

### [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](#)

## Uczniowie powinni wstawać później?

**Szkoły powinny być otwierane później, aby uczniowie mogli się wyspać - twierdzą amerykańscy badacze cytowani przez pismo "Pediatrics".**

American Academy of Pediatrics chce, aby wszystkie szkoły w USA do których uczęszczają dzieci w wieku od  10 do 18 lat były otwierane dopiero o godzinie 8.30 albo później. Obecnie tylko 15 proc.

szkół rozpoczyna zajęcia po 8.30.

Przesunięcie godzin działania szkół ma przeciwdziałać zaburzeniom zegara biologicznego, które zakłócają proces dojrzwania. Niedośpiającym uczniom częściej zdarzają się wypadki komunikacyjne i spóźnienia do szkoły, mają gorsze oceny, są nerwowi, bardziej narażeni na depresję i otyłość.

Jak wykazała ankieta przeprowadzona w roku 2006 przez US National Sleep Foundation, 59 proc. uczniów gimnazjów i 87 proc. uczniów liceów spało krócej niż zalecane 8,5 do 9,5 godziny.

W lutym tego roku Kyla Wahlstrom of the University of Minnesota in St Paul opublikowała wyniki trzyletnich badań dotyczących 9 tys. uczniów ośmiu liceów z trzech stanów. Późniejsze rozpoczynanie zajęć wiązało się z lepszymi ocenami i wynikami testów, zaś liczba wypadków spadła aż o 65 do 70 proc. Inne badania – przeprowadzone w Wielkiej Brytanii – wykazały że zaczynanie zajęć o 10.00 zamiast o 8.50 poprawia wyniki jeszcze bardziej.

American Academy of Pediatrics jest najbardziej jak dotąd wpływową organizacją, wzywającą do radykalnej zmiany godzin działania szkół. Późniejsze rozpoczynanie zajęć ma zapobiegać senności w ciągu dnia i poprawić zarówno zdrowie, bezpieczeństwo, jak i wyniki w nauce.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22083.html>



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w**

## [sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## [Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)  
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)  
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)  
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)  
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)  
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)  
[chronić żywność przed salmonellą](#)

## **Partnerzy**