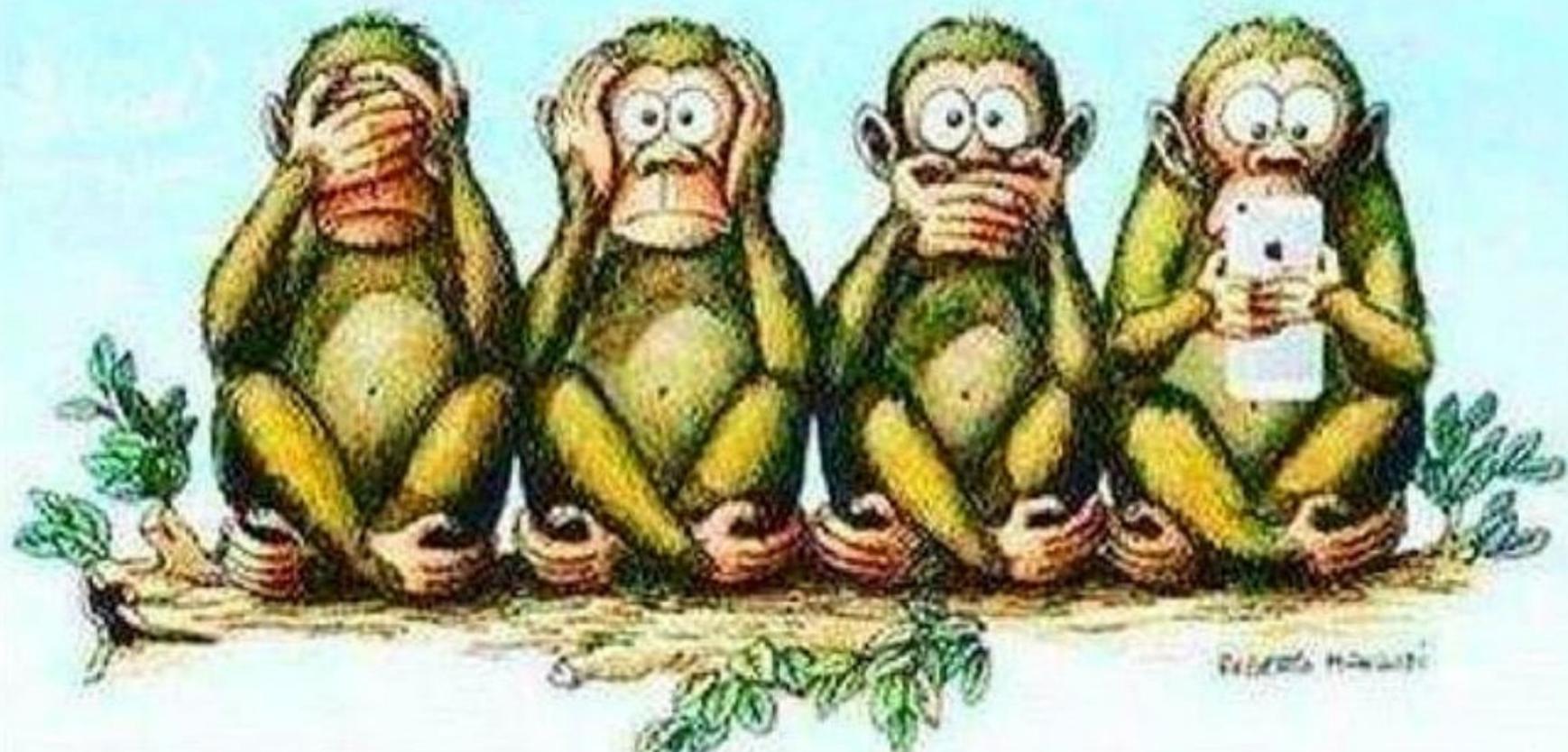


**Endlich da... der 4. Affe!
Er vereint alle anderen:
Er sieht nichts, er hört nichts und
er redet nicht!**



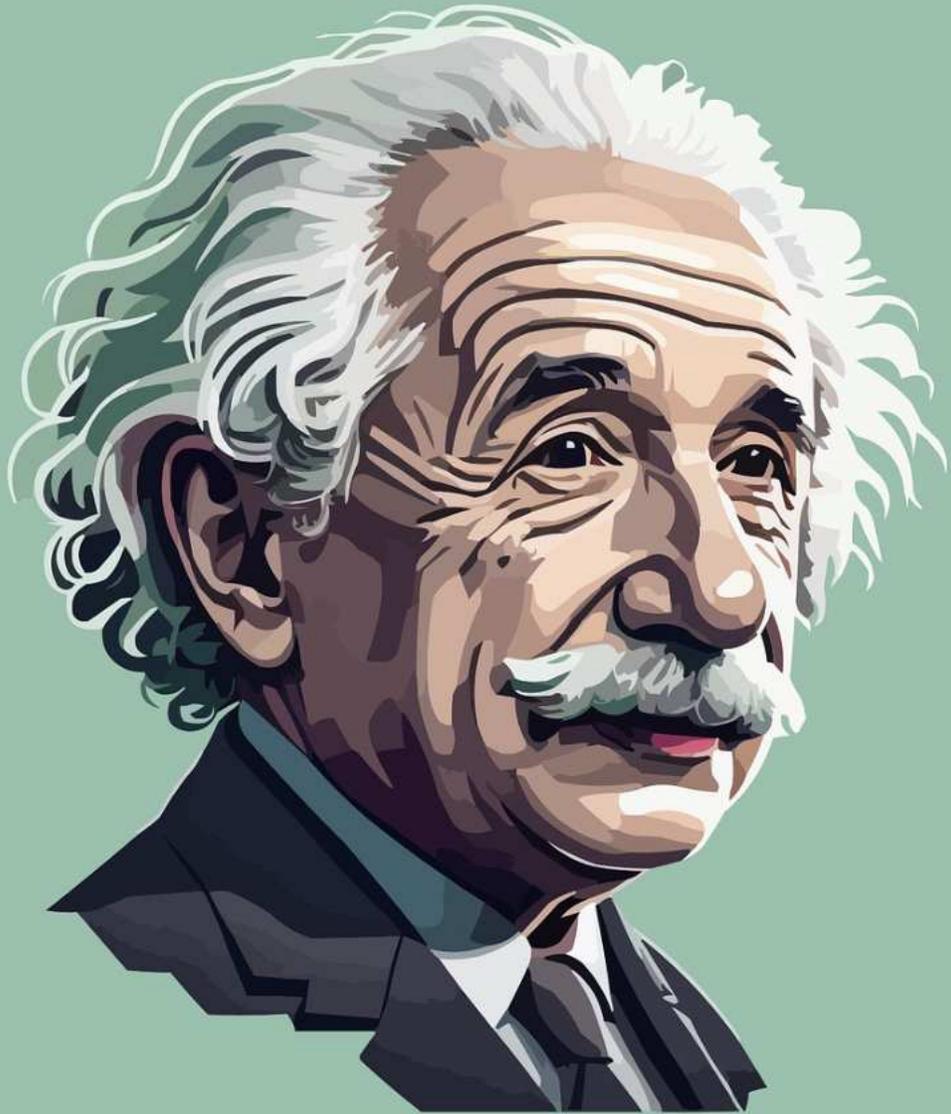
GENERATION SMARTPHONE

Eine Annäherung

Andreas Steinegger & Tim Hartmann
www.flyingspeakers.com

12. März 2025 | Schule Ipsach





«Ich fürchte mich vor dem Tag,
an dem die Technologie unsere
Menschlichkeit übertrifft.
Auf der Welt wird es nur noch
eine Generation aus Idioten
geben.»

Albert Einstein

«Technologie ist ein Geschenk
Gottes. Sie ist die Mutter der
Zivilisationen, der Künste und
der Wissenschaften.»

Freeman Dyson (1923-2020),
amerikanischer Physiker und Mathematiker





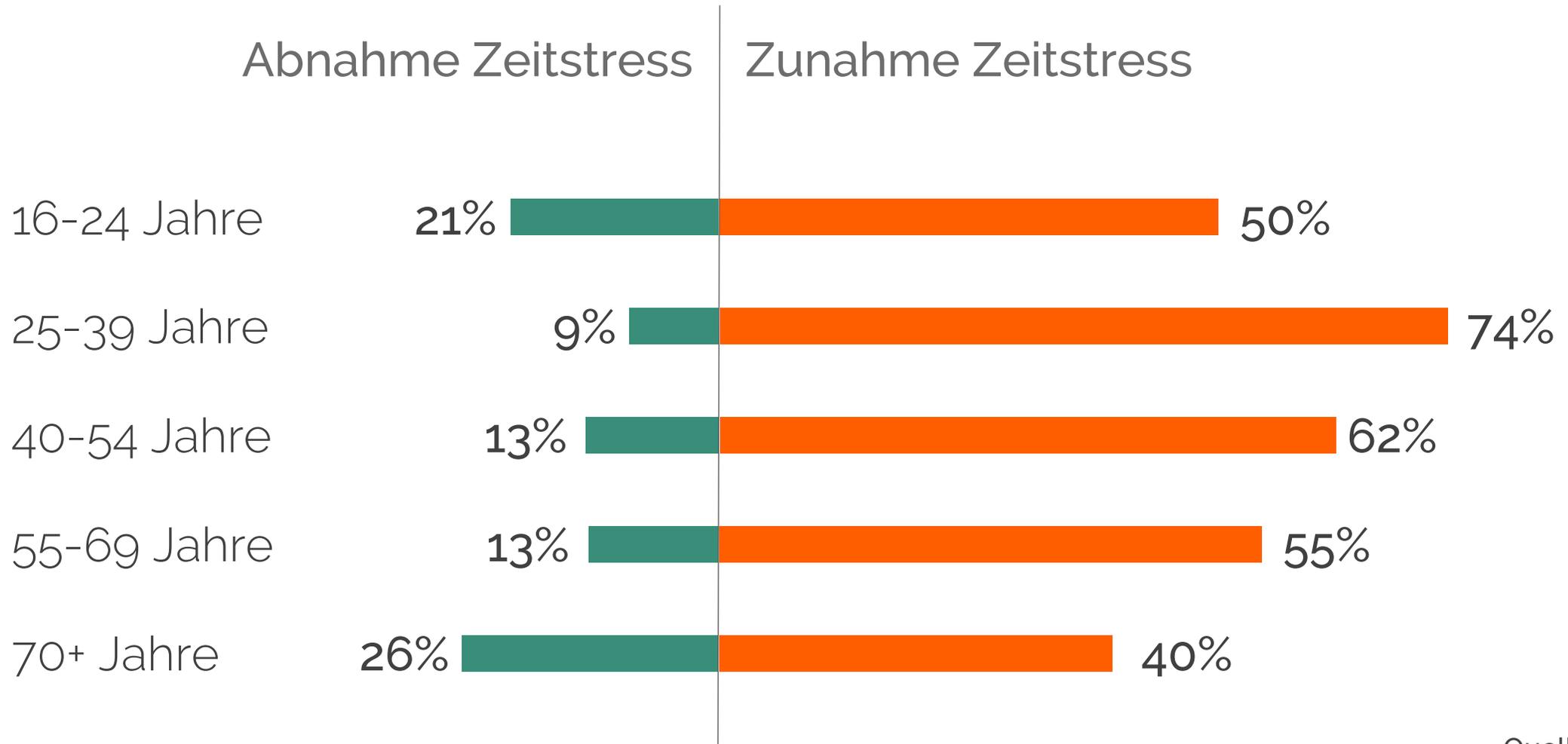
Zeitersparnis:
22 Tage/Jahr
(Hoffmann, 2019)

1990



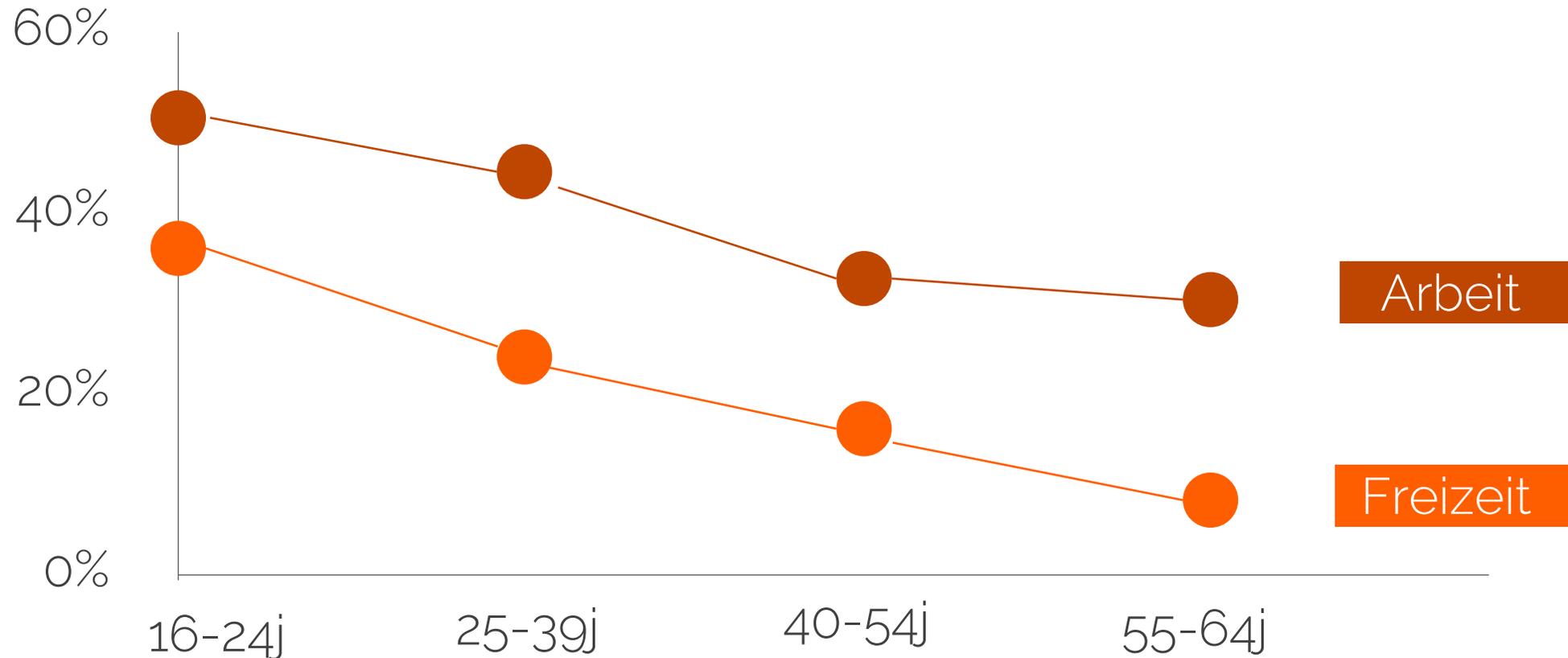
2025

DER ZEITSTRESS WÄCHST



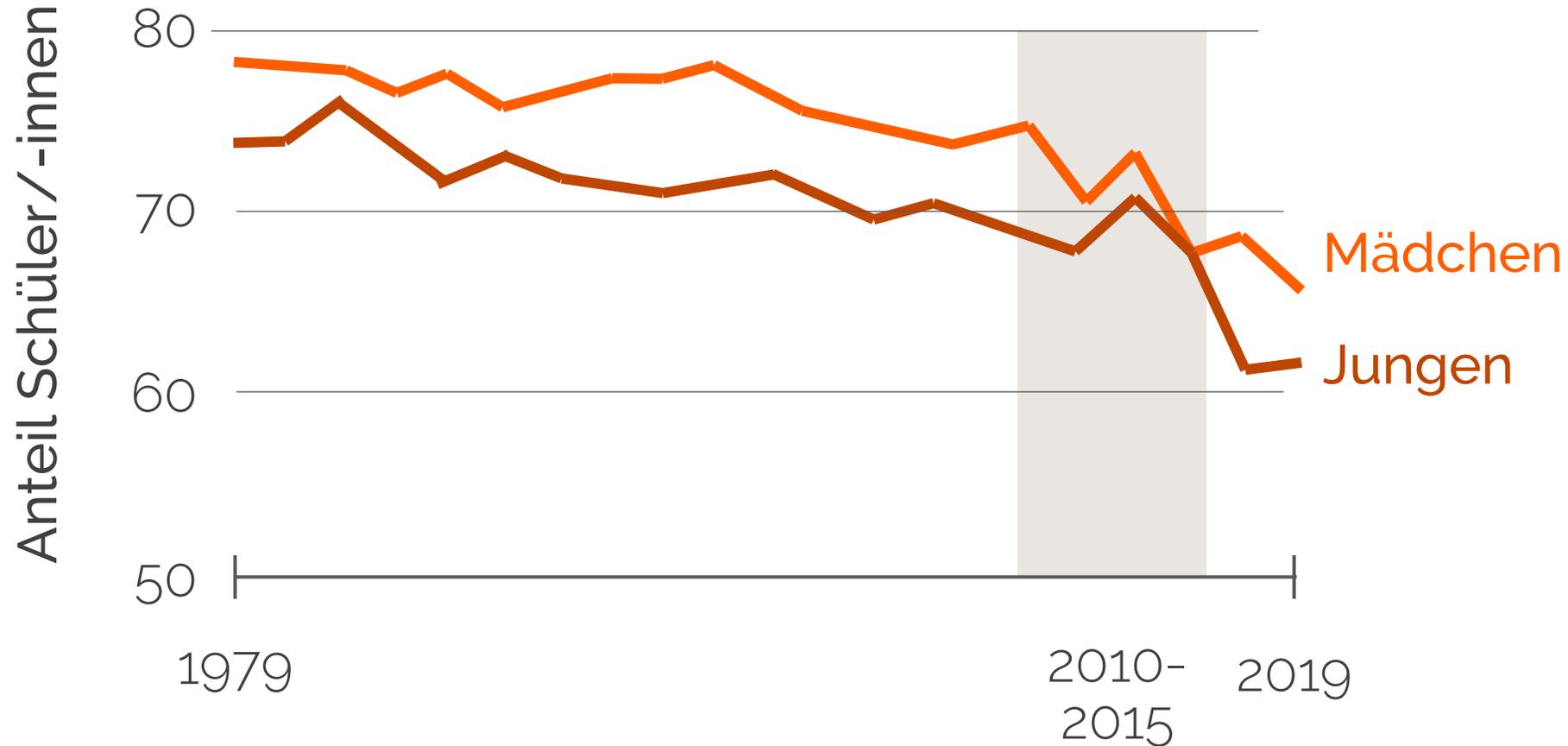
JUNGE GENERATION IM DAUERSTRESS

Anteil der Befragten, die häufig oder immer gestresst sind



WENIGER FREUNDE ALS FRÜHER

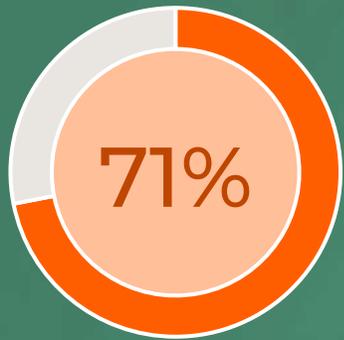
Anteil Jugendliche, die «Einige enge Freunde haben»



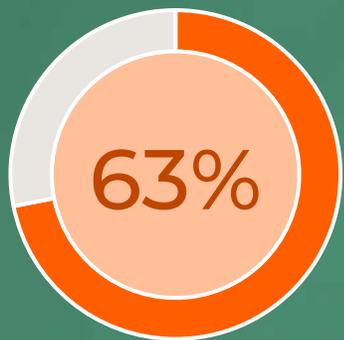




GAMEN STÄRKT DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Reduziert mein Stressempfinden

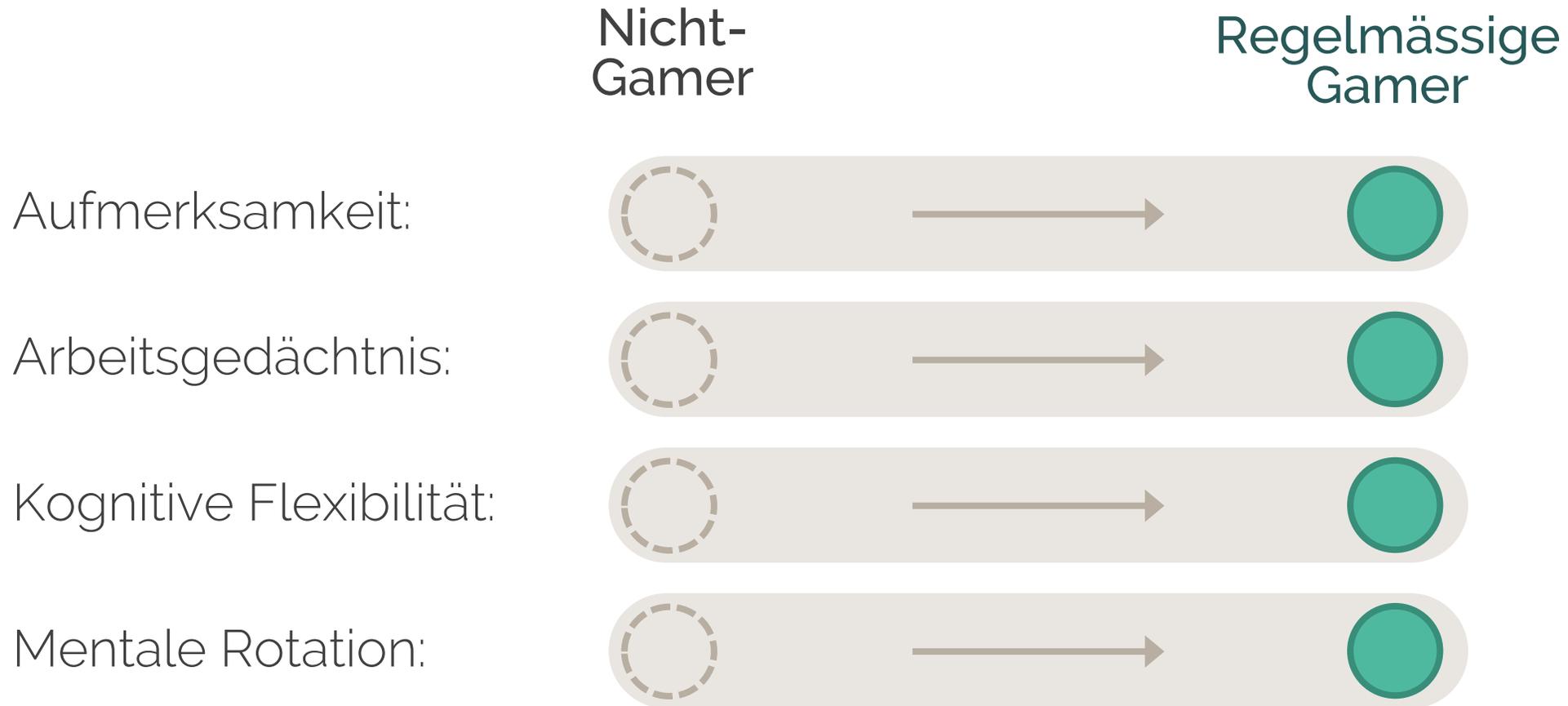


Steigert meine Lebenszufriedenheit

Quelle: Power of Play, 2023



GAMEN ERHÖHT KOGNITIVE SKILLS



Quelle: Boot et al., 2008

Mit diesen Skills punkten Gamer bei der Stellensuche

Die durchzockten Nächte haben sich gelohnt: Ein neues Tool wertet aus, welche Soft Skills Gamerinnen und Gamer in ihren Lieblingsspielen erwerben können und wie ihnen diese bei der Bewerbung helfen.



von
Janine Gloor



829



266



1032



Wahlfach Videospiele und E-Sport

Im Berner Oberland ist Gamen jetzt ein Wahlfach in der Schule

Erste Schulen vermitteln Grundwissen über Games im Unterricht.
Wir haben eine Doppellektion an der Lenk besucht.

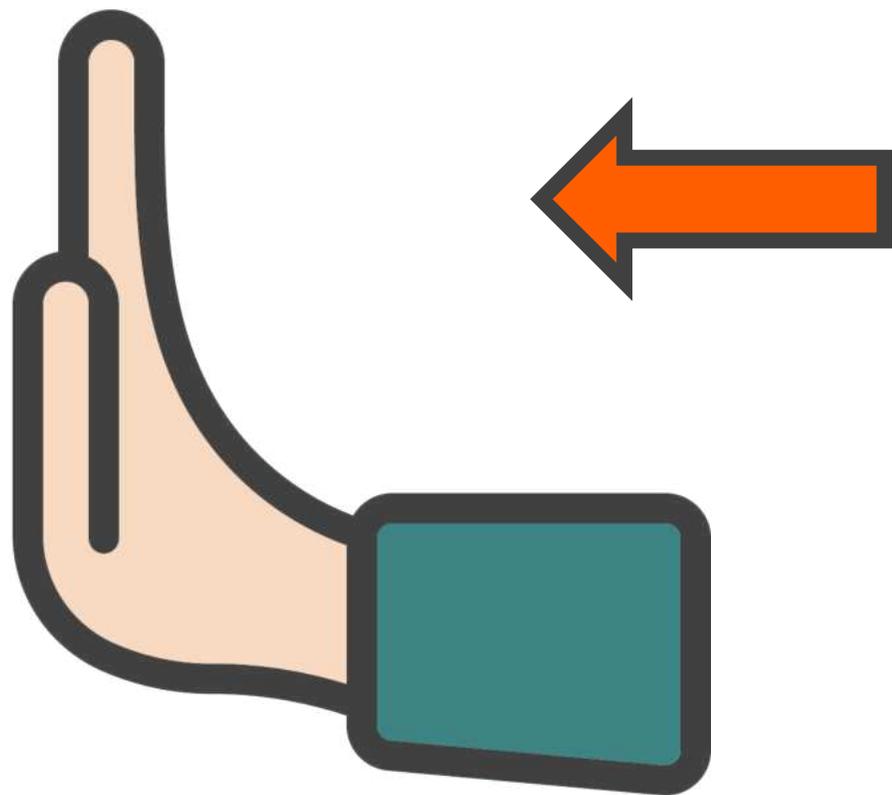
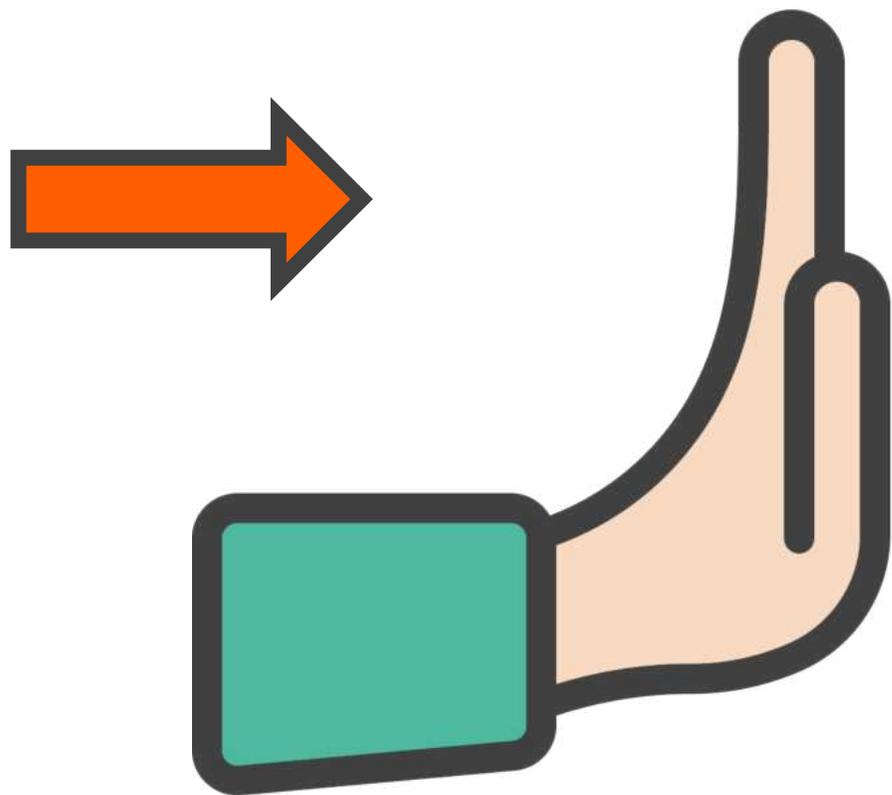


Jon Mettler, **Christian Pfander** (Foto)

Publiziert: 02.05.2022, 13:07

Aktualisiert: 03.05.2022, 09:30







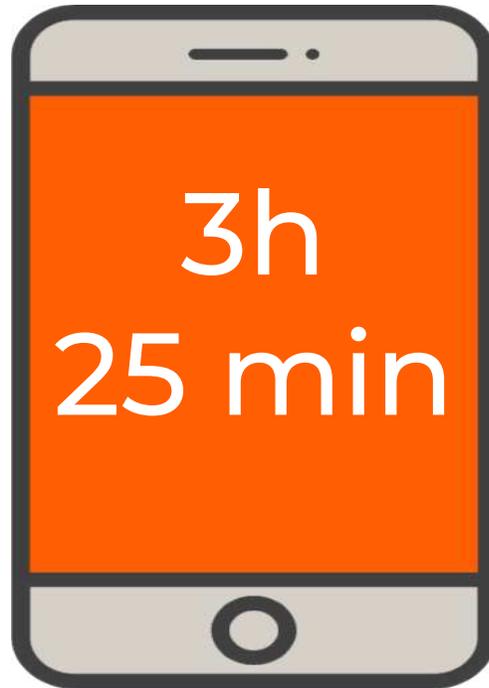
«Zeit, die Kinder und
Jugendliche vor dem
Bildschirm verbringen, ist
verlorene Zeit.»

Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin

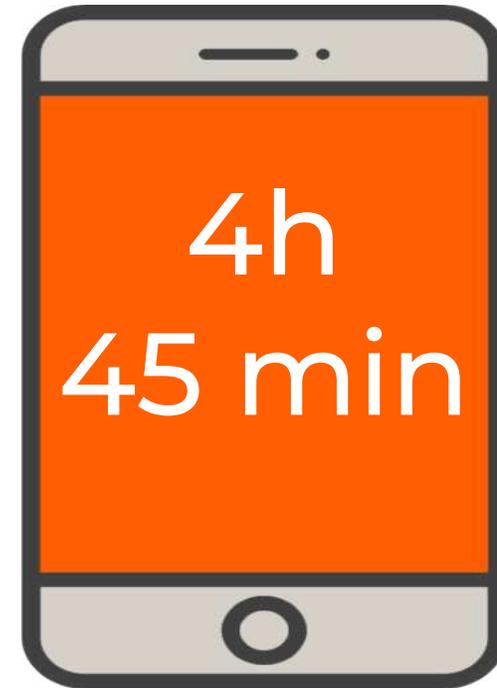


SMARTPHONE: NUTZUNGSDAUER PRO TAG

Jugendliche 12-19 Jahre (James Studie, 2024)



Wochentag

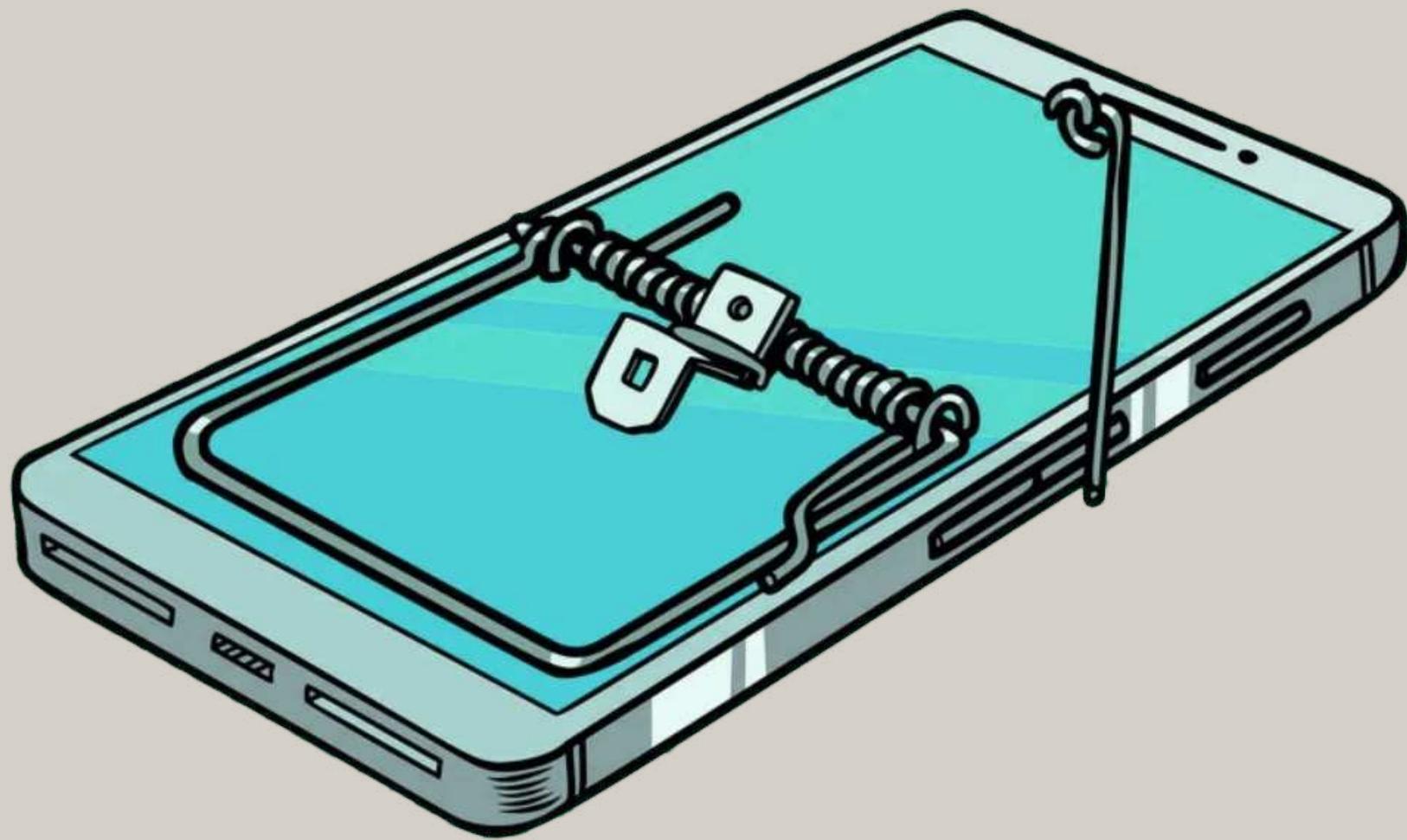


Wochenende

EIN VIERTEL UNSERES LEBENS AM SMARTPHONE

Annahme: Nutzung Smartphone 4h/Tag; 16h Wachzeit







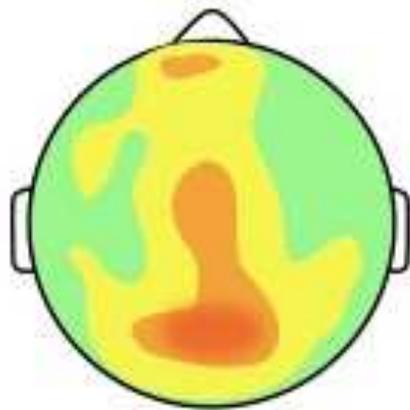
...ing up in a cold winter's night in seeking refuge
...ominate, there's no other building than ours
...ng to our 40,000 NYC customers. With free
...ry on all NYC orders, people are starting to
...be "The City That Never Sleeps."
Only at
BROOKLINE.COM

THE ARRIVAL

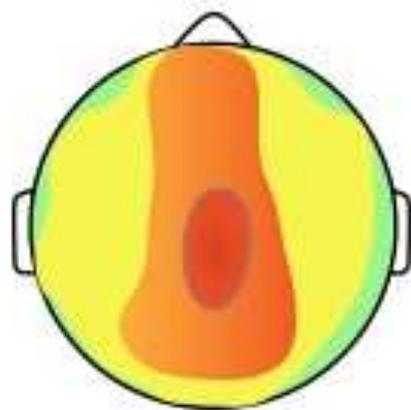
VISTA

FRÜHER KONTAKT MIT BILDSCHIRMMEDIEN VERÄNDERT GEHIRNAKTIVITÄT

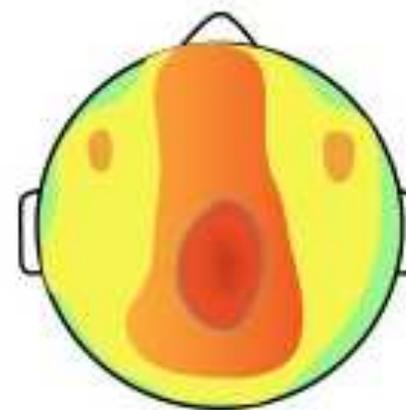
EEGs bei 18-monatigen Kleinkindern (Law, 2023)



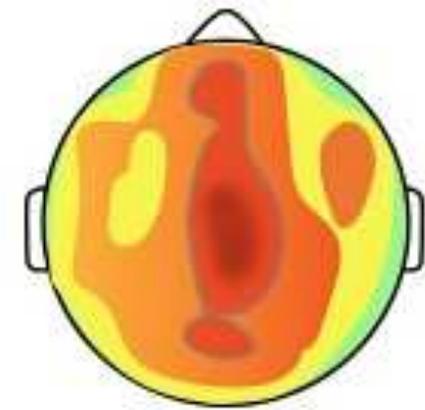
1h/Tag



>1h/Tag



>2h/Tag



>4h/Tag

Bildschirmzeit pro Tag

TV-KONSUM VS. ZEICHNERISCHE FÄHIGKEIT

5-6-jährige Vorschulkinder (Winterstein, 2006)

