

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Wczesnoranne zajęcia na uczelni obniżają jakość snu

Istnieje wyraźna korelacja pomiędzy wczesną porą rozpoczynania zajęć na uczelni a mniejszą ilością snu, słabą frekwencją i obniżoną średnią ocen - wynika z analizy

## **przeprowadzonej przez singapurskich naukowców.**

Ich najnowsze badanie, opisane na łamach pisma „Nature Human Behaviour” wykazało, że późniejsza godzina rozpoczęcia nauki mogłaby pozytywnie wpłynąć na oceny zarówno studentów, jak i licealistów. Jest to zgodne z licznymi doniesieniami z ostatnich lat wskazującymi, że przesunięcie porannych lekcji na nieco późniejszą porę wiąże się z lepszą jakością snu, która z kolei przekłada się na mniejszą senność w ciągu dnia i lepsze osiągnięcia naukowe.

Zespół medyków z w Duke-NUS Medical School przeanalizował dane zebrane od dziesiątek tysięcy singapurskich studentów. Dane dotyczyły m.in. ich połączeń Wi-Fi, logowania do cyfrowych uniwersyteckich platform edukacyjnych oraz aktywności określanej za pomocą specjalnych zegarków, które stale monitorowały jakość snu młodych ludzi oraz ich obecność na zajęciach.

Na ich podstawie naukowcy ustalili, że wczesne godziny rozpoczęcia nauki wiązały się z wyraźnie niższą frekwencją, a wielu studentów, którzy dotarli na zajęcia, regularnie spało podczas wykładów. Wyliczono też, że wczesnoranne zajęcia przekładały się na utratę średnio godziny snu w ciągu doby. Jeżeli wczesne zajęcia odbywały się we wszystkie lub prawie wszystkie dni robocze, wiązały się również z niższą średnią ocen.

"Jeśli celem edukacji jest przygotowanie uczniów do odniesienia sukcesu i w szkole, i później na rynku pracy, to dlaczego zmuszamy ich do podejmowania szkodliwych decyzji, jakimi są np. opuszczenie porannych zajęć, aby móc się wyspać, albo skrupulatne uczęszczanie na zajęcia jednak kosztem snu? - zastanawia się kierujący badaniem prof. Joshua Gooley. - Wnioski, do których doszliśmy, są jasne - uniwersytety powinny ponownie rozważyć sens rozpoczynania obowiązkowych zajęć wcześniej rano".

Teraz zespół Gooleya planuje zbadać różnice między frekwencją na zajęciach, snem, dobrym samopoczuciem i wynikami w nauce między studentami będącymi tzw. rannymi ptaszkami a nocnymi markami. "Spodziewamy się, że ci drudzy będą mieli jeszcze większe trudności w nauce wynikające z wczesnoporannych zajęć: dużo niższą frekwencję, krótszy sen, gorsze zdrowie psychiczne i niższe oceny w porównaniu z rówieśnikami" - podsumowuje naukowiec.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31797.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**