Ricerca rivela: la scuola non dovrebbe iniziare prima delle 10, ecco perché

Autore: Redazione

Data: 24 Settembre 2015

Singolare scoperta degli **scienziati di Oxford**: cominciare la giornata scolastica alle 10 o addirittura alle 11 potrebbe apportare **enormi vantaggi agli studenti**. Vediamo insieme perché sono giunti a questa conclusione.

Nelle attività quotidiane, secondo i ricercatori, si dà scarsa importanza all'**orologio biologico**, che determina i livelli di concentrazione, attenzione e **produttività** nel corso della giornata. Quello degli adolescenti, ad esempio, si mette in moto **molto più tardi** e si adegua male a una giornata che comincia presto al mattino. Entrare a scuola alle 8 potrebbe provocare deprivazione di sonno, con conseguenze negative sull'apprendimento e sulla salute.

Secondo Paul Kelley, ricercatore dello Sleep and Circadian Neuroscience Institute dell'Università di Oxford, gli adolescenti inglesi perdono due ore di sonno al giorno:

«La maggior parte delle persone punta la sveglia al mattino perché non si sveglierebbe naturalmente a quell’ora se non dovesse andare a scuola o al lavoro. Questo significa che abbiamo un’intera società che **soffre di deprivazione del sonno**. E la fascia tra i 14 e i 24 anni è quella che ne soffre di più».

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/ricerca-rivela-la-scuola-non-dovrebbe-iniziare-prima-delle-10-ecco-perche/

Generato il 12/11/2026