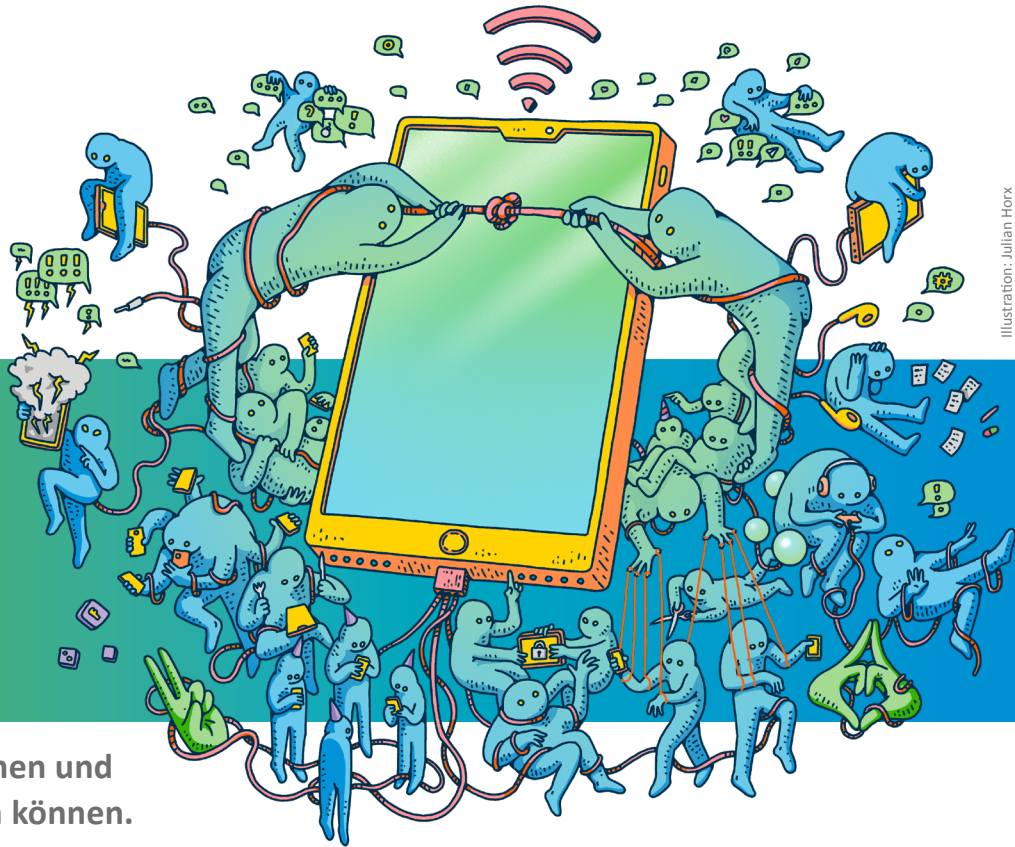


# DIGITAL DETOX BOX

Wie wir Abhängigkeiten erkennen und  
digitales Wohlbefinden stärken können.

Methodensammlung für die Schule und außerschulische Jugendarbeit



Illustrator: Julian Horx

## Wozu brauchen wir eine Digital Detox Box?

Die Generation Smartphone fühlt sich zunehmend ausgebrannt und das ist nicht verwunderlich. Denn die Forschung zeigt, dass die Konzentrationsfähigkeit eines Menschen bereits sinkt, sobald sich ein Smartphone auch nur in Sichtweite befindet. Schon bei dem Versuch, sich von dem Gerät nicht ablenken zu lassen, ver(sch)wendet das Gehirn einen beachtlichen Teil seiner Leistung. Auch ständige Kontextwechsel, etwa beim Empfangen und Versenden von Messenger-Nachrichten, können zu Konzentrationsproblemen und digitalem Stress führen.

Die Box ist eine Sammlung von 16 ausgewählten Methoden aus der medienpädagogischen Praxis der Projekte klicksafe und Handysektor.

Hier lernen Jugendliche das eigene Nutzungsverhalten auszuwerten, digitale Geräte bewusster einzusetzen und über digitales Wohlbefinden nachzudenken. Die Strategien reichen vom Handyfasten über Time-Out-Übungen bis hin zum handkräftigenden Finger-Yoga.

Die Methoden sind für den Einsatz im Schulunterricht sowie für die außerschulische Jugendarbeit konzipiert. Sie eignen sich gut für die spontane Nutzung in Vertretungsstunden. Darüber hinaus können sie in abgewandelter Form im Familienkreis kreativ eingesetzt werden.

## Übersicht über die Methoden

Titel	Darum geht es	Für wen	Dauer	Methode
Dein Leben ist nicht als App erhältlich	Hinterfragen, wann das Smartphone im eigenen Alltag ein störender Faktor ist.	Klassen 5–12	45 Min.	Video
Digital Wellbeing	Strategien für digitales Wohlbefinden kennen und auf die eigene Nutzung anwenden.	Klassen 5–12	45 Min.	Poster
Gaming Disorder	Das eigene Gaming-Verhalten anhand von Diagnosekriterien reflektieren. Wissen über Online-Spielsucht erwerben.	Klassen 8–12	45 Min.	Selbsttest

Titel	Darum geht es	Für wen	Dauer	Methode
<b>Gefährliche Ablenkung – Augen auf im Straßenverkehr</b>	Problematische Aspekte der Handynutzung im Straßenverkehr reflektieren.	Klassen 5–12	15–30 Min.	Multitasking- übung
<b>Keine Chance für Handydaumen und Co.</b>	Körperlichen Folgen exzessiver Mediennutzung durch einfache Körperübungen vorbeugen.	Klassen 5–12	5–15 Min.	Körperübungen
<b>Handyfasten</b>	Die Rolle des Smartphones im Alltag reflektieren und Medienverzicht üben.	Klassen 5–12	15 Min. (Vorbereitung)*	Handyfasten
<b>Konzentrier dich!</b>	Konzentrationsphasen und -übungen in den Alltag einbauen.	Klassen 5–12	15 Min.	Konzentrations- übungen
<b>Die Macht sozialer Medien</b>	Die Aufmerksamkeitsökonomie von Social Media reflektieren.	Klassen 5–10	45 Min.	PUR+ Video

\* 15 Min. (Vorbereitung), 1 Projektwoche, 45 Min. (Nachbereitung)

Titel	Darum geht es	Für wen	Dauer	Methode
Nachrichtenflut	WhatsApp-Nutzungshäufigkeit reflektieren und Nachrichten priorisieren können.	Klassen 5–10	45 Min.	Digitales PDF
Real Life Challenge	Sich spielerisch und kreativ mit der eigenen Smartphone-Nutzung befassen.	Klassen 5–10	15 Min. (Vorbereitung)*	Kartenspiel
Familie Zoff – Handystress am Frühstückstisch	Lösungen für medienbezogene Probleme in der Familie entwickeln. Sich über Medienregeln austauschen.	Klassen 5–10	45 Min.	Rollenspiel
Sleeping Smartphone	Handyfreie Zeiten durch Handybox, Handybett, Handyturm und Co. ermöglichen.	Klassen 4–6	45 Min.	Basteln
Social Media – bist du süchtig?	Die eigene Social-Media-Nutzung hinterfragen und problematische Nutzungsmuster erkennen lernen.	Klassen 6–12	30 Min.	Selbsttest

\* 15 Min. (Vorbereitung), 1 Projektwoche, 20 Min. (Nachbesprechung)

Titel	Darum geht es	Für wen	Dauer	Methode
<b>Handystress</b>	Sich kritisch mit den Auswirkungen exzessiver Handynutzung auf das eigene Wohlbefinden auseinandersetzen.	Klassen 6–12	30 Min.	Räumliche Positionierungs- übung
<b>Quiz Digitale Abhängigkeit – FOMO, Smombies und Co. Gibt es das wirklich?</b>	Wissen über digitale Sucht und Abhängigkeit in einem Onlinequiz erwerben.	Klassen 6–12	30 Min.	Quiz
<b>Your control! Nutzungszeiten im Griff behalten</b>	Funktionen am Smartphone kennenlernen, mit denen man Nutzungszeiten messen und begrenzen kann.	Klassen 5–12	30 Min.	Smartphone Erkundung

#### Hinweise:

- Unter → [www.klicksafe.de/detobox](http://www.klicksafe.de/detobox) finden Sie Materialien, die Sie für die Durchführung einiger Methodenkarten benötigen.
- Weitere **Tipps, Informationen** oder Ideen unter **Lust auf mehr?** finden Sie am Ende einer Karte.
- Auf den Methodenkarten befinden sich Links in Form eines QR-Codes. Scannen Sie den Code mit Ihrer Handykamera oder verwenden Sie eine QR-Code-Reader App. Alternativ erreichen Sie die Webseiten über den Kurzlink.

## Links

### Eltern und Lehrkräfte:

- Die **klicksafe Themenbereiche** informieren über Sucht, Abhängigkeit und digitales Wohlbefinden:
  - [www.klicksafe.de/digital-wellbeing](http://www.klicksafe.de/digital-wellbeing)
  - [www.klicksafe.de/digitale-spiele/sucht-abhaengigkeit](http://www.klicksafe.de/digitale-spiele/sucht-abhaengigkeit)
- Die **Checkliste „Digitale Abhängigkeit“** hilft Eltern bei dem Verdacht einer möglichen Abhängigkeit von digitalen Medien.
  - [www.klicksafe.de/checkliste-abhaengigkeit](http://www.klicksafe.de/checkliste-abhaengigkeit)
- Die Webseite → [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) hilft Eltern dabei, Nutzungszeiten und -inhalte mit ihren Kindern zu vereinbaren.

### Kinder und Jugendliche:

- Auf → [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de) finden Jugendliche Informationen zu relevanten Themen:
  - [www.handysektor.de/artikel/video-nervige-nudges-am-smartphone-ausstellen](http://www.handysektor.de/artikel/video-nervige-nudges-am-smartphone-ausstellen)
  - [www.handysektor.de/artikel/mach-mal-pause-von-deinem-smartphone](http://www.handysektor.de/artikel/mach-mal-pause-von-deinem-smartphone)
- Die **PUR+ Sendung „Die Macht von Social Media“** zeigt durch ein Experiment den Einfluss sozialer Medien auf junge Nutzer\*innen.
  - [www.zdf.de/kinder/purplus/social-media-die-macht-von-apps-und-plattformen-100.html](http://www.zdf.de/kinder/purplus/social-media-die-macht-von-apps-und-plattformen-100.html)

# Dein Leben ist nicht als App erhältlich

<b>Titel</b>	Dein Leben ist nicht als App erhältlich
<b>Dauer</b>	45 Min.
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Video „<i>Dein Leben ist nicht als App erhältlich</i>“</li><li>• Smartphones der Jugendlichen</li><li>• Beamer + MHL-Adapter für Smartphone</li></ul>
<b>Darum geht es</b>	Hinterfragen, wann das Smartphone im eigenen Alltag ein störender Faktor ist.
<b>Für wen</b>	Klassen 5–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.



Illustration: Julian Horx



# Dein Leben ist nicht als App erhältlich



## SO GEHT'S:

1. Zeigen Sie das Video „*Dein Leben ist nicht als App erhältlich*“ und besprechen Sie, welche Botschaften darin zu finden sind.



→ <https://l.ead.me/bdDiRA>

2. Teilen Sie die SuS in Kleingruppen von 3 bis 4 Personen ein. Sie bekommen die Aufgabe, sich mindestens zwei weitere Situationen zu überlegen, in denen die Smartphone-Nutzung unpassend, unhöflich oder gefährlich sein könnte.
3. Die Gruppen halten ihre Situationen mithilfe von Fotos auf ihren Smartphones fest. Sie stellen der Klasse ihre Fotoergebnisse mittels Beamer vor.

## LUST AUF MEHR?

- Lassen Sie sich alle Bilder von den Jugendlichen schicken und drucken Sie diese aus. Gruppieren Sie die Bilder in der Klasse nach Themen und lassen Sie Kampagnen-Plakate mit Hashtags dazu gestalten, die im Schulhaus aufgehängt oder digital in den sozialen Netzwerken geteilt werden können.
- Die Jugendlichen recherchieren den Begriff „*Phubbing*“.

# Digital Wellbeing

<b>Titel</b>	Digital Wellbeing
<b>Dauer</b>	45 Min.
<b>Sie brauchen</b>	Beide Poster downloaden und ausdrucken oder bestellen unter → <a href="http://www.klicksafe.de/printmaterialien/10-tipps-fuer-digitales-wohlbefinden">www.klicksafe.de/printmaterialien/10-tipps-fuer-digitales-wohlbefinden</a>
<b>Darum geht es</b>	Strategien für digitales Wohlbefinden kennen und auf die eigene Nutzung anwenden.
<b>Für wen</b>	Klassen 5–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.

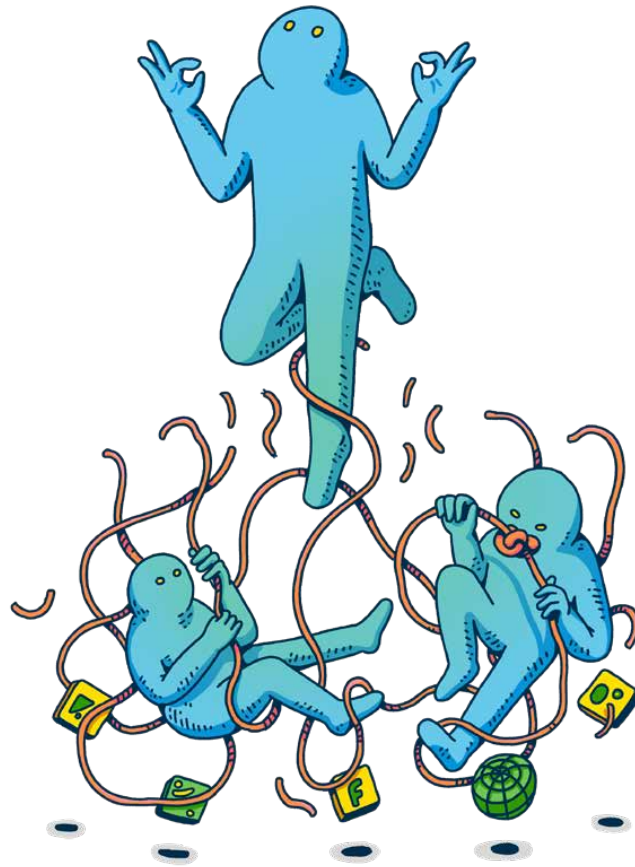


Illustration: Julian Horx

# Digital Wellbeing



## SO GEHT'S:

1. Schreiben Sie den Begriff „*Digital Wellbeing*“ oder „*Digitales Wohlbefinden*“ an Tafel/Board und lassen Sie die SuS in einem Tafelsturm assoziieren. Informationen: → [www.klicksafe.de/digital-wellbeing](http://www.klicksafe.de/digital-wellbeing)  
Fragen Sie, was die Jugendlichen für ihr digitales Wohlbefinden tun.
2. Teilen Sie die Jugendlichen in Gruppen à 5 Personen ein und geben das Blanko-Poster „*Unsere Tipps für digitales Wohlbefinden*“ aus. Die Jugendlichen tragen ihre Strategien in die leeren Felder ein.



→ <https://l.ead.me/bdDiIx>

3. Zeigen Sie das identische, aber ausgefüllte Poster „*10 Tipps für digitales Wohlbefinden*“ und lassen Sie ggf. die Poster der Jugendlichen ergänzen. Die Poster können im Klassenraum aufgehängt werden.



→ <https://l.ead.me/bdDiGL>

## LUST AUF MEHR?

Das Unterrichtsmaterial „*Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern*“ enthält vier Unterrichtsprojekte zum Thema Digitales Wohlbefinden.  
→ <https://l.ead.me/bdK7By>

# Gaming Disorder – was ist das?

<b>Titel</b>	Gaming Disorder – was ist das?
<b>Dauer</b>	45 Min.
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Checkliste Onlinespielsucht inkl. Auswertung downloaden unter → <a href="http://www.klicksafe.de/detobox">www.klicksafe.de/detobox</a></li><li>• Stift und Papier</li></ul>
<b>Darum geht es</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das eigene Gaming-Verhalten anhand von Diagnosekriterien reflektieren</li><li>• Wissen über Online-Spielsucht erlangen</li></ul>
<b>Für wen</b>	Klassen 8–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.

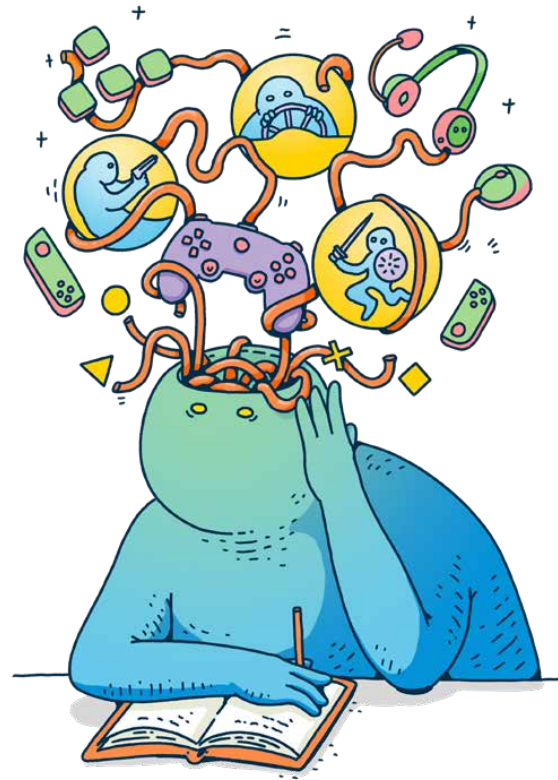


Illustration: Julian Horx

# Gaming Disorder – was ist das?



## SO GEHT'S:

1. Die SuS stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Lesen Sie die Aussagen der Checkliste „*Online-Spielsucht*“ nacheinander vor. Kann einer Aussage zugestimmt werden, bewegt man sich einen Schritt nach vorne.

### Alternative: Anonyme Erfassung und Auswertung

Für jede Zustimmung wird am Platz ein Strich auf einem Blatt/im Heft gemacht. Einen Onlinetest finden Sie unter: → <https://l.ead.me/bdMxOg>

### Aussagen (Auszug):

1. „Während ich gerade in der Schule bin, denke ich darüber nach, dass ich später noch zocken werde.“
2. „Wenn ich gerade nicht spiele, fühle ich mich irgendwie traurig und leer.“

2. Zeigen Sie frontal die Auswertungsskala. Besprechen Sie, was die Auswertungsergebnisse für Einzelne bedeuten und ob sie ihr Spielverhalten aufgrund der Ergebnisse hinterfragen.
3. Die SuS lesen das Interview mit Dr. Wölfling, Leiter der Ambulanz für Spielsucht.  
→ [www.klicksafe.de/detoxbox](http://www.klicksafe.de/detoxbox)

## LUST AUF MEHR?

- *Süchtig nach Games?* Ist das wirklich ein Problem? Die SuS verfassen auf Grundlage des Interviews eine/n Social Media Post/Instagram Story und klären prägnant über Onlinespielsucht auf.
- Materialsammlung Online-Spielsucht (Autor Wölfling):  
→ <https://l.ead.me/bdMwFE>

# Gefährliche Ablenkung – Augen auf im Straßenverkehr

<b>Titel</b>	Gefährliche Ablenkung – Augen auf im Straßenverkehr
<b>Dauer</b>	15–30 Min.
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Illustrationen „Hundehaufen“ und „Gullideckel“ downloaden unter → <a href="http://www.klicksafe.de/detobox">www.klicksafe.de/detobox</a></li><li>• Smartphones der Jugendlichen</li></ul>
<b>Darum geht es</b>	Problematische Aspekte der Handynutzung im Straßenverkehr reflektieren.
<b>Für wen</b>	Klassen 5–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.

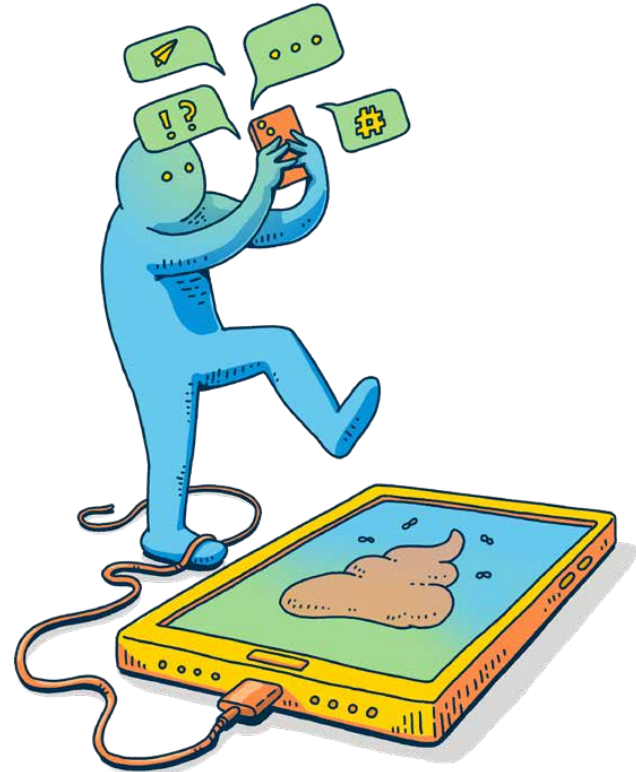


Illustration: Julian Horx

# Gefährliche Ablenkung – Augen auf im Straßenverkehr



## SO GEHT'S:

### 1. Selbsttest: Lenken Smartphones im Straßenverkehr ab?



Legen Sie die Illustrationen auf dem Boden aus und lesen den Text „Gefährliche Ablenkung“ vor.

Die SuS bewegen sich dazu durch den Raum und tippen ihn in ihr Handy (Notizen). Wenn sie eine andere Person/die Illustrationen berühren, versteinern sie. Wer schafft es, sich als Letztes im Raum zu bewegen und den Text fehlerfrei nachzuweisen?

### Gefährliche Ablenkung

Die Nutzung elektronischer Geräte im Straßenverkehr erhöht für Fußgänger\*innen die Wahrscheinlichkeit für einen Unfall. Das Risiko beim Musikhören steigt um das Vierfache, beim Texten um das Doppelte<sup>1</sup>.

### 2. Die SuS berichten über brenzlige Situationen beim Multitasking.

**Reflektion:** Sind Menschen für Multitasking gemacht?



### Lösungen weltweit

Die Stadt Yamato in Japan verbietet Fußgänger\*innen die Smartphone-Nutzung im Straßenverkehr. Tel Aviv führt hingegen Ampeln auf dem Boden ein.

### LUST AUF MEHR?

Die SuS überprüfen in den Digital-Wellbeing-Einstellungen ihres Smartphones, ob das Gerät eine „Kopf hoch Funktion“ hat.

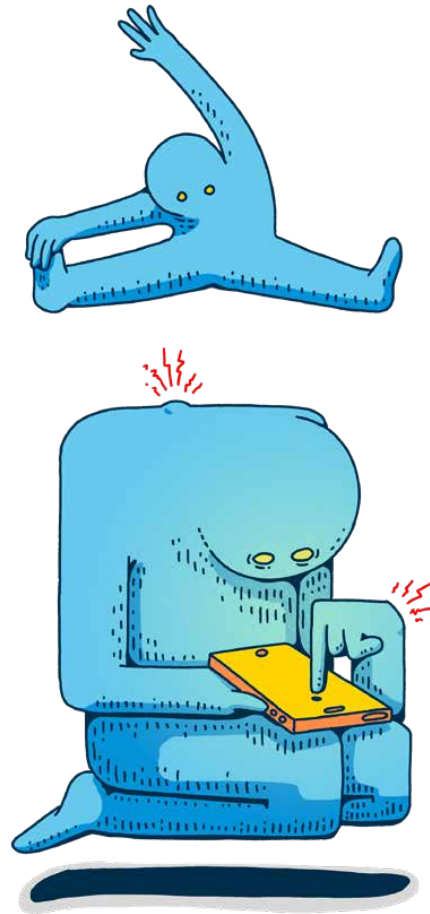
<sup>1</sup> Quelle: Studie des Allianz Zentrum für Technik (2019): Sicher zu Fuß. Mobilität und Sicherheit von Fußgängern. Verfügbar unter: <https://bit.ly/3DX0Jwn> (Abruf: 28.6.2022).

# Keine Chance für Handydaumen und Co.

<b>Titel</b>	Keine Chance für Handydaumen und Co.
<b>Dauer</b>	5–15 Min.
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• YouTube Video</li><li>• Anleitung Finger-Yoga</li></ul>
<b>Darum geht es</b>	Körperlichen Folgen exzessiver Mediennutzung durch einfache Körperübungen vorbeugen.
<b>Für wen</b>	Klassen 5–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.





# Keine Chance für Handydaumen und Co.



## SO GEHT'S:

Immer mehr Menschen leiden unter negativen Begleiterscheinungen exzessiver Handynutzung wie Handynacken, Handydaumen oder Sehnenscheidenentzündung. Dagegen hilft, die Rücken- und Nackenmuskulatur zu kräftigen und Dehnungsübungen an der Hand durchzuführen.

### 1. Übung gegen Handynacken

#### *Luftmatratze*

Die SuS stehen „in-sich-zusammen-gesunken“ und „blasen“ sich Stück für Stück auf (Paar-Übung: bei Berührung die einzelnen Körperteile aufpumpen).

#### *Schulterkratzen*

Die SuS versuchen, sich mit der Schulter „am Ohr zu kratzen“.

#### *Giraffen-Schildkröten-Hals*

Den Nacken lang – aber unverkrampft – machen, wieder einziehen usw.<sup>1</sup>

### 2. Übungen gegen Handydaumen

#### *Dehnübungen für Hände und Unterarme*

Das YouTube Video eignet sich zum Mitmachen in der 5-Minuten-Pause.



→ <https://l.ead.me/bdDiIR>

#### *Finger-Yoga*

„Mudras“ sind ursprünglich indische Handgesten. Die Übung hilft bei der Mobilisierung und Kräftigung der Finger.



→ [www.klicksafe.de/detoxbox](http://www.klicksafe.de/detoxbox)

### 3. Lockerungsübungen

„Luftklavier“ mit allen 10 Fingern spielen!

<sup>1</sup> Quelle: Fromm (2009): Haltung. Verfügbar unter: [www.musik-fromm.de/haltung](http://www.musik-fromm.de/haltung) (Abruf 12.09.2022).

# Handyfasten

<b>Titel</b>	Handyfasten
<b>Dauer</b>	15 Min. (Vorbereitung) 1 Projektwoche 45 Min. (Nachbereitung)
<b>Sie brauchen</b>	Handysektor-Artikel zu Handyfasten
<b>Darum geht es</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Rolle des Smartphones im Alltag reflektieren</li><li>• Medienverzicht üben</li></ul>
<b>Für wen</b>	Klassen 5–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.

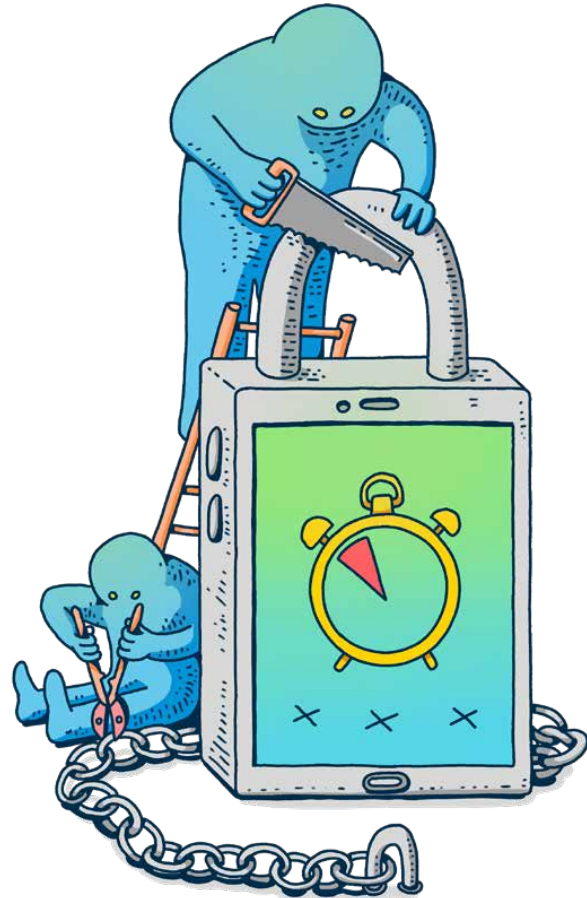
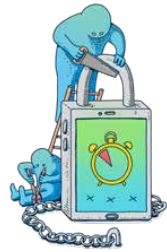


Illustration: Julian Horx

# Handyfasten



## SO GEHT'S:

1. Lassen Sie die Auszüge aus den Fasten-Tagebüchern im Handysektor-Artikel vorlesen.



→ <https://l.ead.me/bdDjBT>

2. Die Klasse wird gebeten, eine Woche lang auf das Smartphone zu verzichten. Ziel ist es, die alltäglichen Situationen der eigenen Nutzung zu reflektieren und die Abwesenheit zu bewerten. SuS ohne Smartphone wählen ein anderes Gerät (z. B. Tablet, TV).

**Tipp**

### Beziehen Sie Erziehungsberechtigte mit ein!

Rufen Sie Erziehungsberechtigte in einem Infobrief dazu auf, ihre Kinder beim Handy-Verzicht zu unterstützen. Die Nutzung in Notfällen oder aus wichtigen Gründen sollte erlaubt bleiben und trägt zum Erkenntnisprozess bei.

3. In der Fastenwoche führt jede Person ein Tagebuch und beantwortet darin täglich folgende Fragen:
  - a. Wie hast du dich heute beim Fasten gefühlt?
  - b. In welcher Situation wäre das Smartphone hilfreich gewesen?
  - c. In welchen Momenten war es gut, dass das Smartphone nicht dabei war?
  - d. Was hast du mit der Zeit gemacht, die du sonst am Smartphone verbracht hättest?
  - e. Falls du heute doch das Smartphone genutzt hast, wann und warum?
4. Besprechen Sie in einer Nachbereitungsstunde besonders positive und negative Erfahrungen.

# Handystress

<b>Titel</b>	Handystress
<b>Dauer</b>	30 Min.
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 Blätter mit Aussagen</li><li>• klicksafe Infografik „Überdross digitaler Kommunikation“ downloaden unter → <a href="https://l.ead.me/bdEQ5b">https://l.ead.me/bdEQ5b</a></li></ul>
<b>Darum geht es</b>	Sich kritisch mit den Auswirkungen exzessiver Handynutzung auf das eigene Wohlbefinden auseinandersetzen.
<b>Für wen</b>	Klassen 6–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.

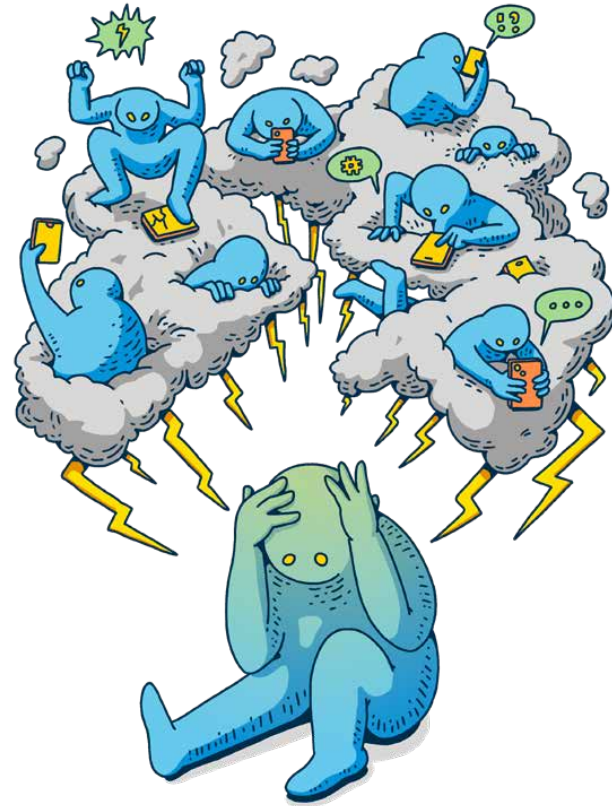


Illustration: Julian Horx

# Handystress



## SO GEHT'S:

Knapp drei Viertel der Jugendlichen verbringen mehr Zeit am Handy als sie geplant hatten<sup>1</sup>. Dabei leiden immer mehr unter ihrem Konsum. Ab wann wird das Smartphone zur Last?

1. Hängen Sie in den Ecken des Raums je eine der Aussagen auf: Passt zu mir; Passt ein wenig zu mir; Passt kaum zu mir; Passt gar nicht zu mir.
2. Lesen Sie die folgenden Aussagen nacheinander vor. Die SuS ordnen sich einer Ecke zu. Rufen Sie einzelne SuS auf, die ihre Entscheidung begründen und von Erfahrungen berichten.
  - „Wenn ich mein Handy nicht an habe, habe ich Angst, etwas zu verpassen.“
  - „Ich genieße es, wenn ich Zeit ohne Handy und Internet verbringen kann.“
  - „Es kommt oft vor, dass ich mich vergesse und viel mehr Zeit am Handy verbringe als ich geplant hatte.“

- „Ich bekomme manchmal so viele Nachrichten aufs Handy, dass es mich total nervt.“
- „Ich schalte regelmäßig mein Handy bewusst aus, um Zeit für mich zu haben

3. Die Einschätzungen der SuS werden mit der klicksafe Infografik verglichen (JIM-Studie 2021).



→ <https://l.ead.me/bdEQ5b>

## LUST AUF MEHR?

*Shinrin yoku* (japanisch: „Waldbaden“)

Zum Abbau von Handystress kann ein Spaziergang im Wald ohne digitale Begleiter helfen.

<sup>1</sup> Quelle: <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2021/>, Abruf: 12.10.2022

# Konzentrier dich!

<b>Titel</b>	Konzentrier dich!
<b>Dauer</b>	15 Min.
<b>Sie brauchen</b>	Illustration „Säge“ downloaden unter → <a href="http://www.klicksafe.de/detoxbox">www.klicksafe.de/detoxbox</a>
<b>Darum geht es</b>	Konzentrationsphasen und -übungen in den Alltag einbauen.
<b>Für wen</b>	Klassen 5–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.



Illustration: Julian Horx

# Konzentrier dich!



## SO GEHT'S:

Digitale Geräte können wahre Aufmerksamkeitsfresser sein und unsere Konzentration stören. Die höchste Konzentrationsstufe ist mit der Zackenspitze einer Säge vergleichbar. Wird die Konzentration unterbrochen, z. B. durch das Nutzen des Handys während der Hausaufgaben, sinkt sie auf das niedrigste Niveau. Es dauert, bis man das höchste Niveau wieder erreicht.

1. Erklären Sie den „Sägeblatt-Effekt“ und zeigen Sie die Illustration „Säge“ (Alternativ anzeichnen).



2. **Abfrage:** Was ist der größte Konzentrationskiller für die Jugendlichen? Welche Konzentrationsstrategien kennen sie?

3. Führen Sie Konzentrationsübungen durch:

- *Rückwärts erinnern*  
Notieren, was man die letzten 3 Tage gegessen hat/welche Personen man getroffen hat.
- *Rückwärts schreiben*  
Ein Wort in Druckbuchstaben aufschreiben (z.B. Jugendwort des Jahres) und versuchen, es rückwärts/gespiegelt zu notieren.
- *Balance Training*  
Auf einem Balance Board/Bein stehen. Auch Körperspannung dient der Konzentration!

## LUST AUF MEHR?

Stellen Sie eine Zeitmanagement-Technik vor, z. B. die „Pomodoro-Technik“ → <https://l.ead.me/bdK6Aa>

<sup>1</sup> Quelle: <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2021/>, Abruf: 12.10.2022

# Die Macht sozialer Medien

<b>Titel</b>	Die Macht sozialer Medien
<b>Dauer</b>	45 Min.
<b>Sie brauchen</b>	Beitrag PUR+
<b>Darum geht es</b>	Die Aufmerksamkeitsökonomie von Social Media reflektieren.
<b>Für wen</b>	Klassen 5–10



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.

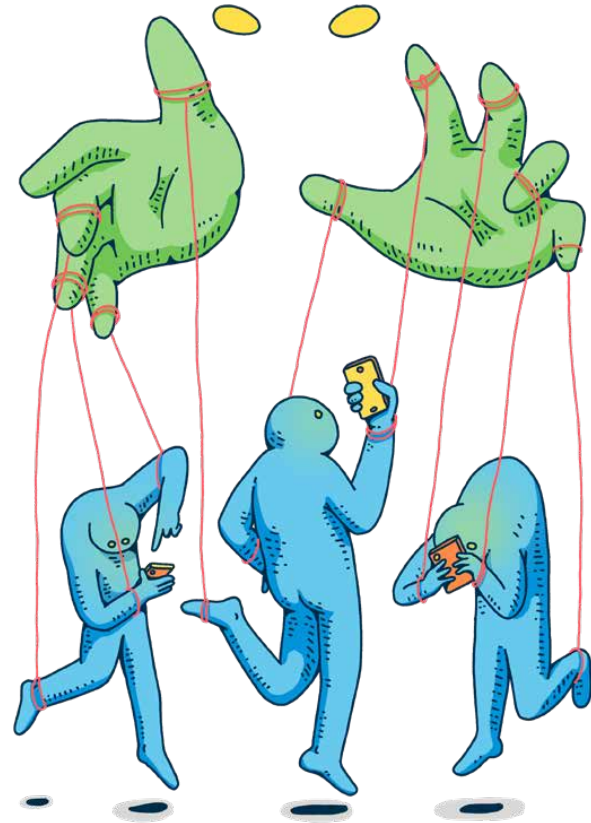
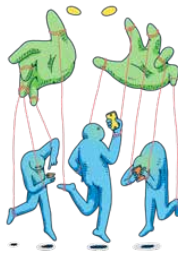


Illustration: Julian Horx



# Die Macht sozialer Medien



## SO GEHT'S:

Menschen greifen im Schnitt 50- bis 80-mal am Tag zum Handy, getrieben von dem Gefühl, eine wichtige Erfahrung oder Information zu verpassen. Dieses Phänomen beschreibt auch der „Casino-Effekt“: Mit der Hoffnung auf Gewinne werfen wir Münzen in den Spielautomaten, obwohl wir wissen, dass sich das fast nie auszahlt.

1. Schreiben Sie „Casino-Effekt“ als stummen Impuls an. Die SuS vermuten, was der Begriff bedeutet und wie er mit digitalen Geräten zusammenhängt.
2. Zeigen Sie den Beitrag „Die Macht von Social Media“ von PUR+ und besprechen Sie folgende Fragen:
  - Welche körperlichen Auswirkungen hat das erste Experiment auf die Jugendlichen?
  - Welche Tricks nutzen Social Media-Apps, um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen?

- Welche Rolle spielen Algorithmen?
- Welche Grenzen hat maschinelles Lernen?



→ <https://l.ead.me/bdLwq3>

## LUST AUF MEHR?

- Die SuS entwickeln ein eigenes Social Media Experiment und testen es mit der Klasse.
- Materialempfehlung: Projekt 1 „Digitale Abhängigkeit“ im klicksafe Material „Ommm Online“  
→ <https://l.ead.me/bdK7By>

# Nachrichtenflut

<b>Titel</b>	Nachrichtenflut
<b>Dauer</b>	45 Min.
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smartphones der Jugendlichen</li><li>• Interaktives PDF downloaden unter: → <a href="http://www.klicksafe.de/detoxbox">www.klicksafe.de/detoxbox</a></li><li>• UE „Unsere Regeln für den Klassenchat“ downloaden und Plakat „Klassenchat-Regeln“ bestellen unter → <a href="http://www.klicksafe.de/printmaterialien/unsere-regeln-fuer-den-klassenchat-unterrichtseinheit">www.klicksafe.de/printmaterialien/unsere-regeln-fuer-den-klassenchat-unterrichtseinheit</a></li></ul>
<b>Darum geht es</b>	WhatsApp-Nutzungshäufigkeit reflektieren und Nachrichten priorisieren können.
<b>Für wen</b>	Klassen 5–10



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.

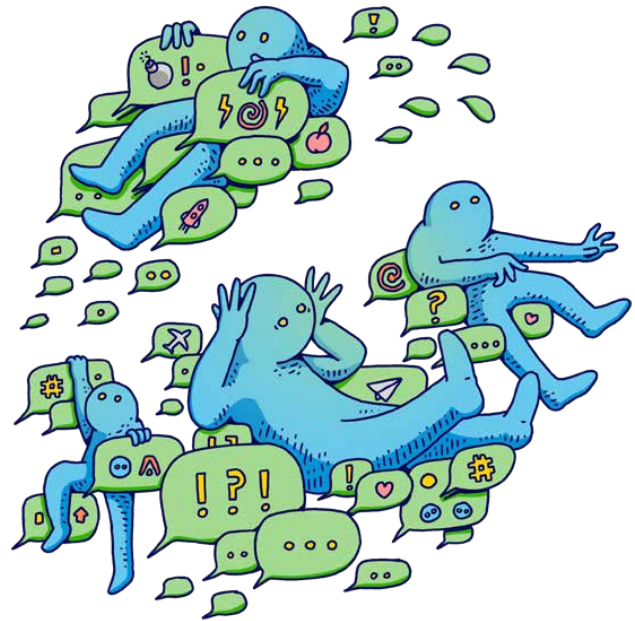


Illustration: Julian Horx

# Nachrichtenflut



## SO GEHT'S:

Der Empfang von zahlreichen Nachrichten in Messenger-Gruppen setzt Jugendliche wie Erwachsene häufig unter Stress. Er wird auch als Message Overload bezeichnet.

### 1. Statistik „WhatsApp Traffic“

Die SuS überprüfen in WhatsApp, wie viele Nachrichten sie bereits geschrieben und empfangen haben, unter: *Einstellungen > Speicher und Daten > Netzwerknutzung* (Hinweis: Statistik startet mit Gerätenutzung). Sie berechnen, wie viele Nachrichten dies im Durchschnitt pro Tag sind. Wer ist von den eigenen Zahlen überrascht?

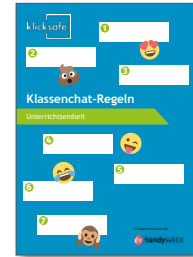
### 2. Übung „Nachrichtenflut“

Die SuS bewerten mithilfe eines interaktiven PDFs Messenger Nachrichten im Hinblick auf ihre Relevanz für einen Klassenchat.

**Auswertung:** Wo wart ihr euch unsicher? Wo stimmt ihr nicht zu? Wie oft und bis wann sollte in den Klassenchat geschrieben werden?

## LUST AUF MEHR?

Mit der Unterrichtseinheit „*Unsere Regeln für den Klassenchat*“ und dem zugehörigen Plakat können Schulklassen ein Regelwerk für ihren Klassenchat erstellen.



Unterrichtseinheit  
→ <https://l.ead.me/bdDjDm>



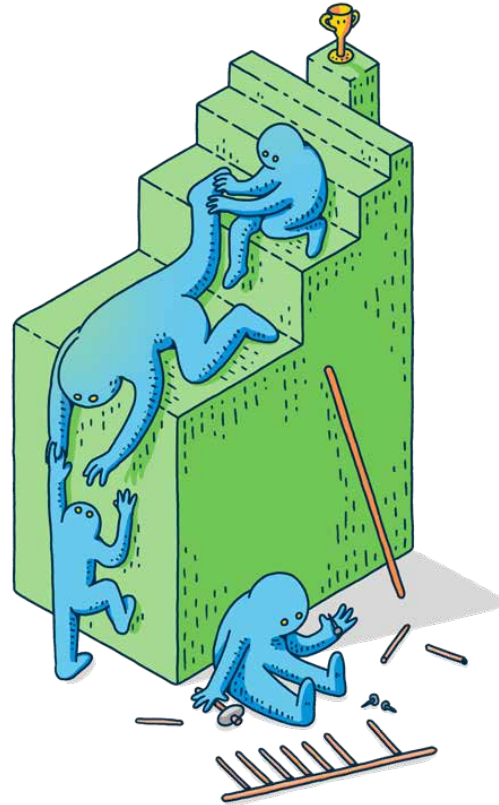
Plakat  
→ <https://l.ead.me/bdDjEo>

# Real Life Challenge

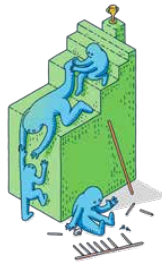
<b>Titel</b>	Real Life Challenge
<b>Dauer</b>	15 Min. (Vorbereitung) 1 Projektwoche 20 Min. (Nachbesprechung)
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Real Life Challenge Kopiervorlage In Klassenstärke ausdrucken (QR-Code + Link) oder bestellen unter → <a href="http://www.mpfs.de/bestellen">www.mpfs.de/bestellen</a><ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Register „Handysektor“</li><li>&gt; Register „Spiel“</li></ul></li><li>• Scheren</li></ul>
<b>Darum geht es</b>	Sich spielerisch und kreativ mit der eigenen Smartphone-Nutzung befassen.
<b>Für wen</b>	Klassen 5–10



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.



