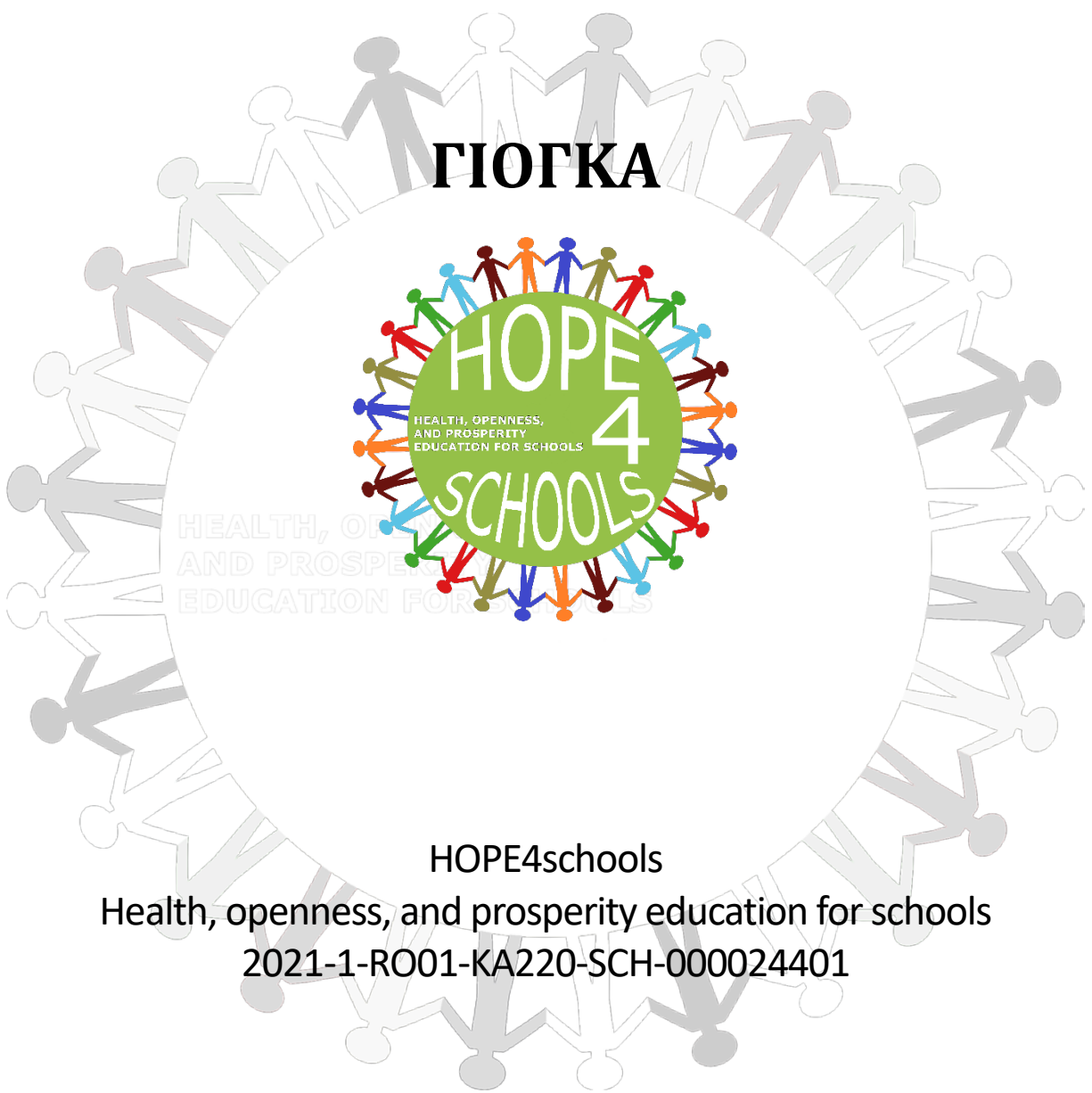




GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



ΓΙΟΓΚΑ

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

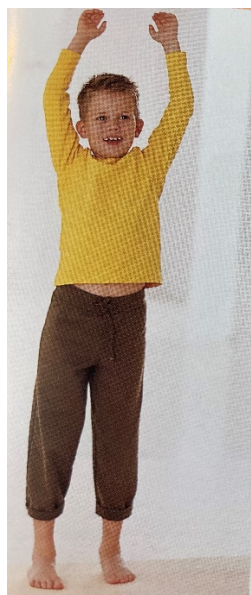
ΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ.

Πώς λειτουργούν οι ασκήσεις;

Χάρη σε αυτές τις θέσεις, μεγάλες ομάδες μυών χαλαρώνουν, η ροή του αίματος στον εγκέφαλο βελτιώνεται και οι ασκήσεις έχουν εναρμονιστική επίδραση στο βλαστικό νευρικό σύστημα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην άρση του άγχους και των διανοητικών φραγμών. Η τελική άσκηση "ταλάντευση στην πλάτη" είναι ενεργοποιητική και ιδιαίτερα χρήσιμη αμέσως πριν από το μάθημα.

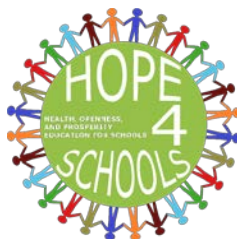
1. ΕΚΠΝΕΥΣΤΕ "ΧΑ"

Σταθείτε όρθιοι. Με μια εισπνοή, σηκώστε και τα δύο χέρια ψηλά και με ένα "χα" αφήστε τα να πέσουν ξανά κάτω εκπνέοντας βαθιά από την κοιλιά.



