



Breakout

Manual zur Förderung einer Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zum Einsatz in der Sekundarstufe



Stand: 09.03.2023



Inhalt

1. Einführung.....	3
1.1. Ausgangssituation.....	3
1.2. Ziele.....	4
1.3. Gesamtübersicht und zeitlicher Umfang.....	4
2. Durchführung.....	5
2.1. Einführung in das Projekt.....	5
2.2. Erhebung individuelles Nutzungsverhalten.....	6
2.3. Individuelle Aktivitäts- und Reflexionsaufgaben.....	7
2.4. Gruppentasks.....	9
2.5. 24-Stunden-«Medienlockdown».....	10
2.6. Reflexion «Medienlockdown/Gesamtprojekt und individuelle Zielbestimmung.....	10
2.7. Evaluation.....	11
3. Einbettung von «Breakout» in eine Gesamtstrategie.....	11
3.1. Einbindung von Eltern.....	11
3.2. Weiterführende Unterrichtsmaterialien und hilfreiche Links.....	12
Anhang mit Kopiervorlagen.....	13
Arbeitsblatt zur Darstellung des individuellen Nutzungsverhaltens.....	14
Aktivitäts-/Reflexionsaufgaben.....	16
Gruppentasks.....	19
Klassenvertrag zum «Medienlockdown».....	25
Nützliche Tipps zum Umgang mit digitalen Medien.....	26
Rückmeldebogen Schüler*innen.....	28
Rückmeldebogen Lehrpersonen.....	29



1. Einführung

1.1. Ausgangssituation

Digitale Medien spielen in allen Altersstufen und Gesellschaftsschichten eine zunehmend grössere Rolle. Insbesondere für die jüngeren Generationen, die mit den digitalen Medien «aufgewachsen» sind, gehören diese selbstverständlich zum Alltag dazu. Sie erleben das Online-Sein überwiegend positiv, wenngleich zumindest ein Teil der Jugendlichen sich gleichzeitig durch das permanente Online-Sein auch belastet und in einem gewissen Mass unter Druck gesetzt fühlt.

Gleichzeitig ist die Prävalenz der problematischen Internetnutzung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 15 bis 19 Jahren mit 7,4% besonders hoch.¹ Hinzu kommt, dass das Gehirn von Heranwachsenden sich noch in der Entwicklung befindet und eine aktuelle Studie nahelegt, dass längere Nutzungszeiten die Entwicklung der Fähigkeit des Gehirns zur Kontrolle des Verhaltens beeinträchtigen. Demgegenüber erzeugen Online-Aktivitäten eine starke Belohnungswirkung im Gehirn, was eine Grundlage für die Entwicklung süchtiger Verhaltensmuster bilden könnte. Parallel dazu gehen lange Bildschirmzeiten auch mit längerer körperlicher Inaktivität einher.² Insbesondere der sogenannte Multitasking-Konsum, also ständiges abgelenkt sein und sich ablenken wird mit schlechterer psychischer Gesundheit und geringerem Durchhaltewillen in Verbindung gebracht.³

Durch die Corona-Pandemie hat sich die Nutzung digitaler Medien noch intensiviert. Zudem ist es für Eltern zunehmend schwierig, Bildschirmzeiten im Blick zu behalten und ggf. zu begrenzen, da die steigende Nutzung digitaler Medien im schulischen Kontext nicht immer leicht vom Freizeitnutzen abzugrenzen ist.

Um der Gefahr vorzubeugen, dass unkontrollierte Mediennutzung dazu führt, dass alterstypische Entwicklungsaufgaben nicht mehr adäquat gelöst werden, sollten

- einerseits Eltern für die Thematik sensibilisiert und in ihrer regulierenden Rolle gefestigt werden, z.B. im Rahmen themenspezifischer Elternabende, und
- andererseits Jugendliche in ihrer Medienkompetenz gestärkt werden.⁴

Das vorliegende Manual ist zum Einsatz in der Sekundarstufe gedacht. Es wurde von Mitarbeiterinnen regionaler Suchtpräventionsstellen⁵ im Kanton Zürich entwickelt. Inhaltlich orientiert es sich an bestehenden Konzepten (z.B. «Real-Life-Challenge» von handysektor, «Offline-Challenge» von Klicksafe, «Digi Challenge» von Akzent Luzern) bzw. hat diese, orientiert am Bedarf im Kanton Zürich, weiterentwickelt.

