



Thema	<ul style="list-style-type: none">> Ich und mein Smartphone
Aufgabe	<ul style="list-style-type: none">> Selbsttest zur Smartphone-Nutzung
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none">> Die Schülerinnen und Schüler kennen ihr Smartphone-Nutzungsverhalten im Alltag.> Sie können den Einfluss des Smartphones auf ihren Alltag verstehen.> Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: MI.1.1.e, MI.1.1.f, MI.1.3.f, MI.1.4.c, ERG.1.1.b, ERG.5.1.b
Ablauf	<ol style="list-style-type: none">1. Kurze Einführung zu Aufgabe und Ziel (2 Minuten)2. Die Schülerinnen und Schüler füllen den Selbsttest «Ich und mein Smartphone» aus. (5 Minuten)3. Im Klassenverband die Resultate auswerten, indem die Lehrperson die einzelnen Punkte nacheinander vorliest. Wer den jeweiligen Punkt mit Ja beantwortet hat, steht kurz auf. (5 Minuten)4. Am Schluss sollen sich die Schülerinnen und Schüler anhand der Auswertungsvorlage selbst einschätzen. (3 Minuten) <p>Optional: Falls bereits die Haupteinheit «Smartphone» behandelt worden ist, kann die «Best-of-Tipps»-Checkliste zur Reflexion beigezogen werden: Welche Tipps können für die «Intensiv-User» nützlich sein?</p>
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	<ul style="list-style-type: none">> Kopiervorlage Selbsttest: «Ich und mein Smartphone» (Seite 2)> Projektionsvorlage «Auswertung» (Seite 3)
Kurzbeschreibung	Die Schülerinnen und Schüler sollen mit dem Selbsttest erkennen, wie das Smartphone ihren Alltag beeinflusst. Durch die Auswertung erfahren die Schülerinnen und Schüler, wo sie im Vergleich zur Klasse stehen.



Selbsttest: Ich und mein Smartphone

	Ja	Nein
1 Morgens, wenn ich aufstehe, muss ich zuerst auf meinem Smartphone alle meine Netzwerke (Facebook, Instagram, Threema, usw.) durchgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Beim Essen habe ich mein Smartphone auf dem Tisch oder ständig in der Hand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Oft habe ich das Gefühl, dass mein Smartphone läutet oder vibriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Wenn ich nicht regelmässig auf mein Smartphone schauen kann, habe ich das Gefühl, etwas zu verpassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Wenn ich die eingegangenen Nachrichten und Informationen nicht umgehend beantworte, befürchte ich, dass ich ausgeschlossen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Mein Smartphone lenkt mich permanent von meinen Hausaufgaben ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Mich in der Schule zu konzentrieren oder zu lernen fällt mir schwer, da mich dauernd das Gefühl begleitet, etwas Wichtiges auf meinem Smartphone zu verpassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Ich fühle mich sehr unwohl, wenn ich mein Smartphone nicht griffbereit oder vergessen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Bei schlechtem Empfang oder leerem Akku fühle ich mich schnell gestresst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Wenn ich mein Smartphone nicht bei mir trage, werde ich nervös, beginne zu schwitzen oder bekomme Herzrasen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Ohne mein Smartphone fühle ich mich unvollständig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Vor dem Zu-Bett-gehen muss ich alle meine Netzwerke nochmals durchgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Wenn mein Smartphone nicht neben mir ist, kann ich nicht einschlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Nachts liege ich oft wach und will nachsehen, ob neue Nachrichten eingegangen sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Mein Smartphone ist meine Seele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Total Ja



Auswertung

0 Ja: Deine Smartphone-Nutzung vermag deinen Tagesablauf nicht zu beeinflussen und schränkt dich nicht ein. Du hast dein Smartphone voll im Griff!

1–4 Ja: Dein Smartphone beeinflusst ab und zu deinen Tagesablauf. Finde heraus, wie du diese Beeinträchtigung eindämmen kannst.

5–9 Ja: Dein Smartphone beeinflusst deinen Tagesablauf sehr stark. Achte besonders darauf, dass dein Smartphone dir nicht noch stärker den Tag diktiert. Es wird dir empfohlen, Unterstützung zu suchen.

10–15 Ja: Dein Smartphone hat dich voll im Griff! Dein Tagesablauf und deine Gedanken drehen sich nur noch um das Smartphone. Das ist ein klares Anzeichen einer Abhängigkeit. Es wird dir empfohlen, schnellstmöglich professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.
