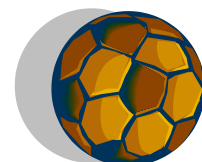


Γενικές Οδηγίες για Φυσική Άσκηση και Δραστηριότητα στο σπίτι:

- 1) Κατά τη διάρκεια ενασχόλησης με ασκήσεις, παιχνίδια και γενικά δραστηριότητες που απαιτούν κίνηση καλό είναι να φορούμε άνετα ρούχα και κυρίως αθλητικά παπούτσια.
- 2) Καλό είναι πριν από κάθε δραστηριότητα ή παιχνίδι να αφιερώνουμε 3-5 λεπτά να προετοιμάσουμε το σώμα μας με ένα μικρό ζέσταμα.
- 3) Όλα τα παιχνίδια και δραστηριότητες που προτείνονται μπορεί να διεξαχθούν με διάφορα υλικά ανάλογα με το τι διαθέτουμε στο σπίτι. Δεν χρειάζεται να αγοράσουμε κάτι καινούριο.
- 4) Ο χώρος διεξαγωγής των παιχνιδιών και δραστηριοτήτων γίνεται κατά προτίμηση σε εξωτερικό χώρο. Αν δεν υπάρχει δυνατότητα επιλέγουμε έναν ασφαλή χώρο μέσα στο σπίτι, μακριά όμως από εμπόδια (έπιπλα, εύθραυστα αντικείμενα, κλπ) και τροποποιούμε αναλόγως το παιχνίδι ή τη δραστηριότητα. Αν κάτι δεν μπορεί να τροποποιηθεί, καλύτερα να αποφύγουμε να το δοκιμάσουμε εντός του σπιτιού.
- 5) Σε παιχνίδια που απαιτούν μεγαλύτερο αριθμό παιχτών από ένα, μπορεί να συμμετέχουν αδέρφια ή κάποιος μεγαλύτερος στο σπίτι. Ευκαιρία να περάσουμε ευχάριστα όλη η οικογένεια και να γυμναστούμε ταυτόχρονα.
- 6) Τροποποιούμε ελεύθερα τα παιχνίδια, τους κανόνες, το χώρο διεξαγωγής, τα υλικά και τον αριθμό των παιχτών, ανάλογα με τις δυνατότητες που υπάρχουν στο σπίτι. Αφήνουμε τη φαντασία και τη δημιουργικότητα μας να δουλέψει και θα εκπλαγούμε με τι μπορούμε να σκεφθούμε για να τροποποιήσουμε ευχάριστα και δημιουργικά τα παιχνίδια. Φτιάχνουμε ακόμα και δικά μας παιχνίδια με ή χωρίς υλικά, αρκεί να έχουμε κατά νου την ασφάλειά μας.
- 7) Διαβάζουμε προσεχτικά τις οδηγίες για κάθε παιχνίδι ή δραστηριότητα και παίζουμε με ασφάλεια.
- 8) Παίζουμε κάποιο παιχνίδι ή εξασκούμαστε με κάποια δραστηριότητα, αφού ενημερώσουμε κάποιον μεγαλύτερο στο σπίτι και αφού ακούσουμε προσεχτικά τις συμβουλές του.
- 9) Απολαμβάνουμε κάθε στιγμή και τίποτα δεν είναι υποχρεωτικό. Επιλέγουμε να ασκηθούμε για το δικό μας καλό.
- 10) Μένουμε σπίτι για τη δική μας ασφάλεια.



Εξασκούμε για την καρδιά μου, το απολαμβάνω με την καρδιά μου!

