

Els horaris dels instituts i de les extraescolars, les pantalles i els mals hàbits contribueixen que els joves dormin



L'institut que no comen

dues hores menys del recomanable, un dèficit que pot tenir conseqüències sobre la salut

Gemma Castanyer Mora _ Des del 9 de setembre, la gran majoria dels més de 80.000 alumnes que han acabat la primària s'han de llevar una hora abans per començar les classes de l'institut. Però hi ha algunes excepcions. Els nois i noies de 1r d'ESO de l'Institut Escola Barnola, d'Avinyó (Bages), han modificat poc la rutina. Fa cinc anys que el centre va regularitzar els horaris d'infantil, primària i secundària i va establir una mateixa hora d'entrada i de sortida per a tothom. L'alumnat de l'IE Barnola comença a les nou del matí i acaba la jornada a les quatre de la tarda, amb una pausa de dues hores al migdia per a infantil i primària i una hora per a secundària. "El nostre horari té en compte tres punts clau -apunta el director del centre, Ricard López Muñoz-: la progressió de la càrrega lectiva depenent de l'edat de l'alumnat, la regularitat horària al llarg dels dies de la setmana i la salut, amb un àpat al migdia que es fa en horaris saludables per a tothom". Inspirat en experiències internacionals de models d'èxit, en directrius del departament d'Educació que "no s'han acabat de despla-

gar" i en el Pacte per a la Reforma Horària, la comunitat educativa de l'IE Barnola destaca en positiu el model organitzatiu del centre.

MÉS SOL I MÉS ESPORT

L'horari de l'IE Barnola és un exemple que va en la línia del que defensen experts del sector sanitari i educatiu per millorar el benestar físic, mental i emocional dels nostres adolescents. Una mesura, la d'entrar una hora més tard a l'institut, que contribuiria a millorar els hàbits de son dels joves, que sistemàticament dormen menys del que necessiten. "Els nostres adolescents estan dormint una mitjana de set hores, tot i que n'haurien de dormir nou", afirma Javier Albares, metge especialista en medicina del son del Centre Mèdic Teknon, membre del grup motor de la iniciativa ciutadana Reformahoraria.cat i autor de *La ciencia del buen dormir* (Ed. Península), publicat el 2023.

Tot i que experts com el doctor Albares defensen que caldria una reforma estructural en molts àmbits (horaris laborals, escolars o d'extraescolars, per exemple) perquè els joves no vagin retardant de manera crònica l'hora

PERE VIRGILI



“Els nostres adolescents estan dormint una mitjana de 7 hores, però n’haurien de dormir 9”, apunta Albares

“El nostre horari té en compte la càrrega lectiva, la regularitat horària i la salut”, diu el director de l’IE Barnola

nça a les 8 del matí

d’anar a dormir, sí que planteja algunes pautes sense cost i de fàcil aplicació que poden millorar-ne el benestar. Entre les primeres que proposa hi ha que els toqui la llum del sol a primera hora del matí –i per això fomenta anar a l’escola a peu o amb bicicleta– i que s’incorpori l’activitat física durant la primera franja lectiva de l’institut. Segons Albares, la llum solar i l’esport són els dos paràmetres més importants que contribueixen que el jove s’adormi abans. Altres mesures proposen que els centres educatius evitin els exàmens el dilluns, a causa dels canvis dels patrons del son del cap de setmana –l’anomenat *jet lag* social– o que prescindixin de les assignatures que demanen més esforç a primera hora, quan estan més adormits.

Un estudi europeu encapçalat pel cap de pediatria i de la unitat del son de l’Hospital Quironsalud de València, Gonzalo Pin, demostra que l’aplicació d’aquestes pautes, juntament amb la introducció de la importància i el valor del son i les seves funcions o repercussions en el projecte educatiu de les escoles, millora el rendiment acadèmic i conductual de l’alumnat. L’estu-

di, Projecte Shatsu, ha comptat amb la participació d’escoles d’Espanya, Itàlia i Turquia, d’alumnat d’edats compreses entre els 3 i els 18 anys. “Aquest programa va demostrar que fent una formació correcta a educadors, alumnat i famílies durant un curs escolar, els estudiants incrementaven mig punt de mitjana les qualificacions finals”, apunta Albares. A més de les mesures ja esmentades, el Projecte Shatsu planteja uns altres elements importants si es volen adquirir hàbits saludables del son, com ara anar a dormir sempre més o menys a la mateixa hora, evitar l’ús de pantalles després de sopar o esmorzar bé i variat.

DORMIR I SALUT MENTAL

Les dues hores al dia de son que perden els adolescents poden desencadenar importants conseqüències en el seu desenvolupament físic i mental. “No només perden dues hores, sinó que també perden dues hores de la fase REM, la més important per al seu component emocional”, apunta l’especialista en medicina del son, que vincula aquest dèficit de descans amb més impulsivitat, més agressivitat,

Un rellotge biològic alterat

El ritme circadiari és semblant a un rellotge biològic intern que anticipa els canvis externs associats al cicle dia-nit. Per això, tal com descriu el neurocientífic David Bueno en un article publicat a l’ARA, “tenim somnolència una estona abans d’anar a dormir i el cos es comença a activar abans que ens despertem”. Però durant l’adolescència el ritme circadiari s’altera. Biològicament, els nois i les noies tenen son més tard i necessiten llevar-se també més tard, un fet biològic que xoca amb les exigències horàries de l’institut. Comencen a les vuit, però molts encara hi van força adormits.

més fracàs escolar i més mala salut en general. “Hi ha estudis que fins i tot demostren que aquesta situació pot portar a cometre assetjament o a consumir més tòxics. Les conseqüències són prou importants per deixar d’intervenir-hi. És un problema de salut pública”, afirma.

I les famílies, com haurien d’actuar? Segons Albares, és important prioritzar el benestar dels joves i, per tant, evitar en la mesura que es pugui extraescolars que els facin arribar molt tard a casa. Si no fos possible, veu viable una lleugera migdiada després de dinar, sempre que no s’allargui gaire estona ni es faci massa tard. Una altra mesura prioritària és evitar les pantalles després de sopar i generar un ambient càlid “emocionalment i en l’espai” per afavorir el moment d’anar a dormir.

MÉS TARD, MÉS RENDIMENT

“Cada vegada hi ha més proves que demostren que retardar l’inici de les classes té un impacte positiu en el rendiment, en la salut i en la seguretat dels estudiants”: ho afirma l’Acadèmia

SEGUEIX A LA PÀGINA SEGÜENT

VE DE LA PÀGINA ANTERIOR

Americana de Medicina del Son, un dels molts organismes dels Estats Units que pertanyen al moviment *start school later* –començar l'escola més tard– iniciat a la dècada dels 90 i que defensa uns horaris més racionals per als adolescents que respectin els canvis en els seus ritmes circadianis. Un estudi publicat el 2018 a la revista *Science Advances* va determinar que, posposant una hora l'inici de les classes en l'etapa de secundària, els adolescents incrementaven de mitjana 34 minuts de son, assistien més a classe i milloraven el rendiment acadèmic amb un augment d'un 4,5% de mitjana de les qualificacions.

A casa nostra "hi ha un acord unànime que cal endarrerir l'horari de les classes", afirma Elena Sintès, investigadora en polítiques públiques de temps i educació a la Fundació Jaume Bofill i autora del document *L'educació a l'hora*, en què planteja un nou model d'horaris per als centres escolars. Segons es descriu en aquesta proposta, els horaris actuals no afavoreixen la salut dels infants i dels adolescents i tenen costos importants per a la salut, sobretot du-



PERE TORDERA

rant l'educació secundària: "Hi ha una sobrecàrrega lectiva intensa i dificultat d'atenció mental. No s'ajusten als ritmes circadianis, no afavoreixen un bon descans i obliguen a fer l'àpat del migdia massa tard. Tot això afecta negativament l'aprenentatge".

Els factors organitzatius que impedeixen fer jornada intensiva cada dia s'analitzen com l'impediment més gran per poder retardar l'hora d'entrada dels adolescents a l'institut. "Amb una altra mena d'organització, una mica més flexible, també per als mateixos docents, es podria aconseguir un horari més saludable per als alumnes que millorés les condicions per a l'aprenentatge, el rendiment acadèmic i fins i tot, en l'àmbit professional, per als mateixos docents", descriu.

Amb aquest canvi horari, que inclouria l'àpat al migdia, s'evitaria també que els nois i noies dinessin a partir de les 15 hores, cosa que, segons Sintès, s'ha vinculat amb índexs més alts de diabetis i obesitat en joves i adolescents. "Des del punt de vista de la salut, l'horari de secundària als instituts públics no té fonament. Per això a la nostra proposta hem dibuixat diferents escenaris per no haver de fer un canvi tan radical".

FESTÍ FEST

FESTIVAL GASTRONÒMIC DE PROXIMITAT

14-15 SET. 2024 ANTIGA FÀBRICA ESTRELLA DAMM



Entrades a festifest.cat

10 RESTAURANTS FISMULER • JON CAKE • LA BIKINERIA • PIEL DE GALLINA • BAR PIMENTEL • MAMA • SANT CROI • MANIOCA SENSE GLUTEN • DR. ZHANG • CAL PASTOR

22 HORES DE MÚSICA DJ COCO • DJ DELAFÉ • SONIDO TUPINAMBA • INEXXSTABLE • DJ GALIX • POLPAX DJ • MISSBEHAVING

MERCAT GASTRONÒMIC, ACTIVITATS, TASTOS I ZONA INFANTIL

AMPAIERS



TORRES



ALTERVEGO

BYD



BIRBA

Organitzador

ara

6 spot

KID&US

maheso

DEPARTAMENT DE CULTURA

DEPARTAMENT DE CULTURA