

Prace w ogrodzie dobre także dla dzieci



Prace ogrodowe nie muszą być zarezerwowane tylko dla dorosłych. Korzyści zdrowotne mogą z nich czerpać także dzieci - wynika z badań południowokoreańskich naukowców, które mogą być podstawą do nowych programów edukacyjnych dla najmłodszych.

Badanie opisane w magazynie „HortTechnology” Amerykańskiego Stowarzyszenia Nauk Ogrodniczych dowodzi, że 10 ogrodowych aktywności może wiązać się z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem u dzieci.

Badacze zaangażowali 17 dzieci w wieku ok. 12 lat w takie zajęcia, jak m.in.

kopanie grządek, grabienie, pielenie, okopywanie, siew nasion, podlewanie i przesadzanie roślin. Eksperyment przeprowadzono w szklarni i na otwartym terenie. Każdy z uczestników odwiedził ogród dwukrotnie i wykonywał za każdym razem pięć różnych zadań. Na każde z nich miał 5 minut. Przed każdym miał też możliwość pięciominutowego odpoczynku.

W trakcie badania naukowcy mierzyli pobór tlenu, wydatek energetyczny i tempo bicia serca. Kopanie i grabienie zostało zaklasyfikowane jako wysiłek o wysokiej intensywności, przy czym ta pierwsza aktywność była dużo intensywniejsza niż pozostałe ujęte w badaniu. Pozostałe prace określono jako wysiłek o umiarkowanej intensywności.

Badacze zauważają, że ich wnioski ułatwią konstruowanie specjalnych programów dla dzieci, promujących zdrowy i aktywny tryb życia. (PAP)

mrt/ agt/

źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

zdjęcie główne: www.makeithome.pl