REALITÄT+

MEDIEN IM ALLTAG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Sparda-Bank

Begleitmaterial zum Medientagebuch

Einleitung

Die umfassende Ausdehnung der Nutzungsmöglichkeiten des Internets ist ohne Zweifel ein Zugewinn in vielen Lebensbereichen. Die Möglichkeiten der Informationsbeschaffung, der Kommunikation und Vernetzung sowie der Unterhaltung sind grenzenlos und über mobile Geräte (Smartphones) jederzeit zugänglich. Praktisch alle Haushalte verfügen über einen Internetzugang und 92% der Kinder und Jugendlichen im Alter von 12 – 19 Jahren nutzen ein eigenes Smartphone[1].

Die Nutzung „digitaler Medien" ist für die meisten Kinder und Jugendlichen, aber auch für viele Erwachsene, Alltagsnormalität. Der Umgang mit den „digitalen Medien" sowie das Bewegen im Cyberspace sind selbstverständlich, finden aber oftmals unreflektiert statt. Eine Welt ohne Smartphone, ständige Erreichbarkeit und den permanenten Zugang zu fast unbegrenzten Mengen an Informationen, ist für die meisten von uns kaum noch vorstellbar und bringt viele Chancen mit sich, birgt aber auch Risiken.

In den vergangenen Jahren ist nicht nur die Anzahl der Onlinenutzenden stetig gestiegen, sondern auch das durchschnittliche Zeitinvestment für den Onlinegebrauch. Auch wenn dies bei der großen Mehrheit der Onlinenutzenden keine wahrnehmbaren Probleme erzeugt, sind bei einem nicht unwesentlichen Teil des Onlinepublikums ernstzunehmende bis hin zu pathologischen Nutzungsmustern feststellbar.

Das Ziel des Medientagebuchs ist es, einen vorurteilsfreien Blick auf den eigenen Konsum zu werfen und die Zufriedenheit mit dem eigenen Verhalten in den Blick zu nehmen. Dazu sollen die Schüler*innen 14 Tage lang das Medientagebuch führen. Zur Nachbereitung finden Sie hier eine 45 minütige Unterrichtseinheit, welche nach den 14 Tagen mit der Klasse durchgeführt werden sollte.

Die Materialien hierzu finden Sie in dieser Broschüre, sowie zum Download unter:

www.drob-delmenhorst.de/Downloads/medientagebuch_material.pdf

---

1 Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2015).
JIM-Studie 2015 - Jugend, Information, (Multi-) Media .
Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.

Unterrichtseinheit zum Medientagebuch

Die Einheit sollte durchgeführt werden, nachdem das Medientagebuch von den Schüler*innen 14 Tage geführt worden ist.

Wichtig!
Unsere Grundhaltung ist:
(Digitale) Medien sind eine tolle Sachen und können im Alltag sehr hilfreich sein und vieles erleichtern. Es ist vollkommen in Ordnung , Computerspiele zu spielen und in sozialen Netzwerken aktiv zu sein. Aber: ein zu hoher Konsum stellt ein Risiko dar, so fehlt bspw. für viele andere schöne und wichtige Dinge die Zeit .

Ziele:
Die Schüler*innen sollen zur Reflektion ihres Medienkonsums angeregt werden. Hierzu sollen sie zunächst ihren Konsum selbst beobachten. Im Anschluss kann jede/r für sich, ohne Vorgabe eines Richtwertes überlegen, ob er/sie mit dem eigenen Nutzungsverhalten einverstanden ist, oder etwas ändern möchte. Gemeinsam werden dann Methoden gesammelt, die bei einer Änderung helfen können.

Material/Vorbereitung :
Arbeitsblätter A1, A2, A3 A4, und A6 einfach pro Schüler*in
Arbeitsblatt A5 optional einfach pro Schüler*in
Arbeitsblätter A2 und A3 ggf. ein zweites Mal pro Schüler*in, wenn mit der Hausaufgabe gearbeitet wird
Flipchart *Ideenkorb*

