

[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](#) [Szkozenia](#) [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>



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