

Chronotyp nastolatków, czyli dlaczego być może lekcje w szkołach powinny być od 11.00

Chronotyp jest cechą, która określa jakie godziny aktywności preferuje organizm. Osoby z chronotypem porannym nazywane są potocznie „skowronkami” lub „rannymi ptaszkami” a osoby z chronotypem wieczornym – „nocnymi markami” lub „sowami”.

Jak każda nasza cecha, częściowo jest uwarunkowana genetycznie, a częściowo innymi czynnikami – społecznymi, kulturowymi i środowiskowymi. I jak każda cecha – ma rozkład normalny. Najwięcej jest osób, które cechują się pośrednim chronotypem, a osób z chronotypem skrajnie wieczornym i skrajnie porannym jest stosunkowo niewiele.

Niewyspani nastolatki

Chociaż chronotyp jest cechą indywidualną, jest zależny również od wieku. Małe dzieci są zwykle skowronkami, ale **od 11 roku życia następuje stopniowe przesuwanie się fazy snu w kierunku wieczornym**. Najpóźniejszy rytm występuje u osób ok. 20 roku życia, następnie zaczyna się powoli przesuwać z powrotem w kierunku porannym.

Nastolatki wraz z wiekiem coraz później chodzą spać, ponieważ wcześniej nie czują senności, ale pory wstawania przesunąć nie mogą. Nie obniża się również czas trwania snu, jakiego potrzebują, aby być wyspanym. Rezultat jest jasny – niedosypianie. Zgodnie z badaniami, osoby w okresie dojrzewania potrzebują około 9-10 godzin snu na dobę, ale około połowa z nich śpi mniej niż 8 godzin. Osoby w wieku 12 a 14 lat od poniedziałku do piątku śpią średnio 8-9 godzin, a następnie odsypiają w weekendy śpiąc 9,5-10,5 godzin. Starsi nastolatki, w wieku 15-18 lat podczas dni szkolnych śpią średnio 7-8 godzin, a w weekendy 8,5-10. Przeciętny nastolatek do szkoły musi wstać o 7, ale w weekend, kiedy może spać zgodnie ze swoim rytmem – wstaje między 9 a 10.

Niewyspany nastolatek to **problem ogólnoswiatowy**. Badania wskazujące na niedosypianie uczniów pochodzą z Europy, Ameryki Północnej, Azji i Australii. W badaniu polskich licealistów 44% dziewcząt i 30% chłopców przyznało, że przynajmniej raz w tygodniu dokuczają im nadmierna senność, a 11% ma ten problem codziennie. Tylko 3,5% dziewcząt i 11% chłopców nigdy nie miało problemów z napadami senności w ciągu dnia.

Skutki niedoboru snu u uczniów

Nie jest niczym zaskakującym, że niewyspanie utrudnia naukę. Dlatego **nastolatki z chronotypem wieczornym osiągają gorsze wyniki w nauce** niż uczniowie z chronotypem pośrednim i porannym. Badania wskazują, że uczniowie mogliby osiągać lepsze wyniki, gdyby mogli żyć w zgodzie ze swoim rytmem okołodobowym.

Zapraszam do zapoznania się z całym artykułem

<https://neuroskoki.pl/chronotyp-nastolatkow-czyli-dlaczego-lekcje-w-szkolach-powinny-byc-od-11/>