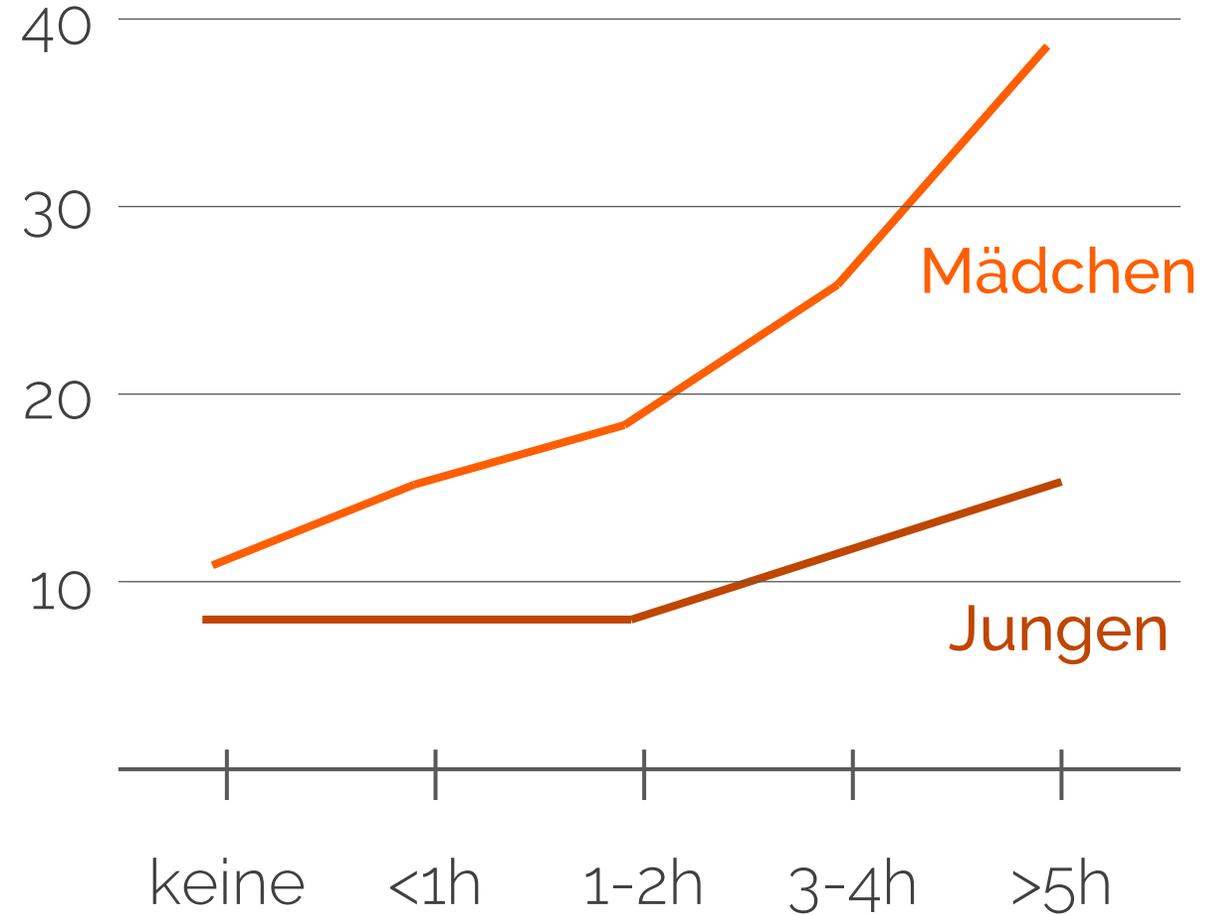


SOZIALE MEDIEN & DEPRESSION

N= 19'000; 13-19 Jahre

Quelle: Millenium Cohort Study

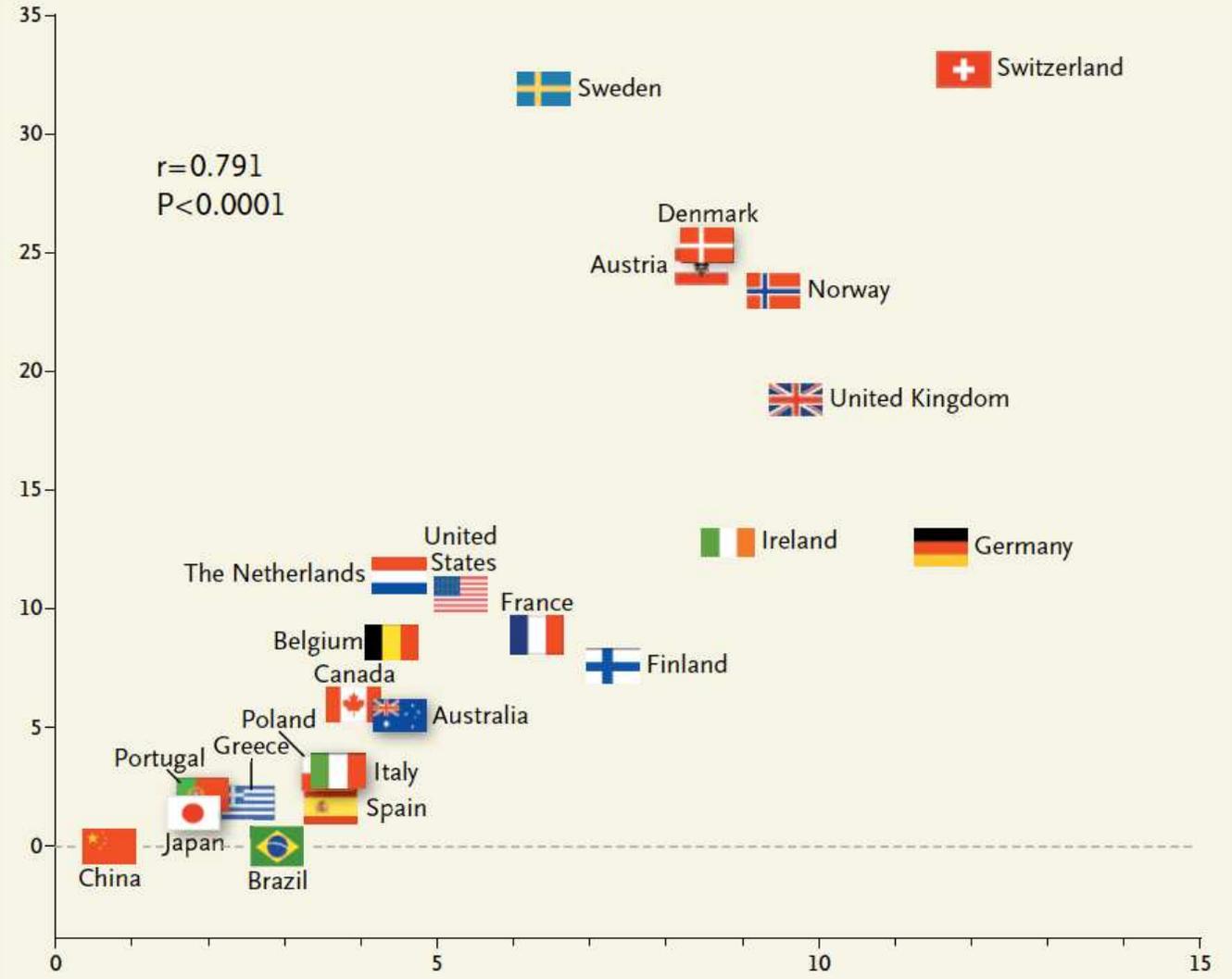
Klinisch signifikante Depression



AUFGEPASST BEI KORRE- LATIONEN

Quelle: simplyscience.com

Nobelpreisträger pro 10 Mio. Einwohner

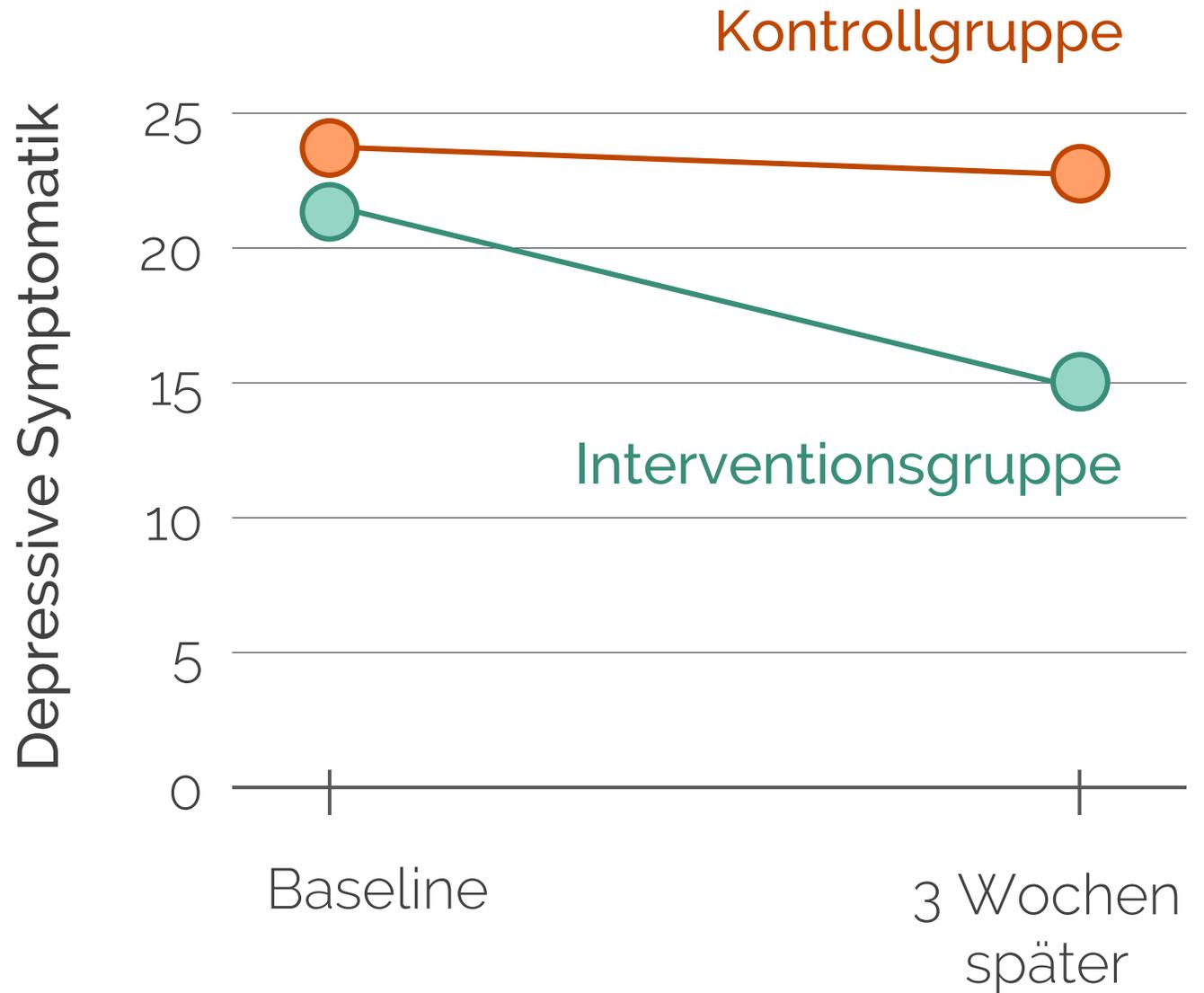


Jährlicher Schokoladenkonsum
(pro Kopf in kg)

BESSERUNG BEREITS NACH 3 WOCHEN

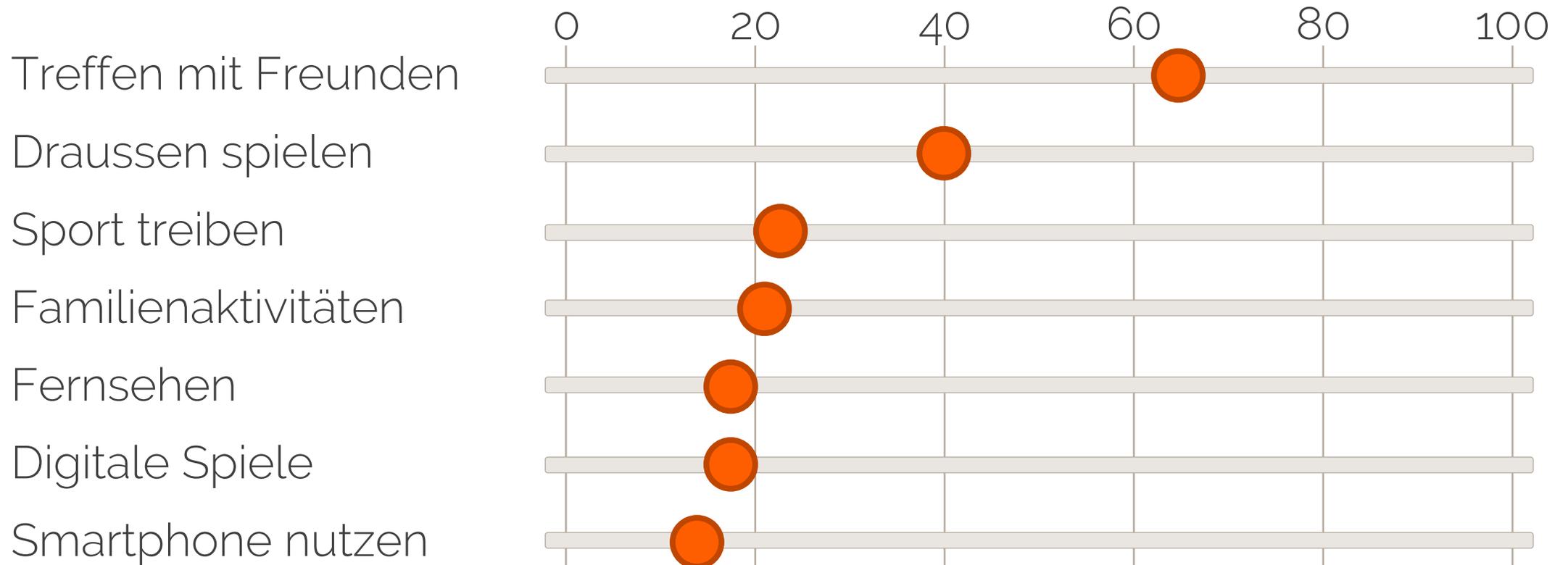
N= 143 Studierende

Intervention: max. 30'
soziale Medien pro Tag
