klicksafe

klicksafe wird kofinanziert
von der Europäischen Union.

MOBILE MEDIEN
NEUE HERAUSFORDERUNGEN

AlwaysON

**Arbeitsmaterial
für den Unterricht**
Heft I

In Zusammenarbeit mit:

handysektor

Impressum

Titel:
„Always on“

Reihentitel:
Mobile Medien – Neue Herausforderungen

AutorInnen:
Stefanie Rack (klicksafe)
Fabian Sauer (Handysektor, mecodia)

Comics:
Katrin Mack

4. aktualisierte Auflage Dezember 2019

Kooperationspartner:
Dieses Material wurde in Zusammenarbeit von klicksafe und Handysektor erstellt

Herausgeber:
klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im CEF Telecom Programm der Europäischen Union. klicksafe wird gemeinsam von der LMK - medienanstalt rlp (Koordination) und der Landesanstalt für Medien NRW umgesetzt. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Herausgeber. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Koordinator klicksafe:
Birgit Kimmel, Deborah Woldemichael, LMK
The project is co-funded by the European Union, http://ec.europa.eu/digital-agenda/self-regulation-better-internet-kids

Handysektor ist die unabhängige Anlaufstelle für den digitalen Alltag von Jugendlichen. Die Webseite ist ein Projekt der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK). Die Projektleitung liegt bei Florian Beutenmüller (mecodia GmbH).

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Für klicksafe: Birgit Kimmel
Für Handysektor: Thomas Rathgeb (LFK)

Diese Broschüre wurde auf 100% Recycling Papier gedruckt

Bezugsadressen:
klicksafe
c/o Landeszentrale für Medien und Kommunikation (LMK) Rheinland-Pfalz
Direktor: Dr. Marc Jan Eumann
Turmstraße 10
67059 Ludwigshafen
Tel: 06 21 / 52 02-271
E-Mail: info@klicksafe.de
URL: www.klicksafe.de

Handysektor
c/o Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK)
Reinsburgstr. 27
70178 Stuttgart
E-Mail: redaktion@handysektor.de
URL: www.handysektor.de

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung-Nicht kommerziell 4.0 International Lizenz d.h., die nichtkommerzielle Nutzung und Verbreitung ist unter Angabe der Quelle klicksafe und der Webseite www.klicksafe.de erlaubt. Sollen über die genannte Lizenz hinausgehende Erlaubnisse gewährt werden, können Einzelabsprachen mit klicksafe getroffen werden. Wenden Sie sich dazu bitte an info@klicksafe.de.

Weitere Informationen unter:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in diesem Modul trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autoren ausgeschlossen ist.

Hinweis:
Männliche/weibliche Form: Die auf den meisten Seiten verwendete männliche Form impliziert selbstverständlich die weibliche Form. Auf die Verwendung beider Geschlechtsformen wird lediglich mit Blick auf die bessere Lesbarkeit des Textes verzichtet.

Layout und Umschlaggestaltung:
.puntomedien verlag.gmbh, weinheim
Überarbeitung von Fanz & Neumayer, Ludwigshafen und Heidelberg.

Inhalt

Einführung 4
Was bedeutet „Always on“? 4
Sachinformationen 5
Immer online – immer erreichbar 5
Immer beobachten – immer unter Beobachtung 5
Risiken von Always on 6
Gefahr im Straßenverkehr 6
Probleme beim Einschlafen 6
Stressfaktor Smartphone 8
Casino- und Sägeblatt-Effekt 8
Multitasking überfordert 9
Selbstcheck: Habe ich die Kontrolle? 10
Bewusste Nutzung 10
WhatsApp und Co. 11
Privatsphäre-Einstellungen helfen bei WhatsApp-Stress 12
Lebensraum Klassengruppe 12
Umgang im Unterricht 12
Mobbing in WhatsApp 13
Nutzung in Schule und Unterricht 13
WhatsApp als Kanal für Lehrer? 14
Handyordnung 14
Links und weiterführende Informationen 14
Filme 15
Materialien 15
Webseiten 15
Projekte 15
Literaturverzeichnis 15
Arbeitsblätter Projekte 1–3
Handynutzungsvertrag (für SchülerInnen + Eltern)

Symbole und ihre Bedeutung:

Information, Tipp oder alternative Vorschläge

Check oder (Selbst-)Test

Zusatzaufgabe/Hausaufgabe

Methode

Link

Das Material ist geeignet für den Einsatz ab Klasse 6.

Einführung

Was bedeutet „Always on“?

Durch eine immer schneller fortschreitende technologische Entwicklung haben allerlei internetfähige Geräte in den Alltag Einzug gehalten. Dabei spielen neben stationären Computern, Laptops oder Spielekonsolen vor allem mobile Geräte wie Smartphones und Tablets eine zentrale Rolle. Durch deren dauerhafte Verbindung ins Internet und die Möglichkeit, sie sowohl zu Hause als auch unterwegs einsetzen zu können, sind Nutzer immer häufiger „always on“ (= immer verbunden). Laut ARD/ZDF Onlinestudie 2018 nutzen 63,3 Millionen Menschen ab 14 Jahren das Internet in Deutschland, das sind 90 Prozent. Junge Menschen sind hier die Vorreiter. Nahezu alle sind mit einem internetfähigen Handy oder Smartphone ausgestattet.

Die Internetnutzung bezieht sich dabei nicht mehr nur auf den klassischen Besuch einer Webseite, sondern auf fast alle Aktivitäten, die an den Geräten stattfinden. Gerade bei mobilen Apps wird fast immer eine Internetverbindung benötigt. Selbst bei der Nutzung vieler Grundfunktionen von Smartphones oder Tablets werden Daten über das Internet übertragen.

Doch es sind nicht nur die technischen Voraussetzungen, die verantwortlich sind für das ständige Online-sein. Auch neue gesellschaftliche Normen und die Erfüllung persönlicher Bedürfnisse spielen hier eine tragende Rolle.

Aus diesem Grund möchten wir mit diesem Material Schülerinnen und Schüler (im Folgenden SuS) dabei unterstützen, diese neuen Herausforderungen zu reflektieren und einen bewussten Umgang mit den omnipräsenten Medien zu finden.

Sachinformationen

Immer online – immer erreichbar

Die ständige Internetverbindung über mobile Geräte suggeriert den Mitmenschen eine dauerhafte Erreichbarkeit, die im Alltag auch eingefordert wird. Waren früher SMS oder Anrufe die häufigsten Kommunikationswege, so wurden sie mittlerweile von Messenger-Programmen wie WhatsApp abgelöst, die beim Versenden einzelner Nachrichten keine Kosten verursachen. Als Folge werden die Dienste bei Weitem nicht mehr so bedacht eingesetzt wie zuvor, was oftmals Nachrichtenfluten nach sich zieht, die das Smartphone überrollen. Eine empfundene Pflicht, möglichst schnell auf Nachrichten antworten zu müssen, führt schließlich dazu, dass das Smartphone ständig genutzt wird.

Handysektor hat zu diesem Thema das Video „WhatsApp-Stress“ entwickelt, mit dem Sie in Projekt 2 arbeiten können.
https://www.handysektor.de/mediathek/erklaervideos/
https://www.handysektor.de/artikel/handysektor-erklaert-whatsapp-stress/

Durch den Filter der sozialen Netzwerke wirken schnelle Einblicke in das Leben von anderen tiefer, sind in Wahrheit aber trügerisch. Jeder Nutzer vermittelt ein bestimmtes, meist positives Bild von sich, das nur einen Bruchteil des wirklichen Lebens abdeckt. Gerade für junge Menschen entsteht im Vergleich mit Freunden ein Bedürfnis, sich zu messen, Ansehen zu erhalten und Gruppenzugehörigkeit zu erfahren. Mobile Geräte – hier steht an erster Stelle das Smartphone – sind das praktische Werkzeug, mit dem Neuigkeiten in Echtzeit verfolgt und Erfahrungen aus dem eigenen Leben festgehalten und geteilt werden können. Geraten Nutzer in dieses Hamsterrad, entstehen ein ständiges Gefühl der Unruhe und die Angst, etwas zu verpassen, wenn der Blick nicht immer wieder auf den Smartphone-Bildschirm wandert. Dieses Phänomen ist mittlerweile auch unter dem Begriff FOMO – „Fear of Missing Out“ (dt.: „Die Angst etwas zu verpassen“) – bekannt.

Immer beobachten – immer unter Beobachtung

Während soziale Netzwerke wie Facebook ihre Anfänge noch als Webdienste auf Computern hatten, haben sie die größte Verbreitung mittlerweile als Apps auf mobilen Geräten. Dienste wie die Foto-Community Instagram erfreuen sich großer Beliebtheit.

Eine Welt ohne Smartphones scheint kaum mehr vorstellbar. Unzählige Funktionen in einem Gerät erleichtern uns den Alltag.
Handysektor zeigt in einem Video, was in einem Smartphone alles drinsteckt.
https://www.handysektor.de/mediathek/erklaervideos/
https://www.handysektor.de/artikel/handysektor-erklaert-was-steckt-in-einem-smartphone-alles-drin/

Risiken von Always on

Gefahr im Straßenverkehr

Immer online zu sein, bedeutet auch, überall online zu sein – selbst im Straßenverkehr. Sowohl Fußgänger, als auch Fahrrad- oder Autofahrer setzen sich und andere damit großen Gefahren aus.

Die erschreckende Folge: Einer Schätzung des Allgemeinen Deutschen Automobil-Club zufolge ereignen sich mittlerweile über 10 % aller Verkehrsunfälle aufgrund der Nutzung von Smartphones und Handys. Hier stechen vor allem die jungen Nutzer hervor. So schreibt jeder Vierte zwischen 18 und 24 Jahren am Steuer Kurznachrichten. Das Bedienen von Navigations-Apps und anderer Dienste kommt noch hinzu. Dies sind nur einige der Szenarien, in denen die Ablenkung durch mobile Geräte im Straßenverkehr zum Verhängnis werden kann.

Die Polizei NRW stellt mit der Aktion „Lenk dich nicht app“ verschiedene Awareness Videos sowie Infomaterial (Poster etc.) zur Verfügung:
https://polizei.nrw/artikel/lenk-dich-nicht-app-o

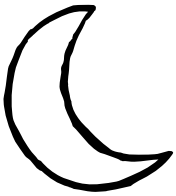
Auch Fußgänger sind davor nicht gefeit. Oftmals dient das Gerät als Ablenkung in alltäglichen Situationen: beim Warten an der roten Ampel, an der Bushaltestelle oder am Zebrastreifen – oft mit Kopfhörern auf den Ohren. Unbedachtes Loslaufen im falschen Moment führt dann nicht selten zum Unfall.

Was kaum bekannt ist: Das Bedienen des Handys ist nicht nur am Steuer eines Autos, sondern auch auf dem Fahrrad verboten. Wer also beim Telefonieren, Fotografieren oder Tippen am Lenker erwischt wird, dem droht eine Strafe in Höhe von 55 €. Eine Freisprechanlage – die es auch für Fahrräder gibt – wird leider noch von sehr wenigen eingesetzt.

Das Problem simsender Autofahrer ist in den USA schon so groß geworden, dass Städte wie New York „Texting Zones“ am Straßenrand einrichten.
Auf diesen Kurzzeitparkplätzen können Verkehrsteilnehmer anhalten, um ihre Smartphones zu bedienen.

Probleme beim Einschlafen

Smartphones begleiten Jugendliche auch am Abend und immer öfter sogar bis ins Bett.
Die direkten Auswirkungen auf den Körper sind dabei kaum bekannt.



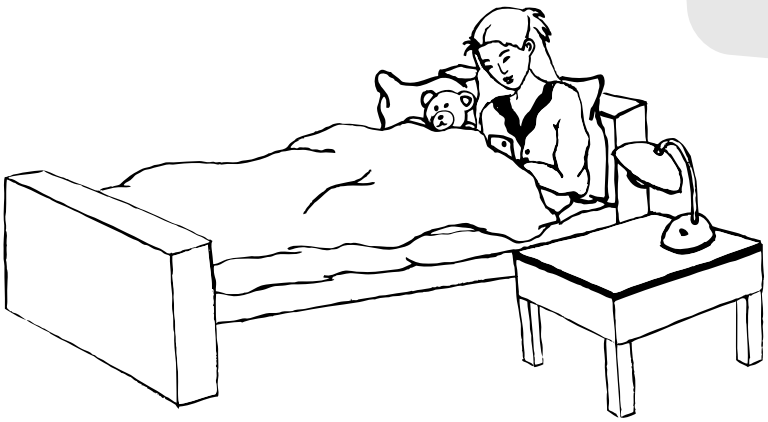
Um abends zur Ruhe zu kommen, vertraut der menschliche Körper auch auf die Natur. Die einsetzende Dunkelheit führt zum Aufbau von Melatonin, das das Gefühl der Müdigkeit herbeiführt. Sind wir großer Helligkeit ausgesetzt, werden wir wacher.
Die LED-Bildschirme von Smartphones, Tablets oder Laptops strahlen besonders viel Licht mit blauen Wellenlängen aus, die von uns als weiß und vom Körper als besonders hell wahrgenommen werden. Dieses blaue Licht macht munter und hemmt den Aufbau von Melatonin. Die Folge: Wir können abends nicht gut einschlafen.

In Schülerbefragungen in Belgien zeigte sich, dass diejenigen SuS, die nach dem Ausschalten des Lichts ihr Smartphone noch nutzten, am nächsten Tag viel müder waren. Dem blauen Bildschirmlicht wird zudem ein negativer Effekt auf das abendliche Lernen nachgesagt. Steckt der Kopf am Abend erst in Schulaufgaben und dann vor dem Tablet, so wirkt dies negativ auf die Gedächtnisleistung. Der Effekt der Festigung von Gelerntem im Schlaf geht dabei verloren.

Die Wissenschaft ist hier allerdings noch am Anfang. Noch ist unklar, welche weiteren Effekte mit einwirken. Die Schlafenszeiten von Jugendlichen verlagern sich im Gegensatz zum Kindesalter ohnehin nach hinten. Zudem ist unklar, ob bestimmte Inhalte auf den Bildschirmen auch wachhalten. Erstaunlicherweise hat das Fernsehen offensichtlich kaum einen negativen Einfluss auf den Melatoninaufbau. Es wird vermutet, dass dies mit dem größeren Abstand zum Bildschirm zusammenhängt.

Eltern und Kinder hängen ihre Handys zu einer vereinbarten Uhrzeit an das Ladegerät an einem zentralen Ort oder sammeln es z.B. in einer Schale in der Küche. Damit haben alle ihre Ruhe, können besser einschlafen und im Notfall über das Telefon im Haus erreicht werden. Auf der Seite können Sie einen Mediennutzungsvertrag mit Ihrem Kind erstellen. Es finden sich Regelvorschläge zu „Handyfreien Zeiten in der Familie“ und anderen Handynutzungsthemen.

Nicht nur die direkten Auswirkungen auf den Körper stören die verdiente Nachtruhe. Die Tatsache, dass die Geräte oftmals direkt neben dem Bett liegen, macht es Jugendlichen noch schwerer, zur Ruhe zu kommen.



Die Wissenschaft steht auch hier erst am Anfang. Laut einer Pilotumfrage unter amerikanischen Kindern und Jugendlichen schläft die Hälfte mit dem Smartphone am Bett. Die Auswirkungen sind deutlich: Sie schlafen im Schnitt 20 Minuten weniger und fühlen sich am folgenden Morgen weniger erholt als Kinder und Jugendliche, deren Smartphone über Nacht nicht am Bett liegt.

Zudem kam heraus, dass jeder fünfte Jugendliche nachts durch sein Smartphone geweckt wird. Die Benachrichtigungen aus Gruppenchats, von störenden Apps oder Eilmeldungen unterbrechen immer wieder den Schlaf.

Viele Jugendliche nutzen das Handy als Wecker und möchten deswegen nicht auf das Gerät am Bett verzichten. Das konsequente Abschalten von Benachrichtigungen oder das komplette Stummschalten des Smartphones können nächtliche Ruhestörungen verhindern.

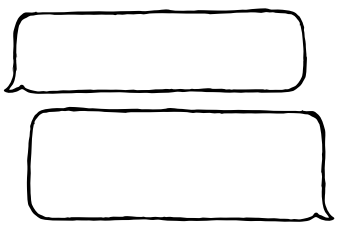
Leiden Ihre Schüler unter Handynacken und SMS-Daumen? Lockern Sie den Unterricht gelegentlich auf, indem Sie Übungen einbauen oder die SuS selbst Übungen erfinden lassen:
https://www.handysektor.de/artikel/handy-nacken-macht-das-smartphone-krank/

Stressfaktor Smartphone

Medien wollen Aufmerksamkeit, und wir geben sie ihnen. Mobile Geräte können sich auf vielen Wegen bemerkbar machen: Sie klingeln, vibrieren oder blinken, um uns mitzuteilen, dass wir uns ihnen zuwenden sollen.

Dabei steckt hinter dem Blick auf den Bildschirm einerseits das Verlangen, wissen zu wollen, was gerade passiert. Andererseits ist es das Bewusstsein, dass der Grund für die „Störung" meist eine Nachricht oder ein Anruf eines anderen Menschen ist. Dabei hat es sich zwischen vielen Menschen als unausgesprochene Regel etabliert, dass auf Nachrichten sofort geantwortet wird – egal, womit man gerade eigentlich beschäftigt ist.

Sofort auf empfangene Nachrichten zu reagieren, kommt also auch aus dem Bedürfnis heraus, anderen gefallen und es ihnen recht machen zu wollen. Der Autor und Blogger Sascha Lobo verwendet für die digitale Ungeduld den Begriff Sofortness. Nicht gleich eine Reaktion zu erhalten, empfinden manche gar als unhöflich. Verstärkt wird dies noch durch die Anzeige von Empfangs- und Lesebestätigungen, die dem Absender den vermeintlichen Eindruck vermitteln, er würde absichtlich ignoriert. Um sich diesem Stress zu entziehen, lassen sich Empfangs- und Lesebestätigungen oder die Anzeige, wann man zuletzt online war, in einigen Diensten abschalten.



Das Gefühl, ignoriert zu werden, mag auch damit zusammenhängen, dass ein Gespräch per WhatsApp und Co. gerade von Jugendlichen wie ein normales Gespräch empfunden wird. In einem normalen Gespräch wirkte es tatsächlich unhöflich, würde man nicht antworten, wenn man von seinem Gegenüber angesprochen wird. Es fehlt hier manchmal an einem Bewusstsein dafür, dass eine Nachricht per Messenger eher als Gesprächsangebot verstanden werden sollte und der Empfänger beim Erhalt gerade seinem Alltag nachgeht.

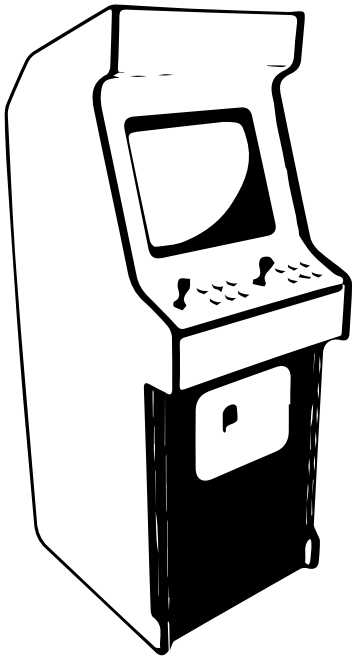
In Gruppenchats besteht zudem die Angst, wichtige Termine nicht mitzubekommen oder gar komplett vom sozialen Miteinander ausgeschlossen zu werden, wenn man sich nicht beteiligt oder zumindest alle eingehenden Nachrichten verfolgt.
Bei mehreren Hundert Nachrichten am Tag, von denen manche SuS aus ihren Klassengruppen berichten, scheint es fast unmöglich, auch nur eine ruhige Minute zu haben.

In Messengern findet jede Art der Kommunikation statt. Dabei helfen Emojis, Gefühle auszudrücken und Kommunikation aufzupeppen.

Lassen Sie Ihre SuS doch einmal einen Text nur mithilfe von Emojis – ohne geschriebenes Wort – umsetzen. Dies kann in Partnerarbeit geschehen: Einer schreibt, der andere entziffert.

Casino- und Sägeblatt-Effekt

Das Phänomen FOMO – „Fear of Missing Out" (dt.: „Die Angst, etwas zu verpassen") – beschreibt den Druck, ständig dabei sein zu müssen, und die Angst, dabei irgendetwas nicht mitzubekommen. Dies zeigt sich besonders in sozialen Netzwerken wie Facebook oder in Messengern wie WhatsApp. Das Gefühl, eine wichtige Erfahrung oder Begegnung zu verpassen, wenn das Smartphone nicht in der Hand ist, lässt Menschen alle paar Minuten zu den mobilen Begleitern greifen.



Das Phänomen kann auch mit einem Casino-Effekt beschrieben werden: Beim Einwerfen von Münzen in Spielautomaten hoffen wir immer auf den Gewinn, obwohl wir wissen, dass in fast jedem Fall nichts dabei herauskommt. Aber der nächste Versuch könnte ja der „Eine“ sein. Genauso ist es auch, wenn das Smartphone vibriert: Hinter den meisten Benachrichtigungen steckt keine wichtige Information, aber wir könnten ja das „eine“ wichtige Ereignis verpassen, wenn wir nicht immer wieder nachschauen. Diesen Unterschied zwischen „wichtig“ und „unwichtig“ einschätzen zu lernen, kann auch eine Sensibilisierungsmaßnahme im pädagogischen Kontext sein.

Manche Nutzer berichten sogar davon, dass sie manchmal das Gefühl haben, ihr Handy würde in der Hosentasche vibrieren, obwohl das Gerät stillsteht – das nennt man Phantom-Vibration. Zu diesem Dauerregen an Benachrichtigungen tragen die Nutzer selbst bei: Nach fast jeder Kurznachricht wird noch ein Emoticon, Smiley oder „lol“ gesendet, obwohl dem Gespräch inhaltlich nichts mehr hinzuzufügen wäre.

Werden Jugendliche – z. B. bei den Hausaufgaben – durch das Smartphone abgelenkt, benötigen sie immer wieder einige Zeit, um die volle Konzentration zurückzuerlangen. Die Aufmerksamkeit ist vergleichbar mit den Zacken einer Säge. Die höchste Konzentrationsstufe ist mit der Zackenspitze vergleichbar, während man bei einer Störung auf das niedrigste Niveau herabsinkt. Effektives Arbeiten wird in der Gegenwart von Smartphones also erschwert, da wir nicht mit konstanter Konzentration arbeiten können. Sie sinkt immer wieder ab, und es dauert anschließend, bis sie wieder dasselbe Niveau erreicht hat.

Multitasking überfordert

Es entsteht der Eindruck, dass nicht mehr wir die Medien beherrschen, sondern die Medien uns. Die Geräte und Dienste versuchen mit allen zur Verfügung stehenden akustischen und visuellen Reizen zu arbeiten, um unsere Aufmerksamkeit zu erhalten. Zudem versuchen wir, immer mehr Dinge zur gleichen Zeit unter einen Hut zu bekommen. Beim Bücherlesen läuft im Hintergrund der Fernseher und daneben werden E-Mails auf dem Smartphone verfasst. Wir vermuten, dass wir durch die Beschäftigung mit dem Smartphone neben anderen Tätigkeiten mehr erledigen. Doch es gilt als erwiesen, dass der Mensch nicht für Multitasking geschaffen ist, und je mehr wir gleichzeitig machen, desto schlechter machen wir es.

Durch dauerhafte Benachrichtigungen am Smartphone wird dieses Multitasking noch gefördert. Besonders problematisch wird dies, wenn im Alltag besondere Aufmerksamkeit gefordert ist. Im Gespräch mit anderen wirkt die Ablenkung unhöflich, beim Lernen störend und im Straßenverkehr kann es sogar richtig gefährlich werden.

Selbstcheck: Habe ich die Kontrolle?

Im Check können die SuS testen, woran sie erkennen können, dass sie Medien nicht mehr unter Kontrolle haben und ein wenig kürzer treten sollten. Dazu füllen sie den Selbstcheck aus und werten diesen danach unter der Fragestellung „Habe ich noch die Kontrolle, oder kontrollieren die Medien mich?“ aus. Oder Sie machen selbst einmal den Test.

Hast du noch die Kontrolle? Mach den Selbstcheck und teste dich!
(Setze einen Haken, wenn der Satz auf dich zutrifft)

- ○ Ich schaue morgens nach dem Aufwachen direkt auf mein Smartphone.
- ○ Ich muss morgens unzählige Nachrichten aus Messengern (z. B. WhatsApp) lesen, die ich spätabends / nachts bekommen habe.
- ○ Im Unterricht schaue ich immer wieder auf mein Smartphone.
- ○ Manchmal bilde ich mir ein, dass mein Smartphone in der Tasche vibriert.
- ○ Am Esstisch habe ich mein Handy oft in der Hand.
- ○ Beim Lernen fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren, weil mein Smartphone mich ständig ablenkt.
- ○ Wenn ich mich mit meinen Freunden treffe, schauen manchmal alle nur auf ihr Smartphone, statt miteinander zu reden.
- ○ Ich habe das Gefühl, dass ich auf Nachrichten immer sofort antworten muss, weil mein Gesprächspartner sehen kann, wenn ich eine Nachricht gelesen habe.
- ○ Abends vor dem Schlafengehen beschäftige ich mich mit meinem Smartphone.
- ○ Nachts werde ich oft von meinem Smartphone geweckt.

Auswertung: Wie viele Haken hast du gesetzt?

- **0:** Du scheinst deine Mediennutzung komplett unter Kontrolle zu haben.
- **1–3:** Die Medien nehmen manchmal Einfluss auf dein Verhalten. Denke darüber nach, wie du das in manchen Situationen verbessern kannst.
- **4–6:** Dein Leben wird von den Medien stark beeinflusst. Pass auf, dass sie dir nicht die Kontrolle entreißen!
- **7–10:** Du lässt dir deinen Alltag von den Medien vorschreiben. Überlege dir, wie du die Kontrolle zurückbekommen kannst!

Stell dir die Frage:
Habe ich noch die Kontrolle oder kontrollieren die Medien mich? Diskutiere in der Klasse!

Bewusste Nutzung

Reflektieren

In welchen Situationen erlebt man noch wirklich Stille (ohne Störungen durch Verkehrsgeräusche, TV, Smartphones etc.)? Wie fühlt man sich in solchen Situationen? Werden die Gelegenheiten, in denen man Stille erleben kann, immer weniger? Wann habe ich mich zuletzt „gelangweilt“, oder versuche ich, mich ständig abzulenken?

Viele können Stille erst einmal nicht mehr aushalten. In Sozialtrainings wird deshalb bewusst damit gearbeitet, z. B. mit Ruhe-Regeln (AGJ-Fachverband Freiburg, Konflikt-KULTUR). Die Erfahrung zeigt aber, dass nach Eingewöhnungszeiten die SuS die Ruhephasen einfordern und sogar genießen.

Strategien entwickeln

Strategie 1: Ablenkung durch Geräte minimieren

Ein Tipp, der so einfach wie effektiv ist: Während der Hausaufgaben Instagram abschalten, die Messenger muten (= stumm schalten) und auf stummen E-Mail-Empfang schalten. So werden Aufgaben gewissenhafter und schneller erledigt, und anschließend bleibt mehr Zeit, sich voll und ganz der Freizeit zu widmen. Sich selbst die Frage stellen: Ist es wirklich wichtig, die Neuigkeit über Instagram genau in dem Moment zu erfahren, oder reicht es auch noch eine halbe Stunde später?

Fällt es schwer, den Verzicht durchzuhalten, helfen die Tools Focal Filter oder Cold Turkey gegen den inneren Schweinehund. Beide Programme ermöglichen es, bestimmte Websites für einen selbst gewählten Zeitraum zu sperren. Sie helfen also, sich selbst einzuschränken, indem sie die selbst gewählte Schranke unumgänglich machen.

Strategie 2: Abläufe mit den Geräten optimieren

Statt sich davon ablenken zu lassen, können alltägliche Tätigkeiten mit dem Gerät erleichtert werden. Apps oder Aufgabenmanagementsysteme können bei der Selbstorganisation der Mediennutzung helfen und einen Überblick über alle wichtigen Aufgaben mit Deadline geben. Eine Einschränkung an gewissen Stellen, also weniger Medien zu verwenden oder sie nur zu bestimmten Zeiten zu nutzen, hilft, sie dafür umso bewusster einzusetzen.

Quelle: *https://www.handysektor.de/artikel/blinken-tuten-vibrieren-wie-medien-uns-beherrschen/*

Selbstversuch Monitoring

Sie wollen wissen, wie und wie oft Sie Ihr Smartphone nutzen? Dann machen Sie den Test! Mit Monitoring-Apps wie Menthal (für Android) oder Checky (für Android und iOS) können Sie sehen, wie häufig Sie welche Apps nutzen oder wie oft Sie Ihren Bildschirm entsperren.

„Smarties mit Smartphone“

„Ein Smartphone kann hier eine echte Arbeitserleichterung bringen, wenn wir es als das sehen, was es ursprünglich war und immer noch ist: ein Organisationstool!

(...) Mit unserem Sohn begannen wir, via iPhone seinen Alltag zu organisieren. Alle dauerhaften, wiederkehrenden Termine ließen wir ihn in den Kalender des Smartphones eintragen, das ihn ab sofort an ihre Einhaltung erinnerte. Schon früh morgens möpte es, damit er dienstags und freitags das Sportzeug, mittwochs die Trompete nicht vergaß und am Donnerstag rechtzeitig zum Trommelunterricht erschien. (...) Klassenarbeiten mussten ebenso wie Hausaufgaben und anstehende Referate ins Smartphone übertragen werden. (...)“

(Auszug aus dem Buch „Netzgemüse“, Tanja und Johnny Haeusler, Goldmann, 2012, S.255 f.)
Hinweis: Facebook wurde im Text durch Instagram ersetzt.

WhatsApp und Co.

Eine der zentralen Beschäftigungen am Handy ist das Kommunizieren per Messenger. Messenger sind Apps, mit denen Kurznachrichten verschickt werden können. Im Gegensatz zur SMS werden die Nachrichten über das mobile Internet übertragen. Zudem können neben Text auch Bilder, Videos oder Audioaufnahmen verschickt werden.

Laut JIM Studie 2018 zählt WhatsApp zur beliebtesten App bei Jugendlichen und wird von 87 % als eine der drei wichtigsten Anwendungen auf dem Smartphone genannt.

Wer Alternativen zu WhatsApp sucht, kann leicht den Überblick verlieren. Denn neben dem Marktführer gibt es unzählige weitere Messenger für Smartphones und Tablets. Nicht alle sind jedoch aus technischer Sicht oder unter Betrachtung des Datenschutzes zu empfehlen. Die drei Angebote Wire, Threema und Hoccer stechen positiv hervor.

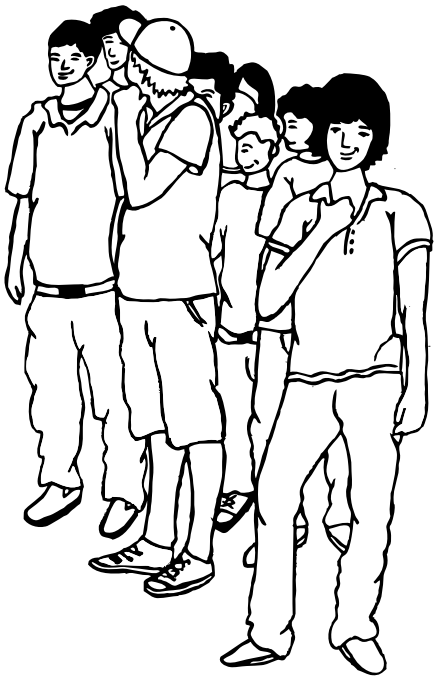
Mehr Informationen und Tipps finden Sie unter
https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/whatsapp/

Privatsphäre-Einstellungen helfen bei WhatsApp-Stress

Das Benutzerkonto in WhatsApp ist mit der Handynummer verknüpft. Dies hat den Vorteil, dass nur Personen Kontakt mit dem Handynutzer aufnehmen können, die auch seine Handynummer besitzen.
Es ist trotzdem Vorsicht geboten: Denn sowohl Status als auch Profilbild sind standardmäßig öffentlich.
Wer also die Handynummer eines WhatsApp-Nutzers hat, kann dessen Status und Profilbild einsehen.
Zudem zeigt der Zuletzt-Online-Status an, wann ein Nutzer zuletzt die App benutzt hat. Die Anzeige von Status, Profilbild und Online-Status können in den WhatsApp-Einstellungen (Einstellungen > Account > Datenschutz) deaktiviert werden.

Lebensraum Klassengruppe

In WhatsApp kann in Gruppen von bis zu 100 Personen kommuniziert werden. Auch Schulklassen nutzen diese Möglichkeit und legen Klassengruppen an. Dort werden nicht selten Informationen zu Klassenarbeiten, Hausaufgaben und Terminen ausgetauscht. Sie dienen aber auch als Kommunikationsweg für die Freizeit. Daneben gibt es oft Gruppen einzelner Freundeskreise, bzw. Peergroups, in denen Alltägliches diskutiert wird. Gruppenbildungsprozesse setzen gerade bei neuen Klassen auch in WhatsApp ein. Manche Jugendliche legen dafür viele Gruppen an, die Übersicht geht dabei schnell verloren. Auch sind die Rollen in der Gruppe zu Beginn noch nicht klar verteilt. Wer ist wofür verantwortlich? Wie wird miteinander umgegangen? Dies bildet sich erst im Laufe der Zeit heraus. Die Gruppenprozesse laufen dabei in Phasen ab. Zu Beginn steht die Storming-Phase, in der Gruppen gegründet und sehr intensiv und ungeordnet genutzt werden. In der Norming-Phase setzt eine Konsolidierung ein. Die erste Euphorie ist vorbei und die meisten Gruppen verwahrlosen, nur wenige werden noch aktiv genutzt.



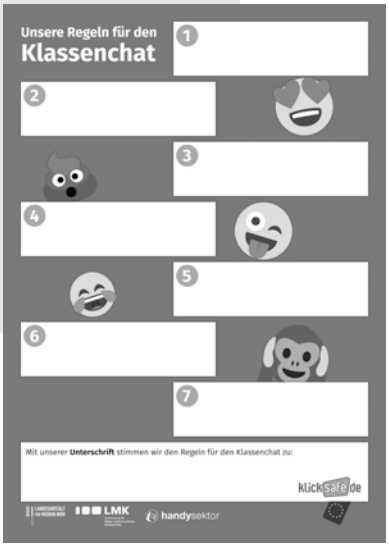
Umgang im Unterricht

Durch die fehlende Ordnung und Organisation in Klassengruppen gehen wichtige Informationen in einer Flut belangloser Nachrichten unter. Davon fühlen sich auch Jugendliche oft überfordert. Auch Mobbing findet häufig in WhatsApp-Gruppen statt. Nutzt eine Schulklasse eine WhatsApp-Gruppe, dann bietet es sich an, den Umgang im Unterricht gemeinsam zu reflektieren. Dabei kann auf folgende Fragen eingegangen werden:

- Welche Gruppen haben wir?
- Warum wurden diese Gruppen gegründet?
- Wer ist für welche Gruppen verantwortlich?
- Welche Regeln haben wir bisher? Welche sollten wir noch haben?
- Sollen gemeinsam Moderatoren festgelegt werden?
- Gibt es Zeiten (z. B. nachts), zu denen nichts an die Gruppe geschrieben werden soll?
- Was tun, wenn ich bemerke, dass jemand fertiggemacht wird?
- Welche Einstellungen helfen beim „Anti-Stress-Management“? Handy nachts ausschalten, Gruppe stumm schalten?

Mit der Unterrichtseinheit „Klassenchat-Regeln“ erstellen die SuS ein eigenes Regelwerk für die Nutzung eines Messengers im Klassenverbund. Auf einem Poster können sie ihre Regeln festhalten und im Klassenzimmer aufhängen. Es empfiehlt sich, die Einheit durchzuführen, bevor eine Klassengruppe erstellt wird.

https://tinyurl.com/ssqfmcj



Poster zur Unterrichtseinheit „Klassenchat-Regeln“

Mobbing in WhatsApp

Die große Anzahl an Gruppen führt leider auch dazu, dass manche SuS von anderen bewusst ausgeschlossen werden. Im Extremfall werden Gruppen direkt für Cybermobbing missbraucht.

Ein erster Schritt gegen das Mobbing in WhatsApp ist das Blockieren. Der Blockierte kann das Profil nicht mehr einsehen und keinen Kontakt mehr über WhatsApp aufnehmen. Wird ein Schüler in einer WhatsApp-Gruppe gemobbt, so hilft es leider nicht, die Gruppe einfach nur zu verlassen, da die Gruppenmitglieder den Gemobbten jederzeit wieder hinzufügen können.

Präventionskonzepte zu Cyber-Mobbing sollten deshalb frühzeitig ansetzen, um den Betroffenen Möglichkeiten der Hilfe aufzuzeigen.

Mehr dazu gibt es bei klicksafe
www.klicksafe.de/cybermobbing

Nutzung in Schule und Unterricht

Der richtige Umgang mit Smartphones spielt auch im Schulalltag eine Rolle. Wie (und ob) Smartphones, Tablets oder andere elektronische Geräte in der Schule überhaupt genutzt werden dürfen, ist sehr unterschiedlich geregelt. Eine Übersicht liefert die Bundeszentrale für politische Bildung. Es zeigt sich: Was stattfinden darf und was nicht, unterscheidet sich – je nach Bundesland – stark. Bevor das Thema also im Unterricht behandelt wird, empfiehlt es sich für Lehrkräfte, sich zu informieren, welche Vorgaben im eigenen Bundesland und an der eigenen Schule gelten.

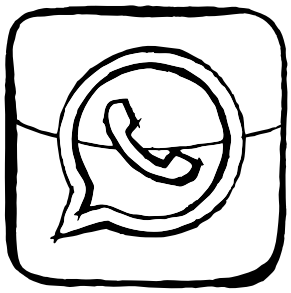
Einige der Fragen, die geklärt werden sollten:

- In welcher Form darf das Thema „Social Media“ (Soziale Netzwerke, Messenger etc.) im Unterricht behandelt werden?
- Dürfen Lehrer über soziale Medien in Kontakt mit ihren SuS treten?
- Dürfen Lehrer ihren SuS bestimmte Dienste empfehlen? Welche Verantwortung entsteht daraus?
- Welche Apps sind empfehlenswert für den Unterricht? (Tipp: Datenbank mit Bewertungen *www.klicksafe.de/smartphones-apps-im-unterricht*)

WhatsApp als Kanal für Lehrer?

Zudem sollten sich Lehrkräfte selbst darüber klar werden, inwiefern sie – sofern erlaubt – mit ihren SuS über Communitys, Messenger und Co. in Kontakt treten wollen. Diese Frage bringt einige weitere Folgen mit sich:

- Sollen Messenger wie WhatsApp ein offizieller Informationskanal zwischen SuS und Lehrern werden?
- Wird eine neue Telefonnummer (und damit ein zusätzliches Handy) für den Kontakt mit den SuS benötigt?
- Wie wird mit SuS umgegangen, die den Dienst nicht nutzen?
- Wie wird mit Schüleranfragen außerhalb der Arbeitszeiten umgegangen?



Neben den Fragen des alltäglichen Umgangs ist oftmals auch unklar, wie mit Verboten und problematischen Situationen umgegangen werden darf. klicksafe hat in Kooperation mit iRights.info eine Handreichung herausgegeben, die die häufigsten Fragen beantwortet. Sie beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Fragen:

- Dürfen Schulen die Nutzung von Smartphones verbieten und regulieren?
- Dürfen Lehrer den SuS Handys wegnehmen?
- Dürfen Lehrer Handys durchsuchen?
- Welche Rechte sind bei Bild- oder Tonaufnahmen mit dem Handy zu beachten?
- Gewaltdarstellungen, Pornos und andere strafbare Inhalte: Was genau ist verboten?

Link zur Handreichung: *www.klicksafe.de/themen/rechtsfragen-im-netz/irights/handys-an-schulen-haeufige-fragen-und-antworten/*

Handyordnung

Eine gemeinsam entwickelte Handyordnung für die Schule kann helfen, einen bewussteren Umgang mit den Geräten zu fördern. Werden die SuS in die Erstellung der Handyordnung und speziell auch in die Festlegung von Sanktionen aktiv integriert, ist die Bereitschaft, sich an die Regeln zu halten, erfahrungsgemäß größer, als wenn die Handyordnung von Seiten der Schule „diktiert“ wird. Das Erstellen der Handyordnung kann beispielsweise im Rahmen eines Arbeitskreises aus SuS und Lehrern oder innerhalb einer Projektwoche stattfinden. Handysektor bietet (unter: *https://www.klicksafe.de/paedagogen-bereich/smartphones-apps-im-unterricht/handyordnung-an-schulen/*) eine Unterrichtseinheit an, die als Richtschnur verwendet werden kann. Zudem sind online einige beispielhafte Handyordnungen von Schulen aus ganz Deutschland aufgeführt.

In den nachfolgenden Unterrichtseinheiten werden Themen aus den Sachinformationen aufgegriffen und für den Einsatz im Unterricht aufbereitet.
Es finden sich Vorschläge zum Thema „Handystress“, zu „WhatsApp-Klassengruppen“ sowie ein Projektvorschlag für das „Handyfasten“.

Links und weiterführende Informationen

Filme:
Als Aufhänger für Diskussionen über den richtigen Umgang mit Smartphones eignen sich auch folgende Filme:

- Spot Really? *https://www.youtube.com/watch?v=l9evyGr57hs oder* *https://tinyurl.com/7ylol4c*
- I Forgot My Phone *www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8 oder* *https://tinyurl.com/kzbwlhh*

Materialien:

- Smart mobil – Ein Elternratgeber zu Handys, Apps und mobilen Netzen *www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/smart-mobil-eltern-ratgeber-handys-smartphones-mobile-netze/*

Webseiten:

- klicksafe informiert über den Einsatz von Smartphones und Apps im Unterricht: *https://www.klicksafe.de/smartphones-apps-im-unterricht*
- klicksafe informiert über WhatsApp *https://www.klicksafe.de/whatsapp*
- Mediennutzungsvertrag *http://www.mediennutzungsvertrag.de/*
- Handynutzungsvertrag *www.medien-sicher.de/wp-content/uploads/2013/11/Handynutzungsvertrag_medien-sicher.pdf*
- Im digitalen Erste-Hilfe-Kasten finden Sie zu allen wichtigen Themen der Mobilkommunikation Rat. *www.klicksafe.de/digitaler-erste-hilfe-kasten/*

Projekte:

- Medienknigge

Als Plattform für die neuen Umgangsformen im Netz haben einige SuS die Webseite http://Medien-Knigge.de entwickelt. Dort haben sie Regeln aufgestellt, wie die neuen Medien im Alltag rücksichts- und verantwortungsvoll eingesetzt werden können. Besucher der Seite können im „Knigge-Meter" über die Top Ten und die Reihenfolge der Regeln abstimmen und sogar neue Regeln einreichen. Plakate und Kurzfilm sind ebenfalls auf *http://medien-knigge.de* zu finden und eignen sich gut als Gesprächsanlass im Rahmen des Unterrichts.

Literaturverzeichnis

ADAC e.V. (18. Dezember 2014). Blindflug mit Todesgefahr. Von ADAC Presse: *https://presse.adac.de/meldungen/verkehr/blindflug-mit-todesgefahr.html* abgerufen

Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. Explore Journal of Science and Healing, 10(2), S. 69–73. doi:10.1016/j.explore.2013.12.008

Falbe, J., Davison, K., Franckle, R. L., Ganter, C., Gortmaker, S. L., Smith, L., ... Taveras, E. M. (5. Februar 2015). Sleep Duration, Restfulness, and Screens in the Sleep Environment. Pediatrics, 135(2). doi:10.1542/peds.2014–2306

Lobo, S. (13. Juli 2011). Digitale Ungeduld. Von SPON: *http://www.spiegel.de/netzwelt/web/s-p-o-n-die-mensch-maschine-digitale-ungeduld-a-774110.html* abgerufen.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.) (2014). JIM-Studie 2017: Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart: MPFS. Von *https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2017/* abgerufen.

Saferinternet.at (30. Dezember 2013). WhatsApp-Gruppen in der „neuen" Schule – Tipps zum Umgang. Von Saferinternt.at *https://www.saferinternet.at/news/news-detail/article/whatsapp-gruppen-in-der-neunen-schule-401/* abgerufen.

Van den Bulck, J. (2007). Adolescent Use of Mobile Phones for Calling and for Sending Text Messages After Lights Out: Results from a Prospective Cohort Study with a One-Year Follow-Up. Sleep, 30(9), S. 1220–1223.

van Eimeren, B. (2013). „Always on" – Smartphone, Tablet & Co. als neue Taktgeber im Netz. Media Perspektiven(8), S. 386.

Arbeitsblätter

Projekt 1 Immer on		
	Ziele	*Die SuS reflektieren problematische Aspekte der Handynutzung.*
	Zeit	*45 min.*
	Methoden	*„Augen auf im Straßenverkehr", Textarbeit, Tafelbild*
	Material	*Ausdrucke Einstiegsübung*
	Zugang Internet/PC	*Nein*

Einstieg

Beginnen Sie die Stunde mit der aktivierenden Übung „Augen auf im Straßenverkehr".

Augen auf im Straßenverkehr!
Die SuS bewegen sich frei im Klassenraum, während sie einen Text über den Einfluss der Handynutzung am Steuer auf die Unfallhäufigkeit in ein Text- oder Notizprogramm ihres Handys tippen. Die Lehrperson oder ein/e SuS diktiert zügig. Bei Berührung stehen bleiben und Handy wegpacken. Sieger ist, wer bis zuletzt im Raum herumläuft und den Text fehlerfrei nachweisen kann. Bauen Sie Richtungswechsel und Schwierigkeiten ein > Ausdrucke, auf die die SuS nicht treten dürfen, mehrfach auf dem Boden verteilen und diese während der Übung verschieben (Bilder ‚Hundekot' und ‚Baustelle' zum Auslegen anbei).

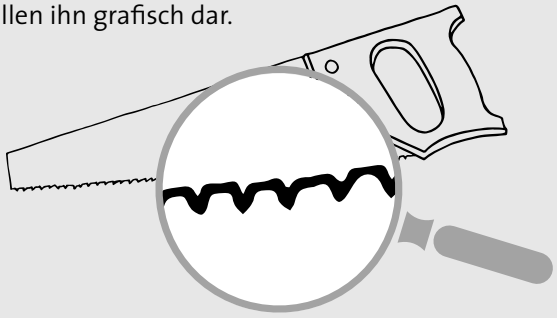
Text: *Einer Schätzung des Allgemeinen Deutschen Automobil-Club (ADAC) zufolge ereignen sich mittlerweile über 10% aller Verkehrsunfälle wegen der Nutzung von Smartphones und Handys. Hier stechen vor allem die jungen Nutzer hervor. So schreibt jeder Vierte zwischen 18 und 24 am Steuer Kurznachrichten.*

Auswertung: Wie schwer ist es euch gefallen, all die Aufgaben gleichzeitig zu schaffen (Aspekt Multitasking ansprechen)? Wie viel Prozent eurer Aufmerksamkeit schluckt das Handy? Geht es euch im Alltag manchmal so wie bei dieser Übung?

Erarbeitung

Wie schwierig es ist, die Konzentration trotz ständiger Ablenkung durch Handys im Alltag zu behalten, sollen die SuS in einer Textarbeit kritisch reflektieren. Sie lernen den Sägeblatt-Effekt kennen und stellen ihn grafisch dar.

Aufgabe 2: Lösung b).
Die Ideen der SuS zur Sägeblatt-Grafik können an die Tafel gezeichnet werden. Beispielsweise können besonders schnelle SuS die Grafiken bereits anzeichnen und später erklären.



Sicherung

Die Tipps der SuS, wie man sich gegen Handystress wehrt, aber auch, wie man die Medien vorteilhaft nutzen kann, werden gemeinsam an der Tafel gesammelt.

Mögliche Lösung: ***Medien in den Griff bekommen =*** ***Ablenkung durch Geräte minimieren***	***Medien vorteilhaft nutzen =*** ***Abläufe mit den Geräten optimieren***
Push-Benachrichtigungen aus	*bewusste Nutzung (z. B. für Recherche)*
Gruppen stumm schalten	*Sinnvolle Apps (Vokabeltrainer, Lern-Apps, Bahn)*
Räumliche Trennung > Handy in anderen Raum legen	*Aufgabenmanagement (Klassenarbeiten eintragen, Stundenplan-Apps, Noten-Apps, Kalender-Apps)*
Auszeiten und Internet-Sperren > Auszeit-Apps (z. B. Focal Filter)	...

Vollständiger Artikel auf
https://www.handysektor.de/artikel/fomo-bist-du-auch-betroffen/

handysektor klicksafe

Immer on – wie Handys uns beherrschen

Etliche Male am Tag schauen wir auf unser Handy, viele wichtige und private Infos speichern wir darin, und ein Leben ohne, das ist für viele von uns kaum vorstellbar. Aber was nimmt es uns eigentlich weg, das Handy, oder wo bringt es uns sogar Probleme?

Aufgaben:

1. Lies den Text aufmerksam.

Medien streben nach Aufmerksamkeit

Mit gezielten Tricks schaffen es Medien, unsere Aufmerksamkeit zu steuern. Sie haben damit eine gewisse Macht über uns, können uns lenken, haben uns im Griff. Eigentlich wollten wir doch jetzt arbeiten. Doch das Gerät weiß, was es tun muss: ein bisschen Lärm machen, ein paar Lichter erleuchten lassen – schon hat es die gewünschte Aufmerksamkeit und wir sind abgelenkt.

In der Regel braucht es einige Minuten, bis wir nach einer Unterbrechung wieder die volle Aufmerksamkeit erreicht haben. Daraus entsteht der sogenannte Sägeblatt-Effekt, der unsere Produktivität einschränkt, da wir nicht mit konstanter Konzentration arbeiten können, weil sie immer wieder absinkt und es anschließend einige Zeit braucht, bis sie wieder dasselbe Niveau erreicht hat.

Medien beherrschen Multitasking. Wir nicht!

Es ist bewiesen: Je mehr wir gleichzeitig machen, desto schlechter machen wir es. Überprüf das mal bei dir selbst. Medien verleiten uns zum Multitasking. Wir sind im Griff der Medien und überfordert vom Multitasking, dem Datenchaos, der Ablenkung und der komplizierten Technik. Überleg dir, wann es das letzte Mal richtig still war, als du gearbeitet hast. Stille gibt es kaum noch. Die folgenden Tipps sollen dir dabei helfen, die Medien in den Griff zu bekommen und sie vorteilhaft zu nutzen, um Zeit und Nerven zu sparen...

Quelle: *www.handysektor.de/geraete-technik/detailansicht/article/blinken-tuten-vibrieren-wie-medien-uns-beherrschen.html*

2. Kreuze an, was man unter „Sägeblatt- Effekt“ versteht:

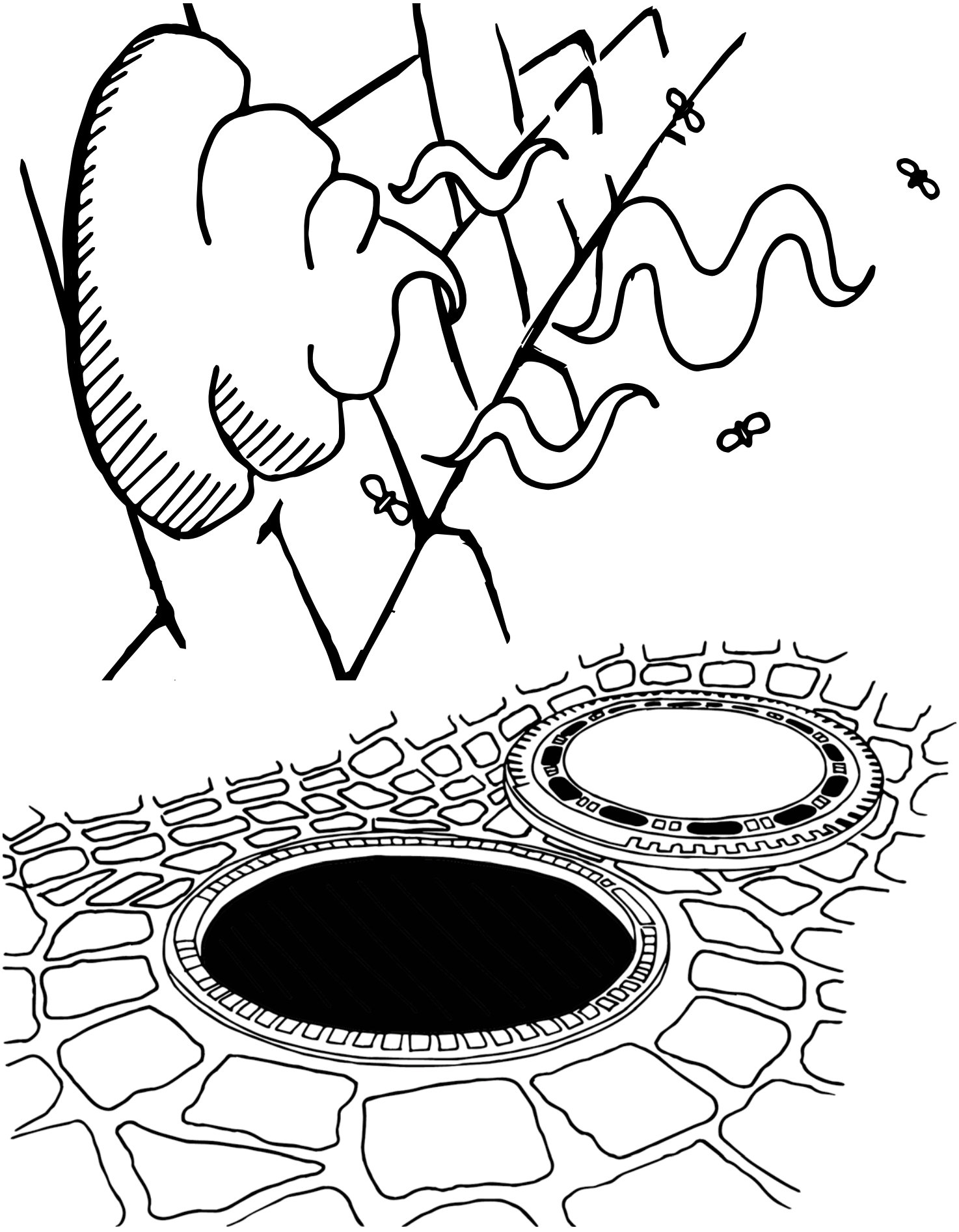
- ◯ a) Wenn ein Sägeblatt bei einer Säge nach ca. 50 Einsätzen ausgetauscht werden muss, sollte man in etwa auch den Akku seines Handys wechseln.
- ◯ b) Mit dem Sägeblatt-Effekt ist gemeint, dass man nach einer Störung durch das Handy (SMS, WhatsApp, Instagram) eine bestimmte Zeit benötigt, bis man wieder auf der Höhe seiner Konzentrationsfähigkeit angelangt ist.
- ◯ c) Die Stressbelastung, die die Dauernutzung des Handys bei uns auslöst, ist in etwa zu vergleichen mit der Beschallung einer Motorsäge für 10 Minuten.

3. Kannst du auf die Rückseite des Arbeitsblattes eine Grafik zum Sägeblatt-Effekt zeichnen, die das Phänomen erklärt?
4. Ups, die Tipps am Ende des Textes fehlen. Welche Tipps würdest du geben? Unterscheide zwischen, Medien in den Griff‘ bekommen und ‚Medien vorteilhaft nutzen‘. Sammelt in der Klasse. Ergänze deine Sammlung.

Hausaufgabe/Zusatzaufgabe:

Schau dir den Spot an: „Dein Leben ist nicht als App erhältlich!“ *bit.ly/1AhGoWI*

Schreibe drei weitere Dinge auf, die in deinem Leben wichtig, aber nicht als App erhältlich sind, und begründe.



Projekt 2 Whats-App-Regeln		
	Ziele	*Die SuS formulieren Regeln für die Nutzung von WhatsApp.*
	Zeit	*45 (–90) min.*
	Methoden	*versch. Präsentationsformen*
	Material	*Download Video WhatsApp-Stress*
	Zugang Internet/PC	*Nein (Ja für Ausgestaltung der Regeln)*

Einstieg

- Zeigen Sie das Video „WhatsApp-Stress“ als Anknüpfung und Wiederholung zu Projekt 1 „Always on“.
  Download: *https://www.handysektor.de/mediathek/erklaervideos/*
  Kurze mündliche Sammlung.
  Fragen: **Was stresst Lisa?**
  Welche der Situationen kommt euch aus eurem Leben bekannt vor?

Test: WhatsApp-Nutzung der SuS: Es ist interessant, das Nutzungsverhalten der SuS an dieser Stelle abzufragen. Dazu können die SuS ihren WhatsApp-Traffic – die Anzahl geschriebener und gesendeter Nachrichten – am Handy nachschauen.
Bei iOS und Android: In WhatsApp > Einstellungen > Daten- und Speichernutzung > Netzwerk-Nutzung

Fragen Sie der Reihe nach ab und schreiben Sie die Zahlen in 3 Spalten an die Tafel:

Nachrichten gesendet
Nachrichten empfangen
Nutzung von WhatsApp seit

Die Auswertung soll vor allem ein Gesamtbild vermitteln, wie stark die WhatsApp-Nutzung in der Klasse verbreitet ist. Welche Schlüsse können daraus gezogen werden? Durchschnittswert Nutzung / Monat kann errechnet werden.

Erarbeitung

Die Nutzung von WhatsApp bringt Vorteile, aber auch Probleme mit sich (Stress, Ablenkung, Mobbing). Dies soll nun anhand einer mündlichen Sammlung – „Was ist problematisch an WhatsApp?“ – konkretisiert werden. Nutzen Sie zur Veranschaulichung der Problematiken die Schlagzeilen/Teaser von Zeitungs-Artikeln auf dem AB „Mein Kind, ein Smartphone-Junkie“, „Cybermobbing: Quälereien über WhatsApp“, „Bring dich doch um, alle wären froh, wenn du tot wärst“.

Was kann man gegen die gesammelten Probleme in WhatsApp tun?
> Regeln aufstellen > Tabelle auf dem AB wird präsentiert.

Variation: Erfahrungen der SuS mit WhatsApp abfragen durch Satzergänzung. Satzanfang an die Tafel schreiben: „An WhatsApp finde ich gut/nicht gut...“ Sammlung an der Tafel durch Weitergabe der Kreide/des Whiteboardstifts.

In Arbeitsgruppen (Teilung in 3 Gruppen), Einzel- oder Partnerarbeit werden Regeln für den Umgang mit WhatsApp-Klassen-Gruppen erarbeitet. Aspekte zur Organisation, der Reduktion von Stress bei der Nutzung sowie des fairen Umgangs miteinander sollen berücksichtigt werden.

Sicherung

Die Regelvorschläge der Jugendlichen werden an der Tafel gesammelt, gerankt und abgestimmt (mind. 5 Regeln). Sie werden auf das AB übertragen.

Beispiele:

1. In der Gruppe werden nur Informationen zu Klassenarbeiten, Hausaufgaben und Terminen ausgetauscht.
2. Alle dürfen mitmachen.
3. Keine Beleidigungen, Lästereien und Gerüchte.
4. Als Administrator wird jemand bestimmt, dem wir vertrauen können.
5. ...

Die Regeln können, wenn ausreichend Zeit besteht, in eine anschauliche Form gebracht werden. Sie sollen in WhatsApp-Gruppen, Klasse/Klassenstufe/Schule als Beispiel verbreitet werden. Zur Auswahl:

- Plakat
- Comic

→ z. B. mit der App *www.powtoon.com*

→ digitaler Infoflyer, z. B. mit der App Pic Collage
http://pic-collage.com

→ auf Medienknigge einstellen:
http://medien-knigge.de

Versuchen Sie, die SuS dazu zu animieren, alternative Krypto-Messenger statt WhatsApp zu nutzen, vielleicht mit einem kleinen Contest?
Wer es schafft, so viele Freunde und Klassenkameraden wie möglich in einen anderen Messenger „mitzunehmen", bekommt eine kleine Belohnung.

Alle Grafiken im Material stehen zum Download unter
https://www.klicksafe.de/mobilemedien zur Verfügung.

WhatsApp-Regeln

Mein Kind, ein Smartphone-Junkie

Cybermobbing: Quälereien über WhatsApp

Bring dich doch um, alle wären froh, wenn du tot wärst

Aufgaben:

1. Überlegt euch Regeln für den Umgang mit WhatsApp in eurer Klasse.
   Die Fragen sollen euch dabei helfen, mindestens 2 Regeln pro Überschrift zu formulieren.

1. Organisation der Gruppe	***2. Stressfreie Nutzung***	***3. Fairer Umgang***
Welche Gruppen haben wir? *Warum wurden diese Gruppen gegründet?* *Wer ist für welche Gruppen verantwortlich?* *Sollen gemeinsam Moderatoren festgelegt werden?*	*Welche Einstellungen helfen beim „Anti-Stress-Management“?* *Gibt es Zeiten, zu denen nichts in die Gruppe geschrieben werden soll?*	*Was muss man beachten, damit es nicht zu Mobbing oder schlimmen Vorfällen kommt?* *Was tun, wenn ich bemerke, dass jemand fertiggemacht wird?*

2. Notiere hier die Regeln, auf die ihr euch geeinigt habt:

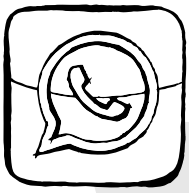
Unsere WhatsApp-Regeln: _____

_____

_____

_____

_____



Lerne auch einmal andere Messenger kennen. Informiere dich auf www.handysektor.de z. B. über Wire, Threema und Signal und überlege dir, wie du deine Klassenkameraden / Freunde dazu bekommen könntest, diese Messenger zu nutzen. Weitere Infos:
https://www.handysektor.de/artikel/messenger-und-sicherheit-wie-sicher-chattest-du/

Projekt 3 Handyfasten		
	Ziele	*Die SuS lernen, ihre Mediennutzung zu reflektieren und zu kontrollieren.*
	Zeit	*45 min. (Vorbereitung)* *1 Projektwoche* *45–90 min. (Nachbereitung)*
	Methoden	*Medientagebuch, Tafelbild, versch. Präsentationsformen*
	Material	*Elterninformation, Plakat, evtl. Kiste zur Aufbewahrung der Handys*
	Zugang Internet/PC	*Nein*

Einstieg

Lesen Sie Auszüge aus Handyfasten-Tagebüchern auf der Website von handysektor.de vor oder lassen Sie sie vorlesen: *www.handysektor.de/geraete-technik/geraete-tipps/detailansicht/article/handyfasten-wie-lange-hast-du-es-ausgehalten.html*

Alternative: Die SuS füllen den klicksafe-Fragebogen „Der Klassen-Handycheck" aus und machen Angaben zu ihrer Mediennutzung. Die Ergebnisse werden gemeinsam betrachtet und diskutiert.
Auswertungsfragen: Was fällt auf? Seid ihr überrascht?
Womit hättet ihr nicht gerechnet? Was findet ihr gut/schlecht?
An welchen Stellen gibt es große Übereinstimmungen/Unterschiede in eurer Klasse?

www.klicksafe.de/ueber-klicksafe/safer-internet-day/sid-2014/sid-mitmachen/der-klassen-handycheck/ oder *https://tinyurl.com/y5vgquoy*

Um die eigene Mediennutzung zu reflektieren, werden die SuS beim „Handyfasten" nun dazu herausgefordert, eine Woche lang komplett ohne ihr Handy auszukommen.
Die SuS sollen erfahren, in welchen Situationen das Handy sinnvoll eingesetzt werden kann und wann es vielleicht sogar negative Auswirkungen haben kann.

Erarbeitung

Das Experiment funktioniert am besten, wenn möglichst viele SuS der Klassen (freiwillig) daran teilnehmen. Während des einwöchigen Projektzeitraums sollen die SuS ihre Gefühle und Gedanken in Form eines Tagebuchs festhalten.

Variation: Wenn Sie das Handyfasten nicht – wie hier empfohlen – auf freiwilliger Basis durchführen wollen, können Sie auch alle Handys der Klasse für den vereinbarten Zeitraum mit Zustimmung der SuS einsammeln.
Wichtig: Handys müssen sicher verwahrt werden, am besten in einer Kiste in einem Schrank im Sekretariat Ihrer Schule. Die SIM-Karten sollten Sie von den SuS entfernen lassen.

Hinweise zur Durchführung:

- Während der Fastenzeit bietet sich das Projekt Handyfasten besonders an.
- Fragen Sie während der Projektwoche regelmäßig nach dem Stand des Experimentes bei den SuS nach.
- SuS, die kein Handy haben, suchen sich ein anderes Medium (z. B. TV), auf das sie eine Woche verzichten.
- Es ist sinnvoll, im Vorhinein einen Elternbrief auszuteilen. Eine Vorlage dazu finden Sie auf der nächsten Seite.
- Das Plakat „Digital Detox" (zum Download auf *www.klicksafe.de/mobilemedien*) kann in der Zeit im Klassenraum oder an der Tür außen aufgehängt werden.

Sicherung

Am Ende der Woche stellen die SuS in einer Nachbereitungsstunde ihr Fazit vor. An der Tafel werden besonders positive und besonders negative Erfahrungen gesammelt.

Diese sollen anhand zweier Fragen diskutiert werden:

(1) „In manchen Situationen kann man einfach nicht auf sein Handy verzichten."

(2) „Es tat gut, dem Handystress mal zu entkommen. Ich habe mich insgesamt ruhiger und ausgeglichener gefühlt und habe meine Zeit mal wieder mit etwas anderem verbracht."

Vorlage Elternbrief

Name der Schule | Straße | Postleitzahl Ort

Liebe Eltern der Klasse XX, xx.xx.xxxx

Jugendliche nutzen heute ihr Smartphone sehr intensiv. Aus diesem Grund möchten wir im Klassenverband gemeinsam einen Moment innehalten und darüber nachdenken, ob und – wenn ja – wie ein Leben ohne das heißgeliebte Handy möglich wäre. Wir haben freiwillig, gemeinsam und einstimmig im Kurs/in der Klasse beschlossen, von

Wochentag, xx. Monat xx Uhr bis
Wochentag, xx. Monat xx Uhr
das Projekt **„Handyfasten“** durchzuführen.

Die Aufgabe in dieser Zeit lautet für uns:
„Bitte lass dein Handy in dieser Zeit so oft wie möglich
und so lange wie möglich ausgeschaltet. Führe darüber ein Tagebuch!“

Wir haben das Projekt sowie das dahinterliegende Ziel, die eigene Handynutzung für einen kurzen Zeitraum zu reflektieren, ausführlich besprochen. Dazu dient auch das Tagebuch, das auf Papier oder als Video eine Woche später am xx.xx. abgegeben werden muss. Der Zeitraum ist in der Fastenzeit unter dem Aspekt eines „Verzichts“ nicht zufällig gewählt.

Ich möchte Sie hiermit bitten, Ihr Kind bei diesem Projekt zu unterstützen! Und vielleicht haben Sie auch Lust mitzumachen und verzichten selbst ein wenig auf Ihr Handy?

Ich habe mit den Schülerinnen und Schülern vereinbart, dass sie immer dann ihr Handy benutzen dürfen und sollen, wenn es wirklich wichtig oder notwendig ist, d. h. es wird nicht bewertet, ob jemand tatsächlich eine Woche ohne Handy auskommt, sondern wie gut darüber nachgedacht wird, wann und warum es wozu genutzt wird.

Haben Sie noch Fragen? Anmerkungen? In diesem Sinne können Sie mich gerne kontaktieren, vom xx.xx. bis xx.xx. bitte nicht per Handy, sondern per E-Mail an folgende Adresse: xy@xy.de.

Noch eine letzte Bitte: Es wäre für mich sehr interessant zu wissen, wie Ihre Erfahrungen dabei sind, wenn Ihr Kind kein Handy nutzt. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mir nach der Aktion darüber berichten würden. Gerne per E-Mail oder auf Papier. Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

handysektor klicksafe

Handyfasten

Eine Woche ohne Smartphone. Das klingt für dich wie eine Horrormeldung, und schon bei dem Gedanken, 168 Stunden auf dein geliebtes Teil zu verzichten, wird dir ganz übel? Dann bist du genau richtig! Mach mit beim Handyfasten und werde Handyfasten-Superstar.

Aufgaben:

1. Lege ein Handyfasten-Tagebuch an!

Protokolliere über den Zeitraum von einer Woche deine (Nicht-)Handynutzung. Schreibe für jeden Tag ein kurzes Protokoll, in dem du festhältst, wie dein Tag verlaufen ist. Die folgenden Fragen sollen dir dabei helfen:

Wie hast du dich heute bei deinem Verzicht gefühlt? Gestresst, stressfrei, ausgeglichen, gelangweilt, unbefriedigt, zufrieden, erfüllt, frei, abgeschottet, sozial isoliert, sozial integriert, einsam, uninformiert, hilflos, zurückgeblieben

Zu welchen Zeiten bzw. in welchen Situationen hat dir der Verzicht keine Mühe bereitet? Warum?

Falls du nicht verzichten konntest: Protokolliere Datum, Uhrzeit, Dauer, Grund, die Art der Tätigkeit und evtl. beteiligte Personen (bspw. mit wem wurde gechattet/telefoniert etc.). Wie hast du dich während der Nutzung gefühlt? Wie fühlst du dich jetzt deshalb?

Hast du es geschafft, heute auf dein Handy zu verzichten?

Zu welchen Zeiten bzw. in welchen Situationen hättest du dein Handy gerne benutzt? Warum? Was hast du gemacht, um dem Bedürfnis nicht zu verfallen?

Was hast du in der Zeit gemacht, die du sonst am Handy verbringst?

Inwiefern merkst du einen Unterschied in deinem Tagesablauf, deinen sozialen Kontakten und Freizeitbeschäftigungen, wenn du auf dein Handy verzichtest?

Wenn du möchtest, kannst du das Tagebuch auch in Form einer Tabelle führen und die oben genannten Fragen mit einbeziehen.

2. Schreibe über deine Erfahrungen eine Zusammenfassung!

Schreibe am Ende der Woche ein persönliches Fazit zu deinen Erfahrungen während des Projekts „Handyfasten“.

- Hast du durchgehalten?
- Fiel es dir schwer?
- Hast du dich daran gewöhnt?
- Hast du etwas aus dem Projekt mitgenommen?
- Wirst du etwas an deinem Handykonsum verändern?
- Bewunderst du andere dafür, dass sie länger durchgehalten haben?

Bereite dich darauf vor, deinen Klassenkameraden von deinen Erlebnissen zusammenfassend zu berichten. Orientiere dich an den Fragen, die du bereits in deinem Tagebuch beantwortet hast.

Mein Fazit:

_____

_____

_____

_____

3. Vorstellung in der Klasse

Berichte in der Klasse von deinen Erfahrungen. Sammelt an der Tafel besonders gute und besonders schlechte Erlebnisse. Diskutiert anschließend, inwiefern folgende Zitate auf euch zutreffen:

- „In manchen Situationen kann man einfach nicht auf sein Handy verzichten.“
- „Es tat gut, dem Handystress mal zu entkommen. Ich habe mich insgesamt ruhiger und ausgeglichener gefühlt und habe meine Zeit mal wieder mit etwas anderem verbracht.“

Handy-Nutzungsvertrag zwischen

_____(Kind) und _____ (Eltern)

1. Das Handy (bzw. die SIM-Karte) läuft auf Mamas oder Papas Namen, weil du noch minderjährig bist. Wir sind rechtlich für alles verantwortlich, was du damit anstellst! Wir haben es gekauft und leihen es dir aus. Behandele es dementsprechend.

2. Pass gut darauf auf! Wenn du es kaputt machst, verlierst oder es gestohlen wird, ist das dein Problem, nicht unseres. Für Reparatur oder Ersatz bist dann du zuständig.

3. Richte eine Bildschirmsperre ein, damit kein Unbefugter Zugriff auf dein Handy hat. Das Passwort sagst du uns.

4. Wenn es klingelt und du siehst auf dem Display „Mama" oder „Papa", gehst du immer dran.

5. Du schaltest es jeden Tag nach dem Abendessen aus und gibst es uns. Morgens bekommst du es wieder.

6. Halte dich an die Handynutzungsregeln der Schule. Wenn ein Lehrer es dir abnimmt, werden wir keine Eile haben, es dort abzuholen.

7. Benutze das Handy niemals für Aktionen, die anderen schaden. Schreibe niemandem etwas über dieses Telefon, das du ihm nicht auch persönlich ins Gesicht sagen würdest.

8. Du wirst dir auf diesem Gerät keine Dinge (Fotos/Videos) ansehen, die du uns nicht zeigen würdest.

9. Schalte es ab oder stumm, wenn andere Leute sich gestört fühlen könnten, insbesondere im Restaurant, im Kino oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenn du mit Leuten zusammen bist, haben sie immer Vorrang vor dem Telefon. Es ist unhöflich, ein Telefon einem Menschen vorzuziehen.

10. Versende niemals Nacktaufnahmen oder andere peinliche Aufnahmen von dir oder anderen. Du lachst jetzt, aber eines Tages kann sich eine solche Situation ergeben. Es ist riskant und kann sogar dein Leben zerstören. Das Internet ist riesig und viel mächtiger als du. Was dort einmal veröffentlicht wurde, kannst du nie mehr löschen – auch einen schlechten Ruf nicht.

11. Bevor du Personen fotografierst oder filmst, fragst du sie vorher um Erlaubnis, das ist eine gesetzliche Bestimmung („Recht am eigenen Bild"). Wenn du Aufnahmen von anderen mit dem Handy weiterschicken oder ins Internet stellen möchtest, brauchst du dazu ebenfalls deren Erlaubnis. Sind diese Personen noch nicht 16 Jahre alt, musst du sogar deren Eltern fragen! Peinliche Aufnahmen wirst du weder machen noch verschicken, denn das ist grundsätzlich strafbar!

12. Fotografiere nicht gedankenlos alles, was dir vor das Handy kommt. Du musst nicht alles dokumentieren. Genieße deine Erfahrungen und zerstöre sie nicht, indem du sie nur durch das Handy betrachtest.

13. Lass das Handy nicht dein Leben beherrschen und nutze es bewusst. Wenn du es nicht unbedingt brauchst, kann es auch einmal zuhause bleiben. Es ist nur ein Gegenstand, kein Körperteil von dir.

14. Schreibe niemals Textnachrichten im Gehen, vor allem nicht, wenn du eine Straße überquerst oder ein Fahrzeug lenkst. Keine Nachricht ist wichtiger als dein Leben!

15. Bevor du eine App installierst, lies dir genau die geforderten Berechtigungen durch. Besonders bei „Kurznachrichten versenden" und „Telefonnummern direkt anrufen" kann es sich um Kostenfallen handeln. Aber auch Ortungsdienste, deine Kontakte und der Internetzugang können von Schadsoftware missbraucht werden.

16. Wenn du diese Regeln nicht beachtest und mit dem Handy Unfug anstellst, bist du nicht reif genug dafür und musst es wieder abgeben. Wir werden uns dann zusammensetzen und darüber reden, und du wirst bestimmt auch eine zweite Chance bekommen – aber auf die dritte wirst du länger warten müssen.

Datum, Unterschriften

Quelle: *www.medien-sicher.de/2013/11/handynutzungsvertrag-fuer-kinder/*
Originalvorlage: *www.janellburleyhofmann.com/postjournal/gregorys-iphone-contract*

klicksafe wird kofinanziert
von der Europäischen Union.

Herausgeber:

klicksafe

klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im CEF Telecom Programm der Europäischen Union.

klicksafe sind:

LMK – medienanstalt rlp, www.medienanstalt-rlp.de

Landesanstalt für Medien NRW, www.lfm-nrw.de

und

handysektor

Handysektor unterstützt mit vielen Tipps, Informationen und auch kreativen Ideen rund um Smartphones, Tablets und Apps den digitalen Alltag von Jugendlichen. www.handysektor.de

Ein Angebot der

LFK Die Medienanstalt für Baden-Württemberg

Landesanstalt für Kommunikation (LFK), www.lfk.de

Bezugsadresse:

klicksafe
c/o LMK – medienanstalt rlp
Turmstraße 10
D - 67059 Ludwigshafen
E: info@klicksafe.de
W: www.klicksafe.de