¹ Marmet, S., Notari L., Gmel, G. (2015). Suchtmonitoring Schweiz -Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015, Sucht Schweiz, Lausanne, Schweiz.

² Marciano, L., Camerini, A.-L. & Morese, R. (2021). The Developing Brain in the Digital Era: A Scoping Review of Structural and Functional Correlates of Screen Time in Adolescence. *Frontiers of Psychology*, 12, 671817. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.671817/full>

³ Cardoso-Leite P, Buchard A, Tissieres I, Mussack D, Bavelier D (2021) Media use, attention, mental health and academic performance among 8 to 12 year old children. *PLoS ONE* 16(11): e0259163. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259163>

⁴ DAK-Längsschnittstudie zur Mediensucht (2019 – 2021) mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (UKE Hamburg): Gaming, Social-Media & Corona, 2021

⁵ Samowar Horgen, Samowar Meilen, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Suchtprävention der Bezirke Affoltern und Dietikon (Supad)



1.2. Ziele

«Breakout» ist ein Manual, das Lehrpersonen darin unterstützt, Schüler*innen anzuregen

- ihren Medienkonsum zu reflektieren und kritisch zu hinterfragen
- ihre Selbstwahrnehmung zu stärken
- Empfehlungen für einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien zu erproben
- Aktivitäten bewusst «offline» durchzuführen bzw. Online- und Offline-Aktivitäten voneinander zu trennen

1.3. Gesamtübersicht und zeitlicher Umfang

In den folgenden Kapiteln werden alle Bausteine des Konzeptes beschrieben. Sie werden überwiegend ausserhalb des Schulunterrichtes durchgeführt. Für die Einführungen in die unterschiedlichen Aufgaben und den Austausch über die gesammelten Erfahrungen braucht es Zeit im Klassenverband.

Der Zeitraum zur Durchführung des Konzeptes kann individuell festgelegt werden. Auch können Teile herausgegriffen und nur diese umgesetzt werden. «Breakout» versteht sich als modulares Angebot, das flexibel genutzt werden kann.

Hier die einzelnen Bausteine im Überblick sowie eine kurze Beschreibung des mit der Umsetzung der einzelnen Bausteine verbundenen zeitlichen Aufwandes für die Lehrperson.



Das Konzept ist modular aufgebaut. Es müssen nicht alle Bausteine umgesetzt werden.

Die zeitlichen Abstände zwischen den Bausteinen können individuell festgelegt werden.

Im Unterricht findet jeweils eine kurze Einführung (ca. 10 Min.) in die Aufgabe statt, welche dann sozusagen als Hausaufgabe umgesetzt wird.

Nach Umsetzung der Aufgaben erfolgt jeweils eine Auswertung im Klassenverband (30-45 Min.).

Einführung: Für den thematischen Einstieg in das Projekt im Klassenverband werden in etwa 30 Minuten benötigt.

Erhebung Nutzungsverhalten: Für die Erläuterung der Aufgabe sollten ca. 10 Minuten eingeplant werden. Die eigentliche Erhebung des individuellen Nutzungsverhaltens erfolgt dann ausserhalb des Unterrichts. Für den sich anschliessenden Austausch über gewonnene Erkenntnisse werden dann 30 - 45 Minuten veranschlagt.



Individuelle Aufgaben: Für die Verteilung der individuellen Aktivitäts- und Reflexionsaufgaben einerseits und den Austausch über die gewonnenen Erkenntnisse im Klassenverband andererseits werden wiederum ca. 10 bzw. 30-45 Minuten benötigt. Die eigentliche Umsetzung der Aufgaben erfolgt sozusagen in Form einer Hausaufgabe.

Gruppentasks: Nach wiederum ca. 10-minütiger Aufgabenzuordnung, setzen die Gruppen ihre Tasks ausserhalb des Schulunterrichts um. Je nachdem, welche Aufgaben ausgewählt wurden, sollte ausreichend Zeit für eine Ergebnispräsentation im Unterricht eingeplant werden.

24 Std-«Medienlockdown»: Für die Verabredung der Rahmenbedingungen sollten ca. 10 – 20 Minuten eingeplant werden, je nachdem, wie viel Diskussionsbedarf (z.B. hinsichtlich Ausnahmenregelungen) es gibt.

