

### [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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

## Geny i otoczenie mają wpływ na dziecięcy sen

Genetyka odgrywa ważną rolę w tym, jak dziecko przesypia noce, natomiast na popołudniowe drzemki większy wpływ może mieć otoczenie - przekonują eksperci na łamach magazynu "Pediatrics".

Badacze porównali wzorce snu prawie 500 par bliźniąt jednojajowych i dwujajowych. W badaniu wzięto pod uwagę dzieci z Kanady, urodzone w latach 1995-1998. Matki zapytano o nawyki związane

z dziennym i nocnym wypoczynkiem w wieku 6, 18, 30 i 48 miesięcy.



Porównując dane dotyczące bliźniąt dr Jacques Montplaisir z University of Montreal był w stanie określić, na ile wzorce dziecięcego snu wynikają z genów, a na ile - z wpływu ich otoczenia. W przebadanych trzech momentach ich życia (6, 30 i 48 miesięcy) genetyka odpowiadała za trwanie nocnego snu w 47-58 proc. Większość dzieci spała w nocy po 10-11 godzin.

Otoczenie miało natomiast duże znaczenie dla nocnego snu w wieku 18 miesięcy. Sugeruje to, że owy wiek może być właściwym momentem na interwencję u dzieci, których sen nie trwa wystarczająco długo - podkreślają eksperci.

Za długość dziennych drzemek - zdaniem badaczy - genetyka odpowiada zaledwie w jednej trzeciej.

Zwyczaje rodziny i inne czynniki wyjaśniały długość drzemek w 33 do 79 proc. Powiązanie stawało się silniejsze wraz z wiekiem bliźniąt.

*"Właściwa ilość i jakość odpoczynku jest bardzo ważna dla rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci, gdyż niewłaściwa higiena snu jest powiązana z otyłością, kiepskimi wynikami w szkole i problemami z zachowaniem"* - podkreśliła niezwiązana z badaniem Sonia Brescianini z włoskiego Istituto Superiore di Sanita

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/18004.html>



02-07-2024

## Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## [Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**