

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