

Швейцарские школьники встают слишком рано | On oblige les ados à se lever trop tôt!

Author: Людмила Клот, [Лозанна](#), 20.10.2010.



Если 10-летнего ребенка клонит в сон примерно к 21 часу, то для подростка бывает невозможно заснуть раньше 23 часов

Если передвинуть школьные занятия на полчаса позже, это позволило бы им учиться лучше, - считают швейцарские исследователи.

|
C'est biologique: repousser d'une demi-heure le début des cours le matin permettrait aux adolescents d'être plus performants à l'école. Mais institutions scolaires suisses n'y sont pas sensibles.

On oblige les ados à se lever trop tôt!

Хмурый, недовольный школьник, с трудом вылезаящий утром из постели – такая картина не редкость в октябрьское утро. Однако ребенок не виноват. Это доказывает исследование ученых из США, недавно опубликованное в специализированном ревью

«Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine». Согласно ему, если перенести начало уроков с 8 утра на 8.30, это полностью изменит для ученика начало дня. Школьник будет приходить на урок в лучшем настроении, хорошо позавтракавшим, полностью проснувшимся, более мотивированным и готовым к умственной и физической деятельности.

В Швейцарии начальная школа, куда ходят дети от 4 до 6 лет, стартует от 8 до 9 утра, в зависимости от кантона. А для детей постарше классы начинаются в 8 утра. Это вполне отвечает интересам родителей, которые успевают забросить своих чад в школу и отправиться на работу. Но, оказывается, это противоречит интересам школьников.

По мнению Рафаэля Хайнцера, директора Центра исследований сна при Водуазском кантональном госпитале, которым он поделился с газетой Le Matin, «школьное расписание идет вразрез с биологическими часами человека». Не все взрослые охотно просыпаются по утрам, но для подростков вступление в фазу сна и выход из нее диктуется гормонами. Выработка мелатонина, гормона, вызывающего желание спать, начинается на два часа позже вечером и продолжается на полчаса дольше утром. Если 10-летнего ребенка клонит в сон примерно к 21 часу, то подростку бывает невозможно заснуть раньше 23 часов.

Рафаэль Хайнцер считает, что последствия раннего начала уроков для подростков самые плачевные. Они ложатся все позже, а встают в тот же час, что и когда были детьми. Это приводит к недостатку сна, сложностям в концентрации внимания и запоминании. Хронически невысыпающийся подросток рискует впасть в депрессию, снизить свою физическую активность и начать «заедать» стресс сладостями.

Конечно, можно обвинять в недосыпании подростков компьютерные игры, телевизор и другие блага цивилизации. Но лабораторные исследования показали, что подростки засыпают позже и в отсутствие телевизора и компьютера. Кроме того, подобный феномен наблюдался в 16 странах на 5 континентах – значит, дело в именно возрастных изменениях в организмах, а не в окружении. Кстати, изменение временных рамок сна чувствуется больше среди девочек, которые взрослеют раньше, чем мальчики.

Специалисты центра изучения сна из Лозанны предлагают рассмотреть возможность изменить школьную систему, составив для учеников старших классов другое расписание. Оптимальным временем начала уроков мог бы стать промежуток между 8.30 и 9 утра. Подростки обычно сами добираются до школы, пользуясь общественным транспортом. Они не нуждаются в том, чтобы родители отвозили их в школу, зато им пошло бы на пользу поспать до 7.30 - 8 утра. При этом стоило бы сократить долгий перерыв на обед, во время которого подростки не умеют организовать свое свободное время. Учебные структуры смотрят на подобные нововведения скептически.

"Час начала занятий определен строгим графиком, сюда входит, в частности, расписание транспорта и необходимость уместить нужное количество уроков в день, - пояснил Мишель Фиу, специалист по связям с общественностью Департамента образования, юношества и культуры кантона Во. - В глобальном смысле, час начала занятий в школе рассчитывается в зависимости от социальной активности учеников и взрослых. Если уроки начнутся в 8.30, а большинство родителей в это время должны

быть на работе, это значит, что школа должна предоставить дополнительных педагогов для того, чтобы присматривать за школьниками до начала занятий, с 7 утра. В этом смысле адаптировать школьное расписание к биоритмам – не первоочередная задача". Те же аргументы выдвигают в Департаменте образования Женевы, где расписание общественного транспорта также «подогнано» к прибытию в школу к 8 утра: «Никакого серьезного исследования, доказывающего, что час начала занятий влияет на возможности школьника, не проводилось».

[школа в Швейцарии](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/node/10679>