



vingrinājumus varētu izmantot stundā, kad jūtams nogurums. Pareiza elpošana būtu viens no piemēriem kas varētu palīdzēt. Pašlaik top 100 vingrojumu komplekss dažāda vecuma skolēnu grupām, kurus kā paraugus varēs izmantot gan paši skolēni, gan pedagogi.

Vairāk: [www.draugiem/iekustinismadzenes](http://www.draugiem/iekustinismadzenes).



Skolēnu veselības paradumu pētījuma dati liecina, ka skolēniem ir zema ikdienas fiziskā aktivitāte – tikai divi skolēni no desmit katru dienu ir fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes. Skolēni sūdzas par sliktu garastāvokli, nervozitāti, galvas un muguras sāpēm.



Fiziskās aktivitātes pozitīvā nozīme cilvēka attīstībā un veselībā ir zināma un pārliecinoša. Adevāta fiziskā aktivitāte nepieciešama gan fiziskās, gan garīgās veselības veicināšanai. Īstenojot šo projektu, mūsu mērķis ir izveidot jautru, atraktīvu, pozitīvu fizisko vingrinājumu kopumu skolēniem un sniegt praktiskas rekomendācijas un piemērus, kā ikdienas mācību procesā iekļaut vingrojumus veselības un koncentrēšanās spēju uzlabošanai, kā arī spriedzes mazināšanai.”



