

Các giờ bắt đầu học tốt cho sức khỏe và Học Khu Thống Nhất San Diego (HKTNSD)

Làm những gì tốt nhất cho học sinh của chúng ta

Các giờ bắt đầu học tốt cho sức khỏe ở trên trung học:

Tại sao các trường trung học không nên bắt đầu sớm hơn 8:30 sáng?

- Sau nhiều thập niên nghiên cứu khoa học hấp dẫn, giờ đây chúng ta được biết các giờ đi học quá sớm gây ra những rủi ro nghiêm trọng về sức khỏe và an toàn cho trẻ vị thành niên.
- Ở tuổi dậy thì, cơ thể của trẻ em thay đổi. Sự thay đổi về nhịp sinh học này khiến các em khó ngủ hơn cho đến tận khuya (cho thanh thiếu niên, gần 11 giờ đêm) và đưa đến việc ngủ muộn hơn vào buổi sáng. Đánh thức một đứa trẻ 16 tuổi vào lúc 6:30 sáng tương đương với việc đánh thức một người 40 tuổi vào lúc 4:30 sáng.
- Thanh thiếu niên cần ngủ 8,5-9,5 giờ mỗi đêm. Khi các trường bắt đầu học quá sớm vào buổi sáng, các trẻ này sẽ lâm vào tình trạng thiếu ngủ.
- Kết quả là, các em có nguy cơ bị trầm cảm, lo lắng, ý tưởng tự tử, béo phì và sử dụng chất gây nghiện, cũng như các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng sau này trong cuộc sống cao hơn. Các em cũng có nguy cơ bị tai nạn khi lái xe mà buồn ngủ.
- Ở trường, thời gian bắt đầu học quá sớm dẫn đến sự vắng mặt và đi trễ nhiều hơn, điểm thi và tỷ lệ tốt nghiệp thấp hơn, và thậm chí còn tăng tỷ lệ bị thương tật cho các học sinh chơi thể thao.
- Chuyển giờ bắt đầu học qua 8:30 sáng hoặc muộn hơn đã được chứng minh là cách tốt nhất để giải quyết tình trạng thiếu ngủ ở tuổi vị thành niên và các rủi ro phụ thuộc về sức khỏe và an toàn công cộng. Đó là lý do tại sao **Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ, Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ, Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ** và những cá nhân khác đều đề nghị điều này.
- Giờ học đầu muộn hơn cũng được coi là một vấn đề công bằng, vì trẻ em từ các nhóm dân tộc thiểu số và các gia đình có tình trạng kinh tế xã hội thấp ngủ ít hơn so với các em đồng lứa.
- Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy khi giờ bắt đầu học muộn hơn, những đứa trẻ có hạng điểm thấp nhất lại nâng được điểm lên cao nhất.

Các giờ bắt đầu học ảnh hưởng đến các hiệu suất của giáo viên và việc học tập như thế nào?

Các cuộc nghiên cứu lặp đi lặp lại cho thấy khi ngày học bắt đầu muộn hơn, thì các điểm, hạng điểm tiêu chuẩn và tỷ lệ tốt nghiệp tăng lên.

- Các nhà kinh tế đã phát hiện khi thời gian bắt đầu học lùi lại một giờ thì các điểm thi toán tăng lên 3,3 điểm phần trăm và các điểm thi đọc lên 3,7 điểm. Ngoài ra, các học sinh có điểm thấp nhất cho thấy những bước tiến bộ lớn nhất. (Nguồn: bài viết trên tạp chí Economics of Education, tháng Mười Hai năm 2012)
- Thành tích học tập gần như NHÂN ĐÔI đối với những trẻ em có hoàn cảnh khó khăn về tài chính hoặc có thành tích học tập thấp.

- Việc lùi giờ học lại một tiếng tạo ra lợi ích học tập tương tự như ở trong một lớp học có ít hơn một phần ba học sinh hoặc với một giáo viên có hiệu suất làm việc một bậc cao hơn. (Nguồn: *Teny M. Shapiro, kinh tế gia của Đại học Santa Clara*)
- Khi 30.000 học sinh trung học ở 29 trường trong 7 tiểu bang chuyển giờ bắt đầu học sang 8:30 sáng hoặc muộn hơn, tỷ lệ tốt nghiệp trung bình tăng từ 79 phần trăm lên 88 phần trăm. (Nguồn: *bài viết trên tờ Sleep Health, Journal of National Sleep Foundation, tháng Tư năm 2017*)
- Nghiên cứu này cũng cho thấy tỷ lệ đi học đều đặn trung bình tăng từ 90% đến 94%.
- Vắng mặt và chậm trễ sẽ giảm và thành tích học tập sẽ tăng lên. Theo cuộc *khảo sát 2016-17 của California Healthy Kids* về các học sinh của HKTNSD, 11% học sinh cấp lớp 7, 16% học sinh cấp lớp 9 và 23% học sinh cấp lớp 11 báo cáo rằng các em đã nghỉ học trong 30 ngày qua vì các em “không được ngủ đủ.”
- Lợi ích ước tính của bắt đầu học vào 8:30 sáng hoặc muộn hơn cho mỗi học sinh là sự gia tăng tích lũy 0.175 về độ lệch chuẩn trong điểm kiểm tra khi học sinh học xong trung học. Tác động này tương đương với hai tháng học thêm. Khi được chuyển thành thu nhập, một học sinh trung bình đi học trễ hơn sẽ kiếm thêm khoảng 17.500 đô la hơn trong suốt cuộc đời của mình (Brookings, ngày 27 tháng Chín năm 2011). <https://www.brookings.edu/research/organizing-schools-to-improve-student-achievement-start-times-grade-configurations-and-teacher-assignments/>

Thế còn tiết học 0 (zero period) thì sao?

- Trong nhiều trường hợp tiết học 0 (tiết học đầu tiên trước khi thời khóa biểu hàng ngày bắt đầu) được sử dụng để học về các môn phong phú như nghệ thuật hoặc âm nhạc, được chứng minh là có lợi cho sự tư duy phê phán, phát triển trí não và thành công trong học tập. Tuy nhiên, với thời khóa biểu hiện tại của trường, các “tiết học 0” tùy chọn này có thể bắt đầu sớm nhất vào lúc 6:30 sáng. Với một ngày bắt đầu học muộn hơn, tiết học 0 cũng bắt đầu muộn hơn. Đối với những đứa trẻ mà tài chính gia đình không cho phép đi học tư thì những lớp học này cung cấp những cơ hội học phong phú mà chúng sẽ không có được.

Tại sao các trường trung học nên chuyển sang các giờ bắt đầu học lành mạnh?

- Các giờ bắt đầu học được cho là tốt cho sức khỏe là một vấn đề sức khỏe cộng đồng. Học khu cần hỗ trợ trong việc bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của con em chúng ta; tuy nhiên, hiện tại, các học sinh phải dậy vào thời điểm đã được chứng minh là không lành mạnh và không an toàn.
- Thiết lập một giờ bắt đầu học “không sớm hơn” không khác gì sắp đặt một số giờ học tối thiểu mỗi ngày hoặc một số giờ giảng dạy tối thiểu.
- Giờ bắt đầu học 8:30 sáng hoặc muộn hơn đã được chứng minh là nâng điểm kiểm tra và tỷ lệ tốt nghiệp lên, cả hai đều được Bộ Giáo dục Tiểu bang đánh giá thường xuyên để đo lường hiệu quả giáo dục.
- Theo cuộc khảo sát 2016-17 của *California Healthy Kids* về các học sinh của HKTNSD, 11% học sinh cấp lớp 7, 16% học sinh cấp lớp 9 và 23% học sinh cấp lớp 11 cho biết các em đã nghỉ học trong 30 ngày qua vì các em “không được ngủ đủ.”
- Tỷ lệ tham gia tăng 4% cho việc đi học đều đặn có thể mang lại nguồn vốn bổ sung cho HKTNSD.

Các hệ lụy với sức khỏe tâm thần là gì?

Có một mối liên hệ đã được chứng minh giữa thiếu ngủ, các giờ bắt đầu học và sự vô vọng của tuổi vị thành niên và ý tưởng tự tử.

- Cuộc khảo sát gần đây nhất của California Healthy Kids cho thấy 19% học sinh cấp lớp 9 và 19% học sinh cấp lớp 11 đã cân nhắc tự tử trong vòng 30 ngày qua. Ngoài ra, 26% học sinh cấp lớp 7, 32% học sinh cấp lớp 9 và 34% học sinh cấp lớp 11 cảm thấy buồn bã hoặc vô vọng kinh niên.
- Hơn 60 cuộc nghiên cứu đã tìm thấy mối tương quan giữa việc ngủ không đủ mẫn tính và tự tử. Tự tử là nguyên nhân thứ hai gây tử vong cho thanh thiếu niên. Thống kê cho thấy các thanh thiếu niên ngủ ít hơn 8 tiếng mỗi đêm có nguy cơ tự tử cao hơn so với các em ngủ từ 8 đến 9 tiếng. Cứ mỗi tiếng mất ngủ, thì các nỗ lực tự tử của thanh thiếu niên gia tăng 11%. Trầm cảm không phải là yếu tố tầm thường.
- Các khả năng điều chỉnh cảm xúc và tâm trạng tiêu cực có thể bị giảm nơi các thanh thiếu niên mắc bệnh thiếu ngủ mẫn tính vì phải đi học sớm. Các cuộc nghiên cứu cho thấy khi các thanh thiếu niên khỏe mạnh chỉ ngủ có 6,5 tiếng mỗi đêm trong 5 đêm trở lên, các em sẽ căng thẳng/lo lắng, tức giận/thù nghịch, bối rối và mệt mỏi nhiều hơn.
- Buồn ngủ vào ban ngày có liên quan đến hậu quả bất lợi về nhận thức và cảm xúc như suy giảm khả năng quyết định và tăng tính bốc đồng. Buồn ngủ ban ngày dự đoán việc bắt đầu uống rượu, nghiện rượu và các hậu quả liên quan đến rượu; và thời gian ngủ ngắn hơn dự đoán sự khởi đầu sử dụng cần sa.
- Học sinh không ngủ đủ giấc có tỷ lệ tham gia vào phần lớn các hành vi liên quan đến bạo lực tại học đường được kiểm tra so với học sinh ngủ đủ giấc. Những nam giới ngủ không đủ giấc có nguy cơ mang vũ khí tới trường, một phát hiện không được quan sát đối với những nữ giới ngủ không đủ giấc.
- Thanh thiếu niên ngủ ≥ 9 tiếng có điểm về hài lòng với cuộc sống tốt hơn, ít phàn nàn về sức khỏe nói chung và có mối quan hệ chất lượng tốt hơn với gia đình so với những người ngủ ít hơn.
- Cứ mỗi tiếng ngủ ít hơn trong thanh thiếu niên được nghiên cứu trong cuộc khảo sát về tuổi trẻ tại Quận Fairfax, Va, thì cảm giác buồn bã hoặc vô vọng tăng 38% và tỷ lệ thật sự muốn tự tử tăng 42%. Việc này cũng liên quan đến tỷ lệ tự tử hụt cao hơn 58%.

Các giờ bắt đầu học ảnh hưởng đến học sinh từ các gia đình kinh tế xã hội thấp hơn và dân số thiểu số như thế nào?

- Giờ bắt đầu học muộn hơn được coi là một vấn đề công bằng, vì nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ từ các nhóm dân tộc thiểu số và các gia đình có tình trạng kinh tế xã hội thấp hơn ngủ ít hơn so với các trẻ đồng lứa. Điều này áp dụng để mở rộng cả khoảng cách học tập hiện tại và khoảng cách cơ hội trong tương lai.
- Học sinh từ các gia đình có thu nhập thấp có thể không có phụ huynh sẵn sàng chở chúng đến trường, khiến chúng phụ thuộc vào phương tiện giao thông công cộng hoặc chịu trách nhiệm đi bộ hoặc đi xe đạp đến trường. Làm như vậy có thể dẫn đến thời gian di chuyển lâu hơn, điều đó có nghĩa là các em có thể thức dậy sớm hơn so với các trẻ đồng lứa và do đó có thể bị thiếu ngủ nhiều hơn (và có nguy cơ cao hơn nếu các em rời khỏi nhà trong khi trời vẫn tối).
- Những học sinh đã từng bị hoặc cảm thấy bị kỳ thị “ngủ trung bình ít hơn” so với những em không bị. Vì những học sinh này ngủ không đủ giấc nên ảnh hưởng đến sức khỏe, sự an toàn và việc học tập của các em. Những giờ bắt đầu học không tốt cho sức khỏe làm các em thiếu

ngủ thêm.

Điều này sẽ ảnh hưởng đến các cha mẹ đi làm như thế nào?

- Đối với mọi gia đình lao động sẽ tìm thấy lịch trình reo chuông vào lớp mới thuận tiện, có một số khác sẽ cảm thấy bất tiện. Học khu không thể nào sắp xếp giờ các giờ hoạt động cho mọi trường – mẫu giáo, trường tiểu học, trung học đệ nhất cấp và trung học đệ nhị cấp - vào những giờ phù hợp với mọi ngày giờ đi làm khác nhau của phụ huynh. Ví dụ, các giờ bắt đầu học sớm hiện tại không thuận tiện cho nhiều cha mẹ có công việc khiến họ (và thường là con cái) thức khuya hơn, như những người bán hàng lẻ, làm nhà hàng, các nơi giải trí, làm về an toàn công cộng hoặc những người làm hai công việc.
- Nhiều gia đình cũng đã phải làm các sự chuyển đổi khi con cái họ chuyển từ tiểu học sang trung học đệ nhất cấp hoặc từ trung học đệ nhất cấp qua trung học đệ nhị cấp, với các lịch trình học khác nhau.
- Có những cách mà trường học có thể giúp các gia đình có phụ huynh đi làm, chẳng hạn như mở phòng ăn hoặc thư viện, cung cấp các cơ hội phòng phú, cho phép nhiều trẻ em ăn sáng tại trường và tạo điều kiện đi chung xe. Tuy nhiên, không vì **một số** phụ huynh không cho các con em thanh thiếu niên của họ ngủ đầy đủ mà học khu học đưa ra một chính sách ngăn mọi học sinh vào lứa tuổi thanh thiếu niên có được số giờ ngủ mà các bác sĩ nghĩ các em cần để được khỏe mạnh và an toàn.
- Cuối cùng, **trong cùng một gia đình**, lịch trình làm việc, lịch trình học và cơ hội đi chung xe thường xuyên thay đổi. Trên thực tế, theo thống kê của Bộ Lao Động, người ta thay đổi công việc trung bình mỗi bốn năm. Tuy nhiên, việc cam kết giữ cho trẻ khỏe mạnh và an toàn là một điều không thể phủ nhận và là nền tảng để trường làm mọi quyết định.

Điều này sẽ ảnh hưởng đến những đứa trẻ tự một mình đến trường như thế nào?

- Ở trường trung học, nhiều học sinh có trách nhiệm tự đi học. Có những người mới lái xe, thiếu ngủ trên đường là một vấn đề an toàn công cộng: thanh thiếu niên và thanh niên có liên quan đến hơn một nửa số vụ tai nạn lái xe vì ngủ gật mỗi năm!
- Các học sinh đi bộ, đi xe đạp hoặc đi xe buýt đến trường có thể cũng gặp tình trạng này khi trời còn tối, gây nguy cơ cho chúng.

Còn về những đứa trẻ đi làm thì sao?

- Thanh thiếu niên làm việc nhiều giờ để giúp đỡ gia đình bị ảnh hưởng nhiều nhất khi trường bắt đầu học quá sớm vào buổi sáng. Không có gì lạ một khi những học sinh này phải làm việc đến 10 hoặc 11 giờ đêm, điều này khiến các em không ngủ đủ nếu phải thức dậy vào lúc 5 hoặc 6 giờ sáng để đến trường đúng giờ.
- Ngoài ra, nhiều người chủ thuê học sinh trung học thường không muốn thêm nhân viên cho đến 4 giờ chiều hoặc trễ hơn, so với các giờ làm sớm buổi trưa.

