

### [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](#)

## Zamknięcie szkół polepszyło sen nastolatków

Zamknięcie szkół wiosną 2020 roku miało negatywny wpływ na zdrowie i samopoczucie wielu młodych ludzi, jednak są także jego pozytywne następstwa: dzięki późniejszemu wstawaniu rano wielu nastolatków doświadczyło poprawy ogólnego stanu zdrowia i związanej z tym jakości życia - przekonują naukowcy z Uniwersytetu w Zurychu na łamach

## „JAMA Network Open”.

Ich zdaniem jest to dowód na to, że zajęcia szkolne powinny zaczynać się nieco później.

Pierwsza fala pandemii COVID-19 wymusiła zamknięcie szkół w wielu krajach świata. Lekcje nie odbywały się stacjonarnie nawet przez 3 miesiące (między marcem a czerwcem 2020 r.). Według wielu badań izolacja uczniów doprowadziła do nasilenia u nich objawów depresji i lęku, a także znaczącego spadku poziomu satysfakcji i jakości życia. Oprócz rozłąki z rówieśnikami mogły się do tego przyczynić mniejsza aktywność fizyczna oraz dłuższy czas spędzany przed ekranami.

Najnowsze badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Zurychu wykazało jednak, że nauczanie online miało również pozytywne efekty, jeśli chodzi o zdrowie i samopoczucie nastolatków. „Podczas lockdownu uczniowie spali średnio o 75 minut dziennie więcej. Ponieważ nie musieli dojeżdżać do szkół, mogli później wstawać - mówi współkierownik omawianego badania prof. Oskar Jenni. - Co za tym idzie, znacznie poprawiła się ich jakość życia, a spożycie alkoholu i kofeiny spadło.

Na potrzeby analizy naukowcy przeprowadzili ankietę internetową wśród 3664 uczniów szkół średnich w Zurychu. Pytali ich wzorce snu i odczuwaną jakość życia. Następnie porównali odpowiedzi z podobną ankietą z 2017 roku (3 lata wcześniej), w której wzięło udział 5308 młodych osób.

Jak pokazały wyniki, w ciągu trzech miesięcy, w których szkoły pozostawały zamknięte, młodzież w dni szkolne wstawała około 90 minut później, a kładła się spać średnio o 15 minut później. Oznacza to, że całkowita ilość ich snu wzrosła o około 75 minut na dobę. W weekendy czasy snu obu grup były bardzo zbliżone.

Studenci z grupy „lockdownowej” oceniali wyżej swoją jakość życia związaną ze zdrowiem, a ilość spożywanego przez nich alkoholu i kofeiny była mniejsza, niż w grupie sprzed badanej przed pandemią. „Chociaż zamknięcie szkół doprowadziło do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i samopoczucia wielu młodych ludzi, to nasze badanie ujawnia także pozytywne strony nauki online, na które do tej pory nie zwracano uwagi” - podkreśla prof. Jenni.

Jak tłumaczy, przewlekły deficyt snu u nastolatków jest poważnym problemem. Może prowadzić do ogólnego zmęczenia, niepokoju i różnych dolegliwości fizycznych. Wpływa negatywnie na funkcje poznawcze, takie jak koncentracja, pamięć i uwaga, co znacznie utrudnia funkcjonowanie w życiu codziennym.

„Wczesny początek lekcji koliduje z naturalnymi, biologicznie uwarunkowanymi wzorcami snu nastolatków. Ponieważ muszą tak wcześnie wstawać do szkoły, wielu z nich cierpi na chroniczny brak snu” - opowiada naukowiec. Dodaje, że na szczęście temat ten pojawia się ostatnio w dyskusjach dotyczących systemu edukacji, m.in. w jego rodzimej Szwajcarii.

„Nasze odkrycie wyraźnie wskazuje na korzyści płynące z rozpoczynania zajęć szkolnych o późniejszej porze. Tak, aby aby dzieci mogły więcej spać” - podsumowuje autor badania. Uważa, że pozytywne skutki dla zdrowia i związanej z nim jakości życia byłyby jeszcze większe, gdyby nie negatywne skutki pandemii dla zdrowia psychicznego młodzieży.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31050.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**