



Startseite > Panorama > Schulen > Schüler: Mehr Pausen in der Schule bedeuten bessere Noten

Schüler

Je länger die Pausen, desto besser die Noten

Wie das Ergebnis einer Klausur ausfällt, hängt nicht nur vom Wissen der Schüler ab. Eine Studie zeigt: Der Zeitpunkt der Prüfung spielt eine Rolle - und ob es vorher eine große Pause gab.

16.02.2016, 15.28 Uhr



Schulhof: Forscher empfehlen lange Pausen vor Prüfungen Foto: Julian Stratenschulte/ dpa

In der sechsten Stunde eine Matheklausur schreiben und vorher nur fünf Minuten Pause? Keine gute Idee, wenn die Schüler so gut wie möglich abschneiden sollen.

Eine aktuelle Studie der Harvard Business School zeigt, dass zwei Faktoren die Ergebnisse von standardisierten Prüfungen beeinflussen: die Tageszeit, zu der die Schüler die Tests

schreiben. Und ob die Kinder und Jugendlichen vor der Klausur eine Pause hatten.

Jede Stunde, die eine Klausur später als zehn Uhr stattfindet, sorgt demnach für ein schlechteres Ergebnis. Die beste Prüfungszeit sei zwischen neun und zehn Uhr morgens. Besonders stark mache sich die Uhrzeit bei Schülern bemerkbar, die insgesamt schlechtere Noten haben als der Durchschnitt.

Einen größeren Einfluss als der Zeitpunkt der Prüfung hat laut der Untersuchung allerdings etwas anderes: Entscheidend ist, ob die Schüler nach jeder Stunde eine Pause und vor der Klausur eine längere Pause von 20 bis 30 Minuten hatten. Wenn dies der Fall war, verbesserten sich die Testergebnisse sogar über den Tag hinweg.



Lange Schultage sind kein Problem - wenn die Schüler zwischendrin ausreichend Erholung haben Foto: Corbis

Das Fazit der Forscher: Tests in der Schule müssen nicht unbedingt möglichst früh stattfinden, noch wichtiger sind möglichst lange Pausen zwischen den Schulstunden und vor den Prüfungen. Besonders schwächere Schüler würden davon profitieren. Wenn ausreichend Zeit zum Erholen gegeben sei, wären demnach auch lange Schultage kein Problem für die Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen.

Für die Studie hat eine Forschergruppe um Francesca Gino Daten des dänischen Bildungsministeriums und Ergebnisse von mehr als zwei Millionen Prüfungen ausgewertet, die zwischen 2010 und 2013 an öffentlichen Schulen in Dänemark stattgefunden hatten. Die Schüler waren zwischen acht und 15 Jahre alt.

Andere Experten fordern schon länger einen späteren Unterrichtsbeginn als der bisher meist übliche um acht Uhr. Viele Studien haben belegt, dass die Kinder ausgeglichener und erfolgreicher lernen, wenn die Schule später beginnt. Denn: Das Gehirn ist bei Schulkindern zwar sehr aufnahmefähig, braucht aber ausgedehnte Regenerationsphasen, um die Informationen des Tages im Langzeitgedächtnis zu verarbeiten.

Unterrichtsbeginn um acht Uhr kann Folter sein für Jugendliche

Grundschüler sollten zehn bis elf Stunden pro Nacht schlafen, Jugendliche brauchen etwa neun Stunden. Schlafen Schüler weniger, können sie sich schlecht konzentrieren, werden missmutig und depressiv, manche entwickeln Wachstumsstörungen.

Ab dem zwölften Lebensjahr, also mit Beginn der Pubertät, verändert sich die innere Uhr, und die natürliche Einschlafzeit verschiebt sich immer weiter nach hinten: Während kleine Kinder und Grundschüler meist früh schlafen und früh aufstehen möchten - die Schlafforschung nennt diesen Schlaftyp "Lerche" -, zählen Jugendliche meist zu den "Eulen": mit dem bevorzugten Rhythmus schlafen nach Mitternacht und aufstehen nach acht Uhr. Erst mit ungefähr 30 Jahren verschieben sich die Schlafgewohnheiten wieder etwas nach vorne.

Viele Hirn- und Schlafforscher plädieren deshalb dafür, erst um neun oder gar um zehn Uhr mit dem Unterricht zu beginnen. In Deutschland startet die Schule in der Regel um acht Uhr, in manchen Bundesländern sogar noch früher. Nur einige wenige beginnen erst um 9 Uhr. In anderen EU-Ländern wie Frankreich, Spanien, Italien und Großbritannien ist neun Uhr bereits üblich.


Auch in den USA geht der Trend zu einem späteren Schulstart am Morgen - mit positiven Ergebnissen, wie Studien zeigen: Selbst wenn Schüler nur eine halbe Stunde länger schlafen können, sind sie psychisch besser drauf und erzielen in der Schule bessere Noten. **S**

Was schreiben Ihre Schüler so?

Sind Sie Lehrer? Haben auch Ihre Schüler schon **Stilblüten** oder **unfreiwillige Witze** verzapft?

Haben Kinder - oder deren Eltern - unverschämte oder lustige **Ausreden** präsentiert, warum sie zu spät bzw. gar nicht zur Schule kommen können oder eine Aufgabe nicht erledigt haben?

Haben Schüler besonders dreist oder skurril **geschummelt**?

Schicken Sie uns Ihre Stilblüten und Anekdoten.  (Mit einer Einsendung erklären Sie sich mit einer anonymen Veröffentlichung auf SPIEGEL ONLINE und sämtlichen anderen Medien der SPIEGEL-Gruppe einverstanden.)

Igr

Diskutieren Sie mit >

Feedback

DailyStuff
[Gallery] Tattoo
Fails: Try Not To
Laugh Too Hard At

Investing.com
25 Hilarious
Construction
Mistakes You Have

RAID
This Game is So
Beautiful it's Worth
Installing Just to



Mehr lesen über

Schulen

Schul-Tests

Pubertät

Arbeitsplatz Schule

Verwandte Artikel

- Unterricht: Warum die erste Stunde für Jugendliche Folter ist

Spiele >

[mehr Spiele](#)



Kreuzworträtsel

Solitaire

Sudoku

M

Serviceangebote von SPIEGEL-Partnern

Gutscheine

ANZEIGE

ABO
UT
Folter
Gutschein

[Top Gutscheine](#)

[Alle Shops](#)

Auto



Job



Finanzen



Freizeit



Alle Magazine des SPIEGEL



DER SPIEGEL

SPIEGEL GESCHICHTE

S-Magazin



SPIEGEL Gruppe

Abo

Shop

manager magazin

Harvard Business manager

buchreport

Werbung

Jobs

MANUFAKTUR

SPIEGEL Akademie

SPIEGEL Ed

Impressum

Datenschutz

Nutzungsbedingungen

Cookies & Tracking

Newsletter

Kontakt

Hilfe

Text- & Nutzungsrechte



Facebook



Twitter



Wo Sie uns noch folgen können