



Thema Teil 1	Mein Alltag, mein Smartphone	
Thema Teil 2	Ständig verbunden und nie allein!?	
Zeitbedarf	2 Lektionen	
Fächer	<ul style="list-style-type: none">> Medien und Informatik> Ethik, Religionen, Gemeinschaft	
Methoden	<ul style="list-style-type: none">> Individuelle Auseinandersetzung und Diskussion> Einzel- und Gruppenarbeit> Informationsvermittlung	
Einsatz	<ul style="list-style-type: none">> Fachspezifischer Unterricht> Bestandteil von Projekttagen	
Material	<ul style="list-style-type: none">> Einführung und Fachwissen> Planung, Kompetenzen, Ablauf> 1. Lektion> Arbeitsblatt A «Meine 24 Stunden» (Kopiervorlage)> Arbeitsblatt B «Eigene Nutzung/Studien» (Kopiervorlage)> 2. Lektion> Arbeitsblatt C «Smartphone an/aus» (Projektionsvorlage)> Arbeitsblatt C «My-Best-of-Tipps» (Kopiervorlage)	<ul style="list-style-type: none">2–4567891011



Einführung und Fachwissen für Lehrpersonen

Fachexperten gehen davon aus, dass die exzessive Smartphone-Nutzung vor allem die geistige Leistungsfähigkeit in Zukunft mindern kann. In der Schweiz leben wir in einer Wissensgesellschaft. Auch in den Schulen wird in erster Linie Wissen vermittelt. Umso wichtiger ist es, dass die geistige Fitness der Schülerinnen und Schüler gefördert und gewährleistet wird. Mentale Gesundheit ist die Grundlage für unsere Produktivität. Geistige Fitness ist von immenser Bedeutung. Jugendliche und Erwachsene trainieren sich durch die Nutzung des Smartphones Verhalten an, die die geistige Leistung mindert. Da sich das Gehirn der Schülerinnen und Schüler im Entwicklungsstadium befindet, ist es umso wichtiger, sorgsam, sensibel und präventiv mit diesem Thema umzugehen.

Die Studie «Menthal-Projekt» der Uni Bonn aus dem Jahr 2015 hat ergeben, dass das Smartphone über alle Altersgruppen gesehen 2 Stunden pro Tag genutzt wird. Besorgniserregend ist zudem, dass alle 18 Minuten die Arbeit und Konzentration unterbrochen werden, um das Smartphone zu benutzen. Die digitale Daueralarmbereitschaft überfordert viele Jugendliche in den kognitiven, psychischen und sozialen Fähigkeiten und kann die schulischen Leistungen wie auch die Beziehungen gefährden.

Daraus erwächst ein psychosoziales Beben, das uns in eine kollektive Verhaltensstörung führt, wie Alexander Markowetz in seinem Buch «Digitaler Burnout» darlegt. Es resultiert aus übermässiger emotionaler und psychischer Anstrengung. Als «Homo Digitalis» erleben wir damit die negativen Nebenwirkungen der digitalen Revolution, also der vollständigen und permanenten Vernetzung unserer Welt, unseres Alltags und unseres Geistes mit dem Internet. Mit dem Smartphone hat dies eine neue Stufe erreicht. Das digitale Burn-out ist ein Zustand, in dem die massive Smartphone-Nutzung zu einer unmittelbaren Störung der Produktivität und einem Verlust an Lebensglück führt. Beides zusammen kann langfristig krank machen. Wir erleben einen geistigen Erschöpfungszustand, der vergleichbar ist mit einem Burn-out, den ein Workaholic erleidet.

Die permanenten Unterbrechungen durch unsere Smartphones haben zu einer totalen Fragmentierung des Alltags und damit der Lern- und Freizeit geführt. Die Folge ist, dass neben der eigentlichen Tätigkeit eine Vielzahl weiterer Aufgaben und Informationen be- und verarbeitet werden wollen. (Vergl. S. 17 «Digitaler Burnout» Alexander Markowetz, Verlagsgruppe Droemer Knauer, 2015)

Ob zu Hause auf dem Sofa, beim Warten auf den Bus oder kurz vor der Schule – das Smartphone ist bei den meisten Jugendlichen überall mit dabei. Es hat sich zum multimedialen Alleskönner entwickelt und dient lange nicht mehr alleine dem Telefonieren. Es vereint in einem Gerät Internetzugang, Musikplayer, Film- und Fotokamera, Notizbuch, unzählige Apps, Adressbuch und vieles mehr. Mit ihm organisieren die Jugendlichen ihren Alltag und erhalten unablässig News von ihren Freundinnen und Freunden. Aber nicht nur das. Mit dem Smartphone haben sie ihr persönliches Unterhaltungscener immer dabei. Besondere Momente werden mit der Kamera festgehalten. Die Jugendlichen setzen sich und ihre



Freunde in Szene. In Messengers, Chats und sozialen Netzwerken stehen den Jugendlichen eine Vielfalt von Möglichkeiten offen, sich leichter zu vernetzen, auf andere zuzugehen, sich auszutauschen oder neue Freunde kennenzulernen.

Die ständige Internetverbindung wird zur mobilen Informations- und Austauschquelle. Das Smartphone avanciert zur wichtigsten Nahtstelle zum Freundeskreis und vergrössert durch die Art der gespeicherten Daten (Kontakte, Fotos, Nachrichten) die Abhängigkeit zum Gerät. So ist das Smartphone schon lange nicht mehr nur ein modisches Zubehör, sondern vielmehr ein Ausdruck des Erwachsenwerdens, ein sichtbares Zeichen der Zugehörigkeit zur Altersgruppe, ein sehr privat genutztes Gadget (wie ein Tagebuch) und natürlich immer wieder ein Gesprächsthema wert. Daher rührt der Wunsch vieler Jugendlicher und Kinder, immer früher ein Smartphone besitzen zu wollen.

Da die Smartphones nicht nur beliebter, sondern auch immer erschwinglicher werden, hat die Ausstattung der Jugendlichen mit einem Smartphone in den letzten Jahren stark zugenommen. Mittlerweile besitzen 99 % der Jugendlichen in der Schweiz ein Smartphone. *(JAMES-Studie 2016)*

Als multimedialer Alleskönner vereint das Smartphone viele Funktionen. Jugendliche als auch Erwachsene beschäftigen sich gerne und ausdauernd damit. Dies kann in ihrem Umfeld zu Diskussionen und Konflikten führen. Viele Eltern, Lehr- und Fachpersonen sind zu Recht verunsichert. Wie lange soll sich ein Jugendlicher mit dem Smartphone abgeben? Ab wann sprechen wir von einer suchtartigen Abhängigkeit? Für viele ist das Smartphone schon jetzt so wichtig, dass sie unter keinen Umständen darauf verzichten können. Sie geraten in Panik, wenn sie nur daran denken, es zu vergessen oder zu verlieren. In Fachkreisen sind für diese Symptome und Phänomene 3 neue Begriffe entstanden:

Nomophobie – Die Angst, nicht erreichbar und von der Umwelt abgeschnitten zu sein, wird als Nomophobie (No-Mobile-Phone-Phobia) bezeichnet. Erstmals beobachtet wurde dieses Phänomen im Jahr 2008 vom britischen Forschungsinstitut OnePoll, das im Auftrag des Sicherheitsdienstleisters SecurEnvoy 1000 Smartphone-Besitzerinnen und -Besitzer nach ihren Nutzungsgewohnheiten und Ängsten befragt hat. Im Jahr 2012 wurde die Befragung wiederholt. Das Ergebnis: 66 % aller Nutzerinnen und Nutzer fühlten sich unwohl, wenn sie ihr Smartphone nicht griffbereit, vergessen oder gar verloren hatten. 4 Jahre zuvor lag der Wert mit 53 % noch deutlich tiefer.

Die Angst, nicht mehr erreichbar zu sein, geht bei einigen Betroffenen so weit, dass sie permanent ein zweites Mobiltelefon bei sich tragen. Selbst ein schlechter Handyempfang oder leere Akkus können Betroffene in Stresssituationen versetzen. Einige spüren gelegentlich sogar Phantomvibrationen. Sie glauben, den Vibrationsalarm einer eingehenden Nachricht zu bemerken, obwohl keine eingetroffen ist. Vor allem junge Erwachsene zwischen 18 und 24 Jahren sind von der Nomophobie betroffen, Frauen häufiger als Männer.



FOMO – Der ständigen Angst, etwas zu verpassen, wurde von amerikanischen Wissenschaftlern und Verhaltensforschern die Bezeichnung FOMO (Fear of Missing out) gegeben. FOMO, so die Technikjournalistin Bianca Bosker, ist die manchmal anregende, manchmal furchterregende Nervosität, die uns sagt, wir könnten etwas Wunderbares verpassen. Es könnte eine Fernsehserie sein oder ein feines Essen. FOMO ist nicht nur ein mentaler Zustand, es ist auch eine physische Reaktion. «Wenn ich FOMO erlebe, beginne ich zu schwitzen, erlebe Juckreiz, Herzrasen und Zwangsstörungen.»

Ein Team englischer und amerikanischer Psychologen um Andrew Przybylski hat diese Angst kürzlich intensiv untersucht. Die Forscher erkannten dabei, dass junge Menschen stärker von FOMO betroffen sind als ältere und Männer wiederum stärker als Frauen. Von den unter 35-Jährigen gaben rund 40 % an, unter FOMO zu leiden.

Smombie: Eine vom Langenscheidt-Verlag beauftragte Jury wählt jeweils das Jugendwort des Jahres. Den Spitzenplatz belegte im Jahr 2015 das Wort «Smombie» – ein Kofferwort aus den Begriffen Smartphone und Zombie zusammengesetzt. Es bezeichnet Menschen, die praktisch ununterbrochen auf ihr Smartphone schauen und ihre Umwelt kaum mehr wahrnehmen.

Vergleicht man die Erkenntnisse aus der Studie der Uni Bonn zu den Nutzungszeiten und Begründungen der Jugendlichen, ergibt sich, dass Jugendliche unter 18 Jahren so massiv von ihrem Smartphone Gebrauch machen wie keine andere Altersgruppe. Im Durchschnitt nutzen sie das Gerät 3 Stunden pro Tag. Dabei wird das Smartphone 98-mal pro Tag eingeschaltet und rund alle 10 Minuten auf den Bildschirm geschaut. Ein Viertel aller unter 18-Jährigen nutzt das Smartphone sogar 3 Stunden und 45 Minuten, schaltet das Gerät 130-mal pro Tag ein und schaut durchschnittlich alle 7 Minuten auf den Bildschirm. Der meistgenannte Grund ist die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen und nicht auf dem aktuellen Stand zu sein. Ein weiterer Grund ist die Angst, nicht erreichbar und von der Umwelt abgeschnitten zu sein.

Für viele Jugendliche ist das Smartphone aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Das Smartphone nimmt bei Kindern und Jugendlichen einen so hohen Stellenwert ein, dass es ihre Entscheide, ihr Verhalten und ihre Handlungen in dominierender Weise diktiert. Umso wichtiger ist es, die Schülerinnen und Schüler in ihrem Umgang mit dem Smartphone zu unterstützen und sie die Auswirkungen der ständigen Erreichbarkeit erkennen zu lassen. Es ist grundlegend, dass sich Schülerinnen und Schüler über ihr Nutzungsverhalten im Klaren sind und Strategien entwickeln, bewusster ihr Smartphone einzusetzen und sich für bestimmte Momente aus dem zeitfressenden «Always-on-Modus» zu befreien.



- Kompetenzen**
- > Die Schülerinnen und Schüler können den Umgang mit dem Smartphone reflektieren.
 - > Sie kennen den Einfluss des Smartphones auf ihren Alltag.
 - > Sie kennen die Problematiken und Auswirkungen der ständigen Erreichbarkeit.
 - > Sie kennen Strategien für einen sinnvollen Umgang mit Smartphones.
 - > Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: MI.1.1.e, MI.1.1.g, MI.1.2.f, MI.1.2.h, MI.1.3.f, ERG.2.1.c, ERG.5.2.a

Vorbereitung PC, Beamer, Internet, Kopiervorlagen, A6-Karten, Flipchart

Ablauf Input Gruppenarbeit Klassenverband

Zeit	Themen/Aufträge	Methode/Form	Material/Hinweise
1. Lektion			
10'	Kompetenzen und Vorgehen vermitteln Einstieg ins Thema mit Video	Plenum	> Video «Mein Smartphone»
20'	Auftrag 1: «Meine 24 Stunden»	Einzelarbeit	> Kopiervorlage S. 7
15'	Auftrag 2: Eigene Nutzungszeit mit Studie vergleichen	Einzelarbeit	> Kopiervorlage S. 8
5'	Einstieg ins Thema mit Video	Klassenverband	> Video «Ohne Smartphone»
2. Lektion			
20'	Auftrag 3: Strategien für einen sinnvollen Umgang entwickeln	Kleingruppen	> Folie S. 9 A6-Karten und Stifte
10'	Tipps zusammentragen und ordnen	Klassenverband	> Wandtafel, Flipchart, Tisch
10'	Auftrag 4: Individuelle «Best-of-Tipps»-Checkliste erstellen	Einzelarbeit	> Kopiervorlage S. 11



Aufgabe Eigene Smartphone-Nutzung erfassen und mit Studie vergleichen

Kompetenzen

- > Sie können den Umgang mit dem Smartphone reflektieren.
- > Sie kennen den Einfluss des Smartphones auf den Alltag.

