

## Τι ώρα πρέπει να χτυπά το κουδούνι; Αλλαγή σχολικού ωραρίου για περισσότερο ύπνο προτείνουν οι ειδικοί



Λονδίνο, Ηνωμένο

### Βασίλειο

Μεγαλώνει τελικά το κίνημα των επιστημόνων, παγκοσμίως, που θεωρούν ότι θα πρέπει να αλλάξει το ωράριο λειτουργίας των σχολείων, με στόχο τα παιδιά να κοιμούνται περισσότερο και να μην ξυπνάνε πολύ πρωί. Μετά τους αμερικανούς εμπειρογνώμονες, ομάδα βρεταντών ειδικών προτείνει τα σχολεία να ξεκινούν μετά τις 8:30 το πρωί.

Επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, με επικεφαλής τον Δρ Πολ Κέλι, παρουσίασε το σκεπτικό της κατά τη διάρκεια του Βρετανικό Φεστιβάλ Επιστήμης και ανακοίνωσε ότι είναι έτοιμη να εκπονήσει μεγάλης κλίμακας μελέτη επί του θέματος.

Ο Δρ Κέλι υποστηρίζει ότι, τα δημοτικά πρέπει να ξεκινάνε στις 8:30 έως 9:00 το πρωί, τα σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στις 10:00 και τα πανεπιστήμια στις 11:00, ώστε οι τα παιδιά να κοιμούνται περισσότερο.

Σήμερα είναι γεγονός ότι, πολλοί έφηβοι δεν κοιμούνται πάνω από έξι ώρες το βράδυ, καθώς εξαιτίας των νέων μέσων (έξυπνα κινητά, υπολογιστές, ταμπλέτες κ.α.), οι νυχτερινοί «πειρασμοί» έχουν αυξηθεί. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι νέοι να χάνουν καθημερινά γύρω στις δύο ώρες αναγκαίου ύπνου ή δέκα συνολικά μέσα στην εβδομάδα (πλην του σαββατοκύριακου). Η χρόνια ανεπάρκεια του ύπνου

επιδρά στον τρόπο λειτουργίας των γονιδίων και ορισμένες ψυχικές παθήσεις, όπως η σχιζοφρένεια, έχουν σχετιστεί και με την έλλειψη ύπνου.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν λοιπόν ότι η καθυστερημένη έναρξη του σχολείου «θα έχει τεράστια οφέλη για τους εφήβους. Η σύγχρονη κοινωνία κακώς δίνει πολύ μικρή σημασία στο βιολογικό ρολόι, με συνέπεια να έχει απορρυθμιστεί ο βιολογικός ρυθμός των νέων, οι οποίοι κοιμούνται αργά και ξυπνάνε νωρίς».

Προς επίρρωση των λόγων τους οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης θα ξεκινήσουν εντός του 2016 το πρόγραμμα TeenSleep, με τη συμμετοχή 100 σχολείων, προκειμένου να διεξάγουν την μεγαλύτερη στον κόσμο τυχαίοποιημένη δοκιμή πάνω στο θέμα, με τα σχολεία αυτά να ξεκινάνε σε διαφορετικές ώρες. Τα αποτελέσματα -μεταξύ των οποίων η επίδραση στους βαθμούς των μαθητών- θα ανακοινωθούν το 2018.

Ο Δρ Κέλι σπεύδει δε να σημειώσει ότι, μόνο στην περίπτωση των παιδιών, αλλά στους περισσότερους ανθρώπους, ηλικίας δέκα έως 55 ετών, ο οργανισμός δεν είναι βιολογικά προγραμματισμένος να σηκώνονται τόσο νωρίς, είτε για το σχολείο, είτε για τη δουλειά, γι' αυτό, άλλωστε, καταφεύγουν στα ξυπνητήρια.

«Έχουμε μια κοινωνία στερημένη από ύπνο, απλώς η ηλικιακή ομάδα 14-24 ετών είναι πιο στερημένη από τις άλλες», τονίζει και προσθέτει ότι δεν υπάρχει καμία επιστημονική δικαιολογία, προκειμένου τα σχολεία να ξεκινάνε τόσο νωρίς.

Αξίζει να σημειωθεί ότι, στις ΗΠΑ τόσο η Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, όσο και τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων προτείνουν επίσης την έναρξη του σχολείου αργότερα από τις 8:30 το πρωί, προς την ενίσχυση της ξεκούρασης και των πνευματικών και σωματικών δεξιοτήτων των παιδιών.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

Πηγές: [health.in.gr](http://health.in.gr), ΑΠΕ-ΜΠΕ