

Rassegna stampa

Posticipare l'orario di ingresso a scuola:
il rendimento degli studenti ci guadagna
10 dicembre 2020

Monitoraggio dal 10/12/2020 al 14/12/2020

Gli articoli qui riportati sono da intendersi non riproducibili né pubblicabili da
terze parti non espressamente autorizzate da Sapienza Università di Roma



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

a cura del settore Ufficio stampa e comunicazione



Roma, 10 dicembre 2020

COMUNICATO STAMPA

Posticipare l'orario di ingresso a scuola: il rendimento degli studenti ci guadagna

Sottotitoli Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista Nature and Science of Sleep. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico

"Se solo avessi dormito un'ora in più!", una affermazione molto ricorrente, quanto vera secondo la scienza: il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno.

Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista *Nature and Science of Sleep*.

"L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi

Università degli Studi di Roma "La Sapienza"

CF 80209930587 PI 02133771002

Capo Ufficio Stampa: Alessandra Bomben

Addetti Stampa: Christian Benenati - Marino Midena - Barbara Sabatini - Stefania Sepulcri

Piazzale Aldo Moro 5, 00185 Roma

T (+39) 06 4991 0035 - 0034 F (+39) 06 4991 0399

comunicazione@uniroma1.it stampa@uniroma1.it www.uniroma1.it



migliorato l'attenzione - spiega Luigi De Gennaro. Grazie al supporto dell'*Istituto Majorana*, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione".

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

"Un aspetto importante – aggiunge De Gennaro – è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale".

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da COVID-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione.

"Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole – conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori".

Riferimenti:

The Association Between School Start Time and Sleep Duration, Sustained Attention, and Academic Performance – Valentina Alfonsi, Rossella Palmizio, Annalisa Rubino, Serena Scarpelli, Maurizio Gorgoni, Aurora D'Atri, Mariella Pazzaglia, Michele Ferrara, Salvatore Giuliano and Luigi De Gennaro – *Nature and Science of Sleep*, 2020. <https://doi.org/10.2147/NSS.S273875>



Info:

Luigi De Gennaro
Dipartimento di Psicologia
luigi.degennaro@uniroma1.it

Ricerca del 18-12-20

SAPIENZA - CARTA STAMPATA

11/12/20	Nuovo Quotidiano Brindisi	14	Più tardi si entra a scuola migliore è il rendimento Il verdetto della scienza	M.C.C.	1
----------	---------------------------	----	--	--------	---

SAPIENZA WEB

10/12/20	ADNKRONOS.COM	1	Scuola, entrare più tardi migliora rendimento studenti: lo studio	...	3
10/12/20	AGI.IT	1	Con un'ora in più di sonno gli studenti vanno meglio a scuola	...	5
10/12/20	REPUBBLICA.IT	1	Se si entra a scuola più tardi, il rendimento migliora	...	8
14/12/20	SCUOLA.REPUBBLICA.IT	1	Entrando a scuola più tardi migliora il rendimento	...	11
10/12/20	LASTAMPA.IT	1	Se si entra a scuola più tardi, il rendimento migliora	...	12
11/12/20	SCUOLA24.ILSOLE24ORE.COM	1	Posticipare l'ingresso a scuola migliora il rendimento	...	14
10/12/20	QUOTIDIANOSANITA.IT	1	Posticipando l'ingresso a scuola, il rendimento degli studenti migliora. Lo studio de La Sapienza - Quotidiano Sanità	...	16
10/12/20	TG24.SKY.IT	1	Scuola, l'ingresso posticipato migliorerebbe il rendimento degli studenti: lo studio	...	18
SAPIENZA SITI MINORI WEB					
10/12/20	ILSECOLOXIX.IT	1	Se si entra a scuola più tardi, il rendimento migliora - Il Secolo XIX	...	28
11/12/20	DONNAMODERNA.COM	1	A scuola alle 10 per aiutare gli adolescenti - Donna Moderna	...	31
13/12/20	CASILINANNEWS.IT	1	Posticipare l'orario di ingresso a scuola migliora il rendimento degli studenti	...	35
10/12/20	EUROGIORNALE.COM	1	Con un'ora in più di sonno gli studenti vanno meglio a scuola Notizie dall'Italia e dal Mondo in real time EuroGiornale.com	...	37
10/12/20	ITALIANNETWORK.IT	1	RICERCA SCIENTIFICA ITALIANA NEL MONDO - PSICOLOGIA - DORMIRE DI PIU' AUMENTA ATTENZIONE E RENDIMENTO SCOLASTICO: RICERCA LA SAPIENZA / News / Italian Network	...	39
10/12/20	METRONEWS.IT	1	News ultima ora: notizie dall'Italia in tempo reale Metro	...	40
10/12/20	MSN.COM	1	Con un'ora in più di sonno gli studenti vanno meglio a scuola	...	41

La "campanella"
del futuro

Più tardi si entra a scuola migliore è il rendimento Il verdetto della scienza

► Lo studio del dipartimento di Psicologia della Sapienza non lascia margini a dubbi ► I risultati della fase sperimentale sulle classi del primo anno del "Majorana"

Una maggiore durata del sonno influisce positivamente sui livelli di attenzione

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive nell'organizzare la didattica

Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. E quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista Nature and Science of Sleep. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto tecnico industriale e delle scienze applicate «Ettore Majorana» di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico.

Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al Miur, e ha coinvolto gli studenti del "Majorana" di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista Nature and Science of Sleep.

«L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del son-

no, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega Luigi De Gennaro. Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione». I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento. «Un aspetto importante - aggiunge De Gennaro - è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha per-

messo di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale». Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da COVID-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione. «Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole - conclude De Gennaro - Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori».

M.C.C.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma

Home . Fatti . Cronaca .

Scuola, entrare più tardi migliora rendimento studenti: lo studio

 **CRONACA**

[Tweet](#)



(Foto Fotogramma)

Pubblicato il: 10/12/2020 17:17

Posticipare l'orario d'ingresso a scuola migliora il rendimento scolastico. Merito del **tempo maggiore dedicato al sonno, strettamente legato con il potenziamento di funzioni cognitive come l'apprendimento**, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno. Sono i risultati di uno studio pilota, durato un intero anno scolastico,

pubblicati sulla rivista 'Nature and Science of Sleep', e realizzato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza di Roma e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al Miur.

Un progetto, il primo italiano del genere, che ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi e i cui risultati aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da Covid-19. "Si pensi ai trasporti - spiega Luigi De Gennaro - questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori".

"L'idea di base dello studio - racconta De Gennaro - era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione. Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione".

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

"Un aspetto importante - aggiunge De Gennaro - è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale".

Link: <https://www.agi.it/cronaca/news/2020-12-10/risultati-scuola-sonno-dormire-10624060/>

CRONACA

Con un'ora in più di sonno gli studenti vanno meglio a scuola

Studio della Sapienza sugli studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi

tempo di lettura: 5 min

SCUOLA SONNO STUDENTI

aggiornato alle **13:02** 10 dicembre 2020



AGI

© Philippe TURPIN / Photononstop / Photononstop via AFP
- Una studentessa addormentata sui libri

AGI - Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista Nature and Science of Sleep. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico.

"Se solo avessi dormito un'ora in più!", una affermazione molto ricorrente, quanto vera secondo la scienza: il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive e con il miglioramento, la

SAPIENZA WEB

concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno.

Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista Nature and Science of Sleep.

"L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega Luigi De Gennaro. Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione".

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

"Un aspetto importante - aggiunge De Gennaro - è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale".

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da Covid-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione. "Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di

entrata e uscita dalle scuole – conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori”.

Seguici su:

Salute

CERCA

CUORE

DIABETE

TUMORI

CORONAVIRUS

FESTIVAL 2020

ONCOLINE

SCRIVI ALLA REDAZIONE

Se si entra a scuola più tardi, il rendimento migliora



A sostenerlo lo studio del Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma

10 DICEMBRE 2020

🕒 2 MINUTI DI LETTURA

DORMIRE di più aumenta il livello di attenzione e le prestazioni scolastiche. A confermarlo ancora una volta, dopo ricerche precedenti su questo tema, lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma, pubblicato sulla rivista 'Nature and Science of Sleep'. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico

Sonno e cervello

Il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno.

LONGFORM

Covid, l'altra faccia dell'epidemia: scuole chiuse e 5 milioni di anni di vita persi

di Elisa Manacorda
10 Dicembre 2020



Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato da **SAPIENZA WEB** guidato

da **Luigi De Gennaro** del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista 'Nature and Science of Sleep'.

Coronavirus, quello che il Covid ha tolto ai bambini. I pediatri: "Riaprite le scuole"

di Tina Simoniello
26 Novembre 2020



In classe più tardi

“L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega De Gennaro. Grazie al supporto dell'*Istituto Majorana*, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione”.

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

Storie di ragazzi nella pandemia, il 36% chiede un'app per parlare con i genitori

di Valeria Pini
25 Novembre 2020



“Un aspetto importante - aggiunge De Gennaro - è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale”.

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da COVID-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione.

“Si pensi ai trasporti, questi rimangono un problema fondamentale

per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole – conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori”.

Argomenti

[bambini](#)[adolescenza](#)[insonnia](#)[psicologia](#)[cervello](#)

© Riproduzione riservata

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DI UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA LA SAPIENZA

IL NETWORK

Espandi ▾

Fai di Repubblica la tua homepage | Mappa del sito | Redazione | Scriveteci | Per inviare foto e video | Servizio Clienti | Pubblicità | Privacy
Codice Etico e Best Practices

Divisione Stampa Nazionale - GED Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 - ISSN 2499-0817

la Repubblica@SCUOLA

Il giornale web con gli studenti

Home Cos'è Rep@Scuola ▼ Sfide ▼ Rep@Video ▼ Giornali Scolastici ▼ Alternanza Scuola - Lavoro ▼ Iscriviti ▼

ISTITUTO COMPRENSIVO - IC PUCCINI (FI)

DALLA SCUOLA

Entrando a scuola più tardi migliora il rendimento

di [bmorandi](#) (Medie Inferiori) scritto il 14.12.20

Uno studio del Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma afferma sulla rivista 'Nature and Science of Sleep' che se si entrasse a scuola un' ora in ritardo rispetto al solito i nostri voti migliorerebbero; questo perché saremmo portati a poter dormire un' ora in più e quindi ad essere più riposati e più attivi a scuola.

Per arrivare a questa conclusione sono state fatte alcune ricerche utilizzando come "cavie" gli studenti di prima superiore dell'istituto "Ettore Majorana" a Brindisi.

I risultati sono stati positivi. Gli studenti che entravano dopo rispetto a quelli che entravano alla solita ora (8) hanno riscontrato un miglioramento del sonno, in quanto sapendo di doversi svegliare dopo avevano meno preoccupazioni, e si addormentavano più facilmente.

L'esperimento si è svolto dividendo gli studenti in due gruppi (uno con entrata alle otto e uno alle nove), nei due gruppi sono stati monitorati ogni mese prestazioni scolastiche e caratteristiche del sonno con alcuni test di attenzione, che hanno portato poi ai risultati della ricerca.

Un altro aspetto che ha confermato in positivo di questo metodo, per il quale il miglioramento del sonno è strettamente dipendente dall'orario di inizio delle lezioni, è stato che nel weekend non si sono trovate differenze tra i due gruppi nel sonno.

Anche per quanto riguarda il coronavirus questo può essere un aspetto positivo, infatti il fatto che alcuni alunni entreranno in classe più tardi per via degli orari scaglionati potrebbe aumentare il rendimento scolastico di questi.

Soprattutto per alcuni alunni, che soffrono di difficoltà nel dormire, questa nuova organizzazione scolastica potrebbe essere la svolta per rendere il sonno migliore e le giornate più piacevoli.

LASTAMPA.IT

Se si entra a scuola più tardi, il rendimento migliora

La Stampa

Se si entra a scuola più tardi, il rendimento migliora

A sostenerlo lo studio del Dipartimento di Psicologia della sapienza università di roma

10 Dicembre 2020

2 minuti di lettura

DORMIRE di più aumenta il livello di attenzione e le prestazioni scolastiche. A confermarlo ancora una volta, dopo ricerche precedenti su questo tema, lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della sapienza università di roma, pubblicato sulla rivista 'Nature and Science of Sleep'. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico

Sonno e cervello

Il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno. Longform

di Elisa Manacorda

10 Dicembre 2020

Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista 'Nature and Science of Sleep'.

26 Novembre 2020

In classe più tardi

“L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega De Gennaro. Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto

l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione". I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

di Valeria Pini

25 Novembre 2020

"Un aspetto importante – aggiunge De Gennaro – è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale". Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da COVID-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione. "Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole – conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori".

11 Dic 2020

FAMIGLIE E STUDENTI

Posticipare l'ingresso a scuola migliora il rendimento

di Redazione Scuola

SEGNALIBRO | ☆

FACEBOOK | f

TWITTER | t

STAMPA | p

TAG

Scuola
Studente
Scienziati e Ricercatori
Scuole superiori

Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista Nature and Science of Sleep. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico.

Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani.

Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al Miur, e ha coinvolto gli studenti dell'istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista Nature and Science of Sleep.

«L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega Luigi De Gennaro. Grazie al supporto dell'istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione».

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

«Un aspetto importante - aggiunge De Gennaro - è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale».

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da Covid-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione.

«Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole - conclude De Gennaro - Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CORRELATI

PERSONALE DELLA SCUOLA

03 Agosto 2015

Edilizia scolastica: dopo vent'anni Anagrafe al via, on line i dati su oltre 42mila istituti

PERSONALE DELLA SCUOLA

14 Agosto 2015

Piano assunzioni, chiusa la procedura on line. Il Miur: arrivate 71.643 domande

PERSONALE DELLA SCUOLA

24 Agosto 2015

Precari, già assunti in 30mila. A settembre gli avvisi per le immissioni in ruolo della "fase B"

[Privacy policy](#) | [Informativa estesa sull'utilizzo dei cookie](#) | ISSN 2499-1821

■ QS Piemonte
■ QS Valle d'Aosta
■ QS Lombardia
■ QS P.A. Bolzano
■ QS P.A. Trento

■ QS Veneto
■ QS Friuli Venezia Giulia
■ QS Liguria
■ QS Emilia Romagna

■ QS Toscana
■ QS Umbria
■ QS Marche
■ QS Lazio

■ QS Abruzzo
■ QS Molise
■ QS Campania
■ QS Puglia

■ QS Basilicata
■ QS Calabria
■ QS Sicilia
■ QS Sardegna

[Tweet](#) [stampa](#)

Posticipando l'ingresso a scuola, il rendimento degli studenti migliora. Lo studio de La Sapienza

Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista Nature and Science of Sleep. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico



10 DIC - Dormire bene influisce sulle performance e sulla vita. Oltre a essere una attività naturale, infatti, il sonno è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti. Per questo l'idea di posticipare l'ingresso a scuola potrebbe rivelarsi vantaggiosa. Anche tenuto conto che, nei ragazzi, l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso associato all'andare a un ritardo dell'addormentamento notturno.

A confermare gli effetti positivi di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale è anche il primo progetto italiano sviluppato dal team di ricercatori guidato da **Luigi De Gennaro** del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico **Salvatore Giuliano**, ex sottosegretario al MIUR, che ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista *Nature and Science of Sleep*.

"L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione", spiega in una nota Luigi De Gennaro. "Grazie al supporto dell'Istituto Majorana - prosegue - nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione".

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento (vedi figure a fondo pagina).

"Un aspetto importante – aggiunge De Gennaro – è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale".

Le implicazioni di questo lavoro potrebbero, quindi, aprire a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da COVID-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione.

"Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole – conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori".

Figura 3: il sonno dei partecipanti con relativi orari medi di addormentamento e risveglio per tutto l'anno



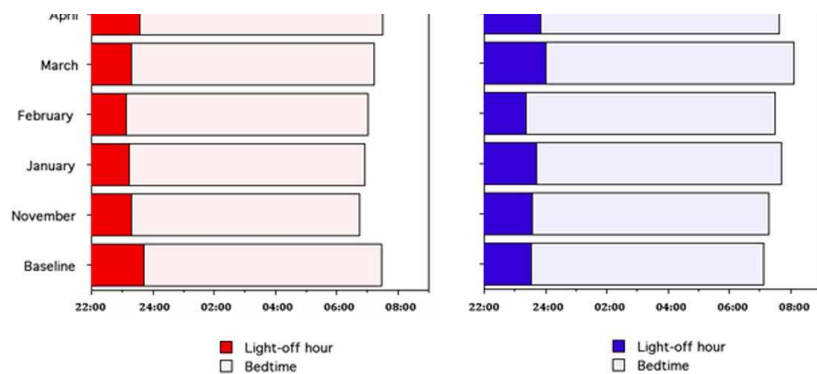
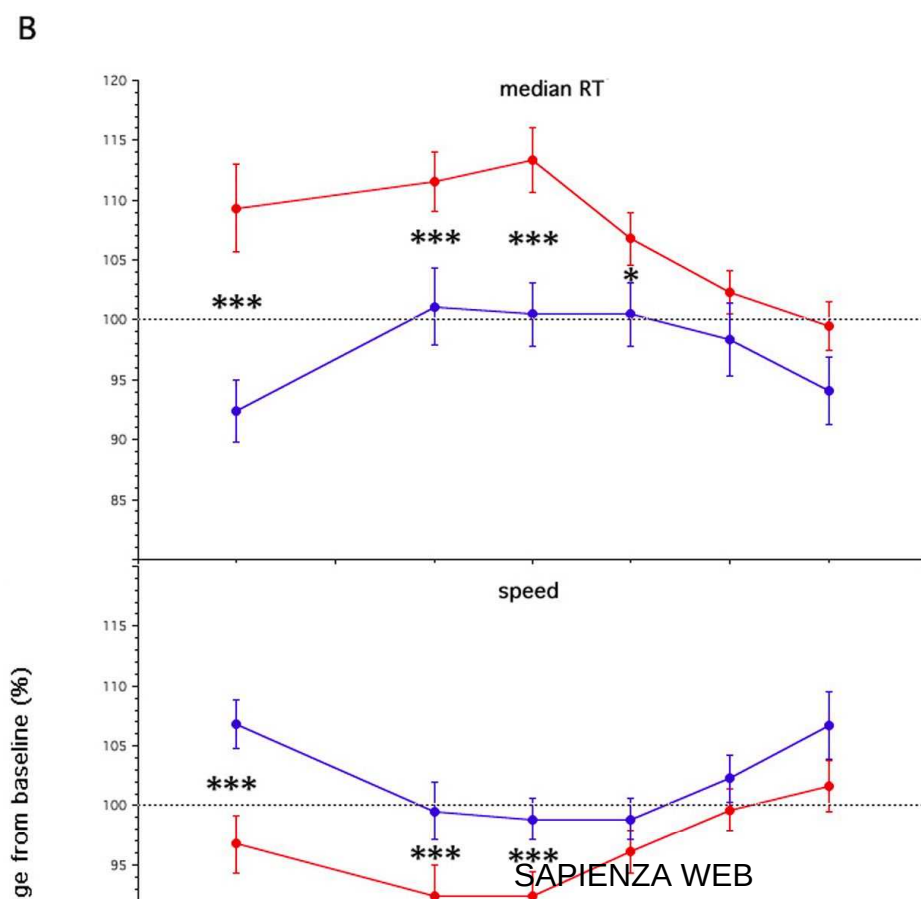
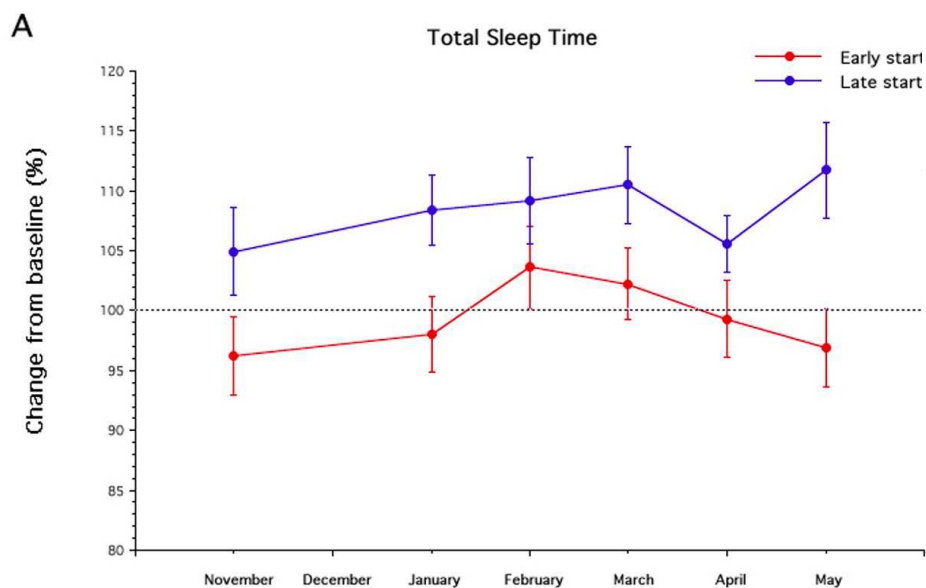


Figura 4: la più elevata performance degli studenti del programma sperimentale in tutto l'anno



Link: <https://tg24.sky.it/cronaca/2020/12/10/scuola-ingresso-posticipato-studio>

sky

Esplora Sky Tg24, Sky Sport, Sky Video

LOGIN

☰

sky tg24

COVID - I NUMERI

VACCINO

BONUS TRACKER

RECOVERY FUND

CASHBACK

SPETTACOLO

CRONACA

News

Approfondimenti

FOTOGALLERY CRONACA

Scuola, l'ingresso posticipato migliora il rendimento degli studenti: lo studio

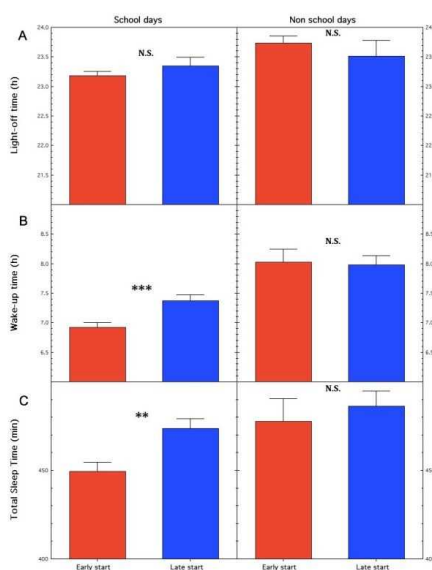
10 dic 2020 - 12:30 | 11 foto

SHARE:





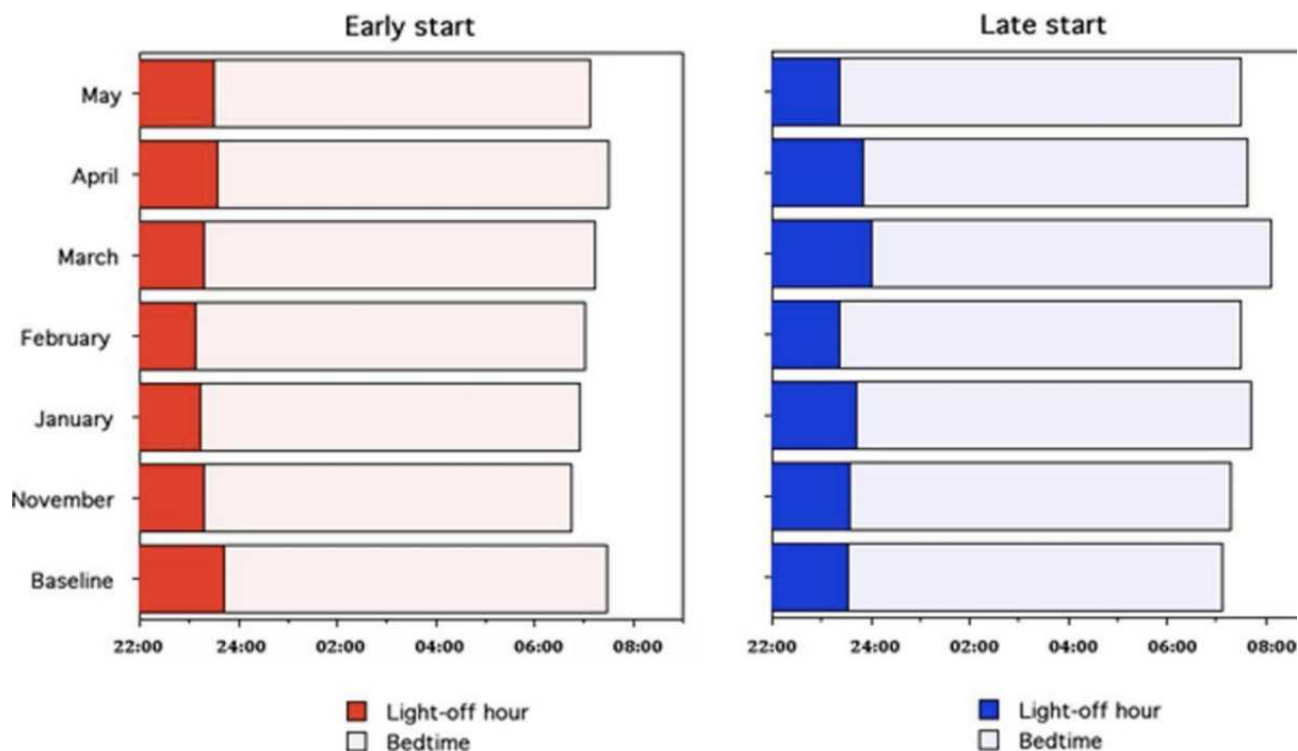
*Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista *Nature and Science of Sleep*. La ricerca è stata condotta su alunni del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi*



1/11

Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora **le prestazioni scolastiche**. È quanto ha dimostrato **lo studio pilota** coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista *Nature and Science of Sleep*. Nel grafico: gli effetti descritti limitati ai soli giorni scolastici

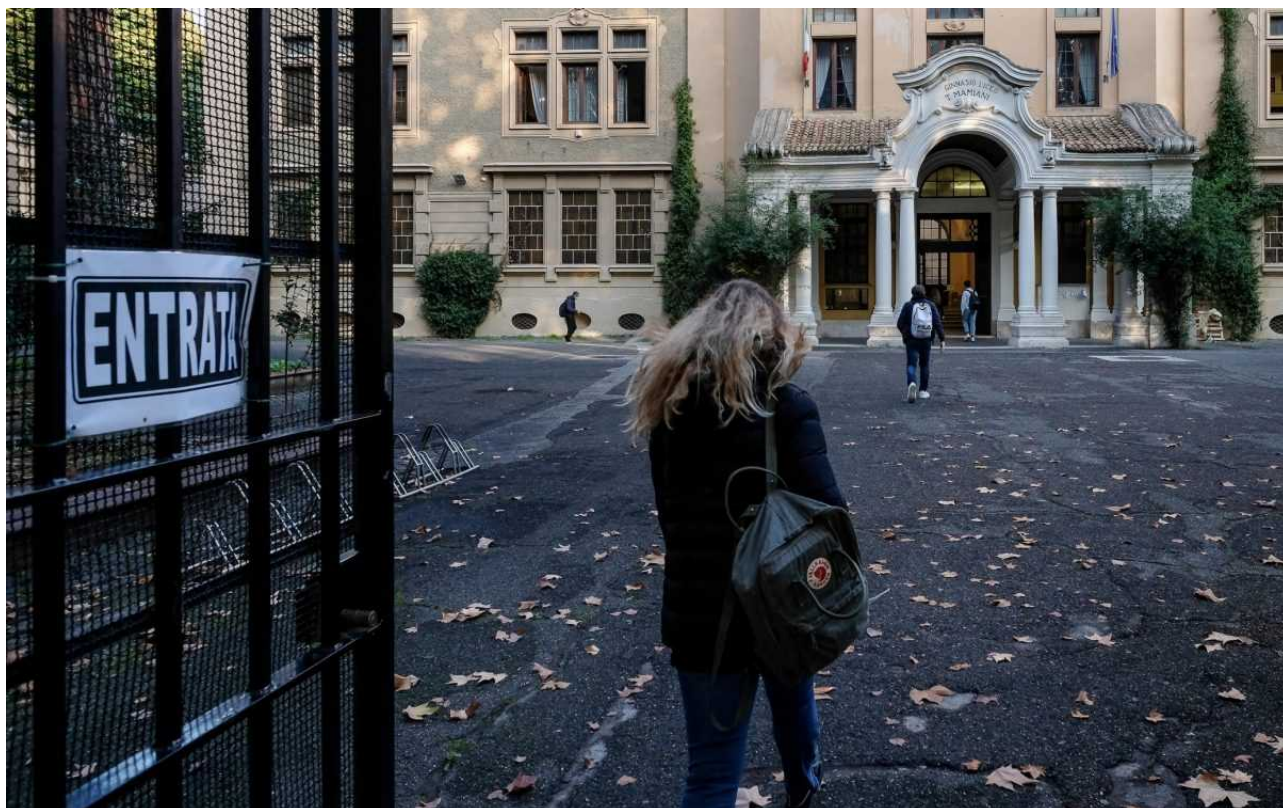
CORONAVIRUS, PER LE MAMME RADDOPPIANO INSONNIA E ANSIA. LO STUDIO SAPIENZA WEB



2/11

I risultati della ricerca, condotta su **studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi**, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico. Nel grafico: il sonno dei partecipanti con relativi orari medi di addormentamento e risveglio per tutto l'anno

