

# Samodzielna droga dzieci do szkoły poprawia zdrowie i samoocenę

1 grudnia 2017

Dzieci, które samodzielnie chodzą do szkoły i z niej wracają, są zdrowsze, mają większe poczucie autonomii i lepiej oceniają swoje bezpieczeństwo. Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Granadzie, którzy zbadali 745 dzieci w wieku 6-12 lat.

Badanych pytano o to czy w drodze do i ze szkoły towarzyszy im osoba dorosła, w jaki sposób dostają się do szkoły i jak oceniają bezpieczeństwo drogi. Badania wykazały, że dzieci w wieku 10-12 lat z większym prawdopodobieństwem chodzą i wracają ze szkoły samodzielnie oraz robią to w sposób aktywny, czyli idą na piechotę lub jadą rowerem. Takie dzieci mają większe poczucie bezpieczeństwa, uznają pokonywaną trasę za bardziej bezpieczną niż wówczas, gdy towarzyszy im osoba dorosła. Ponadto zwiększa się ich pewność siebie i podejmują lepsze decyzje odnośnie sposobu podróży do szkoły.

Co więcej, aktywne przemieszczanie się, w przeciwieństwie do siedzenia w samochodzie czy autobusie, promuje aktywny tryb życia. Poprawia zdrowie, szczególnie układu krążenia, a najbardziej dobroczynny wpływ ma na dzieci, które do szkoły jeżdżą rowerem.

W następnym etapie badań naukowcy chcą sprawdzić, czy samodzielna aktywna droga do szkoły ma wpływ na zdolności poznawcze dzieci i ich szkolne osiągnięcia.

Autor: Mariusz Błoński

Na podstawie: Science Newslne.com

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](http://KopalniaWiedzy.pl)