

کودکان بیش فعال ورزش کنند

انجام چند دقیقه ورزش می‌تواند باعث بهبود فعالیت‌های علمی کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی شود.



به منظور ارتقای عملکرد تحصیلی

کودکان بیش فعال ورزش کنند

جام جم آنلاین: انجام چند دقیقه ورزش می‌تواند باعث بهبود فعالیت‌های علمی کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی شود. به گزارش روز یکشنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، محققان دانشگاه ایالتی میشیگان با انجام بررسی‌های خود دریافتند که کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه بیش فعالی، با انجام یک جلسه تمرینات ورزشی، بهتر می‌توانند بر روی فعالیت‌های درسی و کارهای خود تمرکز کنند.

براساس این گزارش، محققان 40 کودک هشت تا 10 ساله را که نیمی از آنها مبتلا به ADHD (بیش فعالی) بودند را وادار به 20 دقیقه راه رفتن سریع بر روی تردمیل و یا خواندن در حالی که نشسته‌اند کردند و سپس با ملزم ساختن آنها به درک یک مطلب خواندنی کوتاه انجام دادن یک آزمون ریاضی مشابه آزمون‌های استاندارد و انجام یک بازی کامپیوتری ساده دریافتند که فعالیت بدنی نقش مهمی در کنترل و مهار بیقراری و افزایش تمرکز آنها دارد.

نتایج حاصل از این گزارش ضمن بیان این که کودکان مورد مطالعه هر دو تست را پس از انجام ورزش بهتر انجام دادند، می‌افزاید: فعالیت‌های بدنی می‌تواند بعنوان یک ابزار غیر دارویی در درمان نقص توجه و بیش فعالی کودکان مؤثر باشد و این مطالعه برای اولین بار به روانشناسان توصیه می‌کند که جهت بهبود این کودکان فعالیت بدنی آنها را افزایش دهند.

به گفته محققان، این آزمایش در حالی که داروها ثابت کرده‌اند که تا حد زیادی در درمان بیش از 2.5 میلیون کودک مدرسه‌ای آمریکایی مبتلا به این اختلال رفتاری مؤثرند اما تعداد زیادی از والدین و پزشکان در مورد عوارض جانبی و هزینه‌های داروها نگرانند.