

## تأخير بداية اليوم الدراسي له.. فوائد عديدة



«نصحت الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال في الولايات المتحدة المدارس الإعدادية والثانوية بتأخير بداية اليوم الدراسي إلى الثامنة والنصف صباحاً على الأقل بما يعود بالنفع على صحة وسلامة الطلاب.

وتقول الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال في دورية طب الأطفال التي تصدرها إن أبحاثاً سابقة وجدت أن تأخير بداية اليوم الدراسي يحسن نوعية حياة الطلبة من حيث الصحة البدنية والعقلية ويحسن أيضاً أداءهم الدراسي.

وذكرت الدكتورة جوديث أوينز لنشرة رويترز هيلث: "نريد على الأقل أن نطرح مناقشة عامة بهذا الشأن...ونأمل نتيجة لذلك في إلقاء الضوء على أهمية النوم الصحي".

وقادت أوينز وهي إخصائية في طب النوم فريق الدراسة.

وأضافت: "أظن أننا نقر بالتأكيد بأن تغيير بداية اليوم الدراسي يمثل تحدياً للكثير من المجتمعات

وبان هناك اعتبارات سياسية ولوجستية ومالية لكن في النهاية هو شيء يمكن القيام به لتحسين صحة السكان".

وفي مقال نشر إلى جانب الدراسة كتبت أوينز وزملاؤها أن قلة النوم ترتبط بزيادة مخاطر الاكتئاب والقلق والسمنة وحوادث الطرق.

وقالت أوينز "كنا نجمع الأدلة لإثبات أن قلة النوم المزمنة لها تأثير كبير جداً على الصحة ونتائج الأداء الدراسي". ►