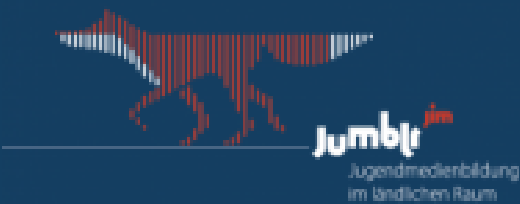


Ablaufplan Schülerworkshop

Digitale Balance

Mit Achtsamkeit der eigenen Mediennutzung begegnen



Materialien:

- Beamer oder Whiteboard
- Computer oder Tablet
- Smartphone mit Adapter für Projektor
- event. weißes Tuch
- Mediennutzung-Plakat
- Klebepunkte (Ø 8 mm, geschnitten auf jeweils 9 Stück pro TN)
- FlipChart oder Packpapierrolle und Filzstifte
- Tastenhandy (als Redestein)
- Bonbons in fünf Farben zur Auswahl der Gruppen
- 5 Tablets oder Smartphones für die Arbeit mit den Apps und den Filmdreh (falls nicht vorhanden Smartphones der SUS nutzen oder Technikfrei Variante wählen)

Ablauf - WS Achtsamkeit

| Nr | Uhrzeit | Dauer in Minuten | Ziel                                                                                                                                                                | Inhalt       | Methode/ Material                                                                                                                    |  |
|----|---------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |         | 30               | Der Projekttag wird vorbereitet und die Materialien bereitgestellt. Die technischen Geräte werden auf ihre Funktionalität hin getestet. Alle Akkus sind aufgeladen. | Vorbereitung | <ul style="list-style-type: none"><li>• Beamer oder Whiteboard</li><li>• Computer oder Tablet</li><li>• Event. Weißes Tuch</li></ul> |  |



| Nr | Uhrzeit | Dauer in Minuten | Ziel                                                                           | Inhalt                                                                                                                                                                                                                  | Methode/ Material                                                     |   |
|----|---------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|
|    |         |                  |                                                                                | Teilnehmendenliste ausfüllen lassen                                                                                                                                                                                     | Während der Ankunftszeit                                              |   |
| 1  |         | 5                | Die Schüler*innen (SuS) wissen, worum es geht und mit wem sie es zu tun haben. | <b>Begrüßung &amp; Vorstellung</b><br>Teamer*in begrüßt die Teilnehmenden (TN) und stellen sich und ihren Fächer-/ Projektbezug kurz vor.                                                                               | Begrüßung                                                             |   |
| 2  |         | 5                | <b>Erste Selbsteinschätzung</b> der TN zum Thema                               | Wie geht es dir heute?<br>Hast du die schon etwas Gutes getan?<br>Wie gestresst bist du im Moment?<br>Was stresst dich besonders?<br>Wie gestresst schätzt du deine Eltern ein?<br>Welches Gerät benutzt du am meisten? | Fragen werden über Beamer gezeigt. SuS stellen sich im Raum auf.      |   |
| 3  |         |                  | Verknüpfung von Körper und Geist                                               | <b>Körperübung</b> aus der App <a href="#">Body to Brain</a> <sup>1</sup> (Dehnen Strecken, Lächeln, Arme hoch)                                                                                                         | Karten werden über Beamer gezeigt. SuS bewegen sich.                  |   |
| 5  |         | 15               | Auseinandersetzung mit dem Thema                                               | SuS schauen den <b>Film</b><br>Anschließend Diskussion. Erkennt Ihr Euch wieder? Würde es euch genauso gehen. Hab Ihr schon mal „Handy Fasten“ gemacht?                                                                 | Film: „ <a href="#">Immer erreichbar</a> “ extra3 (2:49) <sup>2</sup> |   |
| 4  |         | 20               | Die SuS erhalten einen Überblick zum Thema                                     | <b>Input:</b> Begriffsklärung „Stress“, „Achtsamkeit“ Welche Sinne werden bei digitalen Erfahrungen angesprochen?<br>Was kann ich tun damit auch die anderen Sinne angesprochen werden ...                              | Präsentation<br>Sammeln am Flipchart                                  | 4 |
| 5  |         | 15               | Quantitative Einordnung der Mediennutzung<br>Reflexion eigener IST-Stand       | Die SuS schauen nochmal in ihre Medientagebücher und kleben dann die Punkte ins <b>Mediennutzungsplakat</b> . Dafür wird die Frühstückszeit genutzt, da die SuS nicht alle gleichzeitig kleben können.                  | Medien-Tagebuch Mediennutzungsplakat<br>Klebepunkte                   | 5 |
| 4  |         | 10               | Vergleichen eigener IST-Stand mit Klasse                                       | Wie empfindet Ihr selbst die Nutzungszeit?<br>Gibt es Reibungspunkte mit den Eltern?<br>Was macht Ihr bei Hausaufgaben?                                                                                                 | Gespräch                                                              | 4 |
| 4  |         | 15               | Vertiefung des Themas                                                          | <b>Input:</b> Die SuS lernen Zahlen und Statistiken zum Thema kennen.                                                                                                                                                   | Präsentation                                                          |   |
|    |         | 5                |                                                                                | Diskussionsspielraum                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |   |
|    |         | <b>90</b>        |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |   |

<sup>1</sup> <https://www.penguin.de/lp/body2brain-app>

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=e1cod1Z4Py0>



| Nr | Uhrzeit | Dauer in Minuten | Ziel                                                                                                                                                     | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Methode/ Material                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |
|----|---------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    |         |                  | Pause entsprechend Schulvorgabe                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |
| 12 |         | 2                | Verknüpfung von Körper und Geist                                                                                                                         | <b>Körperübung</b> aus der App Body to Brain (s.o.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Schulterwurf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |
| 7  |         | 10               | Qualitative Einordnung der Mediennutzung                                                                                                                 | Welche Mediennutzung würdet ihr als positiv bezeichnen und welche nervt oder ist ein Zeitdieb? Wie fühlt ihr euch dabei?                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Weiter arbeiten mit dem Flipchart aus der ersten Einheit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                       |
| 8  |         | 15               | Möglichkeiten des eigenen Gerätes kennenlernen. Diskussion anregen. Möglichkeiten zeigen, wo die SuS Einstellungen in Ihrem Smartphone vornehmen können. | <b>Einstellungen Smartphone</b><br>SuS schauen sich ihr eigenes Smartphone an - Bildschirmzeit<br>- Mitteilungen ein- und ausschalten<br>- Wo werden Mitteilungen angezeigt<br>- Gruppen stumm schalten<br>- ...                                                                                                                                                                                                            | Smartphone<br>Großgruppengespräch mit Anleitung über Beamer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |
| 9  |         | 3                | Es werden Gruppen gebildet, um in kleinerer Gruppengröße besser inhaltlich arbeiten und sensibel auf die TN eingehen zu können.                          | <b>Gruppenbildung</b><br>Die TN bilden fünf Kleingruppen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kleingruppen, Bonbons in 5 verschiedene Farben<br>Jedes Kind zieht Bonbon und weiß dadurch in welcher Gruppe es ist ODER Gruppen werden mit etwa gleich großer Personen- und Geschlechterverteilung gebildet.                                                                                                                                                                                  |                                       |
|    |         |                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mit Tablets oder Smartphones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Technik von den SuS oder ohne Technik |
| 10 |         | 20               | Kennenlernen von App zur Unterstützung digitale Balance und eigene Strategien zu entwickeln                                                              | <b>Gruppenarbeit</b><br>Drei Apps helfen dabei das Handy weniger in die Hand zu nehmen. Eine Challenge bietet verschiedene Möglichkeiten sich dem Thema zu nähern. Und, was bieten die Smartphones der SuS?<br>Jede Gruppe nimmt sich eine Methode vor, testet diese.<br>- Was kann die App/Challenge?<br>- Wobei will sie mich unterstützen?<br>- Würde ich diese Form einsetzen?<br><br>Arbeitsblatt mit Fragen austeilen | <a href="#">App Forrest</a> <sup>3</sup> Handyzeit<br><a href="#">Body to Brain</a><br>Bewegung<br><a href="#">Ein guter Plan</a> <sup>4</sup><br>Tagebuch<br><br>Welche App auf euren Handys würdet ihr als positiv/kreativ bezeichnen und welche nervt oder ist ein Zeitdieb?<br><br>Handsektor „ <a href="#">Real Life Challenge</a> “ <sup>5</sup><br>5 blanko Karten für eigene Challenge | 10                                    |

<sup>3</sup> <https://forestapp.cc/>

<sup>4</sup> <https://einguterplan.de/app/>

<sup>5</sup> <https://www.handysektor.de/artikel/handysektor-real-life-challenge/>



| Nr | Uhrzeit | Dauer in Minuten | Ziel                                                                                        | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Methode/ Material                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|----|---------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 11 |         | 20               | Vorstellen der Apps & der Ergebnisse                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Apps über Beamer zeigen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11 |
| 10 |         | 20               | Kennenlernen von App zur Unterstützung digitale Balance und eigene Strategien zu entwickeln | <b>Gruppenarbeit</b><br>Drei Apps helfen dabei das Handy weniger in die Hand zu nehmen. Eine Challenge bietet verschiedene Möglichkeiten sich dem Thema zu nähern. Und, was bieten die Smartphones der SuS?<br>Jede Gruppe nimmt sich eine Methode vor, testet diese.<br>- Was kann die App/Challenge?<br>- Wobei will sie mich unterstützen?<br>- Würde ich diese Form einsetzen?<br><br>Arbeitsblatt mit Fragen austeilen | <a href="#">App Forrest</a> <sup>6</sup> Handyzeit<br><a href="#">Body to Brain</a><br>Bewegung<br><a href="#">Ein guter Plan</a> <sup>7</sup><br>Tagebuch<br><br>Welche App auf euren Handys würdet ihr als positiv/kreativ bezeichnen und welche nervt oder ist ein Zeitdieb?<br><br>Handsektor „ <a href="#">Real Life Challenge</a> “ <sup>8</sup><br>5 blanko Karten für eigene Challenge | -  |
| 11 |         | 20               | Vorstellen der Apps & der Ergebnisse                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Apps über Beamer zeigen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -  |
|    |         | 20               | Das Erlernte abrufen und strukturieren                                                      | Welche Methoden nutzt ihr oder Menschen, die ihr kennt?<br>Welche nützlichen Funktionen möchtet ihr auf Geräten nicht missen.<br>- für welche Art entscheidet Ihr Euch?<br>- Nach der Pause dreht ihr einen Werbeclip                                                                                                                                                                                                       | Arbeitsblatt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
|    |         | 90               |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|    |         |                  | Pause entsprechend Schulvorgabe                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |

<sup>6</sup> <https://forestapp.cc/>

<sup>7</sup> <https://einguterplan.de/app/>

<sup>8</sup> <https://www.handysektor.de/artikel/handysektor-real-life-challenge/>



| Nr | Uhrzeit <sup>9</sup> | Dauer in Minuten | Ziel                                                                                                | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                          | Methode/ Material                                                            |                                                                                       |
|----|----------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 |                      | 60               | Die eigene Ideen verständlich und nachvollziehbar zeigen und erklären.                              | <b>Drehen eines Werbeclips oder Werbeplakat</b> Die Gruppen finden sich wieder zusammen und drehen einen Trailer zum Workshopthema „Digitale Balance - mit Achtsamkeit der eigenen Mediennutzung begegnen“                                                                      | Drehen mit iPad, iMovie und der Trailerfunktion (Arbeitsblatt Apps und Film) | Werbeplakat zum Thema auf Din A1 mit farbigen Stiften gestalten (Arbeitsblatt Plakat) |
|    |                      | 20               |                                                                                                     | <b>Präsentation</b><br>Alle TN versammeln sich wieder in einem Raum. Nacheinander präsentieren die Gruppen ihre Filme/ Plakate vor der Klasse. Die anderen können Fragen an die jeweilige Gruppe stellen.                                                                       |                                                                              |                                                                                       |
| 16 |                      | 10               | Die SuS reflektieren den Tag und formulieren Kritik. Sie erhalten eine Rückmeldung zu ihrer Arbeit. | <b>Tagesabschluss &amp; Verabschiedung</b><br>Erfragen eines Feedbacks der SuS. Kurzfassen, wie früher bei den SMS.<br>Evaluationsbögen von den SuS und von der Lehrkraft ausfüllen lassen; beantworten ggf. Fragen.<br>Abschließend bedanken und verabschieden von der Klasse. | Blitzlicht altes Tastenhandy wird als Redestein rumgegeben.                  |                                                                                       |
|    |                      | 90               |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                       |
|    |                      |                  | Workshop ENDE                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                       |

|  |  |    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |  |
|--|--|----|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 60 | Reflexion, Transfer in den Schulalltag     | <b>Auswertungsgespräch mit der Lehrkraft</b><br>Die Teamenden führen mit der Lehrkraft ein Gespräch darüber, wie sie den Projektag fand. Sie geben der Lehrkraft die Möglichkeit, Fragen zum Konzept zu stellen und einzuschätzen, inwiefern sie dieses Projekt in Zukunft selbst umsetzen kann. Was hat die Lehrkraft gelernt – z.B. über ihre SuS? Ist die pädagogische Zielsetzung des Workshops klar geworden? Was braucht die Lehrkraft noch, um den Workshop oder Teile davon eigenständig durchzuführen? | Gespräch                                                           |  |
|  |  |    | Mögliche Weiterführung durch Schulpersonal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |  |
|  |  |    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Abfragen in Klassenrat wie wurden Ideen umgesetzt und beibehalten? |  |
|  |  |    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Emotionaler Fußabdruck - Mobbing                                   |  |

<sup>9</sup> Uhrzeit richtet sich nach Ablauf in der Schule und kann von jedem\*r Teamer\*in selbst eingetragen werden.

