

חדר הדרכה

שם מתנדבי לאורו נלק'



22

פעילות לגיל הזהב

מדריך יקר!

מבנה הפעילות:

1. מזקנים אתבון - שיח משותף
2. "ספרי לי איזו מעשיה..." - סיפור ודין
3. "אני והסבתא ישבנו בצוותא..." - משחק בצוותא

1 מזקנים אתבון - שיח משותף

הפעילות המשותפת הפעם תעסוק בנושא: "כוחו של ניגון"

שאלות לדין:

1. איזה כח יש לניגון? (תשובה אפשרית: ניגון הוא משהו רוחני פנימי, יש בניגון עוצמות רבות של זיכרון סמליות, משפחה...)
2. האם קרה לכם שהתרגשתם ממנגינה מסויימת? מתי? מדוע?
3. האם יש מנגינות שמסמלות משהו? (תשובה אפשרית: יש מנגינות שהן כסמל כגון: צופר אזעקה צפירת משטרה... יש מנגינות שמסמלות משפחתיות: זמירות שבת, פיוטים... יש מנגינות שמחזירות אותנו לאירועים היסטוריים: כגון המנגינה של עמוד האם, שירים בידיש או לדינו, הימנו...)

2 "ספרי לי איזו מעשיה..." - סיפור ודין

למדריך:

קראו את הכתבה בנושא "מוסיקה ובריאות שפורסמה בעיתון "הארץ":

3 "אני והסבתא ישבנו בצוותא..." - משחק בצוותא

למדריך:

לפניכם חלקי פאזל - השלימו את הפאזל והשמיעו נגינה נעימה ברקע תוך כדי הרכבת הפאזל. יש לגזור את חלקי הפאזל לפני תחילת הפעילות



כוחו של ניגון

נגינה מגיל צעיר משפרת את ביצועי המוח.
בגיל מבוגר היא תורמת לגמישות המוחית
ועשויה לדחות את אובדן הזיכרון

ד"ר שאול נבון

83. לפי הממצאים, שפורסמו בכתב העת "Journal of Clinical and Experimental Research" ב-1995, הנבדקים שניגנו במשך עשר שנים ויותר בכלי נגינה כלשהו השיגו ציונים טובים יותר במבחני הזיכרון. במחקר אחר, מ-1994, נמצא כי גמלאי תזמורת סימפונית סובלים פחות מירידה קוגניטיבית ואלצהיימר, בהשוואה לבני גילם שאינם מנגנים. מסקנת החוקרים היתה שהנגינה לאורך שנים תורמת לגמישות מוחית.

מחקר שפורסם ב-2005 בכתב העת "Medical Science Monitor" בדק את הירידה בדחק (סטרוס) בשלוש קבוצות מחקר. כל הקבוצות התבקשו להרכיב פאזל קשה במיוחד (גורם הסטרס). נבדקי אחת הקבוצות התבקשו לקרוא עיתונים וירחונים על פי בחירתם, להפחתת הדחק, ונבדקים מקבוצה אחרת קיבלו שיעור מוסיקה בקלידים. בקבוצה השלישית לא הוצעה כל פעילות נוספת להרכבת הפאזל. נמצא כי נבדקי הקבוצה שעסקה בנגינה הראו פחות סימני דחק בהשוואה לנבדקי שתי הקבוצות האחרות.

מחקרים שנעשו בשנים האחרונות מראים שלנגינה יש השפעה מכרעת על המוח גם בגיל מבוגר יותר. כתב העת "Science" פרסם ביוני 2010 ממצאי מחקר שנערך באוניברסיטת קובלנץ בגרמניה, בשיתוף עם אוניברסיטת אלבמה בארה"ב. המחקר השווה בין שלוש קבוצות: נבדקים שהחלו לנגן בכינור לפני גיל 12, נבדקים שהחלו לנגן בכינור כמבוגרים ונבדקים שאינם מנגנים כלל. נמצא שהאזור במוח המייצג את יד שמאל (לנגינה בכינור נדרשת שליטה טובה ביד שמאל) היה גדול יותר אצל המנגנים - בעיקר אצל אלה שהחלו לנגן לפני גיל 12, אבל גם אצל אלה שהחלו לנגן בכינור בגיל מבוגר.

גם במצב של ירידה קוגניטיבית והתחלה של דמנציה, מתברר שלנגינה יש השפעה מוחית חיובית: במחקר אחד, מבחני זיכרון מילוליים וחזותיים הועברו ל-70 בני אדם בגילאי 60 עד

ילדים הלומדים לנגן מרוויחים פעמיים: פעם אחת בהנאה, בשמחה ובתחושת ההישג מנגינה בכלי האהוב עליהם, ופעם שנייה בהשפעה שיש לנגינה על המוח, למשל על מיומנויות למידה. פרופ' נינה קראוס מאוניברסיטת נורת'וסטרן במדינת אילינוי בארצות הברית מצאה, במחקר שערכה ב-2010, כי נגינה תורמת באופן משמעותי לקליטת דיבור בכיתות רועשות ומשפרת מיומנויות של רכישת קריאה בגיל צעיר. לפי קראוס, הנגינה לאורך שנות הילדות משפרת באופן משמעותי את קליטת צלילי השפה והדיבור.

קראוס מצאה כי גזע המוח, האזור האחראי לתפקודים חיוניים כמו נשימה, קצב הלב ושיווי המשקל, מעורב בפעילות המוחית של תגובה לצלילים מורכבים. מחקר נוסף, שפורסם ב-"Journal of Asthma" ב-1994, מצא שמתבגרים אסתמטיים שניגנו בכלי נשיפה סבלו פחות מפגיעה בסימפונות בריאות, מהתקפי פאניקה הגורמים להתקפי אסתמה ומשינויים במצבי הרוח, בהשוואה למתבגרים שאינם מנגנים.

חדר הדרכה

אל מתנדבי 'לאורו נלך'



22

פעילות לגיל הזהב

פאזל:

