



Αγαπητά μου παιδιά, εύχομαι να είστε όλοι καλά, τόσο εσείς όσο και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειά σας.

Όλα γύρω μας έχουν αλλάξει, λόγω του κορωνοϊού. Η ακινησία, η καθιστική ζωή και η ψυχολογική πίεση με την υποχρεωτική παραμονή μας στο σπίτι επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία.

Γ' αυτόν τον λόγο, εκτελώντας κάποιες βασικές ασκήσεις τόσο για καρδιοαναπνευστική αντοχή όσο και για μυϊκή ενδυνάμωση μπορούμε να διατηρήσουμε τη φυσική μας κατάσταση σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο.

Λαμβάνοντας υπόψη τα πιο πάνω, σας προτρέπω να ακολουθήσετε την ιστοσελίδα του ΥΠΠΑΝ: http://www.moec.gov.cy/endeiktiko_yliko.html

Ενδεικτικό Υλικό

Ενδεικτικό Υλικό Παιδαγωγικής Στήριξης Μαθητών | Μαθητριών Η ιστοσελίδα αυτή δημιουργήθηκε με κύριο στόχο την άντληση υλικού από μαθητές και μαθήτριες, την περίοδο κατά την οποία θα υπάρχει διακοπή των μαθημάτων.

www.moec.gov.cy

Εδώ μπορείτε να βρείτε ένα πρόγραμμα ασκήσεων, για να γυμναστείτε μέσα στο σπίτι ή έξω στην αυλή σας.

Για οποιαδήποτε απορία σάς παρακαλώ μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.

Η καθηγήτριά σας Φυσικής Αγωγής
Δέσπω Χριστοδουλίδου