

# Telewizja źle wpływa na sen dzieci

21 kwietnia 2014

Na podstawie badań 1800 dzieci w wieku od 6 miesięcy do 8 lat naukowcy z Massachusetts General Hospital for Children i Harvard School of Public Health stwierdzili, że oglądanie telewizji skraca długość snu badanych.

Dzieci i ich matki brały udział w długoterminowym Project Viva, którego celem było zbadania różnych czynników wpływających na zdrowie zarówno podczas ciąży, jak i po urodzeniu. Wśród badanych czynników był też wpływ telewizji.

Po raz pierwszy pytano matki o telewizję, gdy ich dzieci miały 6 miesięcy. Ankiety powtarzano później co roku przez siedem kolejnych lat. Matki odpowiadały m.in. na pytanie, jak długo niemowlęta przebywały w tym samym pokoju, w którym był telewizor, jak długo starsze dzieci oglądały telewizję, czy dzieci w wieku 4-7 lat spały w tym samym pokoju, w którym jest telewizor oraz jak długo dzieci spały w ogóle.

Badania wykazały, że każda dodatkowa godzina oglądania telewizji jest powiązana ze skróceniem snu dziecka o 7 minut. Efekt ten silniej występuje u chłopców niż u dziewczynek. Dzieci innych ras niż biała z większym prawdopodobieństwem spały w pokoju z telewizorem i u nich obecność odbiornika w sypialni skracała sen średnio o 30 minut w ciągu nocy.

Badania te potwierdzają wnioski z wcześniejszych krótkoterminowych studiów, z których wynika, że zarówno oglądanie telewizji jak i spanie w pokoju z telewizorem skraca czas snu, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Autor: Mariusz Błóński

Na podstawie: Harvard University

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)