

## Änderung im Stundenplan



Yannik Werner  
(16), Holzhäusern

Von der Stimme meiner Mutter werde ich geweckt. Ich greife zum Wecker: 6.35 Uhr, Mist! Schon wieder habe ich verschlafen. Ich bin mir bewusst, dass mir nur noch 15 Minuten bleiben, um den Bus zu erwischen. Deswegen nehme ich mir ein paar «Farmerstängel» und gehe ohne Frühstück aus dem Haus.

### U 20

In der Schule angekommen, lege ich meinen Sweater auf den Tisch und döse ein, genauso wie davor im Bus und im Zug. Als der Lehrer den Raum betritt, hebe ich meinen Kopf, hole meine Schulsachen hervor und versuche, aufmerksam auszusehen. Wie jeden Morgen ziehen die ersten zwei Lektionen an mir vorbei, ohne dass irgendwelche Informationen hängen bleiben. Verglichen mit meiner Produktivität in den restlichen Lektionen des Tages sind diese zwei Schulstunden Zeiten des geistigen Tiefflugs. Da ich sehe, dass es vielen meiner Freunde ebenso geht, frage ich mich nach dem Sinn dieser Lektionen.

Es ist offensichtlich, dass unsere Produktivität morgens stark eingeschränkt ist. Deswegen gibt es einen klaren Drang, zu handeln. Ich finde, dass man den Alltag eines Gymnasiasten um einiges besser einteilen könnte. Wir sollten am Morgen den Schultag später, jedoch immer zur gleichen Zeit anfangen. Auch sollte die Mittagspause nur eine Lektion dauern und immer zur gleichen Zeit beginnen. So wären die Nachmittage nicht zu lang, und die Konzentration würde dann nicht zu stark abfallen. Wenn ein Tag so aufgebaut wäre, würden Konzentration und Lernfähigkeit der Schüler gefördert, und die Freizeit könnte so auch besser genutzt werden.

Ich finde, dass ein Schulstart um 8.30 Uhr am meisten Sinn machen würde. Forscher haben schon vor längerem herausgefunden, dass ein zu früher Schulanfang einen schlechten Einfluss auf den jugendlichen Biorhythmus hat und wenig kompatibel ist mit der hormonellen Umstellung in der Pubertät. Deswegen plädiere ich zum Wohl der Schülerinnen und Schüler für eine Stundenplanverschiebung.

#### HINWEIS

In der Kolumne «U 20» äussern sich die Autoren zu von ihnen frei gewählten Themen. Ihre Meinung muss nicht mit derjenigen der Redaktion übereinstimmen.