

הקשר בין פעילות גופנית, רוחה נפשית ויכולת התלמיד

"ילדים חייבים לבצע פעילות גופנית, מדי יום. הפעילות תורמת מבחינה פיסיולוגית, היא מאפשרת צמיחה נאותה של הגוף ומשליכה על ההערכה העצמית והחברתית של הילד". כתב ד"ר יגאל פנחס, מורה לחינוך גופני בבתי ספר תיכוניים ומחבר הספר "המדריך השלם לפעילות בחדר הכושר" (פוקוס, 2007),

"באחד המחקרים שערכתי", הוא מספר, "ביקשתי לבדוק את השפעת הפעילות הגופנית בקרב ילדים ומתבגרים, על יכולת הריכוז שלהם בשעות שונות של היום. אחת ההשערות הייתה, כי שיעורי חינוך גופני גורמים לשיפור יכולת הריכוז של התלמידים. ואכן, התוצאות הראו שהפעילות הגופנית המתונה (להבדיל מזו המועצמת), משפרת את הפעילות הקוגניטיבית בקרב ילדים בכלל ובקרב מתבגרים בפרט". מתוצאות המחקר עולה, שעל מנת ליהנות משיא הריכוז בזמן בחינה, אין צורך בקוביית שוקולד, אלא בביצוע פעילות גופנית מתונה: הליכה נמרצת, ריצה קלה, משחקי כדור, ריקודי עם במסגרת ההפסקה הפעילה הללו יכולים לתרום לעלייה ברמת הריכוז של התלמידים.

"אחרי פעילות בוקר הילדים קשובים יותר"

המחקר, שנערך בשיתוף פעולה בין שתי אוניברסיטאות בדנמרק – אוניברסיטת קופנהגן ואוניברסיטת ארוס, גילה שההבדל בדרך בה מגיעים הילדים ללימודים, יכול ליצור פערים של כחצי שנת רמה לימודית ביניהם. התוצאות הפתיעו אפילו את צוות החוקרים, שיצא בכלל לחקור את השפעת אכילת ארוחת בוקר בבית על יכולת הריכוז של התלמידים.

"האופן בו מגיעים ילדים לבית הספר משפיע ישירות ביכולת הריכוז שלהם בצורה משמעותית, בעיקר בארבע השעות הראשונות ללימודים", מסביר נילס אגלונד, אחד ממובילי המחקר מאוניברסיטת קופנהגן. "גילינו שלארוחת הבוקר ולארוחת העשר יש משמעות והשפעה, אבל היא מתגמדת ליד

ההשפעה של פעילות בבוקר. ילדים שמגיעים ללימודים באופניים משפרים את יכולתם להתרכז וללמוד בצורה מדהימה, ויוצרים פער חיובי של כחצי שנה על פני חבריהם".

במחקר, שפורסם בכתב העת הרפואי המקוון BMJ, השתתפו 19,527 תלמידים בכיתות א' ועד י"ב מכל רחבי דנמרק. הילדים נשאלו על הרגלי הפעילות הגופנית שלהם וענו על מבדק שבחן את יכולת הריכוז שלהם באותה שעה. "אין זה חדש שפעילות גופנית היא בעלת אפקט ממריץ ומרענן ושאחריה החושים חדים יותר, אך לא ידענו שההשפעה היא כה ארוכת טווח ומשמעותית", אומר אגלונד. "מחקרי עבר עסקו בכך שהפעילות משפרת את כניסת החמצן למח, ומאפשרת למח לעבוד ביתר קלות, אך לא בהשפעה שיש לכך על העתיד של הילדים ועל ההתנהלות הבית ספרית שלהם".

"פעילות גופנית מגבירה את הוצאת המתחים, ויוצרת מצב רגשי שיותר פנוי ללמידה", מסבירה סיגלית פז, דיאטנית ילדים. "הילדים רדומים בבוקר, ואם הם מגיעים אחרי פעילות, הם יותר עירניים וקשובים. גם זרימת הדם יותר טובה אחרי הפעילות. ההמלצות לילדים עומדות על שעה מצטברת של פעילות אירובית ליום. פעילות קבועה של הליכה וחזרה לבית ספר של 10-15 דקות לכל כיוון כבר נותנת להם פור, בעיקר בימינו כשיושבים בכיתה ואז יושבים ליד המחשב או מול הטלוויזיה. אני ממליצה לשלב גם ארוחת בוקר לפני הלימודים, מחקרים רבים הראו שילדים שאוכלים לפני הלימודים מצליחים יותר להתרכז בשיעור, המזון נותן למח סרוטונין ורוגע, ומאפשר להתרכז".

