



Schlaf und kognitive Leistungen bei Kindern

Wir möchten Sie hiermit zu einer wissenschaftlichen Untersuchung zum Thema Schlaf im Zusammenhang mit Gedächtnis, Aufmerksamkeit sowie Schulleistungen bei **gesunden Kindern** im Alter von 8-10 Jahren einladen!

Umfragen zeigen, dass Kinder im Schulalter ein großes Schlafdefizit aufweisen und eine bemerkenswerte Anzahl von ihnen unter Schlafproblemen leidet. Unsere wissenschaftliche Studie soll deshalb die wechselseitige Beziehung zwischen Schlaf und kognitiver Leistung bei Schulkindern (8-10 Jahre) untersuchen. Es soll gezeigt werden, dass eine Steigerung der Schlafqualität und Schlafdauer - durch Neurofeedback-Training und „Schlafedukation“ - Gedächtnis, Aufmerksamkeit sowie Schulleistungen verbessern kann.

Dauer der Untersuchung pro Kind: ca. 5-6 Wochen
Zeit: nachmittags (ca. 15 Termine) und abends (3 Termine)
Ort der Untersuchung: in der Schule und zu Hause

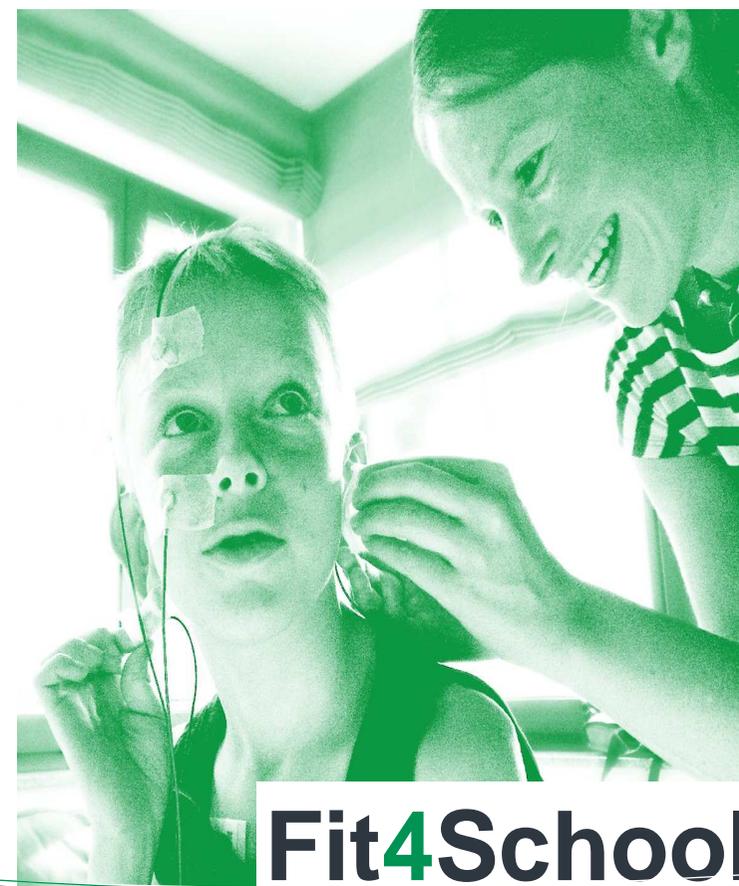
Details erfahren Sie im Rahmen unserer 

ELTERN - INFORMATIONEN - VERANSTALTUNG

FWF
Der Wissenschaftsfonds.

 **GESUNDES ÖSTERREICH**


Land Salzburg
Für unser Land!



Fit4School!



Dr. Kerstin Hödlmoser

Dr. Manuel Schabus

Judith Röhl

 **UNIVERSITÄT SALZBURG**

Naturwissenschaftliche Fakultät
Fachbereich Psychologie
Abteilung Psychophysiologie
Schlaflabor
Hellbrunnerstraße 34
5020 Salzburg
☎ 0043 662 8044 5143
✉ kerstin.hoedlmoser@sbg.ac.at

Besserer Schlaf = Bessere Schulleistungen ?



