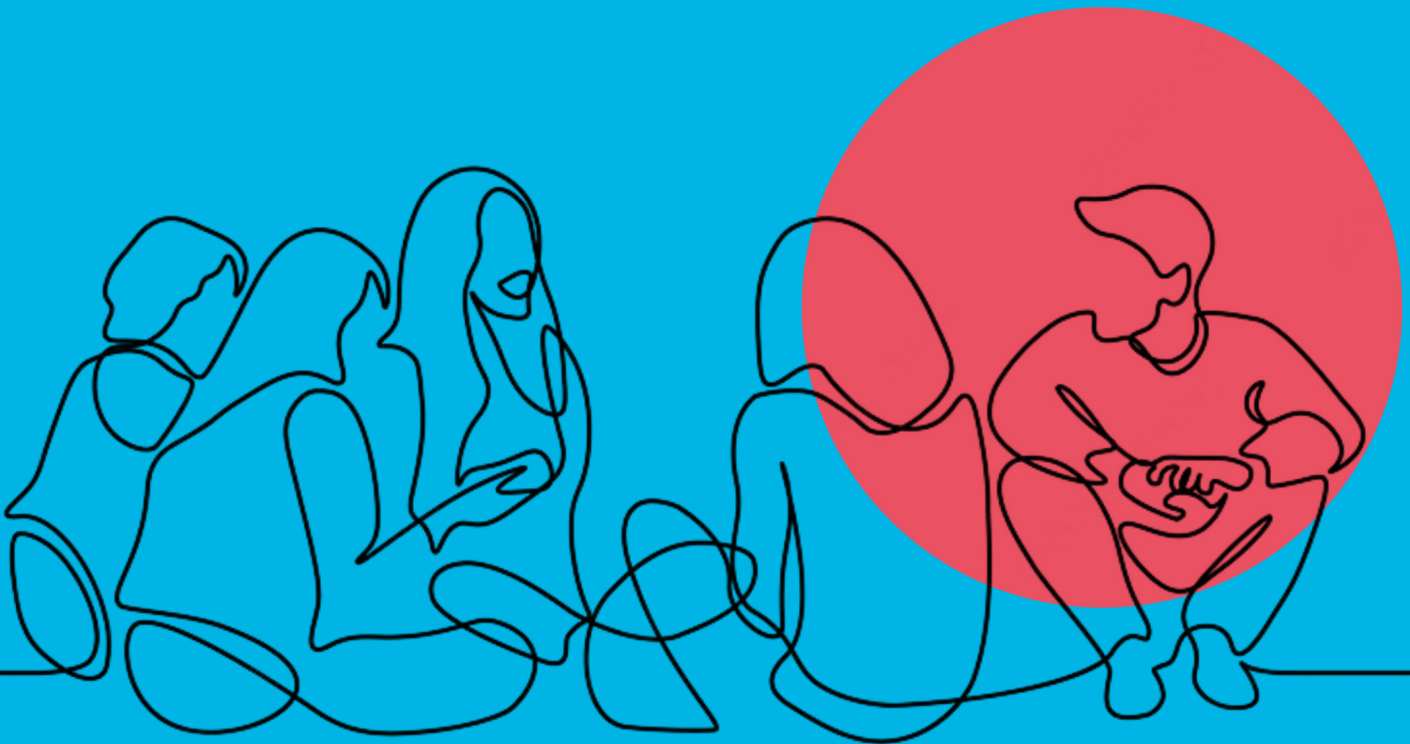




Lektionen für 5. & 6. Klassen

## Bildschirmwelten

# Stark im Umgang mit Handy, Tablet & Co.



# Doppellektion 1

- Erreichbarkeit, Online/Offline, Ein-/Ausschluss, Reflektion über den eigenen Konsum am Smartphone
- Gruppendruck, Widerstandskraft
- Chancen, Risiken und Regeln bei Gruppenchats

**Hinweis:** Bei den Zeitangaben handelt es sich um Richtwerte

## Lektion

### Lehrplan 21-Bezug

- SUS können Werte und Normen erläutern, prüfen und verstehen (NMG 11.3).

#### 10' Ich kann dich nicht erreichen – oder doch?!

- SUS erfahren Einschluss und Ausschluss.
- SUS tauschen sich über diese Erfahrung aus.

#### Einstiegsspiel

- SUS sitzen im Kreis. Jede zweite Person hält sich die Augen und Ohren zu und ist «offline». Eine Person, welche weder Augen noch Ohren abgedeckt hat, flüstert der nächsten Person, die ebenfalls «online» ist, eine Abmachung ins Ohr: «Wir treffen uns alle vor der Wandtafel und halten uns dort an den Händen». Sobald alle, die «online» sind, die Botschaft empfangen haben, setzen sie die Botschaft um.
- Nun öffnen die anderen SUS die Augen und nehmen die Hände von den Ohren. Auch sie vereinbaren einen Ort im Schulzimmer, wo sie sich treffen wollen, und gehen gemeinsam dort hin.
- Zwei Personen, eine «online» und eine «offline», setzen sich zusammen und tauschen sich darüber aus, wie es sich angefühlt hat.
- Im Plenum werden einige Blitzlichter aus den 2er-Gesprächen gesammelt.

#### 25' Das Velorennen – Umgang mit Gruppendruck

- SUS setzen sich mit Gruppendruck auseinander.
- SUS tauschen sich über Widerstandskraft gegen sozialen Druck aus.

#### Das Velorennen

- Die Geschichte «Das Velorennen» zeigt auf, wie Gruppendruck entsteht und was er auslösen kann.
- Die Geschichte wird für die SUS mittels Visualizer an die Wand projiziert und von der Lehrperson oder einem\*einer Schüler\*in vorgelesen.
- SUS erhalten nun den Auftrag, in 2er-Gruppen herauszufinden, wie Seraina von ihren Kolleg\*innen überzeugt werden soll, an das Velorennen mitzukommen.

**Hilfsmittel**

AB 1  
IB 1

#### 55' Klassen- und Gruppenchats

- SUS kennen die Chancen und Risiken von Klassen- und Gruppenchats.
- SUS setzen sich mit Regeln zu Klassen- und Gruppenchats auseinander.
- SUS erhalten Infos zum Verhalten in Chats.

#### Einstiegsfrage

- Wer von euch ist in einem Gruppenchat? Welche Gruppenchats sind das? Habt ihr einen Klassenchat?

#### Gruppenarbeit

- SUS erstellen in Gruppen ein Mindmap zu Vor- und Nachteilen von Gruppenchats (Klassenchats).

- Diskussion der Ergebnisse im Plenum

#### Einzelarbeit

- SUS lesen das Arbeitsblatt 2: Verhalten im Chat durch.
- Lehrperson klärt Verständnisfragen.

#### Input

- Lehrperson stellt die wichtigsten Tipps für Klassen- und Gruppenchats vor (Arbeitsblatt 3: Zwölf Tipps).
- SUS notieren auf einem Blatt ihre Bewertung zu den 12 Tipps, mit beispielsweise 😊/😞 oder «sehr wichtig, neutral, gar nicht wichtig».

#### Im Plenum

- Es werden gemeinsam eigene Klassenchatregeln (oder Gruppenchatregeln) abgemacht (in Anlehnung an die 12 Tipps).
- Die Thematik kann auch im folgenden Schuljahr immer wieder aufgegriffen werden.

**Hilfsmittel**

AB 2  
AB 3

**Botschaft:** Seid euch bewusst, was sozialer Druck/Gruppendruck bei einer Person auslösen kann und handelt stets so, dass ihr keine anderen Menschen verletzt. Gemeinsam vereinbarte Regeln helfen, dass sich alle in einem Gruppen-/Klassenchat wohlfühlen können.

## Hausaufgaben

### Lehrplan 21-Bezug

- SUS können Grundfunktionen von Medien benennen (Information, Bildung, Meinungsbildung, Unterhaltung, Kommunikation) (MI 1.2.b).
- SUS können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen (NMG.1.2f).

#### 15' Internet und digitale Medien (Teil 1)

- SUS können über die eigene Mediennutzung sprechen.
- SUS können Vor- und Nachteile der Mediennutzung benennen.

#### Teil 1

- Broschüre «Internet und neue Medien: Abhängigkeit vermeiden – Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen» nach Hause nehmen (in vielen verschiedenen Sprachen verfügbar).
- Auftrag gemeinsam mit einem Elternteil: In der Broschüre den Abschnitt «Checkliste: Risiko Internetsucht» lesen.
- Alle Punkte der Checkliste gemeinsam mit den Eltern durchgehen, Diskussion darüber, wie das in der eigenen Familie ist, in welchen Punkten man sich einig ist, in welchen nicht.
- SUS hält Stichworte aus der Diskussion fest.

**Hilfsmittel**

AB 4  
Link 1

# Doppellektion 2

- Reflexion der (eigenen) Mediennutzung, Reflektion zu eigenem Konsum am Smartphone
- Auseinandersetzung mit dem Abhängigkeitspotential von Bildschirmmedien
- Alternativen der Bedürfnisdeckung, Reflexion zu eigener Gesundheit

**Hinweis:** Bei den Zeitangaben handelt es sich um Richtwerte

## Lektion

### Lehrplan 21-Bezug

- SUS können Vor- und Nachteile von direkten Erfahrungen sowie medial oder virtuell vermittelten Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen (MI.1.1b).
- SUS können Folgen medialer und virtueller Handlungen erkennen und benennen (z.B. Identitätsbildung, Beziehungspflege...) (MI.1.1c).

### 15' Internet und digitale Medien (Teil 2)

- SUS können über die eigene Mediennutzung sprechen.
- SUS können Vor- und Nachteile der Mediennutzung benennen.

### Teil 2

- Vorstellen der wichtigsten Diskussionspunkte von den Hausaufgaben.
- In welchen Punkten waren sich Eltern und Kinder einig, bei welchen gab es Differenzen? Diskussion im Plenum.

### 10' Wenn-ich-Karten zum Thema Medien (Smartphone/Gamen)

- SUS tauschen sich über eigene Erfahrungen, Haltungen und Meinungen zur Thematik aus.

### Einstiegsspiel

- Alle sitzen im Stuhlkreis, eine Person zieht eine Karte und vervollständigt den Satz.
- 2-3 andere, die eine gute Idee haben, vervollständigen den Satz auf eine andere Weise.
- Eine kleine Diskussion über die Antworten und unterschiedlichen Einschätzungen wird durch die Lehrperson moderiert; unterschiedliche Ansichten werden stehen gelassen.

**Hilfsmittel**

AB 5&6

### 15' Film zum Thema Mediensucht

- SUS erhalten Informationen zu Sucht und Abhängigkeit.
- SUS erhalten Vorschläge für Massnahmen, um einer Sucht entgegenzuwirken.

### Plenum

- Film zeigen (Dauer: 12')
- Verständnisfragen klären.

**Hilfsmittel**

Link 2

### 30' Medienkompass – Reflexion der eigenen Mediennutzung

- SUS halten ihre eigene Mediennutzung strukturiert fest und reflektieren sie.
- SUS kennen Anzeichen einer abhängigen Mediennutzung.

### Einzelarbeit

- SUS halten ihre eigene Mediennutzung anhand des Arbeitsblatts 7: Medienkompass fest (5').

### Gruppenarbeit

- In 3er-Gruppen tauschen sich die SUS über ihre eigene Mediennutzung aus und beantworten die Fragen auf dem Arbeitsblatt (10').

### Plenum

- Lehrperson sammelt mit den SUS mögliche Anzeichen dafür, dass eine Abhängigkeit/ Sucht besteht (15').
- Mithilfe des Informationsblatts 1 für Lehrpersonen die verschiedenen Punkte herausarbeiten.

**Hilfsmittel**

AB 7  
IB 2

### 20' ICH DU WIR – Konsum: Antriebe

- SUS reflektieren ihren eigenen Konsum und können sich bewusst entscheiden, ihre Gesundheit zu pflegen.

### Gruppenarbeit

- SUS überlegen in 4er-Gruppen, bei welchen Dingen sie keine Probleme haben, ihren (Bildschirm-)Konsum zu kontrollieren. Sie machen dazu in der Gruppe eine Collage: «Das habe ich im Griff: Gratulation!». Zusätzlich kreieren sie eine «Wunschliste» mit Dingen, bei denen sie eher Mühe haben, den Konsum in vernünftigen Massen zu halten und beschreiben, welches Verhalten sie sich wünschen würden.
- Alle wählen ein Verhalten aus der «Wunschliste» aus, das sie verbessern möchten, z.B. «Ich will nächste Woche nur noch ... Minuten fernsehen».

**Botschaft:** Bildschirmmedien machen Spass und sind ein Teil der modernen Welt. Eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Bildschirmmedienkonsum hilft, selbst zu entscheiden, was mir guttut und was nicht. Abhängigkeit ist nicht eine Frage der Nutzungszeit, sondern die Motive, weshalb und wie Bildschirmmedien konsumiert werden, sind ausschlaggebend für eine Einschätzung.

# Arbeitsblätter & Lehrmittelbezug

<b>Doppellektion 1</b>		<b>Quelle</b>	
	Ich kann dich nicht erreichen – oder doch?!		<b>Lehrmittelbezug</b> – ICH DU WIR – Medienkompetent, Karte 26
<b>AB 1</b> <b>IB 1</b>	Das Velorennen – Umgang mit Gruppendruck	<b>Hilfsmittel</b> – Arbeitsblatt 1: Das Velorennen – Informationsblatt 1: Das Velorennen	<b>Lehrmittelbezug</b> – Mutanfälle: Gruppendruck, S. II14/II18
<b>AB 2</b> <b>AB 3</b>	Klassen- und Gruppenchat	<b>Hilfsmittel</b> – Arbeitsblatt 2: Verhalten im Chat – Arbeitsblatt 3: Zwölf Tipps	<b>Lehrmittelbezug</b> Angelehnt an: – Schulworkshop « <a href="#">Medienprofis</a> » von Pro Juventute, Modul zu Klassen- und Gruppenchat
<b>Hausaufgaben</b>			
<b>Link 1</b> <b>AB 4</b>	Hausaufgaben	<b>Hilfsmittel</b> – Link 1: Broschüre «Internet und neue Medien: Abhängigkeit vermeiden», <a href="#">Download (PDF)</a> – Arbeitsblatt 4: Internet und neue Medien	
<b>Doppellektion 2</b>			
	Internet und digitale Medien (Teil 2)		
<b>AB 5&amp;6</b>	Wenn-ich-Karten zum Thema Medien (Smartphone/Gamen)	<b>Hilfsmittel</b> – Arbeitsblätter 5 & 6: Wenn-Ich-Karten	<b>Lehrmittelbezug</b> – Wenn-ich-Karten zum Thema Medien (aj-praxis Bayern)
<b>Link 2</b>	Film zum Thema «Medien-sucht»	<b>Hilfsmittel</b> – Link 2: <a href="#">Tobi Krell erklärt Mediensucht - YouTube</a>	
<b>AB 7</b> <b>IB 2</b>	Medienkompass – Reflexion der eigenen Mediennutzung	<b>Hilfsmittel</b> – Arbeitsblatt 7: Medienkompass – Informationsblatt 2: Anzeichen für abhängiges Verhalten	<b>Lehrmittelbezug und weitere Infos</b> – Bereich « <a href="#">Webprofi/Medienkompetenz</a> » von feel-ok.ch
	ICH DU WIR – Konsum: Antriebe		<b>Lehrmittelbezug</b> Angelehnt an: – ICH DU WIR – Konsum, Karte 15

Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Suchtpräventionsstelle  
Röntgenstrasse 44  
8005 Zürich  
T +41 44 412 83 30  
[stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

Schul- & Sportdepartement