12 Σεπτεμβρίου 2016

Λάθος για την υγεία η έναρξη της δουλειάς και του σχολείου πριν τις 10

/ Γενικά Θέματα

Οι επιστήμονες επισημαίνουν πως η εργασία πριν τις 10 το πρωί είναι ασύμβατη με το βιολογικό μας ρολόι.

Δεν το λέμε εμείς, αλλά κορυφαίοι ερευνητές του κόσμου. Το αιώνιο, παιδικό μαρτύριο, που συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή είναι λάθος. Το άγριο πρωινό ξύπνημα για εργασία και εκπαίδευση πριν τις 10 το πρωί αντιτίθεται στους νόμους του οργανισμού μας. Όπως επισημαίνουν ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης η εργασία και η εκπαίδευση πριν από τις 10 το πρωί είναι εντελώς ασύμβατες με το βιολογικό ρολόι του ανθρώπου. Ειδικότερα, οι ερευνητές υποστηρίζουν πως όσο η εργασία και το σχολείο ξεκινάει πολύ νωρίς το πρωί, τόσο πιο πολύ εξαντλούν τον οργανισμό μας κάνοντας με πιο αγχώδεις με

συνέπειες στην ψυχολογική και σωματική μας υγεία.

Γιατί συμβαίνει όμως αυτό; Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτή η αντίδραση στον οργανισμό γίνεται, γιατί ο καρδιακός ρυθμός των παραγωγικών ηλικιών είναι ασύμβατος με αυτά τα ωράρια. Σύμφωνα με τον Dr Kelley, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, μια μετατόπιση των ωραρίων προς το αργότερο, θα έκανε ιδιαίτερα καλό στην απόδοση των εργαζομένων, των μαθητών και της υγείας τους.

Πηγή: klik.gr