Chẳng phải các giờ bắt đầu học sớm chuẩn bị cho thanh thiếu niên bước vào thế giới hiện thực sao?

- Tuổi vị thành niên là thời gian phát triển và thay đổi nhanh chóng đòi hỏi phải ngủ nhiều hơn tuổi trưởng thành. Trong khi người lớn cần ít nhất 7 giờ ngủ mỗi đêm, thì thanh thiếu niên cần 8,5 đến 9,5 giờ.
- Hơn nữa, sự thay đổi nhịp sinh học diễn ra trong thời niên thiếu khiến thanh thiếu niên khó ngủ hơn cho đến gần 11 giờ đêm. Khi kết hợp với các giờ bắt đầu học quá sớm, kết quả là sự thiếu

ngủ. Sự thay đổi này cũng có nghĩa là đánh thức một thiếu niên lúc 6:30 sáng có thể được coi là tương đương với việc đánh thức một người 40 tuổi lúc 4:30 sáng.

- Tuổi vị thành niên là thời gian phát triển trí não nhanh chóng cũng như sự gia tăng hormone và cảm xúc. Đồng thời, thanh thiếu niên thường bị suy giảm khả năng phán đoán và mức độ căng thẳng trong học tập cao. Đây là giai đoạn các em cần được bảo vệ và hỗ trợ, không phải là trại khởi động cho cuộc sống trưởng thành.
- Thanh thiếu niên bị mất ngủ cũng có nguy cơ mắc bệnh trầm cảm, tự tử, hành vi liều lĩnh và thương tích không chú ý và thậm chí tử vong. Để biết thêm thông tin, xin tham khảo **“Các hệ lụy về sức khỏe tâm thần là gì?”**
- Các giờ bắt đầu học sớm không phải lúc nào cũng như vậy. Theo Trung tâm Nghiên cứu về Sức khỏe Quốc gia, trong những năm 1950 và 1960, hầu hết các trường học bắt đầu giữa 8:30 đến 9:00 sáng.
- Các giờ bắt đầu học sau trung học khác nhau. Các lớp ở trên đại học thường không yêu cầu sinh viên có mặt mỗi buổi sáng vào lúc 7:30 sáng hoặc thậm chí sớm hơn. Thế giới đi làm bao gồm vô số công việc và lịch trình làm việc khác nhau và các giờ bắt đầu làm tương ứng.

Nếu các trẻ em biết chúng có thể đi ngủ muộn hơn, thì chúng có thức khuya hơn không?

Trên thực tế, các nghiên cứu cho thấy được đi học muộn hơn giúp các thanh thiếu niên ngủ nhiều hơn. Ví dụ, một nghiên cứu trên 9.000 học sinh ở 8 trường trung học công lập trong 3 tiểu bang cho thấy số học sinh ngủ từ 8 tiếng trở lên trong các đêm học tăng lên khi giờ bắt đầu học muộn hơn, cho thấy thanh thiếu niên thường không đi ngủ muộn hơn vì giờ bắt đầu học của các em thay đổi.

Có phải truyền thông xã hội, kỹ thuật và thời gian nhìn màn hình góp phần vào việc thiếu ngủ?

- Mặc dù thời gian nhìn màn hình đêm khuya không được khuyến khích, ngay cả thanh thiếu niên có “kỷ luật về ngủ” hoàn hảo, có nhịp sinh học khiến các em khó ngủ đủ nếu trường bắt đầu quá sớm vào buổi sáng.
- Việc thải chất melatonin vào cuối giờ xảy ra trong tuổi thiếu niên có nghĩa là thanh thiếu niên không thể ngủ được về mặt sinh học cho đến gần 11 giờ đêm.
- Ngược lại, khi trường bắt đầu học muộn hơn vào buổi sáng, thanh thiếu niên dành nhiều thời gian đó vào buổi sáng để ngủ, không phải ngồi ở máy vi tính, nhắn tin, v.v...

