

Digitale Überflutung: Das Steuer wieder selbst übernehmen

Digitale Medien sind aus dem heutigen Lebensalltag junger Menschen nicht mehr wegzudenken. Schülerinnen und Schüler gehören mittlerweile zu den Digital Natives, also zu der Generation, die mit Informationstechnologien und dem Internet aufgewachsen ist und eine Welt ohne digitale Medien nicht kennt. Doch auch wenn die Jugendlichen und jungen Erwachsenen die digitalen Medien ganz selbstverständlich gerade für die Kommunikation mit der Peergroup nutzen, so haben viele von ihnen doch keinen angemessenen Umgang damit gelernt. Auch Eltern, Erziehungsberechtigte und andere Erwachsene sind ihnen hier oft keine Vorbilder. Die Faszination, die für Jugendliche und junge Erwachsene vom Smartphone, heimischem Computer oder Laptop ausgeht, führt vielfach so weit, dass die digitalen Medien ihren Alltag bestimmen und es zu einer Art Kontrollverlust kommt.

Fachleute haben festgestellt, dass der übermäßige Medienkonsum negative Folgen für die psychosoziale Gesundheit der jungen Menschen haben kann, die von der Verringerung sozialer Beziehungen über die Vernachlässigung schulischer oder beruflicher Aufgaben bis hin zu körperlichen Beeinträchtigungen wie Rückenbeschwerden reichen können. Doch selbst kurzfristig kann digitaler Medienkonsum Stress bedeuten: Zu langes „Zocken“, eine lange Suche nach der passenden Location, eine scheinbar endlose Bearbeitungszeit für ein gutes Instagram-Bild oder das Sichverlieren in Youtube-Videos können nervenaufreibend sein und zu Unzufriedenheit mit sich und dem eigenen Medienkonsum führen. Sowohl die Suchtprävention als auch die Prävention von Fehlbelastungen und Fehlbeanspruchungen sind wichtige Anliegen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Daher greift sie das Thema „Innere Stabilität statt digitaler Stress“ in ihren Unterrichtsmaterialien auf.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Diese Unterrichtsmaterialien machen Schülerinnen und Schülern den eigenen Medienkonsum sowie die dahinterstehenden Motive bewusst und verleihen ihnen (wieder) Kontrolle über ihr Medienverhalten sowie innere Stabilität. Ziel dabei ist es auch, einer Mediensucht entgegenzuwirken. Der Blick auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bei der Beschäftigung mit Online-Angeboten wird mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg geschärft (nähere Information dazu erhalten Sie in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft „Medienkonsum: Eigene Bedürfnisse erkennen“). Außerdem wird nach alternativen Strategien gesucht, die diese Bedürfnisse nach Medienkonsum erfüllen.

Thematisch eignen sich die Unterrichtsmaterialien insbesondere für die Fächer Religion/ Ethik, Politik und Wirtschaft, Sozialkunde/Gemeinschaftskunde, Biologie oder Deutsch. Die Materialien lassen sich auch gut für einen Projekttag einsetzen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Innere Stabilität statt digitaler Stress, Januar 2022
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin
Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin
Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de
E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de
Text: Nikola Poitzmann, Darmstadt



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der Stunde: **Mein digitaler Medienkonsum**

Geplante Zeit: 1 Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: evtl. Laptop (mit Internetanschluss) und Beamer vorbereiten; Platz für Austausch in Kleingruppen bereithalten

