

CHECKLISTE FÜR FOKUS UND ONLINE-UNTERRICHT

DIGITAL LERNEN

MEDIENCHECK

Digitale Geräte können Zugang, Rückmeldung und Zusammenarbeit erleichtern. Gleichzeitig konkurrieren Nachrichten, Tabs und parallele Medien um Aufmerksamkeit.

1 Vorbereiten

- nur benötigte Programme und Tabs öffnen
- Benachrichtigungen stumm
- Material analog und digital bereitlegen
- Kamera, Ton und Verbindung kurz prüfen

2 Eine Hauptaufgabe

- Chat, Video und Aufgabe nicht unnötig parallelführen
- Fragen auf einem Notizzettel parken
- Quellen gezielt öffnen und wieder schließen

3 Pausen schützen

- wenn möglich ohne Social-Media-Feed
- Blick vom Bildschirm lösen und bewegen
- Rückkehrzeit vorher festlegen

4 Familienregel testen

- Regel konkret und beobachtbar
- für eine Woche ausprobieren
- Wirkung auf Dauer, Fehler und Stress prüfen
- gemeinsam nachjustieren

PERSÖNLICHER CHECK

- ☐ Benachrichtigungen aus
- ☐ nur nötige Tabs offen
- ☐ Handy außer Reichweite
- ☐ Hauptaufgabe sichtbar
- ☐ Pausenzeit festgelegt
- ☐ Dateien sinnvoll benannt und gespeichert

DIFFERENZIERT

Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und Lernen sind nicht automatisch kausal. Ablenkungen im konkreten Lernsetting lassen sich dennoch sinnvoll reduzieren und testen.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Uncapher et al. (2017): Medien-Multitasking und Lernen – Review

Quellen zuletzt geprüft: August 2026. Wissenschaftliche Ergebnisse werden verkürzt und kontextbezogen wiedergegeben; einzelne Studien begründen keine Garantie für den Einzelfall.

© LernForm GmbH · Kostenlose Nutzung im privaten und pädagogischen Kontext. Unveränderte Weitergabe mit Quellenangabe gestattet.