

## Info

### Digitale Diät für Schüler/-innen der ersten bis dritten Klassen an der Kantonsschule Willisau

Seit Apple vor noch nicht einmal 10 Jahren das erste iPhone vorgestellt hat, haben sich Smartphones rasant verbreitet und sind inzwischen aus dem Alltag vieler Menschen kaum mehr wegzudenken. Die Geräte bieten vielfältige Möglichkeiten und damit auch Chancen, denken wir nur an eine sehr einfache Kommunikation, an den Zugang zu Informationen, an die Möglichkeit, Fotos zu schießen, Musik zu hören und Videos zu drehen usw. Für viele Jugendliche sind Handys ein unverzichtbarer Bestandteil der Alltags- und Kommunikationskultur und Hilfsmittel zur sozialen Interaktion. Aber die Nutzung von Smartphones birgt auch Risiken, auf die in letzter Zeit vermehrt hingewiesen wird.

#### 98mal pro Tag - alle 10 Minuten

Gemäss einer deutschen Studie greifen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren im Durchschnitt 98mal pro Tag zum Gerät, schauen also alle 10 Minuten auf das Display. Insgesamt beschäftigt sich der durchschnittliche Jugendliche drei Stunden pro Tag mit dem Smartphone.<sup>1</sup> Es gibt Forscher, die darauf hinweisen, dass die häufigen Unterbrechungen nicht nur die Erholung verunmöglichen, sondern dass wir dadurch auch verlernen, uns voll und ganz auf etwas zu konzentrieren. Und es gibt Studien, die dementsprechend auf Zusammenhänge zwischen viel Bildschirmzeit, Aufmerksamkeitsproblemen, schlechteren Schulleistungen und Schlafstörungen hinweisen.<sup>2</sup>



Typisches Bild an der KSW morgens vor Schulbeginn vor Einführung der „digitalen Diät“.

#### Jugendliche sind besonders leicht ablenkbar

Für Jugendliche sind Smartphones besonders attraktiv. Die Gehirnentwicklung ist u.a. bezüglich Selbststeuerung noch nicht abgeschlossen und entsprechend sind Jugendliche besonders anfällig für Ablenkungen.<sup>3</sup> Allein schon der Ton eines Handys oder der Gedanke an eine mögliche Nachricht kann ablenken - und das merken Jugendliche auch selber, wie aus einer deutschen Studie hervorgeht.<sup>4</sup>

#### Smartphones an der KSW

Smartphones gehören auch an der KSW zum Alltag und bis anhin war die Nutzung der Geräte nicht eingeschränkt. Insbesondere für Schüler/-innen der ersten bis dritten Klassen sind die digitalen Alleskönner sehr attraktiv; bei den Erstklässler/-innen dürfte der Umstand, dass viele von ihnen auf den Eintritt an der KSW ein Smartphone erhalten, eine Rolle spielen.

Da wir selber an der Schule teils exzessiven Handykonsum beobachten (und mit dessen Folgen kämpfen) und da es inzwischen genügend Hinweise gibt, dass sich Smartphone-Konsum und Schule nur bedingt oder gar nicht vertragen, haben wir beschlossen, Massnahmen zu ergreifen. Dabei geht es nicht darum, Smartphones an sich zu verteufeln, sondern die Schüler/-innen sollen den sinnvollen Umgang damit lernen.

<sup>1</sup> Markowetz, Alexander: Digitaler Burnout. München: Droemer Knauer 2015.