[IL LINK ALLO STUDIO](#)



3/11

Da diversi anni, e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani di un ingresso in aula più tardivo rispetto all'orario tradizionale. **Il primo progetto italiano** è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del **Dipartimento di Psicologia della Sapienza** e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al Miur, e ha coinvolto gli studenti di Brindisi

CORONAVIRUS, UNO STUDIO: IL LOCKDOWN HA CAUSATO INSONNIA E ANSIA





4/11 ©Ansa

Lo studio pilota è durato **un intero anno scolastico**

GLI STUDENTI ITALIANI MIGLIORANO IN MATEMATICA. AL NORD I PUNTEGGI PIÙ ALTI



5/11 ©LaPresse

"L'idea di base dello studio era che **posticipando l'entrata a scuola** avremmo consentito una **maggiore durata del sonno**, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione", spiega Luigi De Gennaro





6/11 ©Getty

"Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00)"



7/11 ©Getty

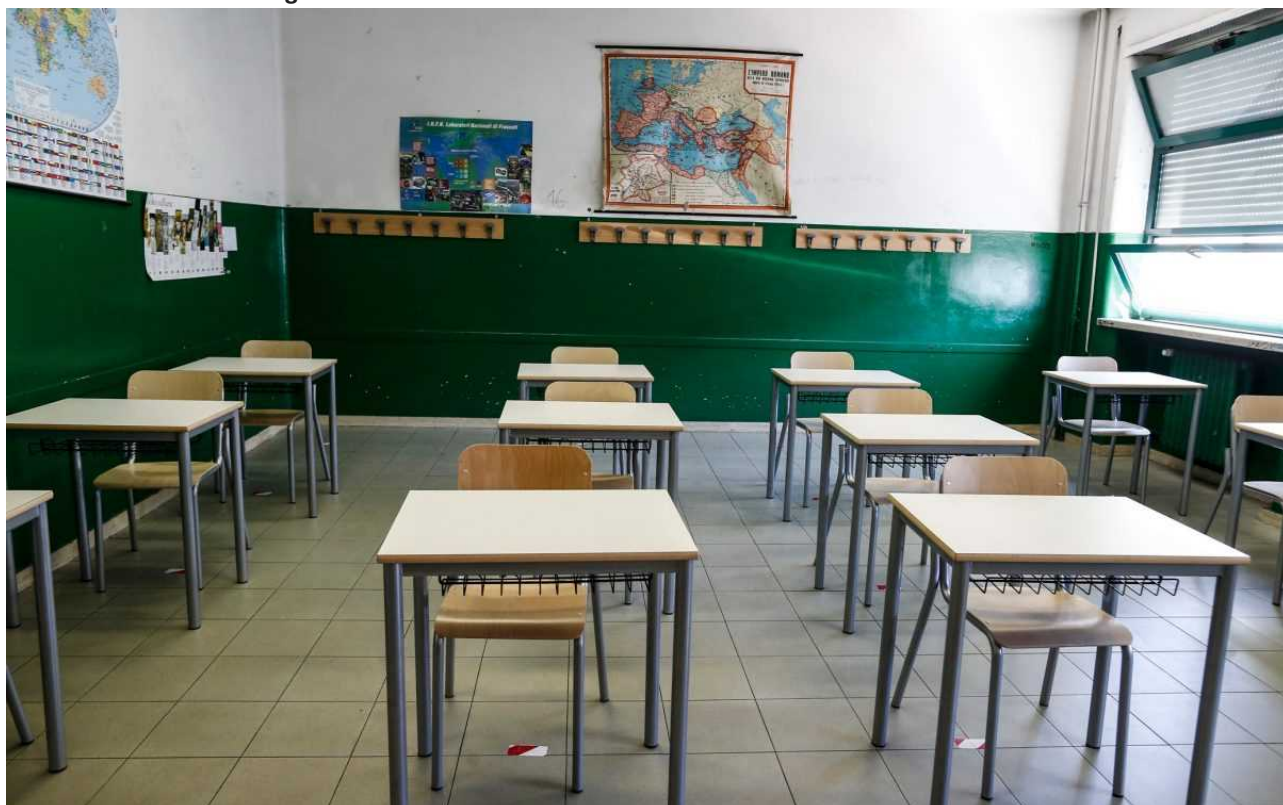
"In entrambi i gruppi abbiamo **monitorato con cadenza mensile** le **caratteristiche del sonno** e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione", spiega l'esperto





8/11 ©Fotogramma

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato **un aumento del tempo di sonno**, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un **costante miglioramento dell'attenzione** durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento



9/11 ©LaPresse

“Un aspetto importante – aggiunge De Gennaro – è che **nei giorni festivi** non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'**addormentamento serale**”





10/11 ©Fotogramma

Per i ricercatori, le implicazioni di questo lavoro aprono a **nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica** in particolare in questo periodo di pandemia da COVID-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione



11/11 ©Ansa

"Si pensi ai **trasporti**, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole", conclude De Gennaro. "Usando dei facili test", continua, "si potrebbe individuare **il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce** con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori"

TAG:

- **FOTOGALLERY**
- **SCUOLA**
- **RICERCA**
- **SONNO**
- **STUDENTI**

Cronaca: Ultime Gallery

Scuola, l'ingresso posticipato migliora il rendimento degli studenti

CRONACA

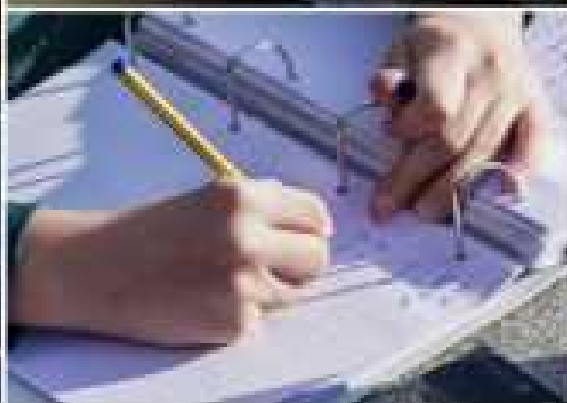
Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto...

SAPIENZA WEB

10 dic - 12:30



11 foto



SALUTE

CUORE DIABETE TUMORI CORONAVIRUS FESTIVAL 2020 ONCOLINE [SCRIVI ALLA REDAZIONE](#)

Se si entra a scuola più tardi, il rendimento migliora



A sostenerlo lo studio del Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma

10 DICEMBRE 2020

DORMIRE di più aumenta il livello di attenzione e le prestazioni scolastiche. A confermarlo ancora una volta, dopo ricerche precedenti su questo tema, lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma, pubblicato sulla rivista 'Nature and Science of Sleep'. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico

Sonno e cervello

Il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno.

Covid, l'altra faccia dell'epidemia: scuole chiuse e i 5 milioni di anni di vita persi



Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da **Luigi De Gennaro** del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista 'Nature and Science of Sleep'.

Coronavirus, quello che il Covid ha tolto ai bambini. I pediatri: "Riaprite le scuole"

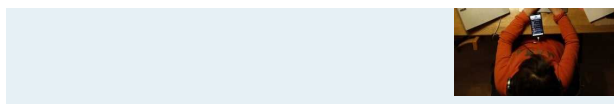


In classe più tardi

“L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega De Gennaro. Grazie al supporto dell'*Istituto Majorana*, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione”. I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

Storie di ragazzi nella pandemia, il 36% chiede un'app per parlare con i genitori





“Un aspetto importante – aggiunge De Gennaro – è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell’aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l’ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell’addormentamento serale”.

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da COVID-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione.

“Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole – conclude De Gennaro.

Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori”.

Argomenti

Bambini Adolescenza Insonnia Psicologia Cervello

SOCIETÀ

A scuola alle 10 per aiutare gli adolescenti

11 12 2020
Eleonora Lorusso



Uno studio "promuove" l'esperimento di una scuola superiore di Brindisi: posticipare la campanella di ingresso migliora il rendimento dei ragazzi. Ma non tutti sono d'accordo.

L'esperimento era iniziato nel 2018, oggi una ricerca, condotta dal Dipartimento di Psicologia dell'Università La Sapienza di Roma, lo conferma: dormire di più migliora il rendimento degli studenti. Lo studio, pubblicato sulla rivista *Nature and Science of Sleep*, ha analizzato i risultati degli studenti del primo anno dell'Istituto superiore *E. Majorana* di Brindisi, in Puglia, dove è stato realizzato un campus in cui la campanella suona alle 9 o alle 10 del mattino invece che alle 8.

"L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione" ha spiegato Luigi De Gennaro, del Dipartimento di Psicologia della Sapienza, che ha aggiunto: "Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione".

I risultati hanno confermato le aspettative della vigilia, smentendo anche alcuni timori: "Un aspetto importante è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale" ha chiarito il dirigente dell'Istituto pugliese, Salvatore Giuliano.

A scuola più tardi

Anche in Italia, dunque, si entra scuola alle 10 per andare incontro alle esigenze degli adolescenti. Nel Regno Unito è stato battezzato *Teensleep* ed è una realtà. In Puglia, invece, la sperimentazione è stata condotta nella "cittadella dello studio" del Majorana di Brindisi, dove una delle caratteristiche è proprio il fatto che l'ingresso nelle aule è posticipato, per venire incontro alle esigenze degli adolescenti: diversi studi dimostrano come la giusta quantità di sonno nei ragazzi (almeno 8,5 ore) migliori il rendimento scolastico, le capacità cognitive, ma anche le condizioni fisiche, riducendo ad esempio stati d'ansia e depressione. "I rapporti tra sonno, apprendimento e consolidamento delle conoscenze a questa età sono dimostrati" spiega a Donna Moderna Luigi De Gennaro, professore ordinario alla Facoltà di medicina e psicologia dell'Università La Sapienza, e responsabile scientifico del progetto educativo pugliese.

In realtà si tratta solo di una parte di un progetto ben più ambizioso: le prime classi sono partite nel 2018 "su base volontaria e in modo sperimentale. L'obiettivo è quello di realizzare un *campus* nel quale l'orario di ingresso è sì posticipato, ma integrato ad attività anche pomeridiane, in uno spazio dove gli studenti avranno a disposizione spazi ricreativi, impianti sportivi, una foresteria con 87 camere da letto per i ragazzi che risiedono fuori provincia o fuori regione, oltre a una mensa e a un teatro da 600 posti" spiega Salvatore Giuliano.

Il campus innovativo

Grazie al *crowdfunding*, l'Istituto pugliese ha raccolto fondi per ristrutturare un edificio della Provincia, dove le lezioni iniziano alle 9/9.30 e con un'uscita posticipata al massimo alle 14, perché non c'è il servizio mensa. "Il tempo scuola è inevitabilmente più ampio, ma si offre anche la possibilità agli studenti di fare attività che al momento svolgono in altri luoghi, come sport, teatro o altro. E non ci sono compiti" spiega il Preside. "I pendolari possono arrivare col treno, usufruendo della fermata già esistente e magari non sono costretti ad alzarsi alle 5 del mattino per venire a scuola se non abitano a Brindisi" spiega Giuliano.

La polemica sull'orario

La possibilità di entrare a scuola alle 10 (o comunque dopo le 8) ha fatto molto discutere: "Oltre alle ragioni scientifiche, ce ne sono di ordine pratico: nel nostro territorio il sistema trasporti è tale da costringere molti studenti e lavoratori ad alzarsi molto presto, e partire da casa con largo anticipo per raggiungere l'ufficio o la scuola. Se posticipando l'ingresso in aula possiamo venire incontro alle loro esigenze, perché non farlo?" domanda il Dirigente. "Negli ultimi 8 anni siamo passati dall'avere un 70% degli studenti residenti e un 30% di 'fuori sede' all'esatto opposto. Per loro essere puntuali a scuola alle 8 è difficile e pesante" dice il Preside.

"Il mondo del lavoro soffre per le stesse problematiche, alle quali si aggiungono quelle legate alle turnazioni: si tratta di uno dei fenomeni più cruciali e patogeni della nostra società. Ma se per alcune categorie, come infermieri, Vigili del Fuoco e altri, non è possibile eliminare il lavoro su turni, per gli studenti si può intervenire, con l'obiettivo di migliorare anche il loro stato di salute" spiega il professor De Gennaro.

Le esperienze estere

La sperimentazione dell'Istituto Majorana segue quelle che sono in atto in alcune realtà del mondo anglosassone. In Gran Bretagna il progetto *Teensleep* coinvolge circa 100 scuole, che hanno posticipato l'ingresso a scuola alle 10 e i cui studenti vengono monitorati per verificare eventuali benefici in termini di miglior rendimento rispetto ai ragazzi che entrano a scuola regolarmente alle 8. Negli Stati Uniti, invece, esistono due scuole di pensiero: quella che ha portato a stabilire l'inizio delle lezioni alle 7.30 (in alcuni casi si ipotizza di far suonare la campanella persino alle 7.15) e quella, opposta, che opta per la cosiddetta *Start School Later*.

Gli studi

Secondo uno studio dell'Università del Minnesota, finanziata dal *Centers for Disease Control and Prevention* (CDCP) e condotta su 9 studenti delle scuole superiori tra Colorado, Wyoming e Minnesota, gli studenti che avevano posticipato l'ingresso a scuola dalle 7.30 alle 8.30 riuscivano a dormire nel 60% dei casi almeno 8 ore a notte, con benefici in termini di rendimento. Al contrario, gli altri andavano incontro a possibili problemi di depressione e ansia, oltre a maggiori difficoltà di concentrazione alla guida, nell'età tra i 16 e i 18 anni. Un'altra ricerca del CDCP del 2011 ha evidenziato come una carenza di sonno aumenti il rischio di infortuni fisici e comportamenti violenti.

