

[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](#) [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](#)

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>



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