Unterrichtsskizze

Phase	*Umsetzung*	*Sozialform*	*Methoden/Medien*	*Zeit*
Einführung	Mit Hilfe der geführten Medientagebücher wird das Arbeitsblatt *Gefühlsampel* ausgefüllt	Einzelarbeit	Ausgefüllte Medientagebücher, A1	5 Min.
Erarbeitung I	Für einen Wochentag den *Zeitkuchen* ausfüllen, so wie er jetzt ist. Danach den realistischen *Wunschzeitkuchen* ausfüllen.	Einzelarbeit	A2 und A3	15 Min.
Erarbeitung II	Ideen zum Ändern des Medienkonsums sammeln und in den *Ideenkorb* schreiben. Als Vorlage kann das Blatt A5 dienen.	Plenum	A4 und (A5) Flipchart *Ideenkorb*	15 Min.
Abschluss	*Wochenplan für schöne Dinge* erstellen	Einzelarbeit	A6	10 Min.
Hausaufgabe (optional)	Wie Erarbeitung 1, nur für das Wochenende	Hausaufgabe	A2 und A3	

*A=Arbeitsblatt

Einführung: Gefühlsampel

Die Schüler*innen reflektieren, wie sie sich mit ihrem aktuellen Nutzungsverhalten, welches sie im Tagebuch dokumentiert haben, fühlen und tragen ihre Ergebnisse in das Arbeitsblatt A1 ein.

Erarbeitung I: Zeitkuchen

Die Schüler*innen tragen einen exemplarischen Wochentag in den Zeitkuchen (A2) ein und markieren an welchen Stellen für sie Stress entsteht und welche Zeiten der Entspannung dienen. Dann erstellen sie ihren realistischen Wunschzeitkuchen in Arbeitsblatt A3 ein (Schlaf und Schule können nicht weggelassen werden). Als Hausaufgabe können der Zeitkuchen und Wunschzeitkuchen für einen Wochenendtag ausgefüllt werden.

Erarbeitung II: Ideenkorb

Im Plenum Ideen sammeln und Flipchart ausfüllen. Jede/r überträgt die für ihn/sie nützlichen Ideen in den eigenen Ideenkorb. Das Arbeitsblatt A5 kann als Hilfe ausgeben werden.

Abschluss: Wochenplan für schöne Dinge

Jede/r erstellt für sich einen Wochenplan für schöne Dinge (A6).

ARBEITSMATERIALIEN

Umsetzung und Arbeitshinweise

Einführung: Gefühlsampel

Materialen: Arbeitsblatt A1

Die Schüler*innen haben 14 Tage lang ihre Medientagebücher geführt. Am Ende haben sie einen groben Überblick bekommen, bei welchen Medien sie die meisten Kreuze gemacht haben. Durch die zweiwöchige Eigenbeobachtung haben die Schüler*innen aber auch einen detaillierteren Blick auf ihr Verhalten im Einzelnen bekommen. In dieser Übung sollen sie ihr subjektives Gefühl zu ihrer Mediennutzung angeben. Hierbei kann es durchaus vorkommen, dass Schüler*innen mit einem sehr hohen Konsum mit ihrer Nutzung zufrieden sind und andere, deren Konsum verhältnismäßig niedrig ist, diesen als problematisch empfinden. Die Ergebnisse werden daher nicht miteinander verglichen.

Erarbeitung I: Zeitkuchen

Materialien: Arbeitsblätter A2 und A3

Die Schüler*innen tragen ihre Tätigkeiten in den Zeitkuchen ein. Hierbei dürfen auch Tätigkeiten zusammengefasst werden (bspw. für Essen insgesamt 2 Stunden)

Falls die Schüler*innen den Zeitkuchen als Tagesablauf nutzen, ist auf folgendes hinzuweisen. Da der Kuchen den Tag in 24 Stunden unterteilt, befindet sich 12 Uhr mittags, anders als bei einer Uhr, unten. Wie oben gesagt, dürfen aber auch Tätigkeiten zusammengefasst werden. Dies ist den Schüler*innen überlassen.

Erarbeitung II: Ideenkorb

Materialien: Arbeitsblätter A4 und A5

Das Arbeitsblatt A5 muss nicht genutzt werden. Sollten von der Klasse wenig Ideen kommen, kann das Blatt A5 Denkanstöße geben. Diskussionen über einzelne Ideen können entstehen und können, wenn es zeitlich passt , geführt werden.

Abschluss: Wochenplan für schöne Dinge

Materialen: Arbeitsblatt A6

Arbeitsblatt 1: Gefühlsampel

Wie zufrieden bist Du mit deinem Nutzungsverhalten?

Smartphone	☺	😐	☹
Zocken	☺	😐	☹
Musik hören	☺	😐	☹
Arbeiten am PC/Laptop	☺	😐	☹
Surfen	☺	😐	☹
Serien und Filme gucken	☺	😐	☹
Youtube, twitch, etc.	☺	😐	☹

Wenn Du etwas ändern möchtest, ist es sinnvoll genau zu überlegen, was Du wirklich ändern möchtest. Beginne erstmal mit einer Sache.

In welchem Bereich möchtest Du deinen Medienkonsum gerne ändern?
Trage diesen Bereich hier ein:

_____

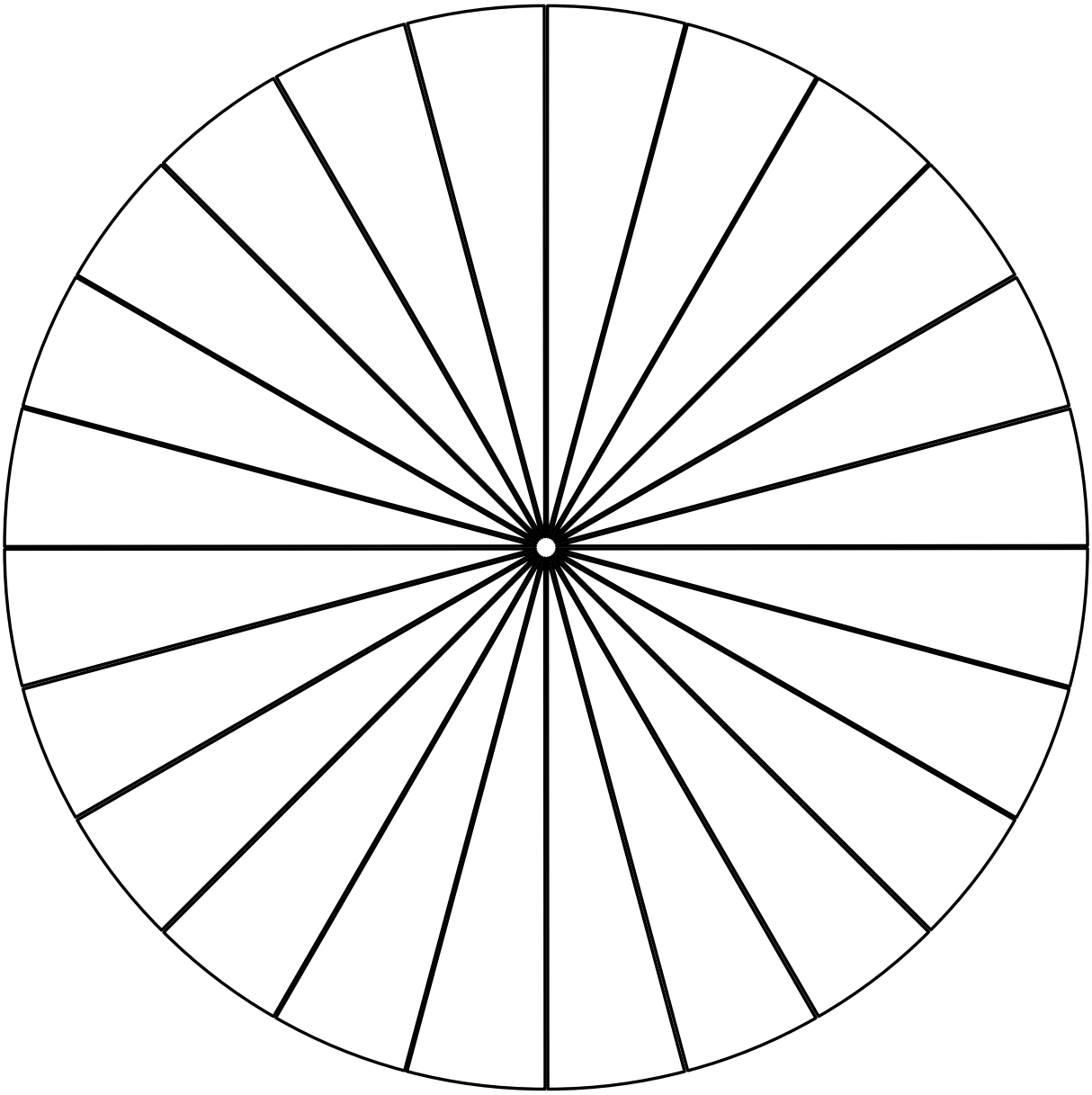
Quelle: Andreas Gohlke & Gk Quest Akademie, 2010. *„The Quest“ - Programm zum kontrollierten PC-/Internetkonsum.*

Arbeitsblatt 2: Persönlicher Zeitkuchen

Fülle den Zeitkuchen aus. Du trägst Deine Tätigkeiten für den ganzen Tag (z.B. Schlafen, Schule, Essen, Lernen, Spielen, Fernsehen, ...) ein. Ein Feld entspricht einer Stunde.

Du kannst den Zeitkuchen wie eine 24h Uhr nutzen und die Tätigkeiten immer dann eintragen, wenn Du sie machst. Oder Du fasst sie nach Stunden zusammen (z.B. Essen insgesamt 2h, Schlafen 8h, ...).

00:00 Uhr



12:00 Uhr

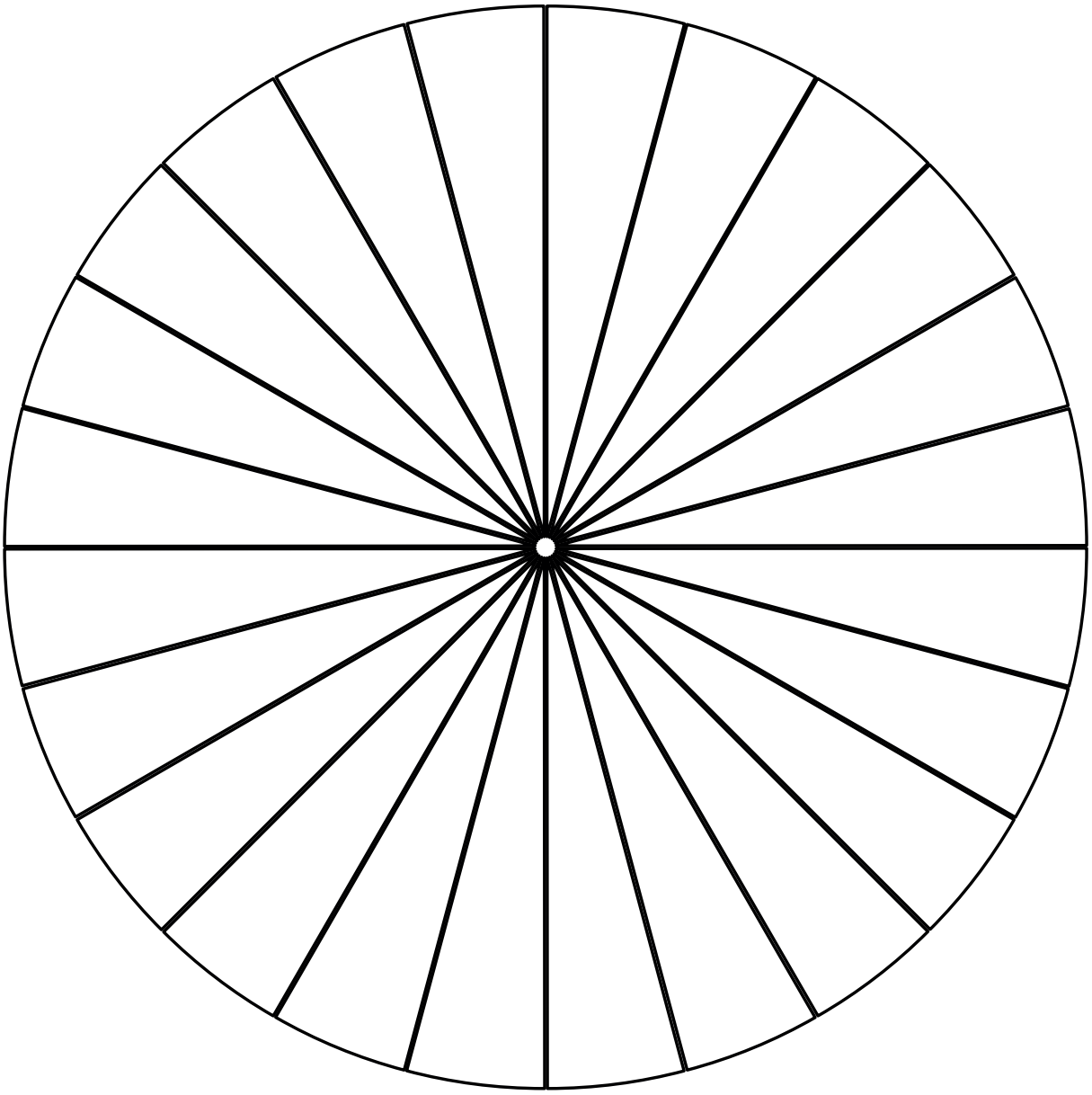
Markiere nun in rot die Felder, in denen für Dich Stress entsteht.
Markiere in grün die Felder, die deiner Entspannung dienen.

In Anlehnung an: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI), Hamburg.
Teil 2 Sekundarstufe II „Glücksspielsucht".

Arbeitsblatt 3: Realistischer Wunschzeitkuchen

Fülle den Zeitkuchen aus, so wie Du Dir einen idealen aber realistischen Wochentag vorstellst. Das heißt, auch die Schule und das Schlafen sollten eingetragen werden. Ein Feld entspricht einer Stunde.

00:00 Uhr

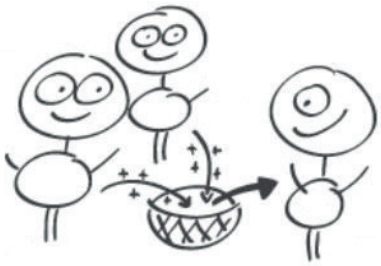


12:00 Uhr

Markiere auch hier in rot die Felder, in denen für Dich Stress entsteht.
Markiere in grün die Felder, die deiner Entspannung dienen.

In Anlehnung an: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI), Hamburg.
Teil 2 Sekundarstufe II „Glücksspielsucht“.

Arbeitsblatt 4: Ideenkorb



Mein Ideenkorb
Ihr sammelt in der Klasse gemeinsam Ideen.
Schreibe Dir hier die Ideen auf, die Du für Dich als hilfreich empfindest.

In Anlehnung an das Züricher Ressourcen Model.

Arbeitsblatt 5: Strategien zur Kosumkontrolle

Einige der folgenden Tipps sind vielleicht auch etwas für Dich.
Wenn Du möchtest kannst Du sie ankreuzen.

- ○ Ich spiele/surfe/chatte nicht beim Essen.
- ○ Ich komme auch mal aus meinem Zimmer, um etwas mit meiner Familie gemeinsam zu machen, wie Essen, einen Film sehen, ein Spiel spielen oder _____.
- ○ Ich gehe auch mal aus dem Haus, z.B. für einen Spaziergang oder _____.
- ○ Ich suche mir noch andere Beschäftigungen, z.B.:_____.
- ○ Ich lege für mich Spielzeiten fest.
- ○ Ich mache nicht mehrere Dinge am PC/Laptop gleichzeitig.
- ○ Um mit anderen Menschen Kontakt zu haben, gehe ich nicht ausschließlich in Chatrooms.
- ○ Für jeden virtuellen Kontakt suche ich mir auch einen realen Kontakt.
- ○ Ich schalte das Smartphone nachts aus.
- ○ Morgens vor der Schule lasse ich den Computer aus.
- ○ Ich fange erst um _____ Uhr an zu spielen.
- ○ Ich mache den Computer und das Smartphone um _____ Uhr aus.
- ○ Während der Hausaufgaben und beim Lernen lege ich das Smartphone in einen anderen Raum.
- ○ Beim Surfen überlege ich mir genau, nach was ich suche und lasse mich dann nicht verleiten, auch noch andere Seiten aufzurufen.
- ○ Ich nutze das Internet nicht mehr zum TV gucken.
- ○ Ich spiele folgendes Spiel nicht mehr: _____.
- ○ Ich sehe mir keine e-sport Aufzeichnungen mehr an.
- ○ Ich schaue mir keine Let's Plays an.
- ○ Ich suche Unterstützung bei folgenden Freunden/Familienmitgliedern oder anderen Menschen:_____.
- ○ _____.
- ○ _____.

Quelle: Andreas Gohlke & Gk Quest Akademie, 2010. *„The Quest" - Programm zum kontrollierten PC-/Internetkonsum.*

Arbeitsblatt 6: Wochenplan für schöne Dinge

Plane für die kommende Woche schöne Dinge in deinen Alltag ein.
Benutze dazu den folgenden Wochenplan.

Bedenke: Auch schöne Dinge ergeben sich im Regelfall „nicht einfach so".
Achte darauf, dass diese Dinge zu deinen Konsumzielen passen.

Wochenplan für schöne Dinge: _____ bis _____ 20___

	Schöne Dinge	Zeit	Ort	Mit wem?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Quelle: Andreas Gohlke & Gk Quest Akademie, 2010. *„The Quest" - Programm zum kontrollierten PC-/Internetkonsum.*

LOG OUT
UNABHÄNGIG IM NETZ

KPR
AG SCHULE

Sparda-Bank