

Οι γιατροί λένε ότι το σχολικό κουδούνι πρέπει



Οι

έφηβοι δυσκολεύονται να ξυπνήσουν νωρίς και μετά δεν αποδίδουν καλά στα μαθήματά τους, γι' αυτό τα σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης δεν πρέπει να ξεκινούν πριν τουλάχιστον τις 8:30 το πρωί.

Σε αυτό το συμπέρασμα -που είναι και σύσταση στις αρμόδιες Αρχές- κατέληξε μια νέα μελέτη του Κέντρου Ελέγχου Ασθενειών-CDC των ΗΠΑ (αντίστοιχου του ΚΕΕΛΠΝΟ στην Ελλάδα).

Σε ανάλογο συμπέρασμα για την ώρα έναρξης των γυμνασίων και λυκείων είχε καταλήξει η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής. Οι γιατροί θεωρούν αναγκαίο οι έφηβοι να κοιμούνται 8,5 έως 9,5 ώρες, πράγμα πολύ δύσκολο με δεδομένο ότι συνήθως πέφτουν στο κρεβάτι αργά, είτε επειδή διαβάζουν, είτε επειδή... χαζεύουν.

«Ο επαρκής ύπνος είναι σημαντικός για την υγεία, την ασφάλεια και τη σχολική επίδοση των παιδιών. Η πρόωρη έναρξη του σχολείου εμποδίζει πολλά παιδιά να κοιμηθούν όσο πρέπει» δήλωσε η επιδημιολόγος Αν Γουίτον, υπεύθυνη της μελέτης που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό “Morbidity and Mortality Weekly Report” του CDC.

Στις ΗΠΑ τα σχολεία ξεκινούν διαφορετικές ώρες, ανάλογα με την πολιτεία. Η μέση ώρα έναρξης είναι στις 8:03 το πρωί, καθώς υπάρχουν σχολεία όπως στη Λουιζιάνα όπου το κουδούνι κατά μέσο όρο χτυπάει στις 07:40, ενώ στην Αλάσκα στις 08:33.

Η έλλειψη ύπνου συνδέεται με διάφορα προβλήματα, όπως παχυσαρκία, κατάθλιψη, ελλιπή σωματική άσκηση, μέτριους βαθμούς στο σχολείο κ.α.

Οι ερευνητές του CDC ανέφεραν ότι, από άποψη δημόσιας υγείας, η αύξηση της ώρας ύπνου των εφήβων χάρη στην καθυστέρηση έναρξης του σχολείου θα έχει σημαντικά οφέλη. Οι ειδικοί συστήνουν επίσης να κοιμούνται οι έφηβοι πιο νωρίς και να μην υπάρχουν οι ποικίλοι ηλεκτρονικοί «πειρασμοί» στο δωμάτιό τους (υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα, βιντεοπαιχνίδια κ.α.).

Πηγή: govastileto.gr