

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1.ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

α) Παιχνίδι

Ας παίξουμε όλοι μαζί (μικροί-μεγάλοι)

- *Βόλει*

Σε εξωτερικό χώρο τεντώνουμε ένα κομμάτι σχοινί, λάστιχο, ή σπάγκο ανάμεσα σε σταθερά αντικείμενα όπως δέντρα, στύλους, κάγκελα, σωλήνες.

Σε εσωτερικό χώρο χρησιμοποιούμε 2 ψηλές καρέκλες για σταθερά αντικείμενα και παίζουμε με ένα μπαλόνι από καθιστή θέση. Μπορούμε αν θέλουμε να χτυπήσουμε το μπαλόνι και με τα πόδια ή άλλο μέρος του σώματος , αρκεί να μην πέσει κάτω.

- *Μπόουλινγκ*

Παίζουμε χρησιμοποιώντας άδεια ή μισοάδεια μπουκάλια νερό και με μία μαλακή μπάλα προσπαθούμε να τα ρίξουμε όλα. Τοποθετούμε τα μπουκάλια (Μ) σε σειρές ως εξής:

M M M M
M M M
M M
M

β) Δραστηριότητα με μουσική-Χορός

- *Ο γλύπτης και τα αγάλματα*

Βάζουμε απαλή μουσική και προσπαθούμε να μιλάμε όσο γίνεται λιγότερο και με χαμηλή ένταση. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει σε ζευγάρια ή και με περισσότερα άτομα. Αναλαμβάνει ένας να είναι ο γλύπτης και ο άλλος/οι ο πηλός που θα μεταμορφωθεί σε άγαλμα/τα.

Ο γλύπτης χρειάζεται να είναι πολύ προσεχτικός ώστε να μην πονέσει αυτόν ή αυτούς που κάνουν τον πηλό και ο πηλός να αφεθεί στα χέρια του γλύπτη και να συνεργάζεται απόλυτα. Αφού ολοκληρωθούν τα έργα αλλάζουμε ρόλους.

Αν θέλουμε, μπορούμε να φωτογραφίσουμε τις δημιουργίες μας για να τις θυμόμαστε.

Αρχίζει λοιπόν η καλλιτεχνική δημιουργία, χρησιμοποιώντας την αστείρευτη φαντασία μας.

- Πατάμε στον παρακάτω σύνδεσμο για να χορέψουμε με άλλα παιδιά. Δοκιμάζουμε ξανά, για να μάθουμε την χορογραφία.

<https://www.youtube.com/watch?v=ijkYHr94wnc>

γ) Γυμναστική

Παρακάτω, θα βρείτε τρεις συνδέσμους με προγράμματα γυμναστικής, που μπορείτε να ακολουθήσετε εναλλακτικά.

Προσέχουμε:

-να ακολουθούμε τις οδηγίες και να ελέγχουμε το σώμα μας για να αποφύγουμε λάθος κινήσεις.

-κάνουμε όσες επαναλήψεις μπορούμε

-αν κάτι μας δυσκολεύει πολύ ή είναι επώδυνο, το αφήνουμε.

<https://www.youtube.com/watch?v=c9qi4l7zvEk&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Un8uz-0rwpw>

<https://www.youtube.com/watch?v=ErpLMNSvS8k>

**ΚΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΟΤΙ ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΥΚΟΛΗ,
ΠΟΛΥ ΩΦΕΛΙΜΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ!!!**

2.ΔΙΑΤΡΟΦΗ

5. ΣΧΟΛΕΙΟ

Ενδιάμεσα γεύματα: Η λύση για να μην πεινάς

Το να παραλείπεις γεύματα μπορεί να σου προκαλέσει ανεξέλεγκτη πείνα, με αποτέλεσμα στο επόμενο γεύμα να φας μεγάλες ποσότητες φαγητού, χωρίς μέτρο. Καταναλώνοντας ένα σνακ ανάμεσα στα

4

γεύματα θα βοηθήσει να μειωθεί το έντονο αίσθημα της πείνας. Πρόσεξε, όμως, γιατί η μεγάλη ποσότητα δεν θα σε αφήσει να πάρεις τα κανονικά σου γεύματα.

Τι θα φάμε στο διάλειμμα;

Όταν πεινάσεις στο σχολείο, ξέρεις να διαλέξεις έξυπνα τι θα φας για να συνεχίσεις με περισσότερη ενέργεια τις υπόλοιπες ώρες του σχολείου;

Φρόντισε, λοιπόν, να έχεις ετοιμάσει μαζί με τη μαμά υγιεινά σάντουιτς ...



Ναι και Όχι για γέμιση σάντουιτς:

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ		ΑΠΟΦΥΓΕ	
Ψωμί/ πίτα/ φραντζολάκι (ολικής άλεσης ή σιταρένιο)		Μορταδέλλα	
Τυρί/ Χαλούμι/ Αναρή/ Κότεϊτς		Σαλάμι	
Χαμ γαλοπούλας		Λουκάνικο	
Ρόστο		Ποιτό συκωτιού	
Φυστικοβούτυρο		Μαγιονέζα	
Ποιτό Ελιάς			

Μπορείς ακόμα να πάρεις μαζί σου ένα κομμάτι σπιτίσια τυρόπιτα, πίτα ή κέικ.

Και για περισσότερη ενέργεια μπορείς να συμπληρώσεις με φρούτο ή με χυμό.

Αν, όμως, διαλέξεις να πάρεις κάτι από την καντίνα, διάλεξε κάτι από τον τιμοκατάλογο που έχει εγκριθεί από την Κεντρική Επιτροπή Ελέγχου των Σχολικών Κυλικείων που νοιάζεται για τη δική σου υγιεινή διατροφή.

