

[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](#)

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>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



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 zgagę



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.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy