



Arbeitsblatt 1: Das Velorennen

Auftrag

1. Die Lehrperson bestimmt ein*e Schüler*in, welche die Geschichte «Das Velorennen» der Klasse vorliest.
2. Besprich mit einer*m Mitschüler*in die Geschichte und überlege dir folgende Dinge:

Wie soll Seraina überzeugt werden, an das Velorennen mitzukommen?

Wie behandeln die Freund*innen Seraina, als sie sagt, dass sie nicht an das Velorennen kommen kann?

Was hättest du gemacht, wenn du Seraina wärst?

Unterrichtsvorschläge

Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom (alle Stufen)

Die Schülerinnen und Schüler unterhalten sich über Gruppendruck und Widerstand.

Die Aussage «Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom» eignet sich gut, um mit der Klasse die Frage von Gruppendruck und Widerstand zu besprechen. Was halten die Schülerinnen und Schüler von der Aussage? Wann trifft die Aussage zu, wann eher nicht? Kennen sie (selbst erlebte) Beispiele von Mit- oder Gegen-den-Strom-Schwimmen? Wie beurteilen sie diese Beispiele (im Nachhinein)?

Ich lüge nie (Mittel- und Oberstufe)

Die Schülerinnen und Schüler besprechen eine konkrete Gruppendrucksituation.

Am Ende dieses Kapitels finden Sie ein Arbeitsblatt mit dem Titel «Ich lüge nie». Es enthält eine kurze Schilderung einer Gruppendrucksituation. Geben Sie das Blatt Ihrer Klasse ab oder projizieren Sie die Geschichte. Die Fragen zur Auswertung stehen ebenfalls auf dem Blatt. Sie können in Einzel- oder Gruppenarbeit oder im Klassengespräch bearbeitet werden. Darüber hinaus können die Schülerinnen und Schüler von eigenen Erlebnissen berichten.

Das Velorennen (Mittel- und Oberstufe)

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, welches Verhalten Gruppendruck auslöst.

Am Ende dieses Kapitels finden Sie eine Kopiervorlage mit der Geschichte «Das Velorennen». Sie handelt von drei Kindern, die ein viertes überzeugen wollen, mit ans Velorennen zu kommen und zeigt, wie Gruppendruck wirken kann: Seraina möchte dazu gehören (Will Alice noch meine Freundin sein?). Michael versucht zu überzeugen (das dürfen wir nicht verpassen), spricht Seraina auf eine Schwäche an (hast du Angst?), befiehlt (du kommst jetzt mit) und droht (du wirst was erleben). Timo drängt (wir müssen los) und verspricht etwas (es gibt Rivella). Auch Alice versucht zu überzeugen (so etwas siehst du nicht wieder) und beschwichtigt (es wird schon nichts passieren).



Erklären Sie den Lernenden diese verschiedenen Verhaltensweisen. Ältere Schülerinnen und Schüler können selber der Frage nachgehen: Wie versuchen die drei Kinder Seraina zu überzeugen? Weitere Fragen können besprochen werden: Wie könnte die Geschichte weitergehen? Wie hättest du dich entschieden? Hast du ähnliche Situationen auch schon erlebt? Formulieren Sie zum Abschluss gemeinsam mit der Klasse eine Umschreibung, was Gruppendruck ist.

Das Velorennen

«He, ihr drei. Wollt ihr euch denn nicht das Velorennen anschauen?» Timo rennt über den Rasen. Michael, Alice und Seraina hören auf mit dem Fussballspiel und schauen ihm entgegen. «Das habe ich ganz vergessen», antwortet Michael. Heute Nachmittag führt nämlich die grosse Rundfahrt durch das Dorf. Da wollten alle am Strassenrand stehen und zuschauen. «Nichts wie hin», sagt Alice.

Doch Seraina wendet sich an ihren Bruder: «Michael, wir müssen in einer Viertelstunde zu Hause sein. Wir können nicht ans Velorennen.» Michael schaut verduzt. «Ach kommt schon», mischt sich Timo ein. Alice schnappt sich ihren Rucksack und stellt sich neben Timo.

«Aber das dürfen wir nicht verpassen», versucht Michael seine Schwester zu überzeugen, «hast Du etwa Angst?» Seraina steht mit grossen Augen da. «Das wird doch toll», versucht Alice ihre Freundin zu überzeugen, «so etwas siehst du nicht so schnell wieder». «Macht vorwärts, es gibt gratis Rivella», drängt Timo.

«Du kommst jetzt mit. Ich will nicht, dass du heim gehst und ich komme zu spät», fährt Michael seine Schwester an. «Sonst wirst Du was erleben», droht er. «Komm doch mit, es wird schon nichts passieren», versucht es Alice nochmals.

Seraina bleibt einfach stehen. Sie weiss nicht, was sie tun soll. «Wir müssen los», ruft Timo. Michael murmelt ein paar unverständliche Worte, packt seinen Ball – und weg sind sie. Seraina schaut den drei nach, wie sie davonrennen, in Richtung Dorfplatz.

«Wird Michael mir weh tun? Will Alice jetzt noch meine Freundin sein?», geht es ihr durch den Kopf. «Hätte ich nicht besser mitgehen sollen? Wahrscheinlich werden alle meiner Klasse da sein», fällt ihr ein. «Vielleicht werden sie morgen in der Schule alle fragen, weshalb ich nicht da war. Vielleicht lachen sie mich sogar aus!»





Arbeitsblatt 2: Verhalten im Chat

Chatten ist unterhaltsam, aber es kommt auch immer wieder zu Streit und Missverständnissen. Wusstest du, dass Beleidigungen und Drohungen im Chat gesetzlich verboten sind? Und wieso gibt es eigentlich überhaupt so viele Missverständnisse?

Warum man sich im Chat nicht immer versteht

Manchmal wird eine Nachricht anders verstanden, als man sie gemeint hat. Deshalb solltest du immer nachfragen, wenn du eine Nachricht von jemandem nicht verstehst oder unsicher bist, ob man dich richtig verstanden hat. Am besten sprichst du die Person persönlich oder in einer privaten Nachricht an. Im direkten Austausch kann man sich erklären und Körpersprache sowie Stimmklang helfen dabei, sein Gegenüber besser zu verstehen. Emojis können in Textnachrichten zwar die fehlende Körpersprache ein Stück weit ersetzen, sie können aber auch falsch interpretiert werden.

Überprüfe deshalb vor dem Absenden, ob du deine Nachricht deutlich geschrieben hast. Wurde der Text durch Autokorrektur verändert? Gibt es Tippfehler? Hast du in der Nachricht das geschrieben, was du der Person oder der Gruppe auch sagen würdest, wenn du ihr oder ihnen gegenüberstehen würdest?

So gibt's weniger Stress

1. Die Nachrichtenflut oder das Gefühl, dass man immer erreichbar sein muss, kann ziemlich stressen. Und vielleicht nervt es dich, dass du durch die vielen Nachrichten von anderen Tätigkeiten abgelenkt wirst.
2. Einstellungen und Abmachungen können dir helfen, diesen Stress zu verkleinern. Schalte den Status «zuletzt online» und die Lesebestätigung aus, damit du nicht immer sofort zurückschreiben musst. Gib dir selbst Zeit, um Nachrichten zu lesen und zu beantworten.
3. Am besten teilst du deinen Kontakten mit, dass du nicht immer erreichbar bist und manchmal etwas Zeit für eine Antwort brauchst. Um Ablenkung zu reduzieren, kannst du auch einzelne Chats stumm schalten.
4. In Klassen- oder Gruppenchats ist es besonders wichtig, klare Regeln auszumachen, um Streit zu vermeiden. Tipps für solche Regeln findest du im Artikel «Klassen- und Gruppenchat».

Was mache ich, wenn Bedrohungen oder Beleidigungen in den Chat geschickt werden?



Antworte nicht auf Beleidigungen im Chat. Sprich die Person in einem Gespräch direkt an und hol dir Unterstützung.

Eine Person zu beleidigen oder zu bedrohen, ist sehr verletzend und strafbar. Wenn du gemeines Verhalten im Chat siehst, setze ein klares Stoppsignal, indem du sofort reagierst. Schreibe im Chat, dass dieses Verhalten nicht okay ist und gegen die Gruppenregeln verstößt. Mache Screenshots als Beweise und hol dir Hilfe bei einer erwachsenen Person, die dich beraten und unterstützen kann. Nutze die Screenshots aber wirklich nur als Beweismittel. Schicke sie nicht an deine Freunde weiter.

Wenn sich das Fehlverhalten im Klassenchat ereignet hat, wäre es gut, die Klassenlehrperson oder Schulsozialarbeitende zu informieren. Sie kennen euch als Gruppe am besten und können helfen, das Problem zu lösen.

Wenn du in einem Gruppenchat ein Problem hast oder dir etwas Angst macht, kannst du deine Eltern oder andere Vertrauenspersonen ansprechen. Du kannst dich auch jederzeit vertraulich und kostenlos bei 147, der Pro Juventute-Beratung für Kinder und Jugendliche, per Telefon oder Nachricht beraten lassen.



Arbeitsblatt 3: 12 Tipps für den Klassen- oder Gruppenchat

1. Alle Mitglieder der Gruppe werden in den Klassen- oder Gruppenchat eingeladen. Niemand wird ausgeschlossen.
2. Die Teilnahme im Klassen- oder Gruppenchat ist freiwillig. Wenn jemand nicht Teil des Chats sein kann oder will, bestimmt man, wer diese Person auf dem Laufenden hält.
3. Niemand wird grundlos aus der Gruppe geworfen.
4. Das Nichteinhalten der Gruppenregeln kann Grund für einen Ausschluss sein.
5. In den Chat gehören keine unnötigen Nachrichten, keine Privatgespräche und Spams.
6. Es werden keine Kettenbriefe geschickt.
7. Es wird nicht gelästert, niemand wird beleidigt oder bedroht. Beleidigungen und Drohungen sind gesetzlich verboten.
8. Konflikte werden persönlich und sofort besprochen. Bei Mobbing oder Streit holt man sich bei einer erwachsenen Vertrauensperson Hilfe.
9. Wenn man Fotos oder Videos verschicken will, muss vor dem Senden das Einverständnis jeder erkennbaren Person eingeholt werden. Dies muss man tun, weil jede Person das Recht am eigenen Bild hat.
10. Handynummern von anderen Personen dürfen nicht weitergegeben werden.
11. Strafbare Inhalte wie Videos oder Bilder mit Gewaltdarstellungen, Pornografie oder Rassismus dürfen nicht in den Chat gestellt oder weiterverbreitet werden. Solche Inhalte sind verboten.
12. Wenn der Klassenchat zugespamt wird: Wir gründen einen separaten Chat, wo unterhaltsame Nachrichten, GIFs oder Stickers verschickt werden dürfen.



Durch Computerspiele kann man etwas (nichts) lernen, weil ...



Problematisch wird das Computerspielen, wenn ...



Mit anderen zu „daddeln“ reizt mich (nicht), weil ...



Das Tolle (das Problem) daran, bei einer Gilde oder einem Clan dabei zu sein, ist ...



Mein liebstes Computerspiel ist für mich ..., weil ...



Wenn ich viel Zeit vor dem Computer verbringe, beeinflusst das andere Dinge (nicht), weil ...



Ich denke, ... Stunden am Tag vor dem Computer sind noch o.k., weil ...



Etwas, das ich gut kann, ist ...





Wenn ich ein Computerspiel spiele,
fällt es mir (nicht) schwer wieder auf-
zuhören, weil ...



Ich habe beim Computerspielen
(nicht) viele Erfolgserlebnisse, weil ...



Ich mache mir (nie) manchmal Ge-
danken darüber, ob ich zu viel zocke,
weil ...



Beim Spielen kann ich Stress und
Frustration vergessen, weil ...



Ich verberge (nie) manchmal vor
anderen, wie viel ich spiele, weil ...



Wenn ich zu viel Computer spiele,
merke ich das daran, dass ...



Etwas, das mir mindestens genau so
viel Spaß macht wie das Spielen am
Computer, ist ...



Wenn ich Computerspiele spiele, kann
ich alles um mich herum vergessen,
weil ...





Mir gefällt es (nicht), in Online-Spielen eine andere Rolle einzunehmen, weil ...



Ich spiele nie/selten/über Monate hinweg zu viel, weil ...



In meinem Freundeskreis spielen Computerspiele eine (keine) große Rolle, weil ...



Es ist (riskant) unproblematisch eine Zeit lang mal total viel zu spielen, weil ...



Die Spiele-Welt ist für mich (nicht) interessanter als die reale Welt, weil ...



Viel Computerspielen und eine Liebesbeziehung vertragen sich (nicht), weil ...



Eine Nacht durchzuspielen ist für mich (nicht) normal, weil ...



Meine Eltern machen sich (keine) Sorgen, dass ich zu lange spiele, weil ...





Wenn meine Eltern mir das Spielen am Computer verbieten würden, würde ich...



Ich glaube, dass es (einen) keinen Zusammenhang zwischen dem Spielen von Ego-Shootern und realer Gewalt gibt...



Wenn ein(e) Freund(in) von mir computersüchtig wäre, würde ich...



Ich glaube, (Mädchen) Jungen spielen mehr Ballerspiele, weil...



Vor Computersucht schützt z. B. ...



Ich investiere (viel) wenig Geld für Bildschirmspiele, weil...



Was mir beim Spielen von Ego-Shootern (keinen) Spaß macht ist...



Ich würde aufhören Computer zu spielen, wenn...





Wenn ich mit Freunden unterwegs bin, nutze ich mein Smartphone (nicht), weil ...



Meine Lieblings-App ist ...



Die wichtigsten Dinge, die ich mit meinem Smartphone mache, sind ...



Ich finde Schüler/-innen sollten ihre Handyrechnung (nicht) selbst bezahlen müssen, weil ...



Wenn ich mein Smartphone vergessen hätte, würde ich eine/n Freund/-in (nicht) warten lassen um es zu holen, weil ...



Wenn ich einem Freund/einer Freundin etwas Wichtiges erzähle und er/sie ständig mit dem Smartphone beschäftigt ist, dann ...



Ein Leben ohne Smartphone kann ich mir nicht vorstellen, weil ...



Das aktuelle Smartphone zu haben, bedeutet für mich ...





Mein Smartphone ist (nicht) immer an, weil ...



In-App-Käufe finde ich ...



Eine Woche ohne Smartphone wäre für mich ...



In der Öffentlichkeit zu telefonieren finde ich ...





Arbeitsblatt 7: Medienkompass

Auftrag in Einzelarbeit

Beantworte die untenstehenden Fragen für dich selbst.

Benutzt du Bildschirmmedien? Wenn ja, welche?

Mache ein X bei «gehört mir allein» / «gehört mir nicht allein» und schreibe in der letzten Spalte Stichworte auf.

Medien	gehört mir allein (X)	gehört mir nicht allein (X)	Was machst du hauptsächlich mit diesem Gerät? (Stichworte)
TV			
Smartphone			
Computer / Laptop			
Tablet			
Spielkonsole			

Wann und wie oft benutzt du welche Bildschirmmedien?

Schreibe die Anzahl Minuten oder Stunden ins Kästchen.

	vor der Schule / am Morgen	in der Schule / am Tag	am Mittag	nach der Schule / am Nachmittag	am Abend
TV					
Smartphone					
Computer / Laptop					
Tablet					
Spielkonsole					

Auftrag als Gruppenarbeit

Bildet 3er-Gruppen und beantwortet die untenstehenden Fragen gemeinsam.

1. Warum machen Bildschirmmedien Spass?

2. Wann ist es besonders schwierig, wieder vom Bildschirm wegzukommen, und warum verbringe ich manchmal mehr Zeit am Bildschirm, als ich eigentlich geplant habe?

3. Was könnten Anzeichen sein, dass eine Medien-Abhängigkeit besteht?



Informationsblatt 2: Anzeichen für abhängiges Verhalten

Wichtig: Es sind andere Anzeichen als die «Dauer der Onlinenutzung», die auf eine mögliche Sucht hindeuten. Wer abhängig ist...

- ist online, um schlechte Erfahrungen, Gefühle oder Stress zu vergessen.
- zieht sich von Freunden zurück und vernachlässigt Hobbys.
- denkt andauernd an Games oder sonstige Onlineaktivitäten und kann sich nicht mehr auf andere Dinge konzentrieren (z.B. Schulaufgaben).
- wird nervös oder aggressiv, wenn man ihn*sie daran hindert, online zu sein (z.B. wenn die Eltern das Smartphone beschlagnahmen).
- hat nicht mehr im Griff, wann er*sie das Gerät abschalten oder sich ausloggen sollte.
- spürt gesundheitliche Folgen, z.B. Übermüdung als Folge von Schlafmangel.
- erbringt zunehmend schlechte Leistungen in der Schule.
- lügt, wenn man ihn*sie fragt, wie viel Zeit er*sie online verbringt.
- verneint oder relativiert Probleme, die als Folge der Onlineaktivitäten entstehen.

Bei diesen Anzeichen sollten sich SUS Hilfe holen! Mögliche Anlaufstellen:

www.stadt-zuerich.ch/risiko-check

www.zh.feel-ok.ch

www.safezone.ch

www.jugendberatung.me