

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Spacer do szkoły sprzyja lepszym wynikom w nauce



Sprawność umysłowa dziewcząt, które chodzą do szkoły na piechotę jest lepsza niż ich rówieśniczek, które jeżdżą do szkoły samochodem czy autobusem - wynika z badań, które publikuje pismo „JAMA Pediatrics”.

Jednak odległość, jaką pokonują uczennice ma znaczenie. Te, które idą do szkoły dłużej niż 15 minut, wypadają lepiej w testach na sprawność umysłową niż koleżanki, które mieszkają bliżej i w związku z tym mają krótszy dystans do pokonania.

Naukowcy z Uniwersytetu w Grenadzie (Hiszpania) razem z kolegami z kilku innych hiszpańskich uczelni doszli do takich wniosków na podstawie analizy wyników zebranych w szeroko badaniu o akronimie AVENA, prowadzonym wśród hiszpańskich nastolatków. Uwzględnili przy tym dane dotyczące 1700 dziewcząt i chłopców w wieku 13-18 lat z pięciu hiszpańskich miast (Grenada, Madryt, Murcja, Saragossa i Santander).

Zebrano informacje na temat sposobu, w jaki młodzi ludzie docierają do szkoły (pieszo, na rowerze, na motocyklu, samochodem, autobusem, metrem lub w inny sposób) oraz jak dużo czasu im to zabiera.

Sprawność intelektualną uczniów oceniano przy pomocy standardowego testu, który sprawdza zdolności językowe, tempo wykonywania zadań matematycznych i rozumowanie.

W analizie brano pod uwagę m.in. takie czynniki, jak wskaźnik masy ciała (BMI), na podstawie którego określa się nadwagę lub otyłość, a także aktywność fizyczną poza szkołą, społeczno-ekonomiczny status rodziny oraz to, czy szkoła, do której uczęszczały dzieci była publiczna czy prywatna.

Jak komentują autorzy pracy, codzienne chodzenie do szkoły na piechotę jest zdrowym nawykiem, który pobudza wydatkowanie energii i przyczynia się do lepszego stanu zdrowia. Ponadto stymuluje aktywność nastolatka przez resztę dnia.

Naukowcy zwracają uwagę, że w nastoletnim wieku plastyczność mózgu jest większa niż w innych okresach życia. Dlatego warto wtedy pobudzać procesy poznawcze i rozwój intelektualny.

Paradoksalnie jednak w okresie nastoletnim obserwuje się największy spadek aktywności fizycznej, zwłaszcza u dziewcząt. Zdaniem badaczy oznacza to, że nieaktywne nastolatki mogą tracić okazję do korzystania z bardzo ważnego czynnika mogącego poprawić ich zdolności uczenia się i sprawność intelektualną.

Źródło: www.nauka.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18751.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy