

Αγαπημένα μου παιδιά,

Εύχομαι να είστε όλοι και όλες καλά. Αυτές τις μέρες που είστε στο σπίτι είναι σημαντικό να αφιερώνετε καθημερινά κάποιο χρόνο για να ασκείστε. Αυτό θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε καλή σωματική κατάσταση και να περνάτε ευχάριστα τον χρόνο σας.

Σίγουρα όσοι από εσάς μένετε σε σπίτια με κήπο και αυλή, μπορείτε να τρέξετε και να παίξετε με μεγαλύτερη ευκολία. **Με μια μπάλα ποδοσφαίρου, καλαθόσφαιρας, πετόσφαιρας μπορείτε να κάνετε διάφορες ασκήσεις (ντρίπλα, πάσα, σουτ και όχι μόνο).** Εμπλέξτε και την οικογένειά σας στην καθημερινή σας άσκηση για περισσότερη διασκέδαση.

Κάποιες επιπλέον ενδεικτικές προτάσεις για γυμναστική στο σπίτι είναι:

✓ **ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ**

Όλοι έχουμε στο σπίτι πλαστικά μπουκάλια από νερό ή αναψυκτικά. Καθαρίστε 10 από αυτά και τοποθετήστε τα όπως τοποθετούνται οι κορύνες στο μπόουλινγκ. Με μια μικρή μπάλα ξεκινήστε τα strikes!

✓ **25ΛΕΠΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ**

Πατήστε [στον σύνδεσμο εδώ \(https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY\)](https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY) για να παρακολουθήσετε ένα 25λεπτο πρόγραμμα άσκησης. Για να δούμε πόσοι μπορείτε να το ακολουθήσετε.

✓ **ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

Βοηθήστε την οικογένειά σας στις δουλειές του σπιτιού ή ακόμη και στις κηπουρικές εργασίες. Θα εκπλαγείτε πόσο έντονα δουλεύουν οι μύες σας σε αυτού του είδους εργασίες και θα νιώθετε τόσο αναζωογονημένοι μετά.

Να προσέχετε τους εαυτούς σας. Καλή συνέχεια!