

Online-Chat und virtuelle Beziehungen

Unterrichtsplan 1

Titel	Online-Chat und virtuelle Beziehungen
Altersgruppe	12-14 Jahre alt
Zeitraumen	45-50 Minuten
Lernziel	Ziel ist es, das Verständnis der Schüler für Online-Sicherheit zu fördern, indem ihnen geholfen wird, Online-Bedrohungen zu erkennen, diese mit emotionalen, sozialen und kognitiven Risiken in Verbindung zu bringen und Schutzstrategien anzuwenden, um ihr Wohlbefinden in digitalen Umgebungen zu gewährleisten.
Lernziele	• Online-Gefahren im Zusammenhang mit Chatten und virtuellem Kontakt erkennen (z. B. emotionale Manipulation). • Erklären Sie, wie sie sich kognitiv, sozial und emotional schützen können. • Zeigen Sie Bewusstsein für sicheres und emotional ausgeglichenes Online-Verhalten.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Bleistift • A4-Papier • Geheime Ausweise (vom Lehrer erstellt) • PowerPoint- Präsentation des Lehrers (Lernziele, Ergebnisse, Anweisungen für den Unterricht usw.). • Computer & Projektor • Internetzugang • ABC-Regeln für Cybersicherheit (auf Folien oder als Ausdruck)

Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5 Minuten) Die Lehrkraft fragt: a) „Hebt die Hand, wenn euch schon mal jemand online angeschrieben hat, den ihr nicht direkt kanntet (z. B. ein Freund eines Freundes).“ b) „Warum wolltet ihr mit dieser Person chatten?“ c) „Welche Anzeichen haben euch geholfen (oder davon abgehalten), dieser Person zu vertrauen?“ Diese Frage knüpft an reale Online-Erfahrungen an und aktiviert Vorwissen. Anschließend werden die Lernziele vorgestellt und auf kognitive, soziale und emotionale Risiken eingegangen: – Wie wirkt sich ständiges Chatten auf Konzentration und Gedächtnis aus? (Kognitiv) – Warum verhalten sich Menschen online anders? (Sozial) – Wie fühlt es sich an, wenn jemand den Kontakt abbricht oder einen entfremdet? (Emotional)
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (10-15 Minuten) Jeder Schüler erhält einen <u>geheimen Ausweis</u> (vom Lehrer erstellt): - Person, die immer online und oft einsam ist; - Person, die perfekte Fotos teilt, aber Stress verbirgt; - Person, die ein gefälschtes Profil verwendet, um älter zu wirken; - Person, die das Chatten nutzt, um sich beliebt zu fühlen. Die Schüler zeichnen anhand der Erklärungen auf den Karten ein Profil/einen Avatar der Figur. Die Zeichnungen werden anonym im Raum getauscht. Jeder Schüler versucht nun zu erraten, welche Art von Person in der Zeichnung dargestellt ist: – Wirkt sie vertrauenswürdig? – Würdest du online mit ihr chatten? Warum oder warum nicht? – Wie schätzt du ihre emotionale Verfassung ein? Die Urheber der geheimen Identitätskarten wurden nun enthüllt. Im Kurs werden folgende Fragen erörtert: – Wie zutreffend waren Ihre Eindrücke? – Was hat Sie überrascht? – Wie oft schätzen wir Menschen online falsch ein? – Wie wirkt sich das auf unsere emotionalen Reaktionen, unser Vertrauen oder unsere Entscheidungen aus? Rahmenausrichtung: – Kognitiv: Zeigt die Grenzen der Interpretation unvollständiger Online-Informationen auf. – Sozial: Verdeutlicht Fehlinterpretationen von Identität und Absicht. – Emotional: Zeigt, wie Erscheinungsbild Vertrauen, Angst oder Bindung beeinflusst. Die Lehrkraft sollte die Diskussion so lenken, dass die Schüler verstehen, dass es in der Online-Kommunikation nicht immer möglich ist, sofort zu überprüfen, ob die Person am anderen Ende des Netzwerks tatsächlich diejenige ist, die sie vorgibt zu sein.

Detaillierte Anweisungen

Hauptaufgabe / Erstellung (15-20 Minuten)

In Vierergruppen lesen die Studierenden eine Auswahl der wichtigsten Cybersicherheitsregeln (präsentiert als Folie oder in gedruckter Form). Auf einem neuen A4-Blatt erstellen sie eine Tabelle mit drei Spalten: – Regeln, die ich bereits befolge – ... Regeln, von denen ich gehört habe, die ich aber nicht befolge – ... Regeln, die mir neu sind

Während sie die Tabelle ausfüllen, sollen die Schüler darüber nachdenken:
 - Wie schützt diese Regel Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit? - Wie schützt sie Ihre Gefühle? - Wie hilft sie Ihnen, Missverständnisse im Gespräch zu vermeiden?

Die Lehrkraft geht herum und unterstützt die Gruppen, indem sie Leitfragen stellt:

- Welche Regel würde dich davor schützen, der falschen Person zu vertrauen?
- Welche Regel hilft dir, wenn dir jemand unerwartete Nachrichten oder Links schickt? - Welche Regel knüpft an deine eigenen Erfahrungen an?

Rahmenausrichtung:

- Kognitiv: Erkennt Gewohnheiten, die Ablenkungen oder Überlastung reduzieren – Sozial: Fördert sichere Interaktionen und bewusste digitale Grenzen – Emotional: Hebt Regeln hervor, die Angstzustände oder emotionale Abhängigkeit reduzieren

Die ABC-Regeln der Cybersicherheit, präsentiert vom Lehrer:

- Verwenden Sie für verschiedene Umgebungen unterschiedliche, sichere Passwörter.
- Aktualisieren Sie Ihre Passwörter regelmäßig und geben Sie sie nicht an Dritte weiter.
- Geben Sie Ihre persönlichen Daten nicht preis und teilen Sie sie nicht mit Fremden.
- Öffnen Sie keine unbekannten E-Mails, Links oder Anhänge. Wenn Ihnen ein Freund einen Link oder Anhang mit einem ungewöhnlichen Kommunikationsstil und/oder Text schickt, überprüfen Sie immer genau, worum es geht.
- Nimm keine Freundschaftsanfragen von unbekannten Nutzern an.
- Stellen Sie sicher, dass die Website, auf der Sie personenbezogene Daten eingeben müssen, durch eine sichere, verschlüsselte Verbindung geschützt ist: Die Adresse beginnt mit https.
- Stellen Sie sicher, dass die Webadresse, auf der Sie sich befinden, exakt mit der richtigen übereinstimmt (z. B. google.com vs. Google.com).
- Teilen Sie keine freizügigen Bilder oder Videos von sich selbst mit Fremden oder flüchtigen Bekannten.
- Bevorzugt werden Kommunikationskanäle, die Ende-zu-Ende-Verschlüsselung verwenden.

	• Die Nutzung mobiler Daten ist sicherer als die Nutzung öffentlicher WLAN- Netzwerke. • Überprüfen Sie Ihre Profileinstellungen in den sozialen Medien und stellen Sie sicher, dass Ihre Beiträge nur für Ihre Freunde sichtbar sind. Facebook-Nutzer können unter Einstellungen → Datenschutz die Option „Ältere Beiträge einschränken“ auswählen. Nach dem Klicken auf „Einschränken“ sind alle vorherigen Beiträge nur noch für Freunde sichtbar. • Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Nutzung gemeinsam genutzter oder öffentlicher Geräte. Sollte dies nicht möglich sein, melden Sie sich stets von allen besuchten und angemeldeten Geräten ab. • Halten Sie die Software auf Ihrem Computer und Mobilgerät auf dem neuesten Stand. • Laden Sie Apps für Ihr Smartphone nur aus offiziellen Stores herunter: Google Play Store, Apple App Store. • Installieren Sie Antivirensoftware auf Ihrem Computer und Smartphone. • Sichern Sie Ihre Dateien regelmäßig sowohl auf Ihrem Computer als auch auf Ihrem Smartphone. Nutzen Sie Cloud-Dienste oder separate Speichermedien, idealerweise offline oder in einem anderen Netzwerk. • Aktivieren Sie nach Möglichkeit immer die Zwei-Faktor-Authentifizierung in Ihren Umgebungen.
Detaillierte Anweisungen	Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten) Jede Gruppe wählt aus der Spalte „Neu für mich“ die Regel aus, die sie am meisten überrascht hat. Sie präsentieren: – Was bedeutet die Regel? – Warum kannten sie diese Regel nicht? – Wie kann sie dazu beitragen, emotionale oder soziale Risiken beim Online-Chatten zu vermeiden? Ermutigen Sie Ihre Mitschüler zu Kommentaren: - Gab es schon einmal eine Situation, in der diese Regel hilfreich gewesen wäre? - Können Sie sich vorstellen, diese Regel jetzt anzuwenden? Rahmenkonformität: – Fördert die Reflexion darüber, wie Regeln das sozial-emotionale Wohlbefinden schützen. – Stärkt Empathie und Verständnis für unterschiedliche digitale Erfahrungen. Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Jeder Schüler reflektiert und notiert auf einem Haftzettel (Post-it), wo er eine Schwäche im Bereich Online-Chatten und virtuelle Beziehungen identifiziert und worauf er in Zukunft mehr achten wird. Die Lehrkraft teilt die Haftnotizen in drei Kategorien ein: - Kognitiv: Zeichenaufgabe (unvollständige Informationen), Cybersicherheitsregeln (Aufmerksamkeit, Ablenkung), Reflexion über digitale Gewohnheiten; - Sozial: Fehlinterpretation von Avataren, Regeln zur

	Identitätsprüfung, Gruppenaustausch von Erfahrungen; - Emotional: Zeichnen offenbart emotionale Motive; Reflexion unterstützt das Bewusstsein für die eigene Stimmung, deren Regulierung und das Setzen von Grenzen.
Link zur DigRight- App	DigRight- App können Studierende sicherere Chatpraktiken kennenlernen und ihre Entscheidungsfähigkeit in simulierten Online-Szenarien testen.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Schüler strategisch gruppieren, um sprachliche oder soziale Bedürfnisse zu unterstützen; • Stellen Sie zu jeder Cybersicherheitsrichtlinie visuelle Elemente bereit, um Schüler bei Schwierigkeiten mit der Informationsverarbeitung zu unterstützen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die formative Bewertung erfolgt während der gesamten Unterrichtsstunde durch Beobachtung der Schülerbeteiligung an Diskussionen und Gruppenarbeiten. Die gegenseitige Bewertung findet während der Gruppenpräsentation statt, indem die Schüler die Ideen der anderen reflektieren. Die Selbsteinschätzung erfolgt im Rahmen der Reflexionsphase mit Haftnotizen am Ende der Unterrichtsstunde. Die Lehrkraft beurteilt das Verständnis der Schülerinnen und Schüler, indem sie bewertet, wie gut sie Risiken erkennen, Sicherheitsregeln anwenden und Verbindungen zu ihrem eigenen Online- Verhalten herstellen können.

Beobachtungsinstrumente

Die Beobachtungsscheckliste hilft der Lehrkraft dabei, Engagement, Zusammenarbeit und Verständnis zu überwachen:

- Beteiligt sich aktiv an der Diskussion
- Identifiziert mindestens ein kognitives, soziales oder emotionales Risiko
- Erstellt eine vollständige Mindmap und eine Pro/Contra-Tabelle.
- Reflexionen über das persönliche digitale Verhalten

Reflexionsanregungen für Studierende	Beantworten Sie das folgende Feedback zur Selbsteinschätzung.
Vorlagen für Peer- /Selbstbewertung	Name: _____ Datum: _____ ✓ Zutreffendes ankreuzen: ☐ Ich habe in meiner Gruppe aktiv zugehört ☐ Ich habe mindestens eine Idee oder Erfahrung geteilt. ☐ Ich kann mindestens einen kognitiven, sozialen und emotionalen Risikofaktor im Zusammenhang mit Online-Chats und virtuellen Beziehungen nennen.
Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf Anzeichen dafür, dass Schüler die Inhalte mit realen Problemen in Verbindung bringen. Gehen Sie sensibel damit um. Seien Sie bereit, weitere Hilfe anzubieten oder Bedenken (z. B. Anzeichen von Angstzuständen oder Sucht) weiterzuleiten. Fördern Sie positive digitale Verhaltensweisen und Empathie in der Interaktion mit Gleichaltrigen. Die Lehrkraft kann, basierend auf den individuellen Online-Erfahrungen der einzelnen Gruppen, eine zusätzliche Regel zur gemeinsamen Erstellung von Inhalten für die ABC-Regeln der Cybersicherheit in Betracht ziehen.

Unterrichtsplan 2

Titel	Die Balance zwischen Online-Chat und realen Begegnungen finden
Altersgruppe	12–14 Jahre alt
Zeitraumen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden verstehen, was Online-Chat- und virtuelle Beziehungssucht ist, deren kognitive, soziale und emotionale Auswirkungen erkennen und Strategien für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien üben. Durch die Analyse realer Szenarien und die Reflexion ihres eigenen Bildschirmkonsums entwickeln die Lernenden kritisches Denken, Teamfähigkeit und Selbstregulationskompetenzen und wenden ihr Wissen an, um gemeinsam einen Verhaltenskodex für digitales Wohlbefinden zu erarbeiten und zu begründen.
Lernziele	LO1: Nennen Sie mindestens drei Anzeichen für ungesundes Online-Chat-Verhalten. LO2: Erläutern Sie zwei persönliche Strategien zur Vermeidung übermäßiger Abhängigkeit von virtuellen Beziehungen. LO3: Gemeinsam einen „Klassen-Digital-Wellness-Code“ entwerfen und dessen Regeln begründen.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Projektor oder Whiteboard • Gedruckte Szenariokarten • Haftnotizen und Marker • Arbeitsblatt „Meine digitale Beziehungslandkarte“ (oder A3-Papier) • Timer oder Klassenzimmeruhr • Optional: DigRight- App zur Nachbereitung des Unterrichts
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5-10 Minuten) Fragen Sie die Schüler: „Wie viele Nachrichten habt ihr gestern verschickt?“ Melden Sie sich beifolgenden Personen: • 0–20 • 21–50 • 51+ Dann frage: „Warum schreiben wir so viele Nachrichten?“ Schreibe die Antworten an die Tafel: Gewohnheit, Spaß, Langeweile, FOMO, Dopamin-Kick usw. Lesen Sie nun diese Kurzgeschichte laut vor:

	Es ist 23:30 Uhr. Tom chattet immer noch in einer Gruppen-Chatgruppe. Er weiß, dass morgen eine Prüfung ansteht, will aber seine Erfolgsserie fortsetzen. Am nächsten Tag ist er müde, vergisst seine Hausaufgaben und ist ängstlich. Das passiert immer wieder. Fragen: • Was fühlt Tom? • Warum ist Anhalten so schwer? Zusammenfassend: „Heute werden wir untersuchen, wann Gespräche hilfreich sind und wann sie schaden, und wie man die Kontrolle behält.“
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (5-10 Minuten) Die Schüler erhalten paarweise Szenariokarten (z. B. „Bleibt bis 2 Uhr nachts online, um mit Gaming-Freunden im Ausland zu chatten“, „Wird unruhig, wenn innerhalb von Minuten niemand im Gruppenchat antwortet“, „Löscht Nachrichten, um Online-Konversationen vor Eltern oder Freunden zu verbergen“). Sie diskutieren: Warum könnte sich diese Figur so verhalten? Ist es emotional, designbezogen oder umweltbezogen? Jedes Paar notiert seine Begründung auf Haftnotizen und heftet diese in drei Kategorien an die Tafel: • Psychologische Faktoren (z. B. Einsamkeit) • Plattformdesign (z. B. Streaks, Benachrichtigungen) • Umweltfaktoren (z. B. fehlende elterliche Beschränkungen) Im Unterricht werden die häufigsten Ursachen besprochen und Bezüge zu realen Lebenserfahrungen hergestellt. Hauptaufgabe / Erstellung (20-25 Minuten) Die Schüler arbeiten in Vierergruppen, um eine digitale Beziehungslandkarte für einen fiktiven Teenager namens „Alex“ zu erstellen. Sie identifizieren: • Mit wem Alex täglich chattet (Freunde, Influencer, Fremde). • Wie viel Zeit wird mit jedem einzelnen verbracht? • Ob jede Verbindung unterstützend, neutral oder riskant ist. • Drei realistische Regeln zur Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts. Sie übertragen ihre Karte mithilfe von Farben, Beschriftungen oder Symbolen auf A3-Papier oder ein Poster. Die Lehrkraft geht herum und stellt Fragen wie: • „Welche Verbindungen sind sinnvoll?“

	• „Was würde Alex helfen, sich offline besser zu fühlen?“ Diese Aufgabe unterstützt konstruktivistisches Lernen: Die Schüler erarbeiten gemeinsam Bedeutungen, wenden die Theorie auf praktische Entscheidungen an und beteiligen sich an selbstgesteuerter Problemlösung.
Detaillierte Anweisungen	Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten) Jede Gruppe absolviert einen 90-sekündigen Galeriegang, bei dem sie ihre Karte präsentiert. Die Kommilitonen geben Feedback mithilfe von zwei Haftnotizen: • Glow: „Eine Sache, die uns gefallen hat...“ • Grow: „Eine Sache sollte man bedenken...“ Feedback-Aufforderungen: • „Ihre Karte zeigt deutlich...“ • „Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Folgendes einzubeziehen...“ Fördern Sie eine respektvolle Sprache und faktenbasierte Kommentare. Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Die Schüler füllen einen „3-2-1-Exit-Ticket“ aus: • 3 Dinge, die sie gelernt haben • 2 Strategien, die sie diese Woche ausprobieren werden • Eine Frage haben sie noch Die Lehrkraft sammelt diese Rückmeldungen, um daraus Erkenntnisse zu gewinnen. Optionale Reflexionsfrage: „Welche Regel wird Ihnen am schwersten fallen, und warum?“ Dies regt die Schüler dazu an, Herausforderungen vorherzusehen, ihr metakognitives Bewusstsein zu entwickeln und darüber nachzudenken, wie sie Hindernisse überwinden können. Zum Abschluss folgt eine kurze, angeleitete Pause: Die Schüler legen ihre Handys mit dem Display nach unten, schließen die Augen, atmen tief durch und stellen sich einen Moment außerhalb der Schule vor, der ihnen ein gutes Gefühl gibt. Bestätigung: „Du bist für dein digitales Leben und dein Wohlbefinden verantwortlich.“
Link zur DigRight- App	Die Schüler können das Modul „Soziale Medien & Online-Chat“ der DigRight - App als Vorbereitungsübung vor dem eigentlichen Unterricht nutzen. Die Lehrkraft kann den Link zur App über das interne Schülerinformationssystem oder in der vorherigen Unterrichtsstunde teilen.

Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Verwenden Sie Karten mit großer Schrift oder Sprachaufzeichnung für Schüler mit Deutsch als Zweitsprache und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf. • Weniger selbstbewusste Schüler sollten mit kommunikationsstarken Lehrkräften zusammengebracht werden. • Stellen Sie gedruckte und digitale Arbeitsblätter bereit. • Nutzen Sie Timer zur Aufmerksamkeitsunterstützung. • Akzeptieren Sie gegebenenfalls Bilder oder Emojis anstelle von Wörtern. • Beziehen Sie kulturell vielfältige Beispiele in die Diskussion mit ein.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die Lehrkraft beobachtet die Gruppenarbeit und achtet dabei auf die Beteiligung und die Entwicklung der Ideen. Feedback der Teilnehmenden beim Galeriegang. Exit-Tickets vermitteln individuelles Verständnis und die Absicht, das Verhalten zu ändern. Fehlvorstellungen wurden für Folgestunden festgehalten.

Beobachtungsinstrumente

Beobachtungsscheckliste:

- Die Schüler beteiligen sich und hören aktiv zu
- Kritisches Denken zeigt sich in Gruppengesprächen
- Studierende unterscheiden gesunde von riskanten Online-Gewohnheiten

Formative Bewertungskriterien für den Galeriegang:

- Klare Erklärung der Karte
- Durchdachte Klassifizierung von Beziehungen
- Realistische und schülerrelevante Regeln
- Zusammenarbeit und Kreativität

Bewertungsraster für die Abschlussbeurteilung (max. 5 Punkte, falls Sie die Punkte vergeben müssen und keine weitere lernförderliche Bewertung vornehmen können):

- 3 korrekte Lernergebnisse (2 Punkte)
- 2 umsetzbare Strategien (2 Punkte)
- 1 durchdachte Frage (1 Punkt)

Reflexionsanregungen für Studierende	- Was hat Sie an Ihren Online-Beziehungen überrascht? - Was wird am schwierigsten zu ändern sein und wie können wir dabei helfen? - Wer unterstützt Ihr Gleichgewicht online und offline?																									
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	<table><tr><th>Kriterium</th><th>Ja</th><th>Teilweise</th><th>NEIN</th><th>Kommentar</th></tr><tr><td>Unsere Karte zeigt risikoreiche vs. unterstützende Beziehungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Wir haben realistische Regeln vorgeschlagen.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Ich habe zu dieser Aufgabe beigetragen.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Alle haben zu dieser Aufgabe beigetragen.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Kriterium	Ja	Teilweise	NEIN	Kommentar	Unsere Karte zeigt risikoreiche vs. unterstützende Beziehungen					Wir haben realistische Regeln vorgeschlagen.					Ich habe zu dieser Aufgabe beigetragen.					Alle haben zu dieser Aufgabe beigetragen.				
Kriterium	Ja	Teilweise	NEIN	Kommentar																						
Unsere Karte zeigt risikoreiche vs. unterstützende Beziehungen																										
Wir haben realistische Regeln vorgeschlagen.																										
Ich habe zu dieser Aufgabe beigetragen.																										
Alle haben zu dieser Aufgabe beigetragen.																										
Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf Schüler, die ihren hohen Bildschirmkonsum verharmlosen oder beim Sprechen über Online-Druck Anzeichen von Verzweiflung zeigen. Lenken Sie das Gespräch einfühlsam um und vermeiden Sie Werturteile. Leben Sie selbst gesunde Grenzen vor, indem Sie Ihr Handy während des Unterrichts nicht benutzen. Halten Sie die Kontaktdaten von Beratungsstellen bereit, falls emotionale Probleme auftreten. Ermutigen Sie die Schüler, sich bei Bedarf an die Schulpsychologin/den Schulpsychologen zu wenden.																									

Unterrichtsplan 3

Titel	Online-Chat und virtuelle Beziehungen
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitraumen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden die kognitiven, sozialen und emotionalen Auswirkungen von Online-Chats und virtuellen Beziehungen untersuchen, Warnzeichen für eine ungesunde digitale Nutzung erkennen und Strategien für eine sicherere, ausgewogene und emotional gesunde Online-Kommunikation entwickeln.
Lernziele	• Analysieren Sie die Vor- und Nachteile von Online-Chats und virtuellen Beziehungen (kognitiv, sozial, emotional). • Reflektiere über deine persönlichen digitalen Gewohnheiten und formuliere einen persönlichen Handlungsschritt für eine gesündere Online-Interaktion.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Bleistift • Blanko-A4-Papier • Vorlage zur Selbsteinschätzung (A8-Format) • PowerPoint-Präsentation des Lehrers (Lernziele, Lernergebnisse, Anweisungen für den Unterricht usw.). • Computer & Projektor • Internetzugang
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (10 Minuten) Beginnen Sie mit einem Video zum Thema: „Wer steckt hinter dem Bildschirm?“ Zum Beispiel: „Mit wem sprichst du online?“ (Common Sense Education, 2019) https://www.youtube.com/watch?v=Dil8Lj0_TGQ Die Studierenden erstellen eine Mindmap auf A4-Papier, in der sie Schlüsselwörter eintragen, die kognitive, soziale und emotionale Aspekte des Videos widerspiegeln. Die Lehrkraft wird die Lernziele vorstellen und diese direkt mit Schlüsselideen des theoretischen Rahmens verknüpfen, z. B.: „Warum fühlen sich manche Menschen ängstlich, wenn sie keine Antwort auf eine Nachricht erhalten?“

	Erkundung / Untersuchung (10 Minuten) Die Schüler bilden Vierergruppen und diskutieren: • Welche Punkte aus dem Video und ihren Mindmaps andere möglicherweise übersehen haben. • Können sie die im Rahmenkonzept erwähnten Warnzeichen für Sucht oder Anzeichen für sozialen Rückzug erkennen? • Welchen Rat würden Sie dieser Person geben? • Welche möglichen Folgen hat dieses Verhalten? Die Studierenden aktualisieren ihre Mindmaps auf Grundlage des Feedbacks der Gruppe.
Detaillierte Anweisungen	Hauptaufgabe / Erstellung (15 Minuten) Die Schüler sehen sich das Video erneut an, um ihre Ideen zu überprüfen oder anzupassen. Auf der Rückseite ihres A4-Blatts erstellen sie eine Tabelle mit den Vor- und Nachteilen des Online-Chats in drei Spalten: - Kognitiv (Konzentration, Lernen) - Soziales (Beziehungen, Kommunikation) - Emotional (Stimmung, Selbstwertgefühl) Die Studierenden müssen jeden Punkt mit Beispielen aus dem realen Leben oder Warnzeichen verknüpfen (z. B. Schlafmangel, Geheimhaltung, gedankliche Besessenheit). Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten) Jede Gruppe präsentiert ihre überraschendste Erkenntnis. Die Diskussion dreht sich um die Frage: „Welches Online- Verhalten birgt emotionale oder soziale Risiken, und wie können wir es erkennen und verhindern?“ „Welche Präventionsstrategie könnte diese Annahme bestärken?“ Die Studierenden werden ermutigt, Ideen respektvoll zu hinterfragen und auf den Beobachtungen der anderen aufzubauen. Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Jeder Schüler notiert eine persönliche Schwäche oder Sorge (basierend auf dem, was er gelernt hat) auf einem Haftzettel, z. B.: „Ich benutze mein Handy vor dem Schlafengehen, was mir das Einschlafen erschwert.“ Jeder präsentiert seine/ihre Notizen mündlich und beschreibt, was er/sie ändern wird und warum (Selbstregulationsstrategie). Die Lehrkraft fasst die wichtigsten Punkte auf Grundlage des theoretischen Rahmens des aktuellen Themas zusammen.
Link zur DigRight- App	DigRight App können Schüler zu Hause: - sichere und unsichere Chat-Optionen simulieren; - die Anwendung von Präventionsstrategien üben; - über Selbstregulation und emotionale Reaktionen reflektieren.

Tipps zur Inklusion/Anpassung	• Schüler strategisch gruppieren, um sprachliche oder soziale Bedürfnisse zu unterstützen; • Stellen Sie zu jeder Cybersicherheitsrichtlinie visuelle Elemente bereit, um Studierende bei Schwierigkeiten mit der Informationsverarbeitung zu unterstützen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Die formative Bewertung erfolgt während des gesamten Unterrichts durch Beobachtung der Schülerbeteiligung an Diskussionen und Gruppenaktivitäten. Die gegenseitige Bewertung erfolgt während der Gruppenarbeit, indem die Schüler die Ideen der anderen reflektieren. Die Selbsteinschätzung findet am Ende der Stunde anhand der Reflexionsnotizen statt. Die Lehrkraft beurteilt das Verständnis der Schüler, indem sie bewertet, wie gut sie Risiken erkennen, Sicherheitsregeln anwenden und Bezüge zu ihrem eigenen Online- Verhalten herstellen können.
Beobachtungsinstrumente Die Beobachtungsscheckliste hilft der Lehrkraft dabei, Engagement, Zusammenarbeit und Verständnis zu überwachen: • Beteiligt sich aktiv an der Diskussion • Identifiziert mindestens ein kognitives, soziales oder emotionales Risiko • Erstellt eine vollständige Mindmap und eine Pro/Contra-Tabelle. • Reflexionen über das persönliche digitale Verhalten	
Reflexionsanregungen für Studierende	Beantworten Sie das folgende Feedback zur Selbsteinschätzung.
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Name: _____ Datum: _____ ✓ Zutreffendes ankreuzen: ☐ Ich habe in meiner Gruppe aktiv zugehört. ☐ Ich habe mindestens eine Idee oder Erfahrung geteilt. ☐ Ich kann mindestens einen kognitiven, sozialen und emotionalen Risikofaktor im Zusammenhang mit Online-Chats und virtuellen Beziehungen nennen.
Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf Anzeichen dafür, dass Schüler die Inhalte mit realen Problemen in Verbindung bringen. Gehen Sie sensibel damit um. Bieten Sie bei Bedarf weitere Hilfe an oder verweisen Sie bei Bedenken (z. B. Anzeichen von Angstzuständen oder Sucht) an die zuständige Stelle. Fördern Sie positive digitale Verhaltensweisen und Empathie im Umgang mit Gleichaltrigen.

Unterrichtsplan 4

Titel	Online-Chat: Risiken und virtuelle Verbindungen
Altersgruppe	14-16 Jahre alt
Zeitraumen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Schülerinnen und Schüler werden untersuchen, warum das Chatten mit Menschen, die sie noch nie persönlich getroffen haben, sowohl reizvoll als auch riskant sein kann. Sie lernen, Warnsignale in Online-Gesprächen zu erkennen, Empathie für diejenigen zu entwickeln, die sich zu digitalen Freundschaften hingezogen fühlen, und sichere Verhaltensweisen beim Nutzen von Plattformen wie Discord, Roblox oder Fortnite zu praktizieren.
Lernziele	• Erkennen Sie die Gefahren, die mit anonymen oder rein virtuellen Beziehungen verbunden sind. • Sichere von unsicheren Online-Kommunikationsverhaltensweisen unterscheiden • Strategien für eine sicherere digitale Kommunikation
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Bleistifte oder Kugelschreiber • A4-Papier • Gedruckte Sicherheitscheckliste (A8-Format) • PowerPoint-Präsentation oder Visualisierungen zu den wichtigsten Punkten • Computer und Projektor • Internetzugang (für Videoclip)
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5-10 Minuten) Fragen Sie die Schüler: „Habt ihr schon mal mit jemandem gechattet, den ihr nicht persönlich kennt? Über welche Apps oder Plattformen?“ Erwähnen Sie bekannte Tools wie Roblox, den Voice-Chat von Fortnite, Discord, Instagram-Direktnachrichten und andere Gaming-Server. Spielen Sie anschließend das Video „Teen Voices: Who You're Talking to Online“ (Common Sense Education) ab. Falls das Originalvideo nicht verfügbar ist, können Sie mit folgenden Stichwörtern nach ähnlichen Lernvideos suchen: Online-Freundschaften, Sicherheit im Internet für Teenager; sicheres Online-Chatten in der Mittelstufe; Video zur digitalen Kompetenz im Umgang mit Online- Freunden; Warnsignale für Online-Sicherheit; mit wem sprichst du online (Teenager); Internetsicherheit für Teenager im Umgang mit Fremden; Common Sense Education: Sicher online chatten. Diese Stichwörter helfen Ihnen, Videos zu sicherer Online-Kommunikation, Online-Freundschaften, dem Gespräch mit

	Fremden im Internet, Datenschutz und dem Erkennen von Warnsignalen in digitalen Gesprächen zu finden. Anschließend erstellen die Schüler eine kurze Zeitleiste, die den Beginn und Verlauf eines typischen Chats mit einem Fremden veranschaulicht. Kurze Klassendiskussion: „Wie kann ein freundlicher Chat auf Discord oder Roblox mit der Zeit riskant werden?“ Lernziele: In der heutigen Stunde wird untersucht, warum diese Chats spannend sind, wann sie eine Grenze überschreiten können und wie man sich online schützen kann. Erkundung / Untersuchung (5-10 Minuten) Die Schüler bilden Zweier- oder Dreiergruppen und diskutieren folgende Fragen: Was sagen Fremde, um Vertrauen aufzubauen? Warum teilen manche Menschen persönliche Details mit jemandem online, den sie noch nie getroffen haben? Welche Warnsignale sollten Misstrauen wecken? Sie sollen über manipulatives Verhalten wie Geschenkangebote, schnelle emotionale Nähe oder Geheimniskrämerei nachdenken. Jede Gruppe soll drei Warnsignale identifizieren, aufschreiben und anschließend vorstellen. Die Lehrkraft notiert diese an der Tafel und verlinkt sie mit realen Plattformen wie Snapchat oder Discord.
Detaillierte Anweisungen	Hauptaufgabe / Erstellung (20-25 Minuten) Verteilen Sie A4-Papier. Die Schüler teilen das Blatt in zwei Abschnitte: LINKS: „Warum Menschen online mit Fremden chatten“ (z. B. gemeinsame Hobbys in Roblox, Suche nach Teammitgliedern in Fortnite, Langeweile, Einsamkeit) RECHTS: „Was kann schiefgehen?“ (z. B. falsche Identität, emotionale Manipulation, Anbahnung von Kontakten, Betrug) Als Nächstes verteilen Sie die A8-Sicherheitscheckliste mit Hinweisen zur Selbstkontrolle wie: • Weiß ich wirklich, mit wem ich spreche? • Haben sie darum gebeten, die Dinge geheim zu halten oder zu verhindern, dass andere unseren Chat einsehen können? • Sind sie verärgert, wenn ich nicht schnell antworte? • Versuchen sie, die Diskussion auf eine andere Plattform zu verlagern? • Haben sie mir Nachrichten geschickt, die flirtend oder persönlich wirken oder mir Unbehagen bereiten? • Haben sie mir Geschenke, Spielmarken oder exklusiven Zugang zu etwas angeboten? • Haben sie nach Fotos, Videos oder persönlichen Daten gefragt? • Sind sie älter oder wollen sie ihre wahre Identität nicht preisgeben? • Fühle ich mich nervös oder unter Druck gesetzt, wenn ich mit ihnen spreche? • Weiß ich wirklich, mit wem ich spreche?

	• Haben sie darum gebeten, die Dinge geheim zu halten oder zu verhindern, dass andere unseren Chat einsehen können? Optionale Satzanfänge für Sicherheitstipps: • „Wenn mich jemand, den ich nicht kenne, zu einem privaten Gespräch auffordert, sollte ich...“ • Bevor ich jemandem online vertraue, muss ich... • „Eine Möglichkeit, beim Chatten in Roblox oder Discord sicherer zu sein, ist...“ • „Wenn ein Gespräch unangenehm oder aufdringlich wird, werde ich...“ • „Ich kann mich schützen, indem ich...“ Die Schüler kreisen einen Punkt ein, der ihnen Sorgen bereitet oder ihnen bekannt vorkommt. Auf der Rückseite schreiben sie einen kurzen Ratschlag, den sie einem jüngeren Cousin, Freund oder Geschwisterkind geben würden, das mit Fremden in Spiele- oder Social-Media-Apps chattet. Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten) Bitten Sie jede Gruppe, einen Grund zu nennen, warum jemand mit einem Fremden chatten könnte, und ein Risiko zu nennen, das sie überrascht oder beunruhigt hat. Nutzen Sie die Tafel, um die Beiträge zu sammeln und eine Diskussion in der gesamten Klasse anzuregen. Fragen Sie: „Kann man beim Online-Chatten sicher sein?“ Schlagen Sie Techniken vor, wie z. B. das Deaktivieren von Direktnachrichten, die Verwendung von Spitznamen, das Melden verdächtigen Verhaltens und das Gespräch mit einem vertrauten Erwachsenen. Ermutigen Sie die Schüler, respektvolles Feedback zu geben, wenn Mitschüler Ideen teilen.
Detaillierte Anweisungen	Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Die Studierenden füllen einen Reflexionsbogen aus: • Eine Sache, die ich heute gelernt habe • Eine Gewohnheit oder Regel, die ich online anwenden möchte • Ein Anzeichen, auf das ich beim Chatten mit neuen Leuten achten werde: Zum Schluss noch ein Hinweis: Online-Chatten kann Spaß machen, sollte aber niemals dazu führen, dass man sich ängstlich, geheimnisvoll oder kontrolliert fühlt.
Link zur DigRight- App	Die Schüler können das Modul „Soziale Medien & Online-Chat“ der DigRight - App als Vorbereitungsübung vor dem eigentlichen Unterricht nutzen. Die Lehrkraft kann den Link zur App über das interne Schülerinformationssystem oder in der vorherigen Unterrichtsstunde teilen.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Lassen Sie die Schüler selbst entscheiden, ob sie ihre Antworten schriftlich oder zeichnerisch gestalten. Geben Sie ihnen Satzanfänge für Sicherheitstipps. Verwenden Sie Bildkarten, um Warnsignale zu erklären. Bieten Sie Schülern,

	die schwierige Erfahrungen gemacht haben und diese lieber nicht teilen möchten, die Möglichkeit, die Teilnahme zu verweigern. Beispiele für Warnsignale beim Online-Chat sind: • Sie werden gebeten, das Gespräch vor Freunden oder Familie geheim zu halten. • Ich möchte schnell in einen privaten Chatraum wechseln (z. B. auf eine andere Plattform wie WhatsApp oder Telegram). • Ärger oder Verärgerung, wenn man nicht schnell genug reagiert • Versenden von anzüglichen, übermäßig persönlichen oder unangemessenen Nachrichten • Nach Fotos, Videos, Ihrem richtigen Namen, Ihrem Standort oder Ihren Kontaktdaten zu fragen • Virtuelle Geschenke (wie Spiel-Skins, Token) im Austausch für Aufmerksamkeit oder Gefälligkeiten anbieten • Sie weigern sich, ihr Gesicht zu zeigen oder Ihnen zu sagen, wer sie wirklich sind • Dinge sagen, die einem Schuldgefühle, Angst oder Unbehagen bereiten. Diese Warnsignale helfen Schülern, Anbahnungsversuche oder manipulatives Verhalten zu erkennen und ihre emotionale und digitale Sicherheit zu schützen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Nutzen Sie die Beobachtung durch die Lehrkraft, um die Teilnahme der Schüler zu überwachen und deren Fähigkeit zur Risikoerkennung zu dokumentieren. Sammeln Sie die ausgefüllten Tabellen und Checklisten ein. Achten Sie auf Anzeichen persönlicher Reflexion, die korrekte Identifizierung von Warnsignalen und die Fähigkeit, realistische und sichere Online-Strategien vorzuschlagen.

Beobachtungsinstrumente

Beobachtungsscheckliste:

- Teilt persönliche Gedanken oder Erfahrungen im Zusammenhang mit Online-Chats
- Erkennt Warnsignale oder riskantes Verhalten
- Berücksichtigt Beiträge oder Ratschläge von Kollegen
- Schlägt eine realistische Sicherheitsstrategie vor
- Erkennt, wann eine Online-Konversation emotional überfordernd wird.
- Beschreibt eine persönliche Strategie, um das digitale Gleichgewicht zu wahren oder zwanghafte Nutzung zu verhindern.

Sicherheitscheckliste (A8-Format):

Name: _____

Datum: _____

Zutreffendes ankreuzen:

- Ich weiß, wie ich meine Daten auf Discord oder Roblox schützen kann.
- Ich wurde von einer mir unbekannten Person zu einem privaten Gespräch aufgefordert.
- Ich nutze online Datenschutzeinstellungen oder Stumm-/Blockieroptionen.
- Ich möchte Warnsignale besser erkennen.
- Ich kann Ihnen einen Grund nennen, warum das Chatten mit Fremden riskant ist.
- Ich merke, wenn das Chatten emotional anstrengend wird.
- Ich habe eine Idee, die mir helfen könnte, online die Kontrolle zu behalten.

**Reflexionsanregungen
für Studierende**

Warum öffnen sich Menschen Fremden im Internet? Was würde ich einem Freund sagen, der sich in einem Chat unter Druck gesetzt fühlt? Was kann ich heute tun, um mich online selbstsicherer zu fühlen?

**Vorlagen für Peer-
/Selbstbewertung**

Siehe Checkliste „Beobachtungscheckliste“

Hinweise für Lehrkräfte

Nutzen Sie gängige Plattformen (Roblox, Discord, Fortnite), um Beispiele aussagekräftig zu gestalten. Bleiben Sie ruhig und wertfrei, wenn Sie über Manipulation, sexuelle Belästigung oder Druck sprechen. Seien Sie für Schülerinnen und Schüler da, die sich vertraulich austauschen möchten oder ängstlich sind. Betonen Sie ein sicheres Umfeld ohne Schamgefühl.

Unterrichtsplan 5

Titel	Digitale Sucht: Online-Chat und virtuelle Beziehungen – Gezielt süchtig gemacht
Altersgruppe	16-18 Jahre alt
Zeitraumen	45–50 Minuten
Lernziel	Die Studierenden werden die Risiken und psychologischen Muster hinter zwanghaftem Online-Chatten und virtuellen Beziehungen kritisch untersuchen. Sie werden analysieren, wie die Gestaltung von Benutzeroberflächen – einschließlich Benachrichtigungen, Lesebestätigungen und Schreibanzeigen – zwanghaftes Nutzungsverhalten und Suchtverhalten gezielt fördert. Die Studierenden werden ihre eigenen digitalen Gewohnheiten reflektieren und gesündere Kommunikationsgrenzen entwickeln.
Lernziele	• Psychologische und emotionale Anzeichen digitaler Sucht in der virtuellen Kommunikation erkennen • Erkennen Sie die Risiken und Vorteile von rein Online-Beziehungen • Verstehen Sie, wie Plattformfunktionen zu zwanghaftem Verhalten beitragen, und erforschen Sie Strategien für eine gesündere Online-Interaktion.
Benötigte Werkzeuge/Materialien	• Bleistifte/Stifte • Blanko-A4-Papier • Checkliste zur Selbsteinschätzung (A8-Format) • PowerPoint-Präsentation (Unterrichtsmaterialien und Anregungen) • Computer und Projektor • Internetzugang
Detaillierte Anweisungen	Vorbereitung (5-10 Minuten) Fragen Sie die Schüler, wie viel Zeit sie täglich mit Nachrichten oder Chatten verbringen. Ermutigen Sie sie, wenn möglich, ihre Bildschirmzeitdaten zu überprüfen. Zeigen Sie das kurze Video „Teen Voices: Who You're Talking to Online“ (Common Sense Education). Die Schüler erstellen eine Mindmap mit Wörtern und Ausdrücken zum Thema Online-Chatten und dessen emotionaler Wirkung. Führen Sie das Konzept des überzeugenden Interface-Designs ein: Erklären Sie, wie Lesebestätigungen, Schreibpunkte, Benachrichtigungen und Nachrichtenserien die Nutzer online halten. Teilen Sie die Lernziele mit und definieren Sie diese gemeinsam mit den Schülern.

	Was ist überzeugendes Interface-Design? Überzeugendes Interface-Design beschreibt die Art und Weise, wie Apps gezielt so gestaltet sind, dass sie zur Nutzung animieren. Diese Funktionen sind nicht zufällig, sondern sorgfältig darauf ausgelegt, Ihre Aufmerksamkeit zu fesseln und Sie zum längeren Online-Verweilen zu bewegen. Häufige Beispiele in Messaging-Apps: • Die Tippindikatoren (die hüpfenden Punkte) veranlassen Sie zum Warten und dazu, sich auf den Text zu konzentrieren. Bildschirm • Lesebestätigungen: Sie erzeugen Druck, schnell zu antworten, oder man fühlt sich unwohl, wenn jemand nicht antwortet. • Benachrichtigungen: Sie veranlassen Sie dazu, Ihr Telefon sofort zu überprüfen, selbst wenn es nicht wichtig ist. • Nachrichtenserien: Belohnen Sie für die tägliche Nutzung der App und machen es so schwieriger, damit aufzuhören. Diese Tools nutzen emotionale und psychologische Auslöser (wie Neugier, die Angst, etwas zu verpassen, oder das Bedürfnis nach Anerkennung), um Ihr Verhalten zu beeinflussen – oft ohne dass Sie es merken. Siehe auch: Die Magie des Überzeugenden Designs Sollte das Originalvideo nicht verfügbar sein, können Sie mithilfe der folgenden Stichwörter nach ähnlichen Lernvideos suchen: überzeugendes Design; überzeugende Technologie; Die Magie des Überzeugenden Designs; Wie Apps Nutzer binden; Aufmerksamkeitsökonomie; Technologien zur Aufmerksamkeitsgewinnung; überzeugendes Design in sozialen Medien; Tricks im App-Design; unendliches Scrollen; Benachrichtigungen und Nutzerverhalten; süchtig machendes App-Design; Dark Patterns in Apps; ethisches Technologie-Design. Diese Stichwörter helfen Ihnen, Videos darüber zu finden, wie Apps, Spiele, Websites und Social-Media-Plattformen gezielt so gestaltet sind, dass sie Aufmerksamkeit erregen, das Verhalten beeinflussen, zur wiederholten Nutzung anregen und Nutzer binden. „Um die Eigenverantwortung der Studierenden zu stärken, könnten Sie gemeinsam mit ihnen Beispiele erarbeiten: Fragen Sie: ‚Welche App-Funktionen fesseln euch?‘ und erstellen Sie eine gemeinsame Liste. Dies bestätigt gelebte Erfahrungen.“
Detaillierte Anweisungen	Erkundung / Untersuchung (5-10 Minuten) In Kleingruppen vergleichen die Schüler ihre Mindmaps. Fragen Sie: „Welche Funktionen von Messaging-Apps erschweren es, nicht ständig nachzusehen?“ und „Welche Emotionen lösen diese Funktionen aus?“ Regen Sie sie an, den Zusammenhang zwischen App-Design und emotionalen Reaktionen wie Angst oder FOMO (Fear of Missing Out) zu untersuchen. Ermutigen Sie die Schüler, über mögliche Muster in ihren eigenen Gewohnheiten nachzudenken und ihre Mindmaps mit den neuen Erkenntnissen aus der Diskussion zu aktualisieren. Hauptaufgabe / Erstellung (20-25 Minuten) Die Studierenden drehen ihr Blatt um und erstellen eine zweiseitige Tabelle: „Wie Online-Chat nützt bzw. schadet“. Sie müssen mindestens fünf Vorteile

	und fünf Nachteile auflisten. In der Spalte „Nachteile“ müssen alle Punkte markiert werden, die direkt mit dem Interface-Design zusammenhängen (z. B. „Ich fühle mich durch die Lesebestätigungen unter Druck gesetzt“). Ermutigen Sie die Schüler, Beispiele auf sozialer Ebene anzuführen, wie zum Beispiel: Pro: „Ich habe enge Freundschaften mit Menschen aufgebaut, die mich emotional verstehen.“ oder „Es hilft mir, mit Freunden oder Verwandten in Kontakt zu bleiben, die weit entfernt wohnen.“ Contra: „Ich fühle mich manchmal Menschen online näher als meinen Freunden im realen Leben, was die Beziehungen im realen Leben erschwert“ oder „Man kann ständiges Chatten leicht mit echter emotionaler Nähe verwechseln.“ Anschließend verfassen die Schüler eine kurze Reflexion über eine Funktion der App, die ihr Verhalten beeinflusst. Verteilen Sie die A8-Checkliste zur Selbsteinschätzung, die designbezogene Anregungen enthält wie: „Ich fühle mich unwohl, wenn jemand meine Nachricht nicht liest“ oder „Ich schaue sofort auf mein Handy, wenn ich eine Benachrichtigung sehe“. Bitten Sie die Schüler, die für sie relevanteste Anregung zu markieren und eine Idee für eine gesündere Gewohnheit aufzuschreiben.
Detaillierte Anweisungen	Austausch und Feedback von Gleichaltrigen (5-10 Minuten) Jede Gruppe präsentiert eine überraschende Erkenntnis oder ein Designmerkmal, das sie besonders beeinflusst hat. Diskutieren Sie: „Welche Designelemente wirken am ehesten süchtig machend?“ und „Wie sähe ein gesünderes App-Design aus?“ Fördern Sie einen kurzen Klassendialog, in dem die Studierenden ihre Reflexionen vergleichen und erörtern, ob Bewusstsein zu Verhaltensänderungen beiträgt. Reflexion & Abschluss (5-10 Minuten) Die Schüler füllen einen 3-2-1-Abschlussbogen aus: 3 Dinge, die ich über süchtig machende App-Funktionen gelernt habe 2 digitale Gewohnheiten, die ich überdenken möchte Eine Änderung werde ich diese Woche ausprobieren. Bitten Sie einige Freiwillige, ihre Ideen vorzustellen. Beenden Sie die Veranstaltung mit folgendem Zitat: „Nur weil eine App Ihre Aufmerksamkeit will, heißt das nicht, dass sie sie verdient.“ Regen Sie die Schüler dazu an, darüber nachzudenken, wem es letztendlich nützt, wenn wir ständig unser Handy kontrollieren.
Link zur DigRight- App	Mit dem Modul „Online-Chat“ der DigRight -App können Schülerinnen und Schüler untersuchen, wie App-Designs Entscheidungsprozesse im Alltag

	beeinflussen. Sie können testen, wie sie in emotional und kognitiv überzeugenden Szenarien reagieren würden.
Tipps zur Inklusion/Anpassung	Verhaltensweisen möglicherweise unwohl fühlen, die Möglichkeit, die Diskussion abzulehnen.
Beurteilung, Bewertung & Reflexion	Bewertungsmethoden Formative Beurteilung durch Beobachtung der Lehrkraft während Diskussionen und Gruppenarbeiten. Der Austausch unter Gleichgesinnten ermöglicht zwischenmenschliches Feedback. Die A8-Checkliste und die Reflexionsfunktion regen zur Selbsteinschätzung an. Die Bewertung legt Wert auf die Fähigkeit der Studierenden, überzeugendes Design zu erkennen, es mit emotionaler Wirkung in Verbindung zu bringen und über ihre eigenen Nutzungsmuster zu reflektieren.

Beobachtungsinstrumente (Checklisten, Beurteilungsraster)

Werkzeuge/Beispiele

- Führt Gruppenanalysen von App-Funktionen durch
- Identifiziert mindestens ein überzeugendes Gestaltungselement.
- Verknüpft App-Design mit persönlichem Verhalten
- Liefert eine reflektierende Erkenntnis oder Strategie.

Checkliste zur Selbsteinschätzung (A8-Format):

Name: _____

Datum: _____

Zutreffendes ankreuzen:

- Ich werde nervös, wenn jemand meine Nachricht nicht liest und sie nicht beantwortet.
- Ich schaue sofort auf mein Handy, wenn ich eine Benachrichtigung sehe.
- Ich schreibe ständig Nachrichten, selbst wenn ich müde bin oder eigentlich schlafen sollte.
- Ich fühle mich ausgeschlossen, wenn ich nicht schnell antworte.
- Ich lasse mich sogar während des Unterrichts oder der Lernzeit durch Nachrichten ablenken.
- Ich verstehe, dass manche App-Funktionen darauf ausgelegt sind, mich an den Bildschirm zu fesseln.
- Ich möchte einen Schritt unternehmen, um meine Online-Chat-Gewohnheiten besser in den Griff zu bekommen.

Reflexionsanregungen für Studierende	• Welche Benutzeroberflächenfunktion beeinflusst mein Verhalten am stärksten? • Was kann ich tun, um die Auswirkungen zu verringern? • Wie hilft mir Bewusstsein dabei, meine digitalen Gewohnheiten zu kontrollieren?
Vorlagen für Peer-/Selbstbewertung	Siehe Checkliste unter Beobachtungsinstrumente.
Hinweise für Lehrkräfte	Achten Sie auf Schüler, die Unbehagen oder Frustration bezüglich zwanghafter Nachrichtengewohnheiten äußern. Seien Sie darauf vorbereitet, überzeugendes Design einfach und neutral zu erklären. Vermitteln Sie, dass diese Verhaltensweisen normal und veränderbar sind. Betonen Sie, dass nicht die Schüler das Problem sind, sondern das Design. Bewahren Sie während der gesamten Sitzung einen unterstützenden und reflektierenden Ton.

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.