Revolucionario plan de Pausas Activas Escolares en Polonia

Revolucionario plan de Pausas Activas Escolares en Polonia

Las pausas activas en las aulas son breves interrupciones durante la jornada escolar en

las que se realizan actividades físicas o mentales, con el objetivo de romper con la rutina sedentaria, mejorar la concentración, relajar la mente y el cuerpo, y fomentar la interacción social entre los estudiantes. El Gobierno de Polonia lo puso en práctica para contrarrestar el sedentarismo infantil, la obesidad, el excesivo uso de pantallas, con el fin de regular las emociones y reducir los impulsos.

El objetivo de dicho plan está enfocado para mejorar la calidad de vida de los niños de forma integral, combatiendo a todo tipo de factores externos entre los que se destacan el sedentarismo y todos los problemas de salud que acarrea, mejorar la flexibilidad de sus músculos para reducir tensiones, mejorar el bienestar tanto físico como psicológico para un crecimiento más relajado en el que aprenderán a gestionar sus emociones.

En resumen, las pausas activas son una herramienta valiosa para mantener un ambiente de aprendizaje saludable y productivo en las aulas, permitiendo a los estudiantes recargar energías y mantenerse enfocados durante las clases. Entre las técnicas aplicadas en las pausas activas escolares, se realizan ejercicios de estiramientos, movimientos corporales, respiración consciente o incluso juegos lúdicos.

Link to Original article: https://www.iidca.net/noticias-news/revolucionario-plan-de-pausas-activas-escolares-en-polonia?elem=315728