



# استراحت ذهن<sup>۱</sup>

## استراحت‌های کوتاه ورزشی در کلاس

مترجم: محمدامین اسپروز

خوشایند است. پیش از اجرای استراحت ذهنی در کلاس خود، حتماً هدف آن را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. اطمینان حاصل کنید که دانش‌آموزان درک کرده‌اند که تأثیر استراحت‌های ذهنی بر اساس تحقیقات به صورت علمی ثابت شده است. همچنین، حتماً پیش از شروع فعالیت به دانش‌آموزان بگویید چه رفتاری را از آن‌ها انتظار دارید؛ مثلاً به آن‌ها یادآوری کنید که همه باید با تمام وجود در این فعالیت مشارکت کنند، زمان را با زمان سنج اندازه‌گیری کنید. در صورت امکان، فعالیت را به صورت شفاف توضیح و نمایش دهید. در نهایت، سعی کنید از شیوه‌ای استفاده کنید که دانش‌آموزان بلافاصله بعد از استراحت ذهنی، به روند کار برگردند.

### فعالیت بدنی و عملکرد ذهنی

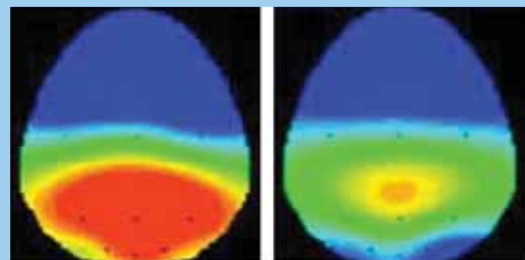
این تصاویر، اسکن مغز یک دانش‌آموز در حال شرکت در آزمون خواندن را نشان می‌دهند. در تصویر سمت چپ که پس از یک استراحت

استراحت ذهنی، راهی سریع و مؤثر برای تغییر یا متمرکز کردن وضعیت فیزیکی و روانی دانش‌آموزان است.

همچنین، ابزاری کاربردی برای فعال‌سازی، تقویت و تحریک ذهن است. تحقیقات نشان می‌دهد که استراحت ذهنی، باعث افزایش تمرکز دانش‌آموز می‌شود و استرس او را کاهش می‌دهد. برخی از استراحت‌های ذهنی، از طریق بحث یا سایر روش‌های شفاهی صورت می‌پذیرد. برخی دیگر، به دانش‌آموز کمک می‌کند ذهنش را آزاد سازد اما اثرگذارترین استراحت‌های ذهنی، دارای سطحی از فعالیت بدنی نیز هستند که مسیرهای عصبی را تحریک می‌کنند و باعث کارکرد هم‌زمان هر دو نیم‌کره مغز می‌شوند.

دانش‌آموزان باید هر ۳۰ - ۲۵ دقیقه یک‌بار، استراحت ذهنی همراه با حرکت داشته باشند. فعالیت‌های استراحت ذهنی، حدود ۳ - ۱ دقیقه از زمان کلاس را اشغال می‌کنند اما باعث افزایش زیاد کارایی دانش‌آموزان می‌شوند. استراحت‌های ذهنی، هم برای دانش‌آموزان و هم برای آموزگاران

ورزشی است، فعالیت مغز (مناطق قرمز رنگ) افزایش داشته است. تصویر سمت راست، پس از ۳۰ دقیقه شرکت در آزمون خواندن بدون وقفه است.



کدام از دانش‌آموزان از گروه جدا نمی‌مانند. این حرکات و رشد توانایی‌های حرکتی، ممکن است دانش‌آموزان را به مشارکت بیشتر در کلاس‌های ورزش ترغیب کنند.

### نتیجه‌گیری

استراحت‌های کوتاه ورزشی در مدرسه باعث افزایش فعالیت بدنی می‌شوند، رفتار دانش‌آموز را بهبود می‌بخشند و به حفظ سلامتی کمک می‌کنند.

اگر چه استراحت‌های ورزشی، فعالیت‌های بدنی را افزایش می‌دهند، ممکن است تأثیر

مستقیمی بر بیماری‌های مزمن (مانند فشارخون و چاقی) نداشته باشند. با اینکه این فعالیت‌ها برای درمان بیماری‌های مزمن کافی نیستند، شواهد نشان می‌دهد که استراحت‌های ورزشی در کلاس، ممکن است باعث شوند دانش‌آموزان در خارج از ساعات کلاس نیز فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند. با توجه به خطرات اثبات شده در اثر بی‌حرکی، این استراحت‌ها دانش‌آموزان را از نشستن طولانی مدت و بی‌حرکی در امان نگه می‌دارند.

استراحت‌های ورزشی را می‌توان با درس ادغام کرد؛ برای مثال، معلمان ریاضی می‌توانند مباحث علمی را از طریق فعالیت بدنی تدریس کنند. فعالیت بدنی در حین یادگیری، زمانی را که دانش‌آموز برای یادگیری صرف می‌کند، کاهش و در نتیجه، بر اثربخشی کلاس می‌افزاید.

آموزگاران برای اینکه استراحت‌های ورزشی را در کلاس به کار بگیرند، ممکن است به تمرین نیاز داشته باشند.

مدارسی که با کمبود منابع و کاهش بودجه برای فعالیت ورزشی روبه‌رو هستند، می‌توانند بیشترین بهره را از استراحت‌های ورزشی ببرند.

### اهمیت وقفه‌های فشرده ورزشی

از نظر سلامت و تناسب اندام: وقفه‌های فشرده در تمرین ورزشی، روشی اثبات شده و کارآمد برای ارتقای سلامت و تناسب اندام است. ایجاد این گونه وقفه‌ها در میان بزرگسالان، هر روز طرفداران بیشتری پیدا می‌کند. براساس تحقیقات، این وقفه‌های کوتاه باعث بهبود تناسب اندام، افزایش قدرت و استقامت می‌شوند.

و تأثیر آن‌ها به اندازه سایر تمرین‌های ورزشی و گاه بیشتر از آن‌هاست؛ در حالی که برای تأثیرگذاری به زمان بسیار کمتری هم نیاز دارند.

از نظر عملکرد تحصیلی: ایجاد وقفه‌های ورزشی در مدارس نقش مهمی در بهبود فضای آموزشی دارند.

تحقیقات نشان داده است که ایجاد وقفه‌های ورزشی برای دانش‌آموزان ابتدایی (سنین ۹ تا ۱۱ سال)، از فعالیت‌های خارج درسی (مانند بی‌نظمی و حرف‌زدن با هم‌کلاسی‌ها) می‌کاهد و توجه دانش‌آموز به درس و آموزگار را که برای تمرکز بر درس، به‌خصوص در شرایطی که امکان حواس‌پرتی بیشتر است ضرورت دارد، افزایش می‌دهد. این وقفه‌ها علاوه بر فوایدی که برای یادگیری دارند، سواد بدنی<sup>۲</sup> دانش‌آموز، مانند افزایش اعتمادبه‌نفس در حرکت را نیز ارتقا می‌دهند. از مهارت‌های حرکتی اساسی، از جمله پریدن و دویدن، در طول این فعالیت‌ها استفاده می‌شود. همه دانش‌آموزان در این فعالیت مشارکت می‌کنند و نیازی نیست در صف منتظر بمانند یا به دستورالعمل‌های طولانی گوش فرا دهند؛ همچنین، چون رقابتی در کار نیست، هیچ

\* بی‌نوشت‌ها

1. brain breaks
2. physical literacy

دانش‌آموزان  
باید هر ۲۵ - ۳۰ دقیقه  
استراحت ذهنی  
همراه با حرکت  
داشته باشند.  
فعالیت‌های  
استراحت ذهنی،  
حدود ۱ - ۳  
دقیقه از زمان  
کلاس را اشغال  
می‌کنند اما  
باعث افزایش  
زیاد کارایی  
دانش‌آموزان  
می‌شوند.  
استراحت‌های  
ذهنی، هم برای  
دانش‌آموزان  
و هم برای  
آموزگاران  
خوشایند است