

Vom smarten Umgang mit dem Smartphone

Erholsame Pausen reduzieren die Unfallgefahr, fördern die Kreativität und Konzentrationsfähigkeit und erleichtern die erfolgreiche Bewältigung von Stress-Situationen. Deshalb ist es auch nach Ansicht der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung so wichtig, „richtig“ Pause zu machen.

Vielen Azubis, die im Besitz eines Smartphones sind (und das sind immerhin mindestens 80 Prozent), fehlt die Kompetenz, in den Pausenzeiten „abzuschalten“, um sich wirksam erholen zu können: Ihr exzessiver Mediengebrauch, auch in den Pausen, führt zu Reizüberflutung und Bewegungsmangel. Beides kann das Stressempfinden verstärken, mit allen unangenehmen Folgen wie Schlafstörungen, An- und Verspannung, Herz-Kreislauf-Beschwerden und so weiter.

Digitale Medien zu nutzen gehört für Jugendliche und junge Erwachsene zur Lebenswirklichkeit. Die Digital Natives legen das Smartphone – für Außenstehende (Eltern, Lehrkräfte, die Generation „über 40“) gefühlt – nur zum Schlafen aus Hand. Tatsächlich: „Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche ihr Smartphone durchschnittlich 100 mal pro Tag aktivieren, etwa alle 10 Minuten, und auf eine tägliche Nutzungsdauer von rund drei Stunden kommen. Konzentriertes und effektives Arbeiten ist so nicht möglich“, sagt Dr. Manfred Betz, der Autor der Azubi-Gesundheitsstudie 2015. Viele Jugendliche benutzen ihr Smartphone auch im Bett. Eine Untersuchung der Uni Basel ergab, dass digitaler Medienkonsum in der Nacht mit einem höheren Risiko für Schlafprobleme und depressive Symptome einherging.

Das alles zeigt: Das – zumindest gelegentliche – gezielte Abschalten beziehungsweise Weglegen des Smartphones ist auch aus gesundheitlichen Gründen durchaus sinnvoll. Allerdings ist das so gezeichnete Bild zu schwarz, denn ein großer Teil der Digital Natives hat eine durchaus selbstkritische und reflektierte Sicht auf die Nutzung ihrer Geräte. Immerhin 64 Prozent der Jugendlichen bewerten die Beschäftigung mit Apps und sozialen Netzwerken auf ihrem Smartphone als „Zeitverschwendung“. Das ergab die Studie Jugend, Information, Multimedia (JIM) 2014. Es ist also davon auszugehen, dass zumindest ein grundsätzliches Interesse am Thema „Abschalten“ besteht.

Die Unterrichtseinheit soll das Erholungsverhalten von Schülerinnen und Schülern verbessern. Das Ziel besteht in einem bewussteren Umgang mit dem Smartphone, der im Idealfall auch handyfreie „Aus-Zeiten“ bedeutet und so die Pausenkompetenz vergrößert.

Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit werden die folgenden Inhalte vermittelt:

- Statusbestimmung (Wie stark bestimmt das Handy Ihr Pausenverhalten?)
- Auswirkungen fehlender Offline-Pausen-Zeit (Sind Handypausen gut für Sie?)
- Grundsätze zur Erhaltung der Pausenkompetenz und Abschaltfähigkeit
- Digital Detox-/Handy-Diät-Strategien (zur Verbesserung der Erholungskompetenz)
- Arbeitsrechtliche Konsequenzen bei übermäßigem privaten Smartphonegebrauch während der Arbeitszeit



„Ablenkung durch Handynutzung im Straßenverkehr“
siehe www.dguv-lug.de, webcode: lug1044145

Der Aspekt, wie buchstäblich (lebens-)gefährlich die Ablenkung durch das Nutzen des Smartphones beispielsweise im Straßenverkehr ist (Stichwort Pokémon Go, aber auch Textnachrichten tippen und lesen), soll in dieser Unterrichtseinheit keine Rolle spielen. Dazu gibt es bereits die Unterrichtseinheit „Multitasking im Straßenverkehr“ für die Sek II, siehe: <https://www.dguv-lug.de>, webcode: lug1044145.

Hinweis auf andere Unterrichtsmaterialien zu ergänzenden Themen

Wenn Sie weitere Themen ansprechen oder vertiefen wollen, finden Sie im DGUV Schulportal Lernen und Gesundheit bereits folgende ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien direkt zum Download:

Richtig Pause machen (BBS)

<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitschutz/richtig-pause-machen/ue/richtig-pause-machen/>

Mobiles Arbeiten (BBS)

<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/bueroarbeit/mobiles-arbeiten/>

Stress (BBS)

<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/psychische-belastungen/stress/>

Konzentration – aber richtig! (Sek II)

<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisation/konzentration-aber-richtig/>

Leben in Balance (BBS)

<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/selbstmanagement/leben-in-balance/>

Das Thema „**Konzentration**“ wurde auch in Form von interaktiven digitalen Unterrichtsmaterialien umgesetzt: <https://lernraum.dguv.de/enrol/index.php?id=26>



Folien 5 und 6

Um die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler zu gewinnen, fragen Sie:

- „Wer von Ihnen hat heute schon auf sein Handy geschaut?“ (müde Lacher)
- „Wie oft tun Sie das wohl im Durchschnitt am Tag?“ (Ihre Antwort: „100 mal!“)
- „Für wie viele Stunden am Tag?“ (Sie lassen raten, dann: „3 bis 3 ½ Stunden!“)
- „Und wann heute Nacht zum letzten Mal?“



Plastikkiste

Kündigen Sie nun an, dass Sie jetzt alle Handys und Smartphones einsammeln möchten. Um überzeugend zu wirken, sollten Sie eine Plastikkiste dabei hochheben und so tun, als wäre es Ihnen ernst. „Aha, der Verzicht auf Ihr Handy fällt Ihnen also schwer. Obwohl Sie ja jetzt Unterricht haben und ohnehin nicht draufschauen dürfen. Das Handy oder Smartphone scheint also sehr wichtig für Sie zu sein.“



Interview

Verlauf

Interview zur Bedeutung des Smartphones für die Azubis

Bitte Sie die Schülerinnen und Schüler, sich paarweise zur Bedeutung des Smartphones in ihrem Leben zu interviewen. Folgende Fragen können beispielsweise gestellt werden:

- In welchen Situationen machst du dein Smartphone (richtig) aus?
- Kannst du dir vorstellen, an einen Ort in den Urlaub zu fahren, wo es weder W-Lan noch Handynetze gibt?
- Wann stört dich dein Smartphone?
- Warum genau findest du das Smartphone nützlich?
- In welchen Situationen findest du es unverzichtbar?

Geben Sie zweimal fünf bis acht Minuten Zeit hierfür. Sammeln Sie exemplarisch einige Antworten auf die Fragen an der Tafel, dem Flipchart oder auf dem Smartboard. Das Ziel des Interviews besteht darin, den Status Quo der Handynutzung sowie eventuelle Gefühle von Unfreiheit zu bestimmen. Die letzten beiden Fragen sind wichtig, damit positive Aspekte des Handygebrauchs nicht unter den Tisch fallen, da sie den Schülerinnen und Schülern wichtig sind. Zugleich können Sie von der letzten Frage ausgehend mögliche Ängste diskutieren („Ich habe Angst, ein Date zu verpassen“ und so weiter.).

Cartoons,
Rollenspiel

Erarbeitung möglicher Gefahren des Nicht-Abschaltens-Könnens

Zur Einführung in diesen Unterrichtsabschnitt könnten Sie sagen:

„Wir haben gemerkt: Vielen von Ihnen ist das Handy sehr wichtig und das offenbar auch in den Pausen. Wir brauchen jedoch ganz dringend Pausen zur Erhaltung unserer Leistungsfähigkeit und zur Verringerung von Unfallgefahren. Das wissen wir alle. Was also passiert, wenn wir auf Pausen verzichten oder nur am Smartphone hängen?“



Sammeln Sie zuvor Beispiel-Cartoons (Google-Bildersuche) oder verwenden Sie die Beispiele auf den Folien 2 bis 4

Sammeln Sie ein paar Antworten an der Tafel, dem Flipchart oder auf dem Smartboard, ohne diese zu kommentieren. Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, diese Folgen exzessiver Handynutzung spielerisch darzustellen, am besten in Dreier-Gruppen. Sie haben die Wahl, ob sie dies

- a) in Form eines Cartoons tun möchten (hier können Sie zur Anregung die Cartoons aus dem Foliensatz zeigen) oder
- b) in Form eines Rollenspiels in Szene setzen möchten.

Lassen Sie je nach Präferenz die Gruppen bilden. Die Gruppen verteilen sich möglichst im Raum. Am Ende (der Zeitbedarf lässt sich schwer vorhersagen) stellt jede Dreier-Gruppe ihr Ergebnis vor: Die Zeichnungen werden aufgehängt oder an die Wand projiziert, die Rollenspiele vorgeführt.

Die Schülerinnen und Schüler benennen anschließend die dargestellten Gefahren oder Merkmale „handyverseuchter Pausen“– und halten die Ergebnisse an der Tafel, dem Flipchart oder Smartboard fest.

Bedeutung einer „Handy-Diät“ („digital detox“ = digitale Entgiftung)

Nun können Sie die Einführung einer Handy-Diät anregen und diskutieren. Stellen Sie zunächst die „große“ Lösung vor (einen Tag pro Woche), damit die anschließend vorgeschlagenen kleineren Lösungen umso erfolgversprechender wirken.

Was halten die Schülerinnen und Schüler von der Idee, an einem Tag pro Woche NICHT in die sozialen Netzwerke zu schauen und das Handy abgeschaltet zu lassen? Quasi eine Art Handyfasten? Und sich stattdessen „live“ zu verabreden. Oder zu lesen. Oder einfach nichts zu tun? Worin könnte der Sinn eines solchen „Fastentags“ liegen?



Pro und Contra
Diskussion

Diskutieren Sie Pro, Contra und Rahmenbedingungen einer Smartphoneabstinenz (z. B. in den sozialen Netzwerken vorab hierüber informieren oder sich mit Anderen dazu verabreden). Stellen Sie verschiedene Varianten von Digital-Detox-Strategien vor und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler abschätzen, was davon sie sich zutrauen:

- zwei Minuten (z. B. mit Hilfe einer App; siehe Medien-Liste)
- fünf Minuten ohne Handy, einfach mal ausmachen und erst nach fünf Minuten wieder an
- eine smartphonefreie Mittagspause pro Woche
- eine smartphonefreie Stunde am Abend
- eine Woche Smartphoneverzicht

Falls noch Zeit sein sollte, können Sie kurz raten lassen, welche

- a) vorherigen Befürchtungen und
- b) tatsächliche Erfahrung wohl Jugendliche gemacht haben, die für eine Woche ihr Handy abgegeben haben.

Beantworten Sie die Fragen oder lassen Sie die Schülerinnen und Schüler im Web selbst nachschlagen: http://www.deutschlandradiokultur.de/eine-woche-ohne-smartphone.1162.de.html?dram:article_id=249066.



Lautsprecher,
mp3-Datei „Pause
machen“

Trance-Meditation „Einfach entspannt ... Pause machen“

Laden Sie die Lernenden ein, sich auf eine fünfminütige Meditation einzulassen (das entspricht dem zweiten der oben genannten Punkte), „auch wenn sich das vielleicht zunächst komisch anhört“. Die Trance-Meditation dient zur Unterbrechung der Unterrichtseinheit durch eine Pause. Natürlich können Sie sie auch am Ende der Einheit einbauen und damit die Pause (bzw. das Ende dieser Unterrichtseinheit) vorbereiten. Die mp3-Datei finden Sie in den Lehrmaterialien.



Meditation

Transfer

Erarbeitung von Strategien zur smartphonefreien Pausengestaltung

Bereiten Sie den folgenden Transferblock vor, indem Sie noch einmal den Fokus auf die Pausengestaltung der Auszubildenden lenken. Zur Einführung in diesen Unterrichtsteil könnten Sie sagen: „Wir wissen jetzt also, was alles passieren kann, wenn man die Pausen mit seinem Smartphone verbringt (siehe Wandtafel). Wir haben mögliche negative Folgen gesehen. Und jetzt interessiert uns natürlich das Gegenteil: Was macht eine wirklich gute Pause aus, in der Sie sich richtig erholen?“

Lassen Sie hierfür in Partnerarbeit Vorschläge erarbeiten. Stellen Sie die Form frei: Tag Cloud, Tipp-Liste oder Mind Map.



Schülertext

Vorschlag für ein mögliches Paarbildungsverfahren passend zum Thema: Sie sammeln alle Handys ein und ziehen immer je zwei davon aus dem Beutel.

Lassen Sie einige Paare ihre Ergebnisse vorstellen und gegebenenfalls an der Tafel, am Flipchart oder Smartboard festhalten. Sie können, falls erforderlich, auch den Infotext für Schülerinnen und Schüler „Abschalten? Abschalten!“ verteilen.



ggf. Moderationskarten und Stifte

Ergebnissicherung

Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, die Notizen an der (Wand-)Tafel, dem Flipchart oder Smartboard abzuschreiben oder abzufotografieren und entsprechend abzuliegen. Bei Interesse können Sie auch die Hintergrundinformationen für die Lehrkraft zur Verfügung stellen.

Ende

Hausaufgaben

Die „Hausaufgabe 1“ beinhaltet eine Technik zur Musterunterbrechung, die eine handyfreie Pause ermöglicht:

Ein Mini-Experiment für die nächste Woche geht so: Gönnen Sie sich zweimal täglich zwei bis fünf Minuten Zeit, wie ein Medikament auf Rezept, und machen Sie in dieser Zeit eine Handy-Diät, also: Stellen Sie den Wecker und lassen Sie es in fünf Minuten klingeln. Oder Sie benutzen auch hierfür Ihr Smartphone und lassen sich unterstützen durch <http://www.donothingfor2minutes.com/>.

Was Sie in dieser Zeit tun können? Vielleicht einfach mal schauen, wie es Ihnen gerade geht. Ob Sie gerade hektisch oder ruhig atmen. Ob irgendetwas zieht. Sie können sich auch vorstellen, dass Sie mit jedem Ausatmen Ihre Muskeln ein bisschen mehr entspannen.

Die „Hausaufgabe 2“ besteht in einem Fremdbeobachtungsauftrag, der eine kritische Distanz zur Handynutzung ermöglichen soll: Beobachten Sie,

- wie oft Andere ihr Smartphone in die Hand nehmen, einen Blick drauf werfen und es wieder weglegen;
- und schauen Sie auch, was die Leute alles „nebenher“ tun – auch Sie selbst – zum Beispiel Busfahren, Musik hören, Fernsehen schauen ...
- In einer stillen Minute können Sie sich fragen, ob die Leute (oder Sie) damit wirklich Zeit sparen und ob Sie bereit und in der Lage wären, für einen längeren Zeitraum auf das Smartphone zu verzichten.

Diese Aufgaben werden nicht kontrolliert, sondern den Auszubildenden als Empfehlung mitgegeben – auch als Ausdruck dessen, dass Sie ihnen einen verantwortlichen Umgang mit ihren Handys und ihrer Pausengestaltung zutrauen.

Impressum:

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden

Text: Dr. Anne Katrin Matyssek, Köln

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag

Folien/
Schaubilder

Video

Didaktisch-
methodischer
Hinweis

Lehrmaterialien