

# تعزيز القدرات الإدراكية ☐ كم عدد ساعات المذاكرة يوميًا للطلاب؟

الجمعة 3 مايو 2024 08:20 م

كشفت دراسة استقصائية أجرتها مؤسسة لرعاية الأطفال في كوريا الجنوبية، اليوم الخميس، عن أن 6 من كل 10 أطفال في البلاد يمضون ساعات أكثر مما يُوصى به في المذاكرة ☐ وأعلنت مؤسسة "تشايلد فاند كوريا" النتائج بعد استطلاع شمل 10 آلاف و140 طالبًا من المستوى الأول في المدرسة الابتدائية إلى الصف الثاني في المدرسة الثانوية في ديسمبر ☐

## 65% من الأطفال يقضون ساعات أطول في الدراسة

ومن بين الذين شملهم الاستطلاع، كان 65.1% يقضون ساعات أطول في الدراسة مما يُعتبر مناسبًا، بينما يعتقد ما يقرب من 13% من طلاب المدارس المتوسطة والثانوية الذين شملهم الاستطلاع أن الوقت الذي يقضونه عادة في الدراسة "زائد عن الحد"، وفقًا لوكالة يونهاف للأنباء ☐

وأظهر الاستطلاع أن متوسط عدد ساعات الدراسة خارج المدارس بلغ ساعتين و17 دقيقة لطلاب المدارس الابتدائية الدنيا وساعتين و47 دقيقة لطلاب المدارس الابتدائية العليا ☐ ووفقًا للأرقام المقابلة لطلاب المدارس الإعدادية والثانوية، كانت مدة المذاكرة ثلاث ساعات و12 دقيقة وثلاث ساعات و33 دقيقة، على التوالي ☐

## عدد ساعات المذاكرة

واستنادًا إلى البيانات ذات الصلة، أوصت المؤسسة بأن يكون وقت المذاكرة، باستثناء ساعات المدرسة، أقل من ساعة لتلاميذ المراحل الأدنى من المدرسة الابتدائية، وأقل من ساعتين لتلاميذ المراحل الأعلى من المدرسة الابتدائية ☐ وأوصت بأن تكون الدراسة حتى ساعتين ونصف الساعة لطلاب المدارس الإعدادية، وحتى ثلاث ساعات للطلاب في المدارس الثانوية ☐ وأشارت الدراسة أيضًا إلى أن 18.8% من الأطفال ينامون أقل من الموصى به ☐ وينام طلاب المدارس الابتدائية تسع ساعات في المتوسط، بينما بلغت المتوسطات المقابلة لطلاب المدارس المتوسطة والثانوية سبع ساعات و51 دقيقة وست ساعات و32 دقيقة على التوالي ☐

## زيادة ساعات المذاكرة يؤثر سلبيًا على الصحة

وفي السياق نفسه، قال "ستدي إنترناشونال" المتخصص في اتجاهات التعليم عالميًا، ومقره بريستول في بريطانيا، إن ساعات الدراسة المفرطة تعني ألا وقت لدى للطلبة لممارسة الرياضة، المهمة لتعزيز القدرات الإدراكية مثل التركيز والذاكرة ☐ وذكر، في دراسة له، أن قضاء كثير من الساعات في الدراسة يضر أصلًا بالنتائج المرجوة، لأن ذلك سيكون على حساب النوم، إذ ستكون هناك مشكلات في اليوم التالي، كأن لا يستوعب الطلبة ما يقوله الأستاذ في الفصل ☐ واستهدفت الدراسة طلبة المدارس في أستراليا، ممن تراوح أعمارهم بين 11-12 عامًا ☐ وتراوحت النتائج على النحو التالي: 9-11 ساعة للنوم، و7.12 ساعة للدراسة وأنشطة الجلوس الأخرى مثل مشاهدة التلفزيون، و1.5-1.7 للنشاط البدني الخفيف، و0.3-2.7 للنشاط البدني الكثيف ☐ وفي الأيام التي زاد فيها الطلبة من ساعات الدراسة وقللوا من نشاطهم البدني كانت الأمثل لصحتهم الإدراكية ☐ وخلصت الدراسة إلى أن الوصول إلى حل وسط يوازي بين النتائج الجيدة أكاديميًا والمحافظة على الصحة البدنية والعقلية يحتاج إلى تحديد الأولويات لدى الطلبة ☐ وخلصت إلى أن الوصفة المناسبة هي 10.5 ساعة للنوم، و9.5 ساعة للدراسة وتناول الطعام ومشاهدة التلفزيون، و2.5 ساعة للنشاط البدني الخفيف مثل المشي أو الأعمال المنزلية، و1.5 ساعة تخصص للنشاط البدني الشديد أو المتوسط مثل الركض والرياضة ☐