

06. November 2019

Postulat

von Maillard Patrik (AL)
und David Garcia Nuñez (AL)

Der Stadtrat wird aufgefordert zu prüfen, wie im Rahmen eines evaluierten Pilotprojekts die erste Morgenlektion in der Sekundarstufe in der Regel von 07:30 auf 08:20 verschoben werden kann.

Begründung

Im Teenageralter verändern sich die Schlafgewohnheiten gegenüber denjenigen von Kindern deutlich. So leiden viele Jugendliche wegen früher Anfangszeiten während der Schulzeit unter einem Schlafdefizit, was sowohl ihre Schulleistungen als auch ihr Wohlbefinden beeinträchtigt. Verschiedene Studien belegen die positiven Effekte eines späteren Schulbeginns bei adolescenten Schülerinnen und Schülern. So auch eine Befragung von mehr als 2'000 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 13 und 18 Jahren durch Forschende der Uni Basel aus dem Jahr 2012.

(<https://www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/Sp-terer-Schulbeginn--wachere-Jugendliche---bereits-bei-Verschiebung-um-20-Minuten.html>)

In Seattle (USA) wurde im Herbst 2016 der Schulbeginn um eine Stunde nach hinten verschoben, was laut der «Sleep-more»-Studie (mit Schülerinnen und Schülern der 10. Klasse) zu einer signifikanten Verbesserung der Leistungen führte. Diese – übrigens sozial weniger privilegierten – Jugendlichen schliefen im Durchschnitt 34 Minuten länger als vor der Umstellung und waren im Unterricht weniger schläfrig. Ihre schulischen Leistungen wurden um 4,5 Prozent besser eingestuft. (<https://www.nzz.ch/wissenschaft/auf-den-biorhythmus-von-teenagern-abgestimmt-ld.144069>).

Ein evaluiertes Pilotprojekt in der Stadt Zürich soll Rückschlüsse erlauben, ob sich eine Verschiebung der ersten Morgenlektion in Zürcher Sekundarschulen ebenfalls positiv auf den natürlichen Biorhythmus – und damit der erhöhten Wachsamkeit und Leistungsfähigkeit – der adolescenten Schülerinnen und Schüler auswirkt, wie sich ein solch veränderter Stundenplan in die Tagesschulen integrieren liesse und nicht zuletzt, welche Bilanz die Schülerinnen und Schüler selber, aber auch die Lehrkräfte und die Erziehungsberechtigten nach der Pilotphase ziehen.

Ein positiver Nebeneffekt, falls die Verschiebung der ersten Morgenlektion auf Sekundarstufe in Zukunft nach der Pilotphase flächendeckend eingeführt würde, wäre auch eine gewisse Entlastung des öffentlichen Verkehrs in den morgendlichen Stosszeiten.

