

[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](#)

[Strona główna](#) > [Start](#)

Telewizor w pokoju wpływa na niezdrowy tryb życia

Nastolatki te wolą godzinami oglądać TV, mniej się uczą i czytają, za to piją więcej słodzonych napoi i jedzą więcej fast food'ów niż rówieśnicy, w których pokojach nie stoją telewizory.

- Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca rodzicom wyniesienie odbiorników TV z sypialni dzieci. Pomimo tej rady prawie dwie trzecie nastolatków w USA ma swój własny telewizor w pokoju, co okazuje się nie być dobre - mówi Daheia Barr-Anderson, główna autorka badań. Naukowcy analizowali zachowanie 781 nastolatków z różnych grup etnicznych i socjoekonomicznych. Badano ich przyzwyczajenia związane z oglądaniem TV, nauką, brano pod uwagę wyniki w szkole, dietę, aktywność fizyczną i związek z rodziną. Prawie 2/3 uczestników miało w pokoju telewizor i oglądało TV 4 do 5 godzin tygodniowo dłużej niż reszta badanych. Dziewczynki, które miały TV w sypialni mniej ćwiczyły, jadły mniej warzyw i mniej posiłków w gronie rodzinnym. Chłopcy oprócz tego osiągnęli gorsze wyniki w nauce.

Barr-Anderson sugeruje, że pierwszym krokiem rodziców w kierunku pomocy nastolatkom w prowadzeniu zdrowego trybu życia, powinno być usunięcie telewizora z sypialni dzieci.

<http://laboratoria.net/home/11262.html>

Informacje dnia: [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku](#)

Partnerzy