

Obowiązkowy element lekcji – przerwa śródlekcyjna



**Uczniowie w klasach I-III
mają średnio**

5h

**lekcyjnych
w ciągu dnia**



**Wg badań¹, dzieci
w tej grupie wiekowej**

**są w stanie skupić swoją
uwagę przez zaledwie**

**25
minut**

1. „Rozwój psychiczny dziecka” Sidney M. Baker, Louise Bates Ames i inni.

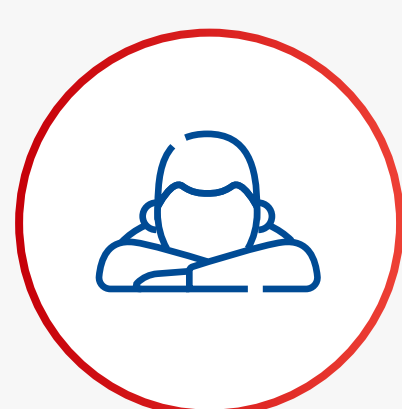
**Nauczyciel powinien przeprowadzić przerwę
śródlekcyjną, kiedy zauważy, że uczniowie:**



**mają problemy
z koncentracją
uwagi**



są zmęczeni



są znużeni



**Dzieci, które dużo się
ruszają, mają:**

- ogólnie lepsze zdrowie,
- są mniej podatne na choroby somatyczne
- wykazują mniej zaburzeń psychicznych.

Zalety przerw śródlekcyjnych:



**poprawa
koncentracji**



**bardziej
efektywna nauka**



**dotlenienie
mózgu**



**ograniczenie czasu
przebywania
w pozycji siedzącej**



**zmniejszenie
stresu**

3-minutowe treningi FitSchool

**Krótkie, 3-minutowe serie intensywnych
ćwiczeń**, które mogą posłużyć w klasie
jako narzędzie do wprowadzenia przerw
śródlekcyjnych do stałego harmonogramu
pracy z najmłodszymi dziećmi.

Zaletą jest możliwość wykonywania ich
w szkolnej klasie, bez konieczności
wykorzystania sali gimnastycznej.

Ćwiczenia przygotowane są w taki sposób
aby uczniowie mogli je wykonywać
bezpiecznie na niewielkiej przestrzeni
między ławkami.



**3-minutowe
intensywne
ćwiczenia**

