

دراسة أمريكية تكشف تأثير الرياضة على انتباه الطالب الذي يعاني من فرط الحركة



الخميس 18 سبتمبر 2014 12:09 م

توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن ممارسة الرياضة قبل بدء اليوم الدراسي تعمل على زيادة تركيز الأطفال، ولاسيما الذين يعانون من متلازمة فرط الحركة وقصور الانتباه.

وخلال هذه الدراسة، التي أجرتها جامعة ميتشيجان وجامعة فيرمونت، قام الباحثون بملاحظة نحو 200 من التلاميذ في مرحلة التعليم الأساسي على مدار 12 أسبوعاً، وانصب تركيزهم بصفة خاصة على الأطفال الذين يعانون من أعراض متلازمة فرط الحركة وقصور الانتباه، مثل عدم التركيز والتقلبات المزاجية وكذلك صعوبات التعامل مع الآخرين.

وخلصت الدراسة إلى أن الأطفال الذين مارسوا الرياضة لمدة نصف الساعة قبل بدء اليوم الدراسي زاد تركيزهم وانتباههم خلال اليوم الدراسي، وتمكنوا من القراءة وإجراء العمليات الحسابية على نحو أفضل.

كما ساهمت ممارسة الرياضة قبل بدء اليوم الدراسي في أن يصبح الأطفال أكثر هدوءاً في المنزل مما هو عليه الحال بدون ممارسة الرياضة.