Sachverhalt „Ergebnisse zur Umfrage zum Schlaf-Wach-Rhythmus“

In einigen internationalen Studien wurde untersucht, inwiefern sich spätere Anfangszeiten des Unterrichts auf die Schüler/-innen auswirken. Beispielsweise geben die Wissenschaftler der „Sleep more“-Studie aus Seattle an, dass die Verschiebung der ersten Morgenstunde signifikante Effekte auf die Schülerschaft hatte. Der wichtigste: Die Jugendlichen schliefen im Durchschnitt 34 Minuten länger als vor der Umstellung. Sie kamen jetzt auf knapp siebeneinhalb Stunden, was laut Fachleuten in diesem Alter jedoch immer noch zu wenig ist.

Weitere positive Effekte: Die Schülerinnen und Schüler waren nach der Umstellung im Unterricht weniger schläfrig und ihre schulischen Leistungen wurden um 4,5 Prozent besser eingestuft. In einer der beiden High-Schools verbesserte sich zudem die Pünktlichkeit, und die Absenzen nahmen ab.

Betrachtet man die oben dargestellten positiven Effekte, stellte sich im vergangenen Jahr die Frage auch in Hinblick auf den Antrag der FDP (Herr Liebel) „Unterrichtsbeginn dem Biorhythmus anpassen (Modellversuch)“, ob man an Nürnberger Schulen einen späteren Schulbeginn realisieren sollte. Zuvor müssen jedoch die rechtlichen Rahmenbedingungen für eine solche Umsetzung ins Auge gefasst werden.

Diesbezüglich ist die Festlegung und Entscheidung über die Unterrichtszeit in § 19 (2) Bayerische Schulordnung (BaySchO) geregelt, welche besagt, dass die Unterrichtszeit durch die Schulleitung in Abstimmung mit dem Aufgabenträger im Sinne der Schülerbeförderungsverordnung (SchBefV) und dem Schulforum festgesetzt wird.[1]

Bei einem späteren Schulbeginn und –schluss muss eben auch die notwendige Beförderung der Schülerinnen berücksichtigt werden. Laut § 1 SchBefV ist diese durch den Aufgabenträger zu gewährleisten.[2] Daher müssen vor der Durchführung eines Modellversuchs Abstimmungen mit der VAG getroffen werden.

Um geeignete Modellschulen zu finden, wurde in Kooperation mit den Auszubildenden für Markt- und Sozialforschung der B4 und dem Geschäftsbereich Schule & Sport eine Umfrage im Frühjahr 2020 durchgeführt. Die Erhebung sollte aufzeigen, ob sich Schulen für die Teilnahme am Modellversuch interessieren, welche Schulen mitmachen möchten und welche Gründe für die Teilnahme am Modellversuch ausschlaggebend sind. In die Befragung sind Ergebnisse aktueller wissenschaftlicher Studien zum Schlaf-Wach-Rhythmus sowie zur Auswirkung eines später beginnenden Unterrichts auf die Leistungen der Schüler, deren Motivation und Aktivationsniveaus eingeflossen. Damit können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Befragung klar das Ziel und den Nutzen der Erhebung nachvollziehen und werden ggf. motiviert, sich als Modellschule zu bewerben. Der Modellversuch könnte umfassen:

- Unterrichtsbeginn an einer Nürnberger Schule werktäglich frühestens um 09:00 Uhr
- Unterrichtsende entsprechend später am Mittag/Nachmittag
- Schülerbetreuung werktäglich von 08:00 Uhr bis 09:00 Uhr

---

[1] BaySchO ³19 Stundenplan, Unterrichtszeit, Unterrichtsform (2) [1]Der Unterricht wird in der Regel von Montag bis Freitag erteilt. [2]Die Unterrichtszeit wird im Benehmen mit dem Aufgabenträger im Sinne des § 1 Satz 2 SchBefV und dem Schulforum festgesetzt. [3]Aus besonderen Gründen und im Einvernehmen mit dem Elternbeirat, dem Schulaufwandsträger sowie dem Aufgabenträger im Sinne des § 1 Satz 2 SchBefV kann bis zu ein Tag im Schuljahr, an dem ein geregelter Unterrichtsbetrieb nicht mehr gesichert ist, für unterrichtsfrei erklärt werden, wenn gleichzeitig festlegt wird, wann der entfallene Unterricht zeitnah nachzuholen ist.

[2] SchBefV § 1 Zuständigkeit [1]Die notwendige Beförderung der Schülerinnen und Schüler 1.öffentlicher Grundschulen, Mittelschulen und Förderschulen, 2.öffentlicher oder staatlich anerkannter Realschulen, Gymnasien, Berufsfachschulen – ohne Berufsfachschulen in Teilzeitform –, zweistufigen Wirtschaftsschulen und drei- bzw. vierstufigen Wirtschaftsschulen bis einschließlich Jahrgangsstufe 10, 3.öffentlicher oder staatlich anerkannter Berufsschulen bei Vollzeitunterricht, 4.öffentlicher oder staatlich anerkannter Realschulen, Gymnasien, Berufsschulen, Berufsfachschulen – ohne Berufsfachschulen in Teilzeitform –, Wirtschaftsschulen, Fachoberschulen und Berufsoberschulen, die wegen einer dauernden Behinderung auf eine Beförderung angewiesen sind, ist durch den Aufgabenträger sicherzustellen. [2]Aufgabenträger ist bei Grundschulen, Mittelschulen und Förderschulen der Träger des Schulaufwands, im übrigen die kreisfreie Stadt oder der Landkreis des gewöhnlichen Aufenthalts der Schülerinnen und Schüler.

Noch festgelegt wird, ob eine (komplette) Schule oder auch einzelne Klassen (ggf. verschiedener Schulen) am Modellversuch teilnehmen können. Allerdings spricht die aufwändige Stundenplangestaltung für eine einheitliche Anfangszeit der gesamten Schule.

Vorbereitung und Umsetzung der Umfrage

Vor der Umsetzung der Umfrage standen der Geschäftsbereich Schule und Sport sowie das Projektteam der Schüler/-innen der B4 in regelmäßigem Austausch. Für die Erstellung der Fragebögen führte das Projektteam Interviews mit zwei Schulleitungen und mehreren Lehrkräften durch, um weitere wichtige Aspekte zu sammeln. Daraufhin wurden der mögliche Modellversuch sowie die Umfrage an sich in den Direktorenkonferenzen der allgemeinbildenden Schulen und beruflichen Schulen vorgestellt. Dabei wurde auch darauf hingewiesen, dass durch die Teilnahme an der Umfrage die Repräsentativität dieser steigt und keinerlei Verpflichtung zu einer Umsetzung des Modellversuchs besteht.

Um möglichst die Meinung der gesamten Schulfamilie zu berücksichtigen, entwarfen das Projektteam drei Fragebögen, für die Schulleitungen/Lehrkräfte, die Elternbeiräte und die Schüler/-innen. Dabei gliederten sich die Fragebögen in drei Teile. Zunächst wurden allgemeine Daten und die persönliche Einschätzung der Ist-Situation erfragt. Im Anschluss erklärte ein Informationstext den Hintergrund sowie die Absicht der Umfrage. Im Weiteren wurden konkrete Fragen zu einem möglichen Modellversuch gestellt. Die Fragen orientierten sich möglichst an den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe, z. B. Betreuung des eigenen Kindes, Einschätzung des organisatorischen Aufwandes oder Beeinträchtigung von außerschulischen Aktivitäten.



Abbildung 1 Darstellung des Projektteams der B4

Das Projektteam erstellte die Fragebögen in Form einer Online-Befragung. Dadurch sollten mehr Teilnehmer/-innen erreicht werden und die Handhabung für die Teilnahme sowie die Auswertung wurden erleichtert.

