

Wissenschaftler fordern: Schule erst ab 9 Uhr!

Von STEFANIE HABERSTOCK

Können Millionen deutsche Schüler bald morgens länger schlafen?

Ein renommierter Wissenschaftler schlägt Alarm: Schulkinder in Deutschland müssen viel zu früh in den Unterricht. Der Regensburger Schlafmediziner **Jürgen Zulley** fordert deshalb: Die Schule sollte frühestens um 9 Uhr beginnen, Zulley zu BILD: „Dieser Schulbeginn passt viel besser zum biologischen Rhythmus der Kinder.“ Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung hat schon bei jedem 5. Schüler Schlafstörungen festgestellt.

Nur bei uns ist der Schulbeginn so früh

Rrrriing...

Punkt 7 Uhr morgens in einem Hamburger Haushalt: **Tom** (7) und **Leon** (8) schlafen noch tief, wenn bei Vater **Martin Schneider** der Wecker klingelt. Er steht auf, weckt die Kinder, da-

mit sie pünktlich zum Unterrichtsbeginn um 8 Uhr in der Schule sind. Der selbstständige Unternehmer zu BILD: „Ein täglicher Kampf. Wenn die Jungs bis 8 Uhr ausschlafen könnten, würde der Tag schon viel spannender starten.“

Ein Problem, das viele Familien kennen: Zwischen 7.30 und 8 Uhr läuten deutsche Schulglocken zur 1. Stunde! Wer einen weiten Schulweg hat, muss sogar schon um 6 Uhr aus dem Bett.

„Die Schule soll erst um 9 Uhr beginnen“, fordert deshalb der Regensburger Schlaf-Forscher **Jürgen Zulley**. Der Wissenschaftler zu BILD: „Kinder brauchen unbedingt ausreichend Schlaf. Sonst leiden das Wachstum und die Fähigkeit zum Lernen. „Weil bereits 21% der Kinder an Ein- und Durchschlafstörungen leiden, sei das Ausschlafen morgens besonders wichtig.“

Wie viel Schlaf brauchen Schüler?

Bei Grundschulern 10 bis 11 Stunden. Bei älteren Kindern 8 bis 10 Stunden.

Genügt es nicht, Kinder früher ins Bett zu schicken?

Zulley: „Das bringt nicht viel, denn entscheidend ist unsere innere Uhr. Und danach sind die meisten Kinder Morgenmuffel. Vor allem im Winter. Die Leistungskurve ist früh morgens ganz unten. Eine kindgerechte Aufstehzeit wäre 7.30 bis 8 Uhr.“

Da haben es die Kinder in anderen Ländern besser:

► Beispiel Italien: Grundschüler müssen frühestens um 9 Uhr in der Schule sein.

► Beispiel England: Schulstart ab 8.45 Uhr!

Warum gibt es bei uns keinen späteren Unterrichtsbeginn?

Peter Peltzer, Vorsitzender des bayerischen Realschullehrer-Verbands: „Dann müssten wir den Unterricht zum Teil in den Nachmittag verlegen.“

Das würde aber die Freizeitaktivitäten der Kinder und das Familienleben einschränken.

aus: BILD

SCHULE ERST AB 9 UHR!

- 1p ● 3 „Wissenschaftler ... Uhr!“ (Titel)
Warum tun sie das?
A Dann können Kinder abends länger aufbleiben.
B Dann können Kinder ordentlich frühstücken.
C Dann können Kinder sicherer zur Schule.
D Dann sind die Kinder ausgeruhter.
E Dann wird Strom gespart.
- 1p ○ 4 „**Nur bei uns ist der Schulbeginn so früh**“ (kopje onder regel 18)
→ Welche alinea maakt dat duidelijk?
Citeer de eerste twee woorden van de betreffende alinea.
- 1p ● 5 Welcher Titel passt zum 3. Absatz (Zeile 19-33)?
A Langer Schulweg
B Männer im Haushalt
C Schulanfänger
D Stress am Morgen
- 1p ○ 6 → Welche alinea is een herhaling van de tweede alinea (regel 4-18)?
Citeer de eerste twee woorden van de betreffende alinea.
- 1p ● 7 Was spricht gegen einen Schulbeginn um 9 Uhr?
A Die Kinder gehen dann zu spät ins Bett.
B Für Hausaufgaben bleibt zu wenig Zeit.
C Hobbys und soziale Kontakte kommen zu kurz.