

هناك العديد من الحجج المقنعة لتأخير بدء اليوم الدراسي، وخاصة بالنسبة للطلاب الأكبر سناً. دعني أوضح لماذا أعتقد أن لهذا الخيار فوائد كبيرة: أولاً وقبل كل شيء، البحث يظهر أن المراهقين لديهم نمط دوري حيوي متأخر مقارنة بالأطفال الأصغر سناً. بتأخير بدء اليوم الدراسي، ثانياً، النوم الكافي له فوائد صحية وأكاديمية مهمة للطلاب. الطلاب الذين ينامون جيداً أكثر عرضة للحصول على 8-10 ساعات من النوم الموصى بها والتي ترتبط بتحسين الأداء الأكاديمي والصحة العقلية. ثالثاً، هناك أيضاً اعتبارات سلامة مهمة. القيادة وهم نعسانين هي عامل خطر كبير للحوادث، بالطبع، ولكن في النهاية، أعتقد أن فوائد تلك الخطوة تفوق هذه التحديات.