

[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](#)

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://laboratoria.net/aktualnosci/18004.html>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy