



## Prāta un ķermeņa prakses

Prāta un ķermeņa prakšu, piemēram, jogas, elpošanas vingrinājumu un apzinātības, integrēšana skolās ir efektīva stratēģija bērnu fiziskās labbūtības veicināšanai. Šīs prakses uzlabo lokanību, spēku un koordināciju, vienlaikus mazinot stresu un uzlabojot koncentrēšanās spējas. Tās veido pozitīvu saikni starp kustību un mentālo veselību, palīdzot bērniem attīstīt ķermeņa apzināšanos un pašregulācijas prasmes.

Iekļaujot šādas aktivitātes skolas dienas ritmā, pedagogi var atbalstīt holistisku labbūtību, veicināt veselīgus paradumus visa mūža garumā un radīt iekļaujošāku un atbalstošāku mācību vidi.

Ja vēlaties uzzināt vairāk,

## SAITES

- Iejaukšanās, kas balstīta uz apzinātību un relaksāciju: šī stratēģija izmanto relaksācijas paņēmienus, lai samazinātu stresu un trauksmi bērniem un pusaudžiem, ieskaitot elpošanas vingrinājumus, meditāciju un muskuļu relaksāciju <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36096110/>
- Šī stratēģija veicina prāta un ķermeņa savstarpējās mijiedarbības metodes pirmsskolas vecuma bērniem, lai uzlabotu viņu emocionālo, kognitīvo un fizisko labklājību. Galvenās metodes ietver apzināto uzmanību, jogu, elpošanas vingrinājumus, izteismīgās mākslas, aktivitātes svaigā gaisā, biblioterapiju un video pašmodelēšanu (VSM), lai atbalstītu pašregulāciju un attīstību: <https://digitalcommons.pace.edu/perspectives/vol5/iss1/10/>



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpilddirektūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.  
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]