Nach der Abstimmung mit dem Geschäftsbereich Schule und Sport sowie den Schulleitungen der teilnehmenden städtischen Schulen wurden Informationsschreiben über die Umfrage an die Lehrkräfte, Elternbeiräte und Schüler/-innen über die Schulleitungen verschickt. Darin enthalten war ein Link, der zur Umfrage der jeweiligen Zielgruppe führte. Diese Links wurden am 23.03.2020 aktiviert und konnten bis zum 23.04.2020 aufgerufen werden. Aufgrund der Corona-Pandemie hat sich die Auswertung nach hinten verschoben.

Die wichtigsten Ergebnisse der Umfrage

Obwohl die Umfrage während den Schulschließungen und des Lockdowns durchgeführt wurde, ist die Zahl der Teilnehmer/-innen hoch. An der Umfrage teilgenommen haben insgesamt 1.086 Personen, darunter 888 Schüler/-innen, 176 Lehrkräfte und 22 Vertreter/-innen der Elternbeiräte, der städtischen Schulen: BOS, BON, Labenwolf-Gymnasium, Peter-Vischer-Schule, Sigena-Gymnasium und der städtischen Wirtschaftsschule. Eine ausführlichere Auswertung der Ergebnisse wurde vom Projektteam der B4 erstellt (Anlage 1).

