

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23479.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**