



Activitatea fizică are o mulțime de beneficii de stimulare a creierului. Mersul pe jos spre școală, spre exemplu, pare să-i ajute pe copiii să învețe mai repede și mai bine. Ba chiar previne surmenajul școlar. Iată 3 tipuri de activități fizice potrivite (și ușor de pus în practică) pentru a-i ajuta pe copii la școală.

Activitatea fizică pe care o fac copiii nu doar previne obezitatea, ci și crește performanța la școală. Ba mai mult, poate preveni surmenajul școlar. Este concluzia unui nou studiu. Cei care merg pe jos spre școală, spre exemplu, au parte de o atenție mai bună la clasă, pot preveni surmenajul și își îmbunătățesc memoria.

tim deja că activitatea fizică, mișcarea în general, are beneficii de necontestat pentru sănătatea copiilor. Noi dovezi arată că aceasta are un real folos asupra performanței copiilor la școală. Ba mai mult, previne epuizarea psihică/surmenajul școlar (oboseala pe care o resimt copiii când începe școala). Un studiu recent care a analizat peste 34.000 de adolescenți finlandezi ne arată că activitatea fizică nu previne doar obezitatea. Participanții la studiu care au practicat o formă de activitate fizică în timpul școlii (mers pe jos la școală sau cu bicicleta) s-au descurcat mai bine la ore, manifestând chiar o încredere mai mare în abilitățile lor. Mai mult, cei activi în timpul liber, cu o activitate fizică moderată, și-au redus riscul de epuizare psihică cu 24%. Ceea ce este important de reținut din acest studiu este că atât mersul pe jos spre școală, cât și mișcarea fizică moderată din timpul liber i-au ajutat să prevină surmenajul școlar și chiar să învețe mai bine.

Practicarea unui sport scade previne surmenajul școlar

Studiul a analizat două tipuri de activitate fizică: mersul pe jos sau cu bicicleta la școală și sportul efectuat în timpul liber. „În studiul nostru, mersul pe jos sau cu bicicleta la școală a fost asociat cu cote mai mari de performanță academică și cu un nivel de competențe ridicat”, a declarat Juuso Jussila, cercetător doctoral la Universitatea din Finlanda și unul dintre autorii studiului, pentru HuffPost.

Sportul a avut un impact și mai mare asupra elevilor. Dincolo de faptul că îi ajuta să învețe mai bine (cele mai bune performanțe înregistrându-se la matematică), cei care au avut parte de activitate fizică susținută (4-6 ore pe săptămână) și-au redus cu 50% riscul de surmenaj școlar. Asemănătoare cu epuizarea adulților la serviciu, surmenajul copiilor poate să apară din cauza epuizării psihice din cauza cantității temelor dar și pe fondul pierderii interesului pentru școală.

3 tipuri de activitate fizică potrivite elevilor

Studiul confirmă faptul că orice tip de mișcare este mai bună decât nimic. Că nu e nevoie de activități complicate, pe care să le introducem cu greu în programul zilnic.



Iată 3 cele mai simple modalități pentru a-i ajuta pe copii să integreze cât mai multă activitate fizică în programul lor zilnic:

Mersul pe jos

Este la îndemână. În plus, este o activitate optimă pentru elevi, fie că fac acest timp de mișcare în drumul lor spre școală, fie că îl fac în timpul liber. Mersul pe jos în ritm rapid este demonstrat că face inima să pompeze mai mult sânge. Beneficiile acestui timp de activitate fizică sunt: crește capacitatea pulmonară, ține sub control greutatea, îmbunătățește tonusul muscular, menține nivelul optim de energie și reduce stresul și anxietatea. Pentru tineri, mersul în ritm alert poate ajuta și la îmbunătățirea posturii și a flexibilității articulare. Noul studiu realizat în Finlanda arată că îmbunătățește și neurogeneza, adică susține creșterea și dezvoltarea neuronilor.

Ciclismul

Un [studiu din 2021](#) a arătat că plimbarea cu bicicleta ajută la dezvoltarea abilităților emoționale și sociale, dar și a independenței unui copil. În timpul anului școlar, aceste abilități înseamnă adevărate avantaje la clasă. Memoria, atenția, vigilența și cunoaștere/descoperirea sunt abilitățile pe care le promovează mersul cu bicicleta. „Mersul pe bicicletă declanșează eliberări hormonale, inclusiv endorfine care promovează sănătatea creierului nostru – reducând stresul și îmbunătățind somnul – și funcția cognitivă, sporind capacitatea de a gândi”, spune Alan Chu, consultant certificat în performanță mentală și profesor asociat de psihologie sportivă aplicată la Universitatea din Carolina de Nord din Greensboro.

Sporturile de echipă

În studiul din Finlanda, cercetătorii au descoperit că sporturile de echipă îmbunătățesc coordonarea, abilitățile motorii și funcțiile executive. Competiția sănătoasă și motivația socială sunt forțele motrice din spatele performanței la școală, aceleași pe care un copil le învață și le exersează când practică un sport de echipă. Și în același timp, își cultivă atenția și timpii mai buni de reacție, precum și sănătatea mintală.

Burn-out-ul este un fenomen real și pentru elevi, este de părere psihologul Jennifer Hartstein: „Apare atunci când elevii acumulează o mare cantitate de stres și frustrare, când au puțin timp să se odihnească sau să se liniștească. Se trezesc devreme, petrec foarte multe ore în bancă, au activități educative în timpul liber, teme și responsabilități familiare. Toate acestea nu le dau timp să respire, ceea ce duce la sentimentul de copleșire și, în cele din urmă, la epuizare.”

Text preluat : totuldesprename.ro

Sursa foto : odoras.md