

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1.ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

α) Παιχνίδι

Ας παίξουμε όλοι μαζί (μικροί-μεγάλοι)

➤ Τυφλόμυγα

Η τυφλόμυγα παίζεται από δύο παίκτες και πάνω. Στην αρχή όλοι τραβάνε έναν κλήρο για να δούνε ποιος θα τα φυλάει. Αυτός που τα φυλάει, κλείνει τα μάτια του με ένα μαντήλι. Την ώρα που τα έχει



κλειστά, οι υπόλοιποι ανακατεύονται. Η τυφλόμυγα πρέπει να βρει το όνομα, δηλαδή ποιος είναι ο παίκτης που θα πιάσει. Αν τον αναγνωρίσει, τότε αυτός ο παίκτης κάνει τη τυφλόμυγα. Και έτσι αυτό συνεχίζεται.

Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=TpxxfbefVn4>

β) Χορός

Πατάμε στον παρακάτω σύνδεσμο για να χορέψουμε με άλλα παιδιά. Δοκιμάζουμε ξανά, για να μάθουμε την χορογραφία.

<https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFD0Y>

γ) Γυμναστική

Παρακάτω, θα βρείτε τρεις συνδέσμους με προγράμματα γυμναστικής, που μπορείτε να ακολουθήσετε εναλλακτικά.

Προσέχουμε:

-να ακολουθούμε τις οδηγίες και να ελέγχουμε το σώμα μας για να αποφύγουμε λάθος κινήσεις.

-κάνουμε όσες επαναλήψεις μπορούμε

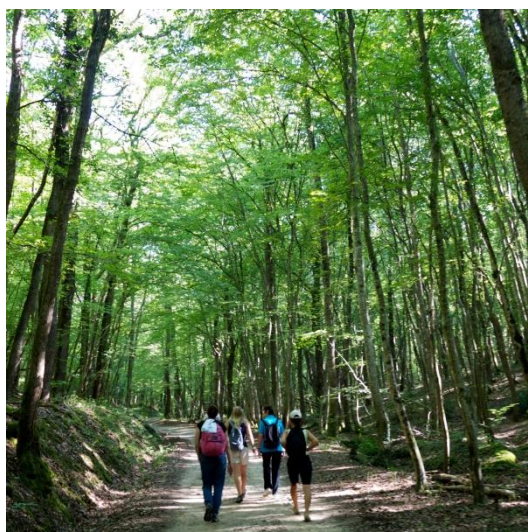
-αν κάτι μας δυσκολεύει πολύ ή είναι επώδυνο, το αφήνουμε.

<https://www.youtube.com/watch?v=3786Cp01efU>

<https://www.youtube.com/watch?v=y7sbRENF8Sk>

<https://www.youtube.com/watch?v=mKbLrzElxCY&t=18s>

**ΚΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΟΤΙ ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΥΚΟΛΗ,
ΠΟΛΥ ΩΦΕΛΙΜΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ!!!**



2.ΔΙΑΤΡΟΦΗ

7. Μακριά από τον καφέ

Επηρεάζει περισσότερο τα παιδιά από τους ενήλικους

Εμείς τα παιδιά έχουμε μικρότερο σώμα και λιγότερα κιλά από τους ενήλικους και κατά συνέπεια η ίδια ποσότητα καφεΐνης ασκεί εντονότερη διεγερτική δράση. Τι συμβαίνει όταν η καφεΐνη εισέρχεται στον οργανισμό ενός παιδιού; Προκαλεί προσωρινή αύξηση της πίεσης του αίματος, αυξάνει τον παλμό της καρδιάς, μπορεί να προκαλέσει αρρυθμία, προκαλεί προβλήματα στον ύπνο και βλάπτει τα οστά. Τα ποτά με καφεΐνη προκαλούν υπερκινητικότητα, πονοκέφαλο, εκνευρισμό, στομαχόπονο.

8

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΔΙΨΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΤΣΑΙ

Δροσερό τσάι

- Η συνταγή είναι για 1 λίτρο

Περιγραφή

- Δροσιστικό και νόστιμο, είναι ό,τι πρέπει για τις καλοκαιρινές μέρες.

Υλικά

- 1 λίτρο νερό
- 5 - 6 φακελάκια τσάι (βότανα)

Προαιρετικά:

- φέτες λεμόνι
- ζάχαρη

Οδηγίες

Διάλεξε το τσάι της αρεσκείας σου.

Βράσε το νερό, βάλε το σε μια κανάτα και βάλε μέσα τα φακελάκια τσάι. Άφησέ το εκεί για αρκετή ώρα, μέχρι να κρυώσει το νερό.

Όταν κρυώσει το τσάι, βγάλε τα φακελάκια και βάλε το στο ψυγείο. Σέρβιρε όταν έχει παγώσει.

Λίγα μυστικά ακόμα

Το παγωμένο τσάι χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα τσαγιού για να έχει σωστή γεύση.

Εάν θέλετε να το σερβίρετε αμέσως, βάλε μεγαλύτερη ποσότητα τσαγιού και προσθέστε αρκετό πάγο όταν είναι ακόμα ζεστό το νερό.

Στο κάθε ποτήρι μπορείτε να προσθέσετε μια φέτα λεμόνι ή ένα φύλλο μέντας ή δυόσμου.

