

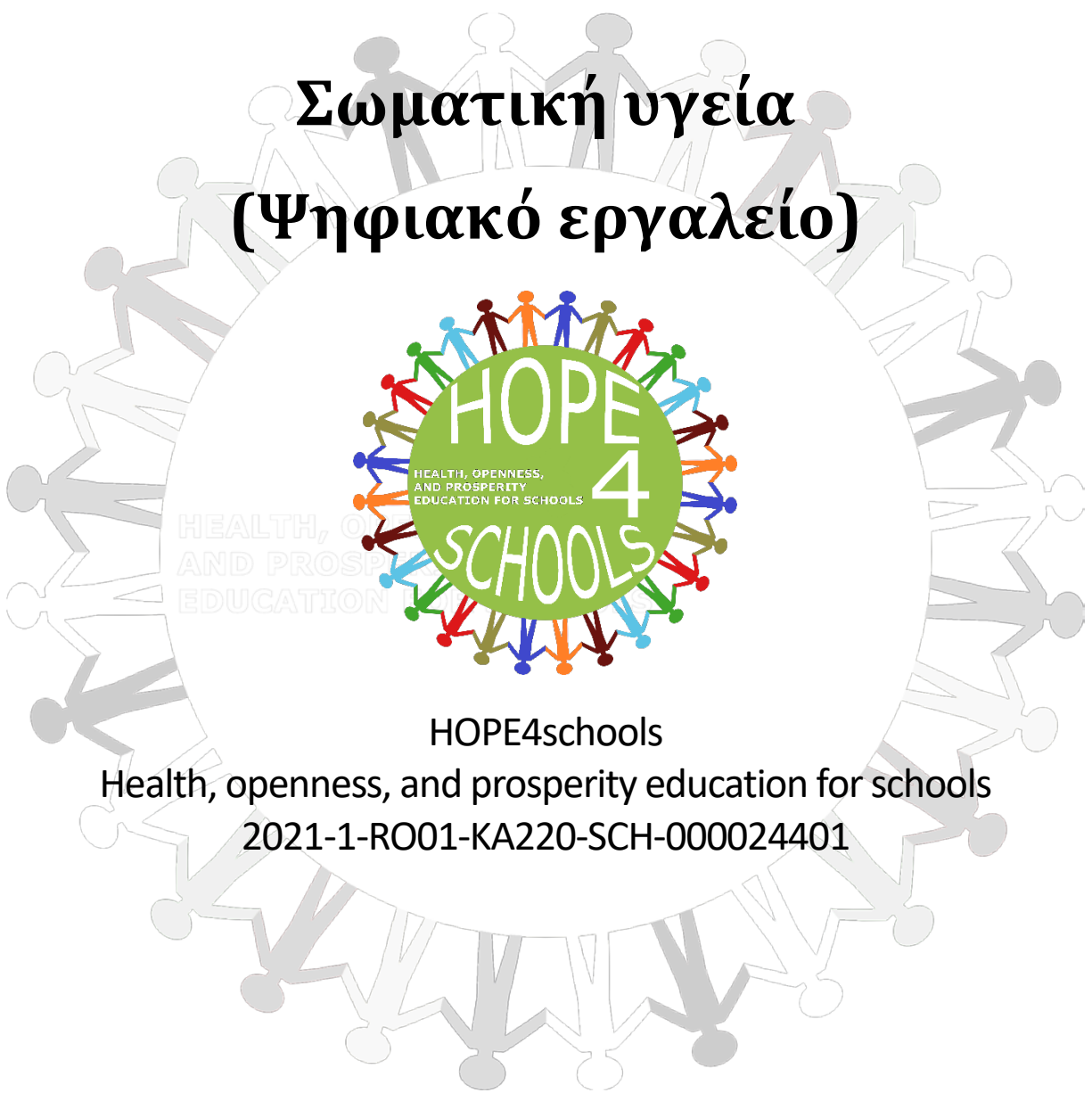


GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

# Σωματική υγεία (Ψηφιακό εργαλείο)



HOPE4schools

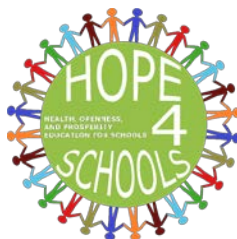
Health, openness, and prosperity education for schools

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

## Σωματική υγεία (Ψηφιακό εργαλείο)

Για την ανάπτυξη αυτού του μέσου, χρησιμοποιήθηκε το Canva (εύκολα προσβάσιμο και διαθέσιμο σε όλους) ως το κύριο ψηφιακό εργαλείο. Αυτό το υλικό βοηθά το προσωπικό του σχολείου, αλλά και τους μαθητές του να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για την ευημερία τους. Πρόκειται για μια δραστηριότητα για ατομική χρήση τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε εξωτερικούς χώρους.

