

[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 dla rozrywki mogą spędzać przed komputerem max. godzinę

Uczniowie między 13. a 16. rokiem życia, którzy dla rozrywki korzystają z Internetu, mediów społecznościowych lub gier wideo przez ponad godzinę w każdym "szkolnym" dniu,

osiągają niższe wyniki w testach i mają niższe oceny - donosi pismo Computers in Human Behaviour. W dni szkolne powinni przeznaczać na tę czynność nie więcej niż godzinę dziennie.

Naukowcy twierdzą, że ich odkrycia wskazują rodzicom i dzieciom umiarkowany czas korzystania z urządzeń komputerowych i telefonicznych - nie więcej niż godzinę dziennie w dni szkolne i do czterech godzin dziennie podczas weekendów.

Badanie przeprowadzili specjaliści z Uniwersytetu Rutgersa w Stanach Zjednoczonych.

„Internet umożliwia też dostęp do edukacji i rozwoju zainteresowań dzieci” - mówi Vivien (Wen Li) Anthony, pracownik naukowy w Rutgers Center for Gambling Studies i jedna z autorek badania. „Technologia komputerowa znalazła szerokie zastosowanie podczas pandemii, kiedy szkoła tak naprawdę przeniosła się do domu. Wraz z tym jednak wzrosła obawa, że nadmierne wykorzystanie technologii, zwłaszcza w celach rozrywkowych, może niekorzystnie odbić się na edukacji dzieci - sprzyja niepożądanym nawykom uczenia się i zmniejszając czas poświęcany na naukę” - tłumaczy badaczka.

Naukowcy, chcąc sprawdzić, czy ilość czasu spędzanego na rozrywkach dostępnych dzięki komputerom i telefonom może mieć znaczenie dla wyników w szkole, przeanalizowali dane z China Education Panel Survey, ogólnokrajowego badania potrzeb edukacyjnych i osiągnięć dzieci w Chinach. Badano i obserwowano około 10 tys. uczniów, których średni wiek wynosił 13,5 lat.

Wyniki badania pokazały, że dzieci korzystające z Internetu, mediów społecznościowych lub gier wideo w celach rozrywkowych przez cztery lub więcej godzin dziennie, były cztery razy bardziej narażone na przerwanie nauki i porzucenie szkoły niż te, które nie spędzały tyle czasu przed ekranem komputera lub telefonu. Chłopcy znacznie częściej używali technologii interaktywnych do rozrywki niż dziewczęta, radzili też sobie gorzej i wykazywali niższy poziom zaangażowania szkolnego niż rówieśniczki.

Jak zaznacza Anthony, odkrycia te są niepokojące, zwłaszcza, że przez ostatni rok zajęcia lekcyjne odbywały się głównie on-line. Dodaje, że w trakcie zdalnej edukacji, uczniowie tak naprawdę mają stały dostęp do Internetu, a młodzieży łatwo jest poruszać się po platformach edukacyjnych i rozrywkowych podczas nauki, nie informując nauczycieli ani rodziców o tym, co naprawdę robią i na co poświęcają czas.

Badacze zauważyli też, że te dzieci, które korzystały z technologii informatycznych przez mniej niż godzinę dziennie, zgłaszały mniej znużenia podczas pobytu w szkole. Naukowcy tłumaczą to tym, że ograniczony czas poświęcany na social media, gry i oglądanie filmików mogą pozytywnie oddziaływać na relacje społeczne podczas spotkań na żywo w szkole, lub poza nią.

Naukowcy podsumowują, że ich odkrycia mogą wskazać rodzicom, jakie ograniczenia mogą narzucić swoim dzieciom, aby ograniczyć negatywne skutki korzystania z technologii informatycznych. Według nich jest to też dobry start do nauki zarządzania czasem przez młodzież.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30579.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy