

## Η ΑΣΚΗΣΗ, ΩΣ ΑΣΠΙΔΑ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Το πρόβλημα της πανδημίας που βιώνουμε, καθώς και οι δυσκολίες που αυτή φέρνει, αυξάνουν τα επίπεδα του στρες, της θλίψης και του φόβου.

**ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ:** Μπροστά στις δύσκολες αυτές μέρες, **καλούμαστε:**

- ν' αντιμετωπίσουμε τη νέα προσαρμογή μ' ένα διαφορεικό τρόπο ζωής,
- να παραμείνουν ψύχραιμοι - στους συνεχώς μεταβαλλόμενους περιορισμούς,
- να περιοριστούμε στο σπίτι, ως μέτρο της πολιτικής για την πρόληψη της εξάπλωσης της πανδημίας που μαστίζει τον πλανήτη μας.

**ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ:** Μπροστά στις δύσκολες αυτές μέρες του περιορισμού, είναι **απαραίτητο:**

- να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας,
- να κάνουμε δραστηριότητες που μας ευχαριστούν,
- να διατηρήσουμε το σώμα μας υγιές.

Η πιο μεγάλη, λοιπόν, **ΠΡΟΚΛΗΣΗ** είναι να προστατέψουμε την ψυχοσωματική μας υγεία, να θωρακίσουμε τον εαυτό μας, για να βγούμε από αυτή τη δύσκολη κατάσταση χωρίς πολλές εσωτερικές απώλειες.

**ΠΩΣ;** Η καλή **φυσική κατάσταση** είναι ένας σημαντικός μηχανισμός αντιμετώπισης μιας δυσάρεστης ψυχικής κατάστασης και γίνεται **ΑΣΠΙΔΑ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**, μέσα στην αβεβαιότητα των ημερών και στις συνεχόμενες νέες πληροφορίες που δεχόμαστε εν περίοδο περιορισμού. Μπροστά, λοιπόν, στην νέα πρόκληση για προσαρμογή στον «νέο τρόπο ζωής» θα πρέπει να φροντίσουμε, ώστε να παραμείνουμε υγιείς στο **ΣΩΜΑ**, στο **ΠΝΕΥΜΑ** και στην **ΨΥΧΗ**.

Για ν' αντιμετωπίσουμε, λοιπόν, τη μεγάλη αυτή πρόκληση έχουμε συγκεντρώσει υλικό με δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν στο σπίτι, από τα παιδιά ή/και τους γονείς. Μπορείτε να επιλέξετε, να διαφοροποιήσετε και να προσαρμόσετε ό,τι σας εκφράζει περισσότερο. Το υλικό, με την ονομασία **ΥΛΙΚΟ 1**, χωρίζεται στις ακόλουθες 2 θεματικές:

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ 1<sup>η</sup> :** **ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ 2<sup>η</sup> :** **ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ**

Η κάθε θεματική προσφέρεται ξεχωριστά για παιδιά μικρών τάξεων (Α', Β', Γ' τάξη) και για παιδιά μεγάλων ηλικιών (Δ', Ε', ΣΤ' τάξη). Αρκετές δραστηριότητες μπορούν να γίνουν με τη συμμετοχή όλων, μικρών και μεγάλων, δίνοντας την ευκαιρία για ποιοτικό, ευχάριστο και δημιουργικό χρόνο γονιών και παιδιών.

Επίσης, στο επισυναπτόμενο υλικό υπάρχει ένα **Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης**, το οποίο μπορεί να σας βοηθήσει στο να οργανωθείτε με βάση τις δραστηριότητες που θα έχετε επιλέξει και να αποτελέσει σημείο αναφοράς, για να κάνουμε καθημερινή άσκηση με συνέπεια. Το υλικό θα ανανεώνεται, κατά χρονικά διαστήματα και θα παίρνει την ονομασία **ΥΛΙΚΟ 2**, **ΥΛΙΚΟ 3** κλπ.

Καλή άσκηση, λοιπόν, για το **ΣΩΜΑ**, το **ΠΝΕΥΜΑ** και την **ΨΥΧΗ**, μένοντας περιορισμένοι στο σπίτι!