

[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](#)

Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen

Dzieci w wieku przedszkolnym, które oglądają telewizję dłużej niż godzinę dziennie, śpią znacznie krócej w porównaniu z rówieśnikami, którzy spędzają przed ekranem mniej czasu - wynika z badań opublikowanych w piśmie "Sleep Health" wydawanym przez amerykańską National Sleep Foundation.

W badaniach przeprowadzonych przez naukowców z University of Massachusetts wzięło udział 470 przedszkolaków. Dzieci przez około 16 dni nosiły na nadgarstkach aktygraf, rejestrujący aktywność ruchową. Przeprowadzono także szczegółowe wywiady z rodzicami i opiekunami dotyczące zdrowia i zachowania dzieci, a także czasu spędzanego przed ekranem.

Ustalono, że dzieci, które oglądały telewizję przez mniej niż godzinę dziennie, spały w nocy średnio o 22 minuty (lub około 2,5 godziny w skali tygodnia) dłużej niż dzieci, które spędzały przed ekranem telewizora więcej czasu. Dzieci, które nie miały w swoim pokoju telewizora, spały w nocy o 30 minut dłużej w porównaniu z rówieśnikami posiadającymi w pokoju telewizor.

W przypadku dzieci, które oglądały najwięcej telewizji, częstsze były drzemki w ciągu dnia, jednak nie uzupełniały one w pełni niedoborów snu w ciągu nocy.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia w przypadku dzieci w wieku od 2 do 4 lat czas spędzany przed ekranem w ciągu dnia nie powinien przekraczać jednej godziny. 54 proc. biorących udział w badaniach dzieci nie spełniało tych wymogów od poniedziałku do piątku. W weekendy było to aż 87 proc. dzieci.

Jak zauważa autorka analizy dr Rebecca Spencer, 36 proc. dzieci w wieku od 3 do 5 lat ma w sypialni telewizor, a jedna-trzecia tej grupy zasypia przy włączonym telewizorze, często oglądając stymulujące lub pokazujące przemoc programy przeznaczone dla dorosłego widza.

"Rodzice często sądzą, że oglądanie telewizji przed snem wpływa na dzieci uspokajająco. W rzeczywistości telewizja nie tylko nie pomaga, ale także sprawia, że sen ich pociech nie jest dobrej jakości" - mówi Spencer.

Badaczka zamierza w kolejnej analizie przyjrzeć się wpływowi urządzeń mobilnych.

Źródło: pap.pl

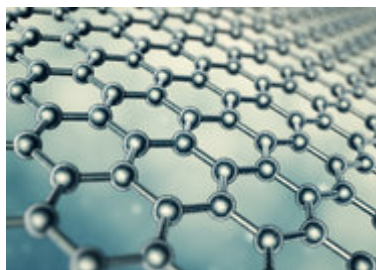
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29020.html>



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