



Fiziskās aktivitātes starpbrīžos un mācību stundās

Fizisko aktivitāšu iekļaušana starpbrīžos un mācību stundās ir efektīva stratēģija bērnu fiziskās labbūtības veicināšanai. Kustību pauzes un aktīva mācīšanās uzlabo koncentrēšanās spējas, mazina stresu un veicina vispārējo fizisko sagatavotību, vienlaikus padarot mācīšanos saistošāku. Tādas aktivitātes kā īsi vingrojumi, izstaišanās vai kustību spēles palīdz pārtraukt ilgstošu sēdēšanu un paaugstina enerģijas līmeni.

Fizisko aktivitāšu veicināšana visas skolas dienas garumā veido pozitīvu attieksmi pret kustību, atbalsta kognitīvo attīstību un veicina veselīgāku dzīvesveidu bērniem.

Ruiz-Hermosa, Abel; Sánchez-Oliva, David; Grao-Cruces, Alberto; Medrano, María; González-Pérez, María; Martín-Acosta, Fátima; Camiletti-Moirón, Daniel. Feasibility, Acceptability, and Effectiveness of Physically Active Lessons in Secondary Education: ACTIVE CLASS Pilot Study. *Translational Journal of the ACSM* 10(2):e000290, Spring 2025. | DOI: 10.1249/TJX.0000000000000290

https://journals.lww.com/acsm-tj/fulltext/2025/04180/feasibility,_acceptability,_and_effectiveness_of.5.aspx

-Eumove project-

<https://eumoveproject.eu/recursos-educativos/?lang=es&mp>

-Dame10- examples of active breaks in Spanish-

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf



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 izpildāģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.
[Pr. number: 2023-I-SE01-K220-SCH-000159394]