



تاثیر ورزش بر یادگیری

دکتر علیرضا انیسی / پزشک



اکثر افراد بر این باورند که ظرفیت ثابتی برای یادگیری وجود دارد. اما شواهد زیادی وجود دارد که ثابت می‌کند هوش انسان قابل افزایش است. برای افزایش هوش و در نتیجه افزایش یادگیری راه‌های گوناگونی وجود دارد یکی از آن‌ها **ورزش** است.

تا کنون به این فکر کرده‌اید که ورزش چگونه می‌تواند باعث بهبود حافظه شود؟

آیا می‌دانید برای تقویت حافظه به چه میزان ورزش نیاز است؟

سال‌هاست که تأثیر به‌سزای ورزش برای بهبود قلب، عروق، عضلات و به طور کلی سلامت بدن به اثبات رسیده است. اما امروزه انجام تحقیقاتی مفصل مشخص نموده است که ورزش حتی برای مغز نیز سودمند است. ورزش با افزایش جریان خون در تمام بدن باعث افزایش خون‌رسانی در مغز و در نتیجه افزایش اکسیژن‌گیری این عضو حساس می‌شود. در نتیجه باعث کند شدن روند از بین رفتن بافت سلولی مغز می‌گردد.

هنوز نمی‌توان به طور قطع میزان خاصی از ورزش را برای بهتر شدن حافظه مناسب دانست؛ اما در مورد این که حتی مقدار بسیار کمی ورزش و فعالیت فیزیکی می‌تواند به بهتر شدن حافظه کمک کند تردیدی وجود ندارد. همچنین این تحقیقات نشان داده است که این تاثیر با مرتب نمودن ورزش در حد و حداقل سه بار در هفته به میزان زیادی افزایش می‌یابد.

برای بهره بردن از فواید ورزش نیاز به خسته شدن نیست. حتی ورزش خاصی مد نظر قرار ندارد. ساده ترین ورزش مانند پیاده روی نیز اگر به

طور مرتب انجام شود باعث کارکرد بهتر مغز خواهد شد. برخی دانش آموزان و اغلب کسانی که برای قبولی در آزمون سراسری تلاش می‌کنند استرس فراوانی دارند، همچنین هر دو گروه دانش‌آموز و داوطلبان با توجه به میزان دروسی که باید مطالعه کنند اغلب مجبورند برای ساعات طولانی پشت میز بنشینند این خصوصیت موجب بروز درد در ناحیه‌های گردن، شانه و پا می‌شود. ورزش برای این دسته از عزیزان بسیار مفید است زیرا هم باعث رفع خستگی عضلات گردن، پا و شانه می‌شود و هم باعث بالا رفتن بازده مغز و افزایش یادگیری می‌گردد.

ورزش در دسترس‌ترین داروی درمان تمام دردهاست. ورزش، بهترین حامی برای برخورداری از حافظه‌ای مناسب، قدرت یادگیری و تمرکز بالاست. بارها و بارها شنیده‌ایم که اگر ورزش را مانند یک مکمل غذایی یا دارویی در برنامه‌ی روزانه‌مان بگنجانیم، روز به روز شرایطمان بهتر خواهد شد.

اگر شما جزء افرادی هستید که می‌دانید باید فعالیت‌های جسمی‌تان را افزایش دهید، ولی هنوز موفق به انجام این کار نشده‌اید، همت کنید و این کار را شروع نمایید.

چند توصیه:

اولین دلیلی که برخی افراد برای ورزش نکردن می‌آورند، کمبود وقت است. در شرایطی که ورزش کردن اهمیت کمتری نسبت به دیگر کارهای روزانه داشته باشد می‌توان کمبود وقت را دلیل خوبی دانست ولی دقت کنید که ورزش اولویت و نوعی سرمایه‌گذاری در زمان محسوب می‌شود. برای ورزش کردن **یک مکان آرام** انتخاب کنید.

... بدان که می‌دانم دنیایم از توست نمی‌توانم فکر کنم بی تو دنیایم چه رنگی می‌شود، رنگ زندگی من تویی!

خودت می‌بینی! سال کنکور تمام زندگی بی رنگ شده! «سپاه و سفید»

بیا رنگ بزن بر دیوارهای آرزویی که امسال به خورشید می‌رسد!



این آرامش به خصوص در حین انجام تمرینات کششی و انبساطی، دارای اهمیت بسیار زیادی است. برای انجام تمرینات زمینی می‌توانید از یک زیرانداز استفاده کنید. بهتر است تمرین‌های ورزشی را **به طور منظم**، سه تا چهار بار در هفته و هر بار حداقل نیم ساعت انجام دهید تا اثر مثبت خود را نشان دهد.

زمان تمرین را در برنامه‌ی روزانه خود مشخص نمایید، در غیر این صورت، همواره یک بهانه برای تمرین نکردن وجود خواهد داشت.

صبح زود بهترین زمان برای ورزش است، حتماً در برنامه‌ی خود، ۲۰ دقیقه‌ی اول صبح را به ورزش کردن اختصاص دهید تا در طول روز نشاط کافی داشته باشید.

به **طریقه‌ی انجام صحیح حرکات** دقت کنید. انجام صحیح حرکات ورزشی نقش مهمی در رسیدن به اهداف ایفا می‌کند. تمرینات را آرام و منظم انجام دهید و به طور منظم، تنفس کنید.

برای خود ارزش قائل شوید و به ورزش به دید تفریح نگاه کنید. در این صورت به محض آغاز فعالیت ورزشی متوجه لذت بی‌نظیری که در انتظار شما بوده است، خواهید شد. **زاویه دیدتان را عوض کنید**، آن‌چه که مهم است اتفاقاتی است که در بدن شما در حال وقوع است.

... خدای من! من، تنها از پس این روزها بر نمایم پس دستم را بگیر!

به نشانه راستی! صد اقتی که بینمان بود، صد اقتی که بینمان هست!

راهی که داریم بر ایم کم نیست، روزهایی که داریم جواب تجربه‌هایم را نمی‌دهد! جواب جوانی‌هایم!