

Der Einfluss der Smartphones aufs Lernen

Das Smartphone ist für die meisten allgegenwärtig und unser ständiger Begleiter. Wir verlassen uns aufs Handy, denn es gibt Auskunft über alles, was wir wissen wollen. Es ist ein Speicher von Erinnerungen und lenkt unser Leben mehr, als wir denken. Welchen Einfluss hat das Smartphone auf unser Gehirn und aufs Lernen?

Heutzutage hat der Grossteil der Jugendlichen ein Handy. Viele von ihnen sagen, sie können nicht mehr ohne. Häufig ist ihnen die summierte Zeitspanne, die sie vor dem Bildschirm

verbringen, nicht bewusst. Studien zeigten, dass es sich um knapp 20 Prozent der Wachzeit handelt. Die Apps sind konzipiert, um das Interesse des Nutzers möglichst lange aufrechtzuerhalten. Durchschnittlich interagieren Jugendliche alle sieben Minuten mit dem Handy. Unsere Konzentration leidet darunter. Das Gehirn braucht etwa eine Viertelstunde, um sich auf eine Tätigkeit fokussieren zu können. Wird es dabei gestört, zum Beispiel durch eingehende Nachrichten, Mitteilungen oder das Wechseln eines Songs, wird die Konzentration gestört und man fängt wieder von vorne an. Des Weiteren

übernimmt das Smartphone unsere Denkarbeit, wir benutzen unser Gehirn dadurch weniger, was dazu führt, dass die Leistung abnimmt.

Sich für (Haus-)Aufgaben aufzuraffen, ist für Jugendliche anstrengend, besonders nach einem langen Schultag. Die Smartphone-Nutzung erschwert dies zusätzlich, denn das Gehirn möchte sich möglichst vor unangenehmen Aufgaben drücken. Man bleibt länger am Smartphone als ursprünglich vorgesehen und es kostet Anstrengung, sich davon zu lösen. Die Energie fehlt dann für die Aufgabe oder das Lernen. Aus diesem Grund ist

der richtige Umgang mit dem Smartphone wichtig, besonders wenn es ums Lernen geht:

- Aktiviere den Flugmodus des Smartphones, um visuelle und akustische Störsignale zu verhindern.
- Deponiere das Smartphone ausser Seh- und Reichweite, zum Beispiel in einem Zimmer, in dem du nicht gerade Hausaufgaben machst oder lernst. Der unvoreilhaftige Einfluss auf unsere Leistung ist höher, je greifbarer sich das Smartphone befindet. Wenn wir also Konzentration benötigen, deponieren wir das Smartphone am besten möglichst weit entfernt.



Cristina Cairolì

Nachhilfe und
Prüfungsvorbereitung
8640 Rapperswil
www.rappischule.ch

Haben Sie Fragen zu Lernproblemen?

Senden Sie uns Ihre schriftliche Anfrage. Cristina Cairolì wird versuchen, diese zu beantworten.

OberseeNachrichten, Redaktion

St. Dionysstrasse 31
8645 Rapperswil-Jona
redaktion@obersee-nachrichten.ch
www.obersee-nachrichten.ch