



## Kropp- och sinnesövningar

**Att integrera kropp- och sinnesövningar som yoga, andningsövningar och mindfulness i skolan är en effektiv strategi för att främja elevers fysiska välbefinnande. Dessa övningar förbättrar flexibilitet, styrka och koordination samtidigt som de minskar stress och ökar fokus. De skapar en positiv koppling mellan rörelse och mental hälsa, och hjälper barn att utveckla kroppsmedvetenhet och förmåga till självreglering. Genom att inkludera sådana aktiviteter under skoldagen kan pedagoger stödja ett holistiskt välbefinnande, uppmuntra långsiktigt hälsosamma vanor och bidra till en mer inkluderande och stödjande lärmiljö.**

**Vill du veta mer:**

### LINKS

- Övningar baserade på mindfulness och avslappning: denna strategi använder avslappningstekniker för att minska stress och ångest hos barn och ungdomar, inklusive andningsövningar, meditation och muskelavslappning: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36096110/>
- Denna strategi främjar sinne-kropp-övningar hos förskolebarn för att förbättra emotionellt, kognitivt och fysiskt välbefinnande. Viktiga övningar inkluderar mindfulness, yoga, andningsövningar, uttrycksfulla konster, utomhusaktiviteter, biblioterapi och video-självmodellering (VSM) för att stödja självreglering och utveckling: <https://digitalcommons.pace.edu/perspectives/vol5/iss1/10/>



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmännens (upphovsmännens) och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandebureauens (EFCEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EFCEA tar något ansvar för dessa.  
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]