

6:45 Uhr aufstehen – Montagmorgen ist das sehr !  
Aber die Schule f um 8:00 Uhr muss Milena jetzt  
aus dem und Zähne , duschen, sich , frühstücken,  
s die Tasche und mit dem Fahrrad zur Schule fahren.



Unterricht acht Uhr – ist das nicht zu früh? Die meisten Schüler und Schülerinnen sind  
so früh am noch sehr müde und kämpfen in der Stunde sehr mit  
Besonders Jugendliche brauchen sehr viel Schlaf.

Experten aus der haben 2700 Schülerinnen und Schüler befragt und sagen: Kinder  
und Jugendliche brauchen Zeit zum Schlafen und Frühstück und weniger Stress am  
Morgen. Dann können sie in der Schule auch besser lernen.

Ein Schüler in Freiburg\* berichtet im neuen Schuljahr mehr ein bisschen schlafen –  
so auch der 15-jährige Mirko: Bei ihm fängt der Unterricht jetzt 45 Minuten später an, um  
8:45 Uhr. Mirko sagt, er kann jetzt den Unterricht besser aufpassen. Das hat er jetzt mehr  
Zeit und kann in der Freizeit mit der Familie verbringen. Das freut auch Mirkos Mutter gut.  
Können die Schülerinnen und Schüler in dem Schuljahr besser lernen? Das wird  
erst nach sechs Monaten. Dann gibt es nämlich Zeugnisse!