

[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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy