

«JA ZU EINER SMARTPHONE-FREIEN KINDHEIT IN DER PRIMARSCHULZEIT»

HANDOUT FÜR ELTERN

DIE AKTION IN KÜRZE

Der Gebrauch von Smartphones im Kindesalter wird immer kontroverser diskutiert. Der Grund: Die Geräte sorgen für Konzentrationsprobleme und verhindern eine gute soziale Interaktion. Auch Kinderärzt:innen schlagen wegen ihrer Erfahrungen aus der Praxis Alarm.

WIR NEHMEN SIE AN DER HAND

Aus diesem Grund haben die Elternräte der Primarschule Uster entschieden, eine freiwillige Erklärung zu lancieren. Mit dieser erklären sich Eltern dazu bereit, dass ihr Kind bis zum Ende der 6. Primarklasse keine eigenen internetfähigen Geräte bekommen wird. Dazu gehören etwa Smartphones, Tablets oder Smartwatches.

Mit diesem Handout möchten wir Ihnen vertieft Einblick geben zu den Hintergründen der freiwilligen Erklärung. Damit möchten wir Sie an der Hand nehmen und Orientierungshilfe schaffen.



Mehr gemeinsam Spielen statt Tippen – dafür setzen wir uns ein.

INHALT DES HANDOUTS

Im Handout finden Sie folgende Inhalte:

- 1) «Die wichtigen Fähigkeiten fürs Leben lernt man nicht am Bildschirm»: Beitrag von Kinderärztin Dr. med. Katharina Müller-Weber.
- 2) Freiwillige Erklärung
- 3) Die wichtigsten Fragen & Antworten
- 4) Das Team hinter der Aktion stellt sich vor
- 5) Event-Kalender
- 6) In Uster weniger scrollen und mehr erleben

EIN BEITRAG VON DR. MED. KATHARINA MÜLLER-WEBER

NEGATIVE FOLGEN VON ZU VIEL HANDYKONSUM IN DER KINDHEIT

Der Gebrauch des Smartphones bei Kindern führt zu einem veränderten Freizeitverhalten, indem sie deutlich weniger mit anderen Kindern spielen. Durch das gemeinsame Spielen in der Freizeit erlernen die Kinder wichtige soziale Fähigkeiten wie Trösten, Mut haben, Rücksicht nehmen, Streiten und Streit lösen. Zudem wird der Körper trainiert (Kraft, Geschicklichkeit). Dieses Erlernen von sozialen Fähigkeiten in der Primarschulzeit ist die Basis für das Leben in der Gesellschaft.

«Die wichtigen Fähigkeiten fürs Leben lernt man nicht am Bildschirm, sondern im Zusammensein mit anderen.»

Dr. Katharina Müller-Weber hält nach den Herbstferien im Stadthaus West (Raum 105) drei Referate. Darin wird Sie die Punkte aus diesem Beitrag vertiefen. Einladung folgt via PUPIL Connect.

Daten: 29. und 31. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr sowie 03. November, 19.00 bis 20.30 Uhr



Katharina Müller-Weber, Kinderpraxis Uster

Kinder können oft nicht unterscheiden, ob etwas echt oder erfunden ist. Erschreckende Bilder oder Filme können Angst, Schlafprobleme, Wut oder Traurigkeit auslösen. Durch die schnelle Abfolge der Bilder auf dem Handy gewöhnt sich das Gehirn daran und dadurch werden altersgerechte, nicht elektronische Spiele für das Kind langweilig. Vor allem einsame, unsichere, sensible Kinder und/oder Kinder mit Konzentrationsproblemen sind gefährdeter für einen übermässigen Konsum von Inhalten auf Smartphones.

Eltern können helfen, indem sie mit ihren Kindern über Inhalte reden, selbst weniger aufs Handy schauen und gemeinsame Zeit für Spiel und Hobbys schaffen. Aus all diesen Gründen ermuntere ich Sie: **«Machen auch Sie mit. Und unterschreiben Sie die freiwillige Erklärung der Elternräte.»**

SETZEN WIR JETZT ZUSAMMEN EIN STARKES ZEICHEN

DIE FREIWILLIGE ERKLÄRUNG ZUM UNTERSCHREIBEN



**JETZT QR-CODE SCANNEN, MEHR
ERFAHREN & DIE ERKLÄRUNG ONLINE
AUSFÜLLEN**

www.primarschule-uster.ch/digitalemedien



EINE GEMEINSAME AKTION DER ELTERNRÄTE DER PRIMARSCHULE USTER

JA ZU EINER SMARTPHONE-FREIEN KINDHEIT

Intensive Handynutzung wirkt sich negativ auf die schulischen Leistungen von Kindern aus. Zudem sind sie oft früh mit verstörenden Inhalten wie Gewalt oder Pornographie konfrontiert. Auch Cyber-Mobbing betrifft teilweise schon Primarschulkinder – als Opfer und als Täter.

FREIWILLIGE ERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich freiwillig, dass mein Kind bis zum Ende der 6. Klasse kein eigenes internetfähiges Gerät (Smartphone, Smartwatch, Tablet etc.) bekommen wird.

Klasse des Kindes:

Name Eltern (freiwillig):

Schulhaus des Kindes:

Name Kind (freiwillig):

Ort und Datum:

Unterschrift Eltern (freiwillig):

FRAGEN UND ANTWORTEN

DIGITALE MEDIEN SIND EIN FESTER BESTANDTEIL UNSERES ALLTAGS. KANN ES DANN SINNVOLL SEIN, KINDER DAVOR ZU BEWAHREN?

Für Erwachsene mag dies nicht notwendig sein, doch bei Kindern liegt es in unserer Verantwortung als Eltern und Erwachsene, ihre gesunde Entwicklung zu fördern. Daher obliegt es uns, über die Nutzung digitaler Medien zu entscheiden.

Neuste wissenschaftliche Studien weisen auf verschiedene negative Auswirkungen von Smartphone-Nutzung in der Kindheit hin. Beispiele sind schlechterer Schlaf, verringerte soziale Bindungen und tiefere Lebenszufriedenheit. Die Auswirkungen sind stärker, je mehr digitale Medien konsumiert werden. Denn: Digitale Medienzeit «stiehlt» sozusagen Zeit von anderen, für die Entwicklung wichtigen Aktivitäten wie z.B. mit Freunden spielen, Sport machen, Schlafen, kreativ sein.

Im Frühling 2025 ist ein umfassender Bericht der Vereinten Nationen erschienen, welcher Ergebnisse zum Thema Künstliche Intelligenz / Digitalisierung und menschliche Entwicklung zusammenfasst. Darin enthalten ist u.a. ein Ergebnis aus einer grossen, multinationalen Studie enthalten. Es besagt, dass junge Erwachsene, welche bereits vor dem 13. Lebensjahr ein Smartphone besessen haben, im Durchschnitt eine schlechtere psychische Gesundheit zeigen im Vergleich zu jungen Erwachsenen, welche erst später ein eigenes Smartphone besessen haben.

WAS IST DER NUTZEN, WENN SICH ELTERN GEGEN EIN SMARTPHONE FÜR IHRE KINDER ENTSCHEIDEN UND DIE ERKLÄRUNG UNTERSCHREIBEN?

Die Erklärung ist freiwillig. Es ist ein Entscheid der Eltern. Wir empfehlen, den Entscheid in einer Diskussion mit den Kindern herbeizuführen und den Dialog zum Thema aufrecht zu erhalten. Wenn mehrere oder viele Eltern einer Klasse, einer Schule oder sogar der gesamten Stadt Uster die Erklärung unterzeichnen, wird es zur Norm, dass Kinder im Primarschulalter kein eigenes Smartphone besitzen. Dies reduziert Diskussionen mit den Kindern und stärkt die Entscheidung der Eltern.

MÜSSEN KINDER NICHT GERADE DARUM DEN UMGANG MIT SMARTPHONES LERNEN?

Es ist für Kinder wie auch für Erwachsene wichtig Selbstkontrolle über die eigene Smartphone-Nutzung zu haben. Viele Anwendungen sind jedoch süchtig machend konzipiert. Kinder und Jugendliche sind besonders suchgefährdet, weil ihr Belohnungszentrum früh aktiv ist, während der vorderste Teil des Gehirns noch nicht ganz ausgereift ist. Auch werden die Kinder mit problematischen Inhalten wie Gewalt, Pornografie konfrontiert oder erleben Cybermobbing (Bericht der Vereinten Nationen 2025, JAMES-Studie 2024). **Den korrekten Umgang mit Smartphones können sie zu einem späteren Zeitpunkt erlernen, wenn die Gehirnentwicklung weiter fortgeschritten ist.**

WAS IST MIT ELTERN, DIE KEINE KONTROLLE AUSÜBEN MÖCHTEN UND ES ABLEHNEN EINE SOLCHE ERKLÄRUNG ZU UNTERZEICHNEN?

