

Τι είναι σημαντικό να θυμόμαστε όταν έχουμε Φυσική Αγωγή

- **ΟΛΟΙ ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ.** Το πόσο καλός είναι κάποιος σ' ένα άθλημα δεν εξαρτάται μόνο από το ταλέντο αλλά κυρίως από την προσπάθεια που καταβάλλει.
- **ΠΡΟΣΠΑΘΩ.** Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, δεν έχει τόση σημασία η νίκη σ' ένα παιχνίδι αλλά το να παίζουμε όσο πιο καλά μπορούμε, να χαιρόμαστε το παιχνίδι και να συνεργαζόμαστε με τους συμμαθητές μας. Αυτό θα μας βοηθήσει να βελτιωνόμαστε και να διασκεδάζουμε περισσότερο στο μάθημα.
- **ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ - ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΛΛΗΛΟΣΕΒΑΣΜΟΣ.** Συνεργαζόμενοι με τους άλλους αναπτύσσουμε πιο εύκολα και πιο γρήγορα τις ικανότητές μας. Συνεργασία και καλές σχέσεις με τα άλλα παιδιά σημαίνει ότι βοηθώντας τους άλλους καταλαβαίνουμε καλύτερα αυτά που ήδη ξέρουμε. Είναι σημαντικό να σεβόμαστε τους συμμαθητές μας, ανεξάρτητα από τα φυσικά τους χαρίσματα.
- **ΜΑΘΑΙΝΩ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΝΟΜΑΙ.** Ο στόχος του μαθήματος είναι η προσωπική πρόοδος του κάθε μαθητή και μαθήτριας και όχι η διάκριση ή η σύγκριση με τους συμμαθητές σας. Αυτό που έχει σημασία, είναι να δούμε αν βελτιωθήκαμε, αν γίναμε καλύτεροι σε σύγκριση με τον εαυτό μας κι όχι σε σύγκριση με τους άλλους.
- **Ο ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΕΣΟ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΟΥΜΕ.** Όσο πιο καλά παίζει ο αντίπαλός μας, τόσο το καλύτερο για μας γιατί κι εμείς θα παίζουμε καλύτερα. Έτσι γινόμαστε καλύτεροι και οι δυο. Στο τέλος, θα συχαρούμε τον αντίπαλό μας για την καλή του απόδοση.
- **ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΡΥΘΜΟ.** Όλοι μπορούμε να μάθουμε αν προσπαθήσουμε. Άλλοι βελτιώνονται πιο γρήγορα, άλλοι πιο αργά. Αυτό είναι φυσικό, γιατί ο καθένας μαθαίνει με τον δικό του ρυθμό.
- **ΜΑΘΑΙΝΩ ΑΠΟ ΤΑ ΛΑΘΗ ΜΟΥ.** Όταν κάποιος προσπαθεί να μάθει είναι φυσικό να κάνει και λάθη. Τα λάθη είναι μέρος της μάθησης και δεν χρειάζεται ν' ανησυχούμε ιδιαίτερα γι' αυτά. Μπορεί κάποιος να προσπαθεί πολύ αλλά να μην τα καταφέρνει. Αυτό δεν είναι κακό, απλά σημαίνει ότι χρειάζεται ν' ασχοληθεί περισσότερο μ' αυτό που θέλει να καταφέρει.
- **ΒΑΖΩ ΣΤΟΧΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΠΡΟΟΔΟ.** Είναι απαραίτητο να βάζουμε στόχους στην εξάσκηση για να συνεχίζουμε την προσπάθεια μέχρι να πετύχουμε το στόχο που έχουμε θέσει. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να βάζουμε στόχους και να προσπαθούμε να τους πετύχουμε. Η επίτευξη των στόχων έχει γενικότερα αξία για τη ζωή μας.
- **ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΓΙΑΤΙ ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ.** Ένας ακόμη στόχος του μαθήματος είναι η ανάπτυξη της υγείας.