

2. ΠΩΣ ΝΑ ΚΙΝΗΘΕΙΣ

Μετά από αυτή την πρόκληση, θα γνωρίζεις διασκεδαστικούς, εύκολους τρόπους για να παραμείνεις δραστήριος/-α, οποτεδήποτε, οπουδήποτε, με ή χωρίς εξοπλισμό. Δεν σου αρέσει το γυμναστήριο; Κανένα πρόβλημα! Έχεις άλλες επιλογές.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(45 Λ.)



Δες αυτό το σύντομο ΒΙΝΤΕΟ:

"Anyone can play sport," disability sports coach Paul - Londoner #234"

https://www.youtube.com/watch?v=WE8TDICKmUY&ab_channel=1000Londoners

1. Γράψε τις αμφιβολίες και τους φόβους σου σχετικά με την σωματική δραστηριότητα.
2. Τι πιστεύεις ότι είναι εφικτό για εσένα όσον αφορά την σωματική δραστηριότητα;
(Ποιες δραστηριότητες είναι εφικτές για εσένα; Πόσο συχνά/πότε και πού θα μπορούσες να είσαι σωματικά δραστήριος/-α;)
3. Πρόκληση μικροδόσης: Σκέψου κάθε κίνηση που κάνεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αθροίζονται και στο τέλος ενδεχομένως να έχεις κινηθεί πολύ περισσότερο απ' ό,τι νομίζεις. Μπορείς να το κάνεις!

Μερικά παραδείγματα μικροδόσεων είναι:

- Μάζεμα βιβλίων
- Καθάρισμα (με ηλεκτρική σκούπα)
- Περπάτημα από τάξη σε τάξη ή από το γραφείο στο κυλικείο

Γράψε όλες σου τις μικροδόσεις!



Be active

Be well



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



#2.

(2-5
ημ.)



Αναζήτησε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και που είναι μέσα στις δυνατότητές σου στη γειτονιά σου (η οποία ταιριάζει με τις προαναφερθείσες δυνατότητές σου).

Σημείωσέ την.

- Αυτό μπορεί να γίνει με έρευνα στο διαδίκτυο, μιλώντας με φίλους/οικογένεια/εκπαιδευτικούς/προπονητές, ρωτώντας σε μια διαδικτυακή πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης κ.λ.π.
- Μην είσαι πολύ σκληρός με τον εαυτό σου. Κάνε το εύκολο και απλό, επίλεξε μια δραστηριότητα που είναι διασκεδαστική και κάτι που μπορείς να κάνεις εύκολα και κατά προτίμηση κάθε μέρα ή μερικές φορές την εβδομάδα.

#3.

(10 ημ.)



Κάθε μέρα για τις επόμενες 10 ημέρες, αφιέρωσε 1-5 λεπτά για να φανταστείς τον εαυτό σου να κάνει τη φυσική δραστηριότητα που προτιμάς - να προετοιμαστείς για αυτήν, να την κάνεις και να την ολοκληρώσεις.

Διάλεξε μια ώρα για να κάνεις την οπτικοποίηση, ώστε να γίνει συνήθεια. Όπως: "Όταν χτυπάει το ξυπνητήρι μου το πρωί, θα κάθομαι στο κρεβάτι και θα περνάω 5 λεπτά φανταζόμενος/-η τον εαυτό μου να κάνει την αγαπημένη μου σωματική δραστηριότητα.

"Η επιστήμη δείχνει ότι ακόμη και μικρές κινήσεις - όπως το περπάτημα, το καθάρισμα ή οι διατάσεις - ενισχύουν τον εγκέφαλο, τη διάθεση και την ενέργειά σου, αποδεικνύοντας ότι κάθε βήμα μετράει για έναν πιο υγιή και ευτυχισμένο εαυτό.."



Be active

Be well



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

