

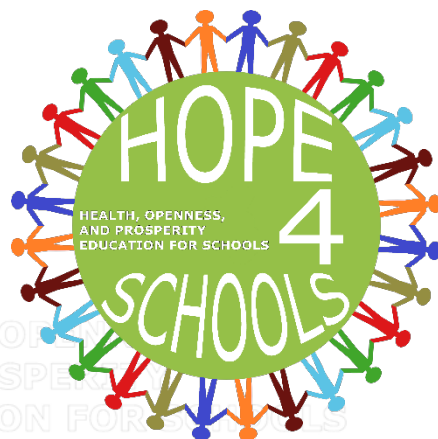


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Физическо здраве - цифров инструмент



HOPE4schools

Образование за здраве, откритост и просперитет за училищата

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Физическо здраве - цифров инструмент

За разработването на този ресурс като основен цифров инструмент беше използвана Canva (лесно достъпна и достъпна за всички). Този ресурс помага на училищния персонал, но и на учениците да осъзнаят ползите от физическата активност за тяхното благосъстояние. Това е дейност за индивидуална употреба както на закрито, така и на открито.

Стъпка 1:

Уверете се, че се намирате на безопасно място (без движение и шум), след което се опитайте да раздвижите малко главата си и бавно цялото си тяло. Вдишвайте дълбоко и дишайте дълбоко.

Стъпка 2:

След това седнете и затворете очи. Вдишайте дълбоко и дишайте дълбоко. Задръжте така поне 1 минута.

Стъпка 3:

Със затворени очи си представете напрегната ситуация в живота си. Сега отворете очи и започнете да се движите бавно (веднъж с ръце, после с крака) и отново вдишайте дълбоко и дишайте дълбоко.

Стъпка 4:

Като използвате работния лист "Мисловна карта", създаден в Canva, като основен цифров инструмент, започнете да записвате ползите от физическата активност в "борбата" със стресовите ситуации. Започнете от напрегнатата ситуация, за която мислехте преди, и продължете с всеки напрегнат контекст, който искате. Осъзнайте колко много помага физическото движение!

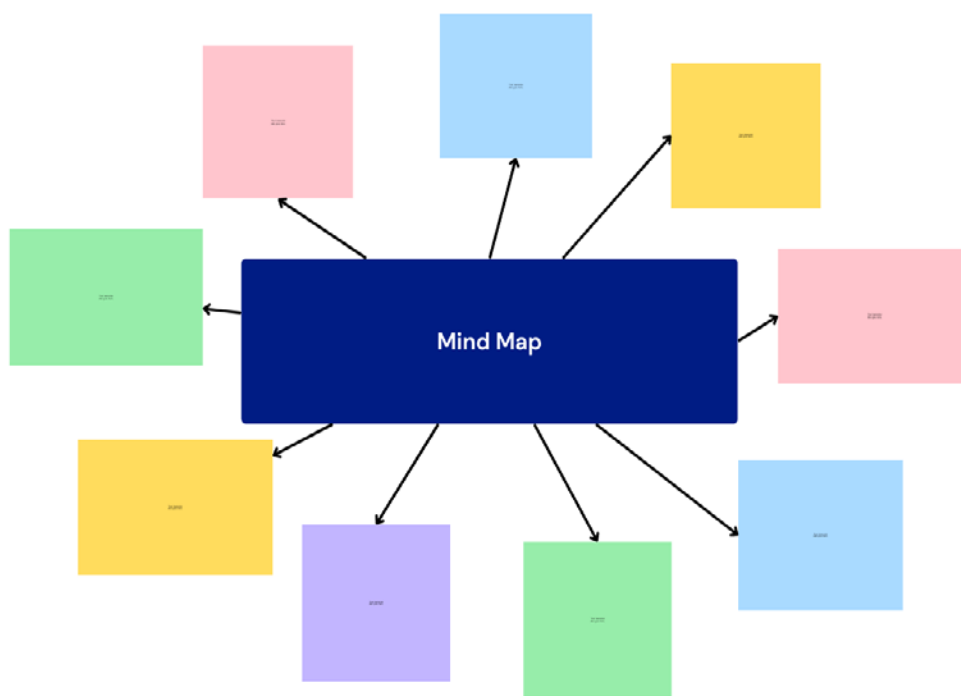


Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.