

Αγαπητοί μαθητές και μαθήτριες,

Είναι πολύ σημαντικό αυτές τις μέρες που είστε στο σπίτι να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης, έτσι ώστε να διατηρηθείτε σε καλή φυσική κατάσταση. Μην μένετε αδρανείς και μην μένετε πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τα tablets.

Η σωματική άσκηση πρέπει να είναι για όλους μια καθημερινή συνήθεια, ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Θεωρώ λοιπόν απαραίτητο όπως αφιερώνετε καθημερινά 60 τουλάχιστο λεπτά για σωματική άσκηση. Αυτό μπορεί να είναι:

- ✚ Περπάτημα στη γειτονιά μαζί με ένα γονέα.
- ✚ Τρέξιμο στη γειτονιά μαζί με ένα γονέα.
- ✚ Ποδηλασία στην αυλή.
- ✚ Ασκήσεις με μπάλα.
- ✚ Ασκήσεις με σχοινάκι.
- ✚ Ασκήσεις με στεφάνι.

Όπως σας ανέφερα και στην προηγούμενη επικοινωνία μου μαζί σας, όσοι έχετε σπίτι σας αυλή μπορείτε να βγείτε στην αυλή με μια μπάλα (ποδοσφαίρου, καλαθόσφαιρας, πετόσφαιρας) και να κάνετε διάφορες ασκήσεις. Αν δεν μπορούν τα αδελφάκια σας ή οι γονείς σας να παίξουν μαζί σας δεν υπάρχει πρόβλημα. Ένας εξωτερικός τοίχος είναι ο καλύτερος συμπαίκτης.

Όσοι όμως δεν έχετε χώρο στο σπίτι, μπορείτε να μπαίνετε 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).

Μπορείτε ακόμη να μπειτε στο google αλλά και στο YouTube, να γράψετε ασκήσεις γυμναστικής για παιδιά και να βρείτε βιντεάκια με πληθώρα ασκήσεων και δραστηριοτήτων για παιδιά όλων των ηλικιών.

Σε αυτή τη διαδικασία θα ήταν ωραία να εμπλέξετε και τους γονείς σας, οι οποίοι μπορούν να σας βοηθήσουν στην επιλογή κατάλληλων ασκήσεων και δραστηριοτήτων. Θα μπορούσαν ακόμη οι γονείς να ασκηθούν μαζί σας, αφού οι ασκήσεις και οι δραστηριότητες που υπάρχουν είναι πολύ ωφέλιμες για όλους.

Το πιο σημαντικό αγαπητά παιδιά είναι να ΜΕΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα είσατε ασφαλείς. Σύντομα θα είμαι και πάλι κοντά σας.

Σας ευχαριστώ,

Πανίκος Κίμωνος

Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής