

### [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>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## **Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność**

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## **Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku**

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## **Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków**

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## **Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne**

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## [Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**