مواقيت الدراسة المعتمدة حاليا تضر بالصحة والتعلم

وجد باحثون أن التوقيت الحالي المعتمد للتمدرس، سواء في المدارس أو الجامعات يؤثر سلبا على التعلم، وعلى صحة المتعلم.

استنادا إلى دراسات علمية عن النوم، قادتها جامعة أوكسفورد وكلية الطب بهارفارد وجامعة نيفادا، استخلص باحثون أن مواقيت بداية الحصص الدراسية يجب أن تكون على الشكل التالي:

- **الثامنة والنصف صباحا أو أكثر بالنسبة للأطفال في سن العاشرة.**
- **العاشرة صباحا أو أكثر لدى التلاميذ البالغين 16 سنة.**
- **الحادية عشرة صباحا أو أكثر بالنسبة للبالغين 18 سنة.**

إن تطبيق هذا النظام يحمي المتعلمين من تأثير قصر فترات النوم على التعلم والصحة معا.

هذه النتائج جاءت بعد بحث معمق في إيقاعات الساعة البيولوجية للجسم، وكذا المورثات المرتبطة بتنظيم الدورة اليومية كل 24 ساعة.

خلال فترة المراهقة يبدأ التباين بين إيقاعات الساعة البيولوجية، وبين العمل اليومي الاعتيادي؛ فالساعة البيولوجية هي التي تحدد التوقيت الأمثل للتركيز ومزاولة العمل، اللذين يتأخران عنها لدى المراهقين بحوالي 3 ساعات.

هذه التغيرات الوراثية في أنماط النوم هي التي اعتمدت في تحديد مواقيت الدراسة الملائمة لتحسين التعلم والصحة.

المصدر: ساينس ديلي