

Unterrichtsbeginn 9 Uhr? (NRW)

Beitrag von „Kris24“ vom 20. Juli 2022 23:18

Ich bin seit 3 Jahren froh, dass ich meistens erst zur 3. Stunde beginnen darf. Seitdem bin ich den ganzen Tag fitter. Ich wache morgens von alleine auf, habe weniger bis kaum noch Kopfschmerzen.

Es gibt eben Lerchen und Nachtigallen/Eulen und erstere sind vermutlich gar nicht bewusst, wie letztere leiden (ich war mir auch lange nicht bewusst, welche Auswirkungen es auf mich hat, zwang mich, früh ins Bett zu gehen, um rechtzeitig morgens aufzustehen zu können (bin extra in die Nähe der Schule gezogen, verzichte auf Frühstück, richte alles, am Abend zuvor, bin oft abends noch zur Schule gefahren, um zu kopieren (inzwischen drucke ich zuhause aus), jede Minute länger morgens schlafen zu können, ist mir wichtig), es half nicht. Ich war trotzdem gerädert.

Ich habe den Thread nicht verfolgt, vermutlich wurde es bereits verlinkt. Aber es heißt, dass während der Jugendzeit der Schlafrythmus sich nach hinten verlagert. Während kleine Kinder und ältere Menschen eher Frühaufsteher sind, gilt dies für Jugendliche nicht. Und das war bereits früher vor Handy etc. so. Wenn ich morgens gerädert aufstehe, bin ich auch abends nicht so fit für Sportverein und Co.

Mein Link dazu <https://www.aok.de/pk/magazin/woh...ie-chronotypen/>

Wichtig wäre, wie viele Prozent es jeweils trifft, ob es Alternativen wie "Gleitzeit" gibt. Aber ich höre meine Mutter (extreme Lerche), die bei 8 Uhr in den Ferien auch von Müßiggang sprach (und die Welt untergehen sah).