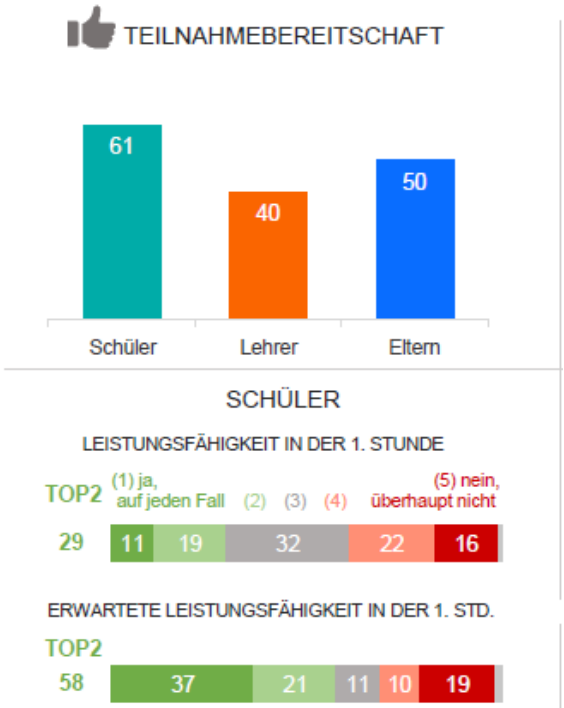


Abbildung 2 Darstellung des Projektteams der B4

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen wird das Schlafhormon Melatonin ein bis zwei Stunden später ausgeschüttet, weshalb die empfohlenen acht bis zehn Stunden Schlaf im Schulalltag nicht immer erreicht werden können. Im Durchschnitt schlafen alle befragten Nürnberger Schüler/-innen mindestens acht Stunden; Schüler/-innen der Unterstufe neuneinhalb und Schüler/-innen der Mittel- und Oberstufe acht bis achteinviertel Stunden.
Der Status Quo ist jedoch, dass sich 30 Prozent der Schüler/-innen in den ersten beiden Stunden fit fühlen und etwa sechs von zehn Schülern/-innen der Meinung sind, dies würde sich durch einen späteren Schulbeginn bessern (bei jüngeren Schülern/-innen sind diese Angaben besonders ausgeprägt). Bemerkenswert ist, dass insbesondere Schüler/-innen der Oberstufe sich morgens am fittesten fühlen. Lehrkräfte sehen das deutlich weniger als gegeben an, da sie die Müdigkeit der Schüler/-innen eher nachmittags verorten.
Des Weiteren gibt die überwiegende Mehrheit der Schüler/-innen an, trotz einer möglichen Verschiebung der Unterrichtszeiten zur selben Zeit ins Bettzugehen, wodurch sich die Schlafenszeit erhöhen würde.
Ein wesentlicher Punkt ist, dass gut Dreiviertel der Schüler/-innen durch die Verschiebung des Unterrichts in den Nachmittag beeinträchtigt werden würden; vor allem in ihren Freizeit- und Sportaktivitäten, aber auch sozialen und musikalischen Tätigkeiten. Dennoch wären 61 Prozent bereit, an dem Modellversuch teilzunehmen (insbesondere Schüler/-innen der Mittel- und Unterstufe).
Lehrkräfte geben etwas häufiger als Schüler/-innen an, in ihrem Nachmittag beeinträchtigt zu werden (über 80%). Wichtig hierbei ist vor allem die Tatsache, dass mehr als die Hälfte der Lehrkräfte betreuungspflichtige Kinder haben und angeben, dass eine Verschiebung der Unterrichtszeiten diese Betreuung erschweren würden (ca. 75%).
Am häufigsten genannte Gründe für den Modellversuch, sowohl von Schüler/-innen- als auch von Seite der Lehrkräfte sind mehr Schlaf und bessere Konzentration. Knapp 40% der Schüler/-innen haben Gründe für einen Schulbeginn ab 9 Uhr gefunden. Wiederum haben bei den Gründen gegen einen Modellversuch 45% der teilnehmenden Schüler/-innen und sogar knapp 65% der Elternbeiräte sowie über 70% der Lehrkräfte Angaben gemacht.
Gegen den Modellversuch sprechen vor allem von Lehrkräfte- und Elternbeiratsseite der spätere Schulschluss sowie der dadurch bedingte Wegfall von Freizeitaktivitäten. Fast jede vierte Lehrkraft nennt die nachlassende Konzentration am Nachmittag als Grund gegen den Modellversuch.
Sowohl Eltern als auch Lehrer/-innen begründen den Schlafmangel von Schülern/-innen nach eigener Einschätzung am häufigsten mit zu hohem Medienkonsum und zu langem Aufbleiben. Im Hinblick auf die hormonelle Umstellung zeigt sich eine differenzierte Wahrnehmung; Eltern messen dieser viel mehr Bedeutung bei als Lehrkräfte. Etwa 80% der Lehrer/-innen haben sich schon einmal mit dem Thema Schlafrhythmus auseinandergesetzt.

Den organisatorischen Aufwand, um den Modellversuch durchzuführen, schätzen die meisten Lehrkräfte als hoch ein, die Kapazitäten für die morgendliche Betreuung von acht bis neun Uhr dagegen eher gering. Jedoch herrscht unter der Lehrerschaft bezüglich dieser Themen hohe Unentschlossenheit.

