

10. ΚΙΝΗΣΟΥ ΕΞΥΠΝΑ

Μετά από αυτή την πρόκληση, θα καταλάβεις πώς η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σε βοηθήσει σε πολλούς άλλους τομείς της ζωής σου. Είτε πρόκειται για το να αισθάνεσαι πιο ενεργητικός/-η, να βελτιώνεις τη διάθεσή σου ή απλώς να διασκεδάζεις, θα έχεις μια σαφέστερη ιδέα για το πώς η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για εσένα προσωπικά.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(20 λ.)



Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να σε βοηθήσει να επιτύχεις άλλους στόχους.

Ποια είναι η μεγαλύτερη επιθυμία σου αυτή τη στιγμή; Αυτό μπορεί να αφορά τη φυσική κατάσταση, αλλά μπορεί επίσης να σχετίζεται με την εργασία, τις σπουδές, την ψυχική υγεία ή τη συναισθηματική σου ευημερία.

Εστίασε στην παρούσα στιγμή: Τι θέλεις πραγματικά σε αυτό το σημείο της ζωής σου; Βεβαιώσου ότι είναι κάτι που είναι εντελώς προσωπικό για εσένα.

Για παράδειγμα:

- Θέλω να βελτιώσω την αντοχή μου ώστε να μπορώ να ανταπεξέλθω στις προκλήσεις στη δουλειά.
- Θέλω να μπορώ να συγκεντρωθώ καλύτερα.
- Θέλω να εμπιστεύομαι περισσότερο το σώμα μου.
- Θέλω να ενισχύσω την ενέργεια και την ποιότητα του ύπνου μου.

#2.

(20 λ.)



Ποιες δεξιότητες χρειάζεσαι για να πετύχεις την επιθυμία σου; Σκέψου τις δεξιότητες που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν να πετύχεις τον προσωπικό σου στόχο.



Be active

Be well



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



Αυτές μπορεί να είναι συναισθηματικές, νοητικές ή σωματικές δεξιότητες.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

Συναισθηματικές Δεξιότητες:

- Αυτοπεποίθηση: Εμπιστοσύνη στις ικανότητες και τις δυνατότητές σου.
- Ευαισθησία: Η ικανότητα να αντιλαμβάνεσαι τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις του εαυτού σου και των άλλων.
- Διεκδικητικότητα: Να υπερασπίζεσαι τα συμφέροντά σου με σεβασμό, χωρίς να προσβάλλεις.
- Χαλάρωση: Η ικανότητα να ηρεμείς και να χαλαρώνεις, ιδίως κάτω από άγχος.
- Αυτοέλεγχος: Να παραμένεις ψύχραιμος/-η όταν μπαίνεις στον πειρασμό να ενεργήσεις αρνητικά.
- Διαχείριση του άγχους: Ο χειρισμός της πίεσης χωρίς να την αφήνεις να σε καταβάλει.
- Έκφραση του εαυτού σου: Να μοιράζεσαι τα συναισθήματά σου με τους άλλους.

Νοητικές Δεξιότητες:

- Προσοχή: Παραμονή εστιασμένη σε μια εργασία ή ένα θέμα για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Δημιουργικότητα: Σκέψη έξω από το κουτί και εύρεση νέων λύσεων.
- Μνήμη εργασίας: Θυμόμαστε σημαντικές πληροφορίες σε βάθος χρόνου.
- Ευελιξία: Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις ή αλλαγές στα σχέδια.
- Ρεαλιστική εικόνα του εαυτού: Κατανόηση και εκτίμηση των δυνατών και αδύνατων σημείων σου.

Σωματικές Δεξιότητες:

- Μυϊκή δύναμη: Η ικανότητα άσκησης φυσικής δύναμης.
- Ευελιξία: Εκτέλεση κινήσεων με πλήρες εύρος κίνησης.



-
- **Αντοχή:** Αντοχή σε παρατεταμένη σωματική ή πνευματική δραστηριότητα χωρίς να κουράζεσαι.
 - **Συντονισμός:** Η ικανότητα να χρησιμοποιείς τους μύες σου μαζί για να κινείσαι ομαλά.
 - **Ταχύτητα αντίδρασης:** Γρήγορη ανταπόκριση σε καταστάσεις, τόσο διανοητικά όσο και σωματικά.

Ποια φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να σε βοηθήσει να αναπτύξεις αυτές τις δεξιότητες;
Σκέψου μια σωματική δραστηριότητα που θα σε βοηθήσει να αναπτύξεις τις δεξιότητες που χρειάζεσαι για τον προσωπικό σου στόχο.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για το πώς συγκεκριμένες δραστηριότητες θα μπορούσαν να βοηθήσουν:

- **Αντοχή/Ανθεκτικότητα:** Αν θέλεις να βελτιώσεις την αντοχή σου για τις προκλήσεις της εργασίας ή του σχολείου, δοκίμασε δραστηριότητες όπως το τρέξιμο ή η ποδηλασία.
- **Ρυθμός, συντονισμός, ισορροπία:** Αν στοχεύεις σε έναν πιο ισορροπημένο τρόπο ζωής, το περπάτημα σε ιμάντα ισορροπίας, το παρκούρ ή ο χορός θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν στον συντονισμό και την ισορροπία.
- **Πειθαρχία και αυτοέκφραση:** Αν θέλεις να υπερασπιστείς τον εαυτό σου και να εκφράσεις τα συναισθήματά σου, οι πολεμικές τέχνες θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν να αναπτύξεις ισορροπία, δύναμη και πειθαρχία.

#3.
(10 ημ.)



Προσπάθησε να κάνεις τη δραστηριότητα που επέλεξες 4 φορές μέσα στις επόμενες 10 ημέρες. Αυτό θα σε βοηθήσει να εργαστείς για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που χρειάζεσαι για να επιτύχεις τον προσωπικό σου στόχο.
Φρόντισε να παραμείνεις συνεπής και εστίασε στο πώς η δραστηριότητα σε βοηθά να βελτιωθείς!



Be active

Be well



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



"Η κίνηση και η σωματική δραστηριότητα κάνουν τον εγκέφαλό μας πιο δημιουργικό. Σύμφωνα με έρευνες, η δημιουργική μας σκέψη βελτιώνεται ακόμη και κατά 60% αν πάμε μια βόλτα!"



Be active

Be well



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

