Αγαπημένοι μας μαθητές και μαθήτριες,

Λόγω της κατάστασης που έχει διαμορφωθεί με τον νέο κορωνοϊό και των μέτρων που έχει πάρει η κυβέρνηση για αντιμετώπιση της πανδημίας, δεν έχετε την δυνατότητα να κάνετε το αγαπημένο σας μάθημα, τη Φυσική Αγωγή. Μη στεναχωριέστε όμως. Θα προσπαθήσουμε, μέσω της τεχνολογίας, να βρισκόμαστε στο πλευρό σας και να σας δίνουμε κάποιες οδηγίες και κατευθυντήριες γραμμές, έτσι ώστε να διατηρείστε σε καλή κατάσταση, μέχρι να επιστρέψουμε όλοι στο σχολείο μας, αλλά και στις άλλες αθλητικές μας δραστηριότητες.

Μέχρι να γίνει αυτό, σας παρακαλούμε προσέξετε τα πιο κάτω:

1. **Προσέχετε τη διατροφή σας**, έτσι ώστε να διατηρηθείτε σε καλή φυσική κατάσταση, αλλά και υγιείς:

* Ο αριθμός των γευμάτων πρέπει να είναι καθορισμένος και τα γεύματα να γίνονται την ίδια ώρα.
* Ο τύπος της τροφής πρέπει να επιλέγεται. Καραμέλες, πατατάκια, γλυκά, γλυκά ροφήματα και τροφές ΔΕΝ πρέπει να υποκαταστήσουν τη φυσιολογική και υγιεινή διατροφή όπως φρούτα, λαχανικά, αυγά, όσπρια, ψάρια και πουλερικά.
* Η διατροφή σας δεν είναι καλό να περιορίζεται σε μια ή δύο τροφές που προτιμάτε.
* Μιας και είμαστε όλοι στο σπίτι, είναι ευκαιρία να τρώει όλη η οικογένεια μαζί.

1. Μη μένετε πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια Οι γονείς μπορούν να σας θέσουν κάποια όρια και να τα σεβαστείτε, για το δικό σας καλό. **Παραμείνατε Δραστήριοι:**

* Μαζί με κάποιο μέλος της οικογένειάς σας θα μπορούσατε να κάνετε περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, πατίνια και σκούτερ στην αυλή, αν έχετε, ή κοντά στο σπίτι σας, σε χώρο όπου δεν υπάρχει κόσμος. Αν έχετε σκύλο μπορείτε να τον παίρνετε βόλτα! Κι αν έχετε κήπο, καθαρίστε τον όλοι μαζί, σκαλίστε, φυτέψτε!
* Όσοι έχετε στο σπίτι σας αυλή, μπορείτε να βγείτε έξω με μια μπάλα (ποδοσφαίρου, καλαθόσφαιρας, πετόσφαιρας) ή μια ρακέτα και να κάνετε διάφορες ασκήσεις με αυτήν. Αν δεν μπορεί να παίξει κάποιος άλλος μαζί σας δεν υπάρχει πρόβλημα! Ένας εξωτερικός τοίχος ή άλλο ασφαλές αντικείμενο είναι πολύ καλός συμπαίκτης.
* Βρείτε ένα σχοινάκι και κάνετε αναπηδήσεις ! Ποιο ρεκόρ μπορείτε να πετύχετε μέχρι το τέλος του μήνα;
* Φυσικά, οποιαδήποτε άσκηση αποφασίσετε να κάνετε, φροντίστε να είναι ασφαλής ο χώρος και να έχετε επίβλεψη από ενήλικα, για δική σας ΑΣΦΑΛΕΙΑ!

Πολύ σημαντικό, αγαπημένα μας παιδιά, είναι να ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ. Με αυτό τον τρόπο θα καταφέρουμε να συναντηθούμε στο σχολείο μας μόλις μας επιτραπεί και όσο το δυνατό πιο σύντομα! Ως τότε, καλή συνέχεια κι άσκηση με προσοχή και ΑΣΦΑΛΕΙΑ!