

ออกกำลังก่อนเข้าเรียนทำให้สมาธิดีขึ้น

ออกกำลังก่อนเข้าเรียนทำให้สมาธิดีขึ้น



นักวิจัยเดนมาร์กชี้ ออกกำลังก่อนเข้าเรียนทำให้สมาธิดีขึ้น

ผลวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญจากเดนมาร์ก ระบุว่า เด็กที่เดินหรือขี่จักรยานไปโรงเรียน จะมีสมาธิในการเรียนมากกว่าเด็กที่ผู้ปกครองขับรถมาส่ง หรือเดินทางด้วยระบบขนส่งมวลชน

๒๔ พ.ย. สำนักข่าวต่างประเทศรายงานจากกรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก ถึงผลการวิจัยของทีมผู้เชี่ยวชาญชาวเดนิช ที่ระบุว่า เด็กที่ขี่จักรยาน หรือเดินไปโรงเรียน จะมีสมาธิในการเรียนมากกว่าเด็กที่เดินทางไปโรงเรียนโดยใช้บริการระบบขนส่งมวลชน หรือผู้ปกครองขับรถยนต์มาส่ง โดยเฉลี่ย ๔ ชั่วโมง

ผลการศึกษาโดยทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกน ร่วมกับมหาวิทยาลัยอาร์เฮาส์ เผยแพร่เมื่อวันศุกร์ รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนอายุระหว่าง ๕-๑๙ ปี จำนวน ๑๙,๕๒๗ คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะต้องให้รายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมประจำวันโดยละเอียด และเข้ารับการทดสอบสมาธิตามที่ทีมงานกำหนด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่า เด็กที่เดินทางมาโรงเรียนโดยมีผู้ปกครองมาส่ง หรือใช้บริการระบบขนส่งมวลชน มีระดับสมาธิสั้นกว่าเด็กที่เดิน หรือขี่จักรยานมาโรงเรียนราว ๔ ชั่วโมง ทีมนักวิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าเป็นเพราะการเดิน หรือขี่จักรยานมาโรงเรียนเปรียบเสมือนการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า และช่วยให้กระแสน้ำไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้อย่างต่อเนื่อง

ทั้งนี้ การรับประทานอาหารเช้าก่อนเข้าเรียน หรือรับประทานอาหารกลางวันในวันที่ต้องมีการเรียนช่วงบ่าย ล้วนส่งผลต่อสมาธิของเด็กเช่นกัน แต่ไม่มากเท่ากับการออกกำลังกาย

ที่มา เดลินิวส์ออนไลน์ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