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

2. ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΑΣ ΓΥΡΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΠΛΑΙ

Τοποθετήστε μια καρέκλα ή ένα κιβώτιο δίπλα σας. Τοποθετήστε το δεξί σας πόδι στην καρέκλα. Πιάστε με το αριστερό σας χέρι την εξωτερική πλευρά του δεξιού σας γόνατος και τραβήξτε το προς το μέρος σας. Γυρίστε το κεφάλι σας προς τα αριστερά και τοποθετήστε το δεξί σας χέρι πίσω από την πλάτη σας. Σταθείτε ίσια και αναπνεύστε βαθιά από την κοιλιά σας. Στη συνέχεια αλλάξτε πλευρά.



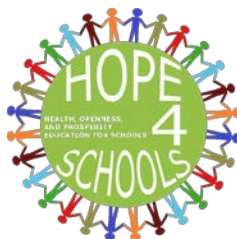
3. ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΑΧΑΙΡΙΟΥ ΟΡΘΙΟ

Φανταστείτε: κινείστε με τον ίδιο τρόπο όπως ένας σουγιάς που κλείνει. Σταθείτε ίσια, αφήστε το κεφάλι σας να πέσει μπροστά, αφήστε ολόκληρο το πάνω μέρος του σώματός σας να πέσει μπροστά προς τα κάτω. Φανταστείτε όλη την πίεση να ρέει σταδιακά από τους ώμους σας μέσω των χεριών σας και έξω από τα ακροδάχτυλά σας.

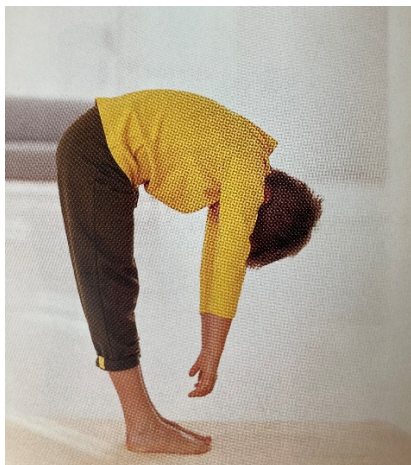


Co-funded by
the European Union

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



4. ΣΚΥΛΟΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ

Φανταστείτε: τεντώνεστε σαν σκύλος. Σταθείτε στα χέρια και τα πόδια σας έτσι ώστε το σώμα σας να σχηματίζει ένα τρίγωνο. Τώρα κάντε μια μεγάλη έκταση - σαν σκύλος.



5. ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Σταθείτε με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά. Σηκώστε τα χέρια σας προς τα εμπρός και τοποθετήστε τα χέρια σας με τις παλάμες σας ενωμένες. Ανοίξτε τα χέρια σας διάπλατα και φέρτε τα πίσω. Στο πίσω μέρος, φέρτε τα χέρια σας ξανά μαζί και σφίξτε τα. Γείρετε ελαφρά



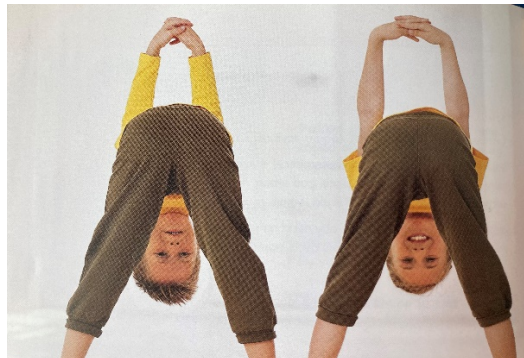
Co-funded by
the European Union

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

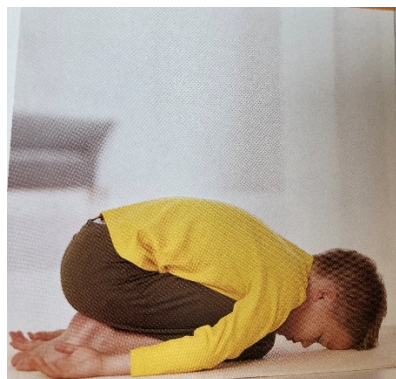
προς τα πίσω, έτσι ώστε να κοιτάτε προς τα πάνω. Τώρα σηκώστε τα χέρια σας προς τα εμπρός και πάνω προς το κεφάλι σας και αναπνεύστε βαθιά. Στη συνέχεια, επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση.



6. ΓΙΟΓΚΑ ΜΟΥΝΤΡΑ

Γονατίστε και καθίστε στις φτέρνες σας, λυγίστε το πάνω μέρος του σώματός σας προς τα εμπρός και στηριχτείτε στους μηρούς σας. Βάλτε το κεφάλι σας στο έδαφος. Τεντώστε τον αυχένα σας. Βάλτε τα χέρια σας πίσω στα πλάγια, με τις παλάμες προς τα πάνω.

Σκεφτείτε τη θέση γιόγκα μούντρα ως μια θέση ταπεινότητας: Αποδέχομαι τα πάντα όπως είναι, χωρίς φόβο και χωρίς άγχος, νιώθω γαλήνη μέσα μου.



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

7. ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΗΝ ΠΙΣΩ ΠΛΑΤΗ

Κάντε αυτή την άσκηση για να ξυπνήσετε εντελώς και να είστε έτοιμοι να μάθετε. Ξαπλώστε ανάσκελα, λυγίστε τα πόδια σας και τραβήξτε τα προς το μέρος σας. Με την πλάτη σας στρογγυλεμένη, μπορείτε τώρα να κουνηθείτε προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Κουνηθείτε πάντα ανάσκελα με μια μικρή ταλάντευση, κυλήστε πάντα ολόκληρη την πλάτη σας μέχρι το κεφάλι σας και μετά σχεδόν σε καθιστή θέση ξανά.



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.