Anche gli studiosi dell'Università di Rochester, nello stato di New York, sono giunti a conclusioni analoghe, così come quelli della *Oxford University*, in Gran Bretagna.

I contrari

Ma non basterebbe andare a letto prima alla sera? E' la domanda che in molti si fanno tra coloro che non hanno accolto con favore il progetto pugliese. "Premesso che in queste cose nessuno ha la verità in tasca, non è utile innescare false polemiche" spiega a Donna Moderna Silvia Godelli, già professoressa di Psicologia Clinica presso l'Università di Bari, oggi in pensione. "Io personalmente non nascondo di essere molto perplessa, per tre motivazioni: 1) si rischia di consolidare la tendenza in atto di spostare gli orari di inizio sonno sempre più in avanti, andando a letto sempre più tardi. Si tratta di un fatto sociale e culturale, ma in contrasto con le ragioni del corpo e con una dimensione biopsichica legata ai cicli della natura; 2) sperare di risolvere in questo modo le disfunzioni organizzative della nostra società, in particolare nel settore dei trasporti urbani ed extraurbani non mi sembra logico. I problemi logistici hanno bisogno di altre risposte; 3) si rischia di generare ulteriori anomalie nell'organizzazione familiare: si crea una forbice tra l'ingresso tardivo a scuola e quello al lavoro dei genitori, riducendo il tempo condiviso. Tra l'altro mi chiedo quando i ragazzi potrebbero fare i compiti: di sera? Oppure non li farebbero proprio, andando a 'distruggere' ulteriormente la scuola?".

La questione educativa

A queste perplessità se ne aggiungono altre di natura educativa e didattica, sollevate ad esempio dal Dirigente del Liceo scientifico "Scacchi" di Bari, che ad aprile ospita la finale nazionale delle XVI Olimpiadi di Astronomia e che nelle rilevazioni OCSE-PISA 2012 ha superato la media conseguita da tutti i paesi europei e da tutti quelli dell'area OCSE in tutti gli ambiti di valutati (Lettura, Matematica e Scienze). "Il collega del Majorana, che pure è all'avanguardia da tanti punti di vista, secondo me in questo caso rischia di inseguire mode e desideri. Non sono convinto che le esigenze bioritmiche siano un valido motivo per posticipare l'ingresso a scuola, che invece rappresenta una sede del sapere e del disciplinamento, nel senso che si insegnano le discipline in modo ordinato e didattico. C'è poi una valenza morale - spiega a Donna Moderna Giovanni Magistrale - A scuola occorre studiare, fare i compiti, ma anche essere puntuali e dunque alzarsi presto, perché questo sarà richiesto anche nel mondo del lavoro. Pensare di consentire l'inizio ritardato delle lezioni per venire incontro alle esigenze dei ragazzi e a mio avviso una cosa insensata: temo che di questo passo si inizierebbe un processo a rincorsa, nel quale non basterebbe più neppure entrare alle 10".

"Una dimostrazione? Quando non ci sono alcuni docenti e l'ingresso viene posticipato di una o due ore, ci sono comunque decine di ritardatari" aggiunge Magistrale. "Secondo me modificare l'orario rappresenta una rincorsa a insane abitudini, mentre la scuola non dovrebbe rinunciare a uno dei suoi compiti, ovvero contribuire a educare i ragazzi, con buon senso e senza estremismi, ma anche senza cedere alle mode dei tempi" conclude il Preside.

Un nuovo modello di scuola

Da un lato, dunque, la funzione educativa della scuola, dall'altro il tentativo di creare un nuovo modello didattico: "La società è cambiata e con essa i ragazzi: oggi non si va più a letto dopo il Carosello come facevo io" dice Giuliano. "La scuola di massa è nata intorno al 1850 quando i bisogni lavorativi, sociali ed educativi erano differenti, mentre la didattica è rimasta pressoché identica. Se riuscissimo a far dormire gli adolescenti alle 21 sarebbe meglio per tutti, ma non è così, che ci piaccia o no, complice anche la tecnologia con tablet e smartphone che tengono svegli i giovani fino a tardi, anche se sono a letto".

"Il nostro progetto mira a costruire una scuola nuova e non ha eguali in nessuna parte del mondo: persino nel mondo anglosassone si sperimenta l'ingresso a scuola posticipato di mezz'ora o al massimo di un'ora, non di due. Noi analizzeremo i risultati della sperimentazione, coinvolgendo in modo attivo e partecipe gli studenti, e poi valuteremo i benefici. Se non saranno all'altezza delle aspettative, ripenseremo il progetto" conclude il professor De Gennaro.

VEDI ANCHE

Musica troppo alta: rischio sordità per i ragazzi

VEDI ANCHE

I nuovi social usati dai ragazzi

Link: <https://www.casilinanews.it/155623/attualita/posticipare-lorario-di-ingresso-a-scuola-migliora-il-rendimento-degli-studenti.html>

CASILINA NEWS

HOME FROSINONE E PR. **ROMA E PR.** QUARTIERI DI ROMA LATINA E PR. ATTUALITÀ ▾ METEO SPORT ▾ CULTURA ▾ ANNUNCI ▾ INFO

PAGE ▾ ▾ ▾ ▾ MOBITÀ



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DI UNIVERSITA DEGLI STUDI DI ROMA LA SAPIENZA

Attualità

Posticipare l'orario di ingresso a scuola: il rendimento degli studenti ci guadagna. La ricerca de La Sapienza

di Redazione · 13 Dicembre 2020 · 0



quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista *Nature and Science of Sleep*. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico

"Se solo avessi dormito un'ora in più!", una affermazione molto ricorrente, quanto vera secondo la scienza: il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno.

Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista *Nature and Science of Sleep*.

"L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione – spiega Luigi De Gennaro. Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione".

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

LEGGI ANCHE – Reti neurali viventi per la cura del cancro: la ricerca della Sapienza

"Un aspetto importante – aggiunge De Gennaro – è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale".

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da COVID-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione.

"Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole – conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori".

Riferimenti:

The Association Between School Start Time and Sleep Duration, Sustained Attention, and Academic Performance – Valentina Alfonsi, Rossella Palmizio, Annalisa Rubino, Serena Scarpelli, Maurizio Gorgoni, Aurora D'Atri, Mariella Pazzaglia, Michele Ferrara, Salvatore Giuliano and Luigi De Gennaro – *Nature and Science of Sleep*, 2020. <https://doi.org/10.2147/NSS.S273875>

EUROGIORNALE.COM

Con un'ora in più di sonno gli studenti vanno meglio a scuola | | Notizie dall'Italia e dal Mondo in real time | EuroGiornale.com

Con un'ora in più di sonno gli studenti vanno meglio a scuola

10 Dicembre 2020 admin

AGI - Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista Nature and Science of Sleep. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico.

"Se solo avessi dormito un'ora in più!", una affermazione molto ricorrente, quanto vera secondo la scienza: il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno. Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista Nature and Science of Sleep.

"L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega Luigi De Gennaro. Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione". I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo

dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento. “Un aspetto importante – aggiunge De Gennaro – è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale”.

