

Έρευνα: Βλάπτει τον ανθρώπινο οργανισμό η δουλειά και το σχολείο πριν από τις 10 το πρωί

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κορυφαίοι επιστήμονες της Οξφόρδης υποστηρίζουν πως η εργασία και η εκπαίδευση θα πρέπει να ξεκινούν στις 10 και όχι 9-5 ή 8.30 αντίστοιχα.

Ο λόγος; Το σώμα και το μυαλό μας δεν συγχρονίζονται με τα ωράρια που επιτάσσει η κοινωνία, είτε αυτό είναι το σχολείο, είτε η δουλειά και για το λόγο αυτό τα δύο τελευταία θα έπρεπε να συγχρονιστούν με το βιολογικό μας ρολόι.

Πιο αναλυτικά, οι επιστήμονες λένε ότι το να επιβάλλεις στους ανθρώπους να ξεκινούν τη δουλειά πριν τις 10 π.μ. τους αρρωσταίνει, τους εξαντλεί και τους γεμίζει με άγχος, καθώς μέχρι την ηλικία των 55 ετών ο κίρκαδικός ρυθμός είναι τελείως ασύγχρονος με το σύστημα 9-5. Και αυτό βέβαια είναι απειλητικό τόσο για την απόδοση όσο και την διάθεση και την ψυχική υγεία του εργαζομένου.

Ο δρ Paul Kelley τόνισε πως πρέπει να μετακινήσουμε τις ώρες δουλειάς και σχολείου για να βοηθήσουμε την καλή υγεία στον οργανισμό μας.

Τα πειράματα έχουν αποδείξει πως ο μέσος 10χρονος μαθητής δεν μπορεί να συγκεντρωθεί πριν τις 8.30 το πρωί. Ένας 16χρονος, για να έχει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, πρέπει να ξεκινά τα μαθήματα στις 10 π.μ. ενώ ένας φοιτητής στις 11 π.μ.

Έτσι οι βαθμοί θα ανέβουν, η γνώση θα αποκτιέται καλύτερα και οι εργαζόμενοι θα είναι πιο αποδοτικοί. “Έχουμε μια ολόκλητη κοινωνία που στερείται τον ύπνο. Αυτό επηρεάζει φυσικές και συναισθηματικές λειτουργίες. Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει την απόδοση, την προσοχή, την μνήμη και ενθαρύνει την χρήση αλκοόλ

και ναρκωτικών ουσιών. Οδηγεί επίσης στην εξάντληση, στο άγχος, στη σύγχυση, στο θυμό, στην παχυσαρκία, στην υψηλή πίεση, στο στρες, και σε πολλές άλλες ψυχικές παθήσεις”, λέει ο Kelley.

Μάλιστα, στην Αγγλία σε περίπου 100 σχολεία θα ξεκινήσει ένα πείραμα όπου οι μαθητές θα ξεκινούν το μάθημα στις 10 και τα αποτελέσματα θα δημοσιευτούν περίπου το 2018, οπότε και θα μάθουμε εάν όντως το ωράριο πρέπει να διευρυνθεί ή όχι...

Πηγή:pronews.gr