બાળકોમાં એકાગ્રતા વધારતી કસરતો

વૈવિધ્ય

આપણે બાળકોમાં આ એક બાબત ચોક્કસ નોટિસ કરીએ છીએ અને તે છે તેઓ વાંચવા કે અભ્યાસ માટે બેસે ત્યારે વારંવાર ઊભા થાય છે. ઘડીકમાં તેમને બાથરૂમ જવું હોય છે તો થોડી વાર પછી તેઓ પાણી પીવા ઊભા થાય છે, તો વળી તેમનું ધ્યાન બારીની બહાર ચાલતી પ્રવૃત્તિમાં કે પછી તેમના મનમાં ચાલતા વિચારોમાં અટવાય જાય છે. આમ, બાળકોમાં હાઈ -એનર્જી હોવાને કારણે તેઓ સરળતાથી વિચલિત થઈ જાય છે અને તેમને અભ્યાસ કરતી વખતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે પરંતુ આ આ મુશ્કેલીનો હલ કાઢી શકાય છે. રોજિંદા જીવનમાં નિયમિતપણે થોડી કસરતો કરવાથી અને શારીરિક તેમ જ માનસિક રીતે સક્રિય રહેવાથી બાળકમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા વધારી શકાય છે. તો આજે જોઈએ, એવી કેટલીક કસરતો કે જે નિયમિતરૂપે કરવાથી બાળકોને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સરળતા રહે છે.

દોરડા કૂદવા :

દોરડા કૂદવા એ એક સરળ અને મનોરંજક કસરત છે. તેનાથી બાળકોની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી બન્ને સુધારી શકાય છે. દોરડા કૂદવાની રમતમાં ઝડપથી કૂદકા મારવાની સાથે હાથ - પગ અને આંખ વચ્ચે તાલમેલ અને સંતુલન જાળવવું તેમ જ ઝડપી વિચારસરણીની જરૂર હોય છે. આ રમત રમવાથી એક નિશ્ચિત કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો અભ્યાસ બાળકોને મળે છે અને સાથે સાથે તેમને કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર કસરત પણ મળે છે. દરરોજ ૫-૧૦ કૂદકા મારવાથી શરૂઆત કરાવી શકાય અને પછી ધીમે ધીમે કૂદકાની સંખ્યામાં વધારો કરી શકાય.

એનિમલ વોક્સ:

પ્રાણીઓની ચાલનું અનુકરણ કરવું એ એક રમતિયાળ કસરત છે જેમાં બાળકોની અનુકરણ કરવાની શક્તિઓ ખીલે છે. જેમ કે, રીંછની ચાલ, બતક કે દેડકા જેવી ચાલ ચાલવી. તેમાં બાળકોના ઘણા બધા સ્નાયુઓને કસરત મળી જાય છે. પ્રાણીઓ જેવી ચાલ ચાલવાથી સંકલન, સંતુલન અને સુગમતામાં સુધારો આવે છે. બાળક પોતાના શરીરનાં અંગો અને તેમની સ્વસ્થતા માટે જાગૃત બને છે. એનિમલ વોક કરતી વખતે તેમનું સમગ્ર ધ્યાન તે પ્રવૃત્તિમાં જ રહે છે. આ કસરત શરીરના મુખ્ય સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે અને બોડી પોશ્ચર પણ સુધારે છે.

યોગ :

બાળકોના યોગમાં હળવું સ્ટ્રેચિંગ, શ્વાસનું નિયંત્રણ અને સંતુલનનો સમાવેશ થાય છે. તેનાથી બાળકો માનસિક અને શારીરિક રીતે રીલેક્સ થાય છે અને તેમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે. ટ્રી પોઝ, માઉન્ટેન પોઝ, બટરફ્લાય પોઝ અને ચાઈલ્ડ પોઝ બાળકોને તેમના શરીરનું સંતુલન જાળવવાનું, શ્વાસ નિયંત્રિત કરવાનું અને સ્થિર રહેવાનું શીખવે છે. દરરોજ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટનો યોગાભ્યાસ તણાવ ઓછો કરે છે અને ફ્લેક્સીબીલીટી લાવે છે. યોગમાં દરેક પોઝમાં થોડો સમય સ્થિર રહેવાનું હોવાથી તે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

સંતુલન જાળવવાની કસરત :

સંતુલન જાળવતી કસરતો બાળકોને સ્થિરતા જાળવી રાખીને શરીરની ગતિવિધિઓને નિયંત્રિત કરવાનું શીખવે છે. એક પગ પર ઊભા રહેવું, એડી પર ચાલવું, બેલેન્સીંગ બીમ પર સંતુલન જાળવીને ઊભા રહેવું, વગેરે જેવી કસરતો બાળકની એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે. આ કસરતો મુખ્ય સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે, સંકલન સુધારે છે અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગ્રત બનાવે છે.

ડાન્સ અને લીડરને અનુસરવાની રમત:

ડાન્સિંગ અને લીડરને અનુસરવાની રમત બાળકોને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાનું અને લીડરના હલનચલનનું અનુકરણ કરવાનું શીખવે છે. ડાન્સ શીખતી વખતે કે ફિટનેસ લીડર સૂચનાઓ આપે ત્યારે તેને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાનું હોય છે અને તે પ્રમાણે તરત પ્રતિક્રિયા આપવાની હોય છે. તેનાથી યાદશક્તિ સુધરે છે, શારીરિક સંતુલન કેળવાય છે, શ્રવણશક્તિ સુધરે છે અને સમયસર પ્રતિક્રિયા આપવાની ચપળતા વધે છે. આ બધાંની સાથે સાથે આખા શરીરને પણ કસરત મળે છે. શીખવાની ક્રિયા અને વારંવાર થતી મુવમેન્ટ સૂચનાઓને પ્રોસેસ કરવાનું અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું શીખવે છે.

બોલ સાથેની રમતો અને ટાર્ગેટ થ્રોઈંગ :

બોલ સાથેની રમતો જેવી કે, બોલ ફેંકવો, ડ્રીબલિંગ, બોલ ઉછાળવો અથવા લક્ષ્ય પર બોલ નાંખવો જેવી સરળ રમતો એકાગ્રતા વધારવા માટે ઉત્તમ છે. બાળકો તેમની આંખોથી બોલને ટ્રેક કરવાનું, ગતિ અને અંતરનું મૂલ્યાંકન કરવાનું અને બદલાતી હિલચાલ પર ઝડપથી પ્રતિક્રિયા આપવાનું શીખે છે. આ કસરતો હાથ-આંખના સંકલન, સમયસર પ્રતિક્રિયા, શારીરિક સંતુલન અને કુશળતામાં સુધારો લાવે છે. બકેટમાં બોલ્સ નાંખવા કે પાર્ટનર જે બોલ પાસ કરે તેને સમયસર કેચ કરવો આ બધી રમત સતત ધ્યાન અને સાવચેતી માંગી લે છે. નિયમિત રીતે આ રમતો રમવાથી બાળકોને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સરળતા રહે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ બાળકોની એકાગ્રતા સુધારવા માટે અસરકારક માધ્યમ છે કારણ કે તે શરીર અને મન બંનેને સક્રિય કરે છે. બાળકની દિનચર્યામાં ૨૦-૩૦ મિનિટની આ પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવાથી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સુધારો થાય છે, તેમની બેચેની ઓછી થાય છે અને સ્વસ્થ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થઈ શકે છે.