



Γεια σας παιδιά!

Δυστυχώς δεν είναι δυνατό αυτό το χρονικό διάστημα να συναντιόμαστε καθημερινά στο σχολείο μας και να γυμναζόμαστε, να παίζουμε και να διασκεδάζουμε. Ακόμη και έτσι όμως, βρίσκουμε νέους τρόπους και μέσα για να επικοινωνούμε, ώστε να συνεχίσετε να ασκείστε όσο αυτό είναι δυνατό.

Για να τα καταφέρουμε σε αυτήν την προσπάθεια, πρέπει να συμφωνήσουμε στους «κανόνες» σχετικά με την ασφάλεια και την υγεία σας. Επομένως είναι σημαντικό ο κάθε ένας/μία να τηρεί τα παρακάτω:



Γενικά

❖ Τήρησε τους κανόνες άσκησης:

- 1) Φόρα άνετα ρούχα και καθαρά αθλητικά παπούτσια.
- 2) Πίνε νερό για ενυδάτωση.
- 3) Γυμνάσου 3 ώρες μετά το φαγητό και τέλος, επειδή «ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ»,
- 4) Γυμνάσου σε φωτεινό χώρο με το φως της ημέρας.

Πριν την άσκηση

- ❖ Ζήτη βοήθεια κάποιου ενήλικα και προετοίμασε το χώρο (καλός αερισμός, να μην γλιστράει, κλπ).
- ❖ Απομάκρυνε έπιπλα ή άλλα αντικείμενα (τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά σου) για να μη τραυματιστείς.

Κατά την διάρκεια της άσκησης

- ❖ Ασκήσου με την επίβλεψη κάποιου ενήλικα.
- ❖ Ακολούθησε πιστά τις οδηγίες των ασκήσεων.
- ❖ Αν δεν καταλάβεις κάποια άσκηση, ζήτησε διευκρινήσεις από τον εκπαιδευτικό.
- ❖ Πρόσεξε μη χτυπήσεις μικρότερα αδέρφια ή κατοικίδια, έλεγχε διαρκώς το χώρο γύρω σου.
- ❖ Πρόσεχε μη χτυπήσεις σε έπιπλα ή άλλα αντικείμενα γύρω σου.
- ❖ Να σταματάς τις ασκήσεις/δραστηριότητες αν δεν αισθάνεσαι καλά.
- ❖ Θυμήσου να πίνεις νερό και να παίρνεις καλές αναπνοές.

Μετά την άσκηση

- ❖ Βοήθησε στην τακτοποίηση του χώρου που χρησιμοποίησες.
- ❖ Πιες το απαραίτητο για σένα νερό.
- ❖ Χαλάρωσε για 7-10 λεπτά.
- ❖ Ευχαρίστησε τον ενήλικα που σε πρόσεχε κατά την εξάσκηση.
- ❖ Κάνε, εάν είναι εφικτό ένα ζεστό μπανάκι και βάλε καθαρά ρούχα.

Να θυμάσαι ότι οι περισσότεροι και επικίνδυνοι τραυματισμοί γίνονται στο σπίτι

Καλή διασκέδαση!