(vorher: >60'/Tag)



LIEBSTE FREIZEITAKTIVITÄTEN (6-13j)

n = 1219 (Quelle: KIM-Studie, 2022)





ZWISCHENFAZIT





SELBSTREFLEXION

1. Schritt:

Überlegen Sie sich 6 Massnahmen, wie wir den Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen eindämmen können. Notieren Sie sie auf dem Blatt.

2. Schritt:

Priorisieren und streichen Sie 3 Massnahmen durch.



KURZER AUSTAUSCH IN ZWEIERGRUPPEN

2-3 Minuten

3. Schritt:

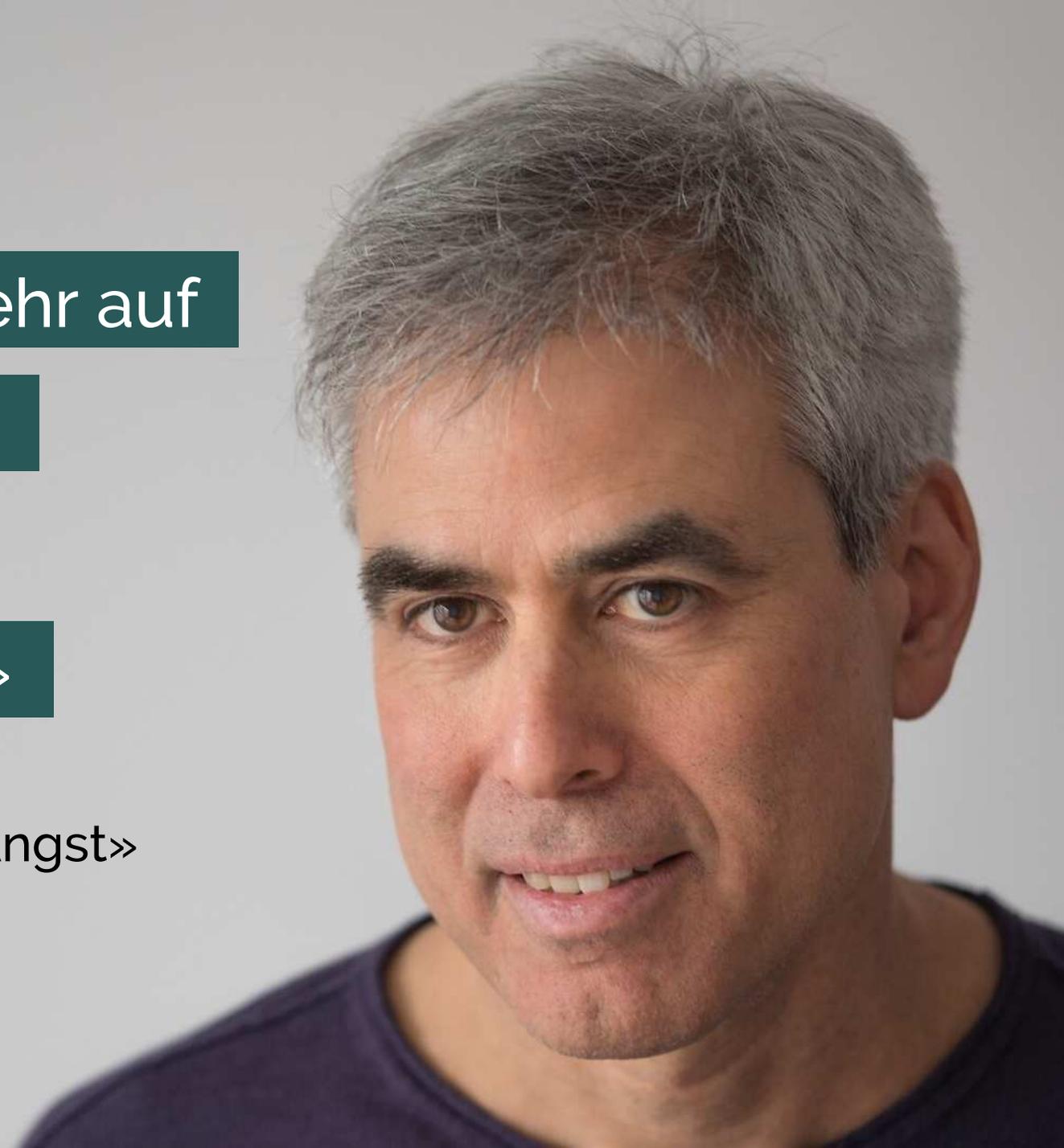
Tauschen Sie sich mit Ihrem/–r
Sitznachbarn/–in aus. Vergleichen Sie
Ihre Ideen.





«Konzentrieren Sie sich mehr auf
möglichst viel persönliche
Kontakte und auf Schlaf
statt auf Bildschirmzeiten.»

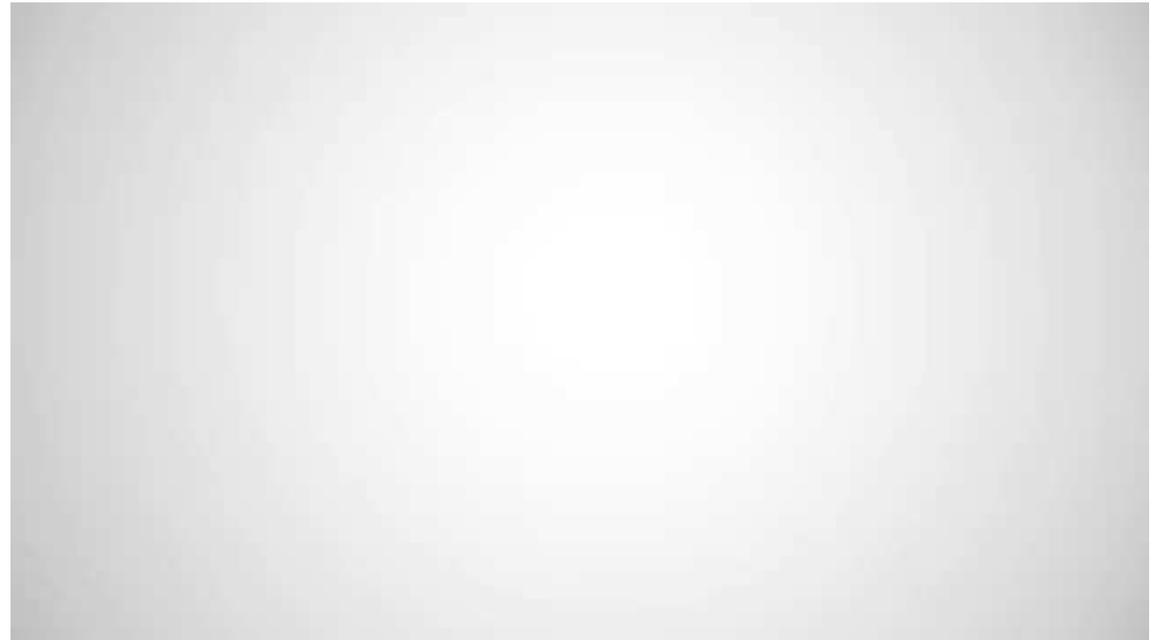
Jonathan Haidt, Autor «Generation Angst»

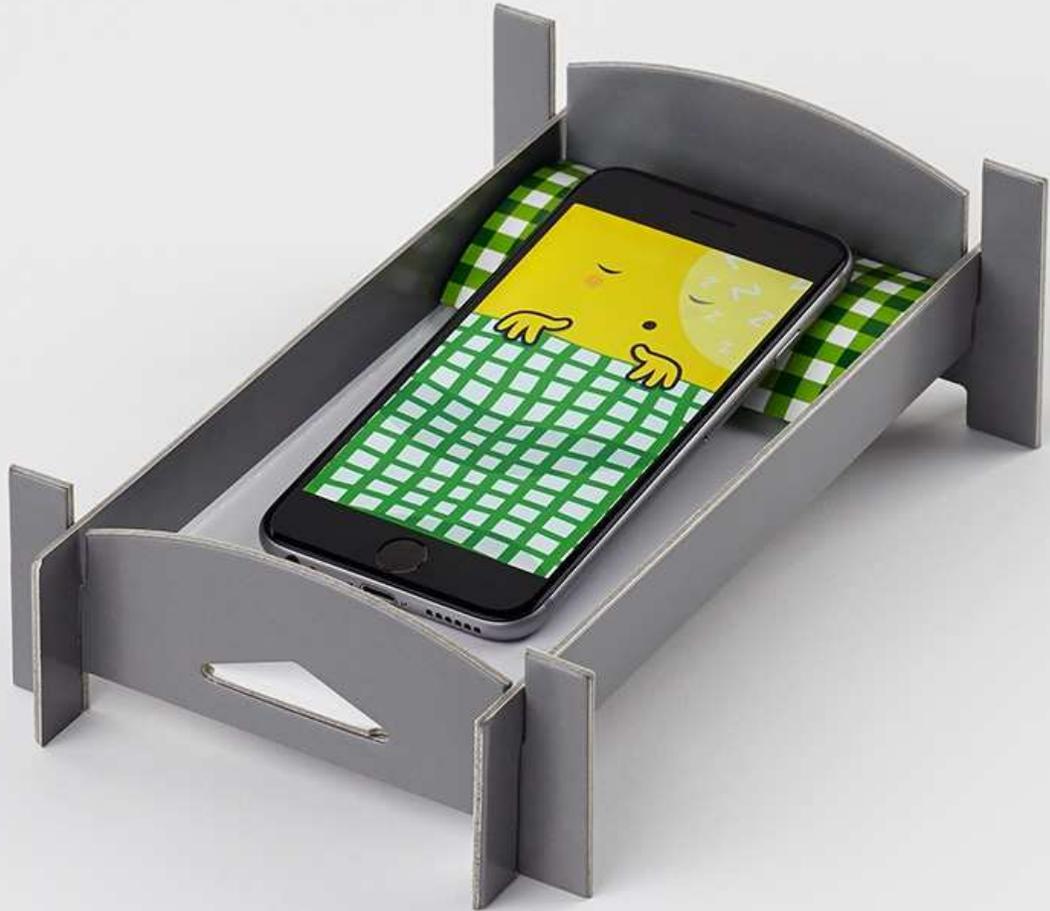




Erstellt gemeinsam mit
der ganzen Familie einen
Mediennutzungsvertrag

www.mediennutzungsvertrag.de



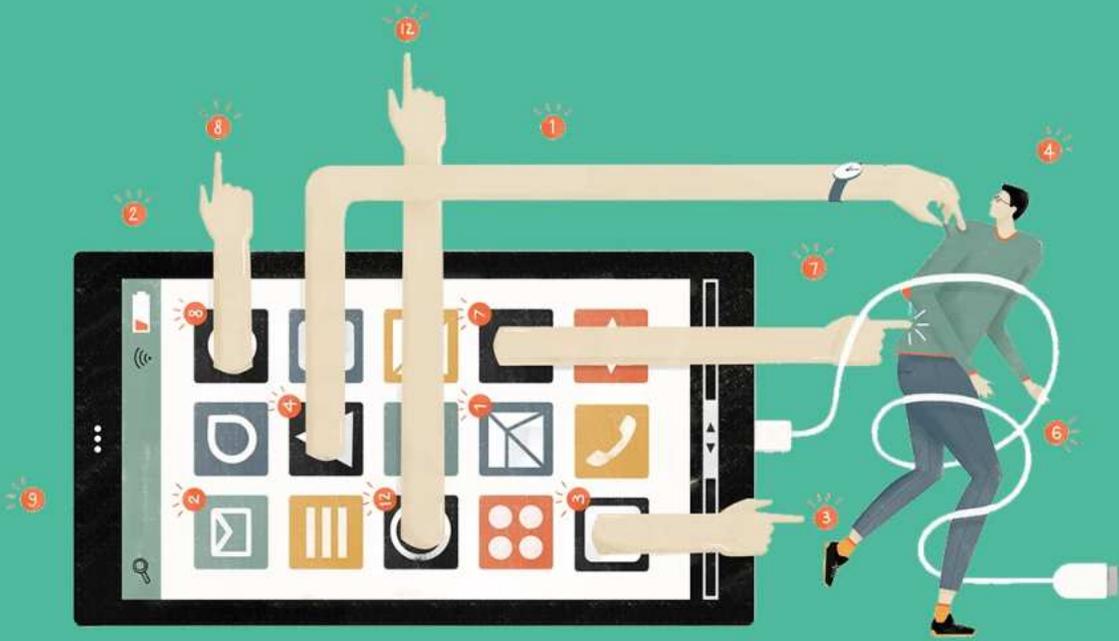


«Mami, wo schläft

eigentlich das Handy?»»



Ausgewählte Räume
(Kinderzimmer, Schlafzimmer) und
Mahlzeiten bildschirmfrei.



Benachrichtigungen

Durchschnittliche Anzahl pro Tag auf dem Smartphone eines Jugendlichen:

237



Möglichst viele Notifications abschalten.





