VILNIUS SVEIKIAU

AKTYVIOS PERTRAUKOS: KAM IR KODĖL?

REKOMENDACIJOS IR NAUDA



AKTYVIŲ PERTRAUKŲ REKOMENDACIJOS

- Aktyvi pertrauka, tai trumpa fizinio aktyvumo pertrauka mokiniams, integruota į įprastas mokyklos valandas.
- Esant galimybėms siūloma veiklas vykdyti lauke.
- Rekomenduotina pertraukų trukmė yra 10-20 min.

NAUDA AUGANČIAM ORGANIZMUI

- Kaulų, sąnarių ir raumenų taisyklingas vystymąsis.
- Didėja plaučių tūris ir stiprinamas širdies raumuo.
- Mažėja nutukimo rizika.
- Stiprinama imuninė sistema.

NAUDA KOGNITYVINĖMS FUNKCIJOMS

- Didinamas dėmesio ir koncentracijos lygis.
- Gerinami pažinimo gebėjimai.
- Gerėja atmintis.
- Spartėja informacijos įsisavinimas.

NAUDA EMOCINEI SVEIKATAI

- Gerinama miego kokybė.
- Mažėja patiriamo streso ir nerimo lygis.
- Gerėja nuotaika.