



# Benötigt die moderne Schule andere Zeitstrukturen?

Ergebnisse aus der Studie „Zeit – Zeiträume – Pausengestaltung“

*Rosemarie Felder-Puig*



## Traditionelle Zeitstrukturen an österr. Schulen

- ❖ die Schule beginnt um 8:00 Uhr
- ❖ eine Unterrichtsstunde dauert 50 Minuten
- ❖ zwischen den einzelnen Stunden gibt es Pausen von 5-10 Minuten
- ❖ die „große“ Pause am Vormittag dauert 15 Minuten



## Forschungsbericht

# Die zeitliche Gestaltung des Schulalltags

Bestandsaufnahme und Empfehlungen  
zur Umsetzung in Österreich

Forschungs-  
projekt am LBIHPR

Fertigstellung  
Bericht 4/2015



## Schulische Zeitstrukturen im Fokus der Wissenschaft

Neurowissenschaften

Lernpsychologie

Beginnzeiten Unterricht  
Rhythmisierung Unterricht und Erholungsphasen  
Pausengestaltung

Schlafforschung

Gesundheitsförderungs-  
forschung



## Fragestellungen

- Welche Empfehlungen gibt es aus Sicht der Wissenschaft bzw. von Expert/inn/en hinsichtlich der zeitlichen Gestaltung an Schulen im Sinne einer Gesundheits- sowie Leistungsförderung?
- Wie können diese Empfehlungen an Österreichs Schulen in der Praxis umgesetzt werden?
  - ❖ Wie kompatibel sind sie mit der rechtlichen Situation?
  - ❖ Welche förderlichen und hinderlichen Faktoren gibt es an den Schulen?



## Methoden

- Synthese der wichtigsten Ergebnisse zur schulischen Zeitstruktur aus den Neurowissenschaften, der Lernpsychologie, der Schlafforschung und der Gesundheitsförderungsforschung
- Aufarbeitung der rechtlichen Situation zum Thema Zeitgestaltung an Schulen; Analyse der entsprechenden Bundesgesetze und Ausführungsgesetze der Bundesländer
- Interviews mit fünf österreichischen Expert/inn/en für Pädagogik, Schulentwicklung, Schulrecht und Schuladministration
- Analyse relevanter Daten der österreichweiten Schulleiter/innen-Befragung aus dem Jahr 2014



## Methoden

Einzel- und Mehrpersonengespräche mit Schulleiter/innen und Lehrer/innen aus folgenden Schulen\*:

Schultyp	Bundesland	Anzahl Gespräche
2 Volksschulen	K, W	4
3 Neue Mittelschulen	NÖ, St, W	6
3 AHS	W	5
2 berufsbildende Schulen	W	4
<b>10 Schulen</b>	<b>4 Bundesländer</b>	<b>19</b>

\*sowohl Schulen, die in Bezug auf Zeitstrukturen neue Wege gehen als auch solche mit traditionellem Zugang



# Beginnzeiten Unterricht





## „Die Schule /der Unterricht beginnt zu früh“

- v.a. für Schüler/innen ab Pubertätseintritt
- viele können vor 23 Uhr nicht einschlafen
- große Zahl der Schüler/innen schläft zu wenig



Wer wenig schläft, vergisst viel



## Studienergebnisse

HBSC-Studie: *häufigstes* psychisches Symptom bei 11-17 jährigen österreichischen Schüler/inne/n:

**„kann schlecht einschlafen“**

17% mehrmals pro Woche oder täglich

Mögliche Ursachen: moderner Lebensstil, Melatonin (Schlafhormon) Produktion verändert sich ab Pubertät

### **Experimentelle Studien aus den USA:**

späterer Schulbeginn (8:30 oder 9:00 statt 8:00) führte zu Verbesserungen bei

- ✓ Laune
- ✓ Tagesmüdigkeit
- ✓ Motivation
- ✓ schulischer Leistungsfähigkeit



## Lösungen?

Sekundarschulen sperren zur üblichen Zeit auf, aber der Beginn ist freiwillig, Unterricht beginnt z.B. erst um 9:00

ABER: längere Schultage → weniger Freizeit (betrifft Schüler/innen und Lehrer/innen), weniger Zeit für Musikschule oder Sportverein, teurer

Um allen Wünschen gerecht zu werden:

→ Ganztagschulen, Entschlackung der Lehrpläne, kürzere Ferien, ...?



# Rhythmisierung Unterricht und Erholungspausen



Beispiel einer Schule aus Deutschland:  
Rhythmisierung des Unterrichtstages  
(45 Min. → 80 Min.)

**Bisher:**

08.00 – 08.45 1. Stunde  
5 Minuten Pause  
08.50 – 09.35 2. Stunde  
20 Minuten Pause  
09.55 – 10.40 3. Stunde  
5 Minuten Pause  
10.45 – 11.30 4. Stunde  
15 Minuten Pause  
11.45 – 12.30 5. Stunde  
5 Minuten Pause  
12.35 – 13.20 6. Stunde  
20 Minuten Pause  
13.40 – 14.25 7. Stunde  
5 Minuten Pause  
14.30 – 15.15 8. Stunde

**Neu:**

08.00 – 08.30 **Begegn./Frühstück**  
5 Minuten Pause  
08.35 – 09.55 **1. und 2. Stunde**  
20 Minuten Pause  
10.15 – 11.35 **3. und 4. Stunde**  
20 Minuten Pause  
11.55 – 13.15 **5. und 6. Stunde**  
**45 Minuten Mittagspause**  
14.00 – 15.20 **7. und 8. Stunde**  
**10 Minuten Aufräumen etc.**



## Besser: „Zeitstrukturierung“ statt „Rhythmisierung“



**Warum?**



Natürlicher Anspannungs-  
/Entspannungsrhythmus von  
Schüler/innen ist kaum zu  
generalisieren

→ Zeitstrukturen suchen, die  
für die Bereitstellung  
vielfältiger Lernarrangements  
am günstigsten ist



## Geänderte Zeitstrukturen und Unterricht

- Zeitstruktur ändern allein genügt nicht; Veränderung der didaktischen Prozesse sollten der zeitlichen Veränderung eigentlich vorgelagert sein
- für individualisiertes Lernen sind größere Zeiteinheiten in jedem Fall günstiger
- wahrscheinlich am einfachsten umzusetzen: Blockung (Doppelstunden), danach längere Pause
- rechtlich weniger problematisch als allgemein angenommen; aber Wissen fehlt, auch wegen verschiedener Zuständigkeiten und bundesländerspezifischer Eigenheiten



## Blockung des Unterrichts

als initiale Maßnahme einer veränderten Zeitstruktur

- durchgängig Doppelstunden in allen Fächern
- zu empfehlen: 90 statt 100 Minuten, restl. 10 Min. Lehrer/innen-Arbeitszeit für andere Tätigkeiten (Teambesprechungen, etc.)

### Vorteile:

- optimaler didaktischer Methodenmix leichter umsetzbar
- leichtere Schultaschen (da weniger Fächer pro Schultag)
- Lehrer/innen müssen sich pro Schultag auf weniger verschiedene Altersgruppen und Stoffgebiete einstellen





# Pausen



## Pausen sehr wichtig für Schüler/innen

Für Schulen organisatorisch große Herausforderung (Aufsicht, Disziplin, Sicherheit, ....)



Pausen werden nicht selten „zweck-entfremdet“ – für Wege von Raum zu Raum, für zusätzlichen Unterricht, ....

... und sind für Entspannung, Bewegung, Essen und Trinken, soziale Interaktionen meist zu kurz



## Längere Pausen

... würden z.B. durch Blockung von Unterrichtsstunden möglich werden, im Umfang von jeweils 15-25 Minuten

→ zwar längere, aber insgesamt weniger gemeinsame Pausen pro Schultag evtl. vorteilhaft für Organisation von Gangaufsicht





## Aktuelle Umfrage unter 840 österr. Schulleiter/innen aller Schultypen

Können Sie der folgenden Aussage zustimmen: Der Unterricht beginnt an unserer Schule zwischen 7:00 und 8:00, unsere Unterrichtsstunden dauern 45-50 Minuten und die Pausen 5-15 Minuten.

**mit „ja“ antworteten 86%**

Haben Sie das Gefühl, dass Sie von Seiten des Schulzeitgesetzes genug Handlungsspielraum für die zeitliche Gestaltung des Schulalltags haben?

**mit „nein“ antworteten 35%**



## Förderliche und hinderliche Bedingungen bei der Veränderung der schulischen Zeitstrukturen

- rechtlich (→ Schulzeitgesetze) gibt es weniger Hürden als allgemein angenommen
- für Volksschulen und/oder Ganztagschulen einfacher
- benötigt werden auch räumliche Ressourcen, für Unterricht und die Pausen
- partizipativer Zugang günstig (gemeinsames Diskutieren und Ausprobieren im Kollegium mit Schulleitung)
- Unterstützung durch Schulbehörde
- Unterstützung der Lehrer/innen durch Fortbildungen zu neuen Unterrichtsformen
- Widerstand, Ängste, Verunsicherung



## Und zum Schluss ....

Wir bedanken uns bei folgenden Expert/inn/en für Interviews und/oder Hinweise zu Literatur, Dokumenten und Schulen:

Dr. Friedrich Fröhlich – BMBF

Dr. Michael Sörös – SSR Wien

Dr.<sup>in</sup> Claudia Jäger – BMBF

Dr.<sup>in</sup> Eva Mitterbauer – PH Wien

Michaela Partel, BA – StGKK

Mag.<sup>a</sup> Renate Reingruber – NÖ Gesundheits- und Sozialfonds

Reg.Rätin Renate Grubich-Müller – SSR Wien

Dr.<sup>in</sup> Maria Fuchsreiter – BMBF

Mag.<sup>a</sup> Doris Kuhness – Styria vitalis

Mag.<sup>a</sup> Anja Matschilnig –KGKK

Patrizia Nikzad – NGKK

MR Dr. G. Pfaffenwimmer – BMBF

**... und Ihnen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**