

(88)

تمرّن لننشط ذهنك

إن التمرين المنتظم، ابتداءً برياضة سهلة مثل رياضة المشي اليومي، لا يفيد الصحة الجسدية فقط ولكن الصحة الذهنية. اتضح أن عمل وفعالية العقل تتحسن مع التمارين الرياضية.

•••

يبدأ الأطفال بالجري بمجرد دخولهم الصالة الرياضية. يبدؤون بتمارين الإحماء، ثم العدو السريع، وبعدها سباقات دراجة الرجل. يشجعهم أستاذ الرياضة البدنية نيك سيستارو، على تشغيل طاقاتهم.

"أرى الطاقة في ذلك المكان. إنها الطريقة الصحيحة لإخراجها" يقول نيك. شارك مجموعة من خمس وعشرين طفل من الذين كانوا يدرسون في مدرسة شرق سراكبوس الابتدائية، في برنامج قبل دوام المدرسة للفتية الذين لديهم مشكلة في التركيز في الفصل.

تم إعطاء البرنامج بالإضافة إلى درس الرياضة البدنية في أثناء الدوام المدرسي. يهدف البرنامج إلى إخراج مزيد من الطاقة الموجودة

عند الأطفال، ويبدو أن الأمر كان مجدياً. يقول سيستارو ومدرس الصف الأول بيث كرامب أن النشاط الإضافي ساعد الطلاب على التركيز بمجرد دخولهم على الفصل. ذكر أساتذة آخرون أنهم لاحظوا تمللاً أقل وتصرفات أقل شغباً وضبط نفس وتركيز أكثر.

يقول والد أحد الأطفال المشتركين: "إن البرنامج ساعد على تحسين درجات ابنه في الامتحانات بمعدل درجتين. وهذا ساعده كثيراً يعود ابني الآن إلى المنزل ويقوم بأداء وظائفه. لقد خفف من طاقته قليلاً. وهو يشعر بالإثارة نحو درس الرياضة البدنية في الصباح الباكر. كان ينظر إلى مدرس الرياضة على أنه مثله الأعلى.

يقول سيسترو: "إن الأهداف قصيرة المدى. إذا تمكنا من الحصول على بعض ساعات من التركيز، عندها نكون قد حققنا النجاح. هم يعودون كل يوم سعداء لأن البرنامج ممتع ومثير. إنه أمر طبيعي، وهو جيد بالنسبة لك".



في دراسة أجريت في جامعة إلينوي، تم اختبار الرجال والنساء كثيري الجلوس في مقدرتهم على التخطيط، وتنظيم البرامج، وفي صنع وتذكر القرارات، وفي التكيف مع الظروف المتغيرة. تم

تكليف نصفهم ببرنامج المشي يومياً، بينما لم يتم تكليف النصف الآخر. عندما تم فحصهم مرة ثانية بعد ستة أشهر، أظهر الذين مارسوا المشي تحسناً بمعدل 25٪، أما الأشخاص الذين لم يمارسوا المشي حققوا تقدماً ذهنياً بسيطاً.

