

[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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days – kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy