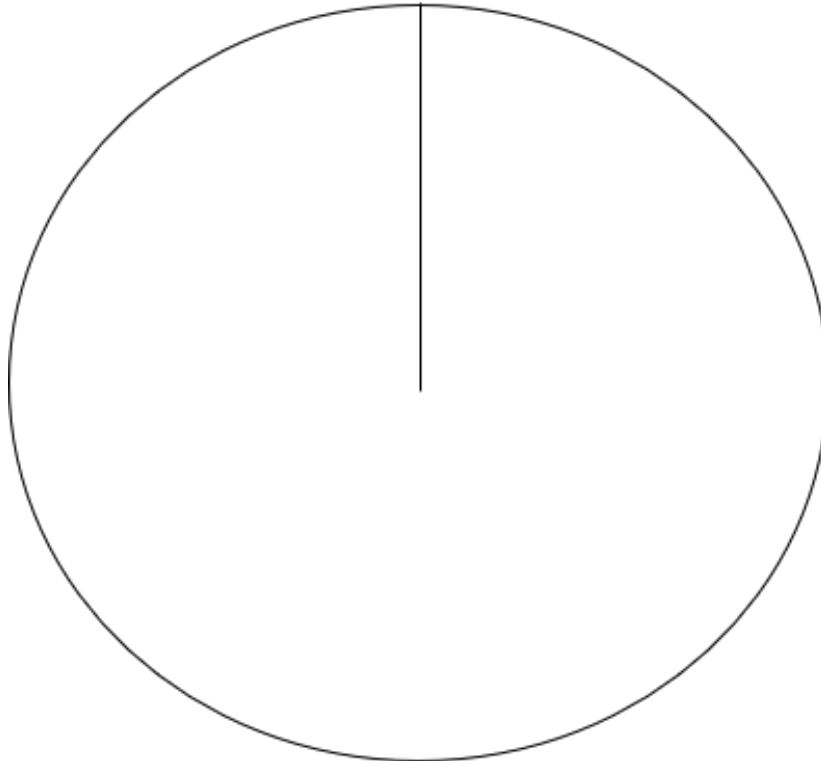
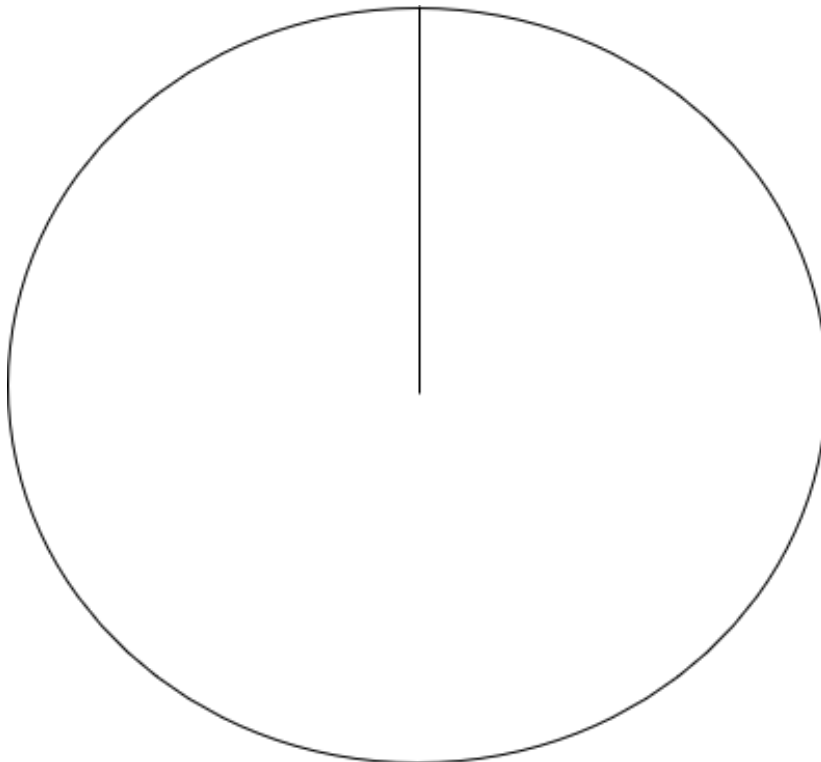


Arbeitsblatt: „Medientorte“

1. Was mache ich am Wochenende in meiner Freizeit?



2. Der Anteil der verschiedenen Medien - Handy, TV, Internet, Spiele usw. - beträgt (in Prozent) ODER Der Anteil der verschiedenen Apps, die ich am Handy nutze, beträgt (in Prozent):



Arbeitsblatt: „Medienprotokoll“¹

Aktivitäten mit Medien	Beispiele	Schul- tag 1	Schul- tag 2	WE
 Kommunikation	WhatsApp, Social Media			
 Information	Recherchieren, Lesen, Nachrichten			
 Spiele	Spiele-Apps, PC, Konsole			
 Unterhaltung	Reels, Youtube (Online-Videos), Musik, Fernsehen			
Mediennutzung pro Tag				

Medienfreie Aktivitäten	Beispiele	Schul- tag 1	Schul- tag 2	WE
 Arbeiten	Schule, Hausaufgaben, Lernen			
 Freizeit	Mit Freunden treffen, Hobbies, Sport, Einkaufen, Chillen			
 Familie	Aktivitäten mit Familie			
 Sonstiges	Schlafen, Essen			
Medienfreie Zeit pro Tag				

¹ Supro. (2012). klartext:neue medien. Arbeitsmaterialien zum Thema neue Medien. S. 5

Denke an eine bestimmte Situation, in der du der Aktivität nachgegangen bist, und beschreibe die dabei empfundenen Gefühle (vorher/währenddessen/nachher) und deren Intensität.

Aktivitäten mit Medien	Situation /Aktivität	Gefühl(e)	Intensität (0-10)
Beispiel – Kommunikation	Gestern Abend habe ich mit meiner*m Freund*in über die Planung der Party am Wochenende geschrieben.	Vorfreude	8
 Kommunikation			
 Information			
 Spiele			
 Unterhaltung			

Medienfreie Aktivitäten	Situation /Aktivität	Gefühl(e)	Intensität (0-10)
 Arbeiten			
 Freizeit			
 Familie			
 Sonstiges			

Arbeitsblatt: „Mein Bedürfnis-Akku“

Anleitung: Stell dir vor, deine Bedürfnisse haben jeweils einen Akku – so wie dein Handy. Male mit einer Farbe deiner Wahl den jeweiligen Akku aus. → Je voller der Akku, desto besser ist dieses Bedürfnis gerade erfüllt.

 Sicherheit	 Essen	 Schlaf
 Energie	 Ruhe	 Liebe
 Freude	 Abwechslung	 Bewegung
 Nähe	 Wissen	 Zuversicht
 Gesundheit	 Selbstständigkeit	 Anerkennung
 Wertschätzung	 Kreativität	 Erfolg
 Harmonie	 Unterstützung	 Ehrlichkeit
		

Für die letzten drei Akkus kannst du Bedürfnisse bestimmen, die in der Aufzählung noch fehlen.

Arbeitsblatt: „Mein Bedürfnis-Akku“ (systematisch)

Anleitung: Stell dir vor, deine Bedürfnisse haben jeweils einen Akku – so wie dein Handy. Male mit einer Farbe deiner Wahl den jeweiligen Akku aus. → Je voller der Akku, desto besser ist dieses Bedürfnis gerade erfüllt.

Physiologische Bedürfnisse (Grundbedürfnisse)		
 Essen	 Schlaf	 Energie
 Gesundheit	 Bewegung	 Ruhe
Sicherheitsbedürfnisse		
 Sicherheit	 Zuversicht	 Selbstständigkeit
Soziale Bedürfnisse		
 Nähe	 Unterstützung	 Harmonie
Anerkennungsbedürfnisse		
 Wertschätzung	 Erfolg	 Anerkennung
Selbstverwirklichungsbedürfnisse		
 Freude	 Abwechslung	 Wissen
 Kreativität		

Für die letzten zwei Akkus kannst du Bedürfnisse bestimmen, die in der Aufzählung noch fehlen.

Arbeitsblatt: „Klaviermodell“

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]



Arbeitsblatt: „Meine 24-Stunden-Challenge“

Such dir eine mediale Aktivität oder eine Anwendung aus, auf die du in den nächsten 24 Stunden verzichten willst (z.B. Fernsehen, Handy, Computerspiele, WhatsApp).

Welches Medium oder welche mediale Anwendung verwendest du am häufigsten?

Vielleicht schaffst du es ja, einen Tag lang darauf zu verzichten?

VERTRAG

Ich _____

werde am _____

auf _____

24 Stunden verzichten!

Datum

eigene Unterschrift

Unterschrift Vertragspartner*in

- Falls du die 24-Stunden-Challenge nicht geschafft hast: Was ist der Grund dafür?
- In welchen Situationen hättest du die Aktivität gerne genutzt?
- Was hast du stattdessen gemacht?
- Was war gut an der 24-Stunden-Challenge, was nicht?
- Wie hat dein*e Vertragspartner*in auf die 24-Stunden-Challenge reagiert?

Aussagen zu Medienkompetenz, Genuss

Ich freue mich auf den Abend mit meinen Freund*innen, da werden wir gemeinsam einen Film schauen.

Wenn ich alles für die Schule erledigt habe, spiele ich manchmal eine Runde am Computer.

Ich benutze das Internet, um mich zu informieren oder mich auf die Schule vorzubereiten.

Wenn ich lernen möchte, schalte ich mein Handy auf lautlos und lege es außer Sichtweite.

Aussagen zu Alltagskonsum, Gewohnheit

Wenn ich von der Schule heimkomme, gehe ich online und schaue mir die neusten Beiträge an.

Nach den Hausübungen spiele ich ein bis zwei Stunden am Computer.

Ich schaue gerne YouTube, wenn ich auf dem Heimweg von der Schule bin, da kann ich mir aussuchen, welche Videos ich sehen möchte.

Ich spiele ab und zu am Computer. Meist spiele ich nur einfache Spiele, bei komplexen Spielen habe ich Angst, zu viel Zeit zu verlieren!

Ich finde die Möglichkeiten meines Smartphones super: Zugverbindungen, Wetter, Nachrichten, Social Media, Fotos, Videos, KI (ChatGPT).
Man kann so viel damit machen!

Aussagen zu problematischem Konsum

Wenn ich besonders gestresst bin,
spiele ich zur Entspannung am Computer.

Wenn ich einen anstrengenden Tag habe,
schaue ich mir stundenlang Serien an.
Das hilft mir beim Abschalten.

Online-Spiele mit komplexen Welten
faszinieren mich. Wenn ich erst einmal zu spielen
angefangen habe, kann ich lange nicht aufhören.

Ich komme kaum mehr zum Schlafen,
aber mir geht eh alles auf die Nerven.
Wenn ich spiele, bin ich in einer anderen Welt.

Immer wenn mir langweilig ist,
gehe ich auf YouTube und schaue
mir Videos an.



Aussagen zu Abhängigkeit

Ich spiele online täglich 6 bis 8 Stunden Computerspiele. In der Schule bin ich dann immer müde und kann mich nicht konzentrieren.

Ich bin rund um die Uhr auf Social Media. Irgendwie habe ich immer Angst, etwas zu verpassen. Wenn ich offline sein muss, fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren, ich muss immer daran denken, was ich online machen könnte.

Ohne Smartphone kann ich nicht mehr sein. Wenn es einmal nicht funktioniert, bin ich verzweifelt.

Wenn ich übers Smartphone nicht erreichbar bin, werde ich unruhig und nervös.

