

Egészségmegőrzés online tanulás idején

Túl sokat gondolkodunk

- túl keveset mozgunk.

PEDAGÓGUSOK

ALSÓS TAGOZATOS
GYEREKEK

Maradj aktív!



A teljes testet
tudatosító gyakorlat

→ "kézzuhany"



A stresszreaktív
területek tudatosítása
és ellazítása, keringés
helyreállítása

- mobilizálás
- nyújtás
- körző mozgások
- lerázások

A monitor nézését
feloldó gyakorlat

→ "Pillangó-gyakorlat"



A súlyvonal
tudatosítása

- állva (is) tanítás
- helyes testtartás

Testközépvonalat
átlépő keresztező
gyakorlatok - laterális
dominancia
gyakorlatok



A légzés tudatosítása

Az idegrendszer
kiegyensúlyozásának
közvetlen módja

A légzést
megéreztető
gyakorlatok

→ "Hasam a tenger"

