

[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

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



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy