

กิจกรรมเคลื่อนไหว ช่วยในการเรียนรู้

ทำไมการให้เด็กได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหว จึงเป็นประโยชน์มากกว่าการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง

เรารู้ได้อย่างไรว่าเด็กกำลังเรียนรู้ เรามีภาพในใจว่าเด็กที่กำลังเรียนรู้ คือ เด็กที่นั่งเรียนที่โต๊ะอย่างเงียบๆ ก้มหน้าก้มตาเรียนและเขียนหนังสือ (และทำให้นึกถึงการ“นั่งนิ่งๆ”) แต่ผลการวิจัยในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่า การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายจะช่วยให้สมองมีความพร้อมและมีความสามารถที่จะเรียนรู้และจดจำข้อมูลต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวภายในห้องเรียนหรือการวิ่งรอบๆ สนามเด็กเล่น ซึ่งขัดแย้งกับแนวทางในหลายโรงเรียนที่พยายามจะลดกิจกรรมการออกกำลังกายและจำกัดพื้นที่การเล่น และตรงข้ามกับสิ่งที่เราเรียนรู้ถึงการทำงานของสมอง

กิจกรรมการออกกำลังกายนอกจากจะมีผลดีกับร่างกายแล้วยังเป็นผลดีต่อระบบการทำงานของสมอง ดังนี้

- ช่วยเพิ่มออกซิเจนให้สมอง ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ดีขึ้น
- ปรับสารที่ทำหน้าที่ส่งสัญญาณระหว่างเส้นประสาทให้สมดุล
- ปรับโครงสร้างในระบบประสาทส่วนกลาง

ตัวอย่างงานวิจัยพบว่า เด็กที่มีโอกาสได้วิ่ง 15-45 นาทีก่อนเข้าเรียน จะมีพฤติกรรมวอกแวกในชั้นเรียนลดลงและมีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งแนวโน้มของพฤติกรรมในเชิงบวกนี้จะคงอยู่นาน 2-4 ชั่วโมงหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจะเห็นได้ชัดเจนในนักเรียนระดับประถมศึกษา

Jesper Fritz นักศึกษาแพทย์จาก Lund University และนักกายภาพจาก Skane University Hospital ได้กล่าวว่า “การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวันถือเป็นโอกาสหนึ่งที่ช่วยพัฒนาโรงเรียนให้ดีขึ้นโดยเฉพาะในด้านการพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักเรียน”

James F. Sallis ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เมืองซานดิเอโก ซึ่งทำงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางร่างกายในช่วงพักกับพฤติกรรมการเรียนในชั้นเรียนกล่าวว่า “กิจกรรมการเคลื่อนไหวช่วยในเรื่องสมองได้หลายทาง ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของหลอดเลือดในสมองและช่วยส่งเสริมการสร้างเซลล์สมอง และนี่ถือเป็นหลักฐานสำคัญที่ว่า ทำไม

เด็กที่คล่องแคล่วและรักการออกกำลังกายจึงทำคะแนนทดสอบมาตรฐานได้ดีกว่า รวมทั้งสนใจในการเรียนมากกว่า”

John Ratey ศาสตราจารย์ด้านจิตเวชศาสตร์จากโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ดและผู้เขียนหนังสือเรื่อง [“Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain.”](#) กล่าวว่า “การเคลื่อนไหวร่างกายกระตุ้นให้เซลล์ประสาทที่ใช้ในการเรียนรู้ตื่นตัว” “อีกทั้งยังช่วยให้เด็กอยากมาโรงเรียนมากขึ้นเพราะเด็กสนุกกับกิจกรรม”

Donna Wilson นักเขียนและนักวิชาการ กล่าวว่า การลดเวลาเรียนพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนใช้เวลาในการเรียนมากขึ้น โดยหวังว่านักเรียนจะมีพัฒนาการด้านการเรียนที่ดีขึ้นตามทีหลายโรงเรียนดำเนินการหรือกำลังพิจารณาอยู่นั้น จึงอาจไม่สอดคล้องกับงานวิจัยต่างๆ ที่ปรากฏในปัจจุบัน

ที่โรงเรียนนานาชาติปัญญาเด่น เราเห็นความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามข้อสนับสนุนที่กล่าวมาข้างต้น เราจึงส่งเสริมการเรียนรู้โดยจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย เช่น

- เริ่มต้นวันด้วยกิจกรรมเคลื่อนไหว- กิจกรรม “Let's Move” เป็นกิจกรรมช่วงเช้าหลังเคารพธงชาติ ซึ่งนักเรียนจะได้เล่นเกม กีฬา และเต้นซุมบ้าร่วมกัน
- เพิ่มความสนใจระหว่างเรียน- โดยการจัดฐานกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวในชั้นเรียน โดยแต่ละฐานจะใช้เวลาประมาณ 15 นาทีและเด็กจะวนทำกิจกรรมในฐานต่อไป รวมทั้งเด็กๆ ได้มีโอกาสเรียนรู้นอกห้องเรียนและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
- เริ่มบทเรียนด้วยเกม- คุณครูมักจะเริ่มบทเรียนด้วยเกมสนุกๆ ที่ช่วยให้นักเรียนตื่นตัว สนใจ และจดจำเนื้อหาได้ดีขึ้น
- กิจกรรมทักษะชีวิตและโครงงานของชั้น- นอกจากวิชาพลศึกษาที่นักเรียนจะได้เคลื่อนไหวร่างกายแล้ว กิจกรรมทักษะชีวิตและโครงงานของชั้นก็ยังเกี่ยวข้องกับการสร้าง การทำ การเดิน การยกและกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวมากมาย

ปัจจุบันเกมคอมพิวเตอร์และเครื่องมือสื่อสารเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้โอกาสที่เด็กจะออกมาเล่นข้างนอกและออกกำลังกายลดน้อยลง อย่างไรก็ตาม การกระตุ้นให้นักเรียนได้ออกกำลังกายหลังเลิกเรียนและในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ไม่ว่าจะเป็นการขี่จักรยาน

เดินป่า เล่นกีฬา โยคะจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพียงแค่เราทำให้การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเป็นเรื่อง “สนุก” สำหรับเด็กๆ โดยการเปิดโอกาสให้เด็กเลือกกิจกรรมด้วยตนเอง ไม่ใช่ผู้ปกครองเป็นคนเลือก (ผู้ปกครองอยากจะได้ขึ้นดอยสุเทพ แต่เด็กๆ อาจไม่คิดเหมือนเราก็ได้!)

กฎเหล็กที่สำคัญ คือ เราต้องเป็นแบบอย่างให้กับเด็กๆ การที่ผู้ปกครองทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะสร้างแรงจูงใจและแรงบันดาลใจให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี หากเด็กเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายว่าเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของชีวิต ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่เด็กๆ จะทำตามได้