

TELEPOLIS

Schlaf dich schlau

Thomas Pany 26.08.2014

USA: Die Debatte um einen späteren Schulbeginn bekommt neue Dringlichkeit

Schlaf ist wichtig; auch wenn die Auszeit immer mehr einem Rechtfertigungszwang ausgesetzt ist. Wer lieber schlafen will, als einem Termin oder Überstunden den Vorrang zu geben, gilt als nicht normal. Die professionellen Vorgaben sehen anders aus (ideal: 18/6 aktiv) und das Training für solche Standards fängt früh an. Spätestens mit der Schule.

Zwar gibt es auch hierzulande immer wieder Appelle, den morgendlichen Schulbeginn nach weiter hinten zu rücken, um dafür zu sorgen, dass Schüler besser ausgeschlafen haben. Aber solche Initiativen kommen nicht weit. Sie scheitern schon im Keim am gesetzten Betriebsrhythmus, der Koordination zwischen Schule und Arbeits-, Betriebs- und Geschäftszeiten vorschreibt.

In den USA wirft nun eine große und namhafte Organisation, spezialisiert auf Kinder- und Jugendmedizin, die American Academy of Pediatrics (AAP[1]), ihre Expertise mit einem "Policy Statement[2]" in die Debatte und fordert spätere Schulanfangszeiten.

Die Erfolgsaussichten stehen möglicherweise gar nicht so schlecht, da es um Schüler höherer Klassen geht, um Teenager, denen die Eltern längst nicht mehr beim Anziehen helfen müssen und auch kein Frühstück vorbereiten, weswegen die erwachsenen Arbeitnehmer mit dem nach hinten verlegten Schulbeginn nicht in Konflikt mit ihren Arbeitszeiten geraten würden. Die AAP empfiehlt den amerikanischen Middle- und Highschools, dass sie erst ab 8 Uhr 30 oder später mit dem Unterricht beginnen und nicht, wie es teilweise üblich ist, schon um 7 Uhr 30.

Begründet wird dies mit Forschungsergebnissen[3], die bei Teenagern ein chronisches Schlafdefizit ausmachen und dies als gesundheits- und konzentrationsschädigend herausstellen. Gewarnt wird vor einer höheren Unfallgefahr, vor Übergewicht und Depressionen.

Auf der anderen, ausgeschlafenen, Seite stünden dagegen bessere Noten, besseres Abschneiden bei den Leistungstests und "insgesamt eine bessere Lebensqualität". Für die federführende Autorin der AAP-Erklärung steht eindeutig fest:

- ▶ Studien zeigen, dass ein späterer Unterrichtsbeginn Heranwachsenden dabei hilft, den nötigen Schlaf zur Entwicklung und zum Lernen zu bekommen. ◀

Als nötige Schlafzeit werden für Teenager achteinhalb bis neuneinhalb Stunden angegeben, demgegenüber stellt die AAP eine Umfrage der National Sleep Foundation, wonach die meisten Achtklässler, nämlich 59 Prozent, und 87 Prozent der Schüler einer Highschool (bis 17 Jahre), weniger schlafen, weniger als sieben Stunden[4].

Mehr als ein Viertel der High-School-Schüler geben an, dass sie mindestens einmal pro Woche im Unterricht eingeschlafen sind und jeder Fünfte sagte, dass dies bei Hausaufgaben passiere.

Im Weiteren werden aber auch Hausaufgaben genannt, außerschulische Aktivitäten und Jobs. Zu diesem Komplex komme aber auch ein biologisches Phänomen, wonach sich der Schlaf-Wachrhythmus in der Pubertät ändert. Er verlagere sich mit Beginn dieser Entwicklungsphase um zwei Stunden nach hinten.

Bemerkenswert ist die Einschätzung der amerikanischen Kinder-und Jugendärzte, derzufolge Mittagsschlaf oder andere kürzere Schlafauszeiten tagsüber sowie ausgiebiges Ausschlafen am Wochenende das Schlafdefizit nicht kompensieren können.

Anhang

Links

- [1] <http://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx>
- [2] <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/08/19/peds.2014-1697>
- [3] <http://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/Let-Them-Sleep-AAP-Recommend-Delaying-Start-Times-of-Middle-and-High-Schools-to-Combat-Teen-Sleep-Deprivation.aspx>
- [4] <http://www.latimes.com/science/sciencenow/la-sci-sn-american-academy-of-pediatrics-later-school-start-times-20140825-story.html>

Artikel URL: <http://www.heise.de/tp/artikel/42/42619/>
Copyright © Telepolis, Heise Zeitschriften Verlag