 **UNIVERSITÄT SALZBURG**

Schlaf ist wichtig für Gedächtnis- und Lernprozesse!

EINE WESENTLICHE VORAUSSETZUNG DER NACHHALTIGKEIT DES LERNENS IST DIE TAGESBEFINDLICHKEIT. DIESE HÄNGT ENG MIT DER ERHOLSAMKEIT DES SCHLAFES ZUSAMMEN.

ZIELE:

FRAGESTELLUNG DIESER WISSENSCHAFTLICHEN STUDIE:

Führen Neurofeedback-Training (=spezielles „Gehirntraining“) und „Schlafedukation“ (=spielerische Informationsvermittlung zum Thema Schlaf) zu einer Verbesserung von Schlaf und kognitiven Leistungen (Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Schulleistungen) bei gesunden Kindern im Alter von 8-10 Jahren (4. Klasse VS)?

AUSWAHLKRITERIEN:

- keine Schlafstörungen
- keine psychischen Störungen
- keine Lernschwächen (z.B. Legasthenie)
- durchschnittliche Schulleistungen
- keine Medikamenteneinnahme
- kein Übergewicht
- noch nicht in der Pubertät

Fit4School – METHODEN:

PHYSIOLOGISCHE SCHLAFUNTERSUCHUNG

Bei allen Kindern wird im Verlauf der Studienteilnahme insgesamt 3 x eine völlig gefahrlose und schmerzfreie Gehirnstrommessung während des Schlafens zu Hause durchgeführt.

BEWEGUNGSSENSOR

Alle Kinder tragen über 5 Wochen einen uhrähnlichen Bewegungssensor am linken Handgelenk. Dieser zeichnet Tag und Nacht ihre Bewegungen auf.

„SCHLAFEDUKATION“

= Informationsvermittlung zum Thema Schlaf; die Hälfte der Kinder darf 2 x 2 Stunden an einem speziellen Training zum Thema Schlaf und Lernen teilnehmen (am Nachmittag; in der Schule).

NEUROFEEDBACK - TRAINING

= spezielles „Gehirntraining“; die Hälfte der Kinder absolviert 10 einstündige Neurofeedback-Sitzungen (2 - 3 / Woche), wo sie lernen, ihre Gehirnströme zu verändern (am Nachmittag; in der Schule).

SCHLAFTAGEBUCH

Alle Kinder führen gemeinsam mit ihren Eltern über den Verlauf der Studie ein Schlaftagebuch, welches sie vor und nach dem Schlafen ausfüllen.

FRAGEBÖGEN und TESTS

Vor, während und nach der Untersuchung füllen die Kinder, Eltern und LehrerInnen diverse Fragebögen aus. Mit verschiedenen Tests erheben wir bei den Kindern Leistungen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Mathe, Textverständnis...



KINDER

PRÄVENTION. Im Idealfall zeigen die Kinder nach Teilnahme an unserer Studie eine verbesserte Schlafqualität und Lernleistung. Auf jeden Fall wissen sie über die Notwendigkeit sowie die Auswirkungen unseres täglichen Schlafes Bescheid und befolgen wichtige Schlafhygieneregeln auch in Zukunft.



ELTERN

INFORMATION. Die Eltern erhalten am Ende der Untersuchung eine ausführliche Informationsbroschüre zum Thema Schlaf. Darin werden wesentliche Grundlagen einer guten Schlafhygiene sowie Tipps und Tricks bei Schlafproblemen vermittelt.



PÄDAGOGINNEN

FORTBILDUNGSREIHEN. Alle teilnehmenden Schulen können diese Seminare nutzen, um Inhalte zum Thema Schlaf und Lernen durch die Projektleitung (Dr. Kerstin Hödlmoser, Dr. Manuel Schabus) vermittelt zu bekommen.

