

[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](#)

Regularne drzemki pomagają w nauce



Regularne, długie drzemki w wieku niemowlęcym pomagają opanowywać nowe umiejętności - informuje „PNAS”. Naukowcy z University of Sheffield przeprowadzili badania na 216 dzieciach w wieku od 6 do 12 miesięcy.

Wyniki sugerują, że nie opanowują one nowych umiejętności, jeśli nie są wyspane, a najlepiej przyswajana jest wiedza nabywana tuż przed snem. Szczególnie ważna jest odpowiednia ilość snu w pierwszych latach życia (wtedy właśnie śpi się najdłużej). Dzieci uczone były codziennie trzech nowych umiejętności związanych z zabawą pacynkami. Połowa dzieci zapadała w sen w ciągu czterech godzin od takiej lekcji, podczas gdy reszta nie zasypiała lub zapadała w drzemkę trwającą mniej niż 30 minut.

Następnego dnia dzieci były zachęcane do powtórzenia tego, czego się nauczyły. Po porządnej drzemce udawało się opanować przeciętnie jedną i pół nowej umiejętności. Niewyspane dzieci w ogóle nic nie zapamiętywały. "Dzieci, które śpią po nauce, uczą się dobrze, a te, które nie śpią, w ogóle się nie uczą" - powiedziała serwisowi BBC News dr Jane Herbert, psycholog z University of Sheffield.

Jak mówi, dotychczas uważano, że do nauki najlepsze są długie okresy czuwania, tymczasem kluczowe znaczenie może mieć to, co dzieje się tuż przed snem - np. czytanie dziecku książek.

Opublikowane w ubiegłym roku badania wskazują, że podczas snu w mózgu mogą powstawać nowe połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi. Zdaniem ekspertów odpowiednio długi sen może mieć duże znaczenie także u osób starszych - zapobiegając procesom neurodegeneracyjnym i pogarszaniu się pamięci.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22848.html>



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.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

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

Partnerzy