

Weckruf für eine bessere Bildung: Forschung fordert Schulstart um 9 Uhr!

Forschung zeigt: Schule ab 9 Uhr und Gleitzeit für Schüler gefordert. Experten erklären, warum der spätere Start die Bildung verbessern kann. Lesen Sie mehr!

Teenager im Fokus: Schlafforschung und die Forderung nach optimierten Schulzeiten

Die Zeit des Pubertierens kann für Jugendliche eine herausfordernde Phase sein – nicht nur körperlich, sondern auch in Bezug auf den Schulalltag. Aktuelle Forschungen weisen darauf hin, dass der frühe Schulbeginn für Teenager nicht nur unangenehm ist, sondern auch ihre Leistungsfähigkeit negativ beeinflussen kann.

Der natürliche Schlafrhythmus von Jugendlichen

Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich der Melatonin-Spiegel bei Jugendlichen während der Pubertät verändert. Dieses Hormon beeinflusst maßgeblich die Einschlafzeit und den Schlafbedarf. Da Jugendliche in diesem Lebensabschnitt später einschlafen, benötigen sie auch entsprechend mehr Schlaf. Der frühe Schulstart steht im Widerspruch zu diesem natürlichen Bedürfnis der Jugendlichen und kann somit ihre Leistungsfähigkeit im Unterricht beeinträchtigen.

Forderung nach neuen Schulzeiten

Die Bildungsforschung kommt zu dem klaren Schluss: Um die Bildung und Leistungsfähigkeit von Jugendlichen zu verbessern,

sollte der Schulbeginn auf 9 Uhr verschoben werden. Experte Marc Kleinknecht von der Uni Lüneburg spricht sich für eine Gleitzeitregelung an Schulen aus, um den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht zu werden. Mit einer Öffnungszeit ab 8 Uhr und verpflichtendem Unterrichtsstart um 9 Uhr könnten Teenager optimal auf ihren Schulalltag vorbereitet werden.

Internationale Vergleiche und mögliche Hürden

Ein Blick in andere Länder zeigt, dass Schulen dort bereits erfolgreich mit späteren Schulbeginnzeiten arbeiten. In Deutschland stehen jedoch mögliche Hürden wie die Abhängigkeit vom öffentlichen Nahverkehr einer flächendeckenden Umsetzung entgegen. Dennoch sollte die Diskussion um optimierte Schulzeiten weitergeführt werden, um das Wohlbefinden und die Lernerfolge unserer Jugendlichen langfristig zu sichern.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de