Individuelle Zielbestimmung: In diesem letzten Baustein werden die Erfahrungen mit dem Medienlockdown ausgetauscht und das gesamte Projekt kurz resümiert. Abschliessend sind die Schüler*innen aufgefordert, sich individuelle Ziele für ihre Mediennutzung zu setzen. Insgesamt werden für diesen Baustein ca. 45 Minuten benötigt.

Die folgende Tabelle umfasst den Ablauf bzw. zeitlichen Aufwand, wenn alle Bausteine direkt nacheinander umgesetzt würden.

1 Lektion	Thematische Einführung Erläuterung Aufgabe Erhebung Nutzungsverhalten
Ausserhalb des Unterrichts	Erhebung Nutzungsverhalten
1 Lektion	Auswertung Nutzungsverhalten Verteilung individueller Aktivitäts- und Reflexionsaufgaben
Ausserhalb des Unterrichts	Umsetzung individuelle Aktivitäts- und Reflexionsaufgaben
1 Lektion	Auswertung Erfahrungen Aktivitäts-/Reflexionsaufgaben Einführung Gruppentasks
Ausserhalb des Unterrichts	Umsetzung der Gruppentasks
1 – 2 Lektionen	Auswertung der Gruppentasks, ggf. Ergebnispräsentationen Einführung / Vorbereitung 24h-Medienlockdown
Ausserhalb des Unterrichts	Durchführung 24h-«Medienlockdown»
1 Lektion	Auswertung 24-«Medienlockdown» Persönliche Zielformulierung und Evaluation Gesamtprojekt

2. Durchführung

2.1. Einführung in das Projekt

Die Lehrperson erläutert, welche Bausteine in «Breakout» enthalten sind und warum sie das Projekt mit den Schüler*innen durchführen möchte. In diesem Zusammenhang sollten die Ziele benannt werden, z.B. Reflexion und kritisches Hinterfragen des eigenen Mediennutzungsverhaltens sowie Anregen einer aktiven Steuerung des Medienkonsums.



In diesem Zusammenhang empfiehlt es sich, die Einschätzung der Schüler*innen einzubeziehen:

- Worin sehen diese Risiken bei der Nutzung digitaler Medien?
- Welche negativen Auswirkungen von Mediennutzung sind ihnen bekannt bzw. haben sie vielleicht selbst schon erlebt?

Hier einige Anregungen zu möglichen Thematiken/Problematiken:

- Unangenehme Erlebnisse/Erfahrungen, z.B. Cyber-Mobbing, Hass-Kommentare, Cyber-Grooming
- Mehr Zeit im Netz verbringen als es geplant war. Dadurch kann ein Gefühl von verlorener Zeit oder gewisser innerer Leere entstehen.
- Realitätsverlust durch geschönte Darstellung im Netz. Beispiele: Digitales und analoges Ich stimmen nicht überein; Eindruck, dass bei anderen alles perfekt ist, nur bei einem selbst nicht.
- Druck, dabei zu sein und schnell reagieren zu müssen (um nicht aussen vor zu sein) kann stressig sein.
- Exzessive Nutzung führt zu Vernachlässigung von Beziehungen und anderen Aktivitäten/Verpflichtungen (Stichwort Onlinesucht).
- Die digitalen Medien stören/unterbrechen andere Tätigkeiten, z.B. auch das Lernen.
- Es werden Bilder o.ä. veröffentlicht, die im Nachhinein betrachtet, lieber nicht veröffentlicht worden wären.
- Kommunikation vor allem über Chats ersetzt teilweise echtes miteinander sprechen.
- ...

Ergänzend können Informationen aus dem einführenden Kapitel zur Ausgangssituation herangezogen werden.

Im Kapitel «Weiterführende Unterrichtsmaterialien und hilfreiche Links» wird auf weitere Methoden, Filme etc. hingewiesen, die für die Einführung eines solchen Projektes zusätzlich genutzt werden könnten. Auch findet sich dort umfangreiches Hintergrundwissen zu unterschiedlichen Aspekten digitaler Mediennutzung.

2.2. Erhebung des individuellen Nutzungsverhaltens

Die Schüler*innen werden aufgefordert, einen Tag lang ihre gesamte Mediennutzung (ohne Schulunterricht und Hausaufgaben) genau zu beobachten und zu dokumentieren. Welcher Tag dokumentiert werden soll, wird gemeinsam festgelegt.

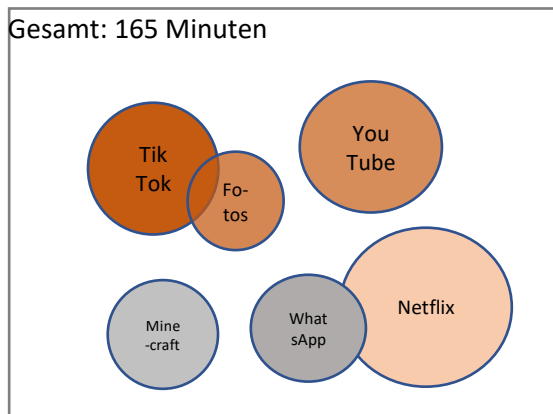
Es sollen Zeiten erfasst und gebündelt werden, z.B. 20 Min Minecraft gespielt, 60 Min Netflix geschaut, 10 Min WhatsApps geschickt, 45 Min Bilder/Videos erstellt bzw. bei TikTok bearbeitet und gepostet, 30 Min YouTube-Filme angesehen etc. Die gesamte Medienzeit (hier 165 Min) soll oben auf dem Blatt vermerkt werden.

Auf Basis dessen sollen die Schüler*innen dann sozusagen als Hausaufgabe eine persönliche Karte (Arbeitsblatt bei den Kopiervorlagen im Anhang) über ihre Mediennutzung erstellen, in der jede Aktivität bzw. Anwendung (Instagram, YouTube, fornite etc.) mit einem Kreis dargestellt wird. Dieser ist umso grösser, je mehr Zeit damit verbracht wurde. Überschneiden sich Aktivitäten (z.B. Netflix schauen und Nachrichten über Messenger-Dienste schreiben), sollte dies möglichst auch im Bild Berücksichtigung finden.

Dann sollen die Schüler*innen digitale Aktivitäten, die ihnen besonders lieb sind bzw. besonders Spass machen, farblich anders markieren als solche, die sie eher tun, um Langeweile zu vertreiben oder weil es nötig ist bzw. dazugehört.



Hier eine beispielhafte Karte:



Bei der Auswertung im Klassenverband können einzelne Schüler*innen ihre Landkarte vorstellen und erzählen, welche Anwendungen sie wie stark nutzen und was ihnen daran besonders gefällt.

Statt der Vorstellung der persönlichen Landkarten können auch an alle gerichtete Nachfragen dem Austausch dienen, z.B.

- Wie habt ihr die Erfassung der Nutzungszeiten erlebt? Hättet ihr das Ergebnis so erwartet oder wart ihr überrascht?
- Mit welchen Aktivitäten verbringt ihr die meiste Zeit?
- Was macht euch am meisten Spass und was ist es, das den besonderen Reiz dabei ausmacht?
- Verbringt Ihr die meiste Zeit auch mit den Aktivitäten, die euch am meisten Spass machen?
- Welche Funktion würde euch am meisten fehlen, wenn ihr unterwegs wärt und hättet das Handy zu Hause vergessen?
- Gibt es Aktivitäten / Situationen, bei denen digitale Medien tabu sind? Was sind die Gründe dafür?
- Wie groß ist der Anteil der Mediennutzung an der gesamten Freizeit bzw. wenn ihr jetzt noch Kreise für eure Offline-Aktivitäten dazu malen würdet. Wie gross wären die im Verhältnis zu den anderen?
- Was würdet ihr tun, wenn alle digitalen Medien für eine Woche nicht zur Verfügung ständen?
 - Womit würdet ihr die Zeit verbringen?
 - Welches wären die grössten Schwierigkeiten, die dadurch für euch entstehen würden?
 - Was für Vorteile könnten sich daraus ergeben?
- ...

Alternativ zu dieser Aufgabe kann das Nutzungsverhalten auch mittels anderer Methoden erhoben werden. In Kapitel «Weiterführende Unterrichtsmaterialien und hilfreiche Links» sind einige Möglichkeiten aufgeführt, die bei Freelance und Feel-ok zur Verfügung gestellt werden.

2.3. Individuelle Aktivitäts- und Reflexionsaufgaben

Jede*r Schüler*in zieht eine Aktivitätskarte, die bis zum geplanten Auswertungstermin umgesetzt werden soll. Die Aufgaben beschäftigen sich z.T. direkt mit dem Thema Mediennutzung, andere fordern zu Aktivitäten auf, die möglichst neue Erfahrungen generieren oder ein «In-Beziehung-Treten» anregen.

