

Testwochen: «Digital entspannt ins neue Jahr»

Wir laden alle Schüler:innen, Eltern und Angestellten der KUE ein, während einer Testphase vom 12. Januar 2026 (Start nach den Weihnachtsferien) bis zum 6. Februar 2026 (vor den Sportferien) zwei der hier erwähnten Handlungsempfehlungen im Alltag anzuwenden. Gerne nehmen wir Ihre Erfahrungen und Rückmeldungen per Mail oder am Elternabend (siehe Vorausblick und Einladung) entgegen.

- Social Media Benachrichtigungen abstellen.
- Nutzung protokollieren und diese einmal täglich konsultieren bzw. reflektieren: YourHour (Android); «Bildschirmzeit» auf iPhones.
- Nutzung von Apps bewusst einschränken: StayFocusd (Browser); AppBlock (Android); bei Teams-Benachrichtigungen Ruhezeiten erfassen; «Auszeit» / «App-Limits» auf iPhones.
- 30 Minuten, idealerweise 90 Minuten vor dem Schlaf kein Bildschirmkonsum mehr.
- Täglich mindestens eine Achtsamkeits-Übung (d.h. fünf Minuten Augen schliessen, sich an einen ruhigen Ort begeben, nur auf die Atmung achten, möglichst keinem Gedanken nachgehen).
- Mindestens einmal pro Stunde Bildschirmpause (z. B. dreimal draussen tief durchatmen).
- Gewohnheiten mit Nutzung von digitalen Inhalten verknüpfen (z. B. durchstrecken, jedes Mal wenn man ein App öffnet).

Handlungsempfehlungen für Familien

Folgende Ratschläge von Seiten der Interessengemeinschaft der Eltern der KUE geben wir gerne an alle Familien weiter:

- Als Eltern die Kinder bei der Nutzung der digitalen Medien begleiten. Die Handynutzung regelmässig zusammen anschauen und besprechen (z. B. anhand eines Aktivitätsprotokolls). Dabei generell Chancen und Gefahren konkret aufzeigen (Porno- und Gewaltdarstellungen, legale und illegale Aspekte der Smartphone-Nutzung).

- Unbedingt zeitliche Grenzen setzen; einerseits über das Aktivitätsprotokoll, andererseits über zeitliche Vorgaben. Zum Beispiel nach 21:00 Uhr keine Smartphone-Nutzung mehr im Zimmer zulassen oder den WLAN-Zugang in der Nacht limitieren (Vorschlag: WLAN an Zeitschaltuhr koppeln oder nachts die Geräte ausserhalb der Schlafzimmer deponieren, z. B. auf einer zentralen Ladestation).
- Gemeinsam gerätefreie Zeiten und/oder Tage festlegen, an welchen etwas miteinander (ohne Smartphone) unternommen wird.
- Klare Richtlinien festlegen, wann und wo sämtliche Geräte wegzulegen sind – beispielsweise am Esstisch. Allenfalls dazu eine Art «Smartphone-Korb» im Wohnzimmer aufstellen, in den alle ihre Handys reinlegen, wenn sie heimkommen.

Vorausblick und Einladung

Die Schüler:innen der 2. Klassen werden sich am 3. März 2026 kritisch mit ihren eigenen Nutzungsformen von digitalen Medien (Gamen, Social Media etc.) auseinandersetzen und dabei eine oft verwendete App präsentieren (Inhalt / Ziel der App, ihre Faszination und eine Reflexion der Nutzung) bzw. die Testwochen «Digital entspannt ins neue Jahr» auswerten. Diese App-Präsentationen der 2. Klassen finden am **Dienstag, 3. März 2026 ab 18:00 Uhr** an der Kantonsschule statt.

Am **Mittwoch, 4. März von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr** findet ein Elternabend zu den Themen «Jugendliche und das Gesetz» und «Jugendliche im Umbruch – Herausforderung für Eltern» statt. Die Eltern werden per Newsletter über die Referate und die Anmeldemöglichkeit informiert werden.

Wir freuen uns auf einen generationen- übergreifenden Austausch und eine allgemeine Diskussion zu sinnvollen Umgangsformen mit digitalen Medien.

Quellen und empfohlene Lektüre:

- Dodgen-Magee, Doreen:
Devised! Balancing Life and Technology in a Digital World (2018).
- Egger, Anita: Mail halten!
Digitale Selbstverteidigung für Arbeitshelden & Alltagskrieger (2018).
- Kamenetz, Anya: The Art of Screen Time (2018).
- Detaillierte Quellenangaben zum «Diskussionsstoff» (Artikel und Studien aus dem Internet) finden Sie unter www.kuezh.ch/digital



**Kantonsschule
Uetikon am See**

Digital entspannt ins neue Jahr



Digital entspannt ins neue Jahr

Liebe Schüler:innen, liebe Eltern, liebe Lehrpersonen, liebe Angestellte der KUE

Der aufgeschlossene, integrative und kritische Umgang mit der Digitalisierung ist Teil des KUE-Leitbilds. Die digitalen Medien sollen «gesund» genutzt werden, was eine «analog-digital-Balance» und eine selbstständige Regulation und Reflexion der Nutzung bedingt.

Es liegt an uns allen, selbstbestimmt und verantwortungsvoll mit Technologie umzugehen.

Diese Broschüre soll informieren, anregen und gleichzeitig auf unsere Testwochen «Digital entspannt ins neue Jahr» aufmerksam machen.

Die Kommission für Gesundheitsförderung

Anke Schmidt, Samowar Meilen
Sylvia Huwiler, Interessengemeinschaft Eltern KUE
Jakob Jäger, Schülerorganisation
Karin Hunkeler, Schulleitung
Olivier Strauss, Biologie
Stefanie Jörg, Chemie
Romy Wüst, Sport
Katharina Schwitter, Geografie
Orlando Caduff, Religionen, Kulturen, Ethik

Email-Adressen: vorname.nachname@kuezh.ch

Diskussionsstoff

Digitale Medien leisten in der Schule und auch in der Freizeit einen positiven Lernbeitrag. Zudem erweitern sie die didaktischen Möglichkeiten.

Steve Jobs soll im Interview mit der New York Times kurz nach dem Verkaufsstart des ersten iPads gesagt haben, dass für seine Kinder die Nutzung verschiedener Technologien zu Hause eingeschränkt sei. Bill Gates' Kinder bekamen laut einem Mirror-Bericht ihr erstes Handy erst mit 14, beim Essen würden im Hause Gates die Handys konsequent weggelegt und ab einer bestimmten Zeit am Abend sei bildschirmfreie Zeit angesagt. Gemäss Sean Parker, Mitbegründer von Facebook, wurde das Soziale Netzwerk mit der Leitfrage «Wie vereinnahmen wir möglichst viel Zeit und Aufmerksamkeit der Nutzer?» konstruiert. Die Lösung: Mini-Auslöser von Glückshormonen in Form von Likes oder Kommentaren.

Das Smartphone und die digitalen Medien ermöglichen einen viel leichteren Austausch mit Klassenkamerad:innen. Zudem erleichtern sie die Suche nach Informationen. In TEAMS-Gruppen können Hausaufgaben, Lerninhalte und das Schulgeschehen einfacher besprochen und diskutiert werden. Die Schüler:innen können so einfacher gegenseitig voneinander lernen und auch ihre soziale Kompetenz fördern.

Ständige Benachrichtigungen der Geräte halten unser Gehirn in einem konstanten Zustand von Stress und Ablenkung, was dazu führt, dass der präfrontale Cortex im Gehirn beeinträchtigt wird. Die Benachrichtigungen fördern ständiges Multitasking, was mentale Blockaden schafft, die bis zu 40% der produktiven Zeit kosten können. Beim Aufgabenwechsel stösst der Körper zudem das Stresshormon Cortisol aus.

Innerhalb sozialer Netzwerke lassen sich viele neue Kontakte knüpfen und ein grosser Freundeskreis aufbauen. Kommunikation und Beisammensein mit Freund:innen sind unabhängig von Zeit und Raum möglich.

Viele populäre Spiele wie Fortnite Battle Royale sind «free-to-play»: Der Einstieg ist gratis, es gibt aber kostenpflichtige Artikel, deren Gewinne nach Zufallsprinzipien verteilt werden. Solche Spiele arbeiten mit ähnlichen psychologischen Tricks wie Glücksspiele und bringen Milliarden ein, haben aber kaum Altersbeschränkungen oder gesetzliche Regelungen.

Dank modernen Apps können professionelle und ansprechende Inhalte mit immer weniger Aufwand erstellt werden, was im Projektunterricht auch immer wieder geschieht.

Exzessive Nutzung von digitalen Medien hat kleine, aber messbare negative Auswirkungen; am besten belegt sind Übergewicht und Schlafstörung. Wer zwei Stunden täglich auf Social Media verbringt, erlebt zudem doppelt so viel soziale Isolation.

Kantonsschule Uetikon am See
Bergstrasse 113
8707 Uetikon am See

www.kuezh.ch