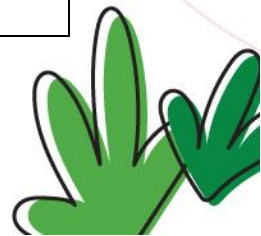




Unter dem Titel	<b>DIGITALE BALANCE</b>
<b>Einführung</b>	Junge Erwachsene verbringen viel Zeit vor einem Bildschirm. Die Nutzung sozialer Medien ist hoch. Wenn man sich seiner Bildschirmzeit bewusst ist und sie unter Kontrolle hat, bleibt Raum für andere Aktivitäten. Aber was ist eine gute digitale Balance? Wann verbringt man zu viel Zeit hinter einem Bildschirm? Und ist die Zeit vor dem Bildschirm immer etwas Negatives oder hat sie auch positive Seiten?
<b>Zielsetzung/Lehrerziel</b>	Die Schüler_innen sollen sich ihrer Zeit und ihrer Aktivitäten vor dem Bildschirm bewusst werden und über eine digitale Balance nachdenken.
<b>Bezug zum Kompetenzrahmen <a href="#">EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)</a></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verständnis der psychischen Gesundheit (persönliche Ebene)</li><li>• Kompetenz bei der Analyse der gesundheitlichen Bedürfnisse (persönliche Ebene)</li></ul>
<b>Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten)</b> <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smartboard</li><li>• Laptop (für den Selbsttest oder zum Nachschlagen von Informationen)</li><li>• Papier/Notizbuch</li><li>• Post-its</li></ul>
<b>Auseinandersetzung mit dem Thema</b>	<b>Einführung</b> Die Lehrkraft beginnt mit dem folgenden Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-HNmpqSIBTQ">https://www.youtube.com/watch?v=-HNmpqSIBTQ</a> (Tipps gegen Handysucht: So gelingt der Entzug) – Tipps ab Minute 03:46  Zusammenfassung des Videos: In diesem Clip werden sieben Tipps vorgestellt, die helfen sollen, den Handykonsum zu reduzieren: 1) Nutze eine Armbanduhr 2) Schalte Alarmtöne aus 3) Gehe auf Distanz 4) Lege Handyfreie Zeiten oder Zonen fest 5) Miste aus 6) Verwende Apps, die die Nutzung einschränken 7) Lösche





deine sozialen Netzwerke

Nach dem Video fragt die Lehrkraft die Schüler\_innen, was sie von dem Video halten:

- Wie finden Sie die Tipps?
- Wie viel Zeit verbringen Sie am Bildschirm?

Die Lehrkraft erklärt die Bedeutung der digitalen Balance:

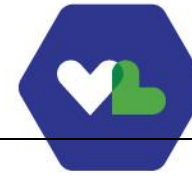
Bei der digitalen Balance geht es darum, dass Sie Ihre Zeit auf eine gesunde Art und Weise organisieren, mit der Sie sich wohl fühlen. Es bedeutet, dass Sie eine gesunde Balance mit und ohne Bildschirmzeit (z. B. mit Ihrem Telefon, Tablet oder Laptop) haben. Die richtige Balance ist für jeden anders. Nur Sie selbst können die richtige Balance bestimmen. Sie können Ihre eigene Balance mit Hilfe des digitalen Balancemodells (entwickelt von Netzwerk Mediawijsheid und dem Trimbos Institut) untersuchen. Dabei untersuchen Sie drei Aspekte Ihrer Gesundheit: Ihre körperliche, geistige und soziale Gesundheit. Um zu untersuchen, ob diese drei Aspekte im Gleichgewicht sind, können Sie sich zum Beispiel die folgenden Fragen stellen:

- *Körperliche Gesundheit:* Schlafen Sie ausreichend? Bewegen Sie sich ausreichend oder sitzen Sie zu oft still vor dem Bildschirm?
- *Psychische Gesundheit:* Entspannen Sie sich ausreichend? Sind Sie in der Lage, sich auf etwas zu konzentrieren und zu fokussieren?
- *Soziale Gesundheit:* Haben Sie genügend soziale Kontakte? Nehmen Sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teil? Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich selbst?

Für einige Aspekte gibt es allgemeine Ratschläge, was gesund ist. Zum Beispiel für Schlaf und Bewegung. Aber für andere Aspekte gibt es keine Richtlinien und Sie müssen selbst ein gutes Gleichgewicht finden. Das gilt zum Beispiel für Ihre soziale Gesundheit. Manche Menschen brauchen mehr soziale Kontakte als andere. Und während die einen es vorziehen, sich offline zu treffen, ziehen andere es vor, sich online zu treffen. Sie können selbst herausfinden, welche Balance zu Ihnen passt.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Von [www.digitalebalans.nl](http://www.digitalebalans.nl)





### Selbsttest

Die Schüler\_innen machen einen Selbsttest, um festzustellen, ob sie digital in einer Balance sind ([www.digitalebalans.nl/zelftest](http://www.digitalebalans.nl/zelftest)). Alternativ: Die Schüler\_innen können die in der Einleitung beschriebenen Fragen beantworten. Die Lehrkraft kann sich zusätzliche Fragen ausdenken.

