

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen

Dzieci w wieku przedszkolnym, które oglądają telewizję dłużej niż godzinę dziennie, śpią znacznie krócej w porównaniu z rówieśnikami, którzy spędzają przed ekranem mniej czasu - wynika z badań opublikowanych w piśmie "Sleep Health" wydawanym przez amerykańską National Sleep Foundation.

W badaniach przeprowadzonych przez naukowców z University of Massachusetts wzięło udział 470 przedszkolaków. Dzieci przez około 16 dni nosiły na nadgarstkach aktygraf, rejestrujący aktywność ruchową. Przeprowadzono także szczegółowe wywiady z rodzicami i opiekunami dotyczące zdrowia i zachowania dzieci, a także czasu spędzanego przed ekranem.

Ustalono, że dzieci, które oglądały telewizję przez mniej niż godzinę dziennie, spały w nocy średnio o 22 minuty (lub około 2,5 godziny w skali tygodnia) dłużej niż dzieci, które spędzały przed ekranem telewizora więcej czasu. Dzieci, które nie miały w swoim pokoju telewizora, spały w nocy o 30 minut dłużej w porównaniu z rówieśnikami posiadającymi w pokoju telewizor.

W przypadku dzieci, które oglądały najwięcej telewizji, częstsze były drzemki w ciągu dnia, jednak nie uzupełniały one w pełni niedoborów snu w ciągu nocy.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia w przypadku dzieci w wieku od 2 do 4 lat czas spędzany przed ekranem w ciągu dnia nie powinien przekraczać jednej godziny. 54 proc. biorących udział w badaniach dzieci nie spełniało tych wymogów od poniedziałku do piątku. W weekendy było to aż 87 proc. dzieci.

Jak zauważa autorka analizy dr Rebecca Spencer, 36 proc. dzieci w wieku od 3 do 5 lat ma w sypialni telewizor, a jedna-trzecia tej grupy zasypia przy włączonym telewizorze, często oglądając stymulujące lub pokazujące przemoc programy przeznaczone dla dorosłego widza.

"Rodzice często sądzą, że oglądanie telewizji przed snem wpływa na dzieci uspokajająco. W rzeczywistości telewizja nie tylko nie pomaga, ale także sprawia, że sen ich pociech nie jest dobrej jakości" - mówi Spencer.

Badaczka zamierza w kolejnej analizie przyjrzeć się wpływowi urządzeń mobilnych.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29020.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#)

[Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy