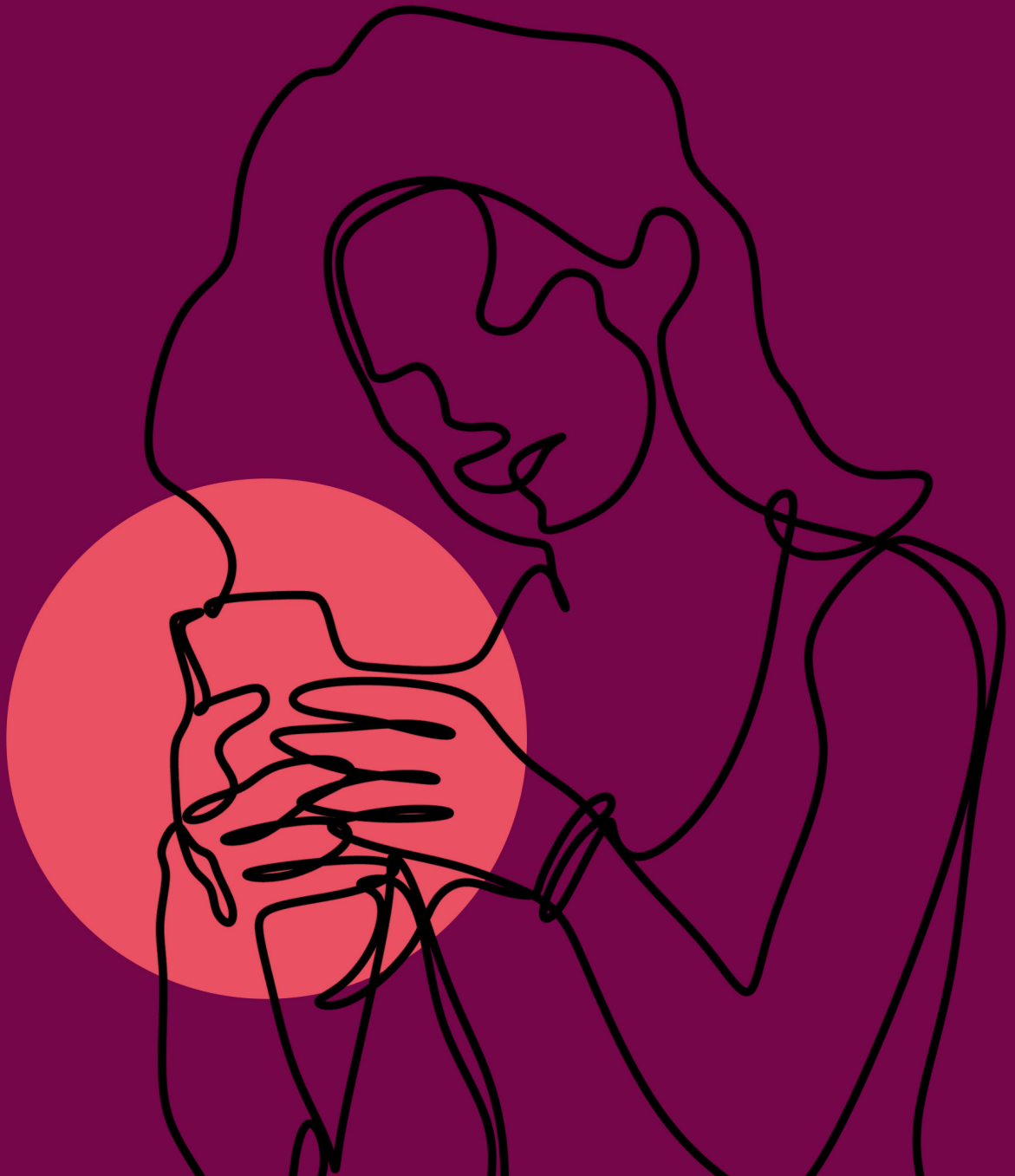




Lektionen für Sekundarschule

Bildschirmwelten

Selbstbestimmt und stark im Netz



Doppellektion 1

- Auseinandersetzung mit Onlinesucht
- Reflexion des eigenen Smartphone-Konsums
- Strategien im Umgang mit dem Smartphone

Hinweis: Bei den Zeitangaben handelt es sich um Richtwerte

Lektion 1

Lehrplan 21-Bezug

- SUS können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (MI 1.1.e).
- SUS erkennen, dass Medien und Medienbeiträge auf Individuen unterschiedlich wirken (MI 1.2.f).

5'	Einstieg: Mein Smartphone – SUS tauchen in das Thema Smartphone und Onlinenutzung ein.	Im Plenum – SUS schauen alle zusammen das Video «Mein Smartphone» bis 4:10 Minuten.	Hilfsmittel Link 1
10'	Situationen im Internet – SUS setzen sich mit verschiedenen Situationen von Internetnutzung auseinander. – SUS setzen sich mit Anzeichen einer Onlinesucht auseinander.	Einzelarbeit – SUS lesen die Artikel «Sind Anna, Stefan und Carl onlinesüchtig?» und «Anzeichen einer Onlinesucht». Gruppenarbeit à 4-5 Personen – SUS diskutieren in der Gruppe, ob die Geschichten eine harmlose oder problematische Internetnutzung darstellen und bereiten sich auf die Präsentation ihrer Erkenntnisse im Plenum vor.	Hilfsmittel AB 1
15'	Harmlose oder problematische Internetnutzung? – SUS diskutieren über verschiedene Internetnutzungsarten und ordnen diese anhand von Kriterien ein.	Im Plenum – An der Tafel, auf Flipchart oder Whiteboard zeichnet die Lehrperson eine Skala von 1 bis 5 auf. 1 bedeutet harmlose Internetnutzung und 5 bedeutet problematische Internetnutzung. – Jede Gruppe stellt vor, wo sie die jeweilige Geschichte in der Skala einordnen würde. Nachdem alle Gruppen ihr Resultat vorgestellt haben, entsteht eine Diskussion, falls andere mit der Bewertung gar nicht einverstanden sind.	
15'	Reflexion der eigenen Internetnutzung – SUS setzen sich mit ihrer eigenen Internetnutzung auseinander.	Einzelarbeit – SUS reflektieren anhand des Arbeitsblattes «Meine 24 Stunden» die eigene Internetnutzung. – SUS machen einen Selbsttest zur eigenen Internetnutzung, entweder online oder physisch mit dem Arbeitsblatt 2a: Selbsttest Onlinesucht.	Hilfsmittel AB 2 Link 2 AB 2a

Lektion 2

35'	Sinnvoller Umgang mit dem Smartphone – SUS reflektieren ihren Umgang mit dem Smartphone. – SUS entwickeln Strategien für einen sinnvollen Umgang mit dem Smartphone.	Gruppenarbeit – SUS diskutieren in der Gruppe die Fragen auf dem Arbeitsblatt. – Sie entwickeln aus der Diskussion Tipps für einen sinnvollen Umgang mit dem Smartphone und schreiben je einen Tipp auf eine A6-Karte. Im Plenum – Alle A6-Karten werden an einer Pinnwand oder der Wandtafel befestigt und gemeinsam nach Themen gruppiert (z.B. Gruppenchats, Social Media, Bildschirmzeit etc.). – SUS besprechen die Tipps und notieren gegebenenfalls weitere und pinnen sie dazu.	Hilfsmittel AB 3
10'	Checkliste «Meine Best-of-Tipps» – SUS entscheiden, welche Strategien für die eigene Smartphone-Nutzung in ihrem Leben sinnvoll sind.	Einzelarbeit – SUS notieren sich die 5 Tipps, die sie für ihr Nutzungsverhalten als am wichtigsten erachten, auf das Arbeitsblatt «Meine Best-of-Tipps». – «Meine Best-of-Tipps» mit dem Smartphone fotografieren, damit sie jederzeit griffbereit sind.	Hilfsmittel AB 3a

Hausaufgaben

15'	Handynutzung – SUS tauschen sich mit ihren Eltern über die Handynutzung aus.	– SUS sprechen anhand der Fragen auf dem Arbeitsblatt mit ihren Eltern über die Handynutzung.	Hilfsmittel AB 4
-----	--	---	--------------------------------

Botschaft: Das Internet wie auch das Handy gehören bei den meisten Jugendlichen zum Leben dazu. Wichtig ist, dass ich mir meiner eigenen Konsummuster bewusst bin und selbst steuern kann, was ich wann und wie oft konsumiere.

Doppellektion 2

- Zufriedenheit und Konsum
- Einflüsse von und Umgang mit Likes
- Selbst- und Fremdbestimmung

Hinweis: Bei den Zeitangaben handelt es sich um Richtwerte

Lektion

Lehrplan 21-Bezug

- SUS können Chancen und Risiken der zunehmenden Durchdringung des Alltags durch Medien und Informatik beschreiben (MI 1.1.f).
- SUS können Regeln und Wertesysteme verschiedener Lebenswelten unterscheiden, reflektieren und entsprechend handeln (MI.1.1.d).

5' **Einstieg: Das macht mich glücklich**

- SUS steigen in das Thema menschliche Zufriedenheit ein.

Im Plenum

- SUS suchen ein Gegenüber, mit dem sie heute noch nicht gesprochen haben.
- In 2er-Teams schreibt eine Person der anderen einen Begriff auf den Rücken, der die Person glücklich oder zufrieden macht – langsam, Buchstabe um Buchstabe.
- Die Person versucht zu entziffern, was geschrieben wird. Stimmt das Wort nicht, sagt der*die Schüler*in die Lösung.
- Danach tauschen die SUS die Rollen (3x).

30' **Das Handy im Alltag**

- SUS setzen sich mit dem Thema Zufriedenheit, Grundbedürfnisse und Konsum auseinander.

Einzelarbeit und Vorstellung der Moderationskarten

- SUS schreiben Begriffe auf Moderationskarten, die sie glücklich und zufrieden machen. Ein Begriff pro Karte gross draufschreiben.

Im Plenum

- Die Karten werden im Plenum vorgestellt und auf dem Boden zu einer Firewall ausgelegt. Die Firewall ist ein Aufbau von Dingen, die einem guttun und die einem in schwierigen Situationen helfen können. Die Kärtchen werden wie eine Mauer angeordnet.

Diskussion der folgenden Fragen

- Was könnte passieren, wenn Steine wegfallen oder wegbrechen?
- Wie viele Steine hängen mit dem Handy zusammen?
- Können ein Computerspiel, Chats oder Likes fehlende Steine ersetzen und die Firewall wieder stabilisieren?
- Ziel ist es, herauszufinden, wie stark das Handy den eigenen Alltag prägt. Die Lehrperson regt eine Reflexion über die Balance zwischen online und offline an.

10' **Meine persönliche Firewall**

- SUS fokussieren auf ihre eigene Firewall und setzen sich damit auseinander, was sie glücklich macht und ihnen gut tut.

Einzelarbeit

- SUS nehmen sich Zeit, um die wichtigsten Dinge für sich selbst festzuhalten.

Hilfsmittel

AB 5

10' **Einstieg: Follower und Likes**

- SUS tauchen in das Thema Follower und Likes ein.

Einstiegs spiel im Plenum

- SUS bewegen sich durch den Raum. Wenn man möchte kann man einer Person folgen (follow). Jede*r entscheidet, ob er*sie bei ihr einhängen möchte (like). Einige Male «Follows» und «Likes» wechseln.
- Nach einem gewissen Moment friert die Lehrperson mit einem Zeichen die Bewegung des Einstiegs ein. Die Personen, welche gerade zusammenstehen, bilden eine 2er-Gruppe.

Kurze Diskussion in den 2er Gruppen

- Wie hat es sich angefühlt, einmal «in echt» zu Folgen und zu Liken?
- Was ist der Unterschied zur Online-Welt?

10' **Fallbeispiel Sandra und Josianne**

- SUS setzen sich mit dem Thema Selbst- und Fremdbestimmung bei Likes auseinander.

Arbeit in 2er-Gruppen

- SUS lesen in 2er-Gruppen die Ausgangssituation durch und diskutieren die Fragen.

Im Plenum

- SUS präsentieren die wichtigsten Punkte im Plenum. Die Lehrperson moderiert eine Diskussion zum Thema Selbst- und Fremdbestimmung im Netz, wie auch in der realen Welt.

Hilfsmittel

AB 6

25' **Ich like, weil ...**

- SUS setzen sich damit auseinander, wie und wann sie Likes setzen.
- SUS reflektieren mögliche Geschlechterunterschiede bei dieser Thematik.

Einzelarbeit

- SUS schreiben für sich auf, nach welchen Kriterien sie Likes verteilen.
- Gruppenarbeit in geschlechtergetrennten Gruppen: SUS tauschen sich über ihre persönlichen Einschätzungen aus und gestalten ein Plakat zum Thema Likes.

Im Plenum

- Jede Gruppe stellt die eigenen Plakate vor und benennt Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- Lehrperson moderiert eine Diskussion zum Thema. Mögliche Fragen:
 - Gibt es Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen?
 - Gibt es Gemeinsamkeiten?
 - Sind wir von Likes abhängig? Falls ja, warum? Wie gehen wir damit um?

Hilfsmittel

AB 7

Botschaft: Überlegt euch gut, wie, wem und warum ihr Likes verteilt und was diese bei euch und eurem Umfeld auslösen. Likes sollten deine Stimmung nicht zu stark beeinflussen; falls dies der Fall ist, sprich mit einer Person darüber.

Arbeitsblätter & Lehrmittelbezug

Doppellektion 1		Quelle	
Link 1	Einstieg: Mein Smartphone	Hilfsmittel – Link 1: www.youtube.com/watch?v=otCteN77SIY	Lehrmittelbezug – www.be-freelance.ch
AB 1	Situationen im Internet	Hilfsmittel – Arbeitsblatt 1: Situationen im Internet	Lehrmittelbezug – www.feel-ok/webprofi-onlinesucht
AB 2 Link 2 AB 2a	Reflexion der eigenen Internetnutzung	Hilfsmittel – Arbeitsblatt 2: Reflexion der eigenen Internetnutzung – Link 2: Der Onlinesucht-Test (feel-ok.ch) – Arbeitsblatt 2a: Selbsttest Onlinesucht	
AB 3	Sinnvoller Umgang mit dem Smartphone	Hilfsmittel – Arbeitsblatt 3: Sinnvoller Umgang mit den Smartphone	Lehrmittelbezug – Home (be-freelance.net)
AB 3a	Checkliste «Meine Best-of-Tipps»	Hilfsmittel – Arbeitsblatt 3a: Meine Best-of-Tipps	
Hausaufgaben			
AB 4	Handynutzung	Hilfsmittel – Arbeitsblatt 4: Hausaufgaben digitale Medien	
Doppellektion 2		Quelle	
	Einstieg: Das macht mich glücklich		Lehrmittelbezug – ICH DU WIR – Medienkompetent
AB 5	Meine persönliche Firewall	Hilfsmittel – Arbeitsblatt 5: Meine persönliche Firewall	
	Einstieg: Follower und Likes		Lehrmittelbezug – ICH DU WIR – Medienkompetent, Karte 18
AB 6	Fallbeispiel Sandra und Josianne	Hilfsmittel – Arbeitsblatt 6: Likes	Lehrmittelbezug – ICH DU WIR – Medienkompetent, Karte 18
AB 7	Ich like, weil ...	Hilfsmittel – Arbeitsblatt 7: Ich like, weil ...	

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Suchtpräventionsstelle
Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
T +41 44 412 83 30
stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Schul- & Sportdepartement