

## Debatte: Soll der Unterricht erst um 9 Uhr beginnen?

- ① a) Lies dir den Text durch und markiere die Pro-Argumente grün und die Contra-Argumente rot.  
b) Erstelle eine Pro- und Contratabelle in deinem Heft und schreibe die Argumente aus dem Text zur passenden Position hinzu.

M1

**Besonders Jugendliche in der Pubertät sind morgens, wenn die Schulglocke um acht oder noch früher klingelt, oft nur körperlich anwesend. Deshalb fordern sie einen späteren Unterrichtsbeginn. Doch welche Argumente sprechen dafür, welche dagegen?**

Eine Studie von 2012 zeigt, dass sich 62 % der befragten 16- bis 25-jährigen tagsüber nicht ausgeruht fühlen. Im

5 Schnitt schlafen sie etwa sechseinhalb Stunden, und über 20 % kommen sogar auf weniger als fünfeinhalb Stunden.

10 Schlafexperten empfehlen Teenagern jedoch acht bis zehn Stunden Schlaf pro Nacht. Viele verpassen ihre optimale Schlafdauer also

15 gleich um mehrere Stunden. Kurzfristig kann der Körper das verkraften, doch andauernder Schlafmangel mindert die schulische Leistungsfähigkeit und beeinträchtigt das allgemeine Wohlbefinden sowie die physische und psychische Gesundheit.

Vor allem hat die Wissenschaft  
25 eine klare Sicht: Chronobiologen weisen darauf hin, dass die innere Uhr Jugendlicher in der Pubertät später tickt. Es fällt ihnen dadurch schwer,  
30 früher einzuschlafen. Um Abendtypen nicht zu benachteiligen und dem biologischen Rhythmus der Jugendlichen gerecht zu werden, empfehlen

35 Forscher einen Unterrichtsbeginn ab etwa 9 Uhr und Prüfungen am frühen Nachmittag. So spricht Till Roenneberg, einer der beteiligten Wissenschaftler, in der *Süddeutschen Zeitung* von einer „biologischen Diskriminierung“ durch den frühen Schulbeginn.

Die Jugendlichen leiden durch  
45 ihren verschobenen Schlaf-Wach-Rhythmus quasi an chronischem Jetlag – biologisch gesehen beginnt der Unterricht für viele mitten in der  
50 Nacht.

Das Ergebnis ist ein geringerer Lernerfolg, da das Gehörte im „Schlafmodus“ schwerer verankert wird, was zu schlechten schulischen Leistungen führt.

Eine aktuelle Studie zeigt, dass  
55 Schüler mit einem späten Chronotyp oder Schlafmangel bei Klassenarbeiten am Morgen schlechter abschneiden als am frühen Nachmittag. Morgentypen hingegen waren durch spätere Prüfungen nicht  
65 benachteiligt.

Regelmäßig lösen Studien und Appelle von Chronobiologen, die späteren Unterricht fordern, hitzige Debatten aus. In  
70 Medien und Politik wird der Schulbeginn immer wieder diskutiert, und erste Pilotprojekte an Schulen testen bereits spätere Startzeiten.

75 Eine umfassende Änderung ist dennoch nicht in Sicht – vor allem organisatorische Gründe

stehen dagegen. Für Eltern mit frühem Arbeitsbeginn könnte  
80 ein späterer Schulstart ein Betreuungssproblem bedeuten. Eine Lösung, die in einigen Pilotprojekten zum Einsatz kommt, ist eine Frühbetreuung für Kinder berufstätiger Eltern.

Ein späterer Schulbeginn hätte auch Auswirkungen auf den öffentlichen Nahverkehr, der  
85 entsprechend angepasst werden müsste. Das könnte in einigen Fällen Mehrkosten verursachen, da zusätzliche Busse benötigt werden könnten. Andererseits könnte es auch die Stoßzeiten im Nahverkehr entlasten.

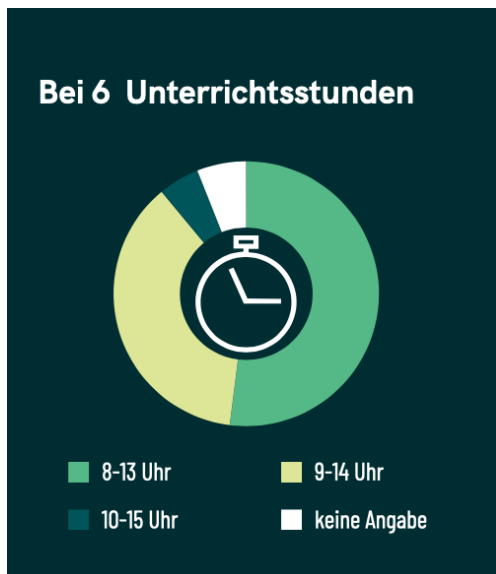
Auch die Verlegung von Klausurzeiten ist nicht immer einfach. Schon bei der Stundenplanung müsste bedacht werden, dass jedes Fach ab etwa 9 Uhr unterrichtet werden kann. Doch die Einsicht, dass frühe  
105 Prüfungen manche Schülerinnen und Schüler benachteiligen, sollte gerade bei älteren Jahrgängen berücksichtigt werden.

110 Die Meinungen der Schülerinnen und Schüler selbst sind geteilt, denn ein späterer Unterrichtsbeginn ab 9 Uhr bedeutet oft weniger Freizeit am  
115 Nachmittag. Auch bei Lehrkräften dürfte die Meinung ähnlich sein, da unter ihnen viele Morgentypen zu finden sind.

<https://www.betzold.de/blog/debatte-um-spaeteren-unterrichtsbeginn/?srsltid=AfmBOoproQBFWnLrXTvdUIZvXsrh90BWT001jeAj8yB-qREv2x3HS8kC>

- ② a) Ergänze deine Tabelle durch die Informationen aus den unteren Kreisdiagrammen.  
b) Überlege dir eigene Argumente und ergänze diese zur Tabelle.

Welche Unterrichtszeit wird von Schüler\*innen aus dem 9. Jahrgang bevorzugt?



Analyse des Forschungszentrums Demografischer Wandel (FZDW) der Frankfurt University of Applied Sciences