

### [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](#)

## Nocne „sowy ” i poranne „skowronki” różnią się aktywnością mózgu

Badania obrazowe wykazały, że nocne „sowy ” i poranne „skowronki” wykazują nieco inną aktywność mózgu, dlatego różnią się całodobową rytmem snu i czuwania - przekonują

## **brytyjscy specjaliści na łamach pisma „Sleep”.**

Dotychczas mówiło się o tym, że osoby wykazujące większą wydolność rano lub wieczorem mają inny wewnętrzny zegar biologiczny, decydujący o porach ich aktywności. „Skowronki” zwykle zasypiają o 23.00, a wstają o 6.30., z kolei „sowy” kładą się spać najchętniej dopiero o 2.30, ale budzą się nie wcześniej jak o 10.15.

Badania 38 osób, które przeprowadziła dr Elise Facer-Childs z University of Birmingham wraz ze specjalistami University of Surrey przy użyciu rezonansu magnetycznego, wykazały różnice w aktywności dobowej związane są z nieco innym działaniem mózgu w ciągu dnia - między 9.00 a 20.00.

„Skowronki” wykazywały w tych godzinach większą aktywność połączeń neuronalnych w obszarach mózgu związanych z wydajnością oraz mniejszą w tych, które wpływają na uczucie senności. Dzięki temu osoby te od rana były bardziej aktywne i lepiej funkcjonowały w ciągu dnia.

„Sowy” w tych samych godzinach - między 9.00 a 20.00 - wykazywały gorszą koncentrację uwagi, spowolnione reakcje i większą senność. Rozkręcały się dopiero wieczorem, najlepiej po godzinie 20.00, ale nawet wtedy nie były bardziej wydajne i sprawne aniżeli „skowronki”.

Dr Facer-Childs twierdzi w wypowiedzi dla „BBC News”, że „sowy” borykają się z większymi trudnościami przez całe życie. „Obojętnie w szkole czy w pracy ciągle muszą wstawać za wcześnie i ustawicznie przewycięzać swoje wrodzone rytmy” - dodaje.

Zdaniem brytyjskiej specjalistki, takim osobom, na ile to możliwe, należałoby stwarzać bardziej elastyczne godziny nauki i pracy. To dość duża grupa ludzi. Z sondaży wynika, że 40-50 proc. osób uważa się za sowy, czyli za tych, którzy wolą kłaść się do łóżka później i również później wstawać, nie wcześniej jak po 8.20.

Pytanie, czy takie preferencje można zmodyfikować? Dr Facer-Childs uważa, że związane z aktywnością podłoże neuronalne prawdopodobnie nie jest nieodwracalne. Być może zmianą stylu życia można przynajmniej częściowo przestawić swój zegar biologiczny.

Jeden z najbardziej znanych badaczy snu prof. Till Roenneberg z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Ludwig-Maximiliana w Monachium sugeruje, żeby skrócić późne wstawanie i wysypianie się w weekend, jak to robi wiele osób.

Aby ułatwić sobie zasypianie w dni powszednie, należy również jak najwięcej korzystać w ciągu dnia ze światła słonecznego, szczególnie rano, a wieczorem przed pójściem spać nie przeglądać telefonów komórkowych, laptopów i nie oglądać telewizji.

Specjalista twierdzi, że nocnym markom powinni ułatwiać życie pracodawcy. Polegałoby to głównie na tym, że takie osoby miałyby możliwość późniejszego przychodzenia do pracy. Oczywiście, ta grupa pracowników również później opuszczałaby biuro. Niestety.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28916.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**