



Esercizi per la mente e il corpo

Integrare a scuola esercizi per la mente e il corpo come lo yoga, esercizi di respirazione e di concentrazione è una strategia efficace per promuovere il benessere fisico dei bambini. Tali esercizi migliorano la flessibilità, la forza e la coordinazione. Al tempo stesso, essi riducono lo stress ed incrementano la concentrazione; creano, infatti, una connessione positiva tra il movimento e la salute mentale, in modo da aiutare i bambini a sviluppare una coscienza del proprio corpo e abilità di auto-regolazione. Aggiungendo queste attività all'interno della giornata scolastica, gli educatori possono sostenere il benessere globale dei bambini, incoraggiare abitudini salutari per tutta la vita e creare un ambiente di apprendimento più inclusivo e di sostegno.

Per saperne di più



LINK

- Interventi basati sulla Concentrazione e sul Rilassamento: questa strategia utilizza tecniche di rilassamento per ridurre lo stress e l'ansia in bambini e adolescenti. Essa include esercizi di respirazione, meditazione e rilassamento muscolare.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36096110/>
- Questa strategia promuove interventi su mente e corpo in bambini di età prescolastica per incrementare il benessere emotivo, cognitivo e fisico. Esercizi chiave includono: concentrazione, yoga, esercizi di respirazione, arti espressive, attività all'aperto, biblioterapia e video di self-modeling (VSM) per sostenere l'autoregolazione e lo sviluppo.
<https://digitalcommons.pace.edu/perspectives/vol5/iss1/10/>



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]