### Βήμα 1:

Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε ένα ασφαλές μέρος (χωρίς κίνηση ή θόρυβο) και στη συνέχεια προσπαθήστε να κινήσετε λίγο το κεφάλι σας και όλο το σώμα σας αργά. Εισπνεύστε βαθιά και αναπνεύστε βαθιά.

### Βήμα 2:

Στη συνέχεια, καθίστε κάτω και κλείστε τα μάτια σας. Εισπνεύστε βαθιά και αναπνεύστε βαθιά. Κρατήστε το έτσι για τουλάχιστον 1 λεπτό.

### Βήμα 3:

Κρατώντας τα μάτια σας κλειστά, φανταστείτε μια τεταμένη κατάσταση στη ζωή σας. Τώρα ανοίξτε τα μάτια σας και αρχίστε να κινείστε αργά (μια φορά τα χέρια σας, μετά τα πόδια σας) και πάλι εισπνεύστε βαθιά και αναπνεύστε βαθιά.

### Βήμα 4:

Χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας Mind Map που δημιουργήθηκε στο Canva ως κύριο ψηφιακό εργαλείο, αρχίστε να γράφετε τα οφέλη που έχει η σωματική δραστηριότητα στη "μάχη" κατά των στρεσογόνων καταστάσεων. Ξεκινήστε από την τεταμένη κατάσταση που σκεφτήκατε προηγουμένως και συνεχίστε με όποιο τεταμένο πλαίσιο θέλετε. Έχετε επίγνωση του πόσο σας βοηθάει η σωματική κίνηση!

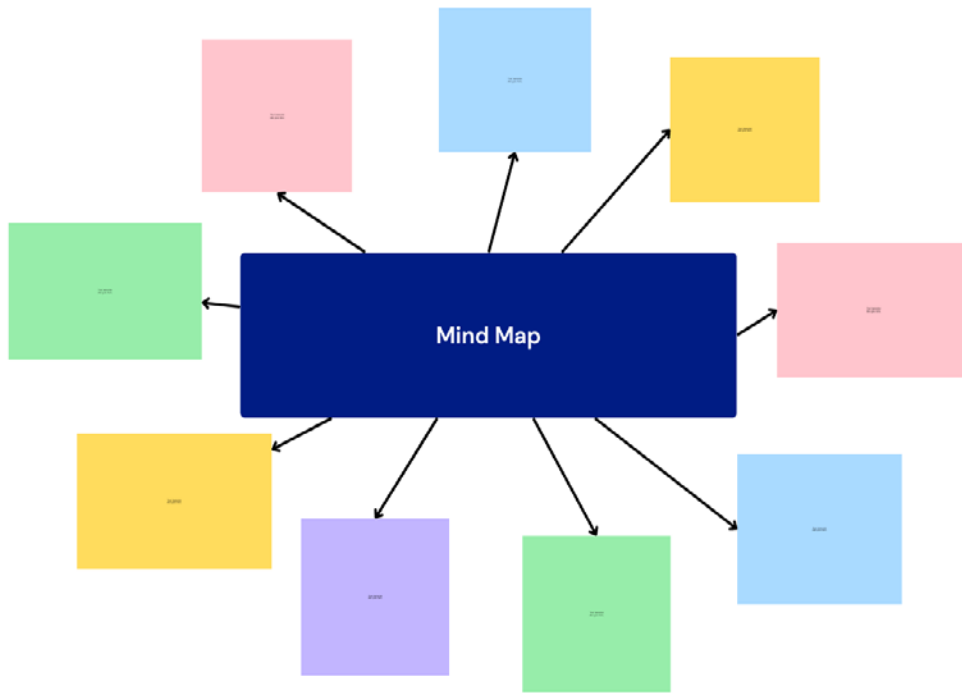


Co-funded by  
the European Union

*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



Co-funded by  
the European Union



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.*