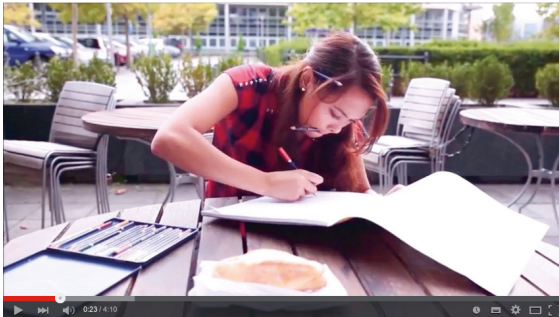
Zeitbedarf 1 Lektion

Material

- > Internetanschluss und Beamer
- > Klassenset Arbeitsblatt A «Meine 24 Stunden» (Seite 7)

Methode Einzelarbeit

Einstieg



Video «Mein Smartphone», www.youtube.com/watch?v=otCteN77SLY, 4:10 Minuten
Skurriles Einstiegsvideo zum Thema «Smartphone-Alltag»
> Video nicht kommentieren und zum Auftrag 1 überleiten.

Auftrag 1: **«Meine 24 Stunden»**

In einer Einzelarbeit setzen sich alle Schülerinnen und Schüler mit einem beliebigen Tag (Mo-Fr) auseinander und reflektieren ihre 24 Stunden mit entsprechenden Stichwörtern auf dem Arbeitsblatt A «Meine 24 Stunden» (Seite 7). Themen können ergänzt werden. Ziel ist es, die Zeiten aufzunehmen und den Smartphone-Gebrauch vor/während/nach den Tätigkeiten aufzuschreiben sowie die tägliche Gesamtnutzungszeit zu berechnen. Auch Schülerinnen und Schüler, die kein Smartphone oder ein konventionelles Handy besitzen, dokumentieren ihren 24-Stunden-Alltag.

Auftrag 2: **Eigene Nutzungszeit mit Studie vergleichen**

Mittels dem Arbeitsblatt B «Eigene Nutzung/Studien» (Seite 8) stellen die Schülerinnen und Schüler ihre erhobene Nutzungszeit den Ergebnissen aus der Mental-Studio gegenüber und reflektieren über die Unterbrechungen durch das Smartphone in ihrem Alltag anhand folgender Fragen:

- > Wo stehe ich im Vergleich mit meiner Nutzungszeit?
- > Wäre meine durchschnittliche Nutzungszeit pro Tag höher, wenn ich die Wochenendtage einberechnen würde?
- > Weshalb nutze ich mein Smartphone häufig/nicht so häufig?
- > Was fasziniert mich an meinem Smartphone?



Kopiervorlage

Meine 24 Stunden

Einen Werktag auswählen: Mo Di Mi Do Fr

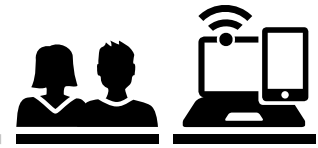
Tätigkeiten	Tätigkeitszeit (Std./Min.)	Unterbruch durch das Smartphone, Grund eintragen:	Unterbruchs-Zeit (Std./Min.)
Essen	>		>
Körperpflege	>		>
Schule	>		>
Lernen/Hausaufgaben	>		>
Spielen (offline)	>		>
Chillen (offline)	>		>
Hobbys	>		>
Freunde, Ausgang	>		>
Schlafen	>		>
.....	>		>
.....	>		>

Total Unterbruchszeit durch das Smartphone

Tätigkeiten mit Smartphone	Smartphone-Zeit (Std./Min.)
Telefonieren, Threema, SMS	>
Chatten, Surfen	>
Fotografieren, Filmen	>
Gamen	>
Weiteres: ...	>
.....	>

Total Tätigkeiten mit Smartphone

Gesamthaft verbrachte Zeit mit dem Smartphone



Kopiervorlage

In der Studie «Menthal-Projekt» der Uni Bonn (2015) wird zum ersten Mal nachgewiesen und belegt, dass Jugendliche unter 18 Jahren so massiv von ihren Smartphones Gebrauch machen wie keine andere Altersgruppe. Es sind 3 Stunden pro Tag an denen sie das Gerät nutzen. Durchschnittlich schalten sie das Smartphone 98-mal pro Tag ein und schauen rund alle 10 Minuten auf den kleinen Bildschirm. Ein Viertel aller unter 18-Jährigen nutzt das Smartphone sogar 3 Stunden und 45 Minuten, schaltet das Gerät 130-mal ein und schaut durchschnittlich alle 7 Minuten auf den kleinen Bildschirm.

> Wo stehe ich im Vergleich mit meiner Nutzungszeit?

unter dem Durchschnitt im Durchschnitt über dem Durchschnitt

> Wäre meine durchschnittliche Nutzungszeit pro Tag höher, wenn ich die Wochenendtage einberechnen würde?

> Weshalb nutze ich mein Smartphone häufig nicht so häufig?

> Was fasziniert mich an meinem Smartphone?



Aufgabe Ständige Erreichbarkeit erfassen und gemeinsam Strategien entwickeln.

Kompetenzen

- > Sie kennen die Problematiken und Auswirkungen der ständigen Erreichbarkeit.
- > Sie kennen Strategien für einen sinnvollen Umgang mit dem Smartphone.

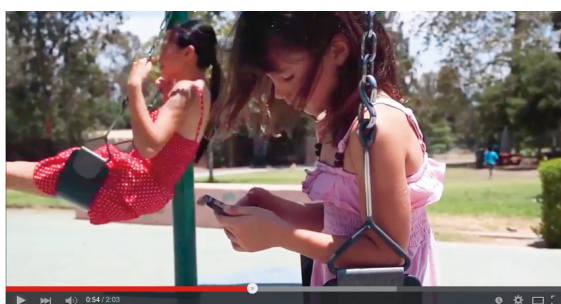
Zeitbedarf 1 Lektion

Material

- > Internetanschluss und Beamer
- > Arbeitsblatt C «Smartphone an/aus» (Seite 10, Projektionsvorlage)
- > Klassensatz Arbeitsblatt D «My-Best-of-Tipps» (Seite 11)

Methoden Gruppen- und Einzelarbeit

Einstieg



Video «ohne Smartphone», www.youtube.com/watch?v=c2P0c5nC5fg, 2 Minuten
 > Als Reflexionshilfe und Anregung für den nächsten Auftrag den Video-Clip projizieren.

Auftrag 3 Strategien für einen sinnvollen Umgang entwickeln (Kleingruppen)

Arbeitsblatt C «Smartphone an/aus»:

Kleingruppen bilden und in einer ersten Phase anhand folgender Fragen diskutieren:

- > Gibt es Zeiten, an denen du das Smartphone abschaltest?
 Falls ja, weshalb? Was ist deine Motivation dazu? Was sind das für Momente?
 Was versprichst du dir davon?
- > Falls nein, weshalb?
- > Was würde geschehen, wenn du via Smartphone nur noch die Hälfte deiner Zeit erreichbar wärst?

In einer zweiten Phase in derselben Kleingruppe Strategien und Vorschläge für einen sinnvollen und unabhängigen Umgang mit dem Smartphone entwickeln und diese als Tipps je auf eine A6-Karte notieren. Alle A6-Karten an eine Pinwand befestigen oder auf einem grossen Tisch auslegen und gemeinsam nach Themen gruppieren. Die Tipps besprechen und gegebenenfalls weitere notieren und dazulegen. Ausgewählte Tipps pro Themenbereich können auf ein Plakat geklebt und aufgehängt werden.

Auftrag 4 Checkliste «My-Best-of-Tipps» (Einzelarbeit)

Die Schülerinnen und Schüler notieren sich diejenigen 5 Tipps auf das Arbeitsblatt C «My-Best-of-Tipps», die sie für ihr Nutzungsverhalten als am wichtigsten erachten. «My-Best-of-Tipps», mit dem Smartphone fotografieren, damit sie jederzeit griffbereit sind.



A. Diskutiert zuerst in der Gruppe folgende Fragen und bringt eure Erfahrungen ein:

- > Gibt es Zeiten, an denen du das Smartphone abschaltest?
- > Falls ja, weshalb?
Was ist deine Motivation dazu?
Was sind das für Momente?
Was versprichst du dir davon?
- > Falls nein, weshalb?
- > Was würde geschehen, wenn du via Smartphone nur noch die Hälfte deiner Zeit erreichbar wärst?

B. Entwickelt nun aus eurer Diskussion Tipps für einen sinnvollen Umgang mit dem Smartphone und schreibt sie auf das Arbeitsblatt D «My-Best-of-Tipps».

(pro Punkt 1 Tipp)



Kopiervorlage

«My-Best-of-Tipps»

für meinen unabhängigen, selbstbestimmten und freien Smartphone-Einsatz:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____
