

Diverse Studien weltweit belegen, dass die Schule für Jugendliche am Morgen zu früh beginnt. Ihr Chronotyp verschiebt sich in der Pubertät nach hinten und auch wenn Jugendliche früh genug ins Bett gehen, können sie nicht einschlafen, weil sich der Schlafdruck erst später aufbaut. Am Morgen müssen sie aber früh aufstehen und in der Schule leistungsbereit sein. So leiden Jugendliche vermehrt unter Schlafentzug. Dies führt zu einer Vielzahl von negativen Folgen, wie emotionale und kognitive Schwierigkeiten und Verhaltensprobleme (Fallone, Owens & Deane, 2002; Fredriksen, Rhodos, Reddy & Way, 2004; O'Brien & Mindell, 2005). Zudem konnte in einer Studie an mehr als 15'000 Jugendlichen nachgewiesen werden, dass dieses konstante Schlafmanko zu einem höheren Risiko für Depressionen und vermehrten Suizidgedanken führt (Gangwisch et al., 2010). Ebenfalls konnte nachgewiesen werden, dass genügend Schlaf wichtig für das Lernen und die kognitive Leistungsfähigkeit ist. So beeinträchtigt zu wenig Schlaf die verbale Verarbeitung und das abstrakte Denken von Kindern und Jugendlichen (Randazzo, Mühlbach, Schweitzer & Walsh, 1998). Schlechtere Leistungen und entsprechend tiefere Noten sind das Resultat. Auch in der Schweiz wurde zu diesem Thema geforscht. Forscher der Universität Basel haben 2013 eine Untersuchung mit dem Titel «Schlafdauer, positive Lebenseinstellung und schulische Leistung: Die Rolle von Tagesmüdigkeit, Verhaltenspersistenz und Schulbeginn» veröffentlicht. Diese und auch die aktuelle Studie der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit dem Universitären Kinderspital Zürich zeigen deutlich, dass sich ein späterer Schulbeginn am Morgen positiv auf die physische und psychische Gesundheit und auch auf die Leistungsfähigkeit und die Leistungsbereitschaft auswirkt. Auch andere Gemeinden in der Schweiz haben den Wert eines späteren Schulbeginns am Morgen festgestellt. So hat beispielsweise die Gemeinde Gossau die erste Stunde am Morgen als freiwillig erklärt und bietet in dieser Stunde Sport, Musik oder betreutes Lernen an.

Werden Kinder und Jugendliche zum Thema befragt, sind die Aussagen recht deutlich. Eine grosse Mehrheit wünscht sich einen späteren Schulbeginn am Morgen. Zudem würden sie als Kompensation kürzere Pausen, vor allem über Mittag sehen. Diese Präferenzen zeigt die Zürcher Studie auf. Auch in Basel wird der Wunsch nach einem späteren Schulbeginn am Morgen regelmässig von Kindern und Jugendlichen formuliert. Sei das in den regelmässigen PolitTeens/Kids Veranstaltungen oder bei einer Befragung durch das Kinderbüro Basel. Zudem haben während und nach dem Lockdown und dem erfolgten Fernunterricht Jugendliche, Eltern aber auch Lehrpersonen mehrfach genannt, dass die Jugendlichen sich am späteren Vormittag und am Nachmittag besser konzentrieren konnten und entsprechen besser und effizienter gelernt haben. Ebenfalls konnte festgestellt werden, dass viele Jugendliche durch digitale Lernaufträge ein erhöhtes selbständiges Lernen zeigten und eine grosse Eigenverantwortung für ihr Lernen übernommen haben. Diese Erkenntnisse sollen bei einer Umsetzung eines späteren Schulbeginns am Morgen mit einfließen.

Zurzeit findet die Umsetzung der Digitalisierungsstrategie an den Volksschulen und den weiterführenden Schulen statt. Dieser Technologieausbau kann für die Umsetzung eines späteren Schulbeginns genutzt werden. So soll überlegt werden, ob die Jugendlichen tatsächlich alle Arbeiten im Schulzimmer absolvieren müssen oder ob zeitweises Lernen und Arbeiten daheim, analog Homeoffice in der Arbeitswelt, nicht auch Teil der Schule sein kann. Eine weitere Möglichkeit, einen späteren Schulbeginn am Morgen zu ermöglichen, könnte eine gleitende Schul-Präsenzzeit sein. Auch das analog der gleitenden Arbeitszeit in der Arbeitswelt.

Aus all diesen Überlegungen und um einen verbesserten Gesundheitsschutz für die Schülerinnen und Schüler zu erreichen, fordern die Unterzeichnenden die Einführung eines späteren Schulbeginns am Morgen für die Sekundarstufe I, die weiterführenden Schulen, das ZBA und die Gymnasien. Der Schulbeginn soll um mindestens 30 Minuten bis höchstens 60 Minuten später stattfinden. Es sollen verschiedene Umsetzungsmodelle erarbeitet werden, die dann bedürfnisgerecht von den einzelnen Schulstandorten gewählt werden können. Für die Umsetzungsmodelle werden die digitalen Möglichkeiten, die während des Lockdowns bereits eingesetzt wurden, miteinbezogen. Ebenfalls geben die Umsetzungsmodelle Antworten auf die Fragen, wie Kinder und Jugendliche, die wegen der Arbeit der Eltern am Morgen nicht länger daheimbleiben können, betreut werden und wie diejenigen Jugendlichen, deren Situation daheim ein zeitweise eigenständiges Lernen nicht zulässt, ihre Aufgaben betreut erledigen können. Ob ein späterer Schulbeginn an den Berufsschulen Sinn macht, soll geprüft und den Entscheid den Berufsschulen überlassen werden.

Für die Primarstufe soll die Einlaufzeit, so wie die Kinder es aus dem Kindergarten kennen, weitergeführt werden.

Franziska Roth, Alexandra Dill