

4. ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΣΟΥ

Μετά από αυτή την πρόκληση, θα καταλάβεις ότι το να είσαι δραστήριος/-α σημαίνει να κάνεις αυτό που αγαπάς, είτε πρόκειται για skateboard, είτε για χορό, είτε ακόμα και για κινήσεις νίντζα! Το θέμα είναι να βρεις τι σε κάνει ευτυχισμένο/-η, όχι τι λένε οι άλλοι.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(20 Λ.)



Σκέψου τους λόγους για τους οποίους δραστηριοποιείσαι. Μερικές φορές κινούμαστε για διασκέδαση και μερικές φορές... κινούμαστε απλά για να ταιριάζουμε.

Αφιέρωσε λίγο χρόνο για να απαντήσεις ειλικρινά σε αυτές τις ερωτήσεις:

1. Ποια σωματική δραστηριότητα κάνεις κυρίως για να κάνεις τους άλλους ανθρώπους ευτυχισμένους (όχι τον εαυτό σου);
2. Ποια σωματική δραστηριότητα κάνεις επειδή αισθάνεσαι ότι πρέπει να την κάνεις, μόνο και μόνο για να γίνεις αποδεκτός/-ή ή για να αισθάνεσαι μέλος της ομάδας;

#2.

(55 Λ.)



Σκέψου τα πράγματα που σου άρεσε να κάνεις όταν ήσουν μικρό παιδί - τι σε έκανε πολύ χαρούμενο/-η ή ενθουσιασμένο/-η;

Αν δεν είσαι σίγουρος/-η, ζήτη από τους γονείς σου, την οικογένειά σου ή παλιούς φίλους να σε βοηθήσουν να θυμηθείς. Γράψε αυτά τα πράγματα, ώστε να μπορείς να τα δεις αργότερα, αν ποτέ νιώσεις ότι έχεις κολλήσει ή δεν είσαι σίγουρος/-η για το τι σου αρέσει.

Τώρα, διάλεξε κάτι που πραγματικά ΕΣΥ θέλεις να κάνεις τώρα. Γράψε το κι αυτό!



Be active

Be well



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



#3.
(10 ημ.)



Προσπάθησε να κάνεις αυτή τη δραστηριότητα τουλάχιστον 4 φορές μέσα στις επόμενες 10 ημέρες. Μετά από κάθε φορά, γράψε πώς αισθάνθηκες και τι συνέβη. Αυτό θα σε βοηθήσει να παρακολουθείς την πρόοδό σου και να την κάνεις ακόμα καλύτερη! Απλά δώσε τον καλύτερό σου εαυτό!

Ημερομηνία	Δραστηριότητα	Σωματικές/ πνευματικές εμπειρίες	Συναισθήματα

«Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης έως και 30%»



Be active

Be well



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

