

# 1. ΓΙΑΤΙ Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΟΥ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ

Αφού ολοκληρώσεις αυτή την πρόκληση, θα ξέρεις γιατί η σωματική δραστηριότητα σου κάνει καλό καθώς και ποια είναι τα κύρια οφέλη της.

## ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(20 Λ.)



Πολλοί άνθρωποι σήμερα λένε ότι είναι πολύ σημαντικό να είναι κανείς σωματικά δραστήριος/-α.

Εσύ τι πιστεύεις; Γιατί το λένε αυτό;

Γιατί η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική σύμφωνα με τόσους πολλούς ανθρώπους;

Αλλά το πιο σημαντικό, τι κερδίζεις εσύ από τη σωματική δραστηριότητα;

Δες αυτό το σύντομο BİNTEO και ανακάλυψέ το!

**"How playing sports benefits your body ... and your brain - Leah Lagos and Jaspal Ricky Singh"**

[https://www.youtube.com/watch?v=hmFQgiMFt0&ab\\_channel=TED-Ed](https://www.youtube.com/watch?v=hmFQgiMFt0&ab_channel=TED-Ed)

#2.

(20 Λ.)



Μόλις παρακολούθησες το σύντομο βίντεο!

Τώρα, αφιέρωσε ένα λεπτό για να το σκεφτείς και να απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις:

1. Γράψε τουλάχιστον τρεις τρόπους με τους οποίους η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σε βοηθήσει.
2. Ποια οφέλη της σωματικής δραστηριότητας έχουν μεγαλύτερη σημασία για ΕΣΕΝΑ;



**Be active**

**Be well**



**ΕΚΤΥΠΩΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΚΑΙ ΚΟΛΛΗΣΕ ΤΟ  
ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ**



(Σκέψου την σωματική και ψυχική σου υγεία, την εργασία και τις σπουδές σου, την κοινωνική σου ζωή κ.λπ.)

| Σωματική Υγεία | Ψυχική Υγεία | Εργασία & Σπουδές | Κοινωνική Ζωή | Άλλο |
|----------------|--------------|-------------------|---------------|------|
|                |              |                   |               |      |
|                |              |                   |               |      |
|                |              |                   |               |      |

**#3.**  
(45 Λ.)



Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου στο οποίο θα εξηγείς ποιος είναι ο πιο σημαντικός λόγος για να είσαι πιο δραστήριος/-α σωματικά. Κάνε το όσο το δυνατόν πιο πειστικό και προσωπικό.

Μορφή ενός ημερολογίου:

**“Αγαπητέ εαυτέ μου, θα ήθελα να είσαι πιο σωματικά δραστήριος/-α γιατί: ...”**

*“Η σωματική δραστηριότητα σου δίνει τη δύναμη να αισθάνεσαι πιο δυνατός/-ή, να σκέφτεσαι πιο καθαρά και να ζεις πιο*



**Be active**

**Be well**



**ΕΚΤΥΠΩΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΚΑΙ ΚΟΛΛΗΣΕ ΤΟ  
ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ**



*ευτυχισμένος/-η. Ο μελλοντικός σου εαυτός θα σε ευχαριστεί για  
κάθε βήμα που κάνεις σήμερα.”*



**Be active**

**Be well**



**ΕΚΤΥΠΩΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΚΑΙ ΚΟΛΛΗΣΕ ΤΟ  
ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ**

