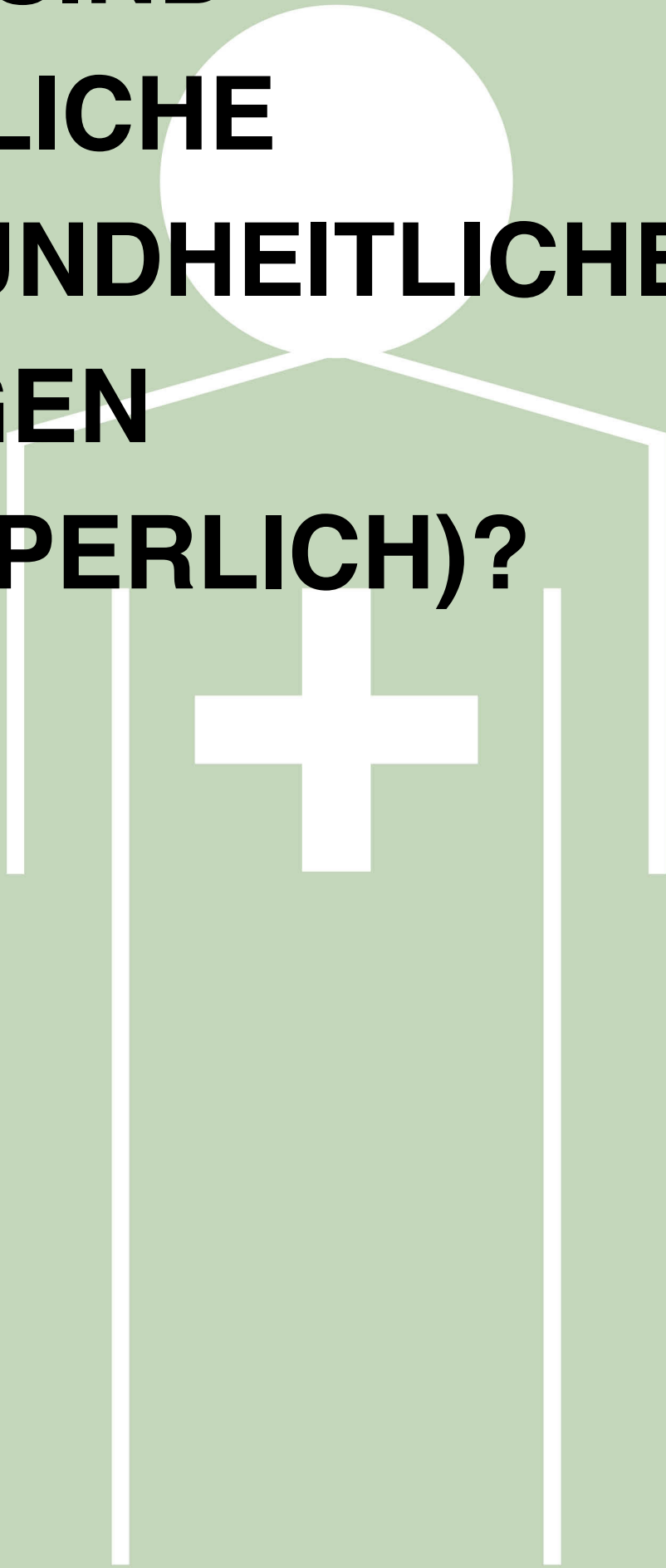


**WAS SIND
MÖGLICHE
GESUNDHEITLICHE
FOLGEN
(KÖRPERLICH)?**



Digitalisierung & Gesundheit



Als problematisch wird Bildschirmmediennutzung in der Medienpädagogik nicht nur bei exzessiven Nutzungszeiten definiert, sondern auch dann, wenn negative Auswirkungen aufgrund einer inhaltlich ungeeigneten oder funktional bedenklichen Nutzung zu erwarten sind (z. B. suchtartige Nutzung). Die negativen Auswirkungen für die kindliche Entwicklung können im körperlichen, aber auch im psychosozialen Bereich liegen. Allgemein lässt sich sagen, dass die durchschnittlichen Nutzungszeiten von Bildschirmmedien seit einigen Jahrzehnten etwa doppelt so hoch sind, wie sie nach den Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) maximal sein sollten.

Stand der Forschung

Nachgewiesene gesundheitliche Folgen aufgrund einer problematischen Nutzung von Bildschirmmedien sind:

- Störungen der Bewegungsentwicklung mit Haltungsschäden,
- ungesundes Ernährungsverhalten,
- Übergewicht mit Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems,
- Schlafstörungen (kürzere Dauer, schlechtere Schlafqualität),
- Dauerhafte und vorübergehende („transient myopia“) Kurzsichtigkeit.

Es gibt für die genannten Probleme jeweils eine Vielzahl an Einflussfaktoren, die zusätzlich wirksam sind. Bildschirmmedienkonsum erweist sich in den komplexen Wirkmodellen als eigenständiger Faktor mit signifikant negativem Einfluss mittlerer bis geringer Wirkstärke, wobei die Wirkungen umso stärker sind, je jünger das Kind ist. Die Erklärung der negativen körperlichen Folgen der Bildschirmmediennutzung liegt oftmals am sog. „Zeiträuber-Effekt“: Die am Bildschirm verbrachte Zeit steht nicht für entwicklungsförderlichere Aktivitäten wie Bewegung, Schlaf, etc. zur Verfügung. Problematische Nutzungsmuster treten dabei vermehrt bei Kindern aus benachteiligten sozialen Schichten auf, die im Mittel eine höhere Verfügbarkeit eigener Digitalgeräte aufweisen. Bei Verfügbarkeit eigener Geräte sind die Nutzungszeiten ca. doppelt so hoch und die Nutzung entwicklungsbeeinträchtigender Inhalte ca. sechsmal so hoch.

Zum Lernen angeschafft, für Gaming genutzt

In Bildungseinrichtungen verbringen Lernende mehr und mehr Zeit vor Bildschirmen. Zu den Auswirkungen auf den Lernerfolg gibt es viele Untersuchungen mit recht unterschiedlichen Ergebnissen. Zu den gesundheitlichen Auswirkungen dieser Praxis gibt es jedoch keine aussagekräftigen Studien. Was wir aber wissen: Der Einsatz digitaler Technologien in Bildungseinrichtungen hängt auf mindestens zwei Wegen mit der außerhalb stattfindenden Bildschirmmediennutzung und ihren gesundheitlichen Folgen zusammen (siehe Abb. 1). Erstens erhöht der Einsatz von Bildschirmmedien im Unterricht die ohnehin zu hohen Bildschirmzeiten. Zweitens wird die Geräteverfügbarkeit zu Hause erhöht, entweder durch Schultablets / Laptops oder weil Eltern ihren Kindern mehr Geräte kaufen, sobald die Botschaft bei ihnen ankommt, dass „Bildschirme bilden“. Beides dürfte zu einer Verschärfung der genannten negativen Konsequenzen beitragen. Was wir auch wissen: Pädagogische Fachkräfte beobachten vielfach negative Auswirkungen einer problematischen Bildschirmmediennutzung in der Freizeit (z.B. „Montagssyndrom“) und wünschen sich Fortbildungen zu Präventionsmöglichkeiten. Hierzu gibt es bislang jedoch noch wenig Angebote.

Beispiel 1

Bei einem „Lern-PC-Gewinnspiel“ in Rumänien konnten sozial benachteiligte Jugendliche kostenlos einen PC gewinnen. Sie sollten dadurch – wie ihre privilegierteren AltersgenossInnen – Zugang zu PC und Internet als Lernressource erhalten. Tatsächlich wurden die Geräte hauptsächlich für nichtintendierte Zwecke genutzt, sodass sich im Längsschnitt die Bildschirmnutzungszeiten der „Gewinner“ erhöhten und die Schulleistungen signifikant verschlechterten.

Beispiel 2

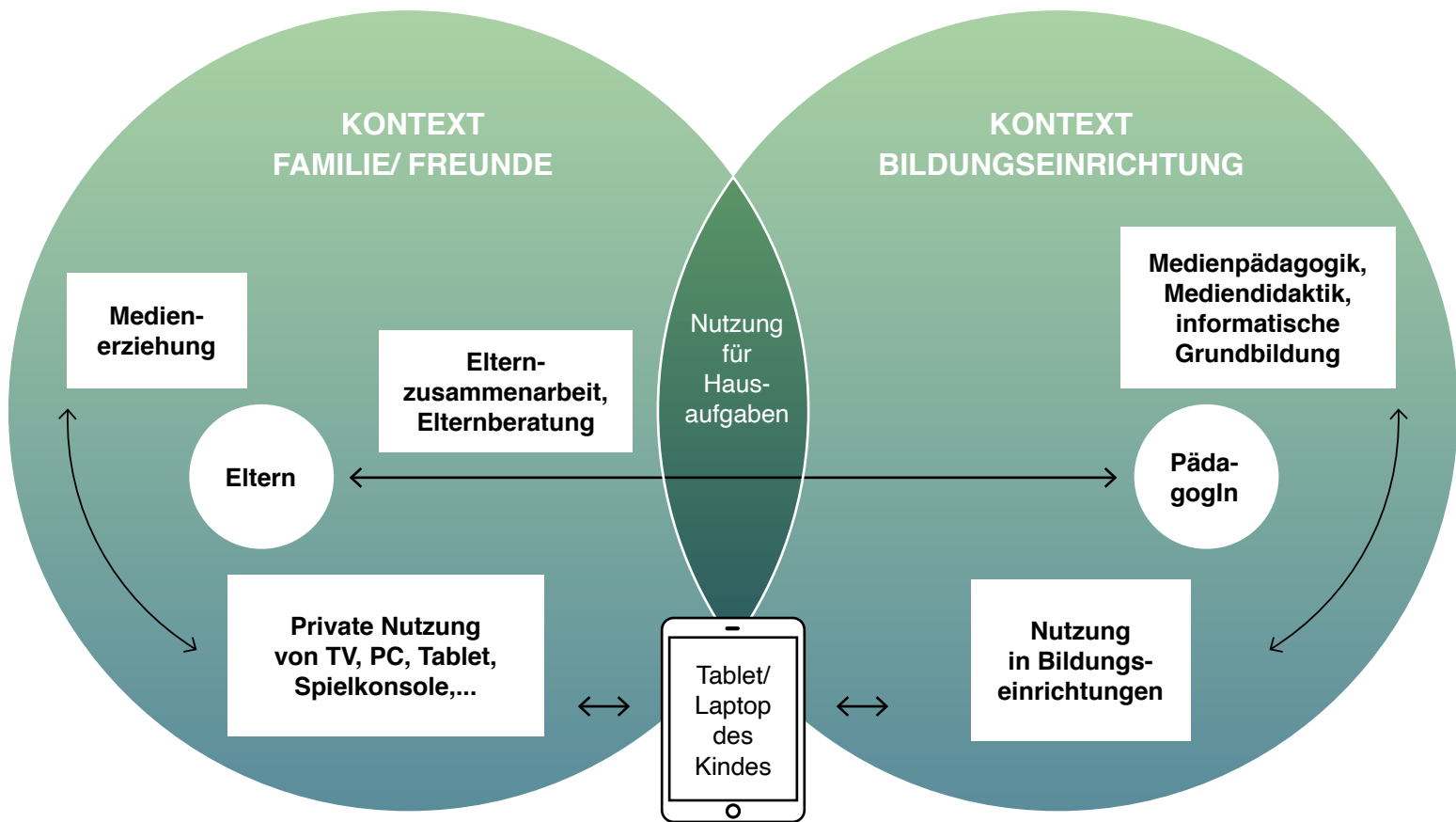
Im Medienkonzept eines Gymnasiums in Nordrhein-Westfalen entstanden unter Einbindung und Beratung durch Eltern Regelungen zur Nutzung von Mobilgeräten in der Schule: Schritt-für-Schritt-Heranzuführung ohne eigene Geräte in den unteren Klassen, Maßnahmen der Mediensuchtprävention und Prävention anderer gesundheitlicher Risiken.

Beispiel 3

Das Programm „ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ für Kindergärten und Grundschulen bringt Gesundheitsförderung und Medienkompetenzförderung altersgemäß zusammen. Zwischen 2017 bis 2019 wurden dabei über zweitausend Fachkräfte weitergebildet, etwa achttausend Kinder sahen die Theaterstücke und die schriftlichen Materialpakete wurden an mehr als elftausend Elternhäuser ausgegeben.



- Was tun wir, um negative gesundheitliche Folgen von Digitalisierung einzuschränken?
- Welche Lernziele lassen sich möglicherweise ebenso gut oder besser ohne den Einsatz digitaler Bildschirmgeräte erreichen?
- Haben wir als Bildungseinrichtung Alternativen im Falle eines Technikausfalls einsatzbereit?
- Kooperieren wir mit Sportvereinen, Musikschulen, etc., um bildschirmfreie Freizeitgestaltung zu unterstützen?
- Wie sprechen Lehrende unterschiedlicher Fächer sich ab, damit die Gesamtbildschirmnutzung das für die körperliche Gesundheit verkraftbare Maß nicht überschreitet?



KINDL./JUGENDL. NUTZUNG DIGITALE BILDSCHIRMMEDIEN GESAMT ZEIT – INHALT – FUNKTION

Störungen der Bewegungsentwicklung/ Haltungsschäden	Übergewicht mit Folgeerkrankungen (Diabetes, Herz/Kreislauf)
Schlafstörungen (Dauer, Qualität)	Kurzsichtigkeit
KÖRPERLICHE RISIKEN	

Störungen der sozialen Entwicklung (Sprache, Empathie)	Konzentrationsstörungen	Einsamkeit, Depression
Suchtartige Digitalmediennutzung (Computerspiele, Soziale Medien, Internet-Pornographie)	Stress durch „Vermessbarkeit“, Selbstoptimierung in Schule und Online-Selbstdarstellung	
PSYCHOSOZIALE RISIKEN		

Schaubild zur körperlichen und psychosozialen Auswirkungen einer problematischen Bildschirmmediennutzung von Kindern und Jugendlichen. Berücksichtigung der Interdependenz zwischen und Einflussfaktoren auf deren Nutzung im privaten und bildungsbezogenem Kontext.

Literatur und Quellen

Bleckmann, P. und Nartschenko, V. (2019). Kampf um die Medienhoheit im Kinderzimmer. Schule als Teil der Lösung oder Teil des Problems. In: H. Barz (Hrsg.), Bildung und Schule. Elternstudie 2019: Einstellungen von Eltern zur Schulpolitik. Münster: Waxmann Verlag, S. 83-93.

Bleckmann, P. und Mößle, T. (2014). Position zu Problemdimensionen und Präventionsstrategien der Bildschirmnutzung. In: SUCHT, 60 (4), S. 235-247.

Bitzer, E. M., Bleckmann, P. und Mößle, T. (2014). Prävention problematischer und suchtartiger Bildschirmmediennutzung. Eine deutschlandweite Befragung von Praxiseinrichtungen und Experten. Hannover: Kriminologisches Forschungsinstitut.

Kassel, L., Fröhlich-Gildhoff, K. und Rauh, K. (2017). Bestands- und Bedarfserhebung 2015/16: Ergebnisse. Offenburg: Landratsamt Ortenaukreis und Freiburg (Zentrum für Kinder- und Jugendforschung).

Malamud, O. und Pop-Eleches, C. (2011). Home computer use and the development of human capital. In: Quarterly Journal of Economics, 126 (3), S. 987-1027.

Zierer, K. (2018). Lernen 4.0. Pädagogik vor Technik: Möglichkeiten und Grenzen einer Digitalisierung im Bildungsbereich. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

www.waituntileighth.org

www.echt-dabei.de

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz.

Autorinnen und Autoren: Paula Bleckmann, Heidrun Allert, Karin Amos, Izabel Czarnojan, Annina Förschler, Sigrid Hartong, Sieglinde Jornitz, Manuel Rein-hard, Ina Sander.



UNBLACK THE BOX ist eine im Jahr 2019 gegründete Netzwerkinitiative von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus der Philosophie, Erziehungswissenschaft, Soziologie, Bildungsinformatik, Medien- und Gesundheitspädagogik sowie Lehrkräften in Schule, Hochschule bzw. Lehreraus- und -fortbildung. Die Initiative verfolgt das Ziel, Bildungseinrichtungen, Lehrkräfte sowie Dozentinnen und Dozenten zu befähigen, der wachsenden Verdichtung und Digitalisierung von Bildung auch ohne umfangreiche informatische Kenntnisse mit aufgeklärter, kritisch-bewusster Entscheidungs- und Gestaltungsfähigkeit zu begegnen.

<https://unblackthebox.org/>