



# The Mind Hub

By



## Thema: Digitale Balance; Kindern helfen, in einer Welt voller Bildschirme erfolgreich zu sein

In der heutigen Welt sind Bildschirme allgegenwärtig, von Smartphones und Tablets bis hin zu interaktiven Bildschirmen und Spielkonsolen im Klassenzimmer. Technologie verbindet uns, inspiriert die Kreativität und bietet unendliche Möglichkeiten zum Lernen. Aber es bringt auch Herausforderungen mit sich: kurze Aufmerksamkeitsspanne, Schlafprobleme, Cybermobbing und weniger persönliche Interaktionen.

Als Schulgemeinschaft ist es unser Ziel nicht, Technologie zu eliminieren, sondern die richtige Balance zu finden, damit wir Kindern helfen können, Bildschirme auf eine Weise zu nutzen, die eine gesunde Entwicklung fördert und nicht ersetzt.

---

### **Die Rolle von Bildschirmen verstehen**

Technologie ist ein wesentlicher Bestandteil der Art und Weise, wie Schüler lernen und Kontakte knüpfen. Untersuchungen zeigen, dass eine moderate, zielgerichtete Bildschirmzeit das akademische Engagement und die Kreativität verbessern kann. Übermäßige oder unstrukturierte Bildschirmzeit kann jedoch:

- Schlafqualität
- Stimmung und Angstzustände
- Aufmerksamkeit und Fokus
- Körperliche Aktivität und Zeit im Freien

Das Erkennen dieser Effekte hilft uns, die Schüler zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Technologie zu führen, anstatt Bildschirme als "gut" oder "schlecht" zu betrachten.

### **Tipps für Eltern: Gesunde Bildschirmgewohnheiten zu Hause schaffen**

*1. Setzen Sie klare und konsistente Grenzen*

- a. Legen Sie tägliche Limits für die Freizeit-Bildschirmzeit fest (z. B. 1-2 Stunden)
- b. Halten Sie konsistente "Bildschirmverbotszonen" wie Schlafzimmer oder Esstische aufrecht

*2. Modell-Balance*

- a. Kinder lernen mehr von dem, was wir tun, als von dem, was wir sagen
- b. Demonstrieren Sie, wie Sie Ihr Telefon während Gesprächen oder Mahlzeiten weglegen

*3. Priorisieren Sie den Schlaf*

- a. Versuchen Sie, sich mindestens 15-30 Minuten vor dem Schlafengehen von allen Geräten fernzuhalten
- b. Verwenden Sie eine Familienladestation außerhalb der Schlafzimmer

*4. Fördern Sie bildschirmfreie Aktivitäten*

- a. Fördern Sie Hobbys, Spielen im Freien, Lesen und kreative Künste
- b. Spaziergänge mit der Familie, Brettspiele oder gemeinsames Kochen stärken die Verbindung und verringern die Abhängigkeit von Bildschirmen zur Unterhaltung

*5. Offen über das Online-Leben sprechen*

- a. Fragen Sie Ihr Kind, welche Apps oder Spiele es mag und warum
- b. Diskutieren Sie über Online-Sicherheit, Freundlichkeit und den Umgang mit unangenehmen Interaktionen

**Tipps für Lehrkräfte: Unterstützung von digitalem Wohlbefinden im Unterricht**

*1. Digitales kritisches Denken fördern*

- a. Ermutigen Sie die Schüler, kritisch darüber nachzudenken, was sie online posten und konsumieren
2. *Modellierender zielgerichteter Einsatz von Technologie*
  - a. Erklären Sie, warum bestimmte Apps oder Tools im Unterricht verwendet werden, und helfen Sie den Schülern zu verstehen, dass Technologie einem Ziel dienen kann, anstatt nur Zeit zu füllen
3. *Nachdenken über den Einsatz von Technologie anregen*
  - a. Nutzen Sie Unterrichtsdiskussionen und Tagebuchaufforderungen, um reflektierende Fragen zu stellen, wie z. B. "Was macht Ihnen am meisten Spaß, online zu sein?" oder "Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie lange Zeit auf Bildschirmen waren?"
4. *Zusammenarbeit mit Familien*
  - a. Teilen Sie kurze Beobachtungen oder Tipps
  - b. Verstärken Sie die Botschaft, dass digitales Gleichgewicht eine gemeinsame Anstrengung von Zuhause und Schule ist
5. *Erinnern Sie sich an die Vorteile der "Gerätefreiheit"*
  - a. Heben Sie hervor, wie sich die Schüler stärker am Lernen beteiligen, sich von Angesicht zu Angesicht vernetzen und Unabhängigkeit entwickeln, ohne sich auf Bildschirme verlassen zu müssen

### **Möglichkeiten, Kindern zu helfen, die Bildschirmzeit selbst zu regulieren**

- Verwenden von Timern oder App-Einstellungen (visuelle Hinweise)
- Setzen Sie sich Familienziele (z.B. "bildschirmfreie Sonntage")
- Ermöglichen Sie Wahlmöglichkeiten und Selbstüberwachung
- Verstärken Sie das Gleichgewicht, nicht die Bestrafung (positive Verstärkung)
- Machen Sie die Bildschirmzeit sinnvoll

## ❖ FAQs

### 1. *Q. Wie viel Bildschirmzeit ist "zu viel"?*

A. Es gibt keine einheitliche Zahl, die für jedes Kind funktioniert, aber die meisten Experten empfehlen, die Bildschirmzeit für Kinder im schulpflichtigen Alter auf etwa ein oder zwei Stunden pro Tag zu begrenzen. Der Schlüssel ist die Qualität der Quantität. Bildungsaktivitäten, kreative Projekte oder Filmabende mit der Familie können ein positives Bildschirmerlebnis sein, während endloses Scrollen oder nächtliches Spielen eher negative Auswirkungen haben. Eltern werden ermutigt, ein Gleichgewicht anzustreben; Bekommt Ihr Kind genug Schlaf, körperliche Aktivität und soziale Zeit von Angesicht zu Angesicht? Wenn diese Bereiche gesund und konsistent sind, kommt Ihre Familie höchstwahrscheinlich gut mit der Bildschirmnutzung zurecht.

### 2. *Q. Mein Kind sagt: "Alle meine Freunde sind online." Was soll ich tun?*

A. Dies ist ein sehr häufiges Problem. Für viele Kinder findet die Sozialisierung durch Gruppenchats, Spiele oder gemeinsame Online-Interessen statt, und sie befürchten, etwas zu verpassen, wenn sie die Verbindung verlieren. Beginnen Sie damit, dieses Gefühl zu bestätigen, und erkennen Sie an, dass Online-Verbindungen sinnvoll sein können. Helfen Sie dann auch Ihrem Kind, reale Wege zu finden, um in Verbindung zu bleiben: Laden Sie Freunde ein, treten Sie einem Verein bei oder nehmen Sie an sportlichen oder kreativen Aktivitäten teil. Mit der Zeit lernen Kinder, dass Freundschaften sowohl online als auch offline gedeihen können. Das Festlegen vereinbarter bildschirmfreier Zeiten, z. B. während der Mahlzeiten oder vor dem Schlafengehen, hilft ihnen,

ihr Gleichgewicht zu üben, ohne sich völlig von ihrer sozialen Welt abgeschnitten zu fühlen.

3. *Q. Was ist, wenn mein Kind Bildschirme für Hausaufgaben oder Schulprojekte verwendet?*

A. Die Bildschirmnutzung in der Schule muss nicht auf die täglichen Freizeitgrenzen angerechnet werden, aber es ist dennoch wichtig, sie mit Bedacht zu verwalten. Ermutigen Sie Ihr Kind, alle 20-30 Minuten kurze Bewegungen und Augenpausen einzulegen, aufzustehen, sich zu strecken oder vom Bildschirm wegzuschauen, um die Augen auszuruhen. Die Einrichtung eines ausgewiesenen Hausaufgabenbereichs fernab von Ablenkungen wie Fernsehen oder Telefonen trägt ebenfalls dazu bei, die akademische Arbeit effizient zu halten. Geben Sie dem Gehirn nach den Hausaufgaben einen "Reset" mit einer Offline-Aktivität, bevor Sie zur Freizeitnutzung des Bildschirms zurückkehren. Dies hilft den Schülern zu lernen, die zielgerichtete Bildschirmzeit von der Freizeit-Bildschirmzeit zu trennen.

4. *Q. Wie kann ich feststellen, ob sich die Bildschirmnutzung negativ auf mein Kind auswirkt?*

A. Achten Sie auf Veränderungen in der Stimmung, im Verhalten, im Schlaf oder in der Schule Ihres Kindes. Anzeichen wie Reizbarkeit, wenn Bildschirme entfernt werden, Verlust oder Interesse an Hobbys, die nicht zum Bildschirm gehören, häufige Müdigkeit oder sozialer Rückzug können darauf hindeuten, dass Bildschirmgewohnheiten ungesund werden. Es ist auch wichtig, subtile Hinweise zu beachten, wie z. B. die Verwendung von Bildschirmen, um Stress oder Langeweile zu vermeiden.

5. *Q. Sollte ich die Online-Aktivitäten meines Kindes überwachen?*

- A. Ja, aber das Ziel ist eine vertrauensvolle Aufsicht, keine Überwachung. Für jüngere Kinder ist es angebracht, dass Eltern regelmäßig Aktivitätsprotokolle, Datenschutzeinstellungen und die App-Nutzung überprüfen. Beziehen Sie ältere Kinder in das Festlegen dieser Grenzen ein und erklären Sie, dass es bei der Überwachung um Sicherheit und Lernen geht, nicht um Bestrafung. Wenn sie Verantwortung zeigen, geben Sie nach und nach mehr Unabhängigkeit. Regelmäßige offene Gespräche darüber tragen dazu bei, Vertrauen aufzubauen und die Kommunikation offen zu halten.

6. *Q. Welche Tools oder Strategien können bei der digitalen Balance helfen?*

- A. Es gibt hilfreiche Tools, die die Bildschirmverwaltung vereinfachen sollen, z.  
B. können Sie mit den Einstellungen für die Bildschirmzeit die Nutzung verfolgen, Zeitlimits festlegen und Ausfallzeiten von Geräten planen. Digitale Tools funktionieren jedoch am besten, wenn sie mit klaren Familienvereinbarungen gekoppelt sind.
- 

## **Abschließende Gedanken**

Technologie kann ein wunderbares Werkzeug für Verbindung und Kreativität sein, aber Kinder brauchen eine Anleitung, um sie auf eine Weise zu nutzen, die ihr Wachstum unterstützt. Mit konsistenten Routinen, offener Kommunikation und gemeinsamen Familienpraktiken kann die Bildschirmzeit zu einem positiven, ausgewogenen Teil des Lebens werden, anstatt zu einem täglichen Kampf. Unsere Rolle als Eltern, Lehrer und Schulgemeinschaft besteht darin, den Schülern dabei zu helfen, die lebenslangen Fähigkeiten der Selbstwahrnehmung, Mäßigung und Verantwortung zu entwickeln, die zu digitalem Wohlbefinden führen.

Wenn Sie Bedenken hinsichtlich des Stressniveaus Ihres Kindes haben oder weitere Ressourcen wünschen, zögern Sie nicht, sich an den Schulpsychologen zu wenden.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

