

Schule ohne Smartphone

29.05.2024 14:17 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Schule ohne Smartphone



Medienprojekt „Digital Detox“ gegen Reizüberflutung

In einer Zeit, in der Smartphones und digitale Medien das tägliche Leben dominieren, setzt der Medienpädagoge Martin Reuer an der Gesamtschule Wulfen ein innovatives Zeichen. Sein Projekt "Digital Detox" bietet Schülern die Möglichkeit, für 5-7 Tage komplett auf ihr Smartphone zu verzichten und dafür wertvolle Erfahrungen sowie einen Klassenausflug zu gewinnen. „Diese Initiative zielt darauf ab, die Schüler aus dem ständigen Kreislauf der digitalen Ablenkungen zu befreien und ihnen eine neue Perspektive auf das Leben ohne digitale Medien zu eröffnen“, erklärt Schulleiter Hermann Twittenhoff. Während der digitalen Detox-Woche steht Martin Reuer den Schülern zur Seite. Er führt Reflexionsgespräche und erstellt gemeinsam mit ihnen einen Wochenplan, der abwechslungsreiche Aktivitäten und Alternativen zur digitalen Unterhaltung beinhaltet. Diese intensive Begleitung hilft den Schülern, die Herausforderungen des Verzichts zu meistern und die positiven Aspekte der digitalen Abstinenz zu entdecken.

„Die ständige Erreichbarkeit und der Druck, sofort auf Nachrichten zu reagieren, führen zu erhöhter Anspannung und Stress. Durch den bewussten Verzicht können die Schüler diesen Stress abbauen und innerlich zur Ruhe kommen“, so Martin Reuer. Und weiter: „Ohne die ständige Ablenkung durch Benachrichtigungen und Social Media können sich Schüler besser konzentrieren und ihre Aufgaben effizienter erledigen. Dies hat nicht nur während der Detox-Woche, sondern auch langfristig positive Auswirkungen auf ihre Produktivität.“

Ohne die Unterbrechungen durch digitale Geräte haben die Schüler zudem mehr Raum für ihre Gedanken und kreativen Ideen. Sie können sich intensiv mit ihren Interessen und Projekten beschäftigen, ohne ständig aus ihrem kreativen Fluss gerissen zu werden. Auch können sie ihre Freizeit nutzen, um sich wirklich zu erholen, statt sich ziellos durch das Internet treiben zu lassen. Dies wiederum fördert einen tieferen inneren Frieden und eine nachhaltigere Entspannung. „Die Zeit ohne digitale Geräte kann zu einer Verbesserung der körperlichen Gesundheit führen. Weniger Bildschirmzeit reduziert Nacken- und Rückenschmerzen, und die zusätzliche Bewegung tut dem Körper gut. Die digitale Pause und der Abstand

zur ständigen Reizüberflutung wirken sich überdies positiv auf die Motivation aus. Die Schüler fühlen sich erholt und bereit, neue Herausforderungen anzugehen“, ergänzt der Medienpädagoge der Gesamtschule Wulfen.

„Ein zentraler Aspekt von Digital Detox ist die kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Nutzungsverhalten. Studien zeigen, dass Menschen täglich viele Stunden mit digitalen Medien verbringen, oft ohne wirklichen Grund. Das Projekt macht den Schülern bewusst, dass es auch ohne die ständige Nutzung digitaler Geräte geht und fördert eine gesunde Balance zwischen digitaler und analoger Welt“, argumentiert Hermann Twittenhoff.

Das Medienprojekt „Digital Detox“ von Martin Reuer an der Gesamtschule Wulfen ist ein wegweisendes Beispiel für die Förderung eines bewussten und reflektierten Umgangs mit digitalen Medien. Durch den temporären Verzicht auf Smartphones und Co. erfahren die Schüler nicht nur die zahlreichen Vorteile einer digitalen Auszeit, sondern werden auch motiviert, ihr eigenes Nutzungsverhalten kritisch zu hinterfragen. So trägt das Projekt nachhaltig zur persönlichen Entwicklung und zum Wohlbefinden der Schüler bei.

Foto oben rechts: Durch den bewussten Verzicht auf ihr Smartphone sollen Schüler Stress abbauen und innerlich zur Ruhe kommen. Martin Reuer bietet an der Gesamtschule Wulfen das Projekt "Digital Detox" an.

Text und Foto: Gesamtschule Wulfen