### Aufgabe 1: Die Rolle der (sozialen) Medien im digitalen Gleichgewicht

Die Schüler\_innen haben 5 bis 10 Minuten Zeit, um individuell über die folgenden Fragen nachzudenken (die Schüler\_innen sollten ihre Antworten notieren):

- In welchen Momenten verbringen Sie Zeit vor einem Bildschirm (z. B. Telefon, Tablet, Laptop, Fernseher)?
- Welche Auswirkungen hat das auf Ihr tägliches Leben? (Warum verbringt Sie in diesem Moment Zeit vor einem Bildschirm?)

### Aufgabe 2: Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Lehrkraft teilt die Schüler\_innen in drei Gruppen ein. Die folgenden Themen werden auf die drei Gruppen aufgeteilt:

- Körperliche Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Soziale Gesundheit

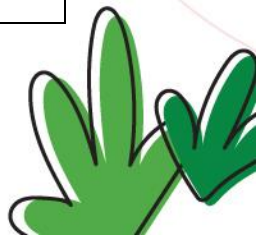
Die Schüler\_innen erhalten einen Stapel gelber Post-its und einen Stapel rosa Post-its. Auf die gelben Post-its schreiben die Schüler\_innen die möglichen Vorteile von (sozialen) Medien in Bezug auf das ihnen zugewiesene Thema (z. B. Schrittzähler, Schlaf-Apps, Hörbuch, Meditations-App, Kontaktaufnahme mit anderen über soziale Medien usw.). Auf die rosafarbenen Post-its schreiben die Schüler\_innen die möglichen Nachteile (Online-Mobbing, weniger Bewegung, zu viele Reize usw.)

Anschließend tauschen sich die Gruppen kurz aus, was sie aufgeschrieben haben.

### Aufgabe 3: Eigene digitale Balance

Während dieser Übung untersuchen die Schüler\_innen ihre persönliche Bildschirmzeit und welche Aspekte zu einer digitalen Balance beitragen oder nicht.

- Zunächst untersuchen die Schüler\_innen ihre Bildschirmzeit (die Schüler\_innen können ihr Handy benutzen, um ihre Bildschirmzeit zu überprüfen und eine Schätzung der mit anderen digitalen Geräten verbrachten Zeit vorzunehmen).





	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dann notieren die Schüler_innen die Art der Aktivitäten während dieser Bildschirmzeit (z. B. Hausaufgaben, soziale Medien, einen Film ansehen usw.).</li><li>• Danach schreiben die Schüler_innen auf, welche Aktivitäten ihnen Energie geben und welche nicht, indem sie ein + oder ein - hinter die Aktivitäten setzen.</li><li>• Anschließend beantworten die Schüler die folgenden Fragen:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Was fällt Ihnen an Ihrer Bildschirmzeit auf?</li><li>○ Glauben Sie, dass Sie digital ausgeglichen sind?</li><li>○ Würden Sie gerne etwas ändern?</li><li>○ Wenn ja, was würden Sie gerne ändern?</li><li>○ Welchen kleinen Schritt könnten Sie als erstes tun, um dies zu erreichen?</li></ul></li></ul>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz</li><li>• Individuelle Zuweisungen</li><li>• Gruppenzuweisung</li></ul>
Dauer	60 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen sind sich ihres eigenen digitalen Gleichgewichts bewusster und kennen die Vor- und Nachteile der Medien in Bezug auf die körperliche, geistige und soziale Gesundheit.

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
<b>Körperliche Funktionen</b>	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	<b>Schlaf</b>	Essen	Befinden	<b>Übung</b>
<b>Seelisches Wohlbefinden</b>	Sich an etwas erinnern	<b>Sich auf etwas konzentrieren</b>	Kommunikation	<b>Fröhlich sein</b>	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	<b>Das Gefühl der Kontrolle</b>
<b>Lebensqualität</b>	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
<b>Soziale Teilhabe</b>	<b>Soziale Kontakte</b>	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	<b>Interesse an der Gesellschaft</b>
<b>Tägliches Funktionieren</b>	Auf sich selbst aufpassen	<b>Die eigenen Grenzen kennen</b>	Kenntnisse über Gesundheit	<b>Der Umgang mit der Zeit</b>	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
<b>Bedeutsamkeit</b>	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