<sup>2</sup> <http://www.bbc.com/news/education-32771253> (27. Juni 2016)

<sup>3</sup> Jänke, Lutz: Neuropsychologie und Neurowissenschaften, 2005, S. 14

<sup>4</sup> Der Studie der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen liegt u.a. eine quantitative Befragung von 500 Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 bis 14 Jahren zugrunde. Sie ist abrufbar unter [https://www.lfm-nrw.de/fileadmin/user\\_upload/lfm-nrw/Service/Veranstaltungen\\_und\\_Preise/Tagungen\\_und\\_Praesentationen/Alwayson/Dokumente/Band-77\\_Mediatisierung-mobil\\_Zusammenfassung.pdf](https://www.lfm-nrw.de/fileadmin/user_upload/lfm-nrw/Service/Veranstaltungen_und_Preise/Tagungen_und_Praesentationen/Alwayson/Dokumente/Band-77_Mediatisierung-mobil_Zusammenfassung.pdf) (27. Juni 2016)

## Unsere Massnahmen

Unsere Massnahmen wurden von einer vierköpfigen Arbeitsgruppe ausgearbeitet und vom Kollegium einstimmig verabschiedet. Sie greifen auf drei Ebenen:

<b>Schüler/-innen</b>	<p>Die Schüler/-innen sollen ihre <b>Handynutzung beobachten und reflektieren</b> und sie sollen Informationen erarbeiten bezüglich der Wirkung exzessiver Handynutzung. Langfristiges Ziel ist die Entwicklung einer "gesunden Arroganz", sodass sie das Gerät problemlos und bewusst zur Seite legen können, weil sie sich auf etwas anderes konzentrieren wollen wie z.B. auf das Gespräch mit den Kolleginnen und Kollegen am Mittagstisch oder auf die Hausaufgaben.</p> <p>Konkrete Massnahmen beinhalten Unterrichtseinheiten in den Klassenstunden wie auch bewusst eingesetzte Kontraststrategien wie z.B. handyfreie Schulreisen oder ähnliches.</p>
<b>Schulorganisation</b>	<p>Wir <b>schützen Jugendliche der ersten, zweiten und dritten Klassen</b> aktiv vor den Gefahren übermässigen Handykonsums. Deshalb gilt ab Schuljahr 2017/18 folgende "digitale Diät"<sup>5</sup>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Schülerinnen und Schüler der ersten, zweiten und dritten Klassen lassen ihr Smartphone, ihre Smartwatch und ähnliche Geräte zu folgenden Zeiten in den Schultaschen:</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>ab 07.50 bis 11.30 Uhr</b></li><li>○ <b>ab 13.00 Uhr bis Schulschluss der betreffenden Klasse</b></li></ul></li></ul> <p><i>Lehrer/-innen können die Nutzung des Smartphones während des Unterrichts erlauben.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Schülerinnen und Schüler, die ihr Handy ausser in begründeten Notfällen während der „Diät“-Zeiten aus der Tasche holen, müssen ihr Gerät abgeben und können es am Ende des Tages auf dem Prorektorat UG abholen.</i></li></ul> <p><i>Im Wiederholungsfall werden die Eltern informiert. Kommt es zu weiteren Vorfällen, werden Disziplinar massnahmen gemäss Verordnung zum Gesetz über die Gymnasialbildung, § 47 und 48, ergriffen und die Eltern werden zu einem Gespräch eingeladen.</i></p>
<b>Eltern</b>	<p>Wir unterstützen die Eltern darin, mit ihren Kindern auch zu Hause das Gespräch zu suchen und allenfalls geeignete Massnahmen zu ergreifen. Denkbar sind z.B. <b>Angebote zum Austausch und zur Weiterbildung.</b></p>

Die „digitale Diät“ wurde im Schuljahr 2016/17 bei den ersten und zweiten Klassen eingeführt und stiess bei Eltern, Lehrpersonen und sogar bei einer Mehrheit der betroffenen Schüler/-innen auf Verständnis. Aufgrund dieser mehrheitlich positiven Erfahrungen wurde sie daher ab dem Schuljahr 2017/18 auf die dritten Klassen ausgedehnt.

*Schulleitung und „AG Smartphones“, August 2018*

Kontakt:  
Markus Egli  
Prorektor 1. - 3. Kl. Gymnasium  
Telefon 041 248 40 40  
markus.egli@edulu.ch

<sup>5</sup> Der Begriff der "digitalen Diät" stammt von Alexander Markowetz und stammt aus dem 2015 erschienen Buch "Digitaler Burnout".