

Motion styrker børns indlæring

Online Lagersalg til Børn

www.invitetobuy.dk

Nye mærkevare-lagersalg hver uge med rabat op til 70%. Se udvalg nu.

[Annoncevalg](#) 

Bare et kvarters let gymnastik i løbet af skoledagen. Det var alt, hvad der skulle til for at forbedre koncentrationsevnen hos børn.

Bøj og stræk, hop til musik og lidt løb på stedet så pulsen kom lidt op. De børn, der havde motioneret let med deres lærer havde klart bedre testresultat, end de børn der havde sprunget gymnastikken over.

En række lærere tog sammen med forskere fra Universitetet i Aberdeen i Skotland initiativ til undersøgelsen, der strakte sig over to uger og involverede seks skoler med over 1000 elever fra fjerde til syvende klasse.

Den ene uge gennemførte børnene hver dag en halv time efter frokosten et lille motionsprogram på 15 minutter. Programmet var tilrettelagt som 'moderat intensiv aktivitet' og bestod af forskellige øvelser, som hoppe, løbe på stedet og strækøvelser - nok til at få børnene til at puste og svede lidt.

Øvelserne blev gennemført i klasseværelset sammen med børnenes lærer, dels for at gøre det praktisk gennemførligt, dels for at omstændighederne var så tæt på børnenes normale hverdag som muligt.

Ved slutningen af hver skoledag blev børnene vurderet med et specielt udviklet testforløb, som kunne give et billede af deres evne til at koncentrere sig. Resultaterne viste, at de børn, der havde fået motion, gennemgående klarede testene bedre end de, der ikke havde rørt sig mere end sædvanligt.


Godt for både krop og hjerne

Præcis hvordan motion påvirker hjernen til at kunne koncentrere sig bedre, ved man ikke endnu, men forskerne mener, at resultatet bør få betydning for debatten om, hvordan motion i højere grad kan blive en naturlig del af skolebørns hverdag.

Hvor man hidtil mest har tænkt motion som et middel til at forebygge overvægt og fremme sundheden, understreger de, at deres resultater peger på en umiddelbar positiv indvirkning på indlæringen.

Kilde: dr.dk

Louise H. Rudolf, voresborn.dk, 03-05-2010

 Print denne side

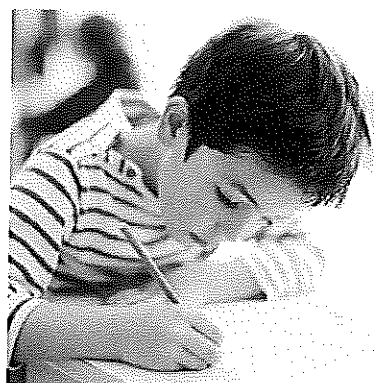


Foto: Colourbox

LÆS OGSÅ

[Tilmeld kvindeløb og vind Adistar Boost-løbesko](#)

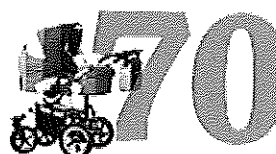
[10 slanketips du ikke kender](#)

[Tjek dit barns motorik](#)

[Sund mor: 8 gode råd](#)

[Guide til en sundere jul](#)

ALLE VOGNE FÅS I



FARVEKOMBINATIONER

WWW.FLIP-FLAP.DK

NAVN I TØJET?

