

3. ΚΙΝΗΣΟΥ ΜΕ Ο,ΤΙ ΕΧΕΙΣ

Μέχρι το τέλος αυτής της πρόκλησης, θα ξέρεις πώς να παραμείνεις δραστήριος/-α με ό,τι έχεις - χωρίς εξοπλισμό, χωρίς άγχος. Είτε πρόκειται για χορό, είτε για ποδήλατο, είτε για διατάσεις μεταξύ των διαλειμμάτων μελέτης, θα κάνεις την κίνηση να λειτουργήσει με τον τρόπο σου.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(20 Λ.)



Ποιους πόρους (χρόνο, χρήματα, κατάλληλο χώρο κ.λ.π.) χρειάζεσαι για να είσαι σωματικά δραστήριος/-α;

Κατέγραψε

1. Τους πόρους που ήδη διαθέτεις.
2. Τους πόρους που χρειάζεσαι.
3. Τι σε εμποδίζει να είσαι σωματικά δραστήριος/-α. Αν έγραψες χρήματα, τοποθεσία ή χρόνος: Πήγαινε στην αντίστοιχη ειδική υποπρόκληση στο #2.



Be active

Be well

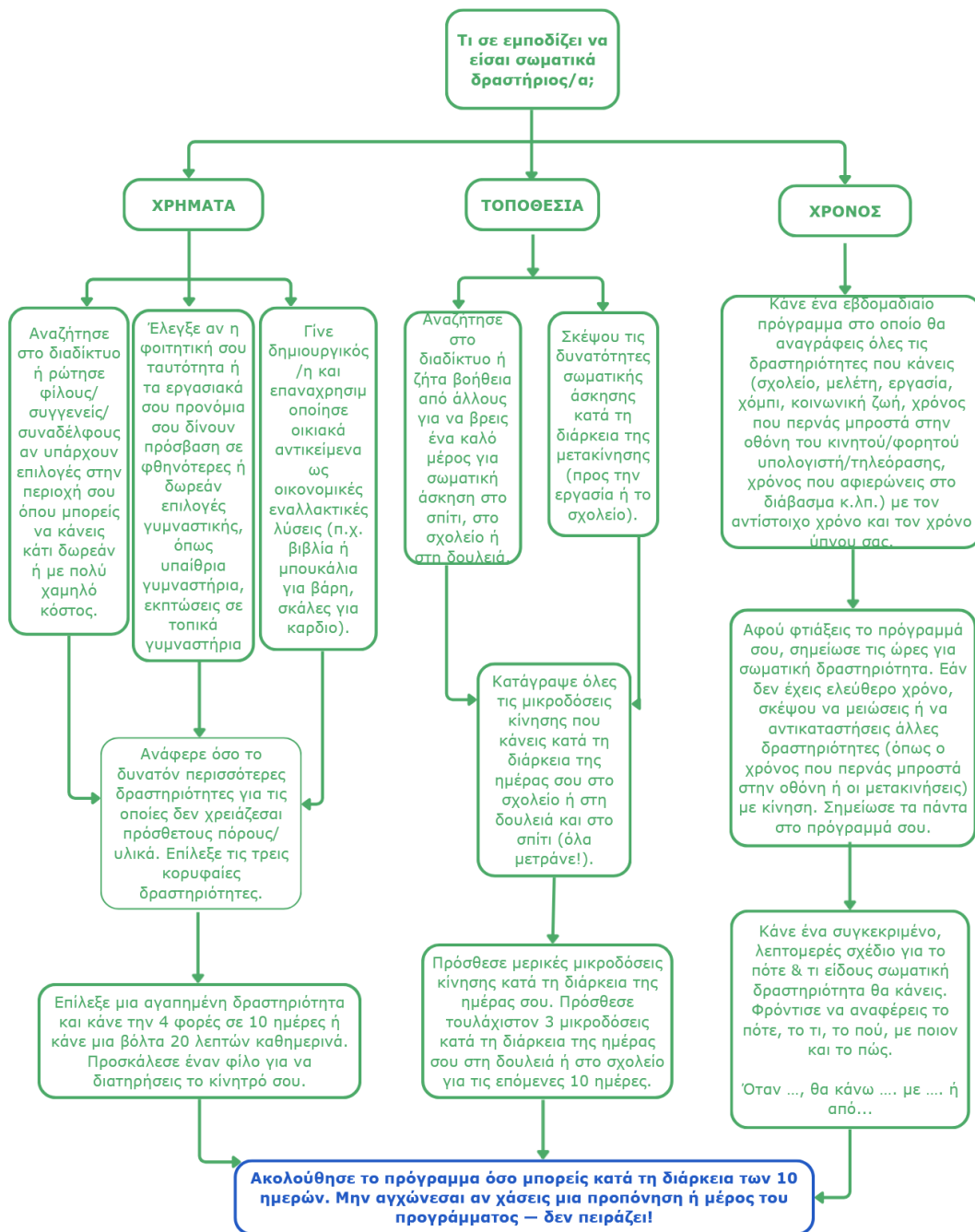


ΕΚΤΥΠΩΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΚΑΙ ΚΟΛΛΗΣΕ ΤΟ
ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ



#2.

(10 ημ.)



Be active

Be well



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



"Δεν χρειάζεσαι φανταχτερό εξοπλισμό ή τέλειες συνθήκες, η επιστήμη αποδεικνύει ότι η συνέπεια, η δημιουργικότητα και η χρήση αυτών που έχεις είναι το μόνο που χρειάζεται για να κινήσεις το σώμα σου, να ενισχύσεις τον εγκέφαλό σου και να νιώσεις καλά."



Be active

Be well



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