Dies ist legitim. Trotzdem glauben wir, dass es wichtig ist einen Anfang zu machen, eine Diskussion zu Smartphones und Sozialen Medien anzuregen und gemeinsam Wege zu finden Kinder vor den negativen Auswirkungen zu schützen.

IST ORTSERKENNUNG MIT SMARTPHONE ODER SMARTWATCH ZUR KONTROLLE DES KINDES SINNVOLL?

Nein. Kinder werden gestärkt, wenn sie unabhängig sind und wenn ihnen Vertrauen geschenkt wird. Sie können mehr als wir ihnen heute oft zutrauen.

Ohne Smartphone kann Kontakt auf die folgenden Arten sichergestellt werden:

- Natel ohne Internetzugang
- Wichtige Telefonnummern auswendig lernen
- Andere Menschen darum bitten, das Telefon für einen Anruf auszuleihen
- Telefonliste in den Klassen organisieren

LITERATURHINWEISE

- UNDP (United Nations Development Programme). 2025. Human Development Report 2025: A matter of choice: People and possibilities in the age of AI. New York.
- Thiagarajan, T. C., Newson, J. J., & Swaminathan, S. (2025). Protecting the Developing Mind in a Digital Age: A Global Policy Imperative. *Journal of Human Development and Capabilities*, 26(3), 493-504. <https://doi.org/10.1080/19452829.2025.2518313>.
- Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J., & Süß, D. (2024). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

«FÜR MEHR KONZENTRATION AUF DAS, WAS WIRKLICH WICHTIG IST.»

DIE KÖPFE HINTER DER AKTION

Auf Initiative von Primarschulpräsidentin Patricia Bernet haben sämtliche Elternräte der Primarschule Uster die Aktion ins Leben gerufen. Daraus hat sich eine Arbeitsgruppe gebildet mit fünf Personen aus den Elternräten Pünt, Nänikon und Hasenbühl-Wermatswil. Kommunikationsfachmann Nicolas Mennel unterstützt die Arbeitsgruppe in diversen Angelegenheiten. Die Personen der Arbeitsgruppe sind:

Elternräte

PÜNT



Regula Adams



Nicole Kaufmann



Susanna Bartlome



Nicolas Mennel

Schulverwaltung

KOMMUNIKATION

NÄNIKON



Christian Ochsner

HASENBÜHL-WERMATSWIL



Fabio Palazzo

PRÄSIDENTIN PRIMARSCHULE



Patricia Bernet



uster

Wohnstadt am Wasser

SAVE THE DATE: GEPLANTE VERANSTALTUNGEN

Dr. Katharina Müller-Weber hält nach den Herbstferien im Stadthaus West (Raum 105) drei Referate. Darin wird Sie die Punkte aus diesem Beitrag vertiefen. Einladung folgt via PUPIL Connect. Zudem beantworten Mitglieder der Arbeitsgruppe Ihre Fragen zur Erklärung.

Daten: 29. und 31. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr sowie 03. November, 19.00 bis 20.30 Uhr

Oktober

Dienstag 28	Mittwoch 29 	Donnerstag 30	Freitag 31 
----------------	---	------------------	--

November

Samstag 1	Sonntag 2	Montag 3 
--------------	--------------	---

USTER BIETET VIELE SPIEL-MÖGLICHKEITEN

WENIGER SCROLLEN, MEHR ERLEBEN

Handy weg, Spass her! Wir wollen Kinder ermutigen: Wer weniger swiped, erlebt mehr! Das Freizeitangebot in Uster ist gross. Wir stellen drei Beispiele vor.

1. PUMPTRACK BUCHHOLZ

Mit Velo oder «Trotti» sind Gleichgewicht und Konzentration gefragt. In den Kurven trainieren die Kids Koordination und haben dabei viel Spass.



Aussensportanlagen
Hallenbadweg, 8610 Uster

2. HOLZWURM-WERKSTATT

Hier wird ausprobiert, gestaltet und Neues entdeckt – Handarbeit, die begeistert. Mit ein bisschen Fantasie, Holz, Hammer und Farbe entstehen tolle Dinge.



Abenteuerspielplatz Holzwurm
Brauereistrasse, 8610 Uster

3. SPIELMOBIL

Ab Kindergarten bis Ende Unterstufe ist das Spielmobil der Stadt Uster ein wahres Highlight.