# Real Life Challenge



## SO GEHT'S:

1. Teilen Sie allen ein Exemplar des Kartensets „Real Life Challenge“ (je 2 Blätter, Vorder- und Rückseite) zum Ausschneiden aus.



→ <https://l.ead.me/bdDjKR>

2. Die Jugendlichen bilden Zweierteams und stellen sich gegenseitig die Challenges. Hinweise:
  - a. Die ausführliche Spielanleitung liegt dem Kartenset bei.
  - b. Pro Person wird zuerst nur eine Challenge bearbeitet. Ist diese abgeschlossen, darf mit einer Neuen begonnen werden.
3. Legen Sie die Rahmenbedingungen fest: Die Jugendlichen haben für die Aufgabe eine Woche Zeit. Eine Challenge gilt nur mit Notizen auf der jeweiligen Kartenrückseite als erfüllt.

4. Besprechen Sie das Ergebnis:

- a. Wer hat die meisten Punkte gesammelt?
- b. Was fiel besonders leicht/schwer?
- c. Welche Challenge hat am meisten Spaß gemacht?

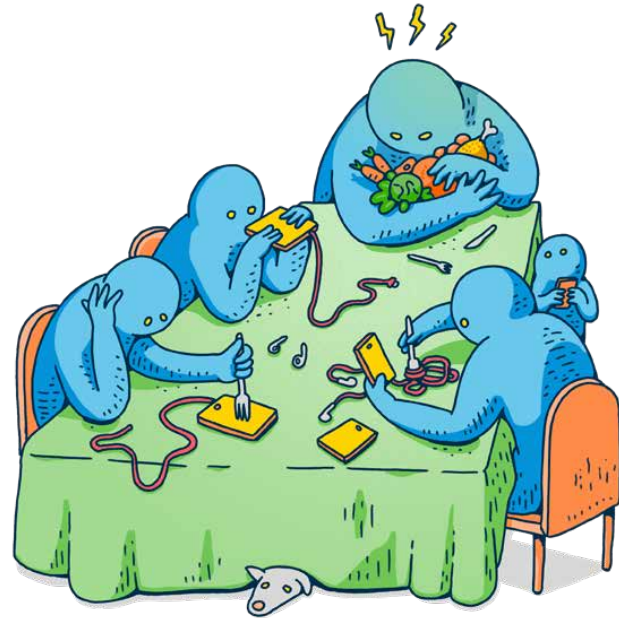
## LUST AUF MEHR?

Die Challenge kann ergänzend mit Spielfiguren (Handysektor Hero) gespielt werden. Die Kopiervorlage für die Hero-Spielpläne finden Sie ebenfalls unter dem QR Code oder Link.



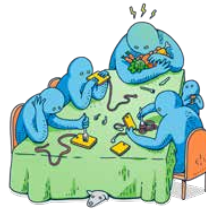
# Familie Zoff – Handystress am Frühstückstisch

<b>Titel</b>	Familie Zoff – Handystress am Frühstückstisch
<b>Dauer</b>	45 Min.
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evtl. Bildvorlagen Legetrick</li><li>• App Stop Motion</li></ul>
<b>Darum geht es</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lösungen für medienbezogene Probleme in der Familie entwickeln</li><li>• Sich über Medienregeln austauschen</li></ul>
<b>Für wen</b>	Klassen 5–10



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.

# Familie Zoff – Handystress am Frühstückstisch



## SO GEHT'S:

### **Familie Zoff sitzt am Esstisch.**

*Sohn Luis ist gelangweilt und spielt an seinem Handy. Tochter Aida fotografiert ihr Essen für Instagram. Mutter Selma bekommt einen Anruf. Vater Leo checkt seine Wetter-App. Hund Rocco klaut das Essen vom Tisch. Oma Margarete kommt aus der Küche und findet alle an ihren Handys vor. Die Situation eskaliert...*

### **1. Rollenspiel**

Lesen Sie die Situation vor und notieren an Tafel/Board die Rollen. Bilden Sie 5-er Gruppen. Jede Gruppe verteilt die Rollen unter sich und spielt die Situation zu Ende.

**Alternative:** Die Gruppen drehen mit Bildvorlagen einen Legetrick-Handyclip. Download unter → [www.klicksafe.de/detobox](http://www.klicksafe.de/detobox)

### **2. Analyse**

Werten Sie die verschiedenen Ausgänge gemeinsam aus. Wie könnten die SuS solche Situationen in ihrer Familie lösen? Sammeln Sie die Medienregeln in den Elternhäusern.

### **LUST AUF MEHR?**

Die Jugendlichen schreiben ein Rollenspiel, in dem sie eine problematische Mediensituation verarbeiten. Das Rollenspiel kann in einer Folgestunde gezeigt werden.

# Sleeping Smartphone

<b>Titel</b>	Sleeping Smartphone
<b>Dauer</b>	45 Min.
<b>Sie brauchen</b>	Bastelvorlage Handybett downloaden unter → <a href="http://www.klicksafe.de/detobox">www.klicksafe.de/detobox</a>
<b>Darum geht es</b>	Handyfreie Zeiten durch Handybox, Handybett, Handyturm und Co. ermöglichen.
<b>Für wen</b>	Klassen 4–6





# Sleeping Smartphone



## SO GEHT'S:

Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit, doch Smartphones hindern uns oft daran. Denn nutzen wir sie übermäßig am Abend, stören blaues Licht oder Push-Nachrichten den Körper bei der Vorbereitung auf den Schlaf. Es wird empfohlen, das Handy 1 bis 2 Stunden vor Schlafbeginn wegzulegen.

1. Die SuS ermitteln, wie viel Zeit (in Min.) am vorherigen Abend zwischen ihrer letzten Handynutzung und dem Schlafbeginn lag.
2. Die Klasse sammelt gemeinsam Regeln für die Handynutzung am Abend.
3. Die SuS basteln ein Handybett, in das man das Handy „schlafen legen“ kann z. B. aus beklebten Schuhkartons. Eine Schnittvorlage unter → [www.klicksafe.de/detoxbox](http://www.klicksafe.de/detoxbox) kann dafür genutzt werden. In einem „Galeriegang“ werden die Exemplare betrachtet.

**Tipp** Kleine Tricks, wie der Bau eines „Handyturms“ oder eine „Stille Stunde“ können dabei helfen, das Handy leichter wegzulegen.



Weitere Tipps unter  
→ <https://l.ead.me/bdDjxO>

# Social Media – bist du süchtig?

<b>Titel</b>	Social Media – bist du süchtig?
<b>Dauer</b>	30 Min.
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beamer oder Tablets/Computer/Smartphones der Jugendlichen + Kopfhörer</li><li>• Video: „Handysucht – Bist du süchtig?“</li></ul>
<b>Darum geht es</b>	Die eigene Social-Media-Nutzung hinterfragen und problematische Nutzungsmuster erkennen lernen.
<b>Für wen</b>	Klassen 6–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.



Illustration: Julian Horx

# Social Media – bist du süchtig?



## SO GEHT'S:

Wenn wir viel Bestätigung und Anerkennung in den sozialen Medien erhalten wird das Belohnungszentrum im Gehirn aktiv und Dopamin wird ausgeschüttet. Wir spüren also eine Form von Glück. Gleichzeitig können die Anziehungskräfte so stark wirken wie bei Nikotin oder Alkohol.

1. Zeigen Sie der Klasse das Video „*Handysucht – Bist du süchtig?*“. Hier werden Fragen aus dem „*Bergen Social Media Addiction Scale*“ gestellt. Der Test eignet sich, um die Abhängigkeit von sozialen Medien zu bestimmen. Alternativ schauen die SuS das Video auf ihren Handys.



→ <https://l.ead.me/bdDk1S>

2. Die SuS notieren ihre Ergebnisse und vergleichen sie anschließend, z.B. in einer Murmelgruppe.

## 3. Auswertung

- Spricht das eigene Ergebnis für eine problematische Nutzung oder sogar eine Sucht?
- Welche negativen Folgen kann übermäßige Social Media Nutzung haben?
- Würden die Jugendlichen etwas an ihrer Nutzung verändern wollen? Wenn ja, was?

**i** **Social-Media-Sucht** ist, anders als die Online-spielsucht, nicht im Leitfaden ICD-11 als Sucht klassifiziert. Aktuelle Studien zeigen jedoch bereits einen Zusammenhang zwischen exzessivem Social Media Konsum und Depression oder Angst, vor allem bei jungen Mädchen.

# Quiz „Digitale Abhängigkeit – FOMO, Smombies und Co. Gibt es das wirklich?“

<b>Titel</b>	Quiz „Digitale Abhängigkeit – FOMO, Smombies und Co. Gibt es das wirklich?“
<b>Dauer</b>	30 Min.
<b>Sie brauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• → <a href="http://www.klicksafe.de/quiz">www.klicksafe.de/quiz</a></li><li>• Kopfhörer</li><li>• Smartphones der Jugendlichen</li></ul>
<b>Darum geht es</b>	Wissen über digitale Sucht und Abhängigkeit in einem Onlinequiz erwerben.
<b>Für wen</b>	Klassen 6–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.



Illustration: Julian Horx

# Quiz „Digitale Abhängigkeit – FOMO, Smombies und Co. Gibt es das wirklich?“



## SO GEHT'S:

*Smombies* sind eine seltene Tierart, die in Australien lebt und eine Kreuzung aus einem Koala und einem Wombat ist. Oder doch nicht?

Es gibt zahlreiche Phänomene und Wortneuschöpfungen, die die Digitalisierung mit sich gebracht hat. Kennen die Jugendlichen sich aus?

1. Die SuS spielen das Quiz „*Digitale Abhängigkeit – FOMO, Smombies und Co. Gibt es das wirklich?*“ auf ihren eigenen Geräten. Alternativ kann es frontal im Klassenverbund an einem Smartboard gespielt werden.

→ [www.klicksafe.de/quiz](http://www.klicksafe.de/quiz)

2. **Auswertung:** Wie viele Punkte habt ihr erreicht? Welche Fragen konntet ihr nicht beantworten?

## LUST AUF MEHR?

Lassen Sie die Jugendlichen in Gruppen ein eigenes Quiz erstellen, zum Beispiel mit

- Kahoot → <https://kahoot.it/>
- Moodle (In diesem Fall müssen Sie SuS Rechte zuweisen und zu Trainer\*innen machen)



Anleitung für Moodle

→ <https://l.ead.me/bdDkNV>

# Your control! Nutzungszeiten im Griff behalten

<b>Titel</b>	Your control! Nutzungszeiten im Griff behalten
<b>Dauer</b>	30 Min.
<b>Sie brauchen</b>	Smartphones der Jugendlichen
<b>Darum geht es</b>	Funktionen am Smartphone kennenlernen, mit denen man Nutzungszeiten messen und begrenzen kann.
<b>Für wen</b>	Klassen 5–12



Digital Detox Box — Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.

Illustration: Julian Horx

# Your control! Nutzungszeiten im Griff behalten



## SO GEHT'S:

Die meisten Smartphones bieten heute Möglichkeiten, das eigene Nutzungsverhalten auszuwerten und zu begrenzen. Diese helfen, das Gerät besser zu kontrollieren und nicht dem Gerät die Kontrolle über uns zu lassen.

### 1. Fragen Sie die Klasse:

- a. Wie lange seid ihr täglich am Smartphone?
- b. Wie viel Zeit verbringt ihr pro Woche mit eurer Lieblings-App?

**Erkenntnis:** Schätzen fällt schwer. Smartphones können dabei helfen, Nutzungszeiten zu messen und zu begrenzen.

### 2. Die SuS öffnen auf ihren Smartphones die Funktion zur Zeitmessung und machen sich damit vertraut:

- a. iOS: Einstellungen > Bildschirmzeit
- b. Android: Einstellungen > Digitales Wohlbefinden
- c. Oder: App „Digitox“ herunterladen

## Hinweise:

- Sollte ein Smartphone keine Zeitmessung haben, nutzen die SuS die Alternative (App „Digitox“).
  - Die SuS prüfen, ob ihre Zeiterfassung schon aktiviert ist (sonst starten).
3. Besprechen Sie, ob die Nutzungszeiten überraschen oder mit der Schätzung übereinstimmt.

## LUST AUF MEHR?

Die SuS suchen sich zwei (Social Media-)Apps aus. Mithilfe der Funktionen ihres Smartphones begrenzen sie deren tägliche Nutzung auf eine festgelegte Zeit. Tauschen sie nach einer Woche Erfahrungen aus.



Klicksafe ist das Awareness Centre im Verbund des Safer Internet Centres Deutschland ([saferinternet.de](http://saferinternet.de)).



#### **klicksafe wird koordiniert und umgesetzt von:**

Medienanstalt Rheinland-Pfalz  
[www.medienanstalt-rlp.de](http://www.medienanstalt-rlp.de)



Landesanstalt für Medien NRW,  
[www.medienanstalt-nrw.de](http://www.medienanstalt-nrw.de)

#### **Unsere Verbundpartner**



**Beschwerdestellen (Hotlines):**  
[www.internetbeschwerdestelle.de](http://www.internetbeschwerdestelle.de)



[www.jugendschutz.net/verstoss-melden](http://www.jugendschutz.net/verstoss-melden)



**Beratungsstelle (Helpline):**  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



Unveränderte nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle klicksafe und der Website [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) siehe: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Herausgeber.  
Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Kofinanziert von der Europäischen Union

#### **Herausgeber:**

**klicksafe**  
Medienanstalt Rheinland-Pfalz  
Turmstraße 10  
D - 67059 Ludwigshafen

[info@klicksafe.de](mailto:info@klicksafe.de)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

*Autor\*innen: Stefanie Rack und Fabian Sauer*

#### **In Kooperation mit:**



Handysektor unterstützt mit vielen Tipps, Informationen und auch kreativen Ideen rund um Smartphones, Tablets und Apps den digitalen Alltag von Jugendlichen.  
[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

#### **Ein Angebot der**



Landesanstalt für Kommunikation (LFK),  
[www.lfk.de](http://www.lfk.de)