Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die folgenden Informationen und Argumente wurden erstellt, um SchulleiterInnen und Lehrkräfte bei der sinnvollen Regulierung von smarten Geräten im Schulalltag zu unterstützen.

Regulierung des Zugangs zu smarten Geräten

im Schulalltag

Folgende Beeinträchtigungen können verhindert werden, wenn Smartphones, Smartwatches und Tablets während des Unterrichts nicht verfügbar sind:

Beeinträchtigung im Unterricht

* Nachrichten und Benachrichtigungen am Gerät lenken Schüler:innen ab.
* Lehrkräfte verwenden einen beträchtlichen Anteil der Unterrichtszeit um die Handynutzung zu regulieren, zu ermahnen, Geräte einzusammeln etc.
* Smarte Geräte können als unerlaubte Hilfsmittel bei Prüfungen eingesetzt werden.
* Schüler:innen verlassen den Unterricht und setzen vom Gang oder von der Toilette Postings in beliebten Apps wie SnapChat oder BeReal ab.
* Lehrkräfte werden heimlich aufgenommen, fotografiert und gefilmt
* Schüler:innen werden von Mitschüler:innen heimlich aufgenommen, fotografiert oder gefilmt.
* Schüler:innen schicken sich heimlich Nachrichten mit extremen Inhalten, um zu provozieren, Mut zu beweisen oder Mitschüler:innen bloßzustellen.

Beeinträchtigung im Schulalltag

* Die Nutzung von Smartphones und Tablets in der Pause nimmt den Schüler:innen die Möglichkeit, sich kurz auszuruhen und auf die nächste Stunde vorzubereiten.
* Pausen sind wichtig für das Gehirn, um gelernte Inhalte zu verarbeiten und um Kapazität für neuen Lernstoff zur Verfügung zu haben.
* Online-Spiele, Videos auf TikTok oder Instagram und ständiges Lesen und Beantworten von Nachrichten bedeuten Stress für das Gehirn.
* Nutzung von Smartphones in der Pause verringern die soziale Interaktion in der Klasse und am Schulhof.
* Zeit an smarten Geräten bedeutet in der Regel Zeit ohne Bewegung, meistens im Sitzen. Folgeerscheinungen von intensivem Handy- und Tablet-Konsum sind:   
  Verspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich, eine verkürzte Atmung durch eine gebeugte Körperhaltung (runder Rücken, eingesunkene Schultern, Blick nach unten), Stress durch ständige (Über-)Reizung des Gehirns, weniger Konzentration und Kapazität zum Lernen, fehlende Ruhephasen und schlechtere Erholung, Störung der Enstpannungs- und Schlafzeiten (Übermüdung im Unterricht).

Folgende Maßnahmen sind bei der Umsetzung strengerer Smartphone-Regelungen in der Schule hilfreich:

* Bereits vorhandene Spinde als sichere Aufbewahrungsorte nutzen.
* Änderungen der Handyregelung gemeinsam mit Elternvertreter:innen beschließen.
* Klare Regeln zur Abnahme von Geräten festlegen und kommunizieren (z. B. Abnahme bis zum Tagesende bei Verstoß gegen die Regulierung. Abnahme und Abholung durch die Eltern bei erneutem Verstoß)
* Smartphones in Besprechungen realistisch mit allen Funktionen und potenziellen Störfunktionen betrachten: Es sind nicht nur Telefone, sondern: Messenger, Computer, Spielkonsolen, Fernsehgeräte, Spielzeuge, Radios, Musikplayer …
* Informationsangebote für Eltern und Schüler:innen als Begleitmaßnahme anbieten (z. B. Information über Einfluss auf die psychische Gesundheit, Konzentration, Lernerfolg, guten Schlaf, Mechanismen, die lange Nutzungszeiten fördern, Prävention von Handysucht, Umgang mit smarten Geräten in der Familie).

Folgende Studien liefern wissenschaftliche Argumente zur Regulierung von smarten Geräten in der Schule

Ablenkung und kognitive Leistung – Smartphones lenken ab und verringern die Konzentration und Leistungsfähigkeit

* <https://futurezone.at/science/smartphone-ablenkung-arbeit-konzentration-studie/402510442>   
  Studie zum Artikel: The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance <https://www.nature.com/articles/s41598-023-36256-4> (2023)
* Zur gleichen Studie, inkl. Verweis auf frühere Untersuchungen bezüglich Ablenkung durch Handy-Töne:   
  <https://www.mdr.de/wissen/handy-in-der-schule-ist-schlecht-fuers-lernen-studie-100.html#:~:text=Studien%20zeigten%20bereits%3A%20Handyt%C3%B6ne%20lenken%20ab&text=Bisherige%20Studien%20hatten%20bereits%20herausgefunden,reagierten%2C%20sondern%20das%20Ger%C3%A4t%20ignorierten>.
* Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity, 2017    
  <https://www.researchgate.net/publication/315966604_Brain_Drain_The_Mere_Presence_of_One's_Own_Smartphone_Reduces_Available_Cognitive_Capacity>

Social Media und psychische Gesundheit – Hohe Nutzung von Social Media verschlechtert die psychische Gesundheit von Jugendlichen

* #StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing, 2017 <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
* A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents, 2019  <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1590851>
* Social Media Use Linked to Developing Depression Regardless of Personality, 2022   [https://news.uark.edu/articles/62109/social-media-use-linked-to-developing-depression-regardless-of-personality](https://news.uark.edu/articles/62109/social-media-use-linked-to-developing-depression-regardless-of-personality" \t "_blank)

Kurzsichtigkeit – Lange Bildschirmnutzung im sehr nahen Bereich (<20cm vor den Augen) begünstigt Kurzsichtigkeit bei Kindern.

* (Myopia incidence and lifestyle changes among school children during the COVID-19 pandemic: a population-based prospective study, 2021)  <https://bjo.bmj.com/content/106/12/1772>

Verzögerter Spracherwerb und smarte Geräte zur Beruhigung bei Kleinkindern:

* (Mobile media device use is associated with language delay in infants, 2018)  [https://www.sickkids.ca/en/news/archive/2018/mobile-media-device-use-is-associated-with-language-delay-in-infants-/](https://www.sickkids.ca/en/news/archive/2018/mobile-media-device-use-is-associated-with-language-delay-in-infants-/" \t "_blank)
* (Longitudinal  Associations Between Use of Mobile Devices for Calming and Emotional Reactivity and Executive Functioning in Children Aged 3 to 5 Years, 2022)  
  [https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2799042?guestAccessKey=83b8ee98-a593-4ca5-a9e7-5a450a07b194&utm\_source=For\_The\_Media&utm\_medium=referral&utm\_campaign=ftm\_links&utm\_content=tfl&utm\_term=121222](https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2799042?guestAccessKey=83b8ee98-a593-4ca5-a9e7-5a450a07b194&utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_content=tfl&utm_term=121222" \t "_blank)

F.A.Q.s von Eltern bezüglich Handy-Regeln

* Wie kann ich mein Kind im Notfall erreichen, wenn das Handy ausgeschaltet / eingesperrt ist?  
    
  Ihr Kind ist (weiterhin, wie gewohnt) über z. B. (je nach Verfügbarkeit in der Schule) den telefonischen Direktions- bzw. Lehrerzimmeranschluss, das Lehrerhandy oder Schoolfox erreichbar.

Senden Sie Ihre Fragen & Ergänzungen gerne an [hallo@smartphonecoach.org](mailto:hallo@smartphonecoach.org).