

### [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. Niedośpiającym 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://www.pap.pl)

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



07-04-2025

## [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#)

Kardiolodzy z Opolą go zdefiniowali.



07-04-2025

## [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków](#)

## [ziem rzadkich](#)

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.



07-04-2025

## [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#)

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.



07-04-2025

## [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#)

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.



07-04-2025

## [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#)

Podsumował koordynator spisu.



07-04-2025

## [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#)

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.



07-04-2025

## [Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego](#)

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.



07-04-2025

## [Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian](#)

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

**Informacje dnia:** [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#)

[Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#)

## **Partnerzy**