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da Covid-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione. “Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole – conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori”.



ITALIALAVOROTV

- [Economia e Imprese](#)
 - [Economia](#)
 - [Imprese](#)
 - [Finanza](#)
 - [Tributi](#)
- [Lavoro](#)
 - [Lavoro](#)
 - [Formazione e Università](#)
 - [Sicurezza Sociale](#)
 - [Patronati](#)
- [Italiani nel mondo](#)
 - [Italiani all'estero](#)
 - [Comites/Consiglio Generale](#)
 - [Diritti dei cittadini](#)
 - [Immigrazione](#)
- [Pianeta donna](#)
- [Cultura](#)
 - [Ricerca Scientifica - Ambiente](#)



RICERCA SCIENTIFICA ITALIANA NEL MONDO - PSICOLOGIA - DORMIRE DI PIU' AUMENTA ATTENZIONE E RENDIMENTO SCOLASTICO: RICERCA LA SAPIENZA

(2020-12-10)

Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista Nature and Science of Sleep. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'Istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico.

"Se solo avessi dormito un'ora in più!", una affermazione molto ricorrente, quanto vera secondo la scienza: il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno.

Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista Nature and Science of Sleep.

"L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega Luigi De Gennaro. Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione".

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

"Un aspetto importante - aggiunge De Gennaro - è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale".

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da COVID-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione.

"Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole - conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori".

Riferimenti: The Association Between School Start Time and Sleep Duration, Sustained Attention, and Academic Performance - Valentina Alfonsi, Rossella Palmizio, Annalisa Rubino, Serena Scarpelli, Maurizio Gorgoni, Aurora D'Atri, Mariella Pazzaglia, Michele Ferrara, Salvatore Giuliano and Luigi De Gennaro - Nature and Science of Sleep, 2020. <https://doi.org/10.2147/NSS.S273875>. (10/12/2020-ITL/ITNET)

Contatti



Giovedì 10 Dicembre 2020

metro

Il quotidiano più letto nel mondo

ROMA | MILANO | TORINO | METRO WORLD

DOWNLOAD METRO

SEGUICI



Chi Siamo | News | Sport | Spettacoli | Opinioni | Animali | Scuola | Club Metro | Video | Mobilità | Altri

Home > Ultima Ora > [Con un'ora in più di sonno gli studenti vanno meglio a scuola](#)

Con un'ora in più di sonno gli studenti vanno meglio a scuola

10/12/2020 - 12:47

AGI - Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche. È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista Nature and Science of Sleep. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico. "Se solo avessi dormito un'ora in più!", una affermazione molto ricorrente, quanto vera secondo la scienza: il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno. Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista Nature and Science of Sleep. "L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega Luigi De Gennaro. Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione". I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento. "Un aspetto importante - aggiunge De Gennaro - è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale". Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da Covid-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione. "Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole - conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori".

AGI

CATEGORIE

VIDEO

BLOG

SAPIENZA SITI MINORI WEB

Link: <https://www.msn.com/it-it/notizie/italia/con-una-ora-in-più-di-sonno-gli-studenti-vanno-meglio-a-scuola/ar-BB1bOvBj>

Notizie Meteo Sport Video Money Oroscopo Altro >

notizie

cerca nel Web

Precedente

Successivo

Con un'ora in più di sonno gli studenti vanno meglio a scuola

AGI | Un'ora fa |



AGI - **Dormire di più aumenta il livello di attenzione e migliora le prestazioni scolastiche.** È quanto ha dimostrato lo studio pilota coordinato dal Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma e pubblicato sulla rivista Nature and Science of Sleep. I risultati della ricerca, condotta su studenti del primo anno delle superiori dell'istituto "Ettore Majorana" di Brindisi, suggeriscono che posticipare l'orario d'ingresso alle lezioni, inciderebbe positivamente sul rendimento scolastico.

"Se solo avessi dormito un'ora in più!", una affermazione molto ricorrente, quanto vera secondo la scienza: il sonno, infatti, oltre a essere una attività naturale, è strettamente correlato con il potenziamento di altre funzioni cognitive come l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, ma anche con il mantenimento dell'equilibrio psico-emotivo e relazionale. Ciò vale tanto per gli adulti, quanto per gli adolescenti, nei quali l'obbligo di alzarsi presto la mattina è associato spesso a un ritardo dell'addormentamento notturno.

Da diversi anni e in ogni parte del mondo, si studiano gli effetti di un ingresso in aula più tardivo, rispetto all'orario tradizionale, sulla salute e sulla capacità di apprendimento dei giovani. Il primo progetto italiano è stato sviluppato dal team di ricercatori guidato da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dal dirigente scolastico Salvatore Giuliano, ex sottosegretario al MIUR, e ha coinvolto gli studenti dell'Istituto Ettore Majorana di Brindisi. I risultati dello studio pilota, durato un intero anno scolastico, sono stati pubblicati sulla rivista Nature and Science of Sleep.

"L'idea di base dello studio era che posticipando l'entrata a scuola avremmo consentito una maggiore durata del sonno, che a sua volta avrebbe influito sui livelli di vigilanza e quindi migliorato l'attenzione - spiega Luigi De Gennaro. Grazie al supporto dell'Istituto Majorana, nell'anno scolastico 2018-2019 abbiamo coinvolto nello studio sperimentale gli studenti del primo anno delle superiori e li abbiamo divisi in due gruppi: per tutto l'anno una parte degli studenti entrava all'orario tradizionale, alle 8.00 del mattino, e il secondo entrava un'ora dopo (alle 9.00). In entrambi i gruppi abbiamo monitorato con cadenza mensile le caratteristiche del sonno e le prestazioni raggiunte durante il giorno attraverso specifici test di attenzione".

I risultati del lavoro hanno confermato le aspettative dei ricercatori sul rendimento degli studenti e sugli effetti del posticipo dell'orario sulla salute. In particolare, è stato osservato un aumento del tempo di sonno, con diminuzione delle sue alterazioni, associato a un costante miglioramento dell'attenzione durante le ore scolastiche e a un marcato incremento del rendimento.

"Un aspetto importante - aggiunge De Gennaro - è che nei giorni festivi non venivano registrate fra i due gruppi differenze relative al sonno, confermando che gli effetti dell'aumento di sonno sono strettamente dipendenti dal tardivo inizio delle lezioni. Inoltre, il fatto che l'ora di addormentamento non differisse ci ha permesso di demolire i limiti del programma, come la possibilità, spesso avanzata come critica, che un ingresso posticipato a scuola possa essere associato a un ritardo anche nell'addormentamento serale".

Le implicazioni di questo lavoro aprono a nuove prospettive per rinnovare l'organizzazione scolastica in particolare in questo periodo di pandemia da Covid-19, nell'ottica di sviluppare strategie di contrasto alla sua diffusione. "Si pensi ai trasporti, questi rimangono un punto fondamentale per evitare assembramenti negli orari di entrata e uscita dalle scuole - conclude De Gennaro. Usando dei facili test si potrebbe individuare il cronotipo, il ritmo biologico degli studenti, e dividerli in diverse fasce con orari differenziati, facendo entrare prima chi al mattino rende meglio. Sarebbe razionale e utile sia alle scuole medie che alle superiori".

[Vai alla Home page MSN](#)

ALTRO DA AGI

SAPIENZA SITI MINORI WEB