

Unterrichtsbeginn 9 Uhr? (NRW)

Beitrag von „Seph“ vom 17. Juli 2022 10:10

[Zitat von fraumitklasse](#)

Dass sie länger schlafen, wenn der Schulbeginn später ist, wage ich zu bezweifeln.
Wenn man "ausschlafen" kann, geht man später ins Bett!

Es ist inzwischen gut untersucht, dass der Biorythmus bei Heranwachsenden gegenüber dem von Kindern zeitlich verschoben ist, da z.B. Melatonin erst später ausgeschüttet wird. Die bisherigen Schulzeiten sind darauf aber überhaupt nicht abgestimmt, was durchaus problematisch ist. Ein einfaches "Dann geht halt früher ins Bett" hilft hier aus o.g. Grund nicht.