

## Regionalwettbewerb Elmshorn Jugend forscht/Schüler experimentieren: Die Teilnehmenden stellen ihre Projekte vor



### Projekt: Viele Aktivitäten, wenig Zeit - Kann man den Schlaf von Jugendlichen verbessern?

Unser Team, Marleen, 16 Jahre, und Ammi, 16 Jahre, tritt dieses Jahr mit dem Projekt „Viele Aktivitäten, wenig Zeit – Kann man den Schlaf von Jugendlichen verbessern?“ in der Sparte „Arbeitswelt“ an.

#### So entstand die Forschungsidee

Wir haben uns für dieses Thema entschieden, da wir merken, dass immer mehr Jugendliche wenig schlafen und viel am Handy sind.

#### Die größten Herausforderungen

Insgesamt arbeiten wir an diesem Projekt jetzt schon eineinhalb Jahre. Die größte Herausforderung lag dabei darin, unsere Umfrage während Corona durchzuführen.

#### Das gefiel besonders

Besonders gefallen haben uns die Zusammenarbeit mit den Jugendlichen und die Vorüberlegungen zur App.

#### Das Forschungsergebnis in Kürze

Besonders aufschlussreich finden wir, wie lange die Jugendlichen tatsächlich am Handy sind, wie wenig Sport sie teilweise treiben bzw. wie selten sie sich draußen aufhalten. Zudem ist es interessant, dass Jugendliche, bei denen eine Luftzirkulation im Zimmer während des Schlafens vorhanden ist, besser bzw. länger schlafen. Des Weiteren fiel uns auf, dass sich das Schlafverhalten mit zunehmendem Alter verschlechtert.