

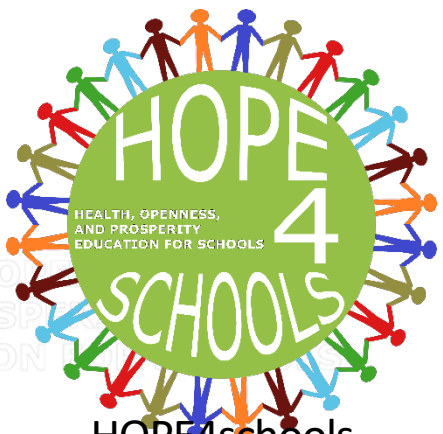


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Sănătatea fizică (Instrument digital)



HOPE4schools

Health, openness, and prosperity education for schools
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Sănătate fizică

Pentru dezvoltarea acestui instrument, Canva (ușor de accesat și disponibil în la îndemâna tuturor) ca principal instrument digital. Acest material ajută personalul din cadrul personal al școlii, dar și pe elevii săi, să realizeze beneficiile pe care le aduce fizicul activității fizice pentru bunăstarea lor. Este o activitate pentru utilizare individuală atât în interior, cât și în exterior.

Pasul 1:

Asigurați-vă că vă aflați într-un loc sigur și securizat

Asigurați-vă că vă aflați într-un loc sigur (fără mișcare sau zgomot) și apoi încercați să mișcați puțin scaunul și întregul corp încet. Inspirați adânc și respirați adânc.

Pasul 2:

Apoi, așezați-vă și închideți OCHII

Pasul 2: Apoi, pasul 2: Închideți ochii și închideți ochii. Inspirați adânc și respirați adânc. Țineți așa câteva momente, timp de cel puțin 1 minut.

Pasul 3:



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Țineți ochii închiși, imaginați-vă o situație tensionată din viața dvs. Acum deschideți ochii și începeți să vă mișcați încet (o dată brațele, apoi picioarele) și din nou inspirați adânc și respirați profund.

Pasul 4:

Folosiți foaia de lucru Mind Map creată în Canva ca principal instrument digital,

începeți să scrieți beneficiile activității fizice asupra corpului dumneavoastră.

"lupta" împotriva situațiilor stresante. Începeți de la starea tensionată

situația tensionată la care v-ați gândit mai devreme și continuați cu orice context tensionat pe care îl doriți. Fiți conștienți de cât de mult vă ajută mișcarea fizică!

