



לילה טוב!!

אנחנו כבר עמוק בתוך סדרת הפוסטים על פעילות גופנית. אחרי שבשבועות האחרונים למדנו והכרנו את הנושא לעומק, השבוע אנחנו עולים שלב ומדייקים את זה עוד יותר. בואו נדבר על הקשר בין פעילות גופנית להתפתחות אצל ילדים.

הנה שלושת צירי ההתפתחות המרכזיים שמושפעים ישירות מהספורט:

1. ההיבט הקוגניטיבי

• חלבון הפלא: (BDNF)

בזמן תנועה, המוח מפריש את החלבון הזה, והוא משפיע באופן ישיר על התפתחות תאי המוח

וגורם להתפתחות של תאים חדשים.

• תפקודים ניהוליים:

מחקרים מוכיחים כי בשעה שלאחר הפעילות הגופנית,

התפקודים הניהוליים של הילד –

כמו יכולת הקשב, הריכוז והזיכרון – משתפרים משמעותית,

וזה מה שתורם לנו ללמידה.

חשוב להבין:

זיכרון הוא לא רק היכולת לזכור פרטים מהעבר,

אלא גם הזיכרון התת-מודע של המוח.

לדוגמא: כשילד לומד לכתוב,

המוח מפעיל זיכרון לימודי-תנועתי:

הוא זוכר את הפעולה,

לומד אותה וכך המיומנות נרכשת במוח.

גם הזיכרון הזה משתפר מיד לאחר פעילות.

• חציית קו האמצע:

זהו אלמנט שאנחנו מפתחים דרך המוטוריקה.

חציית קו האמצע יוצרת קשר ישיר ותקשורת בין שני חלקי המוח

(המיספרה ימין ושמאל),

דבר שחיוני מאוד לכל המערכת הוויזואלית של המוח

וקריטי ללמידה של קריאה וכתיבה.

2. ההיבט הרגשי

• וויסות ומערכת העצבים:

כבר דיברנו כל כך הרבה על השילוב של פעילות גופנית, איזון וויסות.

פעילות גופנית מאזנת ומווסתת את מערכת העצבים!

כשהגוף מאוזן,

המערכת הרגשית כולה פנויה הרבה יותר ללמידה ולהתפתחות.

• תחושת מסוגלות:

כאשר ילד מצליח במבחן במתמטיקה,

תחושת המסוגלות היא מופשטת

והמוח לא תמיד מתרגם אותה מיד לביטחון עצמי.

לעומת זאת,

הצלחה מוטורית מתורגמת מיד ובאופן מוחשי לתחושת "אני יכול".

• סף תסכול וחוסן:

המחקרים מראים הבדל עצום באופן שבו המוח לומד להתמודד עם קושי.

כשילד חווה חוסר הצלחה בכתיבה או בקריאה,

הוא מרגיש אוטומטית במקום נחות,

וחוויית הלחץ מקשה עליו לתקן וללמוד מהטעות.

לעומת זאת,

הספורט מייצר מרחב בטוח לחלוטין ללמידה מטעויות והפסדים בכבוד.

כשהילד לא מצליח במשימה מוטורית,

הוא מתרגל שוב,

חווה כיצד התיקון מוביל אותו להישגים והצלחה,

ולומד לתקן את עצמו.

את היכולת הזו המוח לומד להעתיק

וליישם בהמשך גם באתגרים הלימודיים כמו כתיבה.

3. ההיבט המוטורי

• חיזוק חגורת כתפיים והליבה:

על ידי חיזוק המוטוריקה הגסה,

המוטוריקה העדינה מתחזקת.

• המערכת הפרופריוצפטיבית:

מערכת התחושה העמוקה של הגוף.

דרך פעילות גופנית הגוף לומד להרגיש את גבולותיו

וזה דבר שמונע מאיתנו סירבול ותנועות מגושמות.

• המערכת הוסיטבולרית:

המחקרים מוכיחים שיש קשר בין שיווי משקל לפניות ללמידה.

עד כאן לבינתיים,
שבוע מצוין וחודש מבורך:
פוערי,

עדיין לא חלק מהקהילה?

✦ הצטרפו לקהילה – לחצו כאן

רוצה להתייעץ או לענות לי?

שלחו לי מייל חוזר 



קיבלתם את המייל הזה כי נרשמתם לקבל תוכן שבועי מגשרים ליווי אינטגרטיבי.

להסרה לחץ כאן

[להרשמה לקבלת הפוסט השבועי](#)