

## ■ Nickerchen hilft beim Lernen

Ein 90-minütiger Schlaf direkt nach dem Lernen hilft, das frisch erworbene Wissen besser zu behalten. Israelische Wissenschaftler der Universität Haifa wiesen diesen Effekt durch zwei Untersuchungen nach. In einer ersten Versuchsreihe mussten Studienteilnehmer zunächst lernen, Daumen und einzelne Finger in festgelegter Reihenfolge nacheinander zusammenzubringen.

Anschließend teilten die Forscher die Probanden in zwei Gruppen. Teilnehmer der ersten Gruppe zogen sich zu einem eineinhalbstündigen Nickerchen zurück, die übrigen dagegen mussten wach bleiben. Beim Überprüfen des Lernerfolges am Abend schnitten diejenigen, die sich zwischendurch aufs Ohr hauen konnten, deutlich besser ab. Ein mehrstündiger Nachtschlaf dagegen führte zu keinen Verbesserungen.

In einer zweiten Untersuchung störten die Wissenschaftler die Probanden in der entscheidenden sechs- bis achtstündigen „Merkperiode“ durch weitere Aufgaben. Auch hierbei waren die Kurzzeit-Schläfer klar im Vorteil und ließen sich durch die Zusatzanforderungen weniger durcheinanderbringen als die Teilnehmer, die nicht schlafen durften.

## ' Schlechte Schulnoten durch zuviel TV

Bildungshintergrund der Eltern wirkt sich drastisch aus / Analyse aus Niedersachsen

**DÜSSELDORF (dpa). Fernseher und Computer in Kinderzimmern führen zu schlechteren Schulnoten.**

Dies gilt einer aktuellen Studie zufolge meist für Jungen sowie Kinder aus sozial schwachen Familien und von Migranten. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen (KFN). Die Studie mit dem Titel „Die Pisa-Verlierer – Opfer ihres Medienkonsums“, untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen

und ihren Zensuren. Je brutaler die Inhalte von Filmen und Computerspielen seien, desto schlechter seien auch die Zensuren der Schüler.

Die Analyse – befragt wurden 5500 Viertklässler und 17 000 Neuntklässler – belegt, dass die untersuchten Kinder mit schlechten Schulleistungen schon als Viertklässler über eine große Ausstattung mit Fernsehern, Spielkonsolen und Computern verfügten, stellte KFN-Leiter Christian Pfeiffer fest. Ein Experiment habe ergeben, dass Kinder, die eineinhalb Stunden ein brutales Computerspiel

spielten, anschließend erheblich schlechter Mathematikaufgaben lösen konnten als Kinder, die Tischtennis gespielt hatten.

Drastisch wirke sich der Bildungshintergrund der Eltern aus. Viertklässler aus Elternhäusern mit geringem Bildungsniveau gaben achtmal häufiger an, Spiele zu spielen, die erst ab 18 Jahren freigegeben sind; Spiele, die auf dem Index stehen, fänden sich dagegen bei den Kindern fast nie. Da für sie keine Werbung gemacht werde, hätten sie auf dem Schulhof kaum einen Marktwert.