البداية المدرسية الصحية و ال إس دي يو إس دي

القيام بما هو أفضل لطلابنا

**أوقات البداية صحية للمدرسة الثانوية:**

 **لماذا يجب أن تبدأ المدارس الثانوية في موعد لا يتجاوز الساعة 8:30 صباحًا؟**

\* بعد عقود من البحث العلمي المقنع ، نعلم الآن أن أوقات البدء بالمدرسة مبكراً يشكل مخاطر صحية وخطيرة على المراهقين.

\* في سن البلوغ ، تتحول ساعات جسم الأولاد. هذا التحول الإيقاعي اليومي يجعل من الصعب عليهم النوم حتى وقت متأخر من الليل (للشباب ، أقرب إلى 11 مساءً) منما يؤدي بهم إلى النوم في وقت متأخر من الصباح. استيقاظ شخص يبلغ من العمر 16 عامًا في الساعة 6:30 صباحًا هو ما يعادل استيقاظ شخص عمره 40 عامًا في الساعة 4:30 صباحًا.

\* يحتاج المراهقون إلى 8.5-9.5 ساعة من النوم في الليلة. عندما تبدأ المدارس في الصباح الباكر ، يعاني المراهقون من الحرمان من النوم.

\* نتيجة لذلك ، فإنهم أكثر عرضة لخطر الاكتئاب والقلق والتفكير في الانتحار والسمنة وتعاطي المخدرات ، فضلاً عن الظروف الصحية الخطيرة في وقت لاحق من العمر. كما أنهم معرضون لخطر حوادث القيادة التي سببها النعاس.

\* في المدرسة ، تؤدي أوقات البدء المبكرة إلى مزيد من الغياب والتأخير ، وانخفاض درجات الامتحانات ومعدلات التخرج ، وزيادة معدلات الإصابات بين الطلاب الرياضيين.

\* تبين أن نقل وقت البداية إلى الساعة 8:30 صباحًا أو ما بعد هو أفضل طريقة لمعالجة الحرمان من النوم للمراهقين وما يرتبط به من مخاطر على الصحة والسلامة العامة. لهذا السبب فإن **مركز** **السيطرة على الأمراض والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والجمعية الطبية الأمريكية والرابطة الأمريكية لعلم النفس** وغيرها جميعهم يوصي بذلك.

\* يُنظر إلى أوقات البدء المتأخرة أيضًا على أنها قضية عدالة، نظرًا لأن الأطفال من الأقليات والأسر ذات الوضع الاجتماعي الاقتصادي الأقل يحصلون على نوم أقل من نظرائهم.

\* ظهرت الدراسات أنه عندما يتم نقل أوقات البدء إلى وقت لاحق ، فإن الأطفال ذوي الدرجات الأقل يظهرون زيادات أكبر.

 **كيف تؤثر أوقات البدء على نتائج العلم والنجاح الأكاديمي؟**

أظهرت الدراسات المتكررة أنه عندما يبدأ اليوم الدراسي في وقت لاحق ، ترتفع درجات الاختبارات القياسية ومعدلات التخرج.

\* وجد الاقتصاديون أن التأخير لمدة ساعة واحدة في وقت البدء أدى إلى زيادة درجات اختبار الرياضيات بنسبة 3.3 نقطة مئوية و درجات اختبار القراءة بنسبة 3.7 نقطة. بالإضافة إلى ذلك ، أظهر الطلاب الذين علماتهم أقل القفزات الأكبر. (المصدر: مقال في مجلة اقتصاديات التعليم ، ديسمبر 2012 )

\* المكاسب الأكاديمية تكاد تكون مضاعفة بالنسبة للأطفال المحرومين مالياً أو ذوي الأداء المنخفض.

\* يؤدي التأخير لمدة ساعة واحدة في أوقات البدء إلى الحصول على نفس المنفعة الأكاديمية التي توجد في فصل مع ثلث أقل من الطلاب أو مع معلم أدائه أعلى. (المصدر: تيني إم شابيرو ، خبير اقتصادي بجامعة سانتا كلارا)

\* عندما تحول 30000 طالب في المدارس الثانوية في 29 مدرسة في 7 ولايات إلى أوقات البدء إلى الساعة 8:30 صباحًا أو بعد ذلك ، ارتفع معدل التخرج من 79 في المائة إلى 88 في المائة. (المصدر: مقال في مجلة سليب هلث، مؤسسة النوم الوطنية، أبريل 2017 )

\* وجدت هذه الدراسة نفسها أن متوسط معدل الحضور ارتفع من 90 ٪ إلى 94 ٪

\* سوف ينخفض الغياب والتأخر ويزيد التحصيل الدراسي. وفقًا لإصحاء كاليفورنيا الصحي للأولاد 2016-17 لطلاب إس دي يو إس دي، أفاد 11٪ من طلاب الصف السابع و 16٪ من طلاب الصف التاسع و 23٪ من طلاب الصف الحادي عشر أنهم فقدوا المدرسة خلال الثلاثين يومًا الأخيرة لأنهم "لم يحصلوا على ما يكفي من النوم".

\* الفائدة المقدرة لوقت بدء المدرسة عند الساعة 8:30 صباحًا أو في وقت لاحق لكل طالب هي زيادة تراكمية قدرها 0.175 انحراف معياري في درجات الاختبار بحلول الوقت الذي ينتهي فيه الطالب من المدرسة الثانوية. هذا التأثير يعادل شهرين إضافيين من الدراسة. عندما تترجم إلى أرباح في العمل ، فإن معدل الطالب الذي يبدأ الدراسة في وقت لاحق سيجني حوالي 17,500 دولار أكثر على مدار حياته (بروكينغز ، 27 سبتمبر 2011) https://www.brookings.edu/research/organizing-schools-to-improve-student-achievement-start-times-grade-configurations-and-teacher-assignments/

**ماذا عن فترة الصفر؟**

\* في كثير من الحالات ، يتم استخدام فترات الصفر لتقديم فرص الإثراء مثل الفن أو الموسيقى ، والتي ثبت أنها مفيدة للتفكير النقدي وتطور الدماغ والنجاح الأكاديمي. ولكن ، مع جداول المدرسة الحالية ، قد تبدأ خيارات "فترة الصفر" في وقت مبكر كالساعة 6:30 صباحًا. وفي اليوم الدراسي اللاحق ، ستبدأ فترة الصفر أيضًا في وقت لاحق. بالنسبة للأولاد الذين لا يمكنهم أخذ الدروس الخاصة بسبب الموارد المالية للأسرة ، توفر هذه الفئات فرص الإثراء التي لم تكن توجد لديهم.

**لماذا يجب أن تتحول المدارس الثانوية إلى أوقات بداية المدرسة الصحية؟**

\* أوقات البدء الصحية هي مشكلة صحية عامة. يجب أن تساعد المقاطعة في حماية صحة أطفالنا وسلامتهم ؛ حتى الآن ، يجب على الطلاب أن يستيقظوا في وقت ثبت أنه غير صحي وغير آمن.

\* لا يختلف تحديد "وقت بدء لا يتجاوز" عن تحديد الحد الأدنى لعدد الساعات في اليوم من وقت الفصل الدراسي أو الحد الأدنى لعدد ساعات التدريس.

\* ثبت أن أوقات البدء من الساعة 8:30 صباحًا أو ما بعد يزيد من درجات الامتحانات ومعدلات التخرج ، والتي يتم تقييمها بانتظام من قبل وزارة التعليم بالولاية لقياس الفعالية التعليمية.

\* أفاد إصحاء كاليفورنيا الصحي للأولاد 2016-17 لطلاب إس دي يو إس دي، أن11 ٪ من طلاب الصف السابع و 16٪ من طلاب الصف التاسع و 23٪ من طلاب الصف الحادي عشر أنهم فقدوا المدرسة خلال الثلاثين يومًا الأخيرة لأنهم "لم يحصلوا على ما يكفي من النوم"

\* يمكن أن تسفر زيادة بنسبة 4٪ في معدل الحضور عن تمويل إضافي لل إس دي يو إس دي.

 **ما هي الآثار المترتبة على الصحة العقلية؟**

هناك علاقة مثبتة بين الحرمان من النوم ، وأوقات البدء في المدرسة ، واليأس في سن المراهقة والتفكير في الانتحار.

\* وجد أحدث إصحاء صحي للأولاد في كاليفورنيا أن 19٪ من طلاب الصف التاسع و 19٪ من طلاب الصف الحادي عشر قد فكروا في الانتحار خلال الثلاثين يومًا الماضية. بالإضافة إلى ذلك ، شعر 26٪ من طلاب الصف السابع و 32٪ من طلاب الصف التاسع و 34٪ من طلاب الصف الحادي عشر بالحزن المزمن أو اليأس.

\* وجدت أكثر من 60 دراسة وجود علاقة بين النوم الغير الكافي المزمن والانتحار. الانتحار هو السبب الرئيسي الثاني لوفاة المراهقين. يرتبط النوم أقل من 8 ساعات في الليلة بمخاطر أكبر من الناحية الإحصائية في الانتحار لدى المراهقين مقارنة بالنوم من 8 إلى 9 ساعات. مع كل ساعة من النوم المفقود ، هناك زيادة بنسبة 11 ٪ في محاولات الانتحار في سن المراهقة. الاكتئاب ليس عاملا معتدلا.

\* من المحتمل أن يكون لدى المراهقين الذين يعانون من الحرمان المزمن من النوم بسبب أوقات البدء المبكرة للمدرسة انخفاض في القدرة على تنظيم المشاعر والمزاجات السلبية. تبين الدراسات أنه عندما تقتصر مدة نوم المراهقين الأصحاء على 6.5 ساعات في الليلة لمدة 5 ليال أو أكثر ، فإنهم أكثر توتراً / قلقًا وغضبًا / عدائيًا وارتباكًا وإرهاقًا.

\* يرتبط النعاس أثناء النهار بعواقب معرفية وعاطفية ضارة مثل ضعف اتخاذ القرارات وزيادة الاندفاع. النعاس أثناء النهار يتنبأ ببدء تعاطي الكحول والشرب الخفيف والعواقب المرتبطة بالكحول ؛ وتوقعت مدة أقصر من النوم بداية استخدام الماريجوانا.

\* لدى الطلاب الذين يعانون من عدم كفاية النوم احتمالات أعلى في الانخراط في غالبية السلوكيات المتعلقة بالعنف المدرسي التي تم فحصها مقارنة بالطلاب الذين لديهم نوم كافٍ. الذكور الذين يعانون من عدم كفاية النوم معرضون بشكل متزايد لخطر حمل السلاح في المدرسة ، وهذا اكتشاف لا يلاحظ بالنسبة للإناث اللذين لا ينامن بشكل كاف.

\* لدى المراهقين الذين ينامون أكثر من 9 ساعات درجات رضى أفضل عن الحياة ، وعدد أقل من شكاوى الصحة العامة ، وعلاقات أفضل مع العائلة مقارنة بالذين ينامون أقل.

\* في كل ساعة أقل من النوم بين المراهقين الذين درسوا في مقاطعة فيرفاكس ، فرجينيا ، مسح الشباب ، زادت مشاعر الحزن أو اليأس بنسبة 38٪ وزادت احتمالات التفكير بجدية في الانتحار 42٪. ارتبط أيضا مع 58 ٪ احتمالات أكبر من محاولة الانتحار.

**كيف تؤثر أوقات البدء على الطلاب من أسر الحالة الاجتماعية والاقتصادية الأقلية والأقليات؟**

\* يُنظر إلى أوقات البدء في وقت لاحق على أنها قضية منصفة ، نظرًا لأن الأبحاث تُظهر أن الأطفال من الأقليات والأسر ذات الوضع الاجتماعي الاقتصادي الأقل يحصلون على نوم أقل من نظرائهم. يعمل هذا على توسيع الفجوات الأكاديمية الحالية وفجوات الفرص المستقبلية.

\* قد لا يتوفر لطلاب الأسر ذات الدخل المنخفض أحد الوالدين لقيادتهم إلى المدرسة ، مما يجعلهم يعتمدون على المواصلات العامة أو المشي أو ركوب دراجاتهم إلى المدرسة. قد يؤدي القيام بذلك إلى أوقات سفر أطول ، مما يعني أنهم قد يستيقظون حتى قبل نظرائهم ، وبالتالي قد يكونون أكثر حرمانًا من النوم (وفي خطر متزايد إذا كانوا يغادرون المنزل بينما لا يزال الظلام).

\*الطلاب الذين يعانون من تجربة التمييز أو ينظرإليهم كذلك قد يكون "متوسط نومهم أفقر" من أولئك الذين لا يعانون من ذلك. هؤلاء الطلاب يعانون بالفعل من عدم كفاية النوم لصحة جيدة والسلامة والتعلم. أوقات بدء المدرسة غير الصحية تزيد من حرمانهم من النوم.

**كيف سيؤثر هذا على الآباء العاملين؟**

\* فإن تقريبًا لكل أسرة عاملة تجد جدول الجرس الجديد مناسبًا ، هناك عائلة أخرى ستجده غير مناسبًا. من المستحيل للمقاطعة تحديد مواعيد تشغيل جميع مدارسها - رياض الأطفال والمدارس الإعدادية والمدارس المتوسطة والمدارس الثانوية - في الأوقات التي تتوافق مع جميع جداول العمل المختلفة لجميع الآباء والأمهات. على سبيل المثال ، لا تعد أوقات البدء المبكرة الحالية ملائمة لكثير من الآباء الذين تجبرهم وظائفهم (وغالبًا تجبر أطفالهم) على الإستيقاظ في وقت متأخر من الليل ، مثل العاملين في البيع بالتجزئة أو المطاعم أو الترفيه أو السلامة العامة أو أولئك الذين يعملون في وظيفتين.

\* تواجه العديد من الأسر التغيير عندما ينتقل أطفالها من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة أو من المدرسة المتوسطة إلى الثانوية ، والتي قد يكون لها جداول زمنية مختلفة.

\* هناك طرق يمكن للمدارس من خلالها مساعدة الأسر العاملة ، مثل فتح الكافيتريا أو المكتبة ، وتوفير فرص الإثراء ، والسماح لمزيد من الأطفال بتناول وجبة الإفطار في المدرسة ، وتسهيل المشاركة في السيارات. ومع ذلك ، لمجرد أن بعض الآباء قد لا يتمكنون من توفير ساعات نوم صحية للمراهقين لا يعني أن سياسة المنطقة التعليمية يجب أن تمنع جميع الطلاب المراهقين من الحصول على كمية من النوم يقول الأطباء إنهم بحاجة إلى لكي يكونوا في صحة جيدة وآمنة.

\* أخيرًا ، داخل نفس العائلة ، تتغير جداول العمل وجداول المدارس وفرص المشاركة في السيارات بشكل متكرر. في الواقع وفقًا لإحصائيات مكتب العمل ، يغير الأشخاص وظائفهم نسبيا كل 4 سنوات. ومع ذلك ، يعد الالتزام بصحة الأطفال وسلامتهم ثابتًا ويجب أن يكون الأساس الذي يتم عليه اتخاذ القرارات المدرسية.

**كيف سيؤثر هذا على الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة؟**

\* بحلول المدرسة الثانوية ، يكون العديد من الطلاب مسؤولين عن إيصال أنفسهم إلى المدرسة. يمثل وجود سائقين جدد محرومين من النوم على الطريق مشكلة تتعلق بالسلامة العامة: يشارك المراهقون والشباب في أكثر من نصف حوادث القيادة التي سببها النعاس كل عام!

\* الطلاب الذين يمشون أو يركبون الدراجة أو يأخذون الحافلة إلى المدرسة ربما يفعلون ذلك حاليًا في الوقت الذي لا يزال فيه ظلام ، مما يعرضهم للخطر.

**ماذا عن الاولاد الذين يعملون؟**

\* المراهقون الذين يعملون لساعات طويلة للمساعدة في إعالة أسرهم معرضون للضرر بشكل خاص عندما تبدأ المدرسة في الصباح الباكر. ليس من غير المعتاد أن يضطر هؤلاء الطلاب إلى العمل حتى الساعة 10 أو 11 مساءً ، مما يجعل من الصعب عليهم الحصول على قسط كاف من النوم إذا كان عليهم أن يستيقظوا في الساعة 5 أو 6 صباحًا للذهاب إلى المدرسة في الوقت المحدد.

\* بالإضافة إلى ذلك ، فإن العديد من أرباب العمل الذين يوظفون طلاب المدارس الثانوية لا يحتاجون عمومًا إلى موظفين إضافيين حتى الساعة 4 مساءً أو في وقت لاحق ، وليس في وقت مبكر من بعد الظهر.

**لا تقم في أوقات البدء المبكرة بإعداد المراهقين للعالم الحقيقي؟**

\* المراهقة هي وقت النمو والتغيير السريع الذي يتطلب المزيد من النوم أكثر من مرحلة البلوغ. بينما يحتاج البالغين إلى 7 ساعات على الأقل من النوم في الليلة ، يحتاج المراهقون إلى 8.5 إلى 9.5 ساعات.

\* علاوة على ذلك ، فإن تحول الإيقاع اليومي الذي يحدث خلال فترة المراهقة يجعل من الصعب على المراهقين النوم حتى الساعة 11 مساءً. عندما تقترن بأوقات البدء المبكرة ، تكون النتيجة الحرمان من النوم. يعني هذا التحول أيضًا أن استيقاظ مراهق في الساعة 6:30 صباحًا يمكن اعتباره مكافئًا لاستيقاظ شخص عمره 40 عامًا في الساعة 4:30 صباحًا .

\* المراهقة هي فترة نمو الدماغ السريع وكذلك زيادة في الهرمونات والعواطف. في الوقت نفسه ، غالباً ما يعاني المراهقون من ضعف في الحكم ومستويات عالية من الضغط الأكاديمي. هذه هي الفترة التي يحتاجون فيها إلى الحماية والدعم ، وليس معسكر الإقلاع لحياة البالغين.

\* المراهقين المحرومين من النوم معرضين أيضًا لخطر متزايد للاكتئاب والانتحار وسلوكيات المخاطرة والإصابات غير المقصودة وحتى الموت. لمزيد من المعلومات ، يرجى الرجوع إلى **"ما هي الآثار المترتبة على الصحة العقلية؟"**

\* لم تكن أوقات البداية المبكرة هي الحالة دائمًا. وفقًا للمركز الوطني للبحوث الصحية ، في الخمسينيات والستينيات ، بدأت معظم المدارس بين الساعة 8:30 والساعة 9 صباحًا.

\* تختلف أوقات بدء الدراسة بعد المدرسة الثانوية. لا تتطلب دورات الكلية عمومًا أن يكون الطلاب في مقاعدهم كل صباح في الساعة 7:30 صباحًا أو حتى قبل ذلك. يتضمن عالم العمل مجموعة واسعة من خيارات الوظائف وجداول العمل ومجموعة مقابلة من أوقات البدء.

**إذا كان الأطفال يعلمون أنهم قادرون على النوم لاحقًا ، ألا يمكنهم البقاء مستيقظين متأخرًا؟**

في الواقع ، تشير الدراسات إلى أن بدء الدراسة في وقت لاحق يؤدي إلى المزيد من النوم للشباب. على سبيل المثال ، وجدت دراسة أجريت على 9000 طالب في 8 مدارس ثانوية عامة في 3 ولايات أن عدد الطلاب الذين يحصلون على 8 ساعات أو أكثر من النوم في ليال المدارس قد زاد مع تغير وقت بدء المدرسة إلى وقت لاحق ، مما يدل على أن المراهقين عمومًا لم يغيروا وقت النوم في وقت لاحق لأن أوقات البداية قد تغيرت.

**لا تساهم الوسائط الاجتماعية والتكنولوجيا ووقت الشاشة في الحرمان من النوم؟**

\* يجب عدم تشجيع وقت الشاشة في وقت متأخر من الليل ولكن على الرغم من ذلك، فحتى المراهقين الذين يمارسون "نظافة النوم" بطريقة منتظمة، لديهم إيقاعات يومية تجعل من الصعب عليهم الحصول على قسط كافٍ من النوم إذا بدأت المدرسة في الصباح الباكر.

\* إن إطلاق الميلاتونين في وقت متأخر والذي يحدث أثناء فترة المراهقة يعني أن المراهقين غير قادرين بيولوجيًا على النوم حتى الساعة 11 مساءً.

\* على العكس ، عندما تبدأ المدرسة في وقت متأخر من الصباح ، يقضي المراهقون بأغلبية ساحقة هذا الوقت الإضافي في النوم في الصباح ، وليس على أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم ، والرسائل النصية ، إلخ