

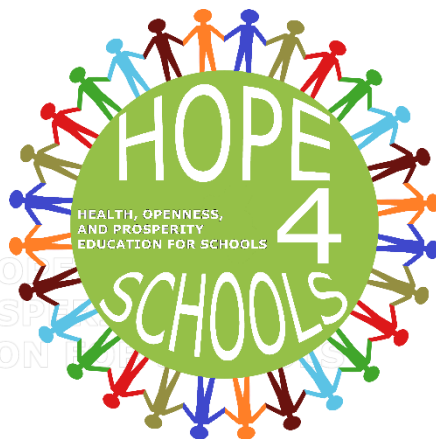


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Физичко здравље – дигитални алат



HOPE4schools

Образование о здрављу, отворености и prosperitetu за škole

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Физичко здравље – дигитални алат

За развој овог ресурса коришћена је Canva (лако приступачна и доступна свима) као главни дигитални алат. Овај ресурс помаже школском особљу, али и њиховим ученицима да постану свесни предности физичке активности за њихово добро. Ово је активност за индивидуалну употребу у затвореном и на отвореном.

Корак 1:

Уверите се да сте на безбедном месту (без саобраћаја или буке), а затим покушајте да полако померате главу и цело тело. Удахните дубоко и дишите дубоко.

Корак 2:

Затим седите и затворите очи. Удахните дубоко и дишите дубоко. Наставите овако најмање 1 минут.

Корак 3:

Држећи очи затворене, замислите напету ситуацију у свом животу. Сада отворите очи и почните полако да се крећете околу (једном руке, па ноге) и поново дубоко удахните и дишите дубоко.

4. корак:

Користећи радни лист мапе ума креиран у Canva као главном дигиталном алату, почните да пишете предности које физичка активност има у „борби“ против стресних ситуација. Почните од напете ситуације о којој сте претходно размишљали и наставите са било којим напетим контекстом који желите. Будите свесни колико физичко кретање помаже!

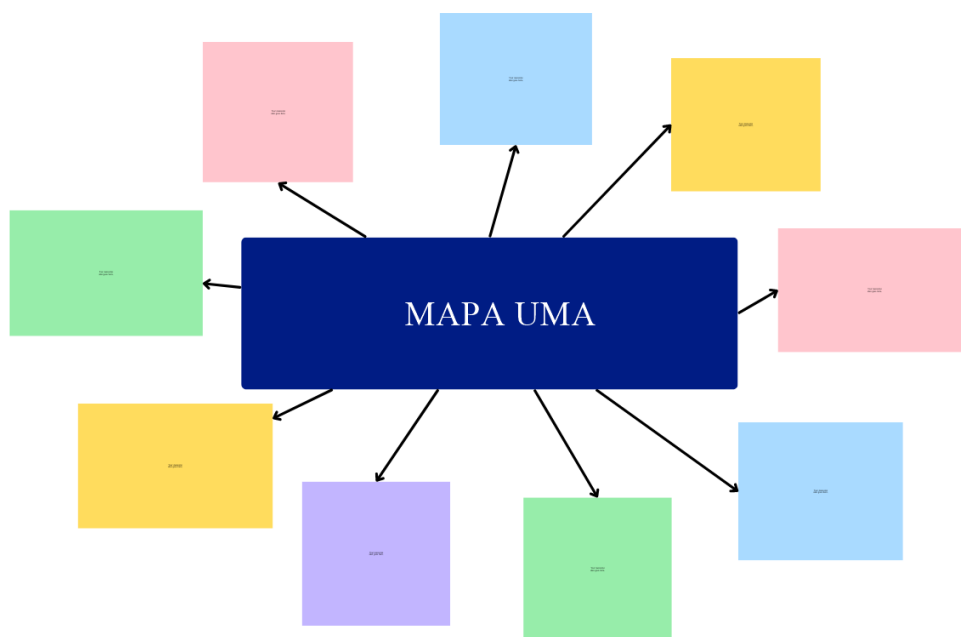


Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobravanje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



Sufinansira
Evropska unija



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.