

הבנת הנקרא  
רמה B/2

קראו את הקטע והשלימו את המילים ואת חלקי המשפטים מתוך הרשימה שלמטה. כתבו את החסרים  
התשובות הנכונות ב טבלה המצורפת עליכם למלא 10 משבצות. (הראשונה) 0 היא דוגמה. שימו לב,

הרשימה כוללת גם שלושה משפטים שאינם מתאימים לאף משבצת, ולא צריכים להירשם בטבלה.

חזק יותר, מהר יותר, חכם יותר?

האם יש קשר בין פיתוח השרירים והכושר הגופני לבין פיתוח המוח? שאלה זו העסיקה את החוקר האמריקני צ'רלס הילמן. הילמן בדק ומצא כי הסטודנטיות מִבְּחֶרֶת האתלטיקה של האוניברסיטה מקבלות ציונים גבוהים הרבה יותר בהשוואה לחברותיהן. במחקר נוסף שערך, נבדקו 260 תלמידים בכיתות ג' עד ה'. מחצית מהילדים השתתפו בשיעורי ספורט מיוחדים, שבהם ביצעו תרגילי ספורט סטנדרטיים. המחצית השנייה, 0. כעבור מספר חודשים השווה הילמן את ההישגים בקריאה ובחשבון בשתי הקבוצות. התברר, שבקרב התלמידים שהיו בעלי כושר גופני גבוה בעקבות שיעורי הספורט, 1.

ממחקרים נוספים מסתבר, שפעילות גופנית משפיעה במיוחד על מוחות של ילדים. הפעילות הספורטיבית מגבירה 2, ממתמטיקה ועד היגיון וקריאה. כישורים שמצריכים הפעלה של אזורים שונים במוח. בעקבות גילויים אלה פועלים מחנכים ומורים בארצות הברית להנהגת רפורמה 3. בחודש האחרון התקבלה בסנאט 4 שקובעת כי יש לתת לכל התלמידים עד גיל שמונה וחצי שעה של שיעור התעמלות בכל יום. התקווה של המחנכים היא לא רק שהילדים יקבלו ציונים טובים במבחנים ובתעודות. יש להם גם מטרה לטווח ארוך: כאשר ילדים מפתחים אהבה לספורט בגיל צעיר, עולים הסיכויים שהם יגדלו ויהיו מבוגרים העוסקים באופן קבוע בפעילות גופנית. אם החינוך לספורט יצליח, ייתכן מאוד שבעתיד 5 ומפגיעות אחרות בכושר הקוגניטיבי.

יותר ויותר מחקרים מדעיים תומכים כיום בתיאוריה, לפיה פעילות גופנית יכולה להפוך אנשים כמעט בכל גיל לחכמים יותר. במחקר שפורסם לאחרונה דיווחו חוקרים כי באמצעות קורס של התעמלות אירובית שנמשך שלושה חודשים, הם הצליחו לגרום למוחם של אנשים מבוגרים מאוד 6: תאי עצב שמצטרפים זה לזה, ומתקשרים זה עם זה בדרכים חדשות. כך משתפרת יכולת הלמידה והזיכרון, בתנאי שמתמידים בפעילות הספורטיבית. מדענים אחרים גילו שפעילות גופנית יכולה 7 מחלת אלצהיימר.

מקור הרעיון של 'האתלט המשכיל' הוא ביוון העתיקה. "שם, שמירה על כושר גופני היתה חשובה כמעט כמו הלימודים עצמם," מסביר ג'ון רייטי, פסיכיאטר מאוניברסיטת הרווארד. "כבר בתקופה העתיקה ידעו על הקשר בין 8, ועל כך שפעילות אירובית מגבירה את הזרמת הדם למוח ולשאר חלקי הגוף".

פיתוח השרירים והכושר הגופני אינם תחליף ללימודים. "ילדים צריכים 9 בספרייה וגם באולם הספורט, כדי להגיע להישגים לימודיים," טוען הילמן "הבעיה היא שיש בתי ספר רבים ששמים דגש על היכולות הפיסיות של הילדים, ומוותרים להם על חלק 10, זו הסיבה לתדמית הנמוכה של ספורטאים כאנשים שאינם אינטליגנטיים".

חלקי המשפטים:

א. לא השתתפה בשיעורים אלה

ב. הצעת חוק

ג. היו גם הישגים גבוהים יותר בלימודים

ד. אוהבים לעשות ספורט



פתרונות

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
י	י"א	י"ב	ה	ט	ז	ב	ו	ה	ג	א