

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Αγαπητοί μου μαθητές και γονείς,

Ελπίζω ολόψυχα να είστε όλοι καλά.

Όπως γνωρίζετε, η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση είναι απαραίτητες για την σωματική και ψυχική μας υγεία. Ιδιαίτερα τώρα, λόγω της πρωτόγνωρης κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε, χρειάζεται να ενδυναμώσουμε το σώμα και την ψυχή μας και έτσι να ενισχύσουμε και το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Ξεκινώντας λοιπόν από σήμερα και για την επόμενη εβδομάδα, ας θέσουμε τον παρακάτω στόχο:

- Αρχίζουμε με 30 λεπτά περπάτημα σε φυσιολογικό για μας ρυθμό.
- Κάθε μέρα θα προσπαθήσουμε να αυξάνουμε το χρόνο κατά 5 λεπτά και προοδευτικά την ταχύτητά μας, ώστε να φτάσουμε να περπατάμε για 1 ώρα περίπου με γρήγορο έως πολύ γρήγορο ρυθμό, ανάλογα πάντα με την δυνατότητα του καθενός.

Χρησιμοποιείτε τον κωδικό 6 για να περπατήσετε ανά 2 το πολύ άτομα, σε ερημικές κατά προτίμηση τοποθεσίες. Αν συναντήσετε κάποιον, κρατείστε τα 2 μέτρα απόσταση και όλα τα μέτρα προφύλαξης.

Παράλληλα, για να ενδυναμώσετε τον οργανισμό σας και να φροντίσετε το βάρος σας:

- τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά
- μειώστε τη ζάχαρη στο ελάχιστο
- προτιμήστε δημητριακά, ζυμαρικά και ρύζι ολικής άλεσης
- αποφύγετε τις επεξεργασμένες τροφές
- μειώστε λίγο τις μερίδες του φαγητού σας
- πίνετε άφθονο νερό
- να ξεκουράζεστε και να κοιμάστε αρκετά

Και πάνω από όλα να φροντίζετε και να αγαπάτε ο ένας τον άλλον!!!

Η Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Σταθάτου Ροδαμάνθη