

### [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](#)

## **Wczesnoranne zajęcia na uczelni obniżają jakość snu**

Istnieje wyraźna korelacja pomiędzy wczesną porą rozpoczynania zajęć na uczelni a mniejszą ilością snu, słabą frekwencją i obniżoną średnią ocen - wynika z analizy

## **przeprowadzonej przez singapurskich naukowców.**

Ich najnowsze badanie, opisane na łamach pisma „Nature Human Behaviour” wykazało, że późniejsza godzina rozpoczęcia nauki mogłaby pozytywnie wpłynąć na oceny zarówno studentów, jak i licealistów. Jest to zgodne z licznymi doniesieniami z ostatnich lat wskazującymi, że przesunięcie porannych lekcji na nieco późniejszą porę wiąże się z lepszą jakością snu, która z kolei przekłada się na mniejszą senność w ciągu dnia i lepsze osiągnięcia naukowe.

Zespół medyków z w Duke-NUS Medical School przeanalizował dane zebrane od dziesiątek tysięcy singapurskich studentów. Dane dotyczyły m.in. ich połączeń Wi-Fi, logowania do cyfrowych uniwersyteckich platform edukacyjnych oraz aktywności określanej za pomocą specjalnych zegarków, które stale monitorowały jakość snu młodych ludzi oraz ich obecność na zajęciach.

Na ich podstawie naukowcy ustalili, że wczesne godziny rozpoczęcia nauki wiązały się z wyraźnie niższą frekwencją, a wielu studentów, którzy dotarli na zajęcia, regularnie spało podczas wykładów. Wyliczono też, że wczesnoranne zajęcia przekładały się na utratę średnio godziny snu w ciągu doby. Jeżeli wczesne zajęcia odbywały się we wszystkie lub prawie wszystkie dni robocze, wiązały się również z niższą średnią ocen.

"Jeśli celem edukacji jest przygotowanie uczniów do odniesienia sukcesu i w szkole, i później na rynku pracy, to dlaczego zmuszamy ich do podejmowania szkodliwych decyzji, jakimi są np. opuszczenie porannych zajęć, aby móc się wyspać, albo skrupulatne uczęszczanie na zajęcia jednak kosztem snu? - zastanawia się kierujący badaniem prof. Joshua Gooley. - Wnioski, do których doszliśmy, są jasne - uniwersytety powinny ponownie rozważyć sens rozpoczynania obowiązkowych zajęć wcześniej rano".

Teraz zespół Gooleya planuje zbadać różnice między frekwencją na zajęciach, snem, dobrym samopoczuciem i wynikami w nauce między studentami będącymi tzw. rannymi ptaszkami a nocnymi markami. "Spodziewamy się, że ci drudzy będą mieli jeszcze większe trudności w nauce wynikające z wczesnoporannych zajęć: dużo niższą frekwencją, krótszy sen, gorsze zdrowie psychiczne i niższe oceny w porównaniu z rówieśnikami" - podsumowuje naukowiec.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31797.html>



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 zgage



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.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**