

7. ΠΛΗΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΝΕΤΑ

Μετά από αυτή την πρόκληση, ίσως να μην φοβάσαι τόσο πολύ να ντρέπεσαι κατά τη διάρκεια σωματικών δραστηριοτήτων. Μπορεί να αισθάνεσαι πιο αισιόδοξος/-η και πρόθυμος/-η να κάνεις αλλαγές στον τρόπο που κινείσαι και να κάνεις βήματα για να αντιμετωπίσεις και να ξεπεράσεις οποιαδήποτε ντροπή μπορεί να αισθάνεσαι.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(20 Λ.)



Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πότε αισθάνεσαι ότι δεν είστε αρκετά δραστήριος/-α; Για παράδειγμα, πότε έχεις την αίσθηση ότι είσαι τεμπέλης/-α ή ότι δεν κινείσαι όσο θα έπρεπε;
- Πότε νιώθεις αμηχανία ή έντονη συνείδηση ενώ είσαι δραστήριος/-α; Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη κατάσταση ή μέρος που σε κάνει να αισθάνεσαι έτσι;
- Τι σε κάνει να νιώθεις ντροπή όταν δεν ασκείσαι αρκετά; Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που σε ενοχλεί όταν δεν είσαι δραστήριος/-α;

#2.

(30 Λ.)



Μίλα σε έναν καλό φίλο ή μέλος της οικογένειας για τα συναισθήματα ντροπής που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα. Αν εμπιστεύεσαι αρκετά αυτό το άτομο, μπορείς να μοιραστείς τα δικά σου συναισθήματα ντροπής.



Be active

Be well



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

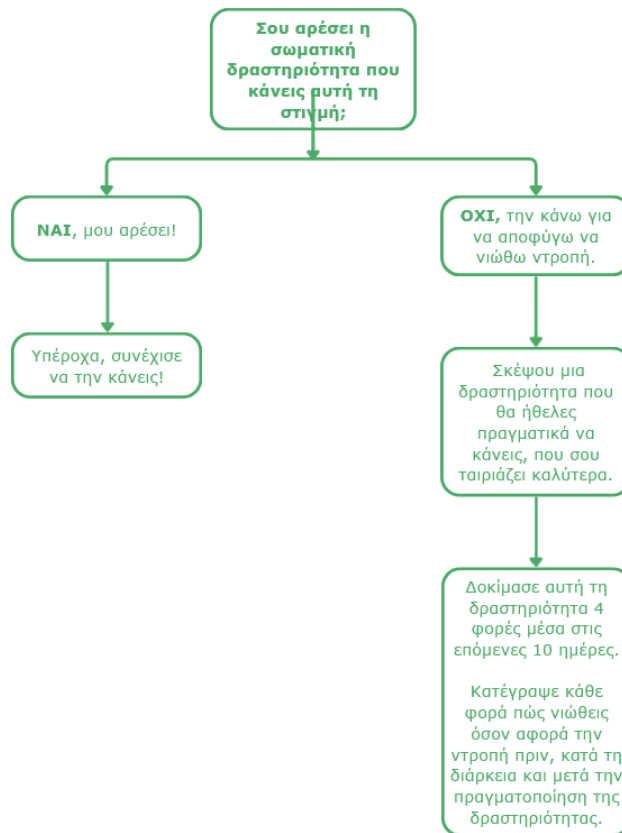


#3.

(10 ημ.)



Σκέψου τις σωματικές δραστηριότητες που κάνεις αυτήν την περίοδο. Τις κάνεις επειδή σου αρέσουν;



"Η ανάπτυξη ξεκινά από εκεί που τελειώνει η άνεση. Κάθε βήμα, ακόμη και το αδέξιο, σε φέρνει πιο κοντά στη χαρά της κίνησης."



Be active

Be well



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



 **Be active**

Be well 

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

