

# ۲۰ دقیقه ورزش قبل از امتحان

آلن هنری  
مترجم: شهلا فهیمی

سرحال به‌طور قابل توجهی دارای عقده‌های قاعده‌ای بزرگ‌تر بودند. عقده‌های قاعده‌ای بخشی کلیدی از مغز است که به حفظ توجه و «کنترل عملکرد» یا توانایی هماهنگی حرکات و افکار کمک می‌کند. با اینکه هر دو گروه از کودکان دارای پیشینه اقتصادی و اجتماعی، شاخص توده بدنی و سایر متغیرهای مشابه بودند، محققان به این نتیجه رسیدند که سلامت بدنی، موجب بزرگ‌تر شدن این بخش از مغز آن‌ها شده است. علاوه بر این، در مطالعه‌ای که به تازگی همان پژوهشگران

**سلامت جسمی  
در توانایی  
ذهنی شما تأثیر  
بسیاری دارد و  
فعالیت و ورزش  
صبحگاهی، حتی  
کمی پیاده‌روی،  
قبل از امتحانات،  
احتمال موفقیت  
شما را افزایش  
می‌دهد**

در دانشگاه ایلینویز انجام داده‌اند، گروه دوم از کودکان ۹ و ۱۰ ساله بر اساس سطح سلامت جسمانی طبقه‌بندی شدند و از مغز آن‌ها اسکن گرفته شد. در ادامه از این کودکان آزمون‌های متفاوتی گرفته شد و این بار حافظه فعال آن‌ها مورد مطالعه قرار گرفت. این حافظه با فعالیت هیپوکامپ، که بخشی در لوب گیجگاهی است، ارتباط دارد. اسکن‌های ام. آر. آی نشان داد که کودکان سالم‌تر هیپوکامپ‌های قوی‌تری دارند.

البته، دشوار است بگوییم که این نتایج در مورد نوجوانان و بزرگسالان نیز صدق می‌کند اما مطالعه‌ای که روی گروهی از جوانان، گروه سنی دانشجویان کالج، انجام شد، ارتباطی را بین سلامت سیستم گردش خون و شناخت (ادراک) به اثبات رساند. بر این اساس می‌توان گفت سلامت جسمی در توانایی ذهنی شما تأثیر بسیاری دارد و فعالیت و ورزش صبحگاهی، حتی کمی پیاده‌روی، قبل از امتحانات، احتمال موفقیت شما را افزایش می‌دهد.

شما سخت مطالعه کرده‌اید، خواب خوبی داشته‌اید، صبحانه خوبی میل کرده‌اید و کاملاً برای آزمون مهم آماده‌اید. ممکن است به این نتیجه رسیده باشید که پیاده رفتن به محل آزمون یا صرف ۲۰ دقیقه وقت برای فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن یا هر فعالیت ورزشی دیگر، موفقیت شما را در آزمون افزایش می‌دهد.

تحقیقی که در اینجا به آن استناد می‌شود، در سال ۲۰۱۰ انجام شده است. در این تحقیق، تعدادی از کودکان ۹ و ۱۰ ساله انتخاب شدند و مورد مطالعه قرار گرفتند. این کودکان قبل از آزمون کمی ورزش کردند؛ ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن و بازی کردن. سپس، با کودکانی که قبل از آزمون فعالیتی نداشتند، مقایسه شدند. نتیجه‌ای که به دست آمد حاکی از آن بود که در شرایط یکسان، کودکانی که قبل از آزمون فعالیت و ورزش کرده‌اند، نسبت به گروه دیگر نمرات بهتری کسب می‌کنند. محققان مطالعه خود را با گروه‌های دیگری از بچه‌ها تکرار کردند و به نتایج مشابهی دست یافتند.



سپس، از مغز این کودکان تصویربرداری پزشکی (MRI) به عمل آوردند. آزمایش‌های ام. آر. آی (MRI) تصویری روشن‌تر از آنچه اتفاق افتاده بود، نشان داد. به علاوه، کودکان سالم و

\* منبع

<http://lifehacker.com/20-minutes-of-exercise-before-an-exam-may-boots-your-pe-1541773646>