

[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](#) [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](#)

Geny i otoczenie mają wpływ na dziecięcy sen

Genetyka odgrywa ważną rolę w tym, jak dziecko przesypia noce, natomiast na popołudniowe drzemki większy wpływ może mieć otoczenie - przekonują eksperci na łamach magazynu "Pediatrics".

Badacze porównali wzorce snu prawie 500 par bliźniąt jednojajowych i dwujajowych. W badaniu wzięto pod uwagę dzieci z Kanady, urodzone w latach 1995-1998. Matki zapytano o nawyki związane

z dziennym i nocnym wypoczynkiem w wieku 6, 18, 30 i 48 miesięcy.



Porównując dane dotyczące bliźniąt dr Jacques Montplaisir z University of Montreal był w stanie określić, na ile wzorce dziecięcego snu wynikają z genów, a na ile - z wpływu ich otoczenia. W przebadanych trzech momentach ich życia (6, 30 i 48 miesięcy) genetyka odpowiadała za trwanie nocnego snu w 47-58 proc. Większość dzieci spała w nocy po 10-11 godzin.

Otoczenie miało natomiast duże znaczenie dla nocnego snu w wieku 18 miesięcy. Sugeruje to, że owy wiek może być właściwym momentem na interwencję u dzieci, których sen nie trwa wystarczająco długo - podkreślają eksperci.

Za długość dziennych drzemek - zdaniem badaczy - genetyka odpowiada zaledwie w jednej trzeciej.

Zwyczaje rodziny i inne czynniki wyjaśniały długość drzemek w 33 do 79 proc. Powiązanie stawało się silniejsze wraz z wiekiem bliźniąt.

"Właściwa ilość i jakość odpoczynku jest bardzo ważna dla rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci, gdyż niewłaściwa higiena snu jest powiązana z otyłością, kiepskimi wynikami w szkole i problemami z zachowaniem" - podkreśliła niezwiązana z badaniem Sonia Brescianini z włoskiego Istituto Superiore di Sanita

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18004.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy