

Smartphone-Abhängigkeit

Unterrichtsplan 1

Titel	„Smartphone oder smarte Falle?“ Eine Untersuchung der Technologieabhängigkeit
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitraumen	45 Minuten
Lernziel	Um den Schülern die negativen Auswirkungen übermäßiger Smartphone-Nutzung zu verdeutlichen und sie zur Reflexion über ihre eigenen digitalen Gewohnheiten anzuregen.
Lernziele	1. Nennen Sie mindestens drei negative Auswirkungen der Smartphone-Abhängigkeit. 2. reflektieren Sie Ihr eigenes Smartphone-Nutzungsverhalten 3. Schlagen Sie eine persönliche Strategie für ein effektives Bildschirmzeitmanagement vor.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Whiteboard oder Flipchart • Markierungen • Gedrucktes Arbeitsblatt (Selbsteinschätzung + Reflexionsanregungen) • Projektor (optional, für Dias oder Videoclips) • Timer oder Stoppuhr • Stifte/Bleistifte
Detaillierte Anweisungen	Einleitung (5 Minuten) Frage: „Wie viele Stunden am Tag verbringen Sie außerhalb der Schularbeit vor Bildschirmen?“ Die Studierenden antworten stillschweigend auf Papier oder in einer digitalen Umfrage. Kurze Statistik: „Teenager verbringen durchschnittlich über 7 Stunden täglich vor Bildschirmen.“

	→Ziel: Das Bewusstsein für unbewusste Gewohnheiten schärfen. Aufwärmdiskussion (5 Minuten) • Frage: „Was ist das Erste, was du nach dem Aufwachen tust?“ • Kurze Gruppendiskussion: „Wie viel Zeit verbringen Sie Ihrer Meinung nach täglich mit Ihrem Handy?“ Kurzinfo: Fakten & Auswirkungen (7 Min.) • Stellen Sie 3–5 wichtige negative Auswirkungen (Aufmerksamkeitsspanne, Schlaf, soziale Isolation) in einer kurzen Präsentation oder einem Vortrag vor. • Optional: Zeigen Sie ein 2-minütiges Video über die Auswirkungen der Bildschirmzeit (z. B. von <i>Common Sense Media</i>).
Detaillierte Anweisungen	Selbstbewertungsaktivität (10 Minuten) • Verteilen Sie einen kurzen Fragebogen, in dem Sie die Studierenden bitten, über ihre Smartphone-Gewohnheiten nachzudenken. • Mögliche Fragen sind beispielsweise: ▪ Wie oft überprüfen Sie Ihr Handy pro Stunde? ▪ Benutzt du dein Handy vor dem Schlafengehen? ▪ Fühlst du dich unruhig, wenn du dein Handy nicht bei dir hast? Reflexion in Kleingruppen (10 Minuten) • In Gruppen von 3–4 Personen tauschen sich die Schüler aus und diskutieren ihre Antworten. • Bitten Sie sie, einen gemeinsamen negativen Effekt zu nennen, den sie alle erleben. Strategie-Brainstorming (8 Minuten) • Jede Gruppe schlägt eine realistische Strategie zur Reduzierung oder Kontrolle der Bildschirmzeit vor (z. B. „Keine Handys beim Abendessen“, „App-Time“). • Schreiben Sie die Vorschläge an die Tafel und besprechen Sie sie kurz. Zusammenfassung & Persönliches Versprechen (5 Min.) • Jeder Schüler füllt einen Zettel mit der Aufschrift „Mein Bildschirmziel“ aus, auf dem er eine Veränderung notiert, die er diese Woche ausprobieren möchte. • Optional: Die Versprechen können an einer Tafel im Klassenzimmer aufgehängt werden.

Link zur DigRight- App	Diese Lektion soll Teenagern helfen, alle negativen Aspekte der Smartphone-Abhängigkeit im Verhältnis zu den Hauptmerkmalen der Technologieabhängigkeit kritisch zu definieren.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Für Schüler mit Lese- und Schreibschwierigkeiten sollten mündliche Antworten oder Zeichnungen anstelle von Schrift erlaubt werden. • Verwenden Sie einfache Sprache für Schüler mit Lernschwierigkeiten. • Studierende werden zur gegenseitigen Unterstützung während Reflexions- und Gruppenaktivitäten in Gruppen eingeteilt. • Stellen Sie digitale oder vergrößerte Kopien der Arbeitsblätter für sehbehinderte Schüler bereit.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	a) Formative Bewertung Dies geschieht während des Unterrichts, um das Verständnis der Schüler in Echtzeit zu überprüfen. • Den Unterricht anpassen, Diskussionen lenken und die Beteiligung fördern. • Beispiele: ○ Die Lehrkraft beobachtet die Schülerdiskussionen, um wichtige Erkenntnisse zu gewinnen. ○ Kurzer Überblick über Gruppen-Brainstorming-Strategien zur Gewinnung von Erkenntnissen über Lernprozesse. b) Selbsteinschätzung Die Studierenden bewerten ihr eigenes Verhalten und ihren Lernprozess. • Fördert die Entwicklung von Selbstwahrnehmung und Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit dem Handy. • Beispiel: ein persönlicher Fragebogen zur Bildschirmnutzung oder eine Reflexion über das „<i>Meine Bildschirmziele</i>“. c) Peer-Bewertung Während Gruppenaktivitäten reflektieren die Studierenden einander und geben sich gegenseitig Feedback. • Fördert kollaboratives Lernen und sozial-emotionale Kompetenzen. • Beispiel: Gruppenreflexion, bei der Gleichaltrige gemeinsame Erfahrungen austauschen und die Strategieentwicklung unterstützen.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste (Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)

Zur Verwendung, während die Schüler in Gruppen oder Paaren arbeiten:

Kriterien	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Beteiligt sich an der Diskussion		
Teilt persönliche Einblicke		
Zeigt Verständnis		(z. B. werden spezifische Auswirkungen erwähnt)
Beteiligt sich an Strategie-Brainstorming		

b) Beispiel für eine einfache Bewertungsmatrix (optional)

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Erkennt übermäßige Telefonnutzung	☐	☐	☐
Reflektiert über die Auswirkungen	☐	☐	☐
Schlägt Lösung vor	☐	☐	☐

Reflexionsanregungen für Studierende

Geben Sie diese mündlich oder schriftlich am Ende der Stunde:

- Was hat Sie an Ihren Telefongewohnheiten am meisten überrascht?
- Wie wirkt sich Ihre Handynutzung auf Ihre Konzentration oder Ihren Schlaf aus?
- Welche Veränderung sind Sie bereit vorzunehmen? Warum?
- Was ist für Sie das Schwierigste daran, die Bildschirmzeit zu reduzieren?

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	a) Checkliste zur Selbsteinschätzung Die Schüler sollen ankreuzen, was zutrifft: • Ich schaue mehr als 10 Mal pro Stunde auf mein Handy. • Ich benutze mein Handy direkt vor dem Schlafengehen. • Ich lasse mich bei den Hausaufgaben von meinem Handy ablenken. • Ich werde unruhig, wenn ich mein Handy nicht überprüfen kann. • Ich möchte meine Bildschirmzeit reduzieren. • Eine Sache werde ich versuchen zu ändern: _____ b) Offene Anregungen zur Peer-Reflexion Für Paare oder kleine Gruppen: • Welche Handygewohnheit haben wir gemeinsam? • Wie wirkt sich diese Gewohnheit unserer Meinung nach auf uns aus? • Was können wir beide diese Woche ausprobieren, um unsere digitalen Gewohnheiten zu verbessern?
Hinweise für Lehrkräfte	Beobachten: • Sind die Studierenden bei ihren Selbsteinschätzungen ehrlich und reflektiert? • Beteiligen sie sich respektvoll an Diskussionen unter Gleichaltrigen? • Können sie ein realistisches Ziel oder eine Strategie zur Verhaltensänderung formulieren? Antizipieren: • Verleugnung oder Abwehrhaltung: Manche Schüler spielen ihren Handykonsum herunter. • Überforderung: Andere könnten sich schämen oder unsicher sein, wo sie anfangen sollen. • Fördern Sie während der gesamten Aktivität eine vorurteilsfreie und unterstützende Atmosphäre. Schwierigkeiten im Umgang mit dem Handy sind normal. Wir suchen nach Strategien, nicht nach Perfektion.“ Das reduziert Schuld- und Schamgefühle und ermutigt die Schüler, sich offen zu beteiligen.

Unterrichtsplan 2

Titel	„Vernetzt und doch getrennt?“ Eine Untersuchung von Technologie und Emotionen
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitraumen	45 Minuten
Lernziel	Um Schülern zu helfen, die emotionalen und zwischenmenschlichen Auswirkungen übermäßiger Smartphone-Nutzung zu erforschen und gesündere Kommunikationsgewohnheiten zu entwickeln.
Lernziele	1. Erkennen Sie, wie die Smartphone-Nutzung Emotionen und Beziehungen beeinflussen kann. 2. Reflektieren Sie über Ihre eigenen emotionalen Reaktionen auf digitale Interaktionen 3. Schlagen Sie eine Strategie zur Verbesserung der persönlichen Kommunikation und des emotionalen Gleichgewichts vor.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Emotions- und Technologie-Szenariokarten (<i>vom Lehrer bereitgestellt</i>) ▪ Alternativ können Gruppen ihre eigenen Szenariokarten entwerfen oder gemeinsam einen „Kodex für gesunde Kommunikation“ für die Klasse entwickeln, um die konstruktivistische Eigenverantwortung zu stärken. • Papier oder Tagebücher zum Nachdenken • Whiteboard oder Flipchart • Markierungen • Optional: ausgedrucktes Arbeitsblatt „Technik & Gefühle“ (<i>Emotionen technischen Situationen zuordnen</i>)
Detaillierte Anweisungen	Einleitendes Aufwärmprogramm (5 Minuten) • Frage: „Haben Sie sich jemals schlechter gefühlt, nachdem Sie Ihr Handy benutzt haben?“ • Kurzes Brainstorming darüber, wie Handys uns sowohl gute als auch schlechte Gefühle bereiten können. Szenariokarten-Aktivität (15 Minuten) • Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen (3–4) ein. • Jeder Gruppe werden 2–3 Szenariokarten gegeben (z. B. „Habe nicht genügend Likes für einen Beitrag bekommen“, „Streit per SMS“, „Habe

	<i>gesehen, wie Freunde ohne dich in den sozialen Medien unterwegs waren“).</i> • Gruppen diskutieren: ○ Wie würde sich jemand dabei fühlen? ○ Wäre die Reaktion im persönlichen Gespräch anders? ○ Was könnte in dieser Situation helfen? • Die Gruppen berichten kurz zurück
Detaillierte Anweisungen	Reflexion und Diskussion (10 Minuten) • Die Schüler verfassen einzeln Antworten auf zwei Aufgabenstellungen: ○ Beschreiben Sie eine Situation, in der Ihre Handynutzung Ihre Gefühle beeinflusst hat. ○ Wie hat sich das auf Ihre Beziehungen zu anderen ausgewirkt? ○ Welche Strategie Ihrer Kollegen erscheint Ihnen am realistischsten und warum? • Laden Sie Freiwillige ein, ihre Erfahrungen zu teilen, sofern dies angenehm ist. Brainstorming im Plenum: Positive Alternativen (10 Minuten) • Erstellen Sie als Klasse eine Liste mit gesunden Kommunikationsstrategien und Möglichkeiten, mit emotionalem Stress umzugehen, ohne zum Telefon zu greifen (z. B. <i>persönliche Gespräche, Tagebuch schreiben, Spaziergänge, Bildschirmpausen</i>). • Schreibe diese an die Tafel. Abschlussaufgabe (5 Minuten) • Jeder Schüler schreibt eine „<u>Verbindungsherausforderung</u>“ auf eine Karte: ○ Beispiel: „<i>Sprich diese Woche persönlich mit einem Freund, anstatt ihm eine SMS zu schreiben.</i>“ • In einer kurzen Folgesitzung werden die Studierenden über ihre Herausforderungen berichten. • Optional: Erstellen Sie eine „Klassen-Verbindungswand“, an der die Schüler ihre Versprechen anheften können.
Link zur Digright -App	Diese Lektion soll Teenagern helfen, kritisch zu hinterfragen, wie sich die Smartphone-Nutzung auf ihr emotionales Wohlbefinden und ihre Beziehungen auswirkt.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Bieten Sie mündliche Alternativen für Schüler an, denen das Schreiben oder Lesen schwerfällt. • Die Schüler können wählen, ob sie die Szenarien allein oder in Zweiergruppen reflektieren möchten. • Verwenden Sie vereinfachte Sprache oder visuelle Hilfsmittel für Schüler mit Englisch als Zweitsprache oder Lernschwierigkeiten. • Aus Gründen des Datenschutzes soll die anonyme Einreichung von Reflexionen ermöglicht werden.

Beurteilung, Bewertung & Reflexion

a) Formative Bewertung

Bewertet die Schüler während des Unterrichts durch Beobachtung und Beteiligung:

- Beteiligen sich die Studierenden an Gruppendiskussionen?
- Verstehen sie emotionale Reaktionen auf bestimmte Situationen und können sie diese zum Ausdruck bringen?
- Verknüpfen sie die Nutzung von Technologie mit realen Lebenserfahrungen?

Ziel: die Moderation zu steuern und Tempo oder Unterstützung je nach Bedarf anzupassen.

b) Selbsteinschätzung

Die Studierenden reflektieren ihre eigenen emotionalen Erfahrungen mit der Smartphone-Nutzung:

- Wird während der individuellen Reflexion und der „Verbindungs herausforderung“ verwendet
- Fördert Verantwortungsbewusstsein und emotionale Achtsamkeit.

Ziel: Förderung von Metakognition und Eigenverantwortung.

c) Peer-Bewertung

Informell, durch Diskussion von Szenariokarten in der Gruppe:

- Die Studierenden bewerten und entwickeln die Antworten der anderen weiter, indem sie technikbezogene Situationen diskutieren und Bewältigungsstrategien vorschlagen.
- Fördert Empathie, gemeinsame Erkenntnisse und kollaborative Problemlösung.

Ziel: Entwicklung von Kommunikations- und sozial-emotionalen Fähigkeiten.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungscheckliste (Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)

Verhalten/Fähigkeit	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Beteiligt sich an Gruppendiskussionen		
Drückt emotionale Reaktionen deutlich aus		
Zeigt Empathie oder hört Gleichaltrigen zu		
Stellt eine Verbindung zwischen Technologie und Emotionen her.		
Schlägt eine realistische Bewältigungsstrategie vor		

Beispiel für eine einfache Bewertungsmatrix

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Identifiziert emotionale Auswirkungen	<i>Unklar oder themenfremd</i>	<i>Identifiziert 1 Effekt</i>	<i>Erklärt mehrere Effekte klar</i>
Persönliche Einblicke	<i>Keine oder unklare Angaben</i>	<i>Ein gewisser Einsatz wurde gezeigt</i>	<i>Ehrlich, nachdenklich und präzise</i>
Strategie vorgeschlagen	<i>Zusammenhangslos oder unrealistisch</i>	<i>Grundlegend oder allgemein</i>	<i>Realistisch und relevant</i>

Reflexionsanregungen für Studierende

Nutzen Sie diese im Rahmen der schriftlichen Reflexion oder in der mündlichen Diskussion:

- Haben Sie sich jemals aufgrund von etwas im Internet ausgeschlossen, ängstlich oder überfordert gefühlt?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Handy Ihren Beziehungen hilft oder schadet? Inwiefern?
- Wie würden Sie mit einem schwierigen Gefühl umgehen, ohne Ihr Handy zu benutzen?
- sieht für Sie ein „gesunder“ Tag im Umgang mit Ihrem Smartphone aus?

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung

Checkliste zur Selbsteinschätzung

Anwendung nach der Reflexion oder Szenariokartenaktivität:

- Ich kann einen Weg nennen, wie sich meine Handynutzung auf mein Befinden auswirkt.
- Ich kann eine Situation beschreiben, in der mein Handy eine Beziehung beeinträchtigt hat.

	• Ich hörte meinen Kollegen zu und teilte meine Gedanken respektvoll mit. • Ich habe einen realistischen Plan zur Verbesserung der Kommunikation erstellt. • Ich möchte diese Woche meine „Verbindungs-Challenge“ ausprobieren. • Eine Sache habe ich heute über mich selbst gelernt: _____ Offene Anregungen zur Peer-Reflexion • In unserer Gruppe habe ich von meinen Kollegen unter anderem Folgendes gelernt: • Wir waren uns einig, dass eine häufige emotionale Folge der Nutzung von Technologie... • Wir alle denken, dass eine gesunde Art, offline in Kontakt zu bleiben, darin besteht...
Hinweise für Lehrkräfte	<i>Beobachten:</i> • Sind die Schüler während der Szenariodiskussionen engagiert und empathisch? • Können die Schüler eine persönliche Beziehung aufbauen, respektieren aber gleichzeitig Grenzen? • Sind die Strategien realistisch oder nur allgemeine Antworten? <i>Antizipieren:</i> • sensible Themen zur Sprache kommen (z. B. Ausgrenzung, Online-Mobbing, soziale Ängste). • Manche Schüler haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle auszudrücken – unterstützen Sie sie mit emotionalem Vokabular oder Satzanfängen. • Ermutigen Sie zu Offenheit, aber respektieren Sie die Privatsphäre: Erinnern Sie die Schüler daran, dass sie nur das teilen können, womit sie sich wohlfühlen.

ANHANG I – SZENARIO-KARTEN

SZENARIOKARTEN

Hinweise für Lehrkräfte:

- Drucken Sie 2–3 Karten pro Gruppe aus, schneiden Sie sie aus und verteilen Sie sie.
- Die Schüler lesen das Szenario und beantworten Diskussionsfragen.
- Wählen Sie eine Mischung aus alltäglichen, emotionalen oder mehrdeutigen Situationen.

◆ Szenario 1

Du veröffentlichst eine Story und schaust alle paar Minuten nach, wer sie gesehen hat. Du bist enttäuscht, wenn nur wenige Leute reagieren.

Diskussionsfragen:

- *Wie könnte sich diese Situation auf Ihre Gefühle auswirken?*
- *Würde sich das im realen Leben in gleicher Weise auf Sie auswirken?*
- *Wie könnte man das anders handhaben?*

◆ Szenario 2

Du bist mit Freunden zusammen, aber alle starren auf ihre Handys. Du fühlst dich unwohl und ignoriert.

Diskussionsfragen:

- *Wie wirkt sich das auf Ihre Beziehungen aus?*
- *Was könnte diesen Moment verbessern?*
- *Haben Sie etwas Ähnliches erlebt?*

◆ Szenario 3

Du hast ein Foto von Klassenkameraden gesehen, die ohne dich zusammen waren. Du warst nicht eingeladen.

Diskussionsfragen:

- *Welche Emotionen könnten dadurch ausgelöst werden?*
- *Würden Sie anders empfinden, wenn Sie das Foto nicht gesehen hätten?*
- *Wie können Sie auf gesunde Weise reagieren?*

◆ Szenario 4

Ihr geratet per SMS in einen Streit. Er eskaliert schnell, weil ihr den Tonfall des anderen nicht deuten könnt.

Diskussionsfragen:

- *Warum sind digitale Auseinandersetzungen schwieriger zu handhaben?*
- *Wie hätte das Ganze in Präsenz anders verlaufen können?*
- *Was würde zur Lösung des Konflikts beitragen?*

◆ Szenario 5

Du fühlst dich traurig oder ängstlich, also scrollst du stundenlang durch soziale Medien, um dich abzulenken.

Diskussionsfragen:

- *Hilft Ihnen das tatsächlich emotional?*
- *Wie kann man gesünder damit umgehen?*
- *Woran könnten Sie erkennen, wann Sie aufhören müssen?*

◆ Szenario 6

Du vergleichst dich online mit Menschen, die immer glücklicher, attraktiver oder erfolgreicher zu sein scheinen.

Diskussionsfragen:

- *Wie kann sich das auf Ihr Selbstwertgefühl auswirken?*
- *Warum sind soziale Medien nicht immer real?*
- *Was können Sie tun, um Ihre psychische Gesundheit zu schützen?*

ANHANG II – BEISPIEL-ARBEITSBLATT – „REFLEXIONSBLATT ZU TECHNIK UND GEFÜHLEN“

Dieses Arbeitsblatt hilft den Schülern, die Szenariodiskussionen individuell zu verarbeiten.

1. Über welches Szenario hat Ihre Gruppe am häufigsten gesprochen?



2. Welche Emotionen spielten in dieser Situation eine Rolle?

(Bitte alle Zutreffenden ankreuzen oder weitere hinzufügen)

- ☐ Traurigkeit
- ☐ Angst
- ☐ Eifersucht
- ☐ Frustration
- ☐ Einsamkeit
- ☐ Peinlichkeit
- ☐ Wut

Andere: _____

3. Warum kommt es Ihrer Meinung nach online häufiger vor als im persönlichen Kontakt?



4. Wie könnte man gesünder oder positiver damit umgehen?



5. Was würden SIE anders machen, wenn Sie mit einer ähnlichen Situation konfrontiert wären?



Unterschrift (optional) : _____

Datum: _____

Unterrichtsplan 3

Titel	„Wo ist meine Zeit geblieben?“ Smartphones und Produktivität
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitraumen	45 Minuten
Lernziel	Um den Schülern zu helfen, zu erkennen, wie sich die Smartphone-Nutzung auf ihre Zeit, ihre Routinen und ihre Produktivität auswirkt, und um persönliche Strategien zu entwickeln, um die Kontrolle zurückzugewinnen.
Lernziele	1. Verfolgen und bewerten Sie ihre Smartphone-Nutzung 2. Identifizieren Sie persönliche Zeitfresser-Gewohnheiten, die durch Handys verursacht werden. 3. Erstellen Sie einen einfachen Aktionsplan zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Ihres Zeitmanagements.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Gedrucktes Arbeitsblatt „Tägliches Telefonnutzungsprotokoll“ • Timer oder Stoppuhr • Whiteboard oder Flipchart • Filzstifte oder Kugelschreiber • Optional: Digitaler Bildschirmzeitbericht von den Geräten der Schüler (mit Einwilligung)
Detaillierte Anweisungen	Einleitende Diskussion (5 Minuten) • Fragen Sie die Schüler: „Wie viele Stunden verbringen Sie Ihrer Meinung nach täglich mit Ihrem Handy?“ • Zeigen Sie grobe Durchschnittswerte an (z. B. verbringen Jugendliche außerhalb der Schule 5-7 Stunden pro Tag vor Bildschirmen). • Stille Aktivität – Reflexion über die Handynutzung (10 Minuten) • Verteilen Sie das Arbeitsblatt zum täglichen Telefonnutzungsprotokoll: ○ Am häufigsten verwendete Apps ○ Zeitaufwand ○ Was wurde während der Nutzung vermieden oder verschoben (z. B. Hausaufgaben, Schlaf, Sport)? • Die Schüler füllen es selbstständig und ehrlich aus. App zur Überprüfung der Bildschirmzeit wird es den Schülern letztendlich ermöglichen, ihre Wahrnehmungen mit den tatsächlichen Daten zu vergleichen.

Detaillierte Anweisungen	Kleingruppendiskussion (10 Minuten) • In Gruppen von 3–4 Personen diskutieren die Studierenden: ○ Überraschungen aus ihrer eigenen Verwendung ○ Wie sich die Telefonzeit auf ihre Produktivität oder Konzentration auswirkt ○ Wann sich die Handynutzung hilfreich bzw. schädlich anfühlt. Mini-Lektion – Der „Fokusdieb“ (5 Min.) • Die Lehrerin führt in das Thema Mikroablenkungen und die Kosten des Aufgabenwechsels durch häufige Handynutzung ein. • Kurzes Beispiel: <i>„Ein fünfminütiger Blick auf Ihre SMS kann Ihre Konzentration für 20 Minuten unterbrechen.“</i> Aktionsplan – „Meine Fokus-Lösung“ (10 Min.) • Jeder Schüler notiert 2–3 kleine, konkrete Änderungen, um besser mit seinem Handy umzugehen: ○ z. B.: <i>„Bitte während des Lernens den „Nicht stören“-Modus aktivieren“ – „Kein TikTok vor dem Schlafengehen“ – „Lade dein Handy nachts außerhalb des Zimmers auf“</i> • Die Studierenden sollten außerdem Strategien mit ihren Kommilitonen austauschen oder gemeinsam eine „Fokus-Fix-Tipps-Wand“ gestalten (<i>dies fördert die Eigenverantwortung und Rechenschaftspflicht der Studierenden</i>). Zusammenfassung der Unterrichtsstunde (5 Minuten) • Bitten Sie 2–3 Freiwillige, eine geplante Veränderung vorzustellen. • Ermutigen Sie andere, sich diese Woche stillschweigend zu mindestens einer Strategie zu verpflichten. Nachbetrachtung (individuell) • Jeder Schüler sollte sich anschließend die Frage stellen: <i>„Welche Strategie hat nach einer Woche am besten funktioniert?“</i>
Link zur DigRight- App	Diese Lektion soll Teenagern helfen, Zeitmanagement und Produktivität im Zusammenhang mit der Smartphone-Nutzung kritisch zu bewerten.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Ermöglichen Sie mündliche Reflexionen oder Partnerarbeit für Schüler, die Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben. • Für Schüler mit kognitiven oder sprachlichen Schwierigkeiten sollten vereinfachte Arbeitsblattversionen oder Hilfsmittel bereitgestellt werden. • Nehmen Sie Rücksicht auf Schüler, die kein Handy besitzen – konzentrieren Sie sich in diesem Fall auf die allgemeine Bildschirmzeit.

Beurteilung, Bewertung & Reflexion

Formative Bewertung

Beobachten Sie die Beteiligung der Schüler an Diskussionen und die Bearbeitung von Aufgaben.

- Beteiligen sich die Studierenden an Gruppendiskussionen?
- Verknüpfen sie die Nutzung von Technologie mit realen Lebenserfahrungen?

Selbsteinschätzung

Durch das Telefonnutzungsprotokoll und den persönlichen Aktionsplan

Peer-Bewertung

Informeller Austausch und Reflexionen in der Gruppe:

- Die Studierenden bewerten und entwickeln die Antworten der anderen weiter, indem sie technikbezogene Situationen diskutieren und Bewältigungsstrategien vorschlagen.
- Fördert Empathie, gemeinsame Erkenntnisse und kollaborative Problemlösung.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste (Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)

Verhalten/Fähigkeit	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Spiegelt die Telefonnutzung ehrlich wider.		
Erkennt persönliche Ablenkungen		
Beteiligt sich an Gruppendiskussionen		
Schlägt realistische Strategien vor		

Einfacher Bewertungsbogen (für einen Aktionsplan)

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Selbstwahrnehmung	<i>Minimaler Einblick</i>	<i>Allgemeine Ideen</i>	<i>Klare, persönliche Beispiele</i>
Strategiequalität	<i>vage oder unrealistisch</i>	<i>Grundlegende Strategien</i>	<i>Konkrete und praktische Lösungen</i>
Eigentum	<i>Passivton</i>	<i>Mittlere Anstrengung</i>	<i>Aktives Engagement und Absicht</i>

Reflexionsanregungen für Studierende

- Wann wird Ihre Handynutzung zur Ablenkung?
- Was gibst du auf, wenn du zu viel Zeit mit deinem Handy verbringst?
- Wie können kleine Veränderungen einen großen Unterschied in Ihrer Konzentration oder Routine bewirken?
- Welches Zeitmanagement-Ziel können Sie heute schon angehen?

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung

Checkliste zur Selbsteinschätzung

- Ich war überrascht, wie viel ich mein Handy benutze.
- Ich habe Zeiten identifiziert, in denen ich produktiver sein könnte.
- Ich habe in meiner Gruppe mindestens eine Idee geteilt.
- Ich habe in meinem Fokus-Fix-Plan mindestens zwei konkrete Strategien formuliert.
- Ich bin bereit, diese Woche eine Änderung auszuprobieren.

Hinweise für Lehrkräfte

Beobachten:

- Sind die Studierenden in ihrer Selbstreflexion **ehrlich**?
- Sind die Strategien **realistisch und personalisiert**?
- Beteiligen sich die Schüler konstruktiv an den Diskussionen?

Antizipieren:

- Manche **unterschätzen möglicherweise** ihre Handynutzung oder schämen sich dafür.
- Andere könnten sich **angegriffen fühlen** oder ablehnend reagieren – formulieren Sie das Thema um und konzentrieren Sie sich auf **Ausgewogenheit und Selbstermächtigung**, nicht auf Schuldzuweisungen.

ANHANG I – ARBEITSBLATT 1: TELEFONNUTZUNGSPROTOKOLL

Wo ist meine Zeit geblieben?

Anleitung: Reflektiere ehrlich darüber, wie du dein Handy an einem typischen Tag nutzt. Das ist nur für dich – niemand wird deine Antworten bewerten.

1. Meistgenutzte Apps (Top 3)

(Verwenden Sie, falls verfügbar, die Bildschirmzeiteinstellungen oder schätzen Sie diese.)

App-Name	Ungefähre Uhrzeit heute	Zweck (z. B. Spaß, Schule, Unterhaltung)

2. Was habe ich heute auf meinem Handy verschoben oder übersprungen?

(z. B. Hausaufgaben, Schlaf, Gespräche, Hausarbeiten)



3. Wann nutze ich mein Handy am häufigsten?

(Bitte alle Zutreffenden ankreuzen oder weitere hinzufügen)

- ☐ Direkt nach der Schule
- ☐ Vor dem Schlafengehen
- ☐ Während der Mahlzeiten
- ☐ Während der Hausaufgaben
- ☐ Gleich nach dem Aufwachen
- ☐ Wenn ich mich gelangweilt oder ängstlich fühle

Andere: _____

4. Wie fühle ich mich normalerweise nach längeren Telefongesprächen?

- ☐ Voller Energie
- ☐ Müde
- ☐ Ängstlich
- ☐ Taub
- ☐ Schuldig
- ☐ Entspannt
- ☐ Mir fällt es nicht wirklich auf.

Andere Gefühle: _____

ANHANG II – ARBEITSBLATT 2: FOKUS-FIXPLAN

Mein Fokus-Fix-Plan – Zeit und Aufmerksamkeit zurückgewinnen

Anleitung: Verwenden Sie dieses Blatt, um kleine, realistische Änderungen zu entwerfen, die Sie diese Woche ausprobieren möchten.

1. Meine größten Ablenkungen: Was stört Ihre Konzentration am meisten?

- 1.
- 2.
- 3.

2. Meine Ablenkungsauslöser: Was veranlasst Sie normalerweise dazu, Ihr Handy in die Hand zu nehmen?

(Bitte ankreuzen oder eigene Liste erstellen)

- ☐ Langeweile
- ☐ Benachrichtigungen
- ☐ Ich habe das Gefühl, bei den Hausaufgaben nicht weiterzukommen
- ☐ Etwas vermeiden wollen
- ☐ Gewohnheit – Ich denke gar nicht darüber nach

Andere: _____

3. Ein Bereich, den ich verbessern möchte: z. B. Lernen, Schlafen, Gespräche, Tagesablauf



4. Drei Dinge, die ich diese Woche ausprobieren werde: Einfach und konkret halten.

- Ich werde: _____
- Ich werde: _____
- Ich werde: _____

5. Warum es mir wichtig ist: Meine Motivation für die Veränderung



6. Mein Unterstützungsnetzwerk: Wer oder was wird mir helfen, durchzuhalten?

- ☐ Ein Freund
- ☐ Eine Erinnerungsnotiz
- ☐ Benachrichtigungen deaktivieren
- ☐ Bildschirmzeit-App

Andere: _____

7. Tag der Fortschrittskontrolle:

- Ich werde mich am folgenden Tag selbst überprüfen: _____
- Ich werde fragen:
 - Habe ich meinen Plan eingehalten?
 - Wie hat es sich angefühlt?
 - Was muss angepasst werden?

Unterrichtsplan 4

Titel	„Wieder die Kontrolle“ – Gesunde digitale Gewohnheiten gestalten
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitraumen	45 Minuten
Lernziel	Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler zu befähigen, einen individuellen Plan für eine ausgewogene Smartphone-Nutzung zu erstellen, der ihr Wohlbefinden, ihre Produktivität und ihre Beziehungen unterstützt.
Lernziele	1. Überlegen Sie, was digitales Gleichgewicht für sie bedeutet. 2. Persönliche Auslöser und ungesunde digitale Gewohnheiten identifizieren 3. Entwerfen Sie einen realistischen und nachhaltigen Plan für digitales Wohlbefinden
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• einen „<i>Digitalen Wellnessplan</i>“ (eine pro Schüler/in) • Whiteboard oder Flipchart • Stifte, Bleistifte, Filzstifte • Post-it-Zettel (optional) • Musik/Lautsprecher für optionales Reflexionssegment
Detaillierte Anweisungen	Einstiegsfrage – „Wie sieht Balance aus?“ (5 Minuten) • Frage: „<i>Stell dir einen Tag vor, an dem du dein Handy genau im richtigen Maß nutzt. Wie sieht so ein Tag aus?</i>“ • Die Schüler reflektieren still oder notieren 2–3 Ideen. • Sammeln Sie Gedanken auf der Tafel: „<i>Anzeichen eines ausgeglichenen digitalen Lebens</i>“ (z. B. mehr Schlaf, konzentriertes Lernen, echte Gespräche, Zeit im Freien). Geführte Reflexion – „Meine Auslöser & Gewohnheiten“ (10 Min.) • Die Schüler sollen kurze Antworten auf folgende Fragen schreiben: ○ Wann greife ich am häufigsten zu meinem Handy? ○ Welche Emotionen veranlassen mich zum Scrollen (Langeweile, Stress, Einsamkeit)? ○ Welche Gewohnheiten möchte ich ändern? • Optional: Spielen Sie beruhigende Hintergrundmusik, um sich ungestört konzentrieren zu können.

	Erstellen Sie Ihren „Digitalen Wellnessplan“ (20 Minuten) • Verteilen Sie das Arbeitsblatt zum digitalen Wellnessplan, das Folgendes beinhaltet: ○ Meine Auslöser für Bildschirmzeit ○ 3 Dinge, die ich ändern möchte ○ Meine handyfreien Zonen oder Zeiten ○ Gesunde Alternativen (was man stattdessen tun kann) ○ Meine Motivationserklärung Die Schüler gestalten und personalisieren ihren Plan – sie können, wenn möglich, Farben, Aufkleber oder Zeichnungen verwenden.
Detaillierte Anweisungen	Erstellen Sie Ihren „Digitalen Wellnessplan“ (20 Minuten) • Verteilen Sie das Arbeitsblatt zum digitalen Wellnessplan, das Folgendes beinhaltet: ○ Meine Auslöser für Bildschirmzeit ○ 3 Dinge, die ich ändern möchte ○ Meine handyfreien Zonen oder Zeiten ○ Gesunde Alternativen (was man stattdessen tun kann) ○ Meine Motivationserklärung • Die Schüler gestalten und personalisieren ihren Plan – sie können Farben, Aufkleber oder Zeichnungen verwenden, falls vorhanden. Partnerpräsentation oder Galeriegang (5 Minuten) • Die Studierenden können entweder: ○ Bildet Paare und teilt einen Teil eures Plans auf. ○ Oder man legt die Pläne auf die Schreibtische und macht einen stillen Galeriegang, wobei man sich gegenseitig positive Post-it-Zettel hinterlässt. Kursabschluss – „Ein-Wort-Versprechen“ (5 Min.) • Frage: „<i>Welches Wort fasst Ihr Ziel für diese Woche am besten zusammen?</i>“ • Die Schüler schreiben es an die Tafel oder teilen es laut mit (z. B. Konzentration, Ruhe, Schlaf, Freiheit). Strukturierte Nachsorge • Die Studierenden sollten die Wirksamkeit ihres Wellnessplans nach dessen Anwendung beurteilen (<i>dies könnte den Kreislauf schließen und metakognitive Fähigkeiten fördern</i>).
Link zur DigRight- App	Diese Lektion soll Teenagern helfen, wieder ein Gleichgewicht zu finden und einen gesünderen digitalen Lebensstil zu gestalten.

Tipps zur Inklusion/Anpassung

- Bieten Sie Vorlagen mit **visuellen Hinweisen oder vereinfachtem Text an**.
- Erlauben Sie **mündliche** Antworten oder Zeichnungen anstelle von schriftlichen.
- Nutzen Sie die Unterstützung von Gleichaltrigen oder Erwachsenen für Schüler, die Hilfe beim Ausfüllen ihres Plans benötigen.
- Bieten Sie bei Bedarf **Übersetzungs- oder zweisprachige Unterstützung an**.

Beurteilung, Bewertung & Reflexion

Formative Bewertung

Beobachten Sie Engagement, Reflexionstiefe und Kreativität während der Planungsaufgabe.

Selbsteinschätzung

Dies spiegelt sich im schriftlichen Plan und im Motivationsschreiben des Schülers wider.

Peer-Bewertung

Positives Feedback während des Partneraustauschs oder des Galeriegangs.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste (Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)

Verhalten/Fähigkeit	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Erkennt persönliche Bildschirmzeitmuster		
Setzt realistische Ziele		
Beteiligt sich an Diskussionen/Austausch		
Zeigt Engagement bei der Aktivität		

Einfache Bewertungskriterien (für den Aktionsplan)

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Selbstwahrnehmung	<i>Unklar oder unklar</i>	<i>Allgemeine Muster</i>	<i>Spezifische, persönliche Einblicke</i>
Zielsetzung	<i>Unrealistisch oder generisch</i>	<i>Manche dachten</i>	<i>Klar, aussagekräftig, erreichbar</i>
Planvollständigkeit	<i>Unvollständig</i>	<i>Größtenteils gefüllt</i>	<i>Vollständig ausgearbeitet mit kreativen Details</i>

Reflexionsanregungen für Studierende

- Was motiviert Sie dazu, bessere digitale Gewohnheiten zu entwickeln?
- Welcher Teil Ihres Plans wird am schwierigsten sein? Warum?
- Wie wird sich Ihr Alltag verbessern, wenn Sie diesem Plan folgen?
- Welche Unterstützung benötigen Sie, um Ihre Veränderungen beizubehalten?

Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung

Checkliste zur Selbsteinschätzung

- Ich habe herausgefunden, was meine Bildschirmnutzung auslöst.
- Ich habe mindestens 3 persönliche Veränderungen aufgelistet.
- Ich habe einen Plan erstellt, der sich für mich realistisch anfühlt.
- Ich habe das Gefühl, meine Gewohnheiten besser im Griff zu haben.
- Ich möchte diesen Plan ab heute ausprobieren!

Hinweise für Lehrkräfte

Beobachten:

- Zeigen die Schüler **authentische** Reflexion?
- Verknüpfen sie persönliche Erkenntnisse mit sinnvollen Veränderungen?
- **Unterstützen** sie die Ziele ihrer Kollegen?

Antizipieren:

- Manche Schüler fühlen sich möglicherweise **überfordert** oder stehen Veränderungen skeptisch gegenüber.
- Versichern Sie ihnen, dass kleine Schritte wichtig sind – es geht um **Fortschritt**, nicht um Perfektion.
- Bieten Sie in zukünftigen Unterrichtsstunden oder Reflexionsphasen **weiterführende Ermutigung** an.

ANHANG I – DIGITALER WELLNESSPLAN

Mein digitaler Wellnessplan

1. Meine Auslöser für Bildschirmzeit – Was veranlasst mich normalerweise dazu, zu meinem Handy zu greifen?

(Bitte alle Zutreffenden ankreuzen oder eigene hinzufügen)

- ☐ Wenn mir langweilig ist
- ☐ Wenn ich mich gestresst oder ängstlich fühle
- ☐ Wenn ich etwas vermeiden möchte (z. B. Hausaufgaben)
- ☐ Wenn ich mich einsam fühle
- ☐ Einfach aus Gewohnheit

Andere: _____

2. Gewohnheiten, die ich ändern möchte - Nennen Sie bis zu drei Telefongewohnheiten, die Sie reduzieren oder ersetzen möchten:

- 1.
- 2.
- 3.

3. Meine handyfreien Zonen oder Zeiten - Wann und wo werde ich regelmäßige Pausen von meinem Handy einlegen?

(Beispiele: während der Mahlzeiten, vor dem Schlafengehen, im Unterricht, beim Lernen)

- _____
- _____

4. Gesunde Alternativen – Anstatt mein Handy in die Hand zu nehmen, könnte ich...

(Wähle aus oder schreibe deinen eigenen Text)

- ☐ Geh nach draußen
- ☐ Musik hören
- ☐ Lies ein Buch
- ☐ Sprich mit jemandem
- ☐ Übung oder Dehnung
- ☐ Werden Sie kreativ (zeichnen, schreiben usw.).

Andere: _____

5. Meine Motivationserklärung – Warum möchte ich meine digitalen Gewohnheiten ändern? Was werde ich dadurch gewinnen?



6. Mein Ziel für die Woche – Eine kleine Maßnahme, die ich diese Woche ausprobieren werde, um im Gleichgewicht zu bleiben:



7. Erinnerung zum Check-in – Wann werde ich darüber nachdenken, wie es läuft?

- ☐ Nach 2 Tagen
- ☐ Nach 5 Tagen
- ☐ Ende der Woche

Andere: _____

Unterschrift (*optional*) : _____

Datum: _____

Unterrichtsplan 5

Titel	„Mein digitaler Neustart“ – Intelligente Technikentscheidungen treffen
Altersgruppe	12-18 Jahre alt
Zeitraumen	45 Minuten
Lernziel	Ziel ist es, Studierende durch eine gruppenbasierte Reflexionsübung dazu anzuregen, ihr digitales Verhalten zu überdenken und eine persönliche Verpflichtung zu einem gesünderen Umgang mit Smartphones zu entwickeln.
Lernziele	1. Identifizieren Sie eine wichtige Änderung, die sie bei der Nutzung ihres Smartphones vornehmen möchten. 2. Arbeiten Sie in kleinen Gruppen zusammen, um Strategien und Herausforderungen zu erkunden. 3. Schaffen Sie eine öffentliche oder private Verpflichtung als symbolischen Neustart
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• „Meine digitale Reset-Karte“ (Vorlage vom Lehrer bereitgestellt) • Haftnotizen oder Karteikarten • Stifte, Filzstifte, Buntstifte • Flipchart oder eine „Verpflichtungswand“ (optional) • Timer oder Uhr für Gruppendiskussionen • Optional: Ruhige Hintergrundmusik
Detaillierte Anweisungen	Aufwärmübung – „Wenn mein Handy sprechen könnte...“ (5 Minuten) • Stellen Sie die Frage schriftlich oder mündlich: <i>„Wenn Ihr Telefon sprechen könnte, was würde es darüber sagen, wie Sie es behandeln – und wie es Sie behandelt?“</i> • Geben Sie den Schülern 2 Minuten Zeit, um einen albern oder ernsten Satz aufzuschreiben (z. B. <i>„Du benutzt mich, um der Realität zu entfliehen“</i> oder <i>„Lass uns manchmal eine Pause machen“</i>). • Einige Schüler teilen ihre Gedanken laut mit. Gruppenherausforderung – „Eine Veränderung, die wirklich zählt“ (10 Minuten) • In Gruppen von 3-4 Personen diskutieren die Schüler: ○ Welche Änderung möchte jeder Einzelne bei seiner Smartphone-Nutzung vornehmen? ○ Was macht diesen Wandel schwierig?

	○ Was könnte ihnen zum Erfolg verhelfen? ● Jede Gruppe erstellt ihre „Liste mit einer Veränderung“ auf einem Haftzettel oder einem kleinen Poster, um sie der Klasse vorzustellen. Die Gruppen sollten außerdem eine gemeinsame Herausforderung und eine gemeinsame Lösung identifizieren, um individuelle Ziele mit gemeinschaftlicher Lösungsfindung in Einklang zu bringen. Erstellen Sie Ihre „Digitale Reset-Karte“ (15 Minuten) ● Verteilen Sie das Arbeitsblatt oder die Karteikarten mit den folgenden Abschnitten: ○ Meine Gewohnheit, die ich zurücksetzen muss: ○ Warum das wichtig ist: ○ Was ich anders machen werde: ○ Eine Nachricht an mein zukünftiges Ich: Ermutigen Sie die Schüler, ihre Karten mit Bildern, Slogans oder Emojis zu personalisieren.
Detaillierte Anweisungen	Austausch und Reflexion (10 Minuten) ● Wählen Sie eine der folgenden Optionen: ○ Stiller Galeriegang: Karten werden auf Tischen oder an einer Wand ausgelegt; die Schüler gehen herum und hinterlassen freundliche Haftnotizen oder Häkchen auf Karten, mit denen sie sich identifizieren können. ○ Partnerarbeit: Die Schüler lesen ihre Karten einem Partner vor. ○ Kreisaustausch: Im Klassenkreis werden die Schüler eingeladen, die Botschaft nur an ihr zukünftiges Ich weiterzugeben. Optionale Abschlussaktivität (5 Minuten) ● Spielen Sie leise Musik und lassen Sie die Schüler ihre Reset-Karten in eine Klassenbox legen, an die Wand hängen oder sie als tägliche Erinnerung in ihrem Tagebuch oder Planer aufbewahren. Nachverfolgen ● Nach einer Woche sollten die Schüler gebeten werden, ihren Fortschritt selbst einzuschätzen: „<i>Wie läuft es mit dem Ziel, das Sie sich letzte Woche gesetzt haben?</i>“
Link zur DigRight- App	Diese Lektion dient der Festigung des Gelernten und soll die Schüler dazu anregen, Verantwortung für ihre Gewohnheiten zu übernehmen.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	● Bieten Sie alternative Formate an (zeichnen Sie einen Cartoon anstatt zu schreiben). ● Ermöglichen Sie die mündliche oder paarweise Erstellung von Reset-Karten für Schüler, die Unterstützung benötigen. ● Verwenden Sie Satzanfänge oder eine visuelle Version der Reset-Karte.

	Bieten Sie Modelle/Beispiele für Menschen mit Lern- oder Sprachschwierigkeiten an.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Formative Bewertung Achten Sie auf die Beteiligung an Gruppendiskussionen und die Aufrichtigkeit der Antworten auf <u>den Reset-Karten</u>. Selbsteinschätzung Dies spiegelt sich in der Qualität und Sorgfalt des Engagements jedes einzelnen Schülers wider. Peer-Bewertung Dies zeigt sich beispielsweise durch ermutigendes Feedback während der Galerie- oder Präsentationsphase.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Beobachtungsscheckliste (Für den Gebrauch durch Lehrkräfte)

Verhalten/Fähigkeit	Beobachtet (✓)	Anmerkungen
Identifiziert realistische digitale Ziele		
Beteiligt sich am Gruppenaustausch		
Vervollständigt eine personalisierte <i>Reset-Karte</i>		

Einfache Bewertungskriterien (für den Aktionsplan)

Kriterien	Aufkommen	Entwicklung	Kompetent
Persönliche Reflexion	<i>Vage</i>	<i>Einige Einblicke</i>	<i>Klar, präzise, persönlich</i>
Klarheit der Verpflichtung	<i>Unklar</i>	<i>Teilweise klar</i>	<i>Spezifisch und erreichbar</i>
Kreativität/Präsentation	<i>Minimal</i>	<i>Ein bisschen Mühe</i>	<i>Nachdenklich und fesselnd</i>

Reflexionsanregungen für Studierende	• Welche digitale Gewohnheit ist mir am wichtigsten und ich möchte sie ändern? • Welche Art von Unterstützung oder Erinnerungen helfen mir, auf Kurs zu bleiben? • Woran werde ich erkennen, dass ich in der nächsten Woche Fortschritte mache?
Vorlagen für Peer- /Selbstbewertung	Checkliste zur Selbsteinschätzung • Ich habe mir ein Ziel gewählt, das mir sinnvoll erscheint. • Mein Plan ist realistisch und konkret. • Ich habe mein Ziel mit jemand anderem geteilt. • Eine Sache könnte ich an meinem Plan verbessern 
Hinweise für Lehrkräfte	<i>Beobachten:</i> • Setzen sich die Schüler realistische und sinnvolle Ziele? • Können sie erklären, warum ihnen das Ziel wichtig ist? • Unterstützen sie sich gegenseitig bei ihren Bemühungen? <i>Antizipieren:</i> • Manche Schüler schämen sich möglicherweise für ihre Handygewohnheiten – ermutigen Sie sie und betonen Sie <i>ihre Entwicklung, nicht ihre Schuldgefühle</i>.

ANHANG I – DIGITALE RESET-KARTE

DIGITALE RESET-KARTE

Mein persönliches Engagement für eine gesündere Handynutzung

1. Meine Gewohnheit, die ich ändern möchte: Welche Smartphone-Gewohnheit möchte ich ändern?

 _____

 _____

2. Warum es mir wichtig ist: Wie wirkt sich diese Gewohnheit auf mein Leben aus und warum möchte ich sie ändern?

 _____

 _____

3. Was ich anders machen werde: Welche neue Handlung oder Grenze werde ich stattdessen ausprobieren?

 _____

 _____

4. Eine Nachricht an mein zukünftiges Ich: Eine Erinnerung, ein Zitat oder eine positive Botschaft, um auf Kurs zu bleiben.

 _____

 _____

 **Optional:** Füge eine Skizze, ein Emoji oder eine Farbe hinzu, die dein Engagement widerspiegelt!

Sie können diese Karte in ein oder zwei Wochen noch einmal ansehen und schauen, wie es läuft.

Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung [Mitteilung] gibt ausschließlich die Ansichten des Autors wieder, und die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Information

Projekt DigRight – Der richtige Umgang mit Technologie zur Vorbeugung digitaler Süchte

Projekt Nr. 2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

Konsortium



Dieses Dokument wurde unter der Creative-Commons-Lizenz erstellt:

Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen (CC BY-NC-SA).

Diese Lizenz erlaubt es Nutzern, das Material in beliebigen Medien und Formaten für nichtkommerzielle Zwecke zu verbreiten, zu bearbeiten, anzupassen und darauf aufzubauen, sofern der Urheber genannt wird. Wenn Sie das Material bearbeiten, anpassen oder darauf aufbauen, müssen Sie das veränderte Material unter denselben Bedingungen lizenzieren. CC BY-NC-SA umfasst die folgenden Elemente:

BY: Der Urheber muss genannt werden.

NC: Nur nichtkommerzielle Nutzungen des Werkes sind gestattet.

SA: Anpassungen müssen unter den gleichen Bedingungen weitergegeben werden.