Smartphone – Meine Konsumzeit

Oberthema	Eigener Smartphone-Konsum evaluieren und reflektieren
Idee / Ziele	• Die bisherige Smartphone-Zeit betrachten • Sich bewusstwerden, wie viel Zeit man digital und non-digital verbringt • Selbstreflektion des persönlichen Internetkonsums
Zeit	Ca. 45 min.
Methode	Einzelaufgabe, Gruppenaufgabe, Diskussion
Material	• Arbeitspapier «Meine Gerätenutzungsdauer der letzten Woche» • Arbeitspapier «Fragen zum persönlichen Smartphone-Konsum» • Clip «Ein Tag ohne Handy - Das Sönke Experiment», Clip «Handy-Entzug – Das Experiment»
Alter	12 – 20 Jahre
Lehrplan 21	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (Medien und Informatik sowie Ethik, Religionen, Gemeinschaft). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

Ablauf

Auftrag	Mit der individuellen Erfassung der Smartphone-Nutzungswoche erhalten die Jugendlichen die Chance, ihre Smartphone-Zeit zu veranschaulichen und dazu Fragen zu beantworten. Die daraus ergebenen Schlüsse können dazu beitragen, das Smartphone bewusster zu nutzen.
Durchführung	Mit einer hypothetischen Frage werden die Jugendlichen zum Thema Smartphone-Konsum abgeholt: «Was wäre ein Tag ohne Smartphone?» Nach der lockeren Diskussionsrunde wird mitgeteilt, dass nun eine Befragung der Nutzungsdauer beim eigenen Smartphone erfolgt und generelle Fragen zum Internetkonsum gestellt werden. Bevor die beiden Aufgabenblätter verteilt werden, kann einer der oben genannten Kurzfilme gezeigt werden. Die Jugendlichen erhalten für das Ausfüllen rund 20 Minuten.
Diskussion	Nach dem Ausfüllen des Arbeitspapieres werden Gruppen gebildet, um die Ergebnisse sowie das ausgefüllte Blatt «Fragen zum persönlichen Smartphone-Konsum» untereinander auszutauschen. In der Zwischenzeit kann die Lehrperson auf der Tafel zwei Spalten erstellen: „Ich nutze weniger Zeit am Smartphone als gedacht (Ja/Nein). Wenn der Austausch in den Gruppen beendet ist, erhalten alle Jugendlichen die Aufgabe, die Frage an der Tafel auszufüllen.

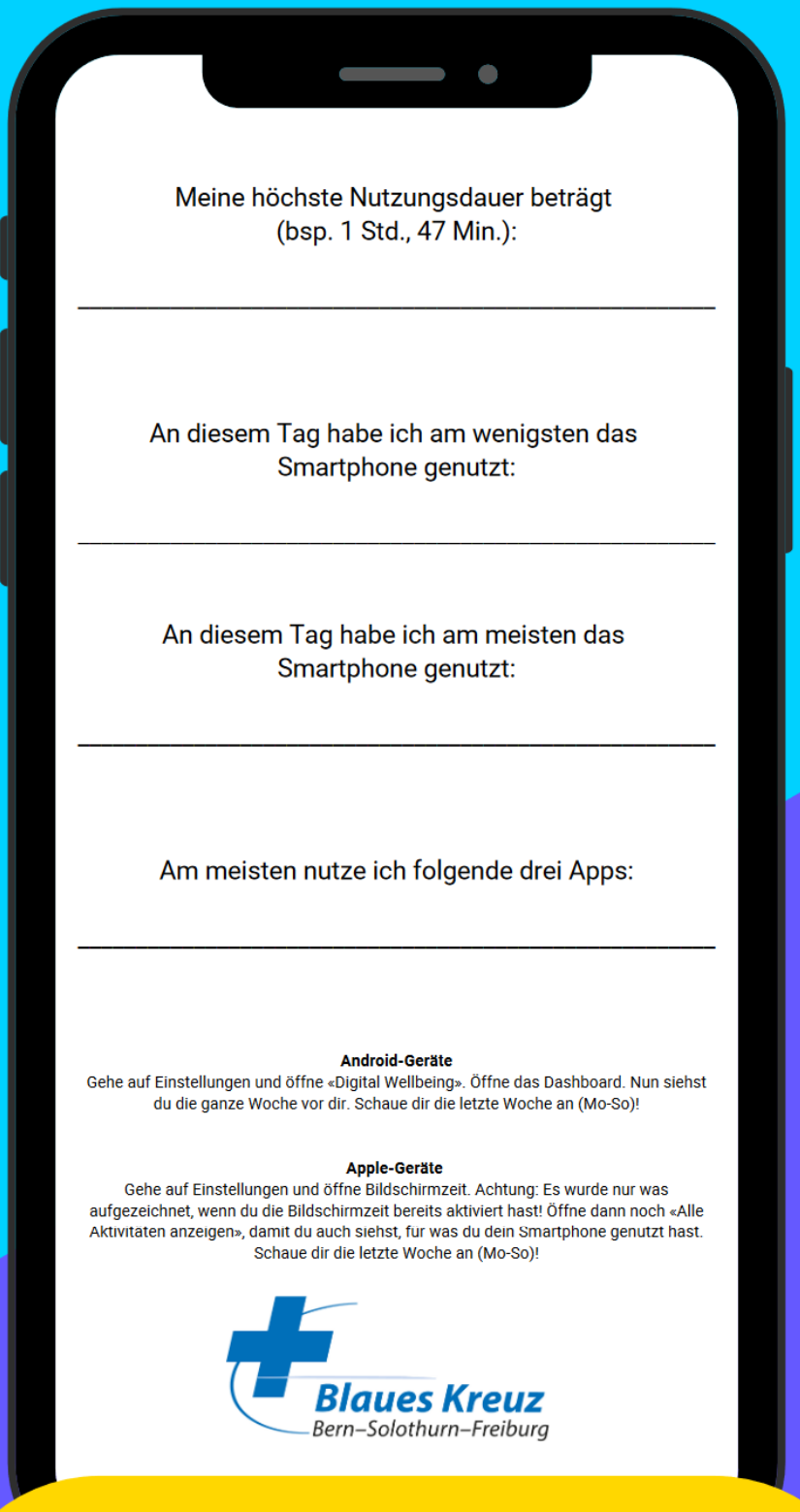
Die Lehrperson kann nun folgende Vertiefungsfragen stellen:

- Gab es aufgrund der Nutzungserhebung ein Aha-Erlebnis?
- Was fällt euch bei dem Ergebnis an der Tafel auf?
- Wie lange nutzen die 12- bis 19-jährigen aus der Schweiz pro Tag ihr Smartphone? *(Siehe unten, Zahlen Schweiz)*
- Wo steht unsere Klasse im Vergleich zu den 12- bis 19-jährigen?
- Wie schaffen es einige aus dieser Klasse, so wenig Zeit am Smartphone zu verbringen
- Kennt ihr die Situation, dass ihr eigentlich nur kurz etwas auf dem Smartphone nachschauen wolltet? Schlussendlich verbrachte man aber viel mehr Zeit als eigentlich gedacht. Was für ein Gefühl ist das?
- Wie kann man eigentlich weniger Zeit am Smartphone verbringen?
  (*Am Abend zu einer bestimmten Zeit das Smartphone abschalten. Nicht als Wecker einsetzen. Eigene Regeln aufstellen, wie etwa kein Smartphone-Konsum während dem Essen, beim Abmachen mit Freunden, usw. Zeitlimiten bei den Apps oder generell im Gerät einstellen. Es gibt natürlich noch mehr Tipps……).*
- Hat jemand von euch schon einmal eine Zeit lang ohne Smartphone verbracht? Wie war es? Nutzen?

Zum Abschluss kann der «Handy-Entzug – Das Experiment» Kurzfilm gezeigt werden, der die Jugendliche ermutigen soll, das Smartphone einmal zu Hause zu lassen.

Zahlen Schweiz:

An einem durchschnittlichen Wochentag verbringen Jugendliche in ihrer Freizeit gemäss eigener Einschätzung rund 3 Stunden und 14 Minuten im Internet. Am Wochenende ist die durchschnittliche Nutzungszeit auf fast 5 Stunden angestiegen (JAMES Studie 2022).



DEIN PERSÖNLICHER SMARTPHONE-REPORT

Fragen zu deinem persönlichen Smartphone-Konsum

FRAGE	DEINE ANTWORT
Wenn du dir die Resultate deiner Smartphone-Nutzung anschaust, was überrascht dich am meisten?	
Könntest du dir vorstellen, einen Tag oder gar eine Woche ohne dein Smartphone unterwegs zu sein? Wenn nein, wieso nicht?	
Wozu brauchst du dein Smartphone überhaupt? Was ist dir besonders wichtig, bei der Nutzung von deinem Smartphone?	
Gamen am Smartphone ist beliebter als am Computer. Weshalb gamest du eigentlich (falls überhaupt)?	

Blaues Kreuz
Bern–Solothurn–Freiburg