

3. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει:
αντιστοίχησε το σωστό:

Παιδιά & έφηβοι ηλικίας 5 έως 17 ετών χρειάζεται να αφιερώνουν τουλάχιστον 60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ σε Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ). Ποσότητες ΦΔ που υπερβαίνουν τα 60 λεπτά παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία.

Έντονη Φυσική Δραστηριότητα



- Χαλαρό βάδισμα
- Διατάσεις
- Yoga
- Σκεϊτμπορντ

Ήπια-Μέτρια Φυσική Δραστηριότητα



- Τρέξιμο
- Κολύμβηση
- Ποδόσφαιρο
- Μπάσκετ
- Σχοινάκι
- Ποδήλατο

4. Τι είναι πιο σημαντικό για εσένα; Αρίθμησε τη σωστή σειρά:



- Επιλέγω προσωπικούς στόχους που είναι προκλητικοί και ρεαλιστικοί για εμένα και όχι εύκολους στόχους.
- Προσπαθώ να κάνω το καλύτερο και όχι να είμαι ο καλύτερος!
- Επιλέγω στόχους αυτόνομα, εγώ ο ίδιος και όχι οι άλλοι για εμένα. Έτσι γίνομαι πιο υπεύθυνος.

5. Θυμήσου την Πυραμίδα Δραστηριοτήτων:



Οι δραστηριότητες μπερδεύτηκαν. Μπορείς να τις γράψεις στη σωστή τους θέση;

6. Αθλητισμός και αξίες. Κύκλωσε τις πέντε (5) πιο σημαντικές αξίες για εσένα:
ισότητα, συνεργασία, αποδοχή της διαφορετικότητας, σεβασμός, υπομονή, σταθερότητα, σύνεση, κοινωνικότητα, υπευθυνότητα, ειλικρίνεια, εμπιστοσύνη, διάλογος, ανεκτικότητα, δημιουργικότητα, φιλία, ελευθερία, δικαιοσύνη, ειρήνη, δεν εγκαταλείπω, κάνω το καλύτερό που μπορώ, αφοσιώνομαι στον στόχο μου, δεν υποτιμώ ποτέ τον αντίπαλό μου, σέβομαι και προστατεύω το φυσικό περιβάλλον στο οποίο ζω.

7. Απάντησε με ΝΑΙ ή ΟΧΙ:

- Εκμεταλλεύομαι όλες τις εποχές του χρόνου για φυσικές δραστηριότητες, γνωρίζω καλύτερα τη φύση, ξεπερνώ τους φόβους μου και ζω μοναδικές εμπειρίες με την οικογένειά μου και τους φίλους μου.
- Η Φυσική Δραστηριότητα – Φυσική Αγωγή με κάνει πιο χαρούμενο, πιο υγιή και πιο έξυπνο!
- Όταν κάνω Φυσικές Δραστηριότητες που με ευχαριστούν συμμετέχω περισσότερο.
- Μαθαίνω να υιοθετώ έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, που θα μπορώ να ακολουθήσω και όταν μεγαλώσω!

Ατομικός ενδεικτικός πίνακας εβδομαδιαίας καταγραφής φυσικής δραστηριότητας

	Ημερολόγιο φυσικών δραστηριοτήτων (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο κλπ.) Ημερομηνία: από/...../..... έως/..../.....												
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ													
ΤΡΙΤΗ													
ΤΕΤΑΡΤΗ													
ΠΕΜΠΤΗ													
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ													
ΣΑΒΒΑΤΟ													
ΚΥΡΙΑΚΗ													
Δραστηριότητες που έκανα:													
Ο στόχος μου για την επόμενη εβδομάδα:													

Ομαδικός ενδεικτικός πίνακας εβδομαδιαίας καταγραφής φυσικής δραστηριότητας

	Ημερολόγιο φυσικών δραστηριοτήτων (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο κλπ.) Ημερομηνία: από/...../..... έως/..../.....												
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ													
ΤΡΙΤΗ													
ΤΕΤΑΡΤΗ													
ΠΕΜΠΤΗ													
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ													
ΣΑΒΒΑΤΟ													
ΚΥΡΙΑΚΗ													
Δραστηριότητες που κάναμε:													
Στόχος της ομάδας για την επόμενη εβδομάδα:													