

Wpływ aktywności fizycznej na procesy poznawcze dzieci i młodzieży

Współcześni rodzice bardzo dbają o rozwój umysłowy swoich dzieci. Już przedszkolaki uczestniczą w zajęciach rozwijających kreatywność, uczniowie poza zajęciami szkolnymi poświęcają wiele godzin na działania stymulujące rozwój poznawczy. Czasami są przy tym zwalniani z obowiązkowych lekcji wychowania fizycznego, gdyż – w percepcji rodziców – nie przynoszą one żadnych korzyści w sferze umysłowej. Tymczasem wyniki badań naukowych dowodzą, że aktywność fizyczna zwiększa zdolność koncentracji uwagi, poprawia pamięć, rozwija zdolność myślenia kreatywnego. Dzieci bardziej sprawne fizycznie lepiej wykonują zadania angażujące różne funkcje poznawcze, uzyskują lepsze wyniki w testach inteligencji.

Rodzicu, chcesz mieć inteligentne, kreatywne dziecko – zapewnij mu odpowiednią dawkę ruchu.

Prof. Monika Guszkowska

AWF Warszawa, Wydział Rehabilitacji

Katedra Psychospołecznych Podstaw Zdrowia i Rehabilitacji

Zakład Psychologii Klinicznej i Pedagogiki Specjalnej