

# DİJİTAL ARAÇ SETİ

**KA2 İŞBİRLİĞİ ORTAKLIĞI PROJESİ**

**Proje Numarası: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000034328**



DUBYSOS  
AUKŠTUPIO  
MOKYKLA



**Hlíðaskóli**  
Ábyrgð - Vinsemd - Virðing



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Avrupa Komisyonu'nun bu yayının yapımına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriğin onaylanması anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir kullanımından sorumlu tutulamaz.*

# ORTAKLAR



Šiaulių r. Dubysos aukštupio mokykla – LITVANYA



A Rocca Associazione Artistica Culturale - ITALYA



4Dimotiko Sxoleio Lamias – YUNANİSTAN



Escola Básica do 1º com Pré-escolar da Cruz de Carvalho  
– PORTEKİZ



Hlíðaskóli - İZLANDA



Antalya Social Development Association – TÜRKİYE

Bu materyal, öğrencilerin desteğiyle finanse edilen “Öğrencilerin refahını dijital araçlarla güçlendirme” projesinin bir parçası olarak oluşturuldu. Avrupa Birliği'nin Erasmus + programı, ANAHTAR Eylem 2 -KA2 işbirliği ortaklıkları aracılığıyla.

PROJE NUMARASI: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000034328

Bu materyalde ifade edilen görüşler yazarlarına aittir ve Avrupa Komisyonu'nun konumunu yansıtmamaktadır.

# İÇİNDEKİLER

■ Giriş	4
■ Fiziksel aktiviteler	6
■ Açık havada geliştirilen beden Eğitimi için egzersizler.	7
■ Okul günü boyunca duygusal stresi serbest bırakan egzersizler	19
■ Kaygıyı azaltan egzersizler	29
■ Yoga nefes egzersizleri.	34
■ Sonuç	41



# GİRİŞ

Egzersiz, öğrencilerde ruh sağlığını ve bilişsel işlevi artırır. Gerçekten de, düzenli egzersiz yapan 11 ve 16 yaşlarındaki öğrencilerin depresyon geliştirme olasılığı daha düşüktür. İlk ve orta öğretim bilginleri için her gün bir saatlik egzersiz önerilir. Gerçekte, okullarımız ve derneklerimiz arasında beden eğitimi hafife alınmaktadır.

COVID-19 vurulduğunda beden eğitimi tehdit edildi ve beden eğitimi öğretmenleri doldurulması gereken bir boşluk olan çevrimiçi beden eğitimi öğretimine aşına değildi.

Bu proje, dijital çağda öz bakımı ve sağlıklı bir zihniyeti teşvik eden bir girişime pilotluk yapmayı amaçlıyor. Bu proje; ortaokul ve ilkokul öğretmenlerini, spor derneklerini, spor alanındaki sivil toplum kuruluşlarını, eğitim otoritelerini bir taraftan online kurslar aracılığıyla yetkinliklerle donatacak, diğer taraftan öğrenciler arasında akran eğitimi başlatacak. Sektörler arası stratejik bir ortaklık olarak tasarlanan bu proje, okul eğitimi alanında yenilikçi bir dijital öğrenme yolu sunmak için örgün eğitim temsilcilerini (okullar), yaygın eğitim temsilcilerini (eğitim merkezleri) ve dijital iş dünyasından temsilcileri (BT şirketi) bir araya getirecek.

Bu proje E-öğrenme modüllerine ve Web Platformuna yol açacaktır. Gerçekten de ortaklar, AB'deki öğrenci ve öğretmen kitlesini hedefleyen, birden çok dilde entegre e-öğrenme modüllerine sahip belirli bir Web Platformu oluşturacaklar. Bu, hedefe Beden Eğitiminde kendi öğrenmelerinin tasarım ve geliştirilmesinde onları destekleyen faydalı teorik ve pratik oturumlar / bilgiler ve alıştırmalar sağlayacaktır. Bu eğitim Araç Seti, öğretim profillerini güçlendirmek için eğitim programları uygulamak isteyen öğretmenlerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmış BL, NFE yönergelerini ve yöntemlerini entegre eder.

Alıştırmanın açıklamasını, materyalini (gerekirse) ve faaliyetlerin ana hedeflerini aşağıda bulacaksınız. Fiziksel egzersizlerden rahatlamaya kadar çok çeşitli aktiviteler vardır..



# FİZİKSEL AKTİVİTE

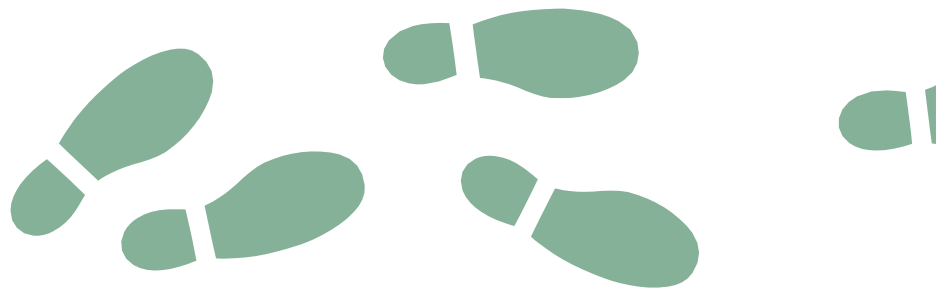
"Fiziksel aktivite hem iyi fiziksel hem de zihinsel gelişime katkıda bulunur. Kas ve kemik gücünü geliştirmek, konsantrasyonu artırmak, eğitim performansını artırmak, ruh halini yükseltmeyi öğrenmek ve yaşam tarzıyla ilgili birçok hastalık riskini azaltmaktan çok çeşitli fiziksel ve duygusal faydaları vardır. Çocuklukta düzenli fiziksel aktivite davranışları geliştirmek çok önemlidir, çünkü aktif olan çocukların aktif yetişkin olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve yaşamları boyunca aktif bir yaşam tarzının faydalarından yararlanmaya devam ettiklerini biliyoruz. Ancak çok fazla çocuk ve genç önerilen fiziksel aktivite seviyelerine ulaşmıyor. (Arrigon, 2020)"



İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>AÇ FİL</b>	<p>Öğrenciler gruplara ayrılır. Her gruba bir kova verilir. Her kova sınırlarını tanımlamak için daire içine alınır. Öğrencilerin her birine ait kum torbaları var. Bu çantalar, öğrencilerin bulunduğu hattın önündeki kutunun üzerinde duruyor. Verilen "Başlat" komutu ile her grubun başındaki öğrenci bir kum torbası alır, gider ve kovaya atar. İlk bitiren grup oyunu kazanır.</p>	<p>Verilen kurallara uyma yeteneği. Grup oyunlarına katılabilme. Koşma yeteneği, atma yeteneği. Kaybettiğinizde ve kazandığınızda nasıl hissettiğinizi anlayabilirsiniz. Vücudunuzu, kaslarınızı ve nefesinizi ayarlama yeteneği.</p>	<p><b>Dışarı alan Kum torbaları, kutu, kova.</b></p>
<b>KIVRIMLI KOŞU</b>	<p>Oyunun oynanacağı alana düz bir çizgi çizilir. Top bu çizgiye yerleştirilir. Öğrenciler bu topların arasından geçer. Topların sonunda geri döner ve aynı şekilde kıvrımlı bir koşuyla başladığı yere geri dönerler. Öğrenciler bu tür virajlı koşulara alıştıktan sonra bu oyunu iki grup halinde rekabetçi bir şekilde oynayabilirler.</p>	<p>Kıvrımlı koşu öğrenimi. Nefesimizi ve kaslarımızı kullanmayı öğrenmek. Aynı anda iki talimat uygulamak. Takım oyunlarında kurallara uymayı öğrenmek. Bir grupta çalışabilme becerisi</p>	<p><b>Tebeşir, top..</b></p>



İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>HEMEN ÇIK DIŞARI</b>	<p>Sınıf 6 kişilik gruplara ayrılmıştır. Gruplar önceden hazırlanmış basamak tahtalarının başına yerleştirilir. Liderin "çıkış" komutuyla gruptakiler basamak tahtasının üzerinden tırmanmaya çalışırlar. Ayrılan son grup elenir. Oyun sahada sadece 1 takım kalana kadar devam eder. Kalan son takım ise 1. Oyunun sonunda öğretmen öğrencilere son takımın neden sondan ayrıldığını sorar. Bu sayede kendi ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirmesini sağlar.</p>	<p>Bir takım lideri ile çalışmayı öğrenmek. Nefesimizi ve kaslarımızı kullanmayı öğrenmek. Aynı anda iki talimat uygulamak. Takım oyunlarında kurallara uymayı öğrenmek. Bir grupta çalışabilme becerisi.</p>	<p><b>Adım tahtası</b></p> <p><b>Dış veya iç alan.</b></p>
<b>ARKA ARKAYA TOP TAŞIMA</b>	<p>Öğrenciler iki eşit gruba ayrılır ve her grup iki ortak olarak derin kolda belirlenen çizginin arkasına arka arkaya dizilir. Önde gelen çiftlere her birine bir top veya balon verilir. Öğrenciler balonu sırtlarına koyarlar ve öğretmenin emrini beklerler. Öğretmenin emriyle birlikte öndeki öğrenciler topu sırt üstü taşırlar ve düşürmeden belirlenen çizgiye doğru yan yana yürürler, arkayı dönüp top-balonu grubun önündeki oyunculara verirler ve kendi gruplarının arkasına geçerler. Diğer ortak olan oyuncular da aynı şekilde gidip belirlenen yere dönerler. Oyun bu şekilde devam eder ve ilk bitiren grup oyunu kazanır. Öğrenci seviyesine göre mesafe artırılabilir ve azaltılabilir.</p>	<p>Bir partnerle çalışmayı öğrenmek. Dengede durma yeteneği. Takım arkadaşını yönetme yeteneği. Talimatları takip edebilme. Hatta ileri geri yürüyebilme yeteneği.</p>	<p><b>Balon</b></p> <p><b>Dış veya iç alan.</b></p>



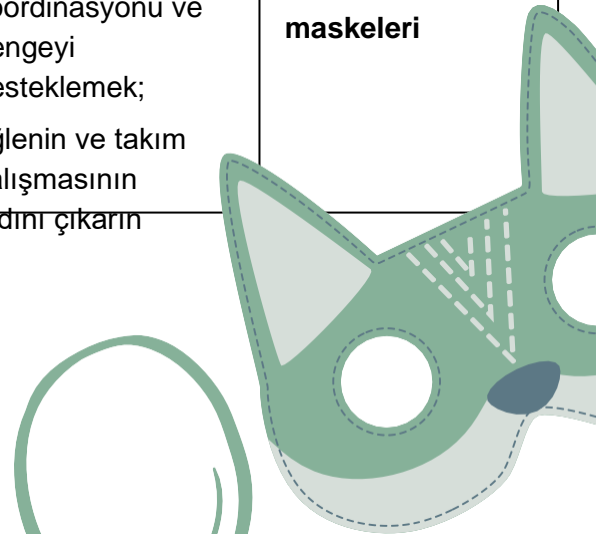
İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>Ejderha avı</b>	<p>Öğrenciler el ele tutuşarak büyük bir daire oluştururlar. Bu çevrede ejderha olarak iki kişi seçilir. Biri ejderhanın başı, diğeri kuyruk kısmıdır. Ejderha daire içine alınır ve daireyi oluşturanlar sünger top ile ejderhanın kuyruğuna vurmaya çalışırlar. Hiçbir öğrenci topu elinde üç saniyeden fazla tutamaz. Sıraya giren öğrenci sıra olmaya hak kazanır. (Zaman çok fazla gelirse veya oyun biçiminde bir değişiklik gerekiyorsa, şu şekillerde zorlaştırılabilir veya değiştirilebilir: Daha fazla ejderha oluşturulabilir. Oyunda en az iki top kullanılabilir. Çeşitli daire boyutları oluşturulabilir. Ejderhanın kuyruğu daha uzun olabilir.</p>	<p>Takım arkadaşını yönetme yeteneği. Bir partnerle çalışmayı öğrenmek. Dengede durma yeteneği. Talimatları takip edebilme. Hatta ileri geri yürüyebilme yeteneği.</p>	<p><b>Top.</b> <b>Kapalı veya açık alan</b></p>
<b>HADİ, TOPU YAKALA</b>	<p>Öğrenciler belirlenen alanda dağınık bir sırayla pozisyon alırlar. Öğrencilerden birkaç kişiye top verilir. Topa sahip olan öğrenciler, sahip olmayan öğrencilerle istedikleri gibi geçmeye başlarlar. öğrenciler arasından bir ebe seçilir. Ebe, topu olmayan, pas vermeyen öğrencilere ebe olmaya çalışır. Ebe olan öğrenciler oyun dışıdır. Oyun iki kişi kalana kadar devam eder. Ebelerin sayısı değişebilir. Oyun alanı büyütülebilir ve azaltılabilir. Öğrencilere geçiş yollarını anlatarak (Yer geçişi veya sandık geçişi vb. ) geçmeleri istenebilir.</p>	<p>Bir grupta çalışabilme becerisi. Nefesimizi, kaslarımızı kullanmayı öğreniyoruz. Aynı anda iki talimat uygulamak. Takım oyunlarında kurallara uymayı öğrenmek.</p>	<p><b>Top</b> <b>Kapalı veya açık alan.</b></p>
<b>HALAT ÇEKME</b>	<p>Öğrenciler eşit sayıda iki gruba ayrılır. Öğrenciler üst üste dizilir. Kalın olmayan üç metre uzunluğundaki ipi, gruplar arasında bir metre olacak şekilde Terbiyeli tutarlar. İlk oyuncular ayaklarıyla orta çizgiye basarlar. Öğretmenin emriyle ipi çekmeye başlarlar. Karşı grubun ilk oyuncusunu çizgiden kendi alanına çektiklerinde oyun tamamlanır.</p>	<p>İp çekmeyi öğrenmek. Bir grupta çalışmayı öğrenmek. Dengeli kalmayı öğrenmek. Kuvvet uygulamayı öğrenmek.</p>	<p><b>İP</b> <b>Kapalı veya açık alan</b></p>



İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>SEN BENİM GÖZÜMSÜN, BEN SENİN KOLUNUM</b>	<p>Öğrenciler 4 gruba ayrılır. Daha sonra bu gruplar kendi içlerinde iki çifte ayrılır. Sonra bir eş, yanındaki eşin gözlerini bağlar. Gözü kapalı eş, gözü kapalı eşe konuşmadan rehberlik eder. Yere rastgele dağılmış olan takımının rengindeki balonlardan birini alır ve üssüne taşır. Her eş sırayla balonları tabana taşır ve çantaya koyar. Balonlar bittikten sonra, balonlarını ilk kim getirdiyse, o grup ilk olacak. Her eşin bir seferde en fazla 1 balon taşıma hakkı vardır ve hiçbir grup başka bir grubun balonunu bulunduğu yerden uzaklaştırmamalı ve diğer gruba engelleyici hareketler yapmamalıdır.</p>	<p>Bir partnerle çalışmayı öğrenmek. Dengede durma yeteneği. Takım arkadaşını yönetme yeteneği. Talimatları takip edebilme. Eşinizi yönetme yeteneği.</p>	<p><b>Balon.</b></p> <p><b>Kapalı veya açık alan.</b></p>
<b>MENDİL OYUNU</b>	<p>5 Veya daha fazla oyuncu ve bir oyun lideri ile eşit büyüklükte iki takım seçilir. Oyun alanı birbirinden 20 m mesafede iki paralel çizgi ile belirlenir. Lider, oyun alanının ortasına çizilen dairenin içinde elinde bir mendil tutar. Her iki takımdaki oyunculara 1'den 5'e kadar sayılar verilir (takımlarda beşten fazla oyuncu varsa sayılar artırılır). Oyun, liderin elindeki mendili kolu açık olarak kaldırması ve yüksek sesle 1'den 5'e kadar bir sayı söylemesiyle başlar (takımlarda beşten fazla oyuncu varsa sayılar artar). Her iki takımdan da söz konusu sayıları taşıyan oyuncular hızla çembere doğru koşar ve mendili liderden almaya çalışırlar. Mendili alan oyuncu, aynı numaraya sahip diğer oyuncu tarafından ebelik edilmeden bir sonraki yere geçmeye çalışır. Oyuncu görevi başarıyla tamamlarsa takımı için bir puan kazanır. Oyuncu ebe ise puanlar rakip takıma verilir.</p>	<p>Nefesimizi, kaslarımızı kullanmayı öğreniyoruz. Aynı anda iki talimat uygulamak. Takım oyunlarında kurallara uymayı öğrenmek. Bir grupta çalışabilme becerisi. Görevleri tamamlamak için yeteneği.</p>	<p><b>Kapalı veya açık alan.</b></p>

İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>OTURMA VOLEYBOLU</b>	<p>Öğrenciler 6 kişilik gruplara ayrılır ve iki takım oluştururlar. Takımlar daha önce voleybol sahasına yerleştirilmiş minderlere diz çökmüş veya bacak bacak üstüne otururlar.</p> <p>Voleybol sahasındaki ağ yaklaşık 100- 120 cm'dir. Takımlar üç pas yaparak ve voleybol kurallarının geçerli olacağı şekilde topu file üzerinden geçirerek topu karşı tarafa atmaya çalışırlar. Öğrenciler diz üstü yükselebilir, ancak ayağa kalkmak yasaktır. Oyun, seti / maçı olarak 15 veya 25 puana ulaşan ilk takımla sona erer.</p>	<p>Voleybol kurallarını uygulayabilme. Top içerikli oyunlar oynayabilme.</p> <p>Takım çalışmasına uyum sağlama becerisi. Topu atma yeteneği.</p> <p>Voleybol pozisyonlarını uygulayabilme.</p>	<p><b>Voleybol sahası.</b></p> <p><b>Bir top.</b></p>
<b>EL ÖRGÜSÜ</b>	<p>Çocuklar birbirine bakan bir daire içinde dururlar. Kollarını önlerine uzatırlar ve gözlerini kapatırlar. Sonra başkasının koluna dokunana kadar ilerlerler ve herkes tutacak bir kol bulana kadar onu tutmaları gerekir. Sonra gözlerini açarlar ve ayrılmalarına izin vermeden kollarını 'korkmaları' gerekir.</p>	<p>Birbirinize güvenin Kendine güvenin İlgiyi sürdürmek</p> <p>Takım oluşturma ve takım halinde çalışma, mantıksal düşünme, fiziksel duruşu tutma ve vücut dengesini koruma.</p>	<p><b>İçeride veya dışarıda</b></p>
<b>TOP KAÇIŞ</b>	<p>Çocuklar bacakları geniş bir daire içinde dururlar. Bir oyuncu ortasındadır ve görevi, topun çemberden çıkması için topu bacakların arasına itmektir. Çemberdeki oyuncular topu sadece elleriyle durdurabilirler. Top dışarı çıktığında oyuncular değişir. Ortadaki kişi çemberin içine girer ve çemberden bir kişi ortasına gider.</p>	<p>dikkatin sürdürülmesi,</p> <p>ekip oluşturma ve ekip halinde çalışma; vücut dengesini koruyarak fiziksel duruşun tutulması.</p> <p>alt vücudun güçlendirilmesi,</p>	<p><b>İçeride veya dışarıda</b></p> <p><b>Bir veya iki hafif top</b></p>

İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>EĞER YAPABİLİRSEN BENİ YAKALA</b>	Çocuklar iki gruba ayrılır. Her takım asılı bir bezle kolayca çıkarılabilir kayışlar alır. Her takımın rengi farklıdır. Takımlar birbirlerinin önünde sıraya girerler. Öğretmenlerin emrinden sonra, rakipler bunu yapmadan önce diğer tüm takımların kemerlerini ele geçirmeleri gerekir. Tüm kemerleri ilk alan takım kazanır.	Takım bağlantısı kurma Fiziksel egzersiz: Eğlenin ve takım çalışmasının tadını çıkarın Kurallara göre oynamayı öğrenmek, kurallara saygı duymak	<b>İçeride veya dışarıda Güvenli alan Kemerleri ile müstakil kumaş iki renk.</b>
<b>AYAKKABILARIM</b>	Çocuklar takımlara ayrılır (2-4). Her takım ayakkabılarını çıkarır ve kutuya koyar. Kutular daha uzaktaki yerlerdir. Her takım kutuya tek tek koşar, ayakkabılarını bulur, düzgün giyer, geri koşar, sonra başka bir takım oyuncusu gider. İlk önce ayakkabılarını giyen ve başlangıç noktasına geri dönen takım kazanır.	Birbirinize güvenin ve kendinize güvenin Konsantrasyonu korumak, Ekip halinde çalışmak, Fiziksel egzersiz yapmak, desteklemek	<b>İçeride veya dışarıda Güvenli alan Kutuları</b>
<b>BALON SAVAŞI</b>	Çocuklar iki takıma ayrılır. Alçaltılmış bir tenis ağının her iki tarafında dururlar. Her takım 20'den fazla balon patlatıyor. Bir öğretmenin işareti ile takımların balonlarından ağın diğer tarafına rakip takımdan daha hızlı geçmeleri gerekir. Egzersiz zamanlanmış. Süre dolduktan sonra kazanan, yanında daha az balon olan takımdır.	birbirinize güvenin ve kendinize güvenin, odaklanmayı sürdürün. kaba motor becerilerini desteklemek. eğlenin ve takım çalışmasının tadını çıkarın	<b>Güvenli alan 40+ üfleli balon Tenis ağı veya yerde çizgi.</b>
<b>TOM VE JERRY</b>	Bir çocuk Tom, diğerleri ise Jerry'nin. Jerry'nin odanın her iki yanında, duvara kadar durması. İşaret ile her iki taraftan da odanın karşı tarafına koşarlar. Ve ortadaki Tom elinden geldiğince çok kişiye dokunmak zorunda. Dokunulanlar Tom olur. Başka bir işaretle Jerrys tekrar duvarların karşı tarafına koşar ve tüm Tomlar ellerinden geldiğince dokunmaya çalışır. Jerry'nin olmadığı zaman oyun biter. ve sonra tekrar et.	birbirinize güvenin ve kendinize güvenin, dikkati koruyun. koşarken kaba motor becerileri, koordinasyonu ve dengeyi desteklemek; eğlenin ve takım çalışmasının tadını çıkarın	<b>Hayvan maskeleri</b>



İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
ALFABE	<p>Bir harfe farklı bir alıştırmanın atandığı bir alıştırma alfabesi hazırlandı. Çocuklar tüm alışımları isimlerinden veya verilen kelimedenden vb. Yapmak Zorundadırlar. 5 Mekik, 10 atlama, 5 ayak parmağınza dokunma vb. Egzersizler.</p> <p>Isınmak için iyi.</p>	<p>özgüven ve sorumluluk oluşturmak dikkati sürdürmek, fiziksel duruşun tutulması ve brüt motorun desteklenmesi. iyi bir ısınma veya kısa bir tam vücut egzersizi olabilir.</p>	<p><b>Güvenli alan</b></p> <p><b>Alfabeyi yazdırın veya ekranda görüntüleyin.</b></p>
BENİ TAKİP ET	<p>Çocuklar tek sıra halinde dolaşırlar. Birincisi aklına gelebilecek tüm egzersizleri yapar, diğerleri ise yürürken aynısını yapar. Öğretmenler işareti ile ilki sıranın arkasına koşar, ikincisi ise yürürken ne yapacağını gösteren lider olur.</p> <p>Daha büyük çocuklarla yürürken bir sebze veya meyveyi taklit etmek iyidir karınca diğeri hareketleri takip eder ve sebze veya meyveyi tahmin eder. Tahmin eden ilk kişi, kendi sebzelerini veya meyvesini göstermek için çizginin önüne geçer.</p> <p>Meyve ve sebzelerin diyetlerindeki değeri hakkında tartışma kolaylaştırılabilir. Aynı şey çevrimiçi öğretim sırasında da yapılabilir. Biri hareketleri gösteriyor, diğerleri takip ediyor.</p>	<p>yürürken ve düşünürken fiziksel hareketin yürütülmesine odaklanmayı sürdürmek fiziksel çoklu görev becerilerini destekleyin birbirlerine güvenmeyi öğrenmek okul öncesi çocuklar için taklit becerilerini desteklemek. fiziksel görevlerden önce iyi ısınma</p>	<p><b>İç ve dış alan</b></p> <p><b>Hareketleri gösteren ortada bir daire içinde dururken de oynanabilir</b></p>

A



İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>BAYRAK YARIŞI</b>	<p>Çocukları iki veya daha fazla gruba ayırın. Onlara okulunuzda erişilebilecek ekipman sağlayın. Ve takımlardan 3-5 puanlık bir bayrak yarışı yapmalarını isteyin. O zaman her takım rölenin nasıl geçeceğini göstermek zorundadır. Ve sonra yer değiştirin, böylece takımlar kendi rölere katılamazlar. Yarışın. Her çocuk her nesneden (kovalar, su şişeleri, bant vb.) Küçük bir röle yapabilir.) evde veya arka bahçelerinde yarışın ve onu geçmeye çalışın.</p>	<p>birbirinize güvenin ve kendinize güvenin, dikkati koruyun ve hareketleri ezberleyin, ekip oluşturma ve ekip halinde çalışma, kaba motor ve motor planlamayı destekleyen mantıksal düşünme birbirimizden öğrenmek ve birbirimize güvenmek. eğlenin ve takım çalışmasının tadını çıkarın</p>	<p><b>Uygun olan her han gi bir ekipman ve güvenli alan</b></p>
<b>ÇÖPÇÜ AVI</b>	<p>Grup halinde veya bireysel olarak oynanabilir. Çocuklar üzerinde farklı nesnelere gösterilen bir kağıt alırlar.</p> <p>Açık havada: taş, çiçek, belirli ağaç veya çalı, çöp kutusu vb.</p> <p>yaşa bağlı olarak 5-15 nesne. Onları bulmalı ve olabildiğince çabuk kağıda işaretlemeliler.</p> <p>Nesneler, bir çocuğun evde bulabileceği kadar sağlıklı yiyecekler olabilir. En çok sahip olan kazanır.</p> <p>Maçtan önce veya sonra sağlıklı beslenme hakkında tartışma ve bilgiye ihtiyaç vardır.</p> <p>Evde çalınabilir, içte veya dışta kağıt üzerinde bir nesne bulmanızı isteyebilir. 5 Yuvarlak nesne, 5 ahşap nesne vb. Bulup yazması istenebilir. veya temaya veya tercihe göre herhangi bir nesne. Zamanlanabilir; kazanan hepsini bulan ilk kişidir.</p>	<p>kendine güven oluşturmak, odaklanmayı ve kontrolü sürdürmek. eğlenin ve keyfini çıkarın. geniş bir alanda yapılırsa fiziksel egzersiz.</p>	<p><b>Güvenli alan</b></p>



İŞİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>BÜYÜK AÇIK HAVADA ÇİZGİ</b>	<p>Adım 1: Sınıftan, yeni toprakları geçen kaşifler olarak çalılıklarda veya ormanda harika bir maceraya çıkmak üzere olduklarını hayal etmelerini isteyin. Artık okulda dışarıda değiller! Öğrenciler öğretmenin önünde kendi alanlarına yayılırlar.</p> <p>Adım 2: Öğretmen, öğrencileri çalılıkta yürüyüş yaparken neler olabileceğini taklit edecek hareketlerle yönlendirir. Öğrencileri yerlerinden hareket etmeden bu eylemleri yapmaya çağırın Örnekler:</p> <p>Dalların altına dalın ve çömelin. Düşen ağaçların üzerinden atlayın veya atlayın. Hızlan. Çocukların yürüme hızını artırın, yerinde koşmaya başlayın, belki çalılıklarda bir ses duymuşsunuzdur! Yılan!' Öğrenciler bedenlerini kaydırmak ve bir yılanın tıslama seslerini çıkarmak için hareket ettirirler Çamur!' Öğrenciler kalın çamurun içinden geçmek için dizlerini daha yükseğe kaldırır. Bir nehrin karşısında yüzün.' Öğrenciler yüzme hareketlerini taklit eder'Hadi tırmanalım!' öğrenciler bir ağaca veya uçuruma tırmanırken karşı karşıya gelerek kollarını ve bacaklarını kaldırır Şu manzaraya bak!' Öğrenciler durur ve etrafa bakmak ve güzel manzaraya hayran olmak için kaşlarını kaldırmak için elini kaldırır. Hareketlere gerektiği kadar devam edin, kendi hareketlerinizi ve yönlerinizi dahil edin. Öğrencilerin kendi hareketlerini bulmalarını ve başkalarıyla paylaşmalarını sağlayın.</p>	<p>Farklı vücut kısımlarını kullanarak ve iç, dış ve su ortamlarındaki uyaranlara yanıt olarak temel hareket becerilerini ve hareket dizilerini uygulayın. Ekipmanlı ve ekipmansız oyunlara katılın. Düzenli fiziksel aktivitenin bireyleri nasıl sağlıklı ve iyi tuttuğunu keşfedin. İnsanların farklı durumlarda yaşayabileceği duygusal tepkileri tanımlayın ve tanımlayın.</p>	<b>AÇIK ALAN</b>

İŞİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
DANS ET DON	<p>Dışarıda toplar ve çemberlerle küçük bir atletizm yapıyoruz, böylece çocuklar üzerlerine atlayabilir, dans edebilir veya onlarla belirli hareketler yapabilir. Çocuklar iki gruba ayrılır. Hoparlörden müzik çalarken, dans hareketleriyle çemberlerin ve topların üzerinden koşar ve zıplarlar. Müzik durduğunda öğretmen Don diyor! ve hareket etmeden konumlarında kalmak zorundalar. Hareket ederlerse veya başka bir engelden atlamaya çalışırlarsa sıralarını kaybederler ve geri dönmeleri gerekir. Tüm oyuncularını diğer taraftan alan takım kazanır</p>	<p>Müzikle kendini yansıtmaya, esneklik, takım etkinliği kazanma Öğrenciler öğretmene ve sınıf arkadaşlarına değer verir ve saygı duyar Herkese uygun ve adil davranmak Öğrenmek ve başkalarının öğrenmesine yardımcı olmak Çevrimiçi araçlarının (mikrofon, ekran, mobil veya dizüstü bilgisayar) mükemmel çalışmasını sağlamak için herkesin duygularını ifade etmesine izin vermek Oynarken eğlenmek için</p>	<p><b>Plastik klasik çemberler ve Pilates topları.</b></p> <p><b>Dışarıda oyun alanında veya yarışma olarak bir meydanda.</b></p> <p><b>Müzik hoparlörü</b></p> <p><b>Çevrimiçi ise: sesli bir bilgisayar, bir oda ve belki onu daha eğlenceli hale getirmek için bazı hedefler.</b></p>
YUVAYI SOYMAK	<p>Bir yumurta yuvasına (toplar) giden bir engel parkuru oluşturun ve ardından öğrencileri takımlara bölün. Yumurtaları almak ve takımlarına geri getirmek için engellerin üzerinden röle tarzında yarışmaları gerekecek.</p>	<p>Öğrenciler öğretmene ve sınıf arkadaşlarına değer verir ve saygı duyar koşmanın konsolidasyonunu oynarken eğlenmek motor becerilerin gelişimi: hız, dayanıklılık ve el becerisi.</p>	<p><b>Engel oluşturabilecek toplar / nesnelere</b></p>

İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>PARAŞÜTLE SAVAŞ RÖMORKÖR Ü</b>	<p>Çok basit ama çok eğlenceli, tek ihtiyacınız olan büyük bir paraşüt ve iki takım oluşturacak kadar öğrenci. Öğrencilerin paraşütün karşı taraflarında durmasını sağlayın, ardından hangi tarafın zirveye çıktığını görmek için yarışmalarına izin verin!</p> <p>Bir takımın topları (pireleri) paraşütte tutmaya çalışması ve diğerinin onları çıkarmaya çalışması gereken bir başka eğlenceli paraşüt oyunu.</p>		<b>Paraşüt</b>
<b>YENGEÇ FUTBOL U</b>	<p>Normal futbola benzer, ancak öğrencilerin yengeç benzeri bir pozisyonu korurken dört ayak üzerinde oynaması gerekecek.</p>		<b>Top</b>
<b>ÖRÜMC EK TOP</b>	<p>Bir veya iki oyuncu topla başlar ve spor salonunda veya sahada koşarken tüm koşuculara vurmaya çalışır. Bir oyuncu vurulursa, o zaman katılabilir ve kendileri bir örümcek olabilirler.</p>		<b>Top</b>
<b>BAŞ, OMUZLAR, DİZLER VE KONİLER</b>	<p>Konileri hizalayın, ardından öğrencilerin bir koninin her iki tarafında eşleşmesini ve durmasını sağlayın. Son olarak, baş, omuzlar, dizler veya konileri çağırın. Bones denirse, öğrenciler konilerini rakibinden önce ilk alan olmak için yarışmak zorundadır.</p>		<b>Koniler</b>
<b>BLOB ETİKETİ</b>	<p>Blob olarak başlamak için iki öğrenci seçin, sonra diğer çocukları etiketledikçe Blobun bir parçası olacaklar. Yumuşak dokunuşların önemini vurgulayarak güvenli etiketleme gösterdiğinizden emin olun.</p>		

İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
<b>AVCI, SERÇE VE ARI</b>	<p>Çocukların çemberin içinde ve dışında koşmasına izin verilir.</p> <p>Çemberi oluşturan çocuklar, koşanların daireye girmesine veya çıkmasına izin verebilmek için en az bir kol uzunluğunda aralıklarla duracaklardır.</p> <p>Daireye oturmak için üç çocuk seçilir: birincisi "avcı", ikincisi "serçe" ve üçüncüsü "arı". Oyun liderinden gelen bir sinyalde, "avcı" "serçe" nin peşinden koşar (onu yakalar), "arı" dan sonra "serçe" (onu yer) ve "avcı" dan sonra "arı" (onu sokar). Oyun, üç kişiden biri yakalanana kadar devam eder.</p> <p>Çemberdeki başka bir oyuncu tarafından değiştirilir ve oyun devam ediyor. Çocuk sayısı daha yüksekse, üç rol aynı anda değiştirilebilir.</p>	<p>koşma alışkanlığını pekiştirin. fiziksel niteliklerin geliştirilmesi solunum ve kardiyovasküler sistemin güçlendirilmesi ve geliştirilmesi</p> <p>egzersiz yaparken eğlenmek için</p>	
<b>YÜRÜME</b>	<p>Yaratıcı yürüyüş, ifade ile farklı şekillerde yürümek (mekan ve beden farkındalığı).Değişen bir ritme yürümek ve farklı hızlarda yürümek.</p> <p>İleri, geri, yana, çapraz, yavaş / hızlı, uzun, küçük, ayak parmaklarında / topuklarda orta boy, küçük / uzun adımlarla, daire şeklinde, zikzak şeklinde, çizgi üzerinde</p>		
<b>YARIŞ</b>	<p>Kaçmak, sapmak, kaçmak, yön değiştirmek ve genel uzayda hareket etmek</p> <p>Hareketli bir kovalayıcıdan, uzay farkındalığından, yön ve hız değişiminden kaçınmak için kaçmak.</p> <p>Hareketli bir hedefe kaçmak, sapmak, kaçmak ve fırlatmak.</p>		

İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
	<p>İplik yere düştüğünde, ayağınızın ucu, parmağınız, dirseğiniz, diziniz, başınız vb. ile çizim şeklinin etrafından dolaşın.</p> <p>Evrimler / Değişkenler: Sınıfta: ipliği atın ve masanın üzerine düşmesine izin verin, ardından çizimi parmağınız, dirseğiniz, başınız vb. ile takip edin. Gövde değişkeni: Teli gövdesinin 2 parçası arasına sabitleyin ve gerin ve gergin tutarak dokunmadan hareket ettirin (veya gövdesinin bir kısmını tel boyunca hareket ettirin). İlişki değişkeni: çiftler halinde, 2 öğrenciden biri ipliğini vücudunun 2 parçası arasına sabitler ve uzatır, sonra hareketsiz kalır; Diğer öğrenci, teline veya sınıf arkadaşına dokunmadan bedenini veya vücudunun bir kısmını tel ile sınıf arkadaşı arasında hareket ettirmelidir. İlişki / uzay değişkeni: 2 çift birlikte gruplandırın. İlk çiftin 2 öğrencisi aralarında bir iplik uzatır. Diğer çiftin öğrencileri, aralarında temas olsun veya olmasın telin etrafında (üstte, altta) dolaşırlar. Çiftlerin rolünü tersine çevirin. Değişken uzay / zaman: ortaklar arasındaki telin uzunluğunu, hareket hızını vb</p>		





İSİM	AÇIKLAMA	HEDEFLER	EKİPMANLAR
ZIPLAMA	<p>Çocuğun üstünden atlaması için yere yuvarlanmış bir havlu koyun - öne, arkaya ve yana zıplayın</p> <p>Mesafe, iniş ve beden farkındalığı için zıplamak. Mesafe, statik ve dinamik denge için atlama, ve güvenli bir şekilde iniş.</p> <p>Ritme atlamak, koşmak ve genel alana inmek; Sürekli zıplamak, hız için zıplamak ve bir engelden kaçmak, dengelemek (statik ve dinamik); Farklı seviyelerde hareketli bir ipin üzerinden atlamak ve çalışmak başkalarıyla.</p>		

# BEDEN EĞİTİMİ İÇİN EGZERSİZLER AÇIK HAVADA GELİŞTİRİLDİ

Bu aktiviteler dışarıda oyun alanında veya yarışma olarak meydana yapılabilir. Genel olarak, açık havada herhangi bir alanda. Ayrıca bir müzik hoparlörüne ihtiyacımız var

Etkinlik çevrimiçi olarak uygulanıyorsa, daha eğlenceli hale getirmek için sesli bir bilgisayara, odaya ve belki de bazı hedeflere ihtiyacımız var.



İSİM	AÇIKLAMA
ÇEMBERİN İÇİNDEN	
YARIŞ	Bu alıştırmada, belirli bir yükseklikte tutulan bir daireden geçersiniz.
İKİŞER İKİŞER	iki çocuk birbirini aynı eliyle tutar ve arkasını dönerek birbirlerine bakar. Serbest kol dışı doğru gerilir ve gövde hafifçe yana doğru bükülür.
BİR KÖKNAR KONİSİNİ KALDIRMAK.	Egzersiz, avuç içlerinin yere geri desteği ile oturma pozisyonundan gerçekleştirilir. Bacaklar uzanmış .ayak parmaklarıyla alttan bir köknar konisi alır ve ayağa kalkar
İZLEME	Egzersiz, üst kısımlara ve öne yapıştırılmış her iki bacağa atlayarak gerçekleştirilir. Atlama yarışı bazen tek ayak üzerinde, bazen diğer ayak üzerinde yapılabilir
BİSİKLET	Egzersiz sırtüstü pozisyondan yapılır. Bacaklar serbestçe hareket ederek bisikleti taklit eder
UÇAK UÇUŞU	Bu alıştırmada bir daire içinde koşun veya 8 sayısını açıklayın. Kollar bir uçağın kanatları gibi tutulur. Bu alıştırmayın verimliliğini artırmak için "uçuş" uğultulu "motor" ile yapılacaktır.
ÖLÇEK	İki çocuk birbirlerini kollarından tutarak arka arkaya dururlar. Biri öne eğilir ve diğerini sırt üstü kaldırır. Başlangıç pozisyonuna döndükten sonra diğer çocuk da aynı egzersizi yapacaktır. Egzersizi iki veya üç kez tekrarlayabilirsiniz
KEDİ VE YAVRU KEDİ	Bu egzersiz dört "pençede", parmak uçlarında ve avuç içlerinde yapılır.Çocuklar çimlerde oynayan "yavru kediler" dir. Kedinin çağırısı üzerine, parmak uçlarında ve avuç içlerinde eve gelirler: "miyav, miyav" (nefes almak için)

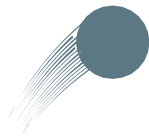
# OKUL GÜNÜ BOYUNCA DUYGUSAL STRESİ SERBEST BIRAKAN EGZERSİZLER

Okulla ilgili duygusal stres bunaltıcıdır ve birçok öğrenciyi etkiler. Bu sadece öğrenciyi işi yapması için motive etmekle kalmayacak, aynı zamanda akademik başarısını da önemli ölçüde etkileyecektir. Aşağıdaki bu alıştırmalar, günün geri kalanında rahatlamak, daha üretken ve daha sakin olmak için bir okul günü boyunca yapılabilir. Bu egzersizleri etrafta aksama olmadan sessiz bir yerde yapmak daha iyidir.





