

[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](#)

Uczniowie powinni wstawać później?

Szkoły powinny być otwierane później, aby uczniowie mogli się wyspać - twierdzą amerykańscy badacze cytowani przez pismo "Pediatrics".

American Academy of Pediatrics chce, aby wszystkie szkoły w USA do których uczęszczają dzieci w wieku od  10 do 18 lat były otwierane dopiero o godzinie 8.30 albo później. Obecnie tylko 15 proc.

szkół rozpoczyna zajęcia po 8.30.

Przesunięcie godzin działania szkół ma przeciwdziałać zaburzeniom zegara biologicznego, które zakłócają proces dojrzwania. Niedośypiającym uczniom częściej zdarzają się wypadki komunikacyjne i spóźnienia do szkoły, mają gorsze oceny, są nerwowi, bardziej narażeni na depresję i otyłość.

Jak wykazała ankieta przeprowadzona w roku 2006 przez US National Sleep Foundation, 59 proc. uczniów gimnazjów i 87 proc. uczniów liceów spało krócej niż zalecane 8,5 do 9,5 godziny.

W lutym tego roku Kyla Wahlstrom of the University of Minnesota in St Paul opublikowała wyniki trzyletnich badań dotyczących 9 tys. uczniów ośmiu liceów z trzech stanów. Późniejsze rozpoczynanie zajęć wiązało się z lepszymi ocenami i wynikami testów, zaś liczba wypadków spadła aż o 65 do 70 proc. Inne badania – przeprowadzone w Wielkiej Brytanii – wykazały że zaczynanie zajęć o 10.00 zamiast o 8.50 poprawia wyniki jeszcze bardziej.

American Academy of Pediatrics jest najbardziej jak dotąd wpływową organizacją, wzywającą do radykalnej zmiany godzin działania szkół. Późniejsze rozpoczynanie zajęć ma zapobiegać senności w ciągu dnia i poprawić zarówno zdrowie, bezpieczeństwo, jak i wyniki w nauce.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22083.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi.](#)

[uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy