

DGUV Lernen und Gesundheit

Prüfungsvorbereitung/Prüfungsangst

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

Modul 2

Gut schlafen = gut lernen!

Es gibt Schlafphasen, die sind besonders wichtig für das Lernen neuer Dinge. Werden sie gestört, vergessen wir vieles wieder, was wir vorher mühsam gepaukt haben.

Menschen haben verschiedene **Schlafphasen**. Im Allgemeinen werden **REM** („Rapid-Eye-Movement“)-**Phasen** und **Tiefschlafphasen** unterschieden. REM bedeutet „schnelle Augenbewegung“. In der REM-Phase träumen wir und von außen lässt sich beobachten, dass sich unter den Lidern die Augen schnell bewegen. In der Tiefschlafphase erholt sich unser Körper.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen in der REM-Phase während des Träumens viele Erlebnisse des Tages noch einmal durchleben. In dieser Phase entscheidet sich, welche Inhalte in unserem Gedächtnis abgespeichert werden und welche nicht. Die REM-Phase ist also besonders wichtig für das Lernen neuer Inhalte! Nun gibt es zwei Aspekte, die einen besonderen Einfluss auf diese Schlafphase haben. Zum einen die so genannte emotionale Beteiligung und zum anderen das blaue Licht, das durch Smartphone- und Computerbildschirme abgestrahlt wird.

Emotional nah dran?

Emotional beteiligt sind wir an allen Dingen, die uns besonders berühren und ansprechen, die wir spannend, aufregend, traurig, oder als angstauslösend empfinden, zum Beispiel eine spannende Fernsehsendung, ein heftiger Streit mit dem Freund oder der Freundin oder eine überraschende schöne Neuigkeit aus dem Gruppenchat. Experten haben herausgefunden, dass sich unser Gehirn diese Dinge deutlich besser merken kann als solche ohne eine starke emotionale Beteiligung.

Das Problem: Wenn wir nachmittags Vokabeln gelernt haben und abends beim spannenden Finale von „The Voice“ mitfiebert, kann es sein, dass wir uns am nächsten Morgen zwar noch sehr genau an die Sendung, aber nicht mehr so gut an die gelernten Vokabeln erinnern können. Unser Gehirn hat durch die emotionale Beteiligung vor allem das abgespeichert, was uns in dem Augenblick „gefühlsmäßig“ wichtiger war.

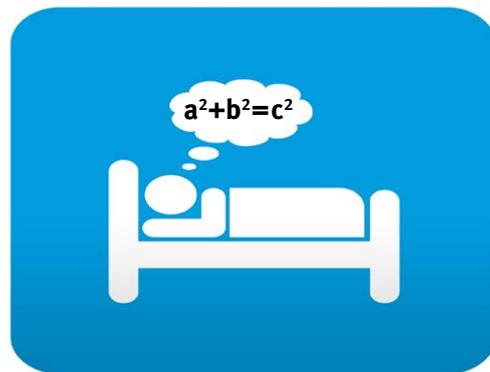


Foto: Fotolia/teracreonte

Praxistipp: Entweder die spannende Sendung aufnehmen und erst nach dem Test anschauen oder das Lernen so unterhaltsam und spannend gestalten, dass man es sich gut merken kann (z. B. lustige Sätze oder Geschichten mit den Vokabeln bilden, sich Eselsbrücken überlegen, einen Comic dazu malen, die Vokabeln aufnehmen und sich selbst vorspielen, sich mit einem Freund treffen und sich gegenseitig abhören etc.). Ergänzend kann es auch helfen, die Vokabeln nach der Lernphase am Nachmittag vor dem Schlafengehen noch einmal kurz zu wiederholen.

Blaues Licht und seine Wirkung

Seit ein paar Jahren ist bekannt, dass das **blaue Licht**, das von Smartphone- und Computerbildschirmen abgestrahlt wird, unseren Schlaf beeinflusst. Das blaue Licht macht uns insgesamt wacher und wirkt sich wohl auch auf die erste REM-Phase nach dem Einschlafen aus. Das Problem: Sitzen wir abends noch lange am Computer oder spielen, lesen, simsen per Smartphone oder Tablet im Bett, sind wir zum einen sowieso länger wach, zum anderen schlafen wir aber auch gar nicht so leicht ein, die Schlafqualität und -quantität leiden und wir können uns nicht mehr so gut erinnern.

Praxistipp: Besonders vor einer Prüfung oder wenn jemand sowieso Einschlaf- oder Durchschlafprobleme hat, sollte er oder sie zirka vier Stunden vor dem Einschlafen das Smartphone und den Computer ausschalten. Eine Alternative sind bestimmte Blaulichtschutzbrillen oder Schutzfolien, die das blaue Licht auf dem Bildschirm absorbieren. Damit man auch nach der abendlichen Nutzung des Computers oder Handys normal einschlafen kann.