίας, να βρίσκομαι στο πλευρό σας και να σας δίνω κάποιες οδηγίες και κατευθυντήριες γραμμές, έτσι ώστε να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση, μέχρι να περάσει ο ιός και να μπορέσετε ξανά να επιστρέψετε στο σχολείο σας. Μέχρι να γίνει αυτό σας παρακαλώ προσέξτε τα πιο κάτω σημεία:

1. Προσέχετε τη διατροφή σας έτσι ώστε να αποφύγετε τα περιττά κιλά και να διατηρηθείτε σε καλή φόρμα αλλά και υγιείς. Ο αριθμός των γευμάτων πρέπει να είναι καθορισμένος και τα γεύματα να γίνονται πάντοτε την ίδια ώρα. Ο τύπος της τροφής πρέπει να επιλέγεται. Καραμέλες, γλυκά, ροφήματα και τροφές πολύ γλυκές δεν πρέπει να υποκαταστήσουν τη φυσιολογική και υγιεινή διατροφή με φρούτα, λαχανικά, αυγά και πουλερικά. Η διατροφή σας δεν πρέπει να περιορίζεται σε μια ή δύο τροφές που προτιμάτε. Μιας και είμαστε όλοι στο σπίτι είναι ευκαιρία να τρώει όλη η οικογένεια μαζί. Για το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής προτείνω τα εξής:
 - Φαγητά τα οποία περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες (π.χ μακαρόνια, ρύζι).
 - Φρούτα κυρίως κόκκινα μήλα και μπανάνες (κάθε μέρα 1 μήλο και 1 μπανάνα οπωσδήποτε). Ακόμη οι φράουλες, το αβοκάντο και τα βατόμουρα είναι εξαιρετικά ωφέλιμα.
 - Όσπρια (φασόλια, φακή, λουβί).
 - Χυμούς φρέσκους.
 - Λαχανικά κυρίως μπρόκολο και καρότο.
 - Σαλάτα.
 - Ξηρούς καρπούς κυρίως καρύδια και αμύγδαλα.
 - Άφθονο νερό (εξαιρετικά σημαντικό).
 - Κρέας μόνο 1-2 φορές τη βδομάδα.
 - Ψάρι 1-2 φορές τη βδομάδα.
 - Γιαούρτι (βάλτε μέσα στο γιαούρτι καρύδια και μέλι – ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΟ!).
 - Ελαιόλαδο.
 - Αυγά.
 - Καθόλου τηγανιτά, χάμπουργκερ, πίτσες, παγωτά, τσιπς, αναψυκτικά.
2. Μαζί με τους γονείς σας θα μπορούσατε να κάνετε περπάτημα, τρέξιμο και ποδήλατο, είτε στο σπίτι είτε σε ανοικτό χώρο όπου δεν υπάρχει κόσμος.

3. Όσοι έχετε σπίτι σας αυλή μπορείτε να βγείτε στην αυλή με μια μπάλα (ποδοσφαίρου, καλαθόσφαιρας, πετόσφαιρας) και να κάνετε διάφορες ασκήσεις με αυτή. Αν δεν μπορούν τα αδελφάκια σας ή οι γονείς σας να παίξουν μαζί σας δεν υπάρχει πρόβλημα. Ένας εξωτερικός τοίχος είναι ο καλύτερος συμπαίκτης.
4. Μπορείτε να μπειτε στο πιο κάτω link και να βλέπετε βιντεάκια με ασκήσεις, τις οποίες μπορείτε να κάνετε ταυτόχρονα, είτε μόνοι σας είτε με τα αδελφάκια σας αλλά και με τους γονείς σας (www.gonoodle.com/goodenergy).
5. Μην μένετε πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, τα tablets κ.λ.π. Οι γονείς μπορούν να θέσουν κάποια όρια.

Το πιο σημαντικό αγαπητά παιδιά είναι να ΜΕΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα είσαστε ασφαλείς. Θα προσπαθήσω να είμαι σε επαφή μαζί σας.

Σας ευχαριστώ,

Πανίκος Κίμωνος

Δάσκαλος