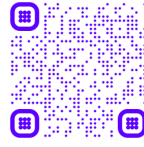


# social media

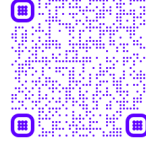
- Weißt du, wie der Konzern hinter der App mit deinen *Daten* umgeht?
- *Lade* nur das hoch, was du auch der *gesamten Schule* zeigen würdest...
- Kennst du die rechtlichen Aspekte, die für das Hochladen von Bildern gelten?



Einfluss der Bildschirmmedien auf mentale Fähigkeiten

# ACHTUNG

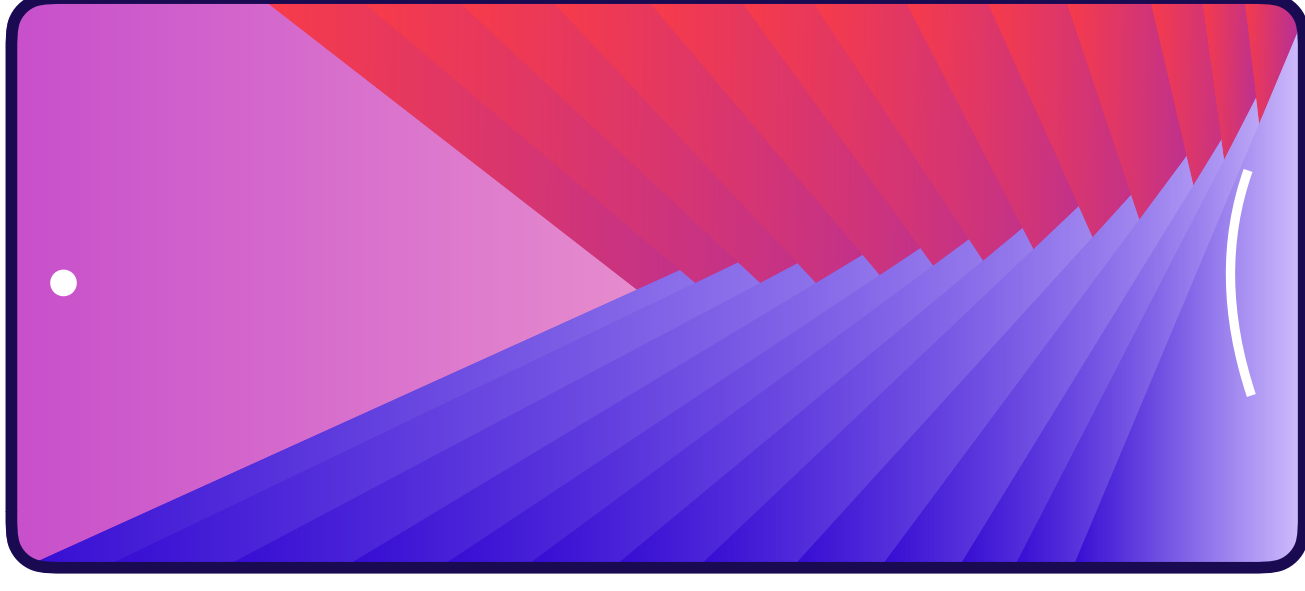
- Wenn du *arbeitest*, stell dein Smartphone *immer* auf Flugmodus (oder schalte es aus!). Leg es in einen anderen Raum, denn deine Konzentration ist sonst nur  $\frac{1}{4}$  von dem, was du von dir gewohnt bist / warst!
- Du brauchst 15 min, um dich in eine Denktätigkeit zu vertiefen; erst ab diesem Zeitpunkt bist du produktiv: Jedes Klingeln, Vibrieren und jeder Blick auf das Display erfordern also ein erneutes Eintauchen in den Sachverhalt!



dünnere Cortex durch mehr Bildschirmzeit



Konzentrationsabnahme durch Smartphones



# APP in 's Bett

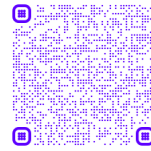
Wenn du schlafen gehst, benutze eine Stunde vorher das Smartphone nicht mehr und lege es *weit* weg, denn:

- deine Schlafqualität leidet massiv
- durch Schlafmangel baust du mental ab, das, was du *unmittelbar* vor dem Einschlafen tust, wird im Gehirn besonders bewertet und hat direkten Einfluss auf dein Lernen (besser: Vokabeln, Instrument üben)

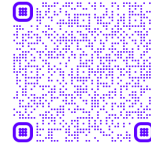
→ dein Melatoninhaushalt wird durch den hohen Blauanteil der Displaybeleuchtung gestört. Dies führt nachgewiesenermaßen zu *Unkonzentriertheit, Depression, Gewichtszunahme, ...*

## Zu Hause?

- diszipliniere *dich* und *deine Familie*: am Esstisch und im Gespräch spielt das Smartphone *keine* Rolle
- schaffe dir regelmäßig 5 min ganz ohne Beschäftigung oder digitale Ablenkung



Einfluss des Smartphones auf Schlafqualität



Depression durch Nutzung von Smartphones



<https://www.cbsnews.com/news/groundbreaking-study-examines-effects-of-screen-time-on-kids-60-minutes/>

<https://www.news.com.au/technology/smartphones-damaging-childrens-sleep-and-developments-should-stay-out-of-the-bedroom-study-finds/news-story/55228f3ce745f536d5628150230d3cdf>

<https://www.inc.com/melanie-curtin/how-much-time-do-you-spend-on-social-media-science-now-says-heavy-use-is-correlated-with-depression.html>

<https://www.journals.uchicago.edu/doi/pdfplus/10.1086/691462>

<https://cep.lse.ac.uk/pubs/download/dp1350.pdf>