



## BESCHLUSSANTRAG

Nr. 384/26

---

### **Schulbeginn später: mehr Schlaf, mehr Lernerfolg**

Neuere Erkenntnisse der Schlaf- und Hirnforschung zeigen: Jugendliche brauchen morgens mehr Schlaf und sind vor 9 Uhr häufig nicht leistungsfähig. Ein zu früher Schulbeginn widerspricht ihrem biologischen Rhythmus und beeinträchtigt Aufmerksamkeit, Konzentration, Stimmung und Lernerfolg. Während viele europäische Länder später starten, gehört Südtirol zu den Regionen mit den frühesten Unterrichtszeiten.

Ein Beitrag im **deutschen Schulportal** titelt „**Sollte der Unterricht morgens nach 8 Uhr beginnen?**“ Wer Schulkinder hat, weiß, wie schwer es ist, sie morgens aus dem Bett zu holen. Der kennt die müden und übelgelaunten Gestalten am Frühstückstisch und die verschlafene Desorientierung, die ein morgendliches Gespräch fast unmöglich macht. Besonders ausgeprägt zeigt sich das während der Pubertät. Lehrerinnen und Lehrern geht es beim Unterrichtsbeginn meist nicht besser. Sie stehen da nicht selten vor einer Gruppe Kinder, die an ihrem Platz vor lauter Müdigkeit nicht aufnahmefähig sind.

**Immer mehr wissenschaftliche Studien sprechen eine deutliche Sprache: Schlafforscher und Neurowissenschaftler** weisen seit Jahren darauf hin, dass besonders Jugendliche einen deutlich späteren Schlaf-Wach-Rhythmus haben. Ihr Körper wird abends später müde, die Tiefschlafphasen verschieben sich – und damit auch die Zeit, in der Regeneration, Gedächtniskonsolidierung und emotionale Verarbeitung stattfinden. Ein Aufstehen vor 7 Uhr bedeutet für viele Jugendliche, mitten aus einer essenziellen Erholungsphase gerissen zu werden. Das wirkt sich nachweislich auf Konzentration, Motivation und Lernfähigkeit aus.

## MOZIONE

N. 384/26

---

### **Posticipare l'inizio delle lezioni scolastiche: più sonno per migliorare l'apprendimento**

Le più recenti ricerche nel campo della scienza del sonno e delle neuroscienze mostrano che gli adolescenti hanno bisogno di più sonno al mattino e che prima delle 9 spesso sono poco ricettivi. L'inizio delle lezioni troppo presto al mattino contrasta con il loro ritmo biologico e compromette l'attenzione, la concentrazione, l'umore e il rendimento scolastico. Mentre in molti Paesi europei la scuola inizia più tardi, l'Alto Adige è tra le regioni in cui le lezioni iniziano prima.

Il titolo di un articolo pubblicato sulla **piattaforma scolastica tedesca** "Deutsches Schulportal" pone la questione se **sia meglio far iniziare le lezioni dopo le 8**. Chi ha figli in età scolare sa quanto sia difficile farli alzare dal letto la mattina e cosa significhi trovarsi davanti, a colazione, piccoli volti stanchi e di cattivo umore e quello smarrimento mattutino che impedisce quasi ogni dialogo. Ciò si manifesta in modo particolarmente evidente nell'adolescenza. Anche per gli insegnanti l'orario d'inizio delle lezioni spesso comporta delle difficoltà. Non di rado si trovano davanti alunni che, per la stanchezza, non riescono a seguire la lezione.

**Sempre più studi scientifici parlano chiaro: i ricercatori del sonno e i neuroscienziati** sottolineano da anni che soprattutto gli adolescenti hanno un ritmo sonno-veglia notevolmente ritardato. Il loro corpo si stanca più tardi la sera, le fasi di sonno profondo si spostano – e con esse anche il momento in cui avvengono la rigenerazione, il consolidamento della memoria e l'elaborazione emotiva. Svegliarsi prima delle 7 significa per molti adolescenti essere strappati dal sonno nel pieno di una fase essenziale di recupero. Ciò si ripercuote comprovatamente sulla concentrazione, la motivazione e la capacità di apprendimento.

**Viele Länder reagieren bereits darauf:** In Frankreich, Spanien, Italien oder skandinavischen Staaten beginnt die Schule häufig erst zwischen 8:30 und 9:00 Uhr. Auch in Deutschland wächst die Zahl der Pilotprojekte, die späteren Unterricht testen – oft mit positiven Effekten auf Leistungen, Stimmung und Fehlzeiten.

**Südtirol zählt im internationalen Vergleich zu den besonders frühen Regionen:** Viele Schulen beginnen bereits um 7:50 Uhr. Dieser frühe Start wird historisch und organisatorisch begründet, entspricht aber immer weniger den Erkenntnissen moderner Wissenschaft. Gleichzeitig wünschen sich laut Umfragen sowohl Jugendliche als auch viele Lehrkräfte einen späteren Beginn, der besser zu den natürlichen Rhythmen passt.

**Ein späterer Schulstart wäre kein Selbstzweck, sondern ein gesundheits- und bildungspolitischer Schritt.** Er könnte zu weniger Müdigkeit, höherer Aufmerksamkeit und verbesserter Lernleistung führen – und gleichzeitig den Schulalltag für viele Familien erleichtern. Notwendig ist jedoch eine sorgfältige Prüfung möglicher Auswirkungen wie beispielsweise auf Buspläne, Nachmittagsangebote und Ganztagsstrukturen. Durch Pilotprojekte könnten verschiedene Modelle erprobt und wissenschaftlich begleitet werden, um eine fundierte Entscheidungsgrundlage für die Zukunft zu schaffen.

„Dies vorausgeschickt und festgehalten, dass die Entscheidung über die Uhrzeit des Schulbeginns bei den autonomen Schulen liegt,

**verpflichtet  
der Südtiroler Landtag  
die Landesregierung:**

Pilotprojekte zu fördern, welche einen späteren Beginn vorsehen, verbunden mit gleitenden Ein- und Austrittszeiten, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf nicht zu konditionieren. Die Evaluierung solcher Pilotprojekte wird für allfällige weitere Schritte zur Verfügung gestellt.“

**Der Beschlussantrag wurde in der Sitzung vom 11.03.2026 im obigen Wortlaut mit 29 Jastimmen und 4 Enthaltungen genehmigt.**

**Molti Paesi stanno già reagendo:** in Francia, Spagna, Italia e nei Paesi scandinavi la scuola inizia spesso solo tra le 8.30 e le 9.00. Anche in Germania cresce il numero dei progetti pilota che sperimentano un inizio posticipato delle lezioni – spesso con effetti positivi su rendimento, umore e assenze.

**A livello internazionale, l'Alto Adige figura tra le regioni in cui le lezioni iniziano prima.** In molte scuole le lezioni iniziano già alle 7.50. Questo orario viene giustificato con motivazioni storiche e organizzative, ma corrisponde sempre meno alle constatazioni della scienza moderna. Allo stesso tempo, secondo i sondaggi, sia gli adolescenti sia molti insegnanti desiderano iniziare le lezioni più tardi, cosa che corrisponde maggiormente ai ritmi naturali.

**Posticipare l'inizio delle lezioni non sarebbe un passo fine a sé stesso, ma una misura volta a promuovere la salute e l'istruzione,** che potrebbe ridurre la stanchezza, aumentare la concentrazione e migliorare i risultati di apprendimento – facilitando al contempo la quotidianità scolastica di molte famiglie. È tuttavia necessaria un'attenta valutazione dei possibili effetti di un simile cambiamento, ad esempio sugli orari degli autobus, sulle attività pomeridiane e sugli istituti con orario prolungato. I progetti pilota potrebbero consentire di sperimentare diversi modelli, accompagnati da un monitoraggio scientifico, per creare una solida base decisionale per il futuro.

“Ciò premesso, e constatato che la decisione in merito all'orario di inizio delle lezioni compete alle scuole autonome,

**il Consiglio della Provincia  
autonoma di Bolzano  
impegna la Giunta provinciale**

a promuovere progetti pilota che prevedano un inizio posticipato delle lezioni e allo stesso tempo orari di entrata e di uscita flessibili per non pregiudicare la conciliabilità tra famiglia e lavoro. La valutazione di questi progetti pilota sarà resa disponibile per eventuali ulteriori misure.”

**La mozione è stata approvata nella seduta dell'11/03/2026 nel su riportato testo con 29 voti favorevoli e 4 astensioni.**