

School for tired teens

English to Italian



English transcription

Narrator: “9 in the morning and Cassie is still in bed. Most schools have already started for the day but Cassie’s school now starts later, much later; It runs from 1:30 in the afternoon till 7:00 in the evening.”

Cassie: “Morning mum”

Narrator: “Waking up later and getting more sleep has had a dramatic impact on life at home.”

Cassie: “I just get really annoyed by my mum trying to wake me up. I’m sorry but now she doesn’t really have to, I can just do it on my own.”

English transcription

Cassie's mum: "I don't see her, you know, getting tired and you know, even if you are thirty, you feel tired and you're likely, you know, stropky to someone but she's much better."

Narrator: "They've changed the start time at Cassie's school not because they think their sixth formers are lazy. The decision is based on more than 20 years of research into the teenage body clock."

Headmaster: "The cards are really stacked against them because they are overriding nature by getting up "early" in the morning in order to be on time to school."

English transcription

Narrator: “Overriding nature, what is the science here? We asked the students to explain it.”

Student 1: “Our body clock is located in the brain, in the hypothalamus and specifically in the suprachiasmatic nuclei (SCN). These cells are responsible for all our 24 hour timing system in the human body.”

Student 2: “In adolescence, as the brain continues to grow and develop, the body clock shifts to two to three hours later.”

Student 3: “A seven o’clock start time for a teenager is equivalent to a 4:30 wake up time for an adult.”

English transcription

Student 3: “I definitely think I’m less of a classic teenager and in the mornings I’ve been a lot more cooperative and a lot nicer and I’ll often be helping out and I’ll be actually doing chores out of a want rather than a requirement.”

Student 2: “In my old school timetable I felt kind of grumpy in the morning but then I would wear out but now it’s just, I’m feeling good all around because I’ve got good sleep and good quality of sleep.”

Student 3: “I find it easier to concentrate in lessons whereas before sometimes I’d be falling asleep in the first three hours of the morning. Here it’s so much more easy to concentrate and just to focus on the work that I have to do.”

English transcription

Headmaster: “Schools on a day to day basis are dealing with a whole range of issues, sometimes mental health issues. I would argue there’s a public health issue really in terms of a nation of teenagers, particularly older teenagers, that are going to school chronically sleep deprived.”

Narrator: “It’s too early to say if the changes here will mean students to do better in their exams but it’s hoped a wider study by Oxford University will help other schools to decide whether to change their timetable. Graham Satchel, BBC News.”

Italian translation

Narratore: “Sono le 9 di mattina e Cassie è ancora a letto. Per molte scuole la giornata è già iniziata ma alla scuola di Cassie ora si incomincia più tardi, molto più tardi. L’orario va dalle 13:30 del pomeriggio fino alle 19:00 di sera.”

Cassie: “Buongiorno mamma”

Narratore: “ Svegliarsi più tardi e dormire più a lungo ha avuto un effetto notevole nella vita a casa.”

Cassie: “ Mi irrita molto quando mia mamma cerca di svegliarmi. Mi spiace, ma ora non deve più farlo, ci posso pensare da sola.”

Italian translation

Mamma di Cassie: “Non la vedo stancarsi e sa, se anche hai trent’anni e sei stanco, probabilmente diventi irascibile ma ora sta molto meglio.”

Narratore: “Alla scuola di Cassie hanno cambiato l’orario scolastico non perché pensino che i loro liceali siano pigri. La decisione si basa su oltre vent’anni di ricerca sull’orologio biologico degli adolescenti.”

Preside: “Le carte sono decisamente contro di loro poiché alzandosi “presto” la mattina per arrivare a scuola in orario ignorano la loro natura.”

Narratore: “ Ignorare la natura, qual è la scienza dietro a tutto ciò? Abbiamo chiesto agli studenti di spiegarlo.”

Italian translation

Studente 1: “Il nostro orologio biologico è situato nel cervello, nell’ipotalamo, più specificatamente nel nucleo soprachiasmatico (SCN). Queste cellule sono responsabili 24h su 24 per l’intero sistema di cronometraggio nel corpo umano.”

Studente 2: “Durante l’adolescenza, mentre il cervello continua a crescere e a svilupparsi, l’orologio biologico slitta dalle due alle tre ore dopo.”

Studente 3: “Iniziare la giornata alle sette per un adolescente equivale a svegliarsi alle 4:30 per un adulto.”

Italian translation

Studente 3: “Penso decisamente di non essere un tipico adolescente; La mattina sono molto più cooperativo e gentile, aiuto spesso in casa e svolgo le faccende perché voglio, non perché devo.”

Studente 2: “Quando seguivo l’orario della mia vecchia scuola ero piuttosto irritabile la mattina, dopodiché mi esaurivo, ma ora mi sento sempre bene perché dormo di più e meglio.”

Studente 3: “Trovo più facile concentrarmi durante le lezioni mentre prima, a volte, mi addormentavo nelle prime tre ore del mattino. Qui è molto più facile concentrarmi e focalizzarmi su ciò che devo fare.”

Italian translation

Preside: “Le scuole si devono occupare quotidianamente di diversi problemi, a volte problemi di salute mentale. Direi che esiste davvero un problema di salute pubblica in termini di una nazione di adolescenti, in particolare adolescenti più grandi, che vanno a scuola cronicamente privati di sonno.”

Narratore: “È troppo presto per dire se questi cambiamenti comporteranno che gli studenti andranno meglio nei loro esami, tuttavia si spera che uno studio più ampio condotto dall’Università di Oxford aiuti altre scuole a decidere se modificare il proprio orario. Graham Satchel, BBC News.”