

Schulstart darf laut Experten nicht vor 9.00 Uhr erfolgen



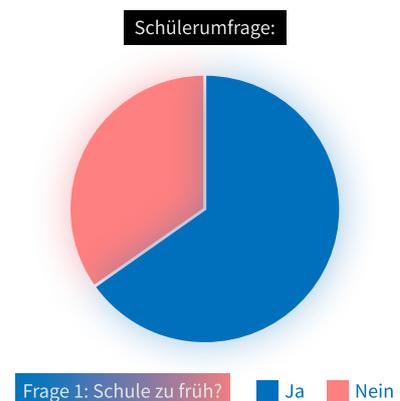
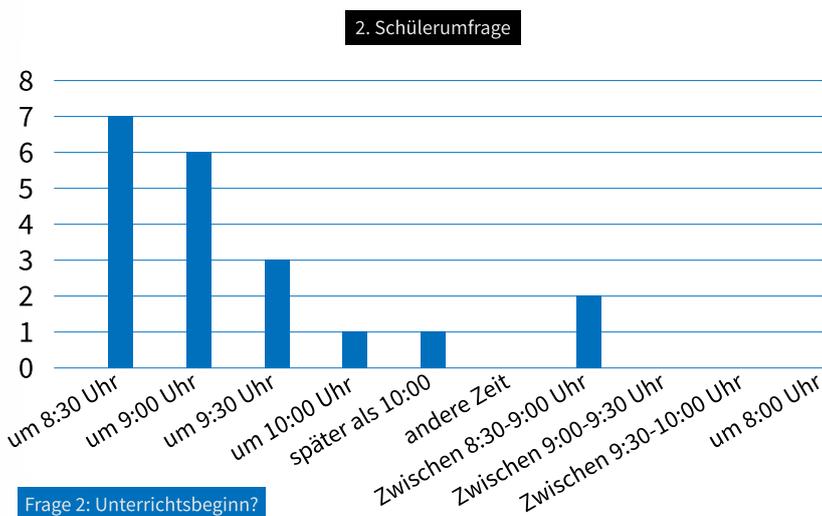
Was sagen die Experten?

Die Schlafforscher sind sich einig. Der Schulstart soll laut ihren Ergebnissen nicht vor 9.00 Uhr stattfinden. Ein von ihnen ausgeführtes Experiment belegt, dass ein späterer Schulstart die Leistungen der Schüler*innen erhöht. Der Grund liegt darin, dass Jugendliche 8 bis 10 Stunden Schlaf pro Tag benötigen, daher sei es nicht ihre Schuld, dass sie morgens müde sind, sagen die Forscher. Denn jeder Mensch besitzt eine biologische innere Uhr, welche bei jedem Menschen unterschiedlich ist.

Diese Uhr bestimmt auch den Schlafrhythmus der Jugendlichen und es ist bewiesen worden, dass sie laut ihrem Schlafrhythmus nicht anders können als spät ins Bett gehen. Außerdem werden Jungs noch später müde als Mädchen. Ein weiterer Faktor, der den Schlaf beeinflusst, ist der Schlaftyp, wobei es zwei gibt: den Langschläfer und den Frühaufsteher. Die meisten aber bewegen sich dazwischen und besonders Langschläfer haben beim frühen Schulstart Probleme und schneiden bei Klassenarbeiten, die in den ersten Stunden stattfinden, schlechter ab. Die Pubertät spielt hier auch eine Rolle. Pubertierende brauchen nämlich deutlich mehr Schlaf als andere. Das Hauptproblem ist, dass müde Schüler sich schlecht konzentrieren können, mehr Fehler machen und dass sie ihre Leistung nicht voll entfalten können. Daher fordern die Forscher und einige Schüler einen späteren Schulbeginn.

Die Ergebnisse einer Schülerumfrage

An der LVR Anna-Freud-Schule Köln wurden Schüler und Schülerinnen der 8. Klasse zum Thema Schulbeginn befragt. Laut der Umfrage sind alle Schüler*innen der Auffassung, dass ein kurzer Schultag besser ist als ein Ganzttag. Außerdem sind 68 Prozent der Befragten derselben Meinung wie die Schlafforscher, dass die Schule zu früh beginnt. Zur Frage, wann die Schule beginnen soll, haben ca. 30 Prozent der Schüler gesagt, dass sie um 8.30 Uhr anfangen muss. Dicht dahinter behaupten 26 Prozent, dass der Schulstart erst um 9.00 Uhr zu erfolgen hat. Es fällt besonders auf, dass niemand sich dafür ausgesprochen hat, dass der Schulstart unverändert bleiben soll.



Vorreiter Spanien

Die Experten fordern einen späteren Schulstart, damit die Leistungen der Schüler*innen verbessert werden können und damit sie länger schlafen können, denn der Schlaf ist für die meisten Teenager sehr wichtig.

Ein gutes Beispiel für einen Schulbeginn liefert Spanien, denn dort erfolgt der Unterrichtsbeginn um 9.00 Uhr und endet gegen 15.00 Uhr. Einige Vorteile des späteren Schulbeginns sind, dass die Schüler länger schlafen können, mehr Energie haben und konzentrierter sind. In der Folge schreiben sie auch bessere Noten und machen weniger Fehler. Sollte der Schulbeginn in dem Zeitpunkt auch in Deutschland erfolgen, würde das den Jugendlichen sehr helfen und ihre Noten würden deutlich verbessert werden, denn es stellt für die meisten Teenager eine große Belastung dar, so früh aufzustehen. Daher fordern die Experten und einige andere Schüler*innen, dass der Schulstart später, also nicht vor 9.00 Uhr sein sollte.

Quellen

Quarks.de
Swr.de
Mrd.de
Gsgvelbert.de