



Ablaufplan

## DIGITAL WELLBEING (90 MIN)

### Auseinandersetzung mit der eigenen Smartphone-Nutzung und Digitaler Balance

#### Nach der Einheit

- Haben sich die Jugendlichen mit ihrer Smartphone-Nutzung auseinander gesetzt
- Kennen die Jugendlichen den Begriff der Digitalen Balance
- Fand eine Diskussion über Digital Wellbeing, die Nutzung des Internets sowie der Bezug zu einer problematischen Mediennutzung statt
- Können die Jugendlichen ihre Mediennutzung besser einschätzen und reflektieren
- haben die Jugendlichen Strategien entwickelt, ihr digitales Wohlbefinden zu stärken

Sie haben keinen Überblick, wie das Verhalten in Ihrer Klasse ist? Nutzen Sie **SPRINT – Das Umfragetool!**

Zielgruppe: ab ca. 12 Jahren

Informationen zum Thema Onlinesucht finden Sie hier:

[feelok.de/medienabhaengigkeit/](https://feelok.de/medienabhaengigkeit/)



Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Material
<b>WUP Dein Leben ist nicht als App erhältlich</b>			
09:00 Uhr	10 min	<p>Mit dem WUP führen Sie die Jugendlichen optimal an das Thema Digital Wellbeing heran.</p> <p>Zeigen Sie folgendes Video auf einem Beamer: <a href="https://youtube.com/watch?v=rK9XfF6YImw&amp;feature=youtu.be">youtube.com/watch?v=rK9XfF6YImw&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>Besprechen Sie anschließend mit den Jugendlichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Botschaften sind in dem Video zu finden?</li> <li>• Was vermittelt das Video euch?</li> <li>• In welchen Situationen ist eine Smartphone-Nutzung unpassend?</li> </ul> <p>Sammeln Sie die Erkenntnisse auf einem Flipchart, einer Stellwand oder an der Tafel.</p> <p>Eine Sammlung verschiedener Warm-Up-Übungen finden Sie hier: <a href="https://feelok.de/warmup">feelok.de/warmup</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beamer und Laptop</li> <li>• Internet</li> <li>• Tafel</li> <li>• Lautsprecher</li> </ul>



## Digital Wellbeing

- 09:10 Uhr 15 min
1. Schreiben Sie den Begriff „Digital Wellbeing“ an die Tafel.
    - Tafel
  2. Lassen Sie die Jugendlichen brainstormen: Was bedeutet Digital Wellbeing? Halten Sie die Ergebnisse gemeinsam fest.

Informationen und Hintergrundwissen zum Thema Digital Wellbeing erhalten Sie auf [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de/digital-wellbeing): <https://www.klicksafe.de/digital-wellbeing>

## Wie nutzt ihr euer Smartphone?

- 09:25 Uhr 20 min
- Für diese Übung benötigen alle Jugendlichen ihre Smartphones.
  - Smartphones  
Ausnahmsweise dürfen die Jugendlichen ihre Handys verwenden.
  - Blatt und Stift
1. Fragen Sie die Klasse:
    - Wie lange seid ihr täglich am Smartphone?
    - Wie viel Zeit verbringt ihr pro Woche mit eurer Lieblingsapp?

Die Jugendlichen halten ihre Einschätzung schriftlich auf einem Blatt Papier fest.

Erkenntnis: Schätzen fällt schwer. Smartphones können helfen, Nutzungszeiten zu messen und zu begrenzen.

2. Jetzt geht es darum, die Eigene Nutzung zu überprüfen. Die Jugendlichen öffnen auf ihren Smartphones die Funktion zur Zeitmessung und machen sich damit vertraut.

iOS (Apple): Einstellungen > Bildschirmzeit

Android: Einstellungen > Digitales Wohlbefinden

Alternativ kann man sich auch die App „Digitox“ herunterladen.

**Tipp:** Es kann sinnvoll sein, sich vorab die eigene Nutzungszeit am privaten Smartphone sowie die Funktionen genauer anzuschauen, damit Sie vorbereitet sind.

3. Besprechen Sie, ob die Nutzungszeiten die Jugendlichen überraschen oder ob sie mit der eigenen Einschätzung übereinstimmen.



4. Anschließende Diskussionsfragen:
- Welche Funktionen deiner Erkundungstour in die Bildschirmnutzung des eigenen Smartphone möchtest du beibehalten?
  - Gibt es Erfahrungswerte? Nutzt jemand bereits die ein oder andere Funktion?

Gehen Sie dabei auf die verschiedenen Funktionen ein:

- Auszeit
- App-Limits
- Kommunikationslimits
- Immer erlauben
- Beschränkungen

Die Jugendlichen begründen ihre Antwort.

### Digitale Balance

09:45 Uhr 5 min Lassen Sie die Jugendlichen aufstehen und fordern Sie sie auf, nur auf einem Bein zu stehen. Wer am längsten stehen bleibt, hat offenbar eine gute Körper-Balance. Übertragen Sie die Übung und fragen Sie, wie sie Jugendlichen auch auf ihre „digitale Balance“ achten können.

Darüber sollen sich die Jugendlichen nun in Kleingruppen Gedanken machen.

### Tipps für digitales Wohlbefinden

- 09:50 Uhr 25 min
1. Teilen Sie die Jugendlichen in Gruppen a 5 Personen ein.
  2. Teilen sie das Blanko-Poster von Klicksafe „unsere Tipps für digitales Wohlbefinden“ aus:
    - Ausreichend **Blanko-Poster** (je Gruppe ein Poster)
    - **Poster „10 Tipps für digitales Wohlbefinden“ (digital)**

[klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Zusatzblatt\\_Tipps-digitales-Wohlbefinden\\_Poster\\_2022\\_ANSICHT.pdf](https://klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Zusatzblatt_Tipps-digitales-Wohlbefinden_Poster_2022_ANSICHT.pdf)
  3. Die Jugendlichen tragen ihre Strategien in die leeren Felder ein.
  4. Zeigen sie das identische, ausgefüllte Poster mit einem Beamer:
    - Beamer und Laptop

[klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Poster/Tipps-digitales-Wohlbefinden\\_klicksafe-Poster\\_2022\\_Download.pdf](https://klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Poster/Tipps-digitales-Wohlbefinden_klicksafe-Poster_2022_Download.pdf)



Besprechen Sie die 10 Punkte:

- Gibt es Punkte, die neu für euch sind?
- Welche Tipps findet ihr gut?
- Habt ihr eigene Tipps, die nicht auf dem Poster stehen?

5. Lassen Sie ggf. die Jugendlichen die eigenen Poster ergänzen.

Die selbst erstellten Poster können nun im Klassenzimmer aufgehängt werden.

### 30 Tage Challenge

10:15 Uhr	10 min	<p>„Setzt euch als Gruppe 5 Challenge-Ziele für mehr digitales Wohlbefinden, die ihr für die nächsten 30 Tage einhalten möchtet.“</p> <p>Die Jugendlichen sammeln in ihren Gruppen die Möglichkeiten und halten ihre Top 5 auf einem Flipchart fest.</p> <p>Unterstützen Sie die einzelnen Gruppen, wenn diese Schwierigkeiten haben, sich zu einigen. Lassen Sie die Jugendlichen dann per Handzeichen nach dem Mehrheitsprinzip abstimmen.</p> <p>Die 5 Ziele werden auf einem neuen, finalen Flipchart unter der Überschrift „30-Tage-Challenge“ festgehalten.</p> <p><b>Alternative:</b> Sie können die 5 Challenge-Ziele auch als Großgruppe / Klasse festlegen. Das Vorgehen bleibt gleich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tafel oder Stellwand</li> <li>• Flipcharts</li> <li>• Eddings</li> <li>• ggf. Klebepunkte</li> </ul>
-----------	--------	---	---

### Blitzlicht

10:25 Uhr	5 min	<p>Mit dem Blitzlicht erhalten Sie eine umfassende Rückmeldung der Jugendlichen über die inhaltliche Gestaltung der Präventionseinheit:</p> <p><b>Methode Blitzlicht</b></p> <p>Weitere Feedback- &amp; Reflexionsübungen finden Sie unter: <a href="https://feelok.de/feedback">feelok.de/feedback</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Methode Blitzlicht</b></li> <li>• Fragenkatalog</li> <li>• Kleiner Ball</li> </ul>
10:30 Uhr	Ende		



---

### Follow-up

---

Möchten Sie tiefer in das Thema Medienabhängigkeit einsteigen, empfehlen wir Ihnen, eine Präventionsfachkraft hinzuzuziehen.

Nutzen Sie weitere Ablaufpläne zum Thema Onlinewelt:  
[feelok.de/ablaufplaene](https://www.feelok.de/ablaufplaene)

---

Quelle: klicksafe.de

---

Weitere Ablaufpläne auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

### Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

[feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)

