Digitale Balance - Mit Achtsamkeit der eigenen Mediennutzung begegnen

Cherstin Vogel

Smartphones sind geniale Werkzeuge die wir heutzutage im Taschenformat immer zur Hand haben. Sie können uns allerdings auch überfordern. Dann kommt es auf die richtige Balance an. Die Jugendlichen lernen, digitale und analoge Möglichkeiten kennen, sich über den eigenen Medienkonsum bewusst zu werden und diesen zu leiten.

Im Rahmen des Projekt „jumblr – Jugendmedienbildung im ländlichen Raum" des lmb wurde ein Workshopkonzept für Jugendliche erarbeitet, das für die richtige Balance sensibilisiert.

Der 6 stündige Workshop beinhaltet:

- Überblick, was bedeutet Achtsamkeit
- Digitale Medien, wo erleichtern sie uns das Leben und wo sind sie digitale Zeitfresser
- präventiven und interventiven Methoden
- Kennenlernen des kreative Potential vom Smartphone
- Drehen eines kleinen Werbeclips zum Thema
- Diskussion und Erfahrungsaustausch
- Schulsozialarbeit und Lehrkraft, werden in die Vor- Und Nacharbeit aktiv mit eingebunden. Eine Teilnahme beim Workshop ist erwünscht und befähigt die Fachkräfte den Workshop im Anschluß auch alleine mit SuS durchzuführen. Das Material steht unter CC Lizenz zur Verfügung.

Als Diskussionsgrundlage mit den SuS kann der folgend Film genutzt werden
Film: „Immer erreichbar" extra3 (2:49)
https://youtu.be/elcod1Z4PyO oder
https://www.ardmediathek.de/video/extra-3/immer-erreichbar-auf-dem-smartphone/das-erste/Y3JpZDovL25kci5kZS85YzcyMjV1YS01MzkOLTQzZmEtYmQOOCO3NGUwMDBiOGNmYTU/

APPs: Forrest, Body to Brain, Ein guter Plan

Weitere Linkempfehlungen:

- Neue Studie: Immer mehr Jugendliche im digitalen Zeitstress, https://www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress/
- Handsektor „Real Life Challenge", https://www.handysektor.de/artikel/handysektor-real-life-challenge
- Medientagebuch, https://kiwi-kinderwissen.de/onewebmedia/KiWi_Medien_Tagebuch.pdf
- Mediennutzungsplakat, https://kiwi-kinderwissen.de/onewebmedia/KiWi_Mediennutzungplakat.pdf

Cherstin Vogel, info@kiwi-kinderwissen.de

Workshop „Digitale Balance" auf der Netzwerktagung „Medienkompetenz stärkt Brandenburg" am 6.10.2021