

Αγαπημένα μου παιδιά,

Πάλι τα σχολεία έκλεισαν, τίποτα όμως δεν μας σταματά από το να γυμναζόμαστε! Αυτές τις μέρες που θα μένετε στο σπίτι προσπαθήστε να γυμνάξετε καθημερινά ώστε να διατηρήσετε την καλή φυσική σας κατάσταση αλλά και να περνάτε ευχάριστα τον χρόνο σας.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ:

1. Τα παιδιά ακολουθούν το πρόγραμμα υπό την επίβλεψη ενήλικα.
2. Όταν μας δυσκολέψουν κάποιες ασκήσεις μπορούμε να μην τις κάνουμε ή να τις δοκιμάσουμε σε λιγότερο χρόνο.
3. Όταν κουραζόμαστε πολύ μπορούμε να σταματήσουμε.
4. Σταδιακά, επιδιώκουμε να αυξάνουμε τον χρόνο που αντέχουμε μέχρι να σταματήσουμε.
5. Προσπαθούμε να ελέγχουμε τον ρυθμό που εκτελούμε κάθε άσκηση ώστε να μην κουραζόμαστε υπερβολικά.
6. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαλάκι γυμναστικής ή πετσέτα θαλάσσης (μονή ή διπλή)

Αυτή την εβδομάδα, μπορείτε να δοκιμάσετε να παίξετε παιχνίδια με μπαλόνια από την εκπαιδευτική τηλεόραση της Ελλάδας. Παρακάτω θα βρείτε το σύνδεσμο:

<https://www.ertflix.gr/mathainoume-sto-spiti/a-d-taxi-fysiki-agogi-mpalonoprokliseis/>