לסיכום:

מה התועלת בעידוד פעילות גופנית לתלמיד ולמורה

1. **פיתוח אישי** – פיתוח אינטליגנציה מרחבית הקשורה בתנועה, שיפור בכושר התמצאות, יכולת קריאת מצב מהירה ועוד, התורמים לתפקוד בתעסוקה.
 2. **חתירה להשגת יעדים ושיאיה להישגיות ומצוינות** – ערכים חשובים לתלמיד ולמורה.
 3. **משמעת עצמית**: אימון סדיר, תזונה מאוזנת ובריאה ושינה סדירה. משמעת היא אבן יסוד במסור עבודה וכלי מניעתי בכל הקשור להתנהגויות לא נאותות בארגונים.
 4. **שיפור בתהליכי חשיבה וקבלת ההחלטות**, עיבוד המידע בסביבה קבועה ומשתנה, מיקוד הקשב ופיצולו, שיפור בזיכרון
 5. **פורקן מתח ותוקפנות** דרך שחרור אנרגיה גופנית ונפשית בצורה מעודנת ובאופן לגיטימי.
- תרומה של פעילות גופנית לבריאות ורווחה נפשית**

- שיפורים בתפקוד מערכות הלב, כלי דם והנשימה.
 - ירידה במחלות לב כליליות וגורמי הסיכון הקשורים בהן כגון: י.ל.ד, השמנה, כולסטרול גבוה.
 - שיפור בתפקוד כלי הדם בכלל וכלי הדם במוח בפרט, דבר התורם ל: עלייה ביכולת הריכוז, ירידה בשכחה, גילוי סבלנות וסובלנות, עלייה ברמת האנרגיה הכללית.
 - ירידה במקרי מוות מוקדמים ממחלות לב כליליות ובתחלואה במחלות לב וכלי הדם, שבץ, סוכרת מסוג 2, שברים אוסטאופורוטיים, סרטן המעי והשד ומחלות הערמונית.
 - ירידה משמעותית ברמת חרדה ודיכאון.
6. שיפור בביצועים בעבודה, בתחביבים ובמטלות היום יומיות.
7. שינה ומנוחה באיכות טובה יותר המביאים לערנות וריכוז גבוה יותר במשך היום.
8. שיפור מצב הרוח, תדמית והערכה עצמית.

דף עבודה: "נפש בריאה בגוף בריא"

במחקר שנערך בדנמרק התברר כי האופן בו מגיעים ילדים לבית הספר משפיע ישירות על יכולות הריכוז שלהם בצורה משמעותית, בעיקר בארבע השעות הראשונות ללימודים. ילדים שמגיעים ללימודים באופניים משפרים את יכולתם להתרכז וללמוד בצורה מדהימה, ויוצרים פער חיובי של כחצי שנה על פני חבריהם".

פעילות גופנית היא בעלת אפקט ממריץ ומרענן ושאחריה החושים חדים יותר. הפעילות משפרת את כניסת החמצן למח, ומאפשרת למח לעבוד ביתר קלות. לפעילות הגופנית יש השפעה על ההתנהלות הבית ספרית של התלמידים.

רשמו מהם הרגלי הפעילות הגופנית שלכם

1. הולך ברגל לבית"ס
2. רוכב/ת על אופניים לחברים
3. משתתף/ת בחוג ספורט
4. מקפיד/ה על השתתפות פעילה בשיעורי הספורט
5. משחק/ת כדורגל/כדורסל
6. שוחה בקיץ בבריכה
7. משתתף/ת בחוגי ריקוד
8. נעזר/ת באופן קבוע בהסעות הורים
9.
10.

הסבירו כיצד הפעילות הגופנית משפיעה גם על:

1. פיתוח אישי

2. חתירה להשגת יעדים ושאיפה להישגיות ומצוינות

3. משמעת עצמית

4. שיפור בתהליכי חשיבה וקבלת ההחלטות

5. פורקן מתח ותוקפנות

6. דימוי עצמי

לאחר שקראת את תוצאות המחקר כיצד היית רוצה לשנות/להרחיב את הרגלי הפעילות שלך?
