

### [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://www.nauka.pap.pl)

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



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## [Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**