

Heute schon abgeschaltet? Finde deine digitale Balance

klicksafe

Arbeitsmaterial

1 Gesprächsrunde: Videospot „Gleich“

Schaut euch gemeinsam den klicksafe-Videospot „Gleich“ an und sprecht darüber, was **digitales Wohlbefinden** für euch bedeutet:

www.klicksafe.de/spot-gleich



2 ReSeT-Test: Mediennutzung überdenken



Scan me!

Macht den **ReSeT-Test**: Er liefert euch Ideen, um das Smartphone bewusster zu nutzen. Diskutiert anschließend: In welchen Situationen findet ihr Smartphone-Nutzung unangebracht?

3 Check und Challenge: Bildschirmzeiten

Eure **Bildschirmzeiten** könnt ihr gemeinsam über die Geräte-Einstellungen eures Smartphones **prüfen**. Sind eure Bildschirmzeiten höher als erwartet? Dann vereinbart gemeinsam ein **Zeitlimit** für eine App eurer Wahl. Wer hält am längsten durch?

4 Rollenspiel: Smart(phone) Family

Bildet 3er Gruppen und wählt eine der beiden Situationen aus, in denen die Mediennutzung zu Konflikten führt. Spielt ein **Streitgespräch** durch. Versucht eine **Lösung** für das Problem zu finden und stellt eure Ergebnisse einander vor.

Der Spieleabend: Person A baut bereits das Spielbrett auf, Person B kann sich nicht von einem Chat-Gespräch am Smartphone losreißen und Person C sitzt mit einem Headset vor der Spielekonsole und hört daher schlecht.

Die Autofahrt: Person A fährt und muss sich konzentrieren, Person B sieht sich lautstark YouTube-Videos auf dem Smartphone an und Person C soll die Route über eine Navigations-App festlegen, wird jedoch immer wieder durch Push-Benachrichtigungen abgelenkt – sie verpassen die Ausfahrt.

5 Was ist eigentlich ...?

Jede Gruppe recherchiert zu einem Thema und stellt die Ergebnisse anschließend in der Klasse vor. Haltet schriftlich und für alle sichtbar die **zentralen Rechercheergebnisse** fest.

Gruppe 1: Was steckt hinter dem Begriff **Nudges** und welche gibt es?

Gruppe 2: Was ist **Doom Scrolling** und gibt es Tipps dazu, wie man es verhindern kann?

Gruppe 3: Was ist eine **Netiquette**? Erstellt eine Netiquette für den Klassenchat.

Gruppe 4: Was ist **Phubbing** und welche Gemeinsamkeiten hat dieser Begriff mit **Smombies**?

Gruppe 5: Was ist **Nomophobie**? Recherchiert nach Anzeichen und Hilfsangeboten.



Tipps

Hier gibt es weitere Tipps und Infos für euch:

www.klicksafe.de/digital-wellbeing Auf dieser Seite findet ihr weitere Informationen und Arbeitsmaterialien rund um das Thema **digitales Wohlbefinden**.

www.klicksafe.de/interaktive-medien/digitale-abhaengigkeit Mithilfe des klicksafe-Quizzes könnt ihr testen, wie gut ihr euch mit dem Thema **digitale Abhängigkeit** auskennt.

www.fragzebra.de ist ein Online-Portal, das eure **Medienfragen** persönlich und anonym beantwortet.

Heute schon abgeschaltet? Finde deine digitale Balance

klicksafe

Begleitmaterial zum Thema digitales Wohlbefinden für die Peer-to-Peer Arbeit

Informationen zum Thema:

Wusstet ihr, dass es mehr als der Hälfte (57 %) aller 14- bis 17-Jährigen schwerfällt, mal nicht auf das Smartphone zu schauen? Jedes vierte Kind (23 %) zwischen 10 und 17 Jahren streitet sich häufiger mit den Eltern über die Mediennutzung. Neben übermäßigen **Nutzungszeiten** können zudem auch weitere Faktoren digitaler Medien zu einer Belastung werden - hierzu zählen Hasskommentare, Mobbing, sexuelle Belästigung, unrealistische Körperbilder oder verstörende Fotos und Videos. Wenn der Medienkonsum aus dem Ruder läuft, kann eine Auszeit sinnvoll sein. Bei einer „digitalen Entgiftung“ (engl. digital detox) wird bewusst darauf verzichtet, digitale Medien zu nutzen. Hierfür können **Zeitlimits** eingerichtet, **Push-Benachrichtigungen** deaktiviert oder Geräte im Zweifel auch mal ganz ausgeschaltet werden.

Quelle: forsa-Befragung zum Thema **#OnlineAmLimit.dein Netz.dein Leben.deine Grenzen** im Auftrag von klicksafe (Januar 2023)



Digitale Abhängigkeit ist kein anerkanntes Krankheitsbild. Es gibt jedoch Anzeichen, die auf eine problematische Mediennutzung hindeuten:

- ◇ Hobbies, Freundinnen und Freunde, Familie und Schule werden vernachlässigt.
- ◇ Es kommt öfter zu Schlafstörungen, Übermüdung und Kopfschmerzen.
- ◇ Betroffene werden nervös, wütend oder traurig, sobald sie nicht online sein können.

Bei einem Verdacht sollte professionelle Hilfe gesucht werden:

Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. informiert Betroffene über Hilfsstellen in ihrer Nähe:

www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden

Das Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer (www.nummergegenkummer.de) ist kostenlos und anonym unter 0800 – 111 0 333 zu erreichen.

Achtsamkeitsübungen können Stress reduzieren

Glücksbringer: Jede Person schreibt für sich drei Offline-Erlebnisse auf, die sie oder ihn glücklich machen.

Fenster und Ohren auf: Öffnet ein Fenster, schließt die Augen und hört genau auf eure Umgebung. Welche und wie viele verschiedene Geräusche könnt ihr hören?

Finger-Yoga: Sogenannte „Mudras“ sind indische Handgesten. Die Übungen helfen, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen. Hier geht's zur Anleitung: www.klicksafe.de/finger-yoga.



Hinweise zur Umsetzung der Aufgaben für die Medienscouts

Ziel: Das Begleitmaterial soll zwischen Schülerinnen und Schülern das Gespräch über digitales Wohlbefinden anregen und ihnen dabei helfen, die eigene Mediennutzung zu überdenken und digitale Medien bewusster zu nutzen.

1. Mit der Gesprächsrunde zum Einstieg könnt ihr euch einen **Überblick** verschaffen, was digitale Medien euren Mitschülerinnen und -schülern bedeuten. Ihr moderiert die Diskussion. Wichtig ist, dass ihr dabei das, was gesagt wird, **nicht bewertet**. Zudem solltet ihr deutlich machen, dass niemand etwas preisgeben muss, womit er oder sie sich nicht wohlfühlt – gerade, wenn es um den familiären Alltag geht.
2. Diese Aufgabe kann auch in Form einer Hausaufgabe erledigt werden, da eine stabile Internetverbindung benötigt wird. Es gibt hierbei keine richtigen und falschen Antworten, da der Test lediglich Ideen zur persönlichen Smartphone-Nutzung liefert.
3. Das Zeitlimit ist nur ein Vorschlag. Ihr könnt für den Einstieg auch einen Richtwert festlegen und die Bildschirmzeiten von Tag zu Tag reduzieren.
4. Das Vereinbaren von gemeinsamen **Familienregeln** kann helfen, um besser ins digitale Gleichgewicht zu kommen. Inspiration findet ihr unter www.mediennutzungsvertrag.de.
5. Bei dieser Aufgabe seid ihr die Expertinnen und Experten der zu recherchierenden Begriffe. Stellt jeder Recherche-Gruppe einen Medienscout zur Verfügung, um Rückfragen zu beantworten und ergänzt gegebenenfalls **fehlende Informationen**.



In Kooperation mit:

 **LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW**
Der Meinungsfreiheit verpflichtet.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative-Commons Namensnennung-Nicht kommerziell 4.0 International Lizenz, d. h. die nicht kommerzielle Nutzung und Verbreitung ist unter Angabe der Quelle klicksafe und der Webseite www.klicksafe.de erlaubt. Siehe: creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/.

Erstellt mit Unterstützung der Medienscouts NRW der Gesamtschule Norf Neuss.



Kofinanziert von der Europäischen Union