



Während Pausen

**FOKUS RAUM**  
Vormittag und Nachmittag



## Digitalisierung, Jugendliche, Schule

### Digitalisierung als Chance...

Smartphones und Notebooks bieten vielfältige Möglichkeiten und damit auch Chancen, sei es bei der Recherche, bei der Kreativität oder bei der Arbeitsorganisation. Für viele von uns sind Handys ein unverzichtbarer Bestandteil der Alltags- und Kommunikationskultur und Hilfsmittel zur sozialen Interaktion.

### ... und als Herausforderung

Inzwischen häufen sich Studien, welche die negativen Folgen einer ausschweifenden Nutzung digitaler Geräte thematisieren. So ist inzwischen klar, dass die Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, auf den Schlaf und auf die psychische Gesundheit nicht zu unterschätzen, teils sogar dramatisch sind. Davon sind Jugendliche in besonderem Mass betroffen.

### Jugendliche und die digitalen Verlockungen

Das Lustzentrum im Gehirn Jugendlicher ist während der Pubertät ausgesprochen aktiv, währenddem der präfrontale Cortex, zuständig für die Kontrolle und Selbststeuerung, ein ausgeprägtes Mauerblümchendasein fristet. Kurz gesagt: Jugendliche fahren tendenziell auf das ab, was ihnen Spass macht, und haben Mühe, sich selber zu kontrollieren. Dies macht zwar durchaus Sinn, da Jugendliche sich in dieser Zeit ausprobieren sollen. Aber wenn die noch nicht ausgereifte Selbstkontrolle auf Apps, Games und Internetseiten trifft, die bewusst so konstruiert sind, die Aufmerksamkeit ihrer NutzerInnen möglichst lange zu binden, dann haben wir ein Problem. Wie sollen sich Jugendliche in der Pubertät von diesen Apps lösen und sich beispielsweise

se auf den scheinbar weniger interessanten Schulstoff konzentrieren? Genau hier kommen Erwachsene ins Spiel. Sie haben die Aufgabe abzuschätzen, welches Verhalten bei Jugendlichen ok ist, und wo man sie enger begleiten und manchmal auch vor sich selber schützen muss.

### Digitalisierung und Lernen

Mit dem Internet ist das Wissen immer und jederzeit abrufbar. Was heisst das für das „Lernen“? Muss man überhaupt noch lernen, wenn man doch nachschlagen kann?

Erstens ist festzuhalten, dass „Wissen“ nicht gleichbedeutend ist mit „Nachschlagen“. Eine aktive Teilhabe an der Gesellschaft beruht nicht einfach darauf, alles „nachschlagen“ zu können, sondern etwas zu „wissen“ und anwenden zu können. Aktiver Wissensaufbau kann dabei nur durch aktives Lernen und Verarbeiten, durch Verknüpfung und Hinterfragung geschehen. Selbstredend ist, dass das Wissen, das man sich aneignet, verlässlich sein muss, was in Zeiten von Fake-News und KI immer wichtiger wird.

Zweitens gelingt das Lernen nur in einer ablenkungsfreien Umgebung. Ein Handy, das nebenan auf dem Schreibtisch liegt, ist dabei nicht hilfreich, genau so wenig wie ein Handy, das in jeder freien Minute gezückt wird und unseren ‚Arbeitsspeicher‘ z.B. mit Tiktok-Videos und Benachrichtigungen flutet. Auch das Computer-Game, das Jugendliche am Schlafen hindert, kann ein Problem sein.

### Lernen heisst, sich fokussieren zu können.

## Das tut die KSW

Um die Jugendlichen zu schützen und das Lernen zu unterstützen, gelten an der Schule *Fokusräume* und *Fokuszeiten*.

### Das Schulzimmer ist ein Fokusraum.

Im Schulzimmer fokussieren wir uns am Vormittag und am Nachmittag auf die Arbeit und nutzen auch unsere Geräte nur so.

Während der Pausen erholen wir uns: Die Notebooks werden geschlossen und wer von den 4.- bis 6.-Klässlern unbedingt das Handy nutzen will, tut das ausserhalb des Zimmers.

### Für die SchülerInnen der 1. – 3. Klassen gelten zusätzlich Fokuszeiten.

Wir fokussieren uns auf die Arbeit und auf das Zusammensein. Deshalb bleiben die Smartphones von 7.50 bis 11.30 und ab 13.00 bis Schulschluss im Rucksack verstaut. Der Computerbildschirm wird nur zum Arbeiten und nach Aufforderung der LP aufgeklappt, dies gilt auch in den Pausen am Vormittag und Nachmittag.

### Medienkompetenz

Wir sensibilisieren die SchülerInnen für verschiedene Aspekte der Thematik und vermitteln im Rahmen unserer Möglichkeiten die notwendigen Kompetenzen für den produktiven, zielgerichteten und gesunden Einsatz digitaler Medien. Dazu gehören verschiedene Inhalte, die in einem Kompetenzlehrplan zusammengefasst sind.

## Das können Eltern tun

Wir sind überzeugt, dass es nur durch eine Zusammenarbeit von Schule, Eltern und Jugendlichen gelingt, den negativen Auswirkungen digitaler Medien zu begegnen.

### Fokusräume und Fokuszeiten zu Hause

Geinsam könnten Regeln festgelegt werden, wann das Handy wo präsent sein darf und wann und wo nicht, denn klare Regeln helfen, Stress zu reduzieren. Beispielsweise gehört das Handy bei Hausaufgaben nicht auf den Schreibtisch, idealerweise befindet es sich nicht einmal im gleichen Zimmer. Ähnliches gilt auch für Bildschirmgeräte während der Schlafenszeit, zumindest bei den Jüngeren.

### Vorbild sein und sich austauschen

Wer etwas einfordern will, muss sich selber daran halten. Und es ist gerade bei jüngeren SchülerInnen wichtig, sich mit ihnen aktiv über ihren Smartphone-Konsum und deren Inhalte zu unterhalten. Was ist in Chats erlaubt und was nicht? Wie funktionieren Social-Media-Plattformen? Was kann man von sich preisgeben und was gehört sicher nicht ins Internet? Wie geht man mit pornographischen Inhalten um? Usw. usf.

*empfehlenswerte Websites:* <https://www.klicksafe.de>  
[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

*empfehlenswerte Literatur:* Hari, Johan: *Abgelenkt. Wie uns die Konzentration abhandenkam und wie wir sie zurückgewinnen.* München 2022.