

5. ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ/-Α

Μετά από αυτή την πρόκληση, θα καταλάβεις γιατί ήσουν δραστήριος/-α (ή όχι) και θα νιώσεις αυτοπεποίθηση για να υπερασπιστείς τον εαυτό σου και να δοκιμάσεις δραστηριότητες που πραγματικά ευχαριστούν ΕΣΕΝΑ.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(30 Λ.)



1. Γράψτε τα είδη των ασκήσεων ή των δραστηριοτήτων που έκανες μέχρι τώρα.
2. Δίπλα σε κάθε δραστηριότητα, εξήγησε γιατί την έκανες και για ποιον/ ποια ή για ποιο λόγο.
3. Ποιους λόγους μπορείς να σκεφτείς για να παραμείνεις δραστήριος/-α που είναι μόνο για εσένα και όχι εξαιτίας κάποιου άλλου/-ης;

#2.

(45 Λ.)



Μίλα με τους ανθρώπους που σου λένε ότι πρέπει να είσαι (περισσότερο) σωματικά δραστήριος/-α.

Ρώτησέ τους:

- Γιατί θέλουν να είσαι (περισσότερο) σωματικά δραστήριος/-α;
- Γιατί πιστεύουν ότι θα ήταν καλύτερα αν ήσουν (περισσότερο) σωματικά δραστήριος/-α;
- Ποιες δραστηριότητες πιστεύουν ότι είναι κατάλληλες για εσένα;

Πες τους:



Be active

Be well



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



-
- Πώς αισθάνεσαι όταν σου λένε, όπως σου λένε τώρα: ότι πρέπει να είστε πιο δραστήριος/-α.
 - Τι θα προτιμούσες να κάνεις περισσότερο όσον αφορά τις σωματικές δραστηριότητες.
 - Τι χρειάζεσαι από τους άλλους ανθρώπους γύρω σου για να είσαι σωματικά δραστήριος.
-

#3.

(10 ημ.)



1. Ανακάλυψε ποιο είδος σωματικής δραστηριότητας σου δίνει ευχαρίστηση ή ένα καλό συναίσθημα. Δοκίμασε 3 διαφορετικές δραστηριότητες τις επόμενες 10 ημέρες.

Αυτό μπορεί να είναι ένας μικρός περίπατος 20 λεπτών κάθε μέρα, μια βόλτα με το ποδήλατο ή τρέξιμο, η μετάβαση στη δουλειά/σχολείο με ποδήλατο ή με τα πόδια, γιόγκα/pilates, κολύμπι, ποδόσφαιρο με άλλους νέους στη γειτονιά κ.λ.π.

2. Αφού περάσουν αυτές οι 10 ημέρες και έχεις δοκιμάσει διάφορες δραστηριότητες, σημείωσε ποια από αυτές σου άρεσε περισσότερο ή ποια δεν ήταν τόσο κακή.

«Η σωματική άσκηση βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, ειδικά του βαθύ ύπνου»



Be active

Be well



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

