

### [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](#)

## Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen

**Dzieci w wieku przedszkolnym, które oglądają telewizję dłużej niż godzinę dziennie, śpią znacznie krócej w porównaniu z rówieśnikami, którzy spędzają przed ekranem mniej czasu - wynika z badań opublikowanych w piśmie "Sleep Health" wydawanym przez amerykańską National Sleep Foundation.**

W badaniach przeprowadzonych przez naukowców z University of Massachusetts wzięło udział 470 przedszkolaków. Dzieci przez około 16 dni nosiły na nadgarstkach aktygraf, rejestrujący aktywność ruchową. Przeprowadzono także szczegółowe wywiady z rodzicami i opiekunami dotyczące zdrowia i zachowania dzieci, a także czasu spędzanego przed ekranem.

Ustalono, że dzieci, które oglądały telewizję przez mniej niż godzinę dziennie, spały w nocy średnio o 22 minuty (lub około 2,5 godziny w skali tygodnia) dłużej niż dzieci, które spędzały przed ekranem telewizora więcej czasu. Dzieci, które nie miały w swoim pokoju telewizora, spały w nocy o 30 minut dłużej w porównaniu z rówieśnikami posiadającymi w pokoju telewizor.

W przypadku dzieci, które oglądały najwięcej telewizji, częstsze były drzemki w ciągu dnia, jednak nie uzupełniały one w pełni niedoborów snu w ciągu nocy.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia w przypadku dzieci w wieku od 2 do 4 lat czas spędzany przed ekranem w ciągu dnia nie powinien przekraczać jednej godziny. 54 proc. biorących udział w badaniach dzieci nie spełniało tych wymogów od poniedziałku do piątku. W weekendy było to aż 87 proc. dzieci.

Jak zauważa autorka analizy dr Rebecca Spencer, 36 proc. dzieci w wieku od 3 do 5 lat ma w sypialni telewizor, a jedna-trzecia tej grupy zasypia przy włączonym telewizorze, często oglądając stymulujące lub pokazujące przemoc programy przeznaczone dla dorosłego widza.

"Rodzice często sądzą, że oglądanie telewizji przed snem wpływa na dzieci uspokajająco. W rzeczywistości telewizja nie tylko nie pomaga, ale także sprawia, że sen ich pociech nie jest dobrej jakości" - mówi Spencer.

Badaczka zamierza w kolejnej analizie przyjrzeć się wpływowi urządzeń mobilnych.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29020.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza**

## [ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)  
[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów Nie kompromitujcie](#)  
[nas, czyli jak chronić dane biometryczne Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym](#)  
[miesiącem w Europie Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT](#)  
[Health często uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)  
[seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W](#)  
[nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**