

Smartphone – Meine Konsumzeit

Oberthema	Eigener Smartphone-Konsum evaluieren und reflektieren
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitspapier «Meine Gerätenutzungsdauer der letzten Woche»• Arbeitspapier «Fragen zum persönlichen Smartphone-Konsum»• «Ein Tag ohne Handy - Das Sönke Experiment» https://www.youtube.com/watch?v=rtjBkSylr9c «Bin ich Smartphone-Abhängig?» https://www.youtube.com/watch?v=PmWtwqyl9Pg «Handy-Entzug – Das Experiment» https://www.youtube.com/watch?v=Ap9onY7TODA
Alter	12 – 25 Jahre
Lehrplan 21	Modullehrplan Medien, MI.1.1e, 3. Zyklus: «Die SuS können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential).» Online unter: https://be.lehrplan.ch/index.php?code=a 10 0 1 0 1

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 ergebenden 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 Arbeitspapiers 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. Es gibt natürlich noch mehr Tipps.....) Begrenzungs-App installieren.*
- 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:**

Die selbstgeschätzte Nutzungsdauer des Handys beträgt an einem Wochenendtag rund fünf Stunden. Unter der Woche nutzen die Jugendlichen das Handy täglich über drei Stunden (JAMES Studie 2020).

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/james/#c159101>

Meine Gerätenutzungsdauer der letzten Woche

Erforsche nun, wie oft und für was du dein Smartphone meistens nutzt und wie lange du überhaupt das Smartphone brauchst. Dazu kannst du folgendes tun:

Android-Geräte

Gehe auf Einstellungen und öffne «Digital Wellbeing...». Öffne das Dashboard. Nun siehst du die ganze Woche vor dir. Schau dir die letzte Woche an (Mo-So)!

Apple-Geräte

Gehe auf Einstellungen und öffne Bildschirmzeit. Achtung: Es wurde nur was aufgezeichnet, wenn du die Bildschirmzeit bereits aktiviert hast! Öffne dann noch «Alle Aktivitäten anzeigen», damit du auch siehst, für was du dein Smartphone genutzt hast. Schau dir die letzte Woche an (Mo-So)!

Beantworte nun die untenstehenden Fragen zur geöffneten Woche

Meine höchste Nutzungsdauer beträgt (bsp. 1 Std., 47 Min.):

An diesem Tag habe ich am wenigsten das Smartphone genutzt:

An diesem Tag habe ich am meisten das Smartphone genutzt:

Am meisten nutze ich folgende drei Apps:

Fragen zum persönlichen Smartphone-Konsum

Wenn du dir die Resultate deiner Smartphone-Nutzung anschaust, was überrascht dich am meisten?

.....

Laut dem Deloitte Report 2018 haben zwei Drittel der 18- bis 24-Jährigen den Eindruck, dass sie ihr Smartphone zu oft nutzen. Wenn du nun deine höchste Smartphone-Zeit der letzten Woche in Minuten anschaust, was denkst du über deine Smartphone-Nutzung?

.....

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)?

.....