<b>EGZERSİZ TEKNİĞİ</b>	<p><b>Bir sandalyeye rahatça oturun, gözlerinizi kapatın. Odak dikkatini düşüncelerinizden nefes alma ritmine kaydırın. 5 Döngü "nefes verme-ekshalasyon" yapın. Ekshalasyon, inhalasyondan biraz daha uzundur.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Ardından dikkat odağını vücuttaki duyumlara kaydırın. Dikkatiniz değiştiyse ve bir şey düşünüyorsanız, dikkat dağınıklığının farkında olun. Dikkat dağıtmak doğaldır. Dikkatin odağını nefese geri döndürerek nazikçe bu dikkat dağınıklığını bırakın. Nefes alırken vücuttaki gerginliği araştırın (stres çoğunlukla bedensel gerginlikle kendini gösterir) ve nefes verirken rahatlayın. Sırt, boyun ve yüzdeki gerginliği inceleyin. Kasların gergin olmadığını hissedene kadar birkaç döngü yapın.</b></li><li><b>2. Tekrar 5 nefes alın. Biraz daha uzun nefes verin.</b></li><li><b>3. Egzersizin sonunda gözlerinizi açın, kendinize şu soruyu sorun: "Şimdi benim için önemli olan nedir?" Belki su içmek gibi çok basit bir şey olacaktır.</b></li></ol>
<b>EXERCISE FOR TEACHING BREATHING EXERCISES</b>	<p>Target: Hedef: nefes egzersizlerini öğrenin, egzersizler iç gerginlikten kurtulmanıza yardımcı olacaktır.</p> <p>Talimatlar: Ayağa kalkın ve gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın ve nefes aldığınızı, gökkuşağına tırmandığınızı ve nefes verdiğinizi, sanki bir slaytmış gibi kaydığınızı hayal edin. Egzersiz 3 kez tekrarlanır. Ardından bu egzersizi gözleriniz açıkken 7 kez tekrarlayın.</p>
<b>EGZERSİZ "SİHIRLİ KELİMELER"</b>	<p>Talimat: Heyecan hissinin olduğu bir durumu hatırlayın. Sonra kendinize sihirli bir kelime söyleyin, örneğin: "barış", "sessizlik", "yumuşak serinlik" veya diğerleri, asıl önemli olan yardım etmeleridir.</p>





# KAYGIYI AZALTAN EGZERSİZLER

Çoğu zaman, kaygının ortaya çıkmasına yetkinlikleri ve etkinlikleri hakkında şüpheler eşlik eder. Kişi kendini aşırı eleştirmeye başlar. Rahatsız edici konular hakkında uzun süre düşünmek ve olumsuz yönlere takılmak, aktivite ve yorgunlukta düşüşe neden olur.

Bu faaliyetler, günlük yaşamda kendinden şüphe ve endişeyi azaltmak için faydalı olacaktır. Bu egzersizleri etrafta aksama olmadan sessiz bir yerde yapmak daha iyidir.



## EGZERSİZ 1

Ask Kendinize bir dizi soru sorun:

- Bu ne kadar doğru?
- Şimdi bunu düşünmek benim için ne kadar faydalı (bana bir şekilde yardımcı olabilir mi)?
- Bunu yakın ve sevgili biriyle konuşabilir miyim?

Belirli konulardaki düşüncelerin tekrarlandığını fark ettiğiniz anda kendinize sorun: "Kendime ne yeni bir şey söyleyebilirim?"

Bu soruların cevapları gerçeği daha doğru anlamanızı sağlayacaktır..



## EGZERSİZ 2

Endişe verici bir durumdayken kendinize şu soruyu sorun:

Bu duruma nasıl farklı bakabilirsiniz? Bu durum daha büyük bir duygusal mesafeden nasıl görünecek? Yoksa duruma başka birinin gözünden mi bakıyorsunuz? Bir süre sonra bu durum nasıl görünürdü?

Cevaplarınızı analiz edin. Görevin sonunda duruma karşı duygusal tutumunuz değişti mi?



## EGZERSİZ 3

Duygusal olarak zor durumlar sizi dengeden çıkarabilir. Kendinden şüphe duyulabilir, kişinin fikrini ifade etmesi zorlaşır ve yorgunluk ortaya çıkar. Aşağıdaki alıştırmada kendinizi destekleyin.

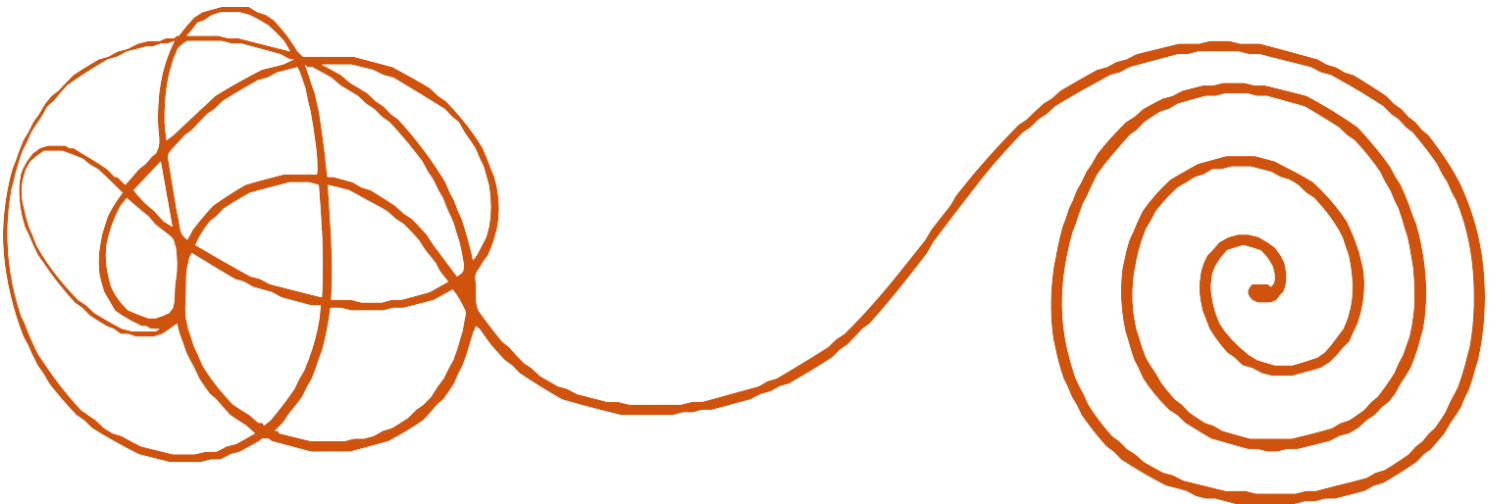
Egzersiz tekniği:

Egzersiz otururken veya uzanırken yapılabilir.

1. Endişe ve korkunun kontrolden çıktığını düşünüyorsanız kendinize sorun: "Stresi ne tetikler? Beni ne etkiledi?" Bu şekilde endişe, korku veya öfke anını takip edebilirsiniz.
2. Bir sandalyeye rahatça oturun, gözlerinizi kapatın. Odağınızı düşüncelerinizden nefesinizin ritmine kaydırın. 5 Döngü "nefes verme- ekshalasyon" yapın. "Ekshalasyon, inhalasyondan biraz daha uzundur.
3. Ardından dikkatinizi vücuttaki duylara odaklayın. Dikkatiniz değiştiyse ve bir şey düşünüyorsanız, dikkat dağınıklığının farkında olun. Dikkat dağıtmak doğaldır. Stresin fiziksel belirtilerini keşfederken odağınızı nazikçe vücudunuza geri döndürerek dikkat dağınıklığını bırakın. Stres en sık vücuttaki gerginlik ile kendini gösterir.
4. Nefes alırken sırt, boyun, yüzdeki gerginliği inceleyin, nefes verirken rahatlayın.
5. Odağınızı tekrar vücuttan nefese doğru hareket ettirin. 5 Nefes al. Ekshalasyon, inhalasyondan biraz daha uzundur.

Seni endişelendiren durumu hatırla. Alarmin meydana geldiği anın farkında olun. Durumun sizin için duygusal olarak zor olduğunu kabul edin. Böyle bir durumda sevdiğinizlere nasıl destek olacağınızı düşünün? Akrabası mı? Sevilen biri mi? Ona ne söyledin?

Egzersizin sonunda kendinizle ilgili bu kelimeleri tekrarlayın. Avuçlarınızı kalp bölgesine yerleştirerek kendinizi destekleyin.



## EGZERSİZ 4

Egzersizin amacı: psiko-duygusal stresin giderilmesi.

"Duygusal jimnastik" yapmanızı öneririz:

1. Yeni uyanmışsınız ve iyi uyuyormuşsunuz gibi hissetmeye çalışın.
2. Rahatlayın ve şimdi esnemeye başlıyormuş gibi hissetmeye çalışın. Kaşlarınızı kaldırın ve burnunuzu kırıştırın (esnerken olduğu gibi yüz ifadeleri). Zevkle esneyin.
3. Hayatınızda olağanüstü hoş bir şey hatırlayın ve gülümseyin. Yüzünde bir gülümseme tut.
4. Kazanan bir sporcu olduğunuzu hayal edin. Sevinin.
5. Ve şimdi: esneyin, rahatlayın, gülümseyin ve tekrar sevinin.



# YOGA NEFESİ

Çocuklara nefes almanın doğuştan istemeden yaptığımız bir şey olduğunu açıklıyoruz, ancak istersek onu kontrol edebiliriz.

Çocukların formda kalmaları için egzersizler önerilmektedir. Önemli olan, öğrencilerimize evde kalırken bile ilgi çekici deneyimler sunmaktır.

Bu aktivite için Muğlara, rahatlatıcı müziğe ve bir meşaleye ihtiyacımız var.

Bunu dışarıda oyun alanında, genellikle iç mekandaki herhangi bir alanda yapabiliriz. Ayrıca bir müzik hoparlörüne ihtiyacımız var





## EGZERSİZ 1

İlk olarak, çocuklar kendilerini evin etrafında bir daire içinde düzenlerler.

öğretmen ve derin bir nefes alın, aynı anda ellerini avuç içi yukarı bakacak şekilde başın yüksekliğine ulaşana kadar kaldırın.

Tüm havayı aldığımızda, ayak parmaklarının ucuna ulaşana kadar avuç içi aşağı bakacak şekilde elleri indirerek yavaşça serbest bırakırız. Üç kez tekrarlıyoruz.

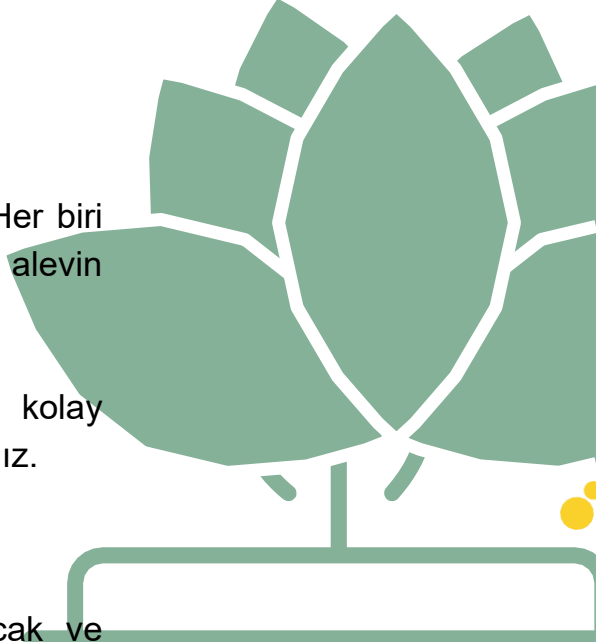
Sonra burun deliklerinden birini kapatarak burnundan hava alacaklar ve serbest bıraktıklarında diğerini örtmek zorunda kalacaklar..

## EGZERSİZ 2

Bir mum yakıyoruz ve çocuklar etrafına oturuyorlar. Her biri ayrı ayrı çağrılır ve mumun hava almasına ve alevin sönmemesi için çok yavaş salmasına yaklaşırlar.

Rahatladıklarında, çocukları yaşlarına uygun bazı kolay pozlarla yogaya tanıtacağız. Ağaç pozuyla başlayacağız. Oturum ateşböcekleri oyunu ile sona erecek:

Çocuklar ışıklar kapalıyken halının üzerinde oturacak ve öğretmen onlara sınıfta saklanan ateş böceğinin hikayesini anlatacak. Çocuklar ayağa kalkacak ve ateşböceği aramak için hiç ses çıkarmadan yavaşça yürümek zorunda kalacaklar. Öğretmen bir el feneri alacak ve sınıftaki bir yere odaklanacak, çocuklar ateşböceğini yakalamaya çalışmak için ışığı takip edecekler. Geldiklerinde, hızlı bir şekilde koltuk değiştireceksiniz.





# SONUÇ

Egzersiz, ruh halinizi iyileştiren endorfin ve serotonin gibi kimyasalları serbest bırakır. Gerçekten de egzersiz yapmak, yalnızlık ve tecrit duygularını azaltır. Ruh sağlığının iyileştirilmesi fiziksel sağlıkla el ele gider. Bu araç setinin her ikisini de toplamasının nedeni budur. beden eğitimi gevşeme / yoga egzersizleri ile.

Genel olarak, araç seti, ruh sağlığı eğitimini geliştirmek ve öğrencilerin zihin-beden bağlantısına daha aşina olmalarını sağlamak için yetkin ortaklarımızla bir işbirliği çalışması olmuştur. Bu proje, genel olarak beden sağlığının yanı sıra ruh sağlığı ile ilgili risklerin önlenmesi için okulda yeterli düzeyde beden eğitiminin sürdürülmesi amacıyla yürütülmüştür.

Ancak aynı zamanda, öğrenciler arasında refah metodolojisine dayalı akran öğrenme ve öğretme süreçlerini yönlendirmek ve teşvik etmek. Bu sadece öğrencilerin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel sağlığını da geliştirecektir.

Bu araçlar, hedefe ve olasılıklara bağlı olarak içeride veya dışarıda yapılabilecek çok çeşitli egzersizler toplar.

Son olarak, bu araç setinin gelecekte davranışlar üzerinde olumlu bir etkisi olması için çok sayıda insan için kullanılabileceğini umuyoruz.

