



**Δημοτικό Σχολείο  
Λεμεσού ΙΑ΄ (ΚΒ)  
ΤΣΙΡΕΙΟ**

## **Φυσική Αγωγή: Η άσκηση στη ζωή μας!**

Αγαπητοί γονείς,

Η τακτική άσκηση έχει πάρα πολλά οφέλη στην υγεία μας. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής προωθεί τη σημασία της άσκησης στη ζωή των παιδιών μας. Ένας από τους στόχους του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι η καλλιέργεια και ανάπτυξη θετικών στάσεων για καθημερινή άσκηση για υγεία.

Σε αυτό το πλαίσιο τα παιδιά καθοδηγούνται από τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής του σχολείου μας να σχεδιάσουν το δικό τους καθημερινό πρόγραμμα άσκησης (Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης) και να το υλοποιήσουν με συνέπεια, ειδικότερα τις μέρες που μένουμε σπίτι και μαθαίνουμε εξ αποστάσεως.

Είναι μια ευκαιρία τα παιδιά να γυμνάζονται καθημερινά (30' - 60'), για να διατηρήσουν την καλή τους υγεία, να κρατήσουν το σώμα τους δραστήριο με όλα τα συνεπακόλουθα οφέλη. Τα παιδιά μπορούν να γυμναστούν μόνα τους ή μαζί με άλλα μέλη της οικογένειας και έτσι η άσκηση να αποτελέσει και μια ευκαιρία ποιοτικού χρόνου γονέα – παιδιού.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να σχεδιάσουν το καθημερινό πρόγραμμά τους, παρακολουθείτε την υλοποίησή του και επιβραβεύετε τη συνέπεια που επιδεικνύει το παιδί σας στην υλοποίησή του προγράμματος που έχει σχεδιάσει. Η ταυτόχρονη δική σας έγνοια για το στόχο αυτό θα δώσει περισσότερη αξία στη σημασία και τα οφέλη της άσκησης και θα ενισχύσει την προσπάθεια του σχολείου.

Το παιδί μέσα από αυτή τη διαδικασία καλλιεργεί την αυτόνομη μάθηση, την κριτική σκέψη, την υπευθυνότητα και τη συνέπεια του καθώς επίσης τη δημιουργικότητά του καθορίζοντας το δικό του πρόγραμμα άσκησης και υγιούς απασχόλησης. Απώτερο όφελος, ο σεβασμός στον εαυτό του και η φροντίδα της καλής του υγείας.

Αγαπητοί γονείς και αγαπημένα μας παιδιά,

### **Αποδέχομαι την Πρόκληση – Ασκοῦμαι καθημερινά για την Υγεία μου**

Στο πιο πάνω πλαίσιο, δημιουργούμε πρόσκληση στην πρόκληση του εγκλεισμού στο σπίτι, γυρνάμε πλάτη στον κορωνοϊό και Γυμναζόμαστε κάνοντας την πρόκληση ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη.



**Δημοτικό Σχολείο  
Λεμεσού ΙΑ΄ (ΚΒ)  
ΤΣΙΡΕΙΟ**

**Αποδεχτείτε την Πρόκληση και εάν επιθυμείτε αποστείλετέ μας στιγμές από την άσκηση του παιδιού σας συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας σύντομης ταινίας με θέμα «**Μένουμε σπίτι – Γυρνάμε πλάτη στον κορωνοϊό και Γυμναζόμαστε κάνοντας την πρόκληση ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη**».**

**Αποστέλλετε μας φωτογραφίες ή βιντεάκια με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:**

Φωτογραφίες:

- Πάντα με γυρισμένη την πλάτη, χωρίς να φαίνεται το πρόσωπο
- Λήψη με οριζόντια θέση της φωτογραφικής μηχανής ή του κινητού τηλεφώνου

Βιντεάκι:

- Χρονικής διάρκειας 30’’
- Πάντα με γυρισμένη την πλάτη, χωρίς να φαίνεται το πρόσωπο
- Λήψη με οριζόντια θέση της φωτογραφικής μηχανής ή του κινητού τηλεφώνου

Μπορείτε να αποστείλετε τις φωτογραφίες ή τα βιντεάκια από την άσκηση του παιδιού σας **ΜΟΝΟ στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [goneis.sinodoiporoi@gmail.com](mailto:goneis.sinodoiporoi@gmail.com)**

Στο ηλεκτρονικό μήνυμα, αναγράφετε

**Θέμα: Αποδέχομαι την Πρόκληση – Ασκούμαι καθημερινά για την υγεία μου**

Περιεχόμενο: Επισυνάπτεται φωτογραφία ή/και βιντεάκι του/της (όνομα παιδιού) της τάξης και επιθυμώ να συμπεριληφθεί στη σύντομη ταινία που θα δημιουργήσει το σχολείο για αυτό το θέμα. Ο/η γονέας/κηδεμόνας (ονοματεπώνυμο).

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία

Από το Σχολείο



**Δημοτικό Σχολείο  
Λεμεσού ΙΑ΄ (ΚΒ)  
ΤΣΙΡΕΙΟ**



**Δημοτικό Σχολείο  
Λεμεσού ΙΑ΄ (ΚΒ)  
ΤΣΙΡΕΙΟ**