

Lad skolen starte både kl. 8 og kl. 10

– sådan skabes der toppræstationer
og livskvalitet i skolen



- et alternativ til 8-16 samfundet



Døgnrytmen ændrer
sig i puberteten!

Stort set alle unge
er B-mennesker!

B-samfundet er en global organisation, hvis mission er at udvide tidsrammerne i samfundet; såvel på arbejdsmarkedet som i institutionerne.

Vores døgnrytme er genetisk betinget, og der er store variationer, med hensyn til hvornår og hvor længe det enkelte menneske har behov for at sove i løbet af et døgn. Forskning dokumenterer, at det har store helbredsmæssige konsekvenser for B-mennesker at tilpasse sig det traditionelle 8-16 samfund. Derfor bør samfundet indrettes, så det giver plads til vores individuelle døgnrytmer.

B-samfundet

arbejder for følgende:

- Arbejdstiderne skal tilpasses menneskers forskellige døgnrytmer. Gør det muligt at møde til A-tid (kl. 7) eller B-tid (kl. 10). Det vil øge produktiviteten i virksomhederne, øge livskvaliteten, mindske sygefraværet samt mindske stress.
- Skolerne skal tilpasses menneskers forskellige døgnrytmer. Fra 12-20 års alderen er stort set alle B-mennesker. Skolen og ungdomsuddannelserne skal derfor tilbyde undervisning i både A-rytme og B-rytme, hvor undervisningen placeres enten kl. 8 eller kl. 10
- Børnehavernes åbningstider skal gøres fleksible, så de tilpasses familiernes forskellige rytmer. Der kunne eksempelvis indføres et nyt åbningsinterval fra kl. 10-20 i hver fjerde institution.

Der er klare og markante fordele ved at tilgodese vores biologiske forskelle – bedre helbred, bedre infrastruktur, bedre indlæring, øget produktivitet og højere livskvalitet.

Vores døgnrytme er genetisk

Nyere tids forskning har vist, at vores døgnrytme er genetisk og arveligt betinget.

B Et B-menneske er både en populær samt en videnskabelig betegnelse for en person, der vågner sidst på morgenen, og som regel først føler sig energisk efter kl. 10. Til gengæld kan B-mennesket være produktivt helt frem til meget sen aften, og personen vil ofte først mærke træthed efter midnat.

A A-mennesket vågner derimod tidligt om morgenen, fx ved 6-tiden, og føler sig straks frisk. A-mennesket bliver tilsvarende tidligt træt, og vil ofte sove omkring kl. 22.

Omkring 15-25 % af befolkningen er udprægede B-mennesker, mens 10-15 procent er A-mennesker. Heraf er 6% ekstremt B og 2% ekstremt A, mens den resterende del af befolkningen er let A eller let B.

Forskning i biologiske rytmer afslører ikke bare store forskelle i menneskers individuelle døgnrytme, men også i deres søvnbehov, hvor forskellige mønstre langt fra matcher samfundets krav indenfor den traditionelle 8-16-tidsstruktur. Kun 35 % finder det naturligt at sove før kl. 00.30, mens resten foretrækker at sove senere, såfremt det er muligt at lytte til det indre biologiske ur.

Det er altså genetisk bestemt, hvornår du er aktiv, og hvornår du har brug for restitution. Forskning viser, at B-menneskenes kropstemperatur er lavere om morgenen qua deres forskudte døgn, og det forklarer bl.a. hvorfor de har brug for tid til at vågne, og hvorfor A-menneskene umiddelbart føler sig klar til aktivitet.

De seneste års forskning beviser, hvad mange har oplevet i årevis; nemlig at teenagere oftest er B-mennesker. Grunden til at mange børns døgnrytme ændres i puberteten, er blandt andet, at hjernen og kroppen gennemgår en kolossal udvikling i denne periode. Ændringerne skaber øget morgentræthed samt mere energi om aftenen. Det unge menneske kan ikke falde i søvn uanset søvnmangel, hvilket desværre har negative konsekvenser for kroppens udvikling. For lidt søvn kan desuden medføre en kædereaktion af forhindringer i hverdagen: de unge er ikke bare uoplagte eller fraværende i skolens første timer, de får også koncentrationsvanskeligheder, indlæringsproblemer og humørsvingninger.

Ny hjerneforskning foreslår, at man starter undervisningen kl. 11, så teenagere kan få dækket deres søvnbehov i overensstemmelse med deres naturlige døgnrytme. Undersøgelsen viser, at flertallet scorer højere karakterer i de prøver, der ligger om eftermiddagen end i prøver om morgenen. Det er således påviseligt sundt for teenagere at sove længe. Unge, der sover længere om morgenen, er ikke dovne, men risikerer at blive det, hvis de tvinges til at stå tidligt op – stik imod deres indre biologiske ur.

Undersøgelser viser, at alt for mange skoleelever i de ældste klasser får dårligere karakterer end de potentielt set kunne opnå, alene fordi de i puberteten ændrer sig fra at være A- til B-mennesker.

B-samfundet arbejder for at skabe skoler og ungdomsuddannelser, der understøtter elevernes forskellige døgnrytmer. Størstedelen af alle unge mellem 12 og 20 år er B-mennesker, og en logisk konsekvens heraf er derfor, at folkeskoler og ungdomsuddannelser tilbyder undervisning efter kl. 10. En ændring af skolernes mødetider vil resultere i flere toppræstationer og bedre livskvalitet hos eleverne.

CASE:

Hvad sker der med B-mennesker i skolen?

At møde kl. 8 om morgenen skaber en række problemstillinger for et ungt B-menneske

Simon er en dygtig fyr i 2.g. Han har altid været god til matematik, og han plejer da også at få 10 eller 12 i karakter. Men Simon har på det sidste fået rigtig svært ved at komme ud af fjerene om morgenen, og det går ud over matematiktimen, der ligger kl. 8. Så da hans matematiklærer uddeler en prøve, er Simon for træt og uoplagt til at kunne yde sit allerbedste. Dagen efter får han prøven tilbage med karakteren 4, selv om han havde forberedt sig.

Hvorfor går det så galt for Simon?

At han får dårligere karakter end normalt for ham, betyder ikke, at han er doven eller for dum til at uddanne sig. Det skyldes derimod, at Simons døgnrytme har ændret sig, men det har matematiktimens placering på skemaet ikke. Resultatet er, at Simon ikke længere har muligheden for at udnytte sit fulde potentiale.

DEN FLEKSIBLE LINJE

Skal eleverne tilpasses skolen eller skal skolen tilpasses eleverne?

Fleksibel start til alle

Indførelsen af flekstart i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne skaber værdi for både elever og lærere.

Allerede når det unge menneske går i 7.-9. klasse samt i forbindelse med tilmeldingen til en ungdomsuddannelse, skal hun/han have muligheden for at vælge mellem en A- og en B-linje på samme måde som man vælger sin studieretning. På A-linjen møder eleverne traditionen tro kl. 8 – og på B-linjen møder eleverne kl. 10 eller kl. 11, og går derfor hjem senere. Denne valgmulighed understøtter desuden det arbejdsmarked, som de udklækkes til at indtage, hvor flere og flere virksomheder tilbyder flekstart til medarbejderne.

Desuden anbefales, at de fysiske og kreative fag lægges tidligt på dagen, f.eks. idræt, billedkunst og drama. De videtunge fag lægges tilsvarende efter kl. 12., f.eks. matematik, fysik, tysk og engelsk.



- et alternativ til 8-16 samfundet

B-samfundet
Gammel Mønt 19A, 3.
1117 København K

Telefon: 2893 8973
Mail: info@b-samfundet.dk
Web: www.b-samfundet.dk

Redaktion:

Vibeke Abildgaard, Camilla Kring,
Maj Rørbæk Damgaard, Liselotte Kring
og Laurits Knudsen

Grafisk design og illustrationer:

Simon Johnsen, Appetizer, www.appetizer.dk

Sponseret af Supernavigators.com