| Unterrichtsphase | Beschreibung | Sozialform, Methoden | Medien |
|----------------------------|---|--|---|
| Einstieg | <p>Zitat an der Tafel oder am Whiteboard visualisieren: „Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ (Seneca, 1–65 n. Chr.)</p> <p>Rückmeldungen zum Zitat einholen und kurz besprechen, womit viele Menschen heute ihre Zeit verbringen</p> <p>Arbeitsblatt 1 austeilen: tägliche Aktivitäten beschreiben, Zeitaufwand dafür bewusst machen</p> | <p> gelenktes Unterrichtsgespräch; Distanzunterricht: Videokonferenz ggf. mit Chatfunktion</p> <p>Ggf. Impuls durch Lehrkraft</p> <p> Think-Pair-Share-Methode Distanzunterricht: Austausch von Kleingruppen in „Breakout-Sessions“ der Videokonferenz</p> | <p>Tafel / Whiteboard;</p> <p>AB 1</p> |
| Verlauf/Erarbeitung | <p>Lehrkraft erläutert das durchschnittliche Freizeitverhalten Jugendlicher in Deutschland anhand der aktuellen JIM-Studie und der Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p> <p>Selbstreflexionsbogen 1 austeilen: sich damit auseinandersetzen, welche Medienaktivitäten Stress und Unzufriedenheit mit sich bringen und welche gut laufen</p> <p>Überleitung auf den weiteren Unterrichtsverlauf mit kurzer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und die Bedeutung der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse, siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p> | <p>kurzer Lehrervortrag</p> <p> Think-Pair-Share-Methode Distanzunterricht: „Breakout-Sessions“;</p> <p>kurzer Lehrervortrag</p> | <p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft , JIM-Studie https://bit.ly/3fPDSpo, v. a. Folien 7 und 11</p> <p>Selbstreflexionsbogen 1</p> <p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p> |
| Sicherung | <p>Arbeitsblatt 2 austeilen: eigene Bedürfnisse bei der Mediennutzung identifizieren (z. B. von Whatsapp, Onlinespiel, Youtube). Ziel: Erkennen der eigenen Motivation, um im Verlauf der nächsten Unterrichtsstunden alternative Strategien kennen-zulernen</p> | <p>EA; ggf. Beantwortung von Rückfragen durch die Lehrkraft</p> | <p>AB 2</p> |
| Ende | <p>Zusammenfassung und Transfer in die Praxis: „Jedes Verhalten hat einen guten Grund. Wir erfüllen uns damit menschliche Bedürfnisse. Um ein Bedürfnis zu erfüllen, gibt es immer mehrere Strategien, auch wenn wir gerne unsere Lieblingsstrategie wählen (z. B. zur Entspannung ein bestimmtes Handyspiel spielen).</p> <p>je nach Lerngruppe und Zeit: Anknüpfung an das Thema Onlinesucht, siehe Unterrichtsmaterialien „Onlinesucht“</p> <p>Hausaufgabe: SuS beobachten bis zur folgenden Unterrichtsstunde, wann, wie und wo sie das von ihnen im Arbeitsblatt 2 identifizierte Bedürfnis noch erfüllen.</p> | <p>Lehrervortrag</p> <p>Hinweis auf Internetseite „Ins Netz gehen“ und Unterrichtsmaterialien „Onlinesucht“</p> | <p>Evtl. Tafelanschrieb; Online-Variante: Chat</p> <p>Beamer, digitales Endgerät, Internetseiten: https://bit.ly/3HbBRF0; www.dguv-lug.de, Webcode: lug972588</p> |

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der Stunde: **Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle**

Geplante Zeit: 1 Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Metaplankarten und Stifte mitbringen, Pinnwand bereithalten, für Outdoor-Aktivität: passenden Bereich im Wald oder Park finden; für die Hälfte der SuS Handspiegel zur Verfügung stellen; für optionale Indoor-Aktivität: DIN-A3-Blätter, Zeitschriften, Scheren, Kleber, Stifte, Stempel etc. mitbringen.

| Unterrichtsphase | Beschreibung | Sozialform, Methoden | Medien |
|------------------------------|---|---|---|
| Einstieg | <p>Anknüpfen an die Hausaufgabe; gemeinsames Sammeln von alternativen Strategien zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse; einige Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnis: Aktivität → mögliche Strategie: eine Runde Joggen, Skaten, Tanzen etc. • Bedürfnis: Zugehörigkeit/Gemeinschaft → mögliche Strategie: Freund oder Freundin kontaktieren und sich verabreden | <p> GA, Plenum Distanzunterricht: Sammeln der Ideen über kooperative Lerntools wie ONCOO oder Flinga</p> | <p>Strategien auf Metaplankarten schreiben lassen; kooperative Lerntools: www.oncoo.de, https://flinga.fi/tools</p> |
| Verlauf/Erarbeitung I | <p>Outdoor-Aktivität: Ziel: sich auf eine unbekannte Situation einlassen und Vertrauen in sich und andere entwickeln. Das geht nur bei voller Konzentration und der nötigen Achtsamkeit aller Beteiligten.</p> <p>Arbeitsblatt 3 austeilen: Waldweg aus spiegelverkehrter Sicht erkundigen; eigene Gefühle in unterschiedlichen Rollen wahrnehmen; anschließende Besprechung des Erlebten im Plenum</p> <p>Alternativ: Indoor-Aktivität Achtsamkeitsreise zum eigenen stabilen inneren Ort Ziel: innehalten und sich selbst wieder spüren können als Vorbereitung auf den anschließenden Blick auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse</p> <p>Optional (wenn noch eine weitere Stunde zur Verfügung steht): Collage gestalten als kreative Bearbeitung der Frage: Wie sieht für die SuS ein idealer Tag aus, an dem sie sich gefordert, aber nicht überfordert fühlen? (Bilder, Malen, Schreiben, Stempeln etc.)</p> | <p>PA, Plenum</p> <p>Sitzend am Platz, evtl. mit geschlossenen Augen oder mit Rücken zu übriger Klasse, damit jeder und jede ungestört sein kann</p> <p>EA</p> <p>EA; anschließend Präsentation der Werke als Museumswalk in Kleingruppen  Distanzunterricht: z. B. mit dem Book Creator oder Padlet</p> | <p>Wald/Park; kleine Handspiegel; AB3</p> <p>Podcast Achtsamkeitsreise</p> <p>DIN-A3-Blätter, Zeitschriften, Scheren, Kleber, Stifte, Stempel etc., https://bookcreator.com, www.padlet.com</p> |
| Sicherung I | <p>Selbstreflexion 2 austeilen: Momente des „Vorbeirauschens“ und des Hier und Jetzt benennen und Gefühle dabei beschreiben</p> | <p>Think-(Pair-)Share-Methode</p> | <p>Selbstreflexion 2</p> |

| Unterrichtsphase | Beschreibung | Sozialform, Methoden | Medien |
|--------------------------------------|--|--|--|
| <p>Verlauf/Erarbeitung II</p> | <p>Überleitung auf den weiteren Unterrichtsverlauf mit kurzer Einführung über Gefühle als Schlüssel für Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p> <p>Arbeitsblatt 4 austeilen: Gefühle bei der Mediennutzung beschreiben, Gefühle mit Bedürfnissen in Verbindung bringen</p> <p>Reflexion: Wann fühle ich mich richtig gut? (Freude, Glück, Zufriedenheit, Ausgelassenheit etc.) Welche Aktivitäten bringen mir angenehme Gefühle? SuS notieren Antworten auf Metaplankarten, die die Lehrkraft anschließend mischt und damit anonymisiert. Auf freiwilliger Basis können die SuS die Metaplankarten erläutern und kommentieren.</p> | <p>kurzer Lehrervortrag</p> <p> GA Distanzunterricht: „Breakout-Sessions“</p> <p>EA, anschließende Visualisierung der Metaplankarten an der Pinnwand (ggf. clustern)</p> <p> Distanzunterricht: Sammeln der Ideen über kooperative Lerntools wie ONCOO oder Flinga</p> | <p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p> <p>AB 4</p> <p>Metaplankarten, Pinnwand, Nadeln, www.oncoo.de, https://flinga.fi/tools</p> |
| <p>Sicherung II</p> | <p>Zusammenführung der letzten Übung mit dem ausgefüllten Arbeitsblatt 2: Wie kann ich mir das dort notierte Bedürfnis durch andere analoge Strategien erfüllen?</p> <p>Hausaufgabe: in dieser Woche mindestens eine dieser Ideen bewusst ausprobieren. Optional zusätzlich: Tagebuch führen, und dabei auf „Tätigkeit – Gefühl – erfülltes Bedürfnis“ eingehen</p> <p>Arbeitsblatt 5 austeilen: Anzeichen für Kontrollverlust beim eigenen Medienkonsum benennen, Möglichkeiten zur besseren Selbstkontrolle überlegen</p> | <p>Think-(Pair-)Share-Methode</p> <p>EA</p> <p>EA, evtl. Teilen in PA oder im Plenum</p> | <p>ausgefülltes Arbeitsblatt 2: Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg</p> <p>AB 5</p> |
| <p>Ende</p> | <p>Kurze Zusammenfassung durch die Lehrkraft, Abschlussrunde: Welche Erkenntnisse und Ideen nehmen die SuS mit?</p> | <p>gelenktes Unterrichtsgespräch</p> | <p>evtl. Symbol mitbringen (Rucksack, Tasche etc.)</p> |