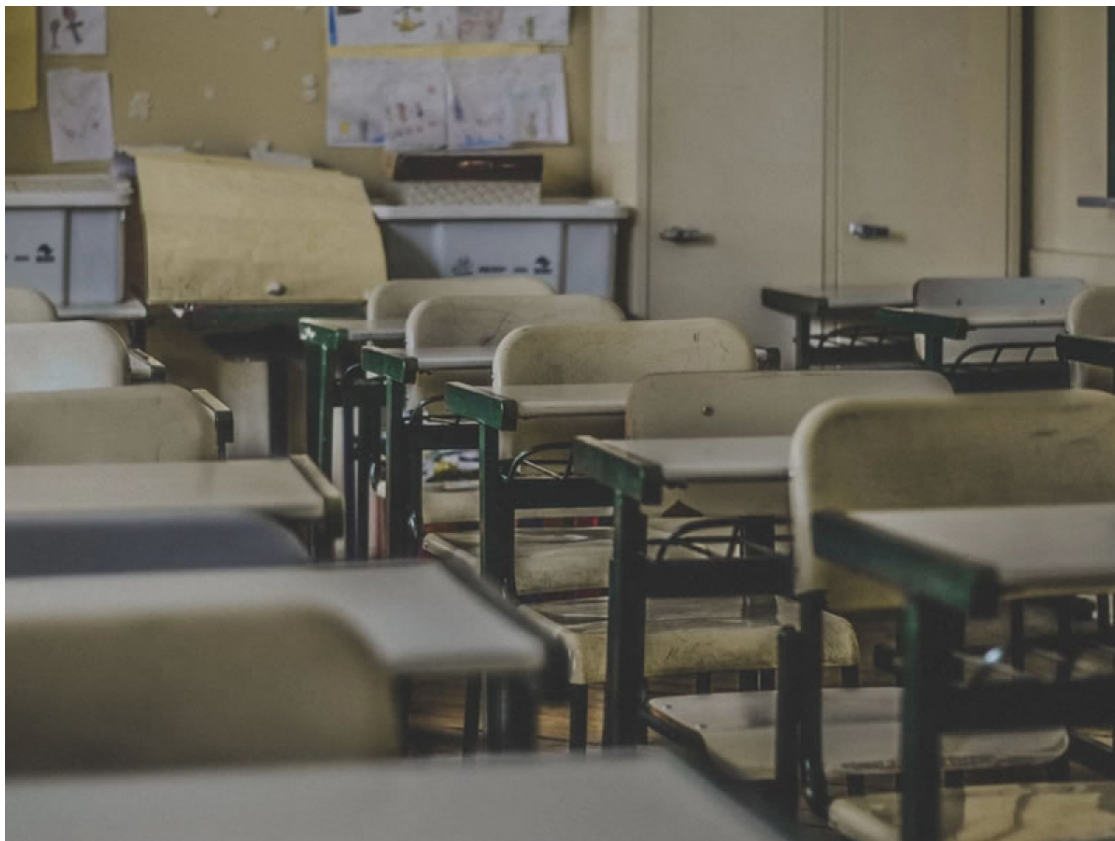




## Quina és l'hora ideal perquè comencin les classes? Un estudi desmunta l'horari actual



Et lleves molt d'hora al matí, i vas cap a l'institut. T'asseus al teu lloc i el professor comença amb la classe. Segur que pots estar atent al que s'explica? Existeix un gran debat al respecte, i ha sortit més d'un estudi que diu que els alumnes no poden començar classes a les 8 del matí perquè no estan capacitats per assimilar els continguts.

### A partir de les 11:00

Segons un estudi de la **Universitat de Nevada** (Estats Units), el millor horari per fer classe es troba entre les 11 i les 21.30 hores. Bastant més tard del que comencen les classes de la majoria de la majoria d'escoles, instituts, i universitats del món.

Aquesta investigació es va fer analitzant joves de primer i de segon any de carrera de la Universitat de Nevada i la Universitat Oberta del Regne Unit, i una de les professores responsables de l'estudi, **Mariah Evans**, afirmava que «el millor moment del dia per aprendre a l'edat dels estudiants, és més tard de l'hora en què comencen les classes. Especialment pels estudiants de primer i segon any de carrera».



---

### **Més tardes**

És per això que afirmava que potser s'haurien d'incloure més classes de tarda i de nit per poder estar ben concentrat i assimilar bé els continguts. A més, «els neurocientífics han documentat que, pel rellotge biològic dels joves, el dia comença dues hores després del que és òptim pels adults».

Per tant, el tòpic de posar-se el despertador ben d'hora al matí per poder estudiar per un examen no funciona, ja que el cos no està prou preparat. Això no implica, però, que si ho fas, et pugui funcionar, tot i que sempre és millor que hagi estudiat amb anterioritat i, sobretot, la tarda anterior.