

Weniger Unterrichtsausfall. Weniger „tote“ Zeit. Mehr Freiräume. JETZT.

Bündnis fordert kinder- und jugendgerechte Tagesstrukturen

Ein relevanter Teil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland ist nicht gesund. Das zeigen Studien, die unser Bündnis hier zusammengefasst hat: ([Link 1](#))

Ein wichtiger Ansatzpunkt für Verbesserungen gerade im Bereich Psyche, Übergewicht und Sucht sind **altersgerechte, abwechslungsreiche und gesundheitsförderliche Tagesstrukturen**. Die Ausgestaltung des Schulalltags stellt dabei einen Dreh- und Angelpunkt dar.

Überlange Unterrichtstage: Für viele Kinder und Jugendliche, insbesondere an den höheren Schulen, nimmt der Unterricht einen viel zu großen Teil des Tages ein. Hinzu kommen ausufernde Hausaufgaben und ständige Klausurvorbereitungen. Es bleibt zu viel wenig Zeit für Bewegung, Spiel und Kreatives.

Baustelle Essensrythmus: Schon Grundschüler erhalten ihr Mittagessen teilweise erst um 14 Uhr, nachdem sie um 8 Uhr morgens anfangen haben zu lernen. Hätten Schüler eine Gewerkschaft, würde so etwas nie und nimmer durchgehen! Oft wird auch **gar kein Mittagessen an den Schulen** eingenommen, trotz Unterricht bis in den Nachmittag. Die Gründe scheinen vielfältig: Dazu gehört, dass Pausen zu kurz, Schlangen zu lang, Kosten zu hoch sind oder das Geld für **Süßigkeiten und Knabberspaß** ausgegeben wird, was bedauerlicherweise **im Angebot vieler Schulcafeterien** enthalten ist.

Baustelle Digitalisierung: Studien belegen eine **extreme Zunahme des Medienkonsums** bei Kindern und Jugendlichen im Verlauf der Pandemie ([Link 2](#)) sowie "Zusammenhänge der übermäßigen Internetnutzung mit depressiven Symptomen sowie Gefühlen von Einsamkeit und Angst" ([Link 3](#), S. 4). Bekannt ist auch, dass Bewegungsmangel und stark gestiegene Bildschirmzeiten einen ganz wesentlichen Faktor für die teilweise starken Gewichtszunahmen und Neuerkrankungen an Adipositas darstellen.

Verschiedene Studien belegen, dass **auch die digitale Lehre in Schule und Studium zu einer deutlichen Steigerung des Medienkonsums** geführt hat. Eine gesteigerte Mediennutzung aufgrund der Pandemie war positiv mit einem problematischen aktuellen Medienkonsum assoziiert ([Link 3](#), S. 74).

Größte Baustelle: Der Personalmangel. Er ist Grund für fehlende Nachmittagsangebote, für immer wieder neue Stundenpläne (bis zu 9x im Schulhalbjahr, wer bietet mehr?) und führt immer häufiger dazu, dass der **Unterricht willkürlich über den ganzen Tag verteilt** wird und die Schüler zwischendurch wenig anderes tun (können) als chatten, Videos schauen und daddeln.

Statt "Gesundheit" als zusätzliches Schulfach anzubieten, wie in manchen Bundesländern diskutiert wird, sollten die Schultage daraufhin überprüft werden, inwieweit sie ausreichend Bewegung, auch an der frischen Luft, sowie Zeit und Gelegenheit für eine gesunde Ernährung ermöglichen.

Für Schüler mit Nachholbedarf und Lernlücken darf kein **Acht-Stunden-Schultag plus Nachhilfestunden** herauskommen. **Für alle Schüler muss ausreichend Zeit für Hobbys, Bewegung und soziales Miteinander bleiben.** Der Schulalltag sollte so wenig Anlass und Gelegenheit zu Digitalkonsum bieten.

1) www.buendniskinderjugend.de/studien/

2) Deutsches Ärzteblatt von Januar 2023: Pandemie führte zu Anstieg bei Internet- und Mediensucht
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/140388/Pandemie-fuehrte-zu-Anstieg-bei-Internet-und-Gamingsucht>

3) Bericht "Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den Substanz- und Medienkonsum Jugendlicher", Okt. 22,
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/Abschlussbericht/ACoSuM_Abschlussbericht_bf.pdf