

# Schulanfangszeiten und ihr pädagogischer Effekt

## Ein späterer Unterrichtsbeginn an weiterführenden Schulen kann Noten und Testergebnisse kostengünstig verbessern

Schlagworte: Schulbeginn, Biorhythmus, Schlaf, Sekundarschulbildung

### RELEVANZ DES THEMAS

Die Kombination von sich ändernden Schlafmustern im Jugendalter und frühem Schulstart sorgt in Sekundarschulen oft für übermüdete Schülerinnen und Schüler. Die Forschung weist immer deutlicher darauf hin, dass ein späterer Schulbeginn die Noten und das emotionale Wohlbefinden verbessern kann. Gegner nennen kostspielige Anpassungen von Nahverkehrstaktungen und die verringerte Freizeit nach der Schule als Gründe, den Status quo beizubehalten. Eine Anpassung der Schulanfangszeiten ist in der Tat nicht kostenlos zu haben, stellt aber eine der am einfachsten umzusetzenden und kostengünstigsten Möglichkeiten zur Verbesserung der schulischen Leistungen dar.

### WICHTIGE RESULTATE

#### Pro

- ⊕ Ausreichender Schlaf ist positiv korreliert mit schulischen Leistungen, aber traditionelle Sekundarschul-Stundenpläne führen zu Schlafentzug bei Heranwachsenden.
- ⊕ Ein späterer Unterrichtsbeginn verbessert die Unterrichtsnoten im Laufe des Tages und die Resultate in standardisierten Tests.
- ⊕ Selbst geringfügige Anpassungen des Unterrichtsbeginns können sich positiv auswirken.
- ⊕ Schüler mit geringerem Leistungsvermögen profitieren am meisten von einem späteren Unterrichtsbeginn.
- ⊕ Ein späterer Unterrichtsbeginn ist ein kostengünstiger Beitrag zu verbesserten schulischen Leistungen.

#### Contra

- ⊖ Eine „optimale“ Startzeit für weiterführende Schulen wurde empirisch bislang nicht ermittelt.
- ⊖ Ein späterer Unterrichtsbeginn verkürzt die Zeit für Hausaufgaben, Jobs und außerschulische Aktivitäten.
- ⊖ Schulbezirke, deren öffentlicher Nahverkehr alle Schulformen gemeinsam bedient, wären auf zusätzliche Fahrzeuge oder auf die Anpassung auch des Unterrichtsbeginns an anderen Schulen angewiesen.
- ⊖ Reduzierte Zeit für außerschulische Aktivitäten kann Planungsanpassungen oder zusätzliche Ausgaben erfordern.

### KERNBOTSCHAFT DES AUTORS

Da Jugendliche andere innere Uhren und spätere natürliche Schlaf- und Wachzeiten haben als jüngere Kinder und Erwachsene, ist ein sehr früher Unterrichtsbeginn in der Sekundarstufe nicht förderlich für das Lernen. Empirische Studien ermitteln deutliche Verbesserungen von Noten und Testergebnissen bei späterem Schulbeginn. Ein um eine Stunde verschobener Schulbeginn kann die gleiche Wirkung entfalten wie eine um ein Drittel geringere Klassenstärke oder ein leistungsstärkerer Lehrer. Späterer Schulbeginn kann auch Faktoren wie Stimmungslage und Anwesenheit positiv beeinflussen und die Häufigkeit von Autounfällen reduzieren. Die Vorteile dürften die entstehenden Kosten überwiegen.