Smarte Tools nutzen, z.B.
die App Google Family
Link

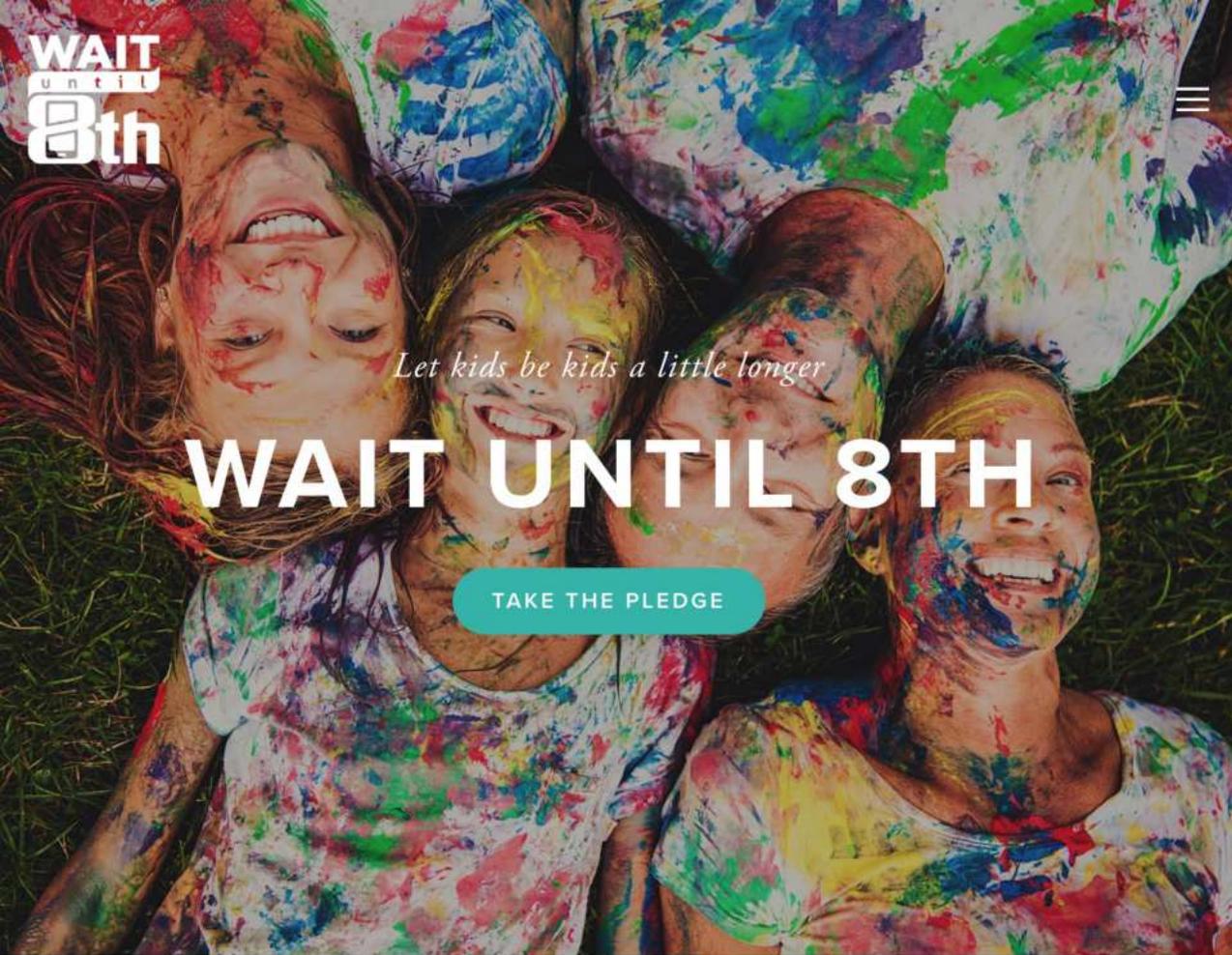




“Es verhindert, dass ich alle 2 Sekunden auf mein Smartphone schaue.“



Eigenes Smartphone und jene der Kinder wegsperren.



Eltern-Netzwerk gründen, das sich gegenseitig unterstützt und gemeinsame Regeln aufstellt.

We empower parents to say yes to waiting for the smartphone.

The Wait Until 8th pledge empowers parents to rally together to delay giving children a smartphone until at least the end of 8th grade. Let's protect the elementary and middle school years from the distractions and the dangers of a smartphone. Banding together helps decrease the pressure to have a phone at an early age. Ten years old is the average age children get their first smartphone. You can change this!

Es muss ein Nuggi für Erwachsene sein. Sie flippen aus, wenn sie ihn nicht finden können.



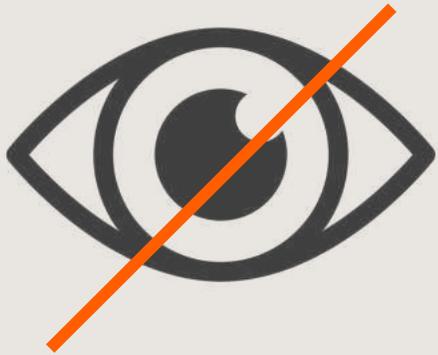


Eigenes
Smartphone-
Verhalten kritisch
reflektieren und
anpassen.



BEFOLGE DIE DREIER-REGEL

Verstaue Dein Smartphone ...



... ausser Sichtweite



... ausser Hörweite



... ausser Griffweite



Smartphone-freie
Schule anregen.

Sport Meteo Kultur Wissen Kids Play SRF Audio Menu

SRF news



04:32

Gymnasium in Sarnen OW: Umgang mit Handyverbot
Aus Schweiz aktuell vom 14.02.2025

News > Schweiz >

Handyverbot an Schulen

Kanti Sarnen setzt auf Pingpong und Billard statt Handyspiele

Kein stures Handyverbot, sondern sinnvolle Spielmöglichkeiten in der Pause: Der Weg der Kanti Sarnen ist erfolgreich.

Raphael Prinz
Samstag, 15.02.2025, 17:30 Uhr

Das Wichtigste der 3-6-9-12-Empfehlung

Kleinkinder bis drei Jahre



Kinder von drei bis sechs Jahren



Kinder von sechs bis neun Jahren



Kinder von neun bis zwölf Jahren



Kinder ab zwölf Jahren



3-6-9-12-Regel
studieren

WEITERFÜHRENDE LINKS

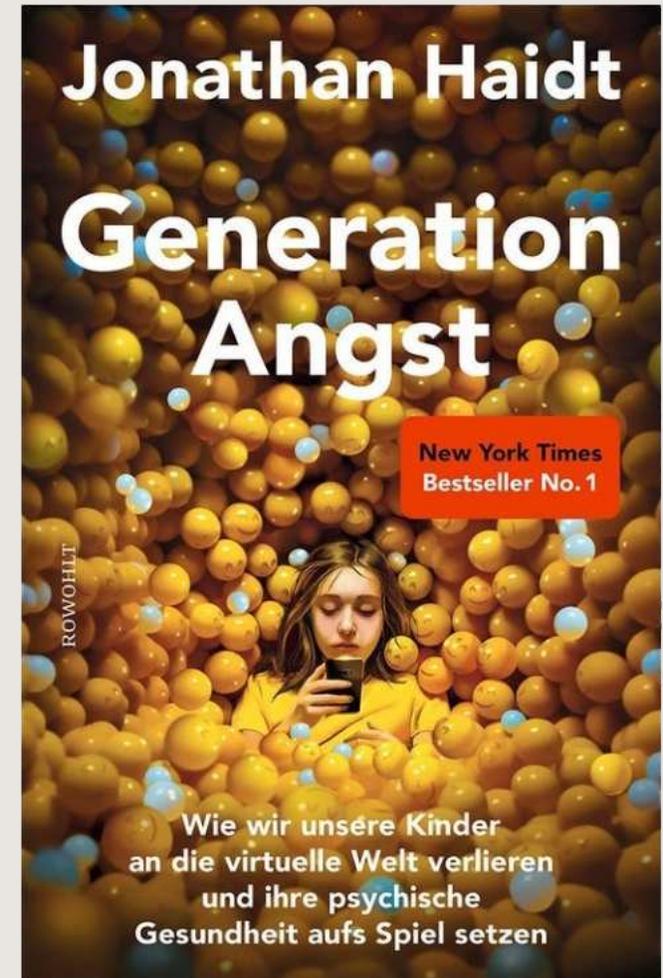
www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/bildschirmzeit (3-6-9-12 Regel)

jugendundmedien.ch

www.mediennutzungsvertrag.de

www.smartphonefreiekindheit.ch

→ Abgelegt auf: flyingspeakers.com



J. Haidt (2024)



SELBSTREFLEXION

1-2 Minuten

Wir haben Ihnen jetzt 10 Empfehlungen vorgestellt. Schliessen Sie kurz die Augen: An wie viele Empfehlungen können Sie sich erinnern?



Fokus auf soziale Kontakte und Schlaf



Gemeinsamer Mediennutzungsvertrag



Bildschirmfreie Räume und Mahlzeiten



Notifications ausschalten



Digitale Helfer nutzen, z.B. Google Family Link



Analoge Helfer nutzen, z.B. Smartphone-Safe



Kollektive Wirksamkeit mittels Eltern-Netzwerk



Eigenes Smartphone-Verhalten reflektieren und anpassen



Smartphone-freie Schule anregen



3-6-9-12 Regel studieren



TAKE-HOME-MESSAGE



Weniger ist mehr

Schreiben Sie bitte maximal 3 Empfehlungen auf, die Sie in die Praxis umsetzen möchten.



Fokus auf soziale Kontakte und Schlaf



Gemeinsamer Mediennutzungsvertrag



Bildschirmfreie Räume und Mahlzeiten



Notifications ausschalten



Digitale Helfer nutzen, z.B. Google Family Link



Analoge Helfer nutzen, z.B. Smartphone-Safe



Kollektive Wirksamkeit mittels Eltern-Netzwerk



Eigenes Smartphone-Verhalten reflektieren und anpassen



Smartphone-freie Schule anregen



3-6-9-12 Regel studieren

Wir bedanken uns
fürs Mitdenken und
wünschen noch einen
schönen Abend!

Andreas Steinegger & Tim Hartmann
flyingspeakers.com

