



<https://zdrowy-sen.edu/arttykul>

Poradnik Zdrowia Ucznia

Zdrowie • Rodzina • Szkoła

WIECZORNE NAWYKI

Co pomaga zasnąć, a co kradnie sen?

Największym problemem często nie jest sama godzina położenia się do łóżka, tylko to, co dzieje się przez ostatnią godzinę przed snem.

Autor: redakcja zdrowia • aktualizacja: maj 2026 • 4 min czytania

Telefon, seriale, gry i wiadomości potrafią mocno rozbudzić mózg. Dlatego wielu specjalistów zaleca, by przed snem wyznaczyć czas bez ekranu i nie trzymać telefonu w łóżku.

Lepszy wieczorny rytm to prosta, powtarzalna sekwencja: przygotować plecak, przyciemnić światło, odłożyć ekran, umyć się i zrobić coś spokojnego — na przykład poczytać, posłuchać cichej muzyki albo porozmawiać z domownikami.

Warto zapamiętać

Stała pora zasypiania, ciemny i cichy pokój oraz telefon poza łóżkiem pomagają organizmowi rozpoznać: teraz jest czas na odpoczynek.

Opracowano na podstawie materiałów Mayo Clinic oraz publikacji o wpływie ekranów na sen dzieci. Zrzut ekranu przygotowany jako materiał edukacyjny do gry „Sześciopak zdrowia” — stacja SEN.

<https://zdrowy-sen.edu/arttykul>

Zdrowy Sen

Zdrowie • Rodzina • Szkoła

DZIECI 10-13 LAT

Ile snu potrzebuje uczeń w wieku 10-13 lat?

Sen nie jest „czasem straconym”. W tym wieku organizm intensywnie rośnie, uczy się regulować emocje i porządkuje informacje zdobyte w ciągu dnia.

Autor: redakcja zdrowia • aktualizacja: maj 2026 • 4 min czytania

Dzieci w wieku 10-12 lat zwykle potrzebują około 9-12 godzin snu na dobę. Trzynastolatki są już bliżej grupy nastolatków, dla której zaleca się najczęściej 8-10 godzin snu.

Gdy uczeń regularnie śpi za krótko, może mieć większy problem z koncentracją, zapamiętywaniem, nastrojem i spokojnym reagowaniem na stres. Dlatego pora snu powinna być traktowana podobnie jak lekcje, ruch czy jedzenie — jako podstawowy element zdrowia.

Warto zapamiętać

Dla ucznia 10-13 lat dobrym celem jest taka godzina zaśnięcia, żeby przed szkołą realnie zbierać minimum 8-9 godzin snu, a młodsze dzieci często potrzebują jeszcze więcej.

Opracowano na podstawie zaleceń American Academy of Sleep Medicine oraz CDC. Zrzut ekranu przygotowany jako materiał edukacyjny do gry „Sześciopak zdrowia” — stacja SEN.