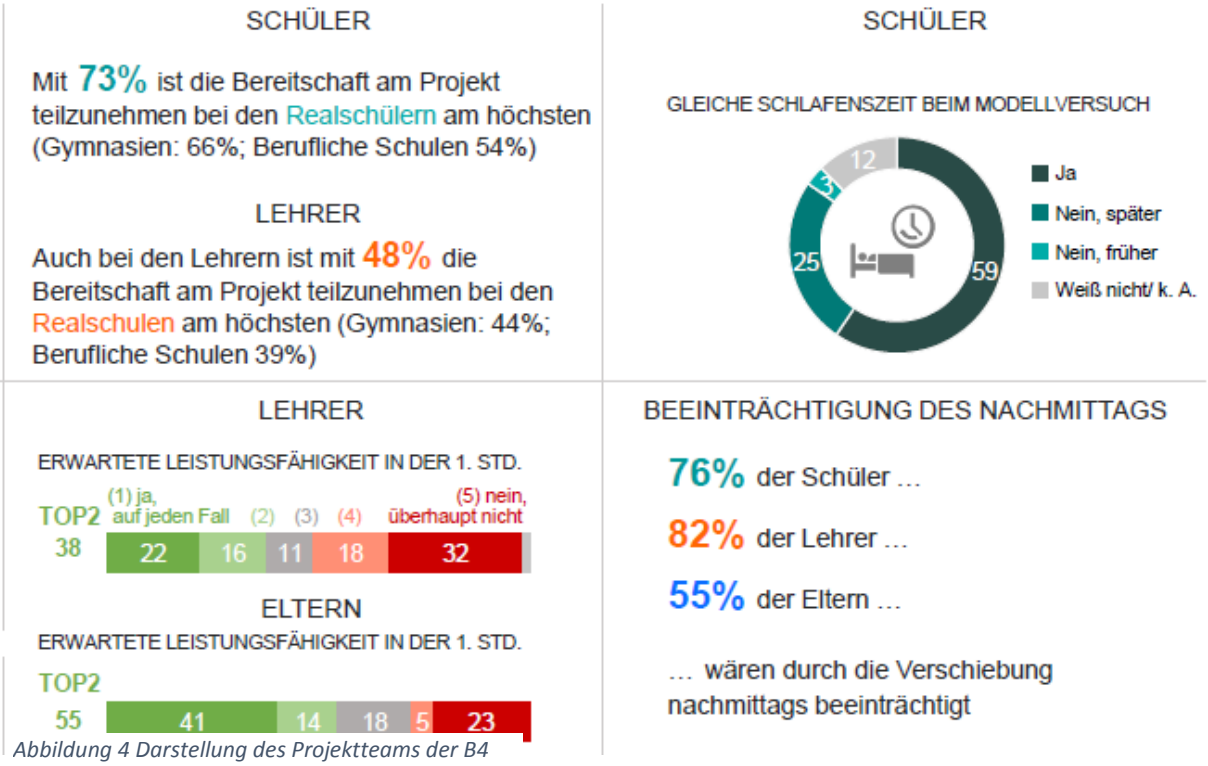


Abbildung 4 Darstellung des Projektteams der B4

Weitere Vorgehensweise

Das Ziel der Umfrage war Gründe für und gegen einen späteren Unterrichtsbeginn an den Nürnberger städtischen Schulen zu ermitteln. Außerdem konnte hierdurch festgestellt werden, bei welchen Schulfamilien am ehesten eine Bereitschaft zur Teilnahme an einem Modellversuch besteht.
Auf Basis der Erkenntnisse aus der Umfrage wird der Geschäftsbereich Schule & Sport auf die Schulen zugehen, die sich am ehesten für einen Modellversuch ausgesprochen haben.
Aufgrund der nach Jahrgangsstufen stark schwankenden Ergebnisse scheint es empfehlenswert, den Modellversuch für einen Unterrichtsbeginn ab 9.00 Uhr nicht altersübergreifend stattfinden zu lassen. Stattdessen sollte der Fokus nach Möglichkeit auf Klassen der Unter- und Mittelstufe gelegt werden, da bei diesen ein höheres Interesse besteht. Dabei darf aber nicht außer Acht gelassen werden, dass gerade hierdurch ein enormer Organisationsaufwand für die Schule entsteht. Zudem würde dies für die Lehrkräfte der Unter- und Mittelstufen eine Ausweitung der Präsenzzeit bedeuten, wenn diese auch noch in der Oberstufe ab 8.00 Uhr unterrichten. Es zeigt sich also, dass die individuelle Situation an der jeweiligen Schule unbedingt berücksichtigt werden muss. Außerdem soll den Schulen ein möglichst großer Gestaltungsspielraum überlassen werden, sodass sich positive Effekte eines späteren Schulbeginns entfalten können. Bei einer möglichen Teilnahme einer Schule wird eine wissenschaftliche Kooperation angestrebt, um die Auswirkungen der Umstellung fundiert festzuhalten. Es muss jedoch festgehalten werden, dass die aktuelle Situation der Corona-Pandemie einen zeitnahen Modellversuch deutlich erschwert. Sich verändernde Maßnahmen und der Wechsel der Unterrichtsformen bestimmen derzeit den Schulalltag und fordern die gesamte Schulfamilie. Daher soll der mögliche Modellversuch zu einem späteren derzeit noch nicht bestimmbaren Zeitpunkt stattfinden, damit ein gewisses Maß an Stabilität die Berücksichtigung wesentlicher Faktoren (Unterrichtsorganisation, Abstimmung VAG, Situation der Familien usw.) begünstigt.