Hier eine Liste der Aktivitäten, welche im Anhang als Kopiervorlagen zu finden sind und beliebig erweitert werden können:



- Privatsphäre im Profil: Schütze deine Privatsphäre in deinen Lieblings-Apps. Auf www.handysektor.de findest du Anleitungen, wie das geht (Suchbegriff Privatsphäre schützen eingeben).
- Alte Zeiten kennenlernen: Frage mindestens 3 Erwachsene, wie sie sich als Jugendliche, mit ihrer Clique verabredet und ausgetauscht haben, wie sie sonst kommuniziert, z.B. auch geflirtet haben
- Gute Taten: Zeige deine Hilfsbereitschaft und mache mindestens 3 Menschen in den nächsten Tagen eine Freude.
- Echte Emotionen: Sende statt Emojis heute Selfies mit deinem passenden Gesichtsausdruck
- Youtube-Auszeit: Schaue in den nächsten 3 Tagen keine Youtube-Videos an.
- No pictures please: An den nächsten drei Tagen ist es nicht erlaubt, Fotos oder Videos mit deinem Smartphone zu machen.
- Komplimente: Anerkennung ist wichtig. Sage 3 verschiedenen Menschen etwas, was dir an ihnen gefällt bzw. was sie richtig gut gemacht haben.
- Fake News: Informiere dich bei www.feel-ok.ch darüber, was einem hilft, richtige Aussagen von falschen zu unterscheiden. Notiere dir 5 Tipps dazu.
- Apps ausmisten: Schaue deine Apps durch und lösche die, die du schon länger nicht mehr nutzt.
- Freunde zuerst: Lass dein Smartphone in der Tasche, wenn du mit Kollegen zusammen bist. Zieh das mindestens einen Tag lang durch.
- Oldies: Frage Eltern und/oder Grosseltern was ihre Lieblingssongs in der Jugend waren, höre sie gemeinsam mit ihnen an und frage sie, warum sie ihnen so gut gefallen haben.
- Versteckte Werbung: Schaue dir die letzten drei Videos deines Lieblingsinfluencers an. Wieviel Werbung versteckt sich darin? Für welche Produkte wird geworben?
- Langeweile aushalten: Versuche in den nächsten Tagen ganz bewusst, das Handy nicht zu nutzen, wenn du Langeweile hast (z.B. wenn du auf den Zug wartest).
- Spiele-Abend: Organisiere einen Spiele-Abend mit deiner Familie oder deinen Freund*innen.
- Reden ist Gold: Nutze einen Tag keine Messenger-Dienste, sondern rufe an, wenn du mit jemandem Kontakt aufnehmen möchtest.
- Gamen verboten: Einen Tag lang sind alle Games für dich tabu.
- Spaziergang: Verabrede dich zu einem Spaziergang in der Natur.
- Leseratte: Lass dir in der Bibliothek ein Buch empfehlen und lies mindestens ein Kapitel daraus.
- Yoga: Suche dir bei Youtube eine Yoga-Lession und mache mit.
- Sport: Informiere dich über eine Sportart, die du noch nie gemacht hast. Schreibe die wichtigsten Regeln für diesen Sport auf.
- Achtsamkeit: Setze dich auf eine Bank und schliesse für einige Minuten die Augen. Was hörst du alles? Schreibe es im Anschluss auf.
- Nachhilfe: Zeige deinen Eltern, welche vielfältigen Möglichkeiten digitale Medien haben, indem du ihnen etwas vorstellst und erklärst.
- Im ÖV: Behalte dein Handy bei der Fahrt in der Tasche und beobachte die Mitfahrenden.
- Stumm geschaltet: Schalte dein Handy mindestens einen Tag auf lautlos.
- No Selfies: In den nächsten 3 Tagen darfst du weder Selfies machen noch posten.
- Altes Spielzeug: Schau, ob du noch altes Spielzeug von dir findest. Schreibe auf, warum es dir damals Spass gemacht hat, damit zu spielen.
- Teste dein Wissen: Beteilige dich bei «Hast du's gecheckt?» an einem Quiz zum Thema deiner Wahl auf www.klicksafe.de/jugendliche
- Schöne Erlebnisse: Schreibe dir eine Woche lang jeden Abend 3 positive Dinge auf, die du erlebt hast.
- Onlinesucht: Mache bei <https://www.feel-ok.ch> den Onlinesuchtttest. (Stichwort bei der Lupe eingeben)



Bei der Auswertung wird (einzelnen) Schüler*innen Gelegenheit gegeben, von Ihren Aufgaben/Erlebnissen/Erkenntnissen zu berichten. Dies kann im Klassenverband oder in Kleingruppen umgesetzt werden.

Um eine vertiefte Reflexion anzuregen bzw. zu befördern, eignen sich folgende Fragen

- Wie hast du deine Aufgabe erlebt?
- Warst du über deine oder andere Reaktionen erstaunt? Welche und Weshalb?
- Was fiel dir schwer? Und weshalb?
- Was hat dir gefallen?
- Gibt es eine Erkenntnis, die du mit den anderen teilen möchtest oder die du dir merken möchtest?
- Hast du Lust, diese Aufgabe zu wiederholen oder eine weitere auszuprobieren?

Wichtig: Persönliche Erfahrungen sollen nicht bewertet werden.

2.4. Gruppentasks

Die Gruppenaufgaben haben zum Ziel Auseinandersetzung in der Gruppe und gemeinschaftliche Aktivität zu fördern und so letztlich soziale Kompetenzen zu stärken. Im Raum werden Überschriften der verschiedenen Gruppenaufgaben ausgelegt und die Schüler*innen können sich einer Aufgabe zuordnen. Dadurch entstehen möglicherweise unterschiedlich grosse Gruppen, die diese Aufgabe gemeinsam durchführen sollen. Da die Aufgaben z.T. etwas komplexer sind, sollte den Schüler*innen ausreichend Zeit für die Durchführung eingeräumt werden.

- Klassenkasse: Organisiert einen Verkaufsstand. Das Geld, das ihr dort einnehmt soll einer Klassenaktivität zugutekommen.
- Erklärvideo: Erstellt einen Film, in dem ihr Erwachsenen, z.B. euren Eltern oder Grosseltern, erklärt,
 - wie eure Lieblingsanwendungen (Games, Social Media etc.) funktionieren,
 - warum ihr genau die nutzt und
 - was euch daran so gefällt
- Pausenaktivität: Organisiert für Schüler*innen an eurer Schule eine Pausenaktivität, z.B. Tischtennis, Tanzen, Karaoke-Wettbewerb.
- Backstube: Backt gemeinsam einen Kuchen nach einem Rezept aus einem Backbuch.
- Interview: Sucht eine erwachsene Person, die euch auf irgendeine Art beeindruckt und inspiriert. Stellt dieser Person 5 -10 Fragen zu ihrem Leben. Haltet die Antworten und eure Gedanken auf einem Plakat fest. Es soll ersichtlich werden, wer diese Person ist und auch, weshalb sie für euch ein Vorbild ist.
- Präsentation: Stellt euch vor, ihr wäret Lehrpersonen und sollt euren Schüler*innenüber die Risiken von digitalen Medien aufklären und Tipps zum risikoarmen Umgang geben. Was würdet ihr vermitteln? Fasst die Inhalte in einer PowerPoint-Präsentation zusammen.
- Schatzsuche: Versteckt einen Gegenstand in der Nähe der Schule und überlegt euch Hinweise, die es den anderen aus der Klasse ermöglichen, den Gegenstand zu finden. Ganz einfach soll das aber nicht sein. Nun müsst ihr euch noch überlegen, wann, wo und wie ihr eure Mitschüler*innen informiert. Wer den Schatz findet, darf ihn behalten.
- Plakat: Überlegt euch, was euch motivieren könnte, das Handy bewusster oder ein bisschen weniger oft zu nutzen? Was wäre der Nutzen? Gestaltet ein Plakat, das diese Botschaft aufnimmt und auch andere motivieren könnte.
- Rezeptbuch: Sammelt eure Lieblings-Rezepte (Vorspeise, Hauptspeise und Dessert) und gestaltet ein Rezeptbüchli, das für alle kopiert werden kann.
- Tanz: Denkt euch für eines eurer Lieblingslieder eine Choreografie für einen Tanz aus. Übt den Tanz gemeinsam ein, um ihn anderen vorführen zu können.



In der gemeinsamen Auswertung der Gruppenaufgaben, werden die Schüler*innen gefragt, wie es ihnen mit den Aufgaben ergangen ist. Konnten sie sie umsetzen? Ergebnisse wie z.B. die Powerpoint-Präsentation oder das Video können in den Unterricht einfließen bzw. für einen Elternabend genutzt werden.

Hier einige mögliche Auswertungsfragen

- Wie war die Zusammenarbeit in der Gruppe? Was hat gut geklappt? Gab es Schwierigkeiten? Wenn ja, wie habt ihr sie gelöst?
- Wie habt ihr die Aufgabe erlebt? Wie zufrieden seid ihr mit dem Ergebnis?
- Was hat Spass gemacht?
- Was fiel euch schwer? Weshalb?
- Welche Erkenntnisse konntet ihr gewinnen?

Auch hier sollte auf ein Klima geachtet werden, indem persönliche Erfahrungen nicht von anderen bewertet werden.

2.5. 24-Stunden-«Medienlockdown»

Mit den Schüler*innen wird gemeinsam verabredet, an welchem Tag (am besten an einem Wochenendtag) alle Schüler*innen gänzlich auf die Nutzung digitaler Medien Handy, Tablet, Computer, TV...) verzichten. Um die Verbindlichkeit zu erhöhen, empfiehlt es sich, eine schriftliche Vereinbarung zu treffen. Im Anhang befindet sich eine Vorlage für eine solche Vereinbarung.

Bei grösseren Vorbehalten der Klasse kann der Einsatz von ein bis zwei Jokern, im Sinne von Ausnahmeregelungen, sinnvoll sein. Dazu wird vorher genau zusammen besprochen, wofür ein Joker eingesetzt werden darf und wie viel Nutzungszeit er ermöglicht. Die Abmachung wird im Vertrag festgehalten. Grund für solch einen Joker kann z.B. die Notwendigkeit sein, zu einer bestimmten Zeit für einen bestimmten Zweck erreichbar zu sein.

2.6. Reflexion „Medienlockdown“/Gesamtprojekt und individuelle Zielbestimmung

Zu Beginn dieser Reflexionseinheit werden Erfahrungen/Erkenntnisse aus dem 24-stündigen Medienverzicht eingeholt:

- Wie habt ihr diesen Tag erlebt?
- Was war anders als sonst?
- Was hat euch am meisten gefehlt?
- Womit habt ihr die Zeit gefüllt, die ihr sonst mit digitalen Medien verbringt?
- Was war positiv daran, dass ihr keine digitalen Medien genutzt habt?
- Ist es allen gelungen, gänzlich auf digitale Medien zu verzichten? Wenn nicht, woran hat es gelegen?
- ...

Im Anschluss werden den Schüler*innen Ideen für die Regulierung und Optimierung der eigenen Handynutzung angelehnt an Peter Holzwarth⁶ vorgestellt. Sie erhalten die ausgedruckte Kopiervorlage im Anhang zum Ausfüllen.

⁶ «Das Smartphone smarter nutzen: Ideen für die Regulierung und Optimierung der eigenen Handynutzung», Peter Holzwarth. Online abgerufen am 22.02.2023 unter <https://schulnetz21-vszh.ch/globalassets/schulnetz21-zh.ch/blocke/unterlagen-peter-holzwarth.pdf>



Mit Blick auf diese Tipps und auf die Erfahrungen, die sie im gesamten Projekt «Breakout» gesammelt haben, sollen sie sich nun kurz Zeit nehmen und sich überlegen, was sie zukünftig an ihrem Nutzungsverhalten ändern möchten bzw. welche/s Ziel/e sie sich vornehmen möchten. Diese sollen sie auf ein Blatt notieren und dieses dann in ein Couvert, das die Lehrperson für jede*n Schüler*in bereithält, stecken, es verschliessen, mit ihrem Namen beschriften und der Lehrperson geben.

Nach einigen Wochen erhalten sie das Couvert wieder zurück und können nun noch einmal nachvollziehen, was sie sich für Ziele gesetzt hatten und überprüfen, ob sie diese auch umgesetzt haben.

Tipp: Damit das Vorhaben nicht in Vergessenheit gerät, sollten die Schüler*innen sich selbst auch eine Notiz machen, die nicht im Couvert verschwindet.

2.7. Evaluation

Nach der Abschlussreflektion und Zielbestimmung erhalten die Schüler*innen den Rückmeldebogen, verbunden mit der Bitte, diesen offen und ehrlich und selbstverständlich anonym auszufüllen. Damit die Befragung auch wirklich anonym bleibt, empfiehlt es sich, die Bögen in einer Mappe, die durch die Klasse gereicht wird oder an einem Ort ausliegt, zu sammeln. Haben alle Schüler*innen ihre Rückmeldung hinