**Lehrermaterial 1- Medienbingo**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ziel:** | Einstieg in die ThematikMedienkonsum der Schüler feststellen, Kommunikation |
| **Material:** | Arbeitsblatt „Medienbingo“, Kopien, Stifte entsprechend der Schüleranzahl |
| **Zeit:** | 10 Minuten |
| **Vorbereitung:** | - |
| **Durchführung:** | Aufgabe ist es, so schnell wie möglich Unterschriften in den vorgegebenen Feldern zu sammeln.Gewinner ist, der als erstes zwei Reihen senkrecht und waagerecht mit Unterschriften gefüllt hat.Das gleiche Mädchen/ der gleiche Junge kann mehrmals unterschreiben, aber **NICHT** in der gleichen Zeile und Spalte.Man darf **NICHT** auf dem eigenen Blatt unterschreiben. Auch die Lehrkraft und der Moderator dürfen mitmachen.**Ablauf:** Jedem wird ein Medienbingo-Blatt ausgeteilt.Die Spielregeln werden von den Schülerinnen und Schülern auf dem Arbeitsblatt durchgelesen. Einmal laut vorgelesen.Offene Fragen klären.Bingo starten und auswerten |
| **Hinweise:** | Arbeitsblatt laminieren, denn es wird oft gebraucht. |

**Schülermaterial 1– Medienbingo**

* Sammele so viele Unterschriften, wie möglich (eine pro Feld)
* Es gewinnt, wer als erstes eine Reihe horizontal **UND** eine Reihe vertikal mit Unterschriften gefüllt hat und „BINGO!“ schreit.
* Die gleiche Person darf mehrmals unterschreiben, aber **NICHT** in der gleichen Zeile und Spalte.
* Du darfst **NICHT** auf deinem eigenen Blatt unterschreiben.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jemand, der einmal in der Stunde auf sein Smartphone schaut | Jemand, der ein Smartphone besitzt. | Ein Mädchen, das ein Tablet hat. | Ein Junge, der mit dem Smartphone Nachrichten austauscht. | Ein Mädchen, das gerne Computerspiele zockt. |
| Ein Junge, der gerne ein Buch liest. | Jemand, der kein Smartphone besitzt. | Jemand, der Musik aus dem Internet runterlädt. | Ein Mädchen, das gerne lange telefoniert. | Jemand, der schon mal Geld in ein kostenpflichtiges Spiel investiert hat. |
| Ein Junge, der gerne und lange EGO-Shooter spielt. | Ein Mädchen, das nicht mit dem Smartphone Nachrichten austauscht.  | Jemand, der Nachrichten über andere Anbieter austauscht. | Ein Mädchen, das schon einmal mit einem Jungen im Netz geschrieben hat, den sie toll findet. | Jemand, der gerne Videos im Netz schaut. |
| Ein Mädchen, das diesen Workshop super findet. | Ein Junge, der schon einmal Stress mit seinen Eltern wegen des Internets hatte. | Jemand, der Hörbücher hört. | Ein Mädchen, das schon mal Zeitung gelesen hat. | Ein Junge, der schon mal ein Video gemacht und hochgeladen hat. |
| Jemand, der eine Allnet-Flat hat. | Ein Junge, der schon mal auf einer illegalen Seite war. | Jemand, der schon mal ein peinliches Bild von sich im Netz hatte. | Jemand, der sein Smartphone nachts nicht ausmacht. | Ein Mädchen, das schon mal einen Jungen im Netz verarscht hat. |

**Lehrermaterial 2 - Suchttreppe**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ziel:** | Informationen zur Suchtentwicklung, Selbsteinschätzung, Erfahrungsaustausch |
| **Material:** | „Suchttreppe“, Entwicklungsstufen Sucht(Ausprobieren, Genuss, Gewöhnung, Missbrauch, Sucht) Karten mit Begriffen + Fallbeispiele (laminiert) |
| **Zeit:** | 25 Minuten |
| **Vorbereitung:** |  |
| **Durchführung:** | Die Schüler erhalten 5 Begriffe zu den Entwicklungsstufen (Ausprobieren, Genuss, Gewöhnung, Missbrauch, Sucht) auf Karten ausgehändigt und sollen diese zunächst diskutieren. Anschließend werden sie in die richtige Reihenfolge gebracht.Danach ordnen die Schüler die Fallbeispiele der jeweiligen Stufe zu und setzen sich mit (problematischen und unproblematischen) Verhaltensweisen auseinander. Gemeinsam überlegen sie, ab wann man von Sucht spricht.**Treppenstufen****Ausprobieren („auch Erstkonsum“)**Der einfache Zugang zum Medium wird genutzt, es kommt zum ersten Kontakt. Der Zugang erfolgt über die Peer-Group (Gleichgesinnte, Zugehörigkeit) oder ältere Geschwister, durch die Anmeldung in einem sozialen Netzwerk, das Herunterladen eines Spiels oder der Erwerb einer App.**Genuss**Nach dem Erstkontakt stellt sich heraus, ob das Medium gefällt:* Werden Grundbedürfnisse erfüllt?
* Erlebe ich Spaß, Entspannung, Teilhabe, Kommunikation?
* Gibt es Flow-Erlebnisse (völliges, beglücktes Aufgehen in einer Tätigkeit)?

Einen vorübergehenden Rausch? Werden meine Erwartungen erfüllt? Bekomme ich positive Rückmeldungen?**Gewöhnung*** Ich nutze die für mich positiven Effekte in regelmäßigen Abständen (täglich, wöchentlich).
* Ich habe das Medium (z. B. Handy, Computerspiele …) als für mich selbstverständlich in den Alltag integriert.

Ich erhöhe die „Dosis“ bzw. steigere stetig die Nutzungsdauer über einen längeren Zeitraum.**Missbrauch (auch unsachgemäße Handhabung)*** Ich beginne mit dem Medium andere Beschäftigungen zu verdrängen.
* Ich nutze es als inadäquate Strategie zur Stressbewältigung/ Befindlichkeitsregulierung.
* Ich lerne, dass das Medium für mich die einige Möglichkeit darstellt, Spaß zu haben.

**Sucht (auch Abhängigkeit)**Hier treffen die Kriterien für Suchterkrankungen zu:* Toleranzentwicklung (Gewöhnungsprozess)
* Kontrollverlust
* Entzugserscheinungen
* verhaltensbezogene/gedankenbezogene Vereinnahmung
* gesundheitliche Beeinträchtigung
* soziale Folgen

Man muss sich selbst fragen, an welcher Stelle man steht bzw. zugeben, dass das nicht so einfach ist. |
| **Varianten:** | - |

**Schülermaterial 2: Suchttreppe**

Ausprobieren

Genuss

Gewöhnung

Missbrauch

Sucht

* Fallbeispiele müssen den Begriffen der Suchttreppe zugeordnet werden.

**Fallbeispiele zum Zuordnen**

**Marie, 14 Jahre alt**

Marie freut sich immer, wenn ihr jemand bei Instagram auf ihr „Posting“ schreibt.

Wenn sie gerade Zeit hat, schreibt sie auch etwas Nettes zurück.

**Mike, 16 Jahre alt**

Mike’s Zimmer ist völlig vermüllt. Dreckige Klamotten, verschimmelte Essensreste, ungeöffnete Briefe liegen auf dem Boden. Das interessiert ihn nicht, denn auf dem Bildschirm ist er in der „richtigen“ Welt, und in „League of Legends“ ist er ein wichtiger Krieger.

Selbst wenn er wollte, könnte er nichts daran ändern, denn sobald er länger als ein paar Minuten nicht spielt, drehen sich seine Gedanken im Kreis und er sagt, er bekommt Kopfschmerzen.

**Kevin, 15 Jahre alt**

Kevin setzt sich jeden Tag sofort, wenn er aus der Schule kommt, an den PC.

Er spielt 3-4 Stunden am Tag, am Wochenende sogar bis 6 Stunden täglich. Seine Noten in der Schule sind o.k. und Kevin geht einmal in der Woche zum Basketballtraining. Doch Kevin reagiert immer aggressiv, wenn seine Eltern ihn auf seine Medienzeit ansprechen.

In letzter Zeit denkt er auch in der Schule häufiger ans Zocken.

**Janina, 14 Jahre alt**

Janina hat während des Netflix-Streamens eine Werbung für ein „soziales Netzwerk“ gesehen, in dem man Bekannte wiedertreffen kann.

Sie hat in der 6.Klasse ihre Schule gewechselt und könnte die alten Klassenkameraden wieder kontaktieren.

Sie findet ein solches Netzwerk toll und wird sich nächste Woche dort anmelden.

**Paul, 17 Jahre**

Paul verbringt häufig Zeit am Wochenende mit seinen Freunden im „Teamspeak“. Sie zocken dann gemeinsam, jedoch haben sie immer andere Games, meist Shooter oder Moba-Spiele.

So vergeht eine Nacht schon wie im Flug. Paul sagt, dass er häufig kein Zeitgefühl mehr hat und dass sich sechs Stunden wie zwei anfühlen.

**Stefan, 17 Jahre**

Stefan hat gerade seine Ausbildung zum Bürokaufmann abgebrochen. Er spielt tagsüber „World of Warcraft“ und ist seit einigen Wochen nicht mehr zum Fußballtraining gegangen.

Dass er seit einem Jahr den ganzen Tag bis tief in die Nacht Computer spielt, hat seiner Meinung nach nichts damit zu tun.

**Marius, 15 Jahre alt**

Wenn Marius nach Hause kommt, ist er oft noch gestresst von der Schule. Mit einem Match bei „Call of Duty“ kanner dann am besten runterkommen.

Beim Spielen fühlt er sich gut und erhält dort Anerkennung von den anderen Onlinespielern.

In letzter Zeit spielt er ständig mehrere Stunden.

**Eva, 13 Jahre alt**

Eva liebt es zu chatten. Beim Chatten und Fotos posten hat sie die Möglichkeit, kreativ zu sein und schöne Rückmeldungen zu ihren Erlebnissen zu erhalten. Es ist sehr abwechslungsreich und sie findet es total spannend, neue Leute kennenzulernen-und neue Leute kennt man ja nie genug.

Fast täglich ist sie 4-5 Stunden online.

**Simone, 15 Jahre alt**

Simone ist seit fünf Monaten bei Instagram und seit ein paar Wochen auch bei Twitter und Snapchat. Sie verbringt jede freie Minute am Smartphone, denn schließlich machen ihre Freundinnen das auch so. Ihre Eltern haben letzte Woche einen Aufstand gemacht, als sie das Handy (im Beutel) unter der Dusche mithatte. Wenn sie länger offline ist, dreht sich alles im Kreis und sie könnte heulen.

**Lehrermaterial 3 - Suchtdreieck**

|  |  |
| --- | --- |
| Durchführung: | Die Schüler bekommen die 5 Begriffe zu den Entwicklungsstufen (Ausprobieren, Genuss, Gewöhnung, Missbrauch, Sucht) auf Karten ausgehändigt und sollen sie zunächst diskutieren. Anschließend werde diese in die richtige Reihenfolge gebracht.Danach ordnen die Schüler die Fallbeispiele der jeweiligen Stufe zu und setzen sich mit problematischen und unproblematischen Verhaltensweisen auseinander. Gemeinsam überlegen sie, ab wann man von Sucht spricht.**Ausprobieren („auch Erstkonsum“)**Der einfache Zugang zum Medium wird genutzt, es kommt zum ersten Kontakt. Der Zugang erfolgt über die Peer-Group (Gleichgesinnte, Zugehörigkeit) oder ältere Geschwister, durch die Anmeldung in einem Sozialen Netzwerk, das Herunterladen eines Spiels oder der Erwerb einer App.**Genuss**Nach dem Erstkontakt stellt sich heraus, ob das Medium gefällt:-Werden Grundbedürfnisse erfüllt?-Erlebe ich Spaß, Entspannung, Teilhabe, Kommunikation?-Gibt es Flow-Erlebnisse (völliges, beglücktes Aufgehen in einer Tätigkeit)?Einen vorübergehenden Rausch? Werden meine Erwartungen erfüllt? Bekomme ich positive Rückmeldungen?**Gewöhnung**-Ich nutze die für mich positiven Effekte in regelmäßigen Abständen (täglich, wöchentlich).-Ich habe das Medium als für mich selbstverständlich in den Alltag integriert.-Ich erhöhe die „Dosis“ bzw. steigere stetig die Nutzungsdauer über einen längeren Zeitraum.**Missbrauch (auch unsachgemäße Handhabung)**-Ich beginne mit dem Medium andere Beschäftigungen zu verdrängen.-Ich nutze es als inadäquate Strategie zur Stressbewältigung/ Befindlichkeitsregulierung.-Ich lerne, dass das Medium für mich die einige Möglichkeit darstellt, Spaß zu haben.**Sucht (auch Abhängigkeit)**Hier treffen die Kriterien für Suchterkrankungen zu:-Toleranzentwicklung (Gewöhnungsprozess)-Kontrollverlust-Entzugserscheinungen-verhaltensbezogene/gedankenbezogene Vereinnahmung-gesundheitliche Beeinträchtigung-soziale FolgenMan muss sich selbst fragen, an welcher Stelle man steht, bzw. zugeben, dass das nicht so einfach ist. |

**Lehrermaterial 4 - Firewall**

|  |  |
| --- | --- |
| Ziel: | Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und SchwächenSensibilisierung für die eigenen Schutzfaktoren |
| Material: | Moderationskarten (3-5 Stück pro Schüler), Stifte |
| Zeit: | 15 Minuten |
| Vorbereitung: | - |
| Durchführung: | Die Schüler sollen in Einzelarbeit Begriffe auf Moderationskarten schreiben, die aus ihrer Sicht für ein glückliches und zufriedenstellendes Leben wichtig sind. Das können Gefühle, Eigenschaften, Tätigkeiten, aber auch materielle Dinge sein. Wichtig: Jeden Begriff groß und gut leserlich auf eine Karte schreiben. Die Begriffe werden im Plenum vorgestellt und auf dem Boden zu einem Mauerverband zusammengelegt, sodass bildlich eine große „Steinmauer“ entsteht.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Schule | Oma | Shoppen | Musik |
|  | Natur | Sport | Zocken |
| Hund | Familie | Gesundheit | Freunde |

Die Mauer symbolisiert unsere Schutzmauer gegen Sucht. Wenn aus dieser Mauer Steine herausgenommen werden, wird die Mauer wackelig und porös, sie droht einzustürzen. In die Lücken, die entstehen, passen sehr gute Ersatzbefriedigungen. Je mehr Lücken ich habe, desto größer ist mein Bedürfnis, diese Lücken zu füllen. Können das Computerspiel und der Chat fehlende Steine ersetzen? Welche Steine sind besonders wichtig? Wie kann ich Lücken sinnvoll füllen? Zum Beispiel indem ich die anderen Steine vergrößere. Wie geht das? Wer kann mir dabei helfen? |
| Varianten: | - |
| Hinweise: | - |

**Schülermaterial 3: Handynutzungsprofil**

Fragen als Notierhilfe:

1. Fertige eine Mindmap deiner Handynutzung an.
2. Leite dein Nutzungsprofil ab und stelle es dar.
3. Fülle den Fragebogen aus und ergänze fehlende Aspekte deiner Handynutzung.

**Fragebogen zum Handynutzungsprofil**

* Deine Nutzungsdauer beträgt ca. Stunden am Tag.
* Ich nutze mein Handy an folgenden Orten:
* Nutzungsfreie Orte sind:

Nutzungsarten:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nutzungsart** | **Dauer pro Tag** |
| Telefonate |  |
| SMS |  |
| WhatsApp |  |
| E-Mail |  |
| Google |  |
| Facebook |  |
| Instagram |  |
| Spiele  |  |
| Tic Toc |  |
| Videos |  |
| Musik |  |
| Fernsehen |  |
| Radio |  |