

## Το παιχνίδι και τα συχνά διαλείμματα βοηθούν τη μάθηση

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ο καλύτερος τρόπος για να βελτιωθούν οι επιδόσεις των παιδιών στο σχολείο μπορεί να είναι να κάνουν λιγότερο μάθημα, αναφέρει η εφημερίδα «Νιου Γιork Τάιμς».

Νέες μελέτες υποδηλώνουν ότι το παιχνίδι και τα συχνά διαλείμματα είναι εξίσου σημαντικά για τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών με την ανάγνωση, την επιστήμη και τα μαθηματικά και ότι η καθημερινή ύπαρξη χρόνου για εξωσχολικές δραστηριότητες μπορεί να επηρεάσει ευνοϊκά τη συμπεριφορά, τη συγκέντρωση, ακόμα και τους βαθμούς των μαθητών.

Μελέτη σε 11.000 παιδιά ηλικίας 8 και 9 ετών, που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Pediatrics» έδειξε πως μερικά 15λεπτα διαλείμματα την ημέρα είχαν ως αποτέλεσμα καλύτερη συμπεριφορά απ' ό,τι το συνεχές μάθημα.

«Μερικές φορές είναι απαραίτητο να τεκμηριώνεις επιστημονικά αυτό που η κοινή λογική πρεσβεύει» δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Ρομίνα Μπάρος, παιδίατρος και επίκουρη καθηγήτρια στο Κολέγιο Ιατρικής Άλμπερτ Αϊνστάιν. «Τα παιδιά χρειάζονται το διάλειμμα, επειδή ο εγκέφαλός τους το έχει ανάγκη».

Πολλά παιδιά, όμως, δεν κάνουν αυτό το διάλειμμα, σύμφωνα με τη μελέτη της: το 30% των παιδιών που ερωτήθηκαν είπε ότι τα διαλείμματα έχουν περιοριστεί σε σύγκριση με τις προηγούμενες χρονιές.

Ανάλογα ευρήματα είχε και μελέτη του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, η οποία έδειξε πως όσο περισσότερο χρόνο για παιχνίδι και άσκηση είχαν στη διάθεσή τους τα παιδιά τόσο καλύτερα απέδιδαν στα σχολικά τεστ. Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 1.800 μαθητές γυμνασίου, στους οποίους η έλλειψη ελεύθερου χρόνου είναι ιδιαίτερα συχνό φαινόμενο.

Μία άλλη μελέτη, σε παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας έδειξε πως όσα έκαναν συχνά σχολικούς περιπάτους, είχαν βελτιωμένες επιδόσεις σε τεστ προσοχής και συγκέντρωσης. Ωστόσο, το μεγαλύτερο όφελος παρατηρήθηκε σε όσα έκαναν περιπάτους στην εξοχή και όχι μέσα στα αστικά κέντρα, σημειώνει η «Επιθεώρηση Διαταραχών Προσοχής» (JAD), όπου δημοσιεύθηκε η μελέτη.

Άλλες ερευνητικές εργασίες έχουν δείξει πως και οι σχολικές εκδρομές στην ύπαιθρο βοηθούν τα παιδιά στα μαθήματα, καθώς βελτιώνουν τις επιδόσεις τους στα τεστ συγκέντρωσης.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)