

[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>



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