SALUT | Redacció | Actualitzat el 11/01/2019 a les 10:50

Segons un nou estudi, això és el que heu de fer per millorar les notes (i no us costarà gens)



Millorar les notes és més senzill del que sembla. Almenys així ho assenyala un nou estudi publicat a la revista Scientific Reports. Segons la investigació, la clau per aconseguir més bons resultats a l'institut es troba en les hores de descans.

Per arribar a aquestes conclusions els científics van posar a prova un nou horari en dos instituts dels Estats Units, **en els quals l'hora d'inici va passar de les 7.50 a les 8.45.** Els investigadors van observar que el fet de retardar els horaris i permetre als joves dormir 30 minuts més havia incidit de manera positiva en els seus resultats acadèmica. En concret, les seves qualificacions

havien augmentat de mitjana un 4,5%.

Segons apunta *El País*, en els darrers 100 anys els nens han perdut al voltant d'una hora de son, fet que els allunya de les 9 hores de descans recomanades. Com sabeu, és essencial que els adolescents dormin un mínim de set hores diàries, ja que la falta de repòs no només afecta en el rendiment acadèmic, sinó que també té efectes a nivell físic. **Per tant, intenteu descansar!**