

Video-Streaming & Serienmarathon

Unterrichtsplan 1

Titel	Videokonsum: Vergnügen oder Sucht?
Altersgruppe	12-14 Jahre alt
Zeitraumen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden: • Ihre eigenen Videokonsumgewohnheiten und emotionalen Auslöser erkennen. • Erkennen Sie die kognitiven, emotionalen und sozialen Auswirkungen des exzessiven Serienkonsums. • Bewerten Sie, wie das Plattformdesign (Autoplay, Empfehlungen) das Verhalten beeinflusst. • Entwickeln und begründen Sie persönliche Strategien für ein gesünderes und bewussteres Fernsehverhalten.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Identifizieren Sie persönliche Muster und Auslöser für exzessives Serienschauen. • Erläutern Sie mindestens ein algorithmisches Merkmal, das Sehgewohnheiten verstärkt. • Schlagen Sie mindestens zwei realistische Strategien für eine ausgewogene Mediennutzung vor und begründen Sie diese. • Erstelle eine gemeinsame Klassentabelle zum Thema „Gesunde Sehgewohnheiten“.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Projektor/Smartboard • Kurzvideo: „Warum schauen wir Serien im Binge-Watching-Modus?“ (2 Minuten)

	• Brainstorming-Papier oder digitales Notizbuch • Vorlage für einen Exit-Ticket („3–2–1“) • Aktualisierte Beobachtungscheckliste und Bewertungsraster
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5 Minuten) Frage: „Wann haben Sie das letzte Mal beim Videoschauen die Zeit vergessen?“ Spielen Sie das kurze Video „Warum schauen wir Serien im Binge-Watching-Modus?“ ab. Kurze Diskussion: „Was macht es so schwer aufzuhören?“ Gemeinsame Definition der Lernziele: Schüler und Lehrer formulieren gemeinsam 2-3 Lernziele (z. B. „Trigger verstehen“, „Lernen, die Sehzeit zu steuern“).
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) Schwerpunkt: <i>Ursachen und Auswirkungen verstehen.</i> Die Schüler arbeiten paarweise, um die Antworten auf folgende Fragen zu diskutieren und aufzuzeichnen: • Warum schauen Menschen Serien im Binge-Watching-Modus? (z. B. Langeweile, Stress, Einsamkeit) • Welche Auswirkungen kann es auf Schlaf, Stimmung, Konzentration und soziales Leben haben? • Wie animieren uns Plattformen zum Weiterschauen (Autoplay, Hinweise auf die nächste Folge)? Die Gruppen teilen jeweils zwei Erkenntnisse, um eine sichtbare „Ursache-Wirkungs-Wand“ auf dem Board zu erstellen. Hauptaufgabe / Erstellung (20 Minuten) Schwerpunkt: <i>Lösungsentwicklung</i> • Jede Gruppe entwickelt 3 gesunde Sehgewohnheiten und verknüpft diese mit den von ihr identifizierten Ursachen/Auswirkungen. • Beispielaufforderung: ○ „Wenn Stress Ihr Auslöser ist, welche alternative Aktivität könnten Sie planen?“ ○ „Wenn die Autoplay-Funktion dazu führt, dass man länger bleibt, wie könnte man sie deaktivieren oder ihr widerstehen?“ • Die Schüler erstellen ein Mini-Poster oder ein kurzes Rollenspiel, das eine wichtige Strategie veranschaulicht.

	● Differenzierung: Die Schüler können ihre Ideen durch Texte, Zeichnungen oder kurze Sketche ausdrücken. Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten) Jede Gruppe präsentiert in einer Minute. Die Teilnehmer verwenden das Format „Lob – Anregung – Staunen“, plus: ● „<i>Welche Strategien scheinen am effektivsten zu sein und warum?</i>“ Lehrerfrage: „<i>Welche Gemeinsamkeiten fallen euch bei den Ideen der Gruppen auf?</i>“ Nach dem Feedback nehmen die Gruppen eine schnelle Überarbeitung vor → Verbesserungszyklus. Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Die Studierenden füllen ein „3–2–1 Exit Ticket“ aus: ● 3 Dinge, die ich gelernt habe ● 2 Ideen von Kollegen, die mir gefallen haben. ● Eine Gewohnheit, die ich ändern möchte Die Klasse erstellt gemeinsam aus allen Gruppenergebnissen eine digitale oder gedruckte Tabelle mit dem Titel „Gesunde Sehgewohnheiten“.
Link zur DigRight- App	DigRight -App können Schüler Szenarien des Serienmarathons erkunden, um ihr eigenes Verhalten zu analysieren und Alternativen zu entdecken.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	● Studierende, die selten Streaming-Inhalte konsumieren, können stattdessen Kurzvideos (YouTube, TikTok) oder das Scrollen in sozialen Medien analysieren. ● Stellen Sie vereinfachte Sprachkarten oder visuelle Symbole für Auslöser/Effekte bereit. ● Verteilen Sie die Gruppenrollen rotierend (Sprecher, Schreiber, Zeitnehmer, Empathie-Prüfer).
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die Lehrkraft beobachtet Gruppenarbeiten und Präsentationen und bewertet die Ideenentwicklung und Problemlösungsfähigkeiten. Die 3-2-1-Abschlusskarten geben Einblick in das individuelle Verständnis und die Selbstwahrnehmung.



Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv an der Diskussion	Kann "Information überlastung" definieren	Kann "Doomscrolling" definieren	Benennt die persönlichen Folgen übermäßiger digitaler Nutzung	Schlägt mindestens zwei Strategien vor

So verwenden Sie es:

- Anwendung während:
 - Diskussionen im Plenum
 - Momente des Austauschs mit Gleichaltrigen
 - Arbeitszeit für die Strategieentwicklung
- Spontan Anzeichen für Verständnis oder Engagement festhalten
- Verwendungszweck:
 - Formative Bewertung
 - Identifizierung von Schülern, die möglicherweise mehr Unterstützung oder Nachbetreuung benötigen.
 - Feedback in Echtzeit oder nach dem Unterricht geben

Rubrik

Kriterien	Ausgezeichnet (4 Punkte)	Gut (3 Punkte)	Entwicklung (2 Punkte)	Benötigt Unterstützung (1 Punkt)
Verständnis von Konzepten	Erklärt anschaulich die Ursachen für exzessives Serienkonsumieren und den Einfluss der Plattformen (Autoplay, Empfehlungen).	Erklärt beide Konzepte mit kleineren Fehlern	Teilweises Verständnis	Zeigt Verwirrung oder zusammenhangslose Ideen
Persönliche Reflexionen	Gibt ein konkretes und relevantes persönliches Beispiel.	Gibt ein allgemeines Beispiel	Unklar oder unklar	Keine oder themenfremde Beiträge
Strategieentwicklung	Mindestens 3 praktische und kreative Strategien, die mit den identifizierten Ursachen verknüpft sind	2–3 realistische Strategien	Einige unklare oder allgemeine	Wenige oder irrelevante
Bewertung der Wirksamkeit	Begründet, welche Strategien am praktikabelsten sind und warum	Bewertungsversuche mit teilweiser Begründung	Listen ohne Begründung	Keine Bewertung
Zusammenarbeit und Feedback	Beteiligt sich aktiv am Geben und Anwenden von Feedback von Kollegen	Beteiligt sich mit minimaler Aufforderung	Begrenzter Beitrag	Passiv oder nicht teilnehmend

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte:** Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

1. Wie beeinflusst das Plattformdesign meine Nutzungsdauer?

 Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

2. Welche persönlichen Auslöser kann ich besser kontrollieren?

 Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

Reflexionsanregungen für Studierende

Überprüfen Sie Ihre Antworten:

Stellungnahme	Ja	NEIN
Ich habe mich an der Diskussion beteiligt.	☐	☐
Ich hörte meinen Gruppenmitgliedern zu.	☐	☐
Ich habe eine neue Lösung vorgeschlagen.	☐	☐
Ich habe etwas Wertvolles gelernt.	☐	☐

	Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz? ✍ <i>Hier schreiben:</i>
Hinweise für Lehrkräfte	Fördern Sie emotionale Sicherheit – legen Sie Wert auf Reflexion statt auf Wertung. Betonen Sie, dass Algorithmen nicht neutral sind; sie sind darauf ausgelegt, die Interaktion zu maximieren. Leitfaden zur Selbstwirksamkeit: Schüler können ihre Sehgewohnheiten durch Bewusstsein und bewusste Entscheidungen verändern.
Zusammenfassung der zeitlichen Machbarkeit	Bühnendauer – Wichtigster Fokus Vorbereitung (5 Min.): Vorwissen aktivieren + Ziele gemeinsam definieren Erkundung (10 Min.): Ursachen, Auswirkungen, algorithmischer Einfluss Hauptaufgabe 20 Min. Strategieentwicklung, Differenzierung Teilen & Feedback 8 Min. Peer-Evaluation, Verbesserungszyklus Reflexion (5–7 Min.): Selbsteinschätzung, Klassendiagramm

Unterrichtsplan 2

Titel	Zeitmanagement in einer digitalen Welt
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitraumen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden analysieren, wie sich der Konsum von Videoinhalten auf ihr Zeitmanagement auswirkt, und persönliche Strategien entwickeln, um ihren Alltag durch eine ausgewogene Nutzung digitaler Medien effizienter zu planen.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Ermitteln Sie, wo und wie sie durch Videokonsum Zeit verlieren. • Vergleichen Sie ihre realen und idealen Tagesabläufe und erläutern Sie die wichtigsten Unterschiede. • Setzen Sie sich klare, erreichbare Verbesserungsziele für eine bessere Zeiteinteilung. • Bewerten Sie die Zeitmanagementziele Ihrer Kollegen und geben Sie konstruktives Feedback dazu. • Gemeinsame Muster in der gesamten Klasse identifizieren und gemeinsame Strategien für die Zeitnutzung vorschlagen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Vorlage für einen gedruckten oder digitalen Wochenplan • Haftnotizen / digitale Haftnotizwerkzeuge (z. B. Jamboard, Padlet) • Filzstifte oder Kugelschreiber • Projektor oder interaktives Whiteboard • Reflexionsarbeitsblatt
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5 - 10 Minuten) Die Lehrerin schreibt an die Tafel: „<i>Ein Tag hat 24 Stunden... aber wo bleiben sie nur?</i>“ Brainstorming: „<i>Wie viele Stunden pro Tag werden mit dem Ansehen von Videos oder in sozialen Medien verbracht?</i>“

	Die Schüler geben kurze Antworten; die Lehrkraft lenkt die Reflexion auf <i>Zeitverschiebung</i> und <i>Ausgewogenheit</i>. Gemeinsame Definition der Lernziele: Die Schüler bringen Ideen ein → der Lehrer legt 2-3 Lernziele für die Klasse fest (z. B. „Zeitfallen erkennen“, „einen idealen, ausgewogenen Tag planen“, „von den Strategien anderer lernen“).
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) Die Paare diskutieren: • Welche Aktivitäten werden verschoben oder fallen gelassen, wenn man Zeit mit dem Ansehen von Videos verbringt? • Welche Momente des Tages fühlen sich wie „verlorene Zeit“ an? • Welchen Herausforderungen begegnen Sie beim Versuch, die Bildschirmzeit zu begrenzen? Einige Paare tauschen ihre Erkenntnisse laut aus. Der Lehrer notiert wiederkehrende Verhaltensmuster an der Tafel (z. B. „spätes Fernsehen“, „Multitasking während der Hausaufgaben“). Hauptaufgabe / Erstellung (20 – 25 Minuten) Teil 1 – Realer vs. idealer Zeitplan (15 Min.): • Die Schüler füllen zwei Spalten aus: ○ Ein echter Tag: So verbringen sie tatsächlich 24 Stunden. ○ Idealer Tag: Wie sie Lernen, Erholung und Unterhaltung in Einklang bringen möchten. • Die Lehrkraft kündigt Kontrollpunkte an: ○ „5 Minuten für Ihren tatsächlichen Zeitplan“ ○ „10 Minuten für Ihren idealen Zeitplan und zwei Verbesserungsziele.“ Teil 2 – Persönliche Ziele (5 Min.): • Die Schüler schreiben zwei SMART-Ziele (spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch, terminiert) auf Haftnotizen: ○ z. B. „Keine Videos nach 22 Uhr“, „15 Minuten Spaziergang, bevor Sie irgendetwas ansehen“. Differenzierung: • Die Schüler können anstelle des Schreibens zeichnen oder digitale Planungswerkzeuge verwenden.

	- Für Schüler mit Schreib- oder Aufmerksamkeitsstörungen ist mündliche Erklärung oder Partnerarbeit möglich. Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten) Die Schüler kleben ihre Haftnotizen an die Tafel oder die digitale Pinnwand. Jeder Schüler wählt das Ziel eines Mitschülers aus und schreibt einen konstruktiven Tipp auf: „Hier ist ein Weg, wie Sie Ihr Ziel leichter erreichen können...“ Die Lehrkraft regt zur Reflexion an: „Welche Gemeinsamkeiten stellen Sie bei den Bereichen mit Zeitverlust fest?“ „Welche Strategien klingen am realistischsten und warum?“ Die Gruppen diskutieren rasch die sich abzeichnenden klassenweiten Muster → Schaffung eines gemeinsamen Verständnisses. „Welche Strategien scheinen am effektivsten zu sein und warum?“ Lehrerfrage: „Welche Gemeinsamkeiten fallen euch bei den Ideen der Gruppen auf?“
Detaillierte Anweisungen	Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Die Studierenden füllen einen kurzen Reflexionsbogen aus: - Was habe ich über meine Zeitnutzung erkannt? - Welche eine Veränderung werde ich ab heute vornehmen? - Wie kann ich mich selbst daran erinnern, auf Kurs zu bleiben? Optional: Die Schüler fassen die wichtigsten Erkenntnisse zusammen, um gemeinsam ein Poster mit dem Titel „Tipps für eine ausgewogene Zeiteinteilung im Unterricht“ zu erstellen.
Link zur DigRight- App	Die Szenarien der DigRight App zum Thema Zeitmanagement können Schülern helfen, ihr eigenes digitales Verhalten zu überprüfen und Alternativen zu erkunden.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Bieten Sie sowohl visuelle als auch mündliche Formate für Zeitpläne an (Zeichnung, digital, mündlich). Verwenden Sie farbcodierte Blöcke zur besseren Zugänglichkeit (z. B. rot = Bildschirmzeit, blau = Schule, grün = Ruhezeit). Gruppenrollen (Planer, Zeitnehmer, Motivator) gewährleisten die Teilnahme und reduzieren Ängste.

Beurteilung, Bewertung & Reflexion

Die Lehrkraft beobachtet das Engagement der Schüler während der Zeitplanung und Zielsetzung. Mithilfe von Haftnotizen und Reflexionsantworten werden die Selbstwahrnehmung der Schüler und ihre Bereitschaft zur Verhaltensänderung eingeschätzt.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv	Identifiziert Bereiche mit Zeitverlust	Schafft realistische Ziele	Gibt einen konstruktiven Tipp von Gleichgesinnten	Reflektiert über die eigenen Gewohnheiten

So verwenden Sie es:

- Anwendung während:
 - Diskussionen im Plenum
 - Momente des Austauschs mit Gleichaltrigen
 - Arbeitszeit für die Strategieentwicklung
- Spontan Anzeichen für Verständnis oder Engagement festhalten
- Verwendungszweck:
 - Formative Bewertung
 - Identifizierung von Schülern, die möglicherweise mehr Unterstützung oder Nachbetreuung benötigen.
 - Feedback in Echtzeit oder nach dem Unterricht geben

Rubrik

Kriterien	Ausgezeichnet (4 Punkte)	Gut (3 Punkte)	Entwicklung (2 Punkte)	Benötigt Unterstützung (1 Punkt)
Zeitbewusstsein	Benennt klar die spezifischen Momente/Aktivitäten, die zu Zeitverlust führen	Identifiziert einige klare Zeitverlustbereiche	Erwähnt allgemeine Probleme ohne Details	Unwissend oder unfähig, Muster zu erkennen
Zielklarheit	Definiert mindestens 2 SMART-Ziele mit klaren Maßnahmen und Zeitplänen	Die Ziele sind relevant, aber unpräzise oder unmessbar.	Unklare oder unrealistische Ziele	Fehlende oder irrelevante Ziele
Ausgewogenheit und Realismus	Ein idealer Plan sorgt für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Schule, Erholung und Freizeit.	Größtenteils ausgeglichener Plan mit geringfügigen Ungleichgewichten	Der Plan weist unrealistische Proportionen auf.	Plan unrealistisch oder unvollständig
Engagement & Reflexion	Zeigt ein hohes Maß an Eigenverantwortung und passt Ziele nach Feedback an.	Zeigt Bewusstsein und Offenheit für Feedback	Spiegelt oberflächlich wider, wenig Nachbereitung	Widerstandsfähig oder unengagiert
Zusammenarbeit unter Gleichaltrigen	Gibt durchdachtes Feedback und identifiziert gemeinsame Lernmuster in der Klasse	Gibt nützliches, aber kurzes Feedback	Minimale Beteiligung	Kein Beitrag zum Lernen der Gleichaltrigen

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte:** Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

1. Welche neuen Gewohnheiten könnten dazu beitragen, dass sich Ihr Tag ausgeglichener anfühlt?

✍ Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

2. Zu welcher Tageszeit tappen Sie am meisten in die Falle? Wie können Sie das ändern?

✍ Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

Reflexionsanregungen für Studierende

Überprüfen Sie Ihre Antworten:

Stellungnahme	Ja	NEIN
Mein Plan ist ausgewogen	☐	☐
Mein Ziel ist erreichbar	☐	☐
Ich habe zur Idee meines Partners beigetragen.	☐	☐
Ich habe etwas Neues entdeckt	☐	☐

	Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz? <i>✍ Hier schreiben:</i> Optional: Was könnte ich an meinem Plan verbessern oder hinzufügen? <i>✍ Hier schreiben:</i>
Hinweise für Lehrkräfte	Um sicherzustellen, dass die 25-minütige Hauptaufgabe effizient abläuft, sollten die Zeitmesspunkte sichtbar bleiben. Den Fortschritt höher bewerten als die Perfektion – kleine Verhaltensänderungen zählen. Wiederkehrende Klassenmuster zusammenfassen, um die individuelle Reflexion mit der kollektiven Sinnstiftung zu verknüpfen (ein zentrales Merkmal des Sozialkonstruktivismus).

Unterrichtsplan 3

Titel	Die Verbindung zwischen meinen Emotionen und dem Bildschirm
Altersgruppe	16-18 Jahre alt
Zeitraumen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden analysieren, wie Emotionen wie Stress, Langeweile oder Einsamkeit ihr Videoverhalten beeinflussen, und entwickeln Strategien zur emotionalen Achtsamkeit und Selbstregulation, um gesündere digitale Gewohnheiten zu fördern.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Identifizieren Sie Emotionen, die exzessives Serienschauen oder übermäßigen Bildschirmkonsum auslösen. • Erläutern Sie, wie diese Emotionen mit ihrem Sehverhalten zusammenhängen. • Schlagen Sie mindestens zwei realistische, gesunde Bewältigungsalternativen vor. • Reflektieren Sie über ihre emotionalen Muster und halten Sie diese in einem „Emotions-Bildschirmtagebuch“ fest. • Zeigen Sie Einfühlungsvermögen und geben Sie konstruktives Feedback zu den emotionalen Erfahrungen Ihrer Kollegen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Gefühlskarten (gedruckte oder visuelle Symbole) • Interaktives Whiteboard oder Flipchart • Reflexionsarbeitsblatt oder Notizbuch • Buntstifte /Filzstifte • Optional: Vorlage „Emotions-Bildschirmtagebuch“ (zum Mitnehmen)
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5 - 10 Minuten) Die Lehrerin schreibt: „Manchmal verliere ich mich in Bildschirmen, wenn ich mich so fühle...“ Kurzes Brainstorming: „Welche Emotionen veranlassen Menschen dazu, sich etwas anzusehen, um Trost zu finden?“

	Die Schüler rufen ihre Gefühle aus; der Lehrer notiert sie an der Tafel (z. B. müde, gestresst, einsam, gelangweilt). Gemeinsame Definition der Lernziele: Die Lehrkraft fragt: „Was wollt ihr heute über Emotionen und Bildschirme lernen?“ → Die Klasse einigt sich auf gemeinsame Ziele (z. B. „emotionale Auslöser verstehen“, „bessere Bewältigungsstrategien finden“). Gemeinsame Definition der Lernziele: Die Schüler bringen Ideen ein → der Lehrer legt 2-3 Lernziele für die Klasse fest (z. B. „Zeitfallen erkennen“, „einen idealen, ausgewogenen Tag planen“, „von den Strategien anderer lernen“).
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) Jeder Schüler erhält eine Gefühlskarte (z. B. ängstlich, entspannt, aufgeregt, einsam). Die Schüler diskutieren in Zweiergruppen: „Wie könnte dieses Gefühl dazu führen, dass Sie auf Bildschirme schauen?“ „Wie fühlen Sie sich danach?“ Jedes Paar fasst seine Erkenntnisse in einem Satz zusammen und fügt diesen einer Tafel mit Klassenemotionen hinzu. Die Lehrkraft hebt Muster hervor (z. B. „viele haben das Gefühl, dass sie fernsehen, wenn sie gelangweilt oder traurig sind“). Hauptaufgabe / Erstellung (20 – 25 Minuten) Die Schüler füllen das Arbeitsblatt aus: „Wenn ich mich so fühle, neige ich dazu, mir Filme anzusehen. Stattdessen könnte ich...“ 1. Nennen Sie zwei Emotionen, die ihr Bildschirmverhalten beeinflussen. 2. Erläutern Sie den Zusammenhang zwischen Emotionen und Verhalten (warum sie sich Bildschirmen zuwenden). 3. Schlagen Sie zwei realistische, gesunde Alternativen vor (z. B. Tagebuch schreiben, Sport treiben, mit einem Freund sprechen). 4. Ihre Ideen können durch Schreiben, Zeichnen oder Geschichtenerzählen veranschaulicht werden (differenzierte Wahlmöglichkeiten). Optional: Die Lehrkraft gibt zunächst ein Beispiel vor.

	Ermutigen Sie zu Ehrlichkeit; die Teilnahme an späteren Austauschrunden ist freiwillig, um die emotionale Sicherheit zu gewährleisten. Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten) Die Schüler können sich freiwillig austauschen (oder in kleinen „Gefühlskreisen“). Gleichaltrige antworten mit empathischen Formulierungen: • „Mir geht es genauso, wenn...“ • „Hier ist noch eine Strategie, die vielleicht helfen könnte...“ Die Lehrkraft lebt respektvolles Zuhören und Vertraulichkeit vor. Optionale anonyme Übermittlung: Die Schüler können einen Satz einreichen, den der Lehrer dann vorliest.
Detaillierte Anweisungen	Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Die Schüler beantworten drei Fragen in ihren Heften: • Welche Emotion habe ich heute bemerkt? • Wie reagiere ich normalerweise darauf? • Was kann ich tun, anstatt mich dem Bildschirm zuzuwenden? Die Lehrkraft lädt Freiwillige ein, ihre Erkenntnisse oder Verpflichtungen mitzuteilen. Erweiterung: Die Schüler erhalten ein einwöchiges Emotions-Bildschirm-Tagebuch, um zu verfolgen, wie sich ihre Gefühle auf ihre digitalen Gewohnheiten auswirken.
Link zur DigRight- App	Die DigRight -App enthält Szenarien mit emotionalen Auslösern, anhand derer Schüler ihre eigenen Erfahrungen vergleichen und Verhaltensalternativen erkunden können.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Den Ausdruck durch verschiedene Ausdrucksformen ermöglichen (Zeichnen, Erzählen oder mündliche Reflexion). Sorgen Sie für ruhige Hintergrundmusik und ungestörte Arbeitszeiten, um emotionale Sicherheit zu gewährleisten. Studierenden, denen es unangenehm ist, ihre Gefühle mitzuteilen, können anonyme Mitteilungen einreichen. Die Gruppeneinteilung erfolgt nach Komfortniveau, nicht nach Leistungsfähigkeit.

Beurteilung, Bewertung & Reflexion

Die Lehrkräfte beurteilen die schriftlichen Reflexionen und emotionalen Bezüge der Schüler anhand von Arbeitsblättern und deren Beiträgen im Unterricht. Der Fokus liegt auf der emotionalen Kompetenz und der Entwicklung realistischer Bewältigungsstrategien.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv	Identifiziert Bereiche mit Zeitverlust	Schafft realistische Ziele	Gibt einen konstruktiven Tipp von Gleichgesinnten	Reflektiert über die eigenen Gewohnheiten

So verwenden Sie es:

- Anwendung während:
 - Diskussionen im Plenum
 - Momente des Austauschs mit Gleichaltrigen
 - Arbeitszeit für die Strategieentwicklung
- Spontan Anzeichen für Verständnis oder Engagement festhalten
- Verwendungszweck:
 - Formative Bewertung
 - Identifizierung von Schülern, die möglicherweise mehr Unterstützung oder Nachbetreuung benötigen.
 - Feedback in Echtzeit oder nach dem Unterricht geben

Rubrik

Kriterien	Ausgezeichnet (4 Punkte)	Gut (3 Punkte)	Entwicklung (2 Punkte)	Benötigt Unterstützung (1 Punkt)
Verständnis von Konzepten	Erklärt anschaulich sowohl „Informationsüberflutung“ als auch „Doomscrolling“ in ihren eigenen Worten	Erklärt beide Konzepte mit kleineren Fehlern	Bietet nur eine Definition oder zeigt nur ein teilweises Verständnis.	Zeigt Verwirrung oder mangelndes Verständnis der Schlüsselbegriffe.
Relevanz persönlicher Reflexionen	Benennt eine durchdachte, konkrete persönliche Folge übermäßiger digitaler Nutzung	Benennt eine klare Konsequenz	Allgemeine oder vage persönliche Folge	Keine persönliche Meinungsäußerung oder irrelevantes Beispiel
Strategiequalität	Bietet mindestens 3 hochrelevante, praktische und persönliche Strategien	Bietet 2–3 praktische Strategien	Die Strategien sind vage, unrealistisch oder allgemein gehalten.	1 oder keine Strategien oder Ideen, die für das digitale Wohlbefinden nicht relevant sind
Machbarkeit und Auswirkungen von Strategien	Alle Strategien sind umsetzbar und zielen eindeutig darauf ab, Informationsüberflutung oder endloses Scrollen zu reduzieren.	Die meisten Strategien sind realistisch und einigermaßen effektiv.	Manche Strategien sind unklar oder unrealistisch.	Strategien, deren Umsetzung unwahrscheinlich ist oder die nicht zum Thema gehören

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte:** Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

**Reflexionsanregungen
für Studierende****1. Welche Emotionen veranlassen Sie am häufigsten dazu, zum Bildschirm zu greifen?**

 Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

2. Welche neue Bewältigungsstrategie möchten Sie diese Woche ausprobieren?

 Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

Überprüfen Sie Ihre Antworten:

Stellungnahme	Ja	NEIN
Ich habe ein persönliches Gefühl identifiziert	☐	☐
Ich habe hilfreiche Alternativen vorgeschlagen.	☐	☐
Ich habe aus den Erfahrungen eines Kollegen gelernt.	☐	☐

	Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz?  Hier schreiben:
Hinweise für Lehrkräfte	Optional: Was könnte ich an meinem Plan verbessern oder hinzufügen?  Hier schreiben:
	Manche Schüler fühlen sich möglicherweise emotional verletztlich. Schaffen Sie eine unterstützende und wertfreie Umgebung. Fördern Sie ruhigere Schüler durch individuelle Betreuung oder Partnerarbeit.

Unterrichtsplan 4

Titel	Wie Algorithmen uns dazu bringen, zuzusehen
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitraumen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden untersuchen, wie Empfehlungsalgorithmen auf Plattformen wie YouTube, TikTok und Netflix das Nutzerverhalten beeinflussen, und ein kritisches Bewusstsein sowie Strategien für einen bewussten Medienkonsum entwickeln.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Erklären Sie, was digitale Algorithmen sind und wie sie die Empfehlungen für Inhalte beeinflussen. • Analysieren Sie ihre eigenen Medienerfahrungen, um algorithmische Einflüsse zu identifizieren. • Bewerten Sie die persönliche Verantwortung beim Widerstand gegen algorithmische Schleifen. • Realistische und umsetzbare Strategien für eine ausgewogene Mediennutzung entwickeln. • Arbeiten Sie zusammen, um eine gemeinsame „Medienaufklärungswand“ mit praktischen Lösungsansätzen zu erstellen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Kurzer Animationsfilm: „Wie Algorithmen funktionieren“ • Szenariokarten (automatische Wiedergabe, „Für Sie“-Seite, personalisierte Vorschläge) • Postervorlage (Problem → Algorithmischer Einfluss → Lösung) • Haftnotizen für Peer-Feedback • Optional: Beispiele bekannter Plattformen (YouTube, TikTok, Netflix) • Arbeitsblatt zum kritischen Denken oder Checkliste zur Selbsteinschätzung
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5 - 10 Minuten) Schreibe an die Tafel: „Wie wechselt man von einem Video zum nächsten?“ Animation „Wie Algorithmen funktionieren“ zeigen (ca. 2 Minuten).

	Diskutieren: „Wie wirkt sich die automatische Wiedergabe auf Sie aus?“ „Warum wirken diese Empfehlungen personalisiert?“ Lernziele präzisieren: „Wir werden untersuchen, wie Algorithmen beeinflussen, was wir sehen – und wie wir bewusstere Entscheidungen treffen können.“ (Optional) Die Studierenden definieren gemeinsam Erfolgskriterien: „Was macht eine Strategie realistisch und nützlich?“
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) - Die Studierenden bilden kleine Gruppen und erhalten Szenariokarten wie zum Beispiel: „Berk schaut sich ein Kochvideo an; YouTube empfiehlt zehn weitere.“ „Der Netflix-Countdown veranlasst Ece, eine weitere Folge anzusehen.“ „Arda scrollt ständig auf TikToks ‚Für dich‘-Seite.“ - Diskussionsanregungen: „Wie hat dieses Verhalten angefangen?“ „War es eine persönliche Entscheidung oder Algorithmen gesteuert?“ - Welche algorithmische Funktion spielte eine Rolle (Autoplay, Countdown, Vorschlag)? Die Gruppen fassen die wichtigsten Erkenntnisse in einem Satz zusammen und teilen sie mit. Hauptaufgabe / Erstellung (20 – 25 Minuten) Jede Gruppe verwendet die Postervorlage: - Problem (Situation des Überkonsums) - Algorithmischer Einfluss (beteiligter Mechanismus oder Merkmal) - Persönliche oder kollektive Lösung (praktische Strategie für bewusstes Betrachten) Ermutigen Sie zur Verwendung konkreter Plattformbeispiele (YouTube, TikTok, Netflix). Weisen Sie jeder Gruppe strukturierte Rollen zu:



	• <i>Erläuterung</i> (beschreibt das Problem) • <i>Konnektor</i> (Verknüpfung zu algorithmischen Funktionen) • <i>Lösungsentwickler</i> (entwirft und verfasst Lösungen). Poster können textbasiert, visuell (Geschichte/Zeichnung) oder zweisprachig sein, um Inklusion zu gewährleisten. Nach der ersten Fertigstellung überarbeiten die Gruppen nach Erhalt von Feedback einen Teil ihres Posters (Verbesserungszyklus). Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten) , präsentieren die Gruppen ihre Poster in Form eines Galeriegangs. Die Mitschüler fügen anhand von Vorgaben Haftnotizen hinzu: • „Diese Strategie würde mir helfen, weil...“ • „Hier ist eine Idee, die Sie hinzufügen könnten ...“ Anregungen für Lehrkräfte: • „Welche Teile des Algorithmus waren in diesen Beispielen sichtbar?“ • „Wie erweitern die Strategien von Kollegen Ihr eigenes Denken?“
Detaillierte Anweisungen	Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Die Studierenden beantworten Reflexionsfragen in ihren Notizbüchern: 1. „Wann habe ich zuletzt bemerkt, dass ein Algorithmus mich beeinflusst hat?“ 2. „Welche persönliche Verantwortung trage ich bei der Durchbrechung dieser Kreisläufe?“ 3. „Was werde ich nach dieser Lektion anders machen?“ Lehrer oder Freiwillige fassen die Erkenntnisse aus der Klasse zusammen → erstellen ein „Medien Bewusstsein Wall“ mit Top-Strategien.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Verwenden Sie konkrete Beispiele aus bekannten Anwendungen. Verwenden Sie visuelle Metaphern (z. B. „Algorithmus als Magnet“). Ermöglichen Sie alternative Ergebnisse (Zeichnungen, zweisprachige Begriffe oder Kurzgeschichten). Unterstützen Sie abstrakte Ideen durch gezielte Fragen und nachvollziehbare Analogien.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Gruppenpräsentationen und Vorlagen zum kritischen Denken werden bewertet. Die Lehrkräfte konzentrieren sich auf das Verständnis der Schüler für algorithmische Einflüsse und ihre Fähigkeit, Lösungen zu entwickeln.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv	Identifiziert algorithmischen Einfluss	Schlägt realistische Strategien vor	Gibt konstruktives Feedback von Kollegen	Reflektiert über persönliche Verantwortung

So verwenden Sie es:

- Anwendung während:
 - Diskussionen im Plenum
 - Momente des Austauschs mit Gleichaltrigen
 - Arbeitszeit für die Strategieentwicklung
- Spontan Anzeichen für Verständnis oder Engagement festhalten
- Verwendungszweck:
 - Formative Bewertung
 - Identifizierung von Schülern, die möglicherweise mehr Unterstützung oder Nachbetreuung benötigen.
 - Feedback in Echtzeit oder nach dem Unterricht geben

Rubrik

Kriterien	Ausgezeichnet (4 Punkte)	Gut (3 Punkte)	Entwicklung (2 Punkte)	Benötigt Unterstützung (1 Punkt)
Verständnis von Algorithmen	Erklärt anschaulich die algorithmischen Funktionen (Autoplay, Empfehlungen) und deren Einfluss.	Erklärt grundlegende Einflüsse mit kleineren Fehlern	Teilweises Verständnis der Funktionsweise von Algorithmen	Zeigt Verwirrung oder Missverständnisse an
Kritisches Bewusstsein	Analysiert die persönliche Mediennutzung kritisch; identifiziert konkrete Beispiele	Erkennt einige Muster; begrenzte Tiefe	Informiert, aber ohne persönlichen Kontakt	Kein Bewusstsein oder keine Reflexion
Lösungsqualität	Erstellt mindestens zwei realistische, kreative und spezifische Strategien	Schlägt relevante, aber einfache Lösungen vor	Strategien vage oder allgemein	Keine klaren oder anwendbaren Strategien
Zusammenarbeit unter Gleichaltrigen	Bringt sich aktiv ein und gibt konstruktives Feedback	Nimmt teil, wenn er dazu aufgefordert wird	Begrenzter Beitrag	Passiv oder themenfremd
Reflexionstiefe	Verknüpft Lernen mit persönlicher Verantwortung und zukünftigem Handeln	Spiegelt zwar etwas wider, aber es fehlt an Tiefe und persönlichem Bezug.	Minimale Reflexion	Keine sinnvolle Reflexion

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte:** Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

Reflexionsanregungen für Studierende

1. In welchem Maße beruht mein Fernsehverhalten auf meiner eigenen Entscheidung?

 Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

2. Habe ich heute algorithmische Einflüsse erkannt?

 Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

Überprüfen Sie Ihre Antworten:

Stellungnahme	Ja	NEIN
Ich habe eine neue Perspektive gewonnen	☐	☐
Ich habe das Thema mit meinen Erfahrungen in Verbindung gebracht.	☐	☐
Ich habe eine realistische Lösung angeboten.	☐	☐

	Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz? <i>✍ Hier schreiben:</i> Optional: Was könnte ich an meinem Plan verbessern oder hinzufügen? <i>✍ Hier schreiben:</i>
Hinweise für Lehrkräfte	Manche Studierende reagieren möglicherweise defensiv („So funktionieren Apps nun mal“). Normalisieren Sie die Diskussion, indem Sie sie als Sensibilisierung und nicht als Schuldzuweisung gestalten. Verwenden Sie aktuelle und nachvollziehbare Beispiele (TikTok, YouTube Shorts, Netflix-Autoplay). Fördern Sie die gemeinsame Entwicklung: Lassen Sie die Schüler praxisnahe, altersgerechte Strategien erarbeiten. Nutzen Sie die im Unterricht installierte „Medienbewusstseinswand“ in zukünftigen Unterrichtsstunden, um Gewohnheiten erneut aufzugreifen.

Unterrichtsplan 5

Titel	Eigene Regeln für gesunde Medien erstellen
Altersgruppe	16-18 Jahre alt
Zeitraumen	45-50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden über ihre Binge-Watching- und Mediengewohnheiten reflektieren, persönliche Auslöser identifizieren und realistische, emotional sensible Regeln für digitale Medien entwerfen, um eine gesündere Bildschirmnutzung zu fördern.
Lernziele	Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler in der Lage sein: • Identifizieren Sie die emotionalen und verhaltensbezogenen Auslöser für exzessives Serienkonsumverhalten. • Erstellen Sie 4–5 realistische persönliche Medienregeln, die Ausgeglichenheit und emotionales Wohlbefinden fördern. • Beurteilen Sie die Machbarkeit und Nachhaltigkeit der eigenen Strategien und der Strategien Ihrer Kollegen. • Überlegen Sie, wie ihre persönlichen Auslöser mit ihren digitalen Gewohnheiten zusammenhängen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Arbeitsblatt „Meine Medienregeln“ • Haftnotizen • Beispiel einer Liste mit „Gesundheitsregeln“ (gedruckt oder auf dem Bildschirm) • Filzstifte, Kugelschreiber, farbiges Papier • Optional: Digitale Tools (Padlet / Jamboard) zur Einbindung
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5 - 10 Minuten) Der Lehrer zeigt das Zitat an: „Technologie ist ein großartiger Diener, aber ein schrecklicher Herr.“ Kurze Diskussion: „Haben Sie sich jemals von Ihrem Bildschirm kontrolliert gefühlt?“ Kurze Umfrage: „Wer hat schon einmal versucht, eine Bildschirmregel einzuführen? Hat es funktioniert?“

	Zielsetzung der Lehrkraft: „Heute werden wir unsere eigenen persönlichen Bildschirmregeln entwerfen, die uns helfen, Zeit, Emotionen und Balance zu managen.“
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) Die Schüler diskutieren in Zweiergruppen: • „Wann verliert man beim Fernsehen das Zeitgefühl?“ • „Welche Emotionen erschweren es, aufzuhören?“ • „Was hilft Ihnen, die Kontrolle wiederzuerlangen?“ Die Gruppen teilen jeweils eine Erkenntnis. Die Klasse erarbeitet gemeinsam Erfolgskriterien: • „Was macht eine gute Regel aus?“ (spezifisch, realistisch, unterstützend, emotional einfühlsam). Die Lehrkraft notiert Ideen an der Tafel, um die Hauptaufgabe zu strukturieren. Hauptaufgabe / Erstellung (20 – 25 Minuten) Jeder Schüler erhält das Arbeitsblatt „Meine Medienregeln“ mit folgenden Abschnitten: 1. Meine größten digitalen Gewohnheiten oder Schwierigkeiten 2. Emotionale/ verhaltensbezogene Auslöser (z. B. Langeweile, Einsamkeit, Stress) 3. Meine 5 persönlichen Regeln (z. B. „Wenn ich mich einsam fühle, rufe ich einen Freund an, anstatt fernzusehen.“) 4. Mein Unterstützungsplan (Timer, gegenseitige Verantwortlichkeit, positive Erinnerungen) Die Schüler können ihre Regeln schriftlich, zeichnend oder visuell gestalten. Option für Inklusion: Die Schüler können Audioaufnahmen machen oder Icons/Symbole verwenden. Freiwillige tragen ihre Ideen auf einem gemeinsamen Poster oder einer „Digitalen Gesundheitswand“ ein. Austausch & Feedback von Gleichaltrigen (8 Minuten) Gallery Walk: Die Studierenden gehen herum, lesen die Regeln der anderen und hinterlassen eine Nachricht: • „Eine Idee, die ich gerne ausprobieren würde...“ • „Diese Regel könnte noch strenger sein, wenn...“ Fördern Sie Empathie und einen konstruktiven Ton.

	Optionale Schnellüberarbeitung: Die Schüler aktualisieren eine Regel, nachdem sie das Feedback gelesen haben. Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Individuelle schriftliche Reflexion: 1. „Welche Regel wird am schwierigsten einzuhalten sein und warum?“ 2. „Woran werde ich erkennen, dass es funktioniert?“ 3. „Welche Idee eines Kollegen hat mich inspiriert?“ Die Lehrerin schlussfolgert: „Bei einem gesunden Medienkonsum geht es nicht um Kontrolle, sondern um Bewusstsein und Wahlfreiheit.“
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Verwenden Sie visuelle oder zweisprachige Hilfsmittel für Schlüsselbegriffe. Geben Sie Satzanfänge an: • „Wenn ich mich so fühle, werde ich das tun, anstatt zuzusehen.“ • „Ich werde meine Bildschirmzeit um ___ einschränken.“ Lerner sollten mit unterstützenden Gleichaltrigen zusammengebracht werden. Bieten Sie alternative Formate an (Zeichnung, mündliche Aufzeichnung).
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die Lehrkraft beurteilt die Qualität und die Sorgfalt, mit der die Schüler ihre Medienregeln formuliert haben. Das Feedback der Mitschüler und schriftliche Reflexionen zeigen, wie tief das Verständnis und das persönliche Engagement der Schüler sind.

Beobachtungsinstrumente (Checkliste, Bewertungsraster)

Beobachtungsscheckliste für Lehrkräfte

Name des Schülers	Beteiligt sich aktiv	Identifiziert algorithmischen Einfluss	Schlägt realistische Strategien vor	Gibt konstruktives Feedback von Kollegen	Reflektiert über persönliche Verantwortung

So verwenden Sie es:

- Anwendung während:
 - Diskussionen im Plenum
 - Momente des Austauschs mit Gleichaltrigen
 - Arbeitszeit für die Strategieentwicklung
- Spontan Anzeichen für Verständnis oder Engagement festhalten
- Verwendungszweck:
 - Formative Bewertung
 - Identifizierung von Schülern, die möglicherweise mehr Unterstützung oder Nachbetreuung benötigen.
 - Feedback in Echtzeit oder nach dem Unterricht geben

Rubrik

Kriterien	Ausgezeichnet (4 Punkte)	Gut (3 Punkte)	Entwicklung (2 Punkte)	Benötigt Unterstützung (1 Punkt)
Selbstwahrnehmung	Identifiziert klar die verschiedenen Auslöser und Emotionen, die hinter Gewohnheiten stehen.	Identifiziert einige Auslöser/Emotionen	Erwähnungen lösen vage Reaktionen aus	Es besteht kein Zusammenhang zwischen Emotionen und Gewohnheiten
Regelklarheit und Durchführbarkeit	Erstellt 4–5 spezifische, realistische und ausgewogene Regeln	Erstellt 3–4 größtenteils realistische Regeln	Die Regeln sind zu allgemein oder unrealistisch.	Die Regeln fehlen oder sind nicht relevant.

Kreativität und Eigentum	Zeigt eine starke persönliche Stimme und Originalität	Einige persönliche Elemente beinhalteten	Grundlegende oder kopierte Ideen	Keine Eigentumsverhältnisse ersichtlich
Reflexionstiefe	Bietet aufschlussreiche und umsetzbare Reflexionen	Einige nachdenkliche Gedanken wurden geäußert	Minimale Reflexion	Keine sinnvolle Reflexion
Lernen mit Gleichaltrigen	Gibt/nutzt Feedback durchdacht	Gibt oder nutzt Feedback	Begrenzte Einbindung von Gleichaltrigen	Keine Interaktion mit Gleichaltrigen

Bewertungsleitfaden:

- **18–20 Punkte:** Ausgezeichnetes Verständnis von Konzepten des digitalen Wohlbefindens; gut ausgearbeiteter persönlicher Strategieplan
- **14–17 Punkte:** Solides Verständnis mit Raum für strategische Verfeinerung oder Reflexion.
- **10–13 Punkte:** Teilweises Verständnis; Strategien müssen weiterentwickelt oder personalisiert werden
- **Unter 10 Punkten:** Benötigt zusätzliche Unterstützung oder Wiederholung wichtiger Konzepte

Reflexionsanregungen für Studierende

1. Welche neue Gewohnheit möchte ich ausprobieren?

 Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

2. Wie kann ich meine Bildschirmzeit gesünder gestalten?

 Schreiben Sie Ihre Antwort hier:

Überprüfen Sie Ihre Antworten:

Stellungnahme	Ja	NEIN
Ich habe realistische persönliche Regeln aufgestellt.	☐	☐
Ich habe jemandem geholfen, seinen Plan zu verbessern.	☐	☐
Ich habe meine Bildschirmgewohnheiten besser im Griff.	☐	☐

Optional: Worauf bin ich in meinem Plan besonders stolz?

 Hier schreiben:

Optional: Was könnte ich an meinem Plan verbessern oder hinzufügen?

 Hier schreiben:

Hinweise für Lehrkräfte

Schaffen Sie eine unterstützende Atmosphäre – betonen Sie Ehrlichkeit, nicht Perfektion.

Fördern Sie nachhaltige, nicht extreme Regeln.

Verwenden Sie Beispielanregungen, um Diskussionen mit schüchternen Schülern zu strukturieren.

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.