

## Digital Detox (ca. 90 Minuten)

### Lernziele:

- Die SuS können den Begriff „Digital Detox“ erklären und die Notwendigkeit nachvollziehen.
- Die SuS analysieren und bewerten ihre eigene digitale Nutzung und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.
- Die SuS entwickeln Strategien zur sinnvollen und gesunden Nutzung digitaler Medien.
- Die SuS reflektieren die Auswirkungen einer digitalen Pause auf ihren Alltag und Wohlbefinden.
- Die SuS diskutieren die Vor- und Nachteile der digitalen Abstinenz in der Gruppe.

### Verlauf:

Phase	Zeit	Inhalt	Aktionsform
Einstieg 1	20 min	Die SuS positionieren sich in den vier Ecken des Klassenzimmers zu verschiedenen Aussagen über die Nutzung des Smartphones. Die Einschätzungen der SuS werden mit der aktuellen JIM-Studie verglichen und besprochen.	Plenum
Erarbeitung 1	10 min	Arbeit in Kleingruppen: Jede Gruppe überlegt sich Tipps, mit denen das digitale Wohlbefinden gesteigert werden kann.	Gruppenarbeit
Ergebnissicherung 1	10 min	Präsentation der Gruppenergebnisse und Sammlung von praktischen Tipps zur Steigerung des digitalen Wohlbefindens. SuS ergänzen ggf. ihre eigenen Vorschläge mit für sie sinnvollen Tipps der anderen Gruppen. Aushängen eines Plakats mit 10 Tipps für das digitale Wohlbefinden	Präsentation/ Plenum
Erarbeitung 2	20 min	Die SuS schauen das Video <a href="https://www.youtube-nocookie.com/embed/KQjVv6TN9xk?playlist=KQjVv6TN9xk&amp;autoplay=1&amp;iv_load_policy=3&amp;loop=1&amp;start=">https://www.youtube-nocookie.com/embed/KQjVv6TN9xk?playlist=KQjVv6TN9xk&amp;autoplay=1&amp;iv_load_policy=3&amp;loop=1&amp;start=</a> bis Minute 4:40. Sie beantworten die Fragen und werten ihre Punktezahl aus. Die SuS holen ihre Smartphones und beantworten eine Umfrage zu ihrem Ergebnis sowie zu weiteren Fragen zu ihrer Handynutzung. Die Ergebnisse werden besprochen.	Plenum
	20 min	Die SuS wählen Flyer aus mit Tipps und wichtigen Hinweisen zu von ihnen selbst genutzten Social- Media- Anbietern. Sie nehmen die dort empfohlenen Einstellungen an ihrem eigenen Handy vor.	Einzelarbeit
Ergebnissicherung 2	10 min	Die Erkenntnisse der SuS aus den Flyern werden besprochen und es werden offene Fragen geklärt. Puffer/ Hausaufgabe: Die SuS bearbeiten die Arbeitsblätter mit dem Digital Detox- Kit.	Plenum