किशोरों को पर्याप्त नींद मिले तो प्रदर्शन सुधरे

अमेरिकन शिशु रोग अकादमी ने हाल ही में एक नया नीतिगत दस्तावेज़ पेश किया है जिसमें सिफारिश की गई है कि मिडिल व हाई स्कूल को सुबह जल्दी शुरू करने की बजाय थोड़ा देर से शुरू किया जाए। अकादमी का मत है कि इससे इन कक्षाओं के छात्रों के प्रदर्शन में सुधार आएगा और संभवतः वाहन दुर्घटनाएं भी कम होंगी।

अकादमी की उक्त सिफारिश कई अध्ययनों से प्राप्त नतीजों के आधार पर आई है। अकादमी ने अपनी इस रिपोर्ट के साथ एक तकनीकी रिपोर्ट भी प्रस्तुत की है।

दस्तावेज़ की प्रमुख लेखक और शिशु रोग विशेषज्ञ ज्यूडिथ ओवेन का मत है कि इस बात के पुख्ता प्रमाण हैं कि जिन किशोरों को पर्याप्त नींद मिलती है उनका वज़न बहुत बढ़ने और अवसाद ग्रस्त होने की संभावना कम रहती है। इसके अलावा वे कम वाहन दुर्घटनाओं में शामिल होते हैं और उनका शैक्षणिक प्रदर्शन भी बेहतर रहता है।

जीव वैज्ञानिक शोध से पता चला है कि किशोरावस्था की शुरुआत से बच्चों का नींद का पैटर्न बदलने लगता है। 13-14 की उम्र के बाद लड़के-लड़कियां स्वतः ही देर तक जागने और देर तक सोने लगते हैं और यह प्रवृत्ति 17-19 साल की उम्र तक जारी रहती है। इसके अलावा किशोरों को ज़्यादा नींद की ज़रूरत होती है। लिहाज़ा उन्हें जल्दी उठने को मजबूर करने का मतलब है कि स्कूल के शुरू के एक-दो पीरियड में वे सीखने को उतने तैयार नहीं होते।

यूएस के सैकड़ों ज़िलों में स्कूल थोड़ी देर से शुरू करने का प्रयोग किया गया। यह देखा गया है कि स्कूल देर से शुरू हो, तो छात्रों के प्रदर्शन में उल्लेखनीय सुधार आता है। मसलन, तीन प्रांतों में 9000 हाई स्कूलों में देखा गया कि जब स्कूल साढ़े आठ बजे के बाद शुरू किए गए तो बच्चों ने विज्ञान, गणित, अंग्रेज़ी और सामाजिक अध्ययन में बेहतर अंक हासिल किए।

इसी प्रकार का एक अध्ययन मिनेसोटा विश्वविद्यालय की कायला वाल्शस्ट्रॉम ने 90,000 छात्रों के साथ किया है। उनका निष्कर्ष है कि स्कूल शुरू होने के समय को साढ़े सात से आठ बजे करने की बजाय साढ़े आठ बजे करना ज़्यादा फायदेमंद होता है।

कुछ सीमित अध्ययनों से पता चला है कि स्कूल देर से शुरू करने पर छात्रों की दुर्घटनाएं भी कम होती हैं। जैसे व्योमिंग प्रांत में जब स्कूल का समय 7:35 से बढ़ाकर 8:55 कर दिया गया तो 16 से 18 वर्ष के ड्राइवरों की वाहन दुर्घटनाओं में 70 प्रतिशत की कमी आई। अलबत्ता, ये अध्ययन अभी किसी स्पष्ट निष्कर्ष पर पहुंचे नहीं लगते।

मगर अकादमी का कहना है कि शैक्षणिक प्रदर्शन के मद्देनज़र ही मिडिल व हाई स्कूलों को थोड़ा देर से शुरू करना उचित होगा। ***(स्रोत फीचर्स)***