

[Akceptuje](#)

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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Ruch pomaga dzieciom z ADHD



Dzieci z ADHD lepiej przyswajają informacje i radzą sobie z rozwiązywaniem zadań poznawczych, gdy w trakcie wysiłku umysłowego pozostają aktywne ruchowo - informuje „Journal of Abnormal Child Psychology”.

Badacze z Uniwersytetu Centralnej Florydy (USA) twierdzą, że ruch ułatwia dzieciom cierpiącym na zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) koncentrację na zadaniu wymagającym wykorzystania umiejętności poznawczych.

Naukowcy poddali 23 zdrowych chłopców i 29 chłopców z ADHD, w wieku od 8 do 12 lat, testom pozwalającym na ocenę sprawności pamięci roboczej - systemu, który umożliwia tymczasowe przechowywanie informacji i wykorzystanie ich do rozwiązywania bieżących problemów poznawczych.

Okazało się, że większość dzieci z ADHD lepiej wykonywała zadania, gdy w tym czasie pozostawała aktywna ruchowo, np. tupiała nogą, czy bujała się na krześle. Odwrotny efekt zaobserwowano w odniesieniu do dzieci o normalnym rozwoju poznawczym - im więcej się wierciły, tym gorzej wypadały w testach.

Już wcześniejsze eksperymenty Marka Rapporta, jednego z badaczy, wykazały, że nadaktywność ruchowa u dzieci z ADHD nie jest cechą stałą, lecz pojawia się w sytuacjach wymagających wysiłku umysłowego, a zwłaszcza wykorzystania pamięci roboczej.

Oznacza to, że dotychczasowe podejście ukierunkowane na pomoc dzieciom z ADHD w nauce, które opiera się na ograniczaniu aktywności motorycznej uczniów, może być niewłaściwe. Według badaczy, lepszym pomysłem byłoby umożliwienie im swobodnej ekspresji ruchowej poprzez zastosowanie na zajęciach takich pomocy, jak piłki do ćwiczeń, czy rowerki stacjonarne.

„Typowe interwencje polegają na redukowaniu hiperaktywności. Tymczasem w przypadku dzieci z ADHD powinniśmy robić zupełnie na odwrót. Nie chodzi o to, by pozwolić im biegać po całej klasie, ale by w jakiś sposób ułatwić im aktywność ruchową w celu podtrzymania odpowiedniego poziomu uwagi potrzebnej do wykonywania zadań poznawczych” - mówi Rapport.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23479.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