



BRIDGE – Template for Tools in the Toolbox

Activity title: Physical Activity (Before National Tests with a Light Breakfast)

Time period: Prior to national tests

Participants' age: 15–16 years

Subjects: Subjects with national tests

Well-being area: Mental, physical, social

Your activity contributes to:

- Stress management
- Mental well-being
- Promoting positive interaction and collaboration between students and teachers
- Creating conditions for social well-being within the school
- Physical activities prior to national tests

Student participation: Medium

Feasibility for teachers: Medium

Materials: Appropriate equipment for the activities chosen by students, as well as staff available to supervise and support the activities

Description: Before the national tests, students gathered in the sports hall one hour before the test began. They signed in on a class list and chose one of three activities to take part in for 30 minutes. After completing the activity, students had time to shower and change. They then signed out and went to the school cafeteria to receive a light breakfast. The activities offered varied and included volleyball, dodgeball, walking, Just Dance, gym training, badminton, and rounders.

Tips: We chose to offer three activities, but this can of course be adapted depending on how many adults are available on the day. It is helpful if one person is responsible for student check-in and check-out. We also had the option to provide a light breakfast, but this part of the activity can be omitted if needed.

Experience from testing: Many students appreciated the opportunity. Even though not all students chose a high-intensity activity, they still arrived earlier in the morning and had time to prepare for the national tests. The activity also gave students a chance to process any stress and to socialise with classmates. Several teachers also reported that students appeared more alert and energised during the national tests.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]



BRIDGE – Plantilla para herramientas en la caja de herramientas

Título de la actividad: Actividad física (antes de las pruebas nacionales con un desayuno ligero)

Periodo de tiempo: Antes de las pruebas nacionales

Edad de los participantes: 15-16 años

Asignaturas: Asignaturas con pruebas nacionales

Área de bienestar: Mental, físico, social

Su actividad contribuye a:

- Manejo del estrés
- bienestar mental
- Promover la interacción positiva y la colaboración entre estudiantes y profesores.
- Creación de condiciones para el bienestar social dentro de la escuela
- Actividades físicas previas a las pruebas nacionales

Participación estudiantil: Media

Viabilidad para los docentes: Media

Materiales: Equipo adecuado para las actividades elegidas por los estudiantes, así como personal disponible para supervisar y apoyar las actividades.

Descripción: Antes de las pruebas nacionales, los estudiantes se reunieron en el pabellón deportivo una hora antes del inicio de la prueba. Se inscribieron en la lista de la clase y eligieron una de tres actividades para participar durante 30 minutos. Tras completar la actividad, tuvieron tiempo para ducharse y cambiarse. Luego, registraron su salida y fueron a la cafetería de la escuela para recibir un desayuno ligero. Las actividades ofrecidas fueron variadas e incluyeron voleibol, balón prisionero, caminatas, Just Dance, entrenamiento de gimnasio, bádminton y rounders.

Consejos: Elegimos ofrecer tres actividades, pero esto se puede adaptar según la cantidad de adultos disponibles ese día. Es útil que una persona se encargue del registro de entrada y salida de los estudiantes. También teníamos la opción de ofrecer un desayuno ligero, pero esta parte de la actividad se



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]



puede omitir si es necesario.

Experiencia en los exámenes: Muchos estudiantes agradecieron la oportunidad. Aunque no todos eligieron una actividad intensa, llegaron temprano por la mañana y tuvieron tiempo de prepararse para los exámenes nacionales. La actividad también les brindó la oportunidad de procesar el estrés y socializar con sus compañeros. Varios profesores también informaron que los estudiantes se mostraron más alertas y con más energía durante los exámenes nacionales.

Fotos:

Leer más:



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]