

## Warum sind wir alle müde?

---

Um sieben Uhr morgens klingelt dein Wecker. Du musst schon wieder in die Schule und bemerkst gerade, dass du die ersten drei Wecker verschlafen hast.

Drei Minuten vor dem Gong kommst du endlich an und versuchst nicht wieder einzuschlafen, sobald du dich hinsetzt.

So sieht der Morgen von einigen Schülern aus. Den ganzen Tag sitzt man müde und unmotiviert in der Schule, selbst die, die sich auf den Unterricht freuen und vorbereitet sind, können sich oft nicht konzentrieren.

Fragt ihr euch nicht manchmal, woran das liegt? Offensichtlich steht man zu früh für die Schule auf, um genug Schlaf zu bekommen. Eine klare Lösung dafür ist, früher schlafen zu gehen. Man kann den natürlichen Schlafrhythmus aber nicht ignorieren, der sich bei den verschiedenen Altersgruppen stark unterscheidet. Teenager müssen z. B. erst viel später und etwas mehr als Senioren schlafen, und wachen somit auch erst später, zum Beispiel vormittags oder mittags, auf.

Also könnte man doch den Schulbeginn verschieben und ihn mehr an die Schüler anpassen, oder?

Selbst zwei Stunden würden einen Unterschied machen, für die Schüler und die Lehrer. Man hätte zwar immer noch sechs bis acht Schulstunden lang Unterricht, aber auch die Möglichkeit länger aufzubleiben als sonst, da es erst spät am nächsten Tag losgeht. Und Frühaufsteher würden vor der Schule noch Freizeit haben, anstatt sich direkt auf den Weg zur Schule zu machen.

Außerdem kommen die meisten Schüler, zumindest ab der 5. Klasse, selbstständig zur Schule, daher muss man den Unterrichtsbeginn nicht mit den Arbeitszeiten der Eltern abstimmen.

Insgesamt würde ein späterer Schulbeginn den Schlafmangel von Schülern minimieren und größtenteils keine Probleme verursachen.

Was haltet ihr von einem nach hinten verlegten Unterricht? Würde er eure Probleme eher lösen und neue verursachen?

Gerne könnt ihr uns eure Meinung dazu über das Kontaktformular auf der Schülerzeitungs-Homepage mitteilen!

*Joslyn Marshall*