

[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](#)

Zamknięcie szkół polepszyło sen nastolatków

Zamknięcie szkół wiosną 2020 roku miało negatywny wpływ na zdrowie i samopoczucie wielu młodych ludzi, jednak są także jego pozytywne następstwa: dzięki późniejszemu wstawaniu rano wielu nastolatków doświadczyło poprawy ogólnego stanu zdrowia i związanej z tym jakości życia - przekonują naukowcy z Uniwersytetu w Zurychu na łamach

„JAMA Network Open”.

Ich zdaniem jest to dowód na to, że zajęcia szkolne powinny zaczynać się nieco później.

Pierwsza fala pandemii COVID-19 wymusiła zamknięcie szkół w wielu krajach świata. Lekcje nie odbywały się stacjonarnie nawet przez 3 miesiące (między marcem a czerwcem 2020 r.). Według wielu badań izolacja uczniów doprowadziła do nasilenia u nich objawów depresji i lęku, a także znaczącego spadku poziomu satysfakcji i jakości życia. Oprócz rozłąki z rówieśnikami mogły się do tego przyczynić mniejsza aktywność fizyczna oraz dłuższy czas spędzany przed ekranami.

Najnowsze badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Zurychu wykazało jednak, że nauczanie online miało również pozytywne efekty, jeśli chodzi o zdrowie i samopoczucie nastolatków. „Podczas lockdownu uczniowie spali średnio o 75 minut dziennie więcej. Ponieważ nie musieli dojeżdżać do szkół, mogli później wstawać - mówi współkierownik omawianego badania prof. Oskar Jenni. - Co za tym idzie, znacznie poprawiła się ich jakość życia, a spożycie alkoholu i kofeiny spadło.

Na potrzeby analizy naukowcy przeprowadzili ankietę internetową wśród 3664 uczniów szkół średnich w Zurychu. Pytali ich wzorce snu i odczuwaną jakość życia. Następnie porównali odpowiedzi z podobną ankietą z 2017 roku (3 lata wcześniej), w której wzięło udział 5308 młodych osób.

Jak pokazały wyniki, w ciągu trzech miesięcy, w których szkoły pozostawały zamknięte, młodzież w dni szkolne wstawała około 90 minut później, a kładła się spać średnio o 15 minut później. Oznacza to, że całkowita ilość ich snu wzrosła o około 75 minut na dobę. W weekendy czasy snu obu grup były bardzo zbliżone.

Studenci z grupy „lockdownowej” oceniali wyżej swoją jakość życia związaną ze zdrowiem, a ilość spożywanego przez nich alkoholu i kofeiny była mniejsza, niż w grupie sprzed badanej przed pandemią. „Chociaż zamknięcie szkół doprowadziło do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i samopoczucia wielu młodych ludzi, to nasze badanie ujawnia także pozytywne strony nauki online, na które do tej pory nie zwracano uwagi” - podkreśla prof. Jenni.

Jak tłumaczy, przewlekły deficyt snu u nastolatków jest poważnym problemem. Może prowadzić do ogólnego zmęczenia, niepokoju i różnych dolegliwości fizycznych. Wpływa negatywnie na funkcje poznawcze, takie jak koncentracja, pamięć i uwaga, co znacznie utrudnia funkcjonowanie w życiu codziennym.

„Wczesny początek lekcji koliduje z naturalnymi, biologicznie uwarunkowanymi wzorcami snu nastolatków. Ponieważ muszą tak wcześnie wstawać do szkoły, wielu z nich cierpi na chroniczny brak snu” - opowiada naukowiec. Dodaje, że na szczęście temat ten pojawia się ostatnio w dyskusjach dotyczących systemu edukacji, m.in. w jego rodzimej Szwajcarii.

„Nasze odkrycie wyraźnie wskazuje na korzyści płynące z rozpoczynania zajęć szkolnych o późniejszej porze. Tak, aby aby dzieci mogły więcej spać” - podsumowuje autor badania. Uważa, że pozytywne skutki dla zdrowia i związanej z nim jakości życia byłyby jeszcze większe, gdyby nie negatywne skutki pandemii dla zdrowia psychicznego młodzieży.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31050.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](#)

Partnerzy