



[Grzegorz Burtan](#)

Zaharowany jak uczeń. Śpi mniej, niż powinien, a to proszenie się o choroby.

Problemy emocjonalne, cukrzyca, choroby wieńcowe i ryzyko pojawienia się chorób psychicznych. To wszystko efekt zbyt małej ilości snu. W USA już biją na alarm, bo uczniowie śpią coraz mniej. W Polsce wcale nie jest lepiej.



Ponad 30 proc. uczniów VII klasy śpi mniej niż 6 godzin (iStock.com)

75 proc. uczniów klas 9-12 śpi mniej niż osiem godzin, czyli czasu zalecanego przez Amerykańską Akademię Medycyny Snu - podaje "New York Times". Powód jest dość oczywisty - telefony i multimedia, przy których nastolatek w Stanach spędza sześć godzin dziennie. I nie mówimy tu o wolnych chwilach w szkole, odbywa się to niestety kosztem relaksu po zajęciach.

Emitowane niebieskie światło, choćby z ekranu smartfona, skutecznie hamuje wydzielanie melatoniny. Ta pozwala nam nie tylko po prostu zasnąć, ale zasnąć dobrze. Płytki sen jest bowiem snem gorszej jakości, kiedy nasz mózg nie może się w pełni odprężyć.

Dlatego też Amerykańska Akademia Pediatria zaleca, by uczniowie zaczynali zajęcia od 8:30. Żeby mieli szansę przyjść do szkoły ze świeższymi głowami, bo od tego zależy też przyswajanie faktów, możliwość skupienia i zdolność zapamiętywania. Ale mówimy wciąż o USA. A jak jest z Polską? Liczby momentami przerażają.

Niewyspany jak uczeń

Sytuacja polskich uczniów jest nie do pozazdroszczenia. Jak mówi Joanna Trojanowska z inicjatywy "Koalicja NIE Dla Chaosu w Szkole", statystyki są alarmujące.

- Z badania zleconego przez Rzecznika Praw Dziecka wynika, że aż 35 proc. uczniów klas VII w ubiegłym roku szkolnym spało 6 i mniej godzin. Zapewne dotyczy to również klas VIII, ponieważ ilość materiału nie jest mniejsza niż w VII klasie. Do tego dochodzą powtórki przed egzaminem - wylicza w komentarzu dla WP Tech. - W bardzo wielu szkołach na zerowych lekcjach, rozpoczynających się z reguły o 7:10, prowadzone są normalne lekcje, ale również przygotowanie do egzaminu dla klas VIII - dodaje.

Problemem jest również tłok w szkołach. Mamy dwa dodatkowe roczniki w budynkach przeznaczonych dla sześciu roczników, co powoduje olbrzymie problemy z sensownym ułożeniem planu. Przed reformą zerówki było rzadkością w szkole podstawowej i gimnazjach. Teraz w niektórych podstawówkach pozwalają uniknąć zmianowości albo w ogóle pomieścić dzieci w salach, zaznacza w rozmowie Trojanowska. Oba problemy wiążą się z przeładowaną podstawą programową. Dlatego "Koalicja Nie dla chaosu w szkole" przygotowała apel do MEN o odchudzenie tej podstawy.

- Kiedy moja córka ma zajęcia na 7.05, musi wstawać koło szóstej. To jest normalny widok w wielu szkołach po reformie. Dla mnie to już wieje grozą, bo to bardzo wczesna pora dla dziecka. W dużych miastach w Polsce to już standard, bo zazwyczaj tyczy się wielkich szkół. A nie ma mowy o przesunięciu zajęć na później, bo druga zmiana uczniów nie będzie kończyć zajęć o 18 jak teraz, tylko po 19 - podkreśla Dorota Łoboda z fundacji "Rodzice Przeciwko Reformie Edukacji".

Jak zrobić, by pomóc?

Dr Marta Majorczyk, pedagog, doradca rodzinny w poradni przy USWPS, opisuje, jak dzieli się ludzi według sennych nawyków.

- Według badaczy snu, ludzi można podzielić na skowronki i sowy. Pierwsi lubią stawać rano, drudzy wolą siedzieć do późna. To wynika z ustawienia ich zegara biologicznego – przedstawia. - I uczeń, który jest drugim typem, musi mieć czas na regenerację, żeby poczuć się zrelaksowanym. Małe dzieci są zwykle skowronkami. Od 11 roku życia następuje stopniowe przesuwanie się fazy snu w kierunku wieczornym. Około 20 roku życia zaczyna się przesuwać z powrotem w kierunku porannym. Istotna jest również jakość snu, nie tylko jego długość. Bardzo ważna jest faza snu głębokiego dla regeneracji organizmu - zaznacza.

- Niewyspany nastolatek to raczej problem ogólnoswiatowy i ma podłoże biologiczne - stwierdza ekspertka. Nie obniża się u nich czas trwania snu, jakiego potrzebują, aby być wyspanym. Nastolatki chodzą też później spać, bo nie czują wcześniej senności. Ale pory wstawania przesunąć nie mogą, bo szkoła przecież zaczyna się od 7.30.

- Uwzględnijmy też to, że w starszych klasach dzieci są mocno obciążone szkolnymi zadaniami, więc czasu na sen może być coraz mniej. Kolejnym elementem jest wejście w fazę dojrzewania, kiedy eksperymentuje się ze swoimi możliwościami i granicami. Konsekwencją tego jest zjawisko niedosypiania, które należy powiązać z gorszymi wynikami w nauce, z problemami z koncentracją i zachowaniami agresywnymi - podkreśla dr Majorczyk.

Dla nastolatków łatwej porady nie ma. Na razie nie mogą też liczyć na systemowe zmiany. Zdecydowanie łatwiej jest w przypadku dzieci.

- Warto odpowiednio wcześniej rozpocząć rytuał przygotowania dziecka do snu, aby miało czas się wyciszyć, dlatego lepiej zrezygnować wieczorem z bardzo stymulujących aktywności i nadmiaru bodźców - radzi pedagog. - Warto usunąć z sypialni lub pokoju dziecka urządzenia elektroniczne, wprowadzić masaż Shantala, muzykę relaksacyjną czy biały/różowy szum, wprowadzić odpowiednie światło i temperaturę w pokoju dziecka. Wyciszenie i uspokojenie wszystkich zmysłów jest bardzo ważne, a najgorsze jest pozwolenie na granie przed snem. To pobudza, a nie przygotowuje ciało i umysł dziecka do snu – podkreśla.

Na razie szykuje nam się przeładowane i niewyspane pokolenie. Oby tym razem Polak był mądry przed szkodą.