

[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

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

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



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy

[laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

[Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#)

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy](#)

[sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)
[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce](#)
[pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój](#)
[najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z](#)
[najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy