

[Akceptuje](#)

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](#)

Uczniowie powinni wstawać później?

Szkoły powinny być otwierane później, aby uczniowie mogli się wyspać - twierdzą amerykańscy badacze cytowani przez pismo "Pediatrics".

American Academy of Pediatrics chce, aby wszystkie szkoły w USA do których uczęszczają dzieci w wieku od  10 do 18 lat były otwierane dopiero o godzinie 8.30 albo później. Obecnie tylko 15 proc.

szkół rozpoczyna zajęcia po 8.30.

Przesunięcie godzin działania szkół ma przeciwdziałać zaburzeniom zegara biologicznego, które zakłócają proces dojrzwania. Niedośpiającym uczniom częściej zdarzają się wypadki komunikacyjne i spóźnienia do szkoły, mają gorsze oceny, są nerwowi, bardziej narażeni na depresję i otyłość.

Jak wykazała ankieta przeprowadzona w roku 2006 przez US National Sleep Foundation, 59 proc. uczniów gimnazjów i 87 proc. uczniów liceów spało krócej niż zalecane 8,5 do 9,5 godziny.

W lutym tego roku Kyla Wahlstrom of the University of Minnesota in St Paul opublikowała wyniki trzyletnich badań dotyczących 9 tys. uczniów ośmiu liceów z trzech stanów. Późniejsze rozpoczynanie zajęć wiązało się z lepszymi ocenami i wynikami testów, zaś liczba wypadków spadła aż o 65 do 70 proc. Inne badania – przeprowadzone w Wielkiej Brytanii – wykazały że zacznianie zajęć o 10.00 zamiast o 8.50 poprawia wyniki jeszcze bardziej.

American Academy of Pediatrics jest najbardziej jak dotąd wpływową organizacją, wzywającą do radykalnej zmiany godzin działania szkół. Późniejsze rozpoczynanie zajęć ma zapobiegać senności w ciągu dnia i poprawić zarówno zdrowie, bezpieczeństwo, jak i wyniki w nauce.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22083.html>



03-10-2024

Studenci poszerzają wiedzę medyczną

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

Psycholog o pomocy powodzianom

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

[Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

[Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

[System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy