



Per què els adolescents haurien de començar les classes més tard?

[inicicentrareport]Els instituts públics de Catalunya fan jornada intensiva, de manera que els alumnes comencen les classes al voltant de les 8 del matí i acaben cap a les 15 h. Tot i que tenim aquest horari molt normalitzat, **un estudi apunta que pot perjudicar la salut i el rendiment dels alumnes.**

Segons han explicat des de 324, els estudis existents apunten que sí que hi ha connexions determinants entre el tipus de jornada i l'aprenentatge i el rendiment dels alumnes. En aquest sentit, s'ha demostrat que **el descans nocturn és imprescindible en l'etapa de secundària.**

Òscar Sans, coordinador de la Unitat del Son de l'Hospital Sant Joan de Déu, explica que "hi ha evidència científica que demostra que dormir menys hores afecta el rendiment escolar i els processos de memòria". **En el cas dels adolescents, haurien de començar les classes més tard perquè es comporten com mussols, "la son els ve més tard i es despertarien si poguessin també més tard".**

Daniel Gabaldón, sociòleg educatiu i professor de Sociologia de l'Educació a la Universitat de València, també defensa que els adolescents haurien de començar les classes més tard i explica que **aquells que fan jornada continuada tenen hàbits més perjudicials que aquells que fan jornada partida.**

"Els alumnes que fan jornada continuada dormen menys, alguns fan fins i tot una migdiada que **dificulta després el son nocturn. Mengen pitjor, perquè dinen més tard, i fan més deures i passen més temps amb pantalles.** Quan arriben a casa, moltes vegades no hi ha ningú perquè els pares estan treballant. **Els alumnes canvien un temps de socialització a l'escola, el temps de migdia, que és molt útil per al seu desenvolupament, per temps sols amb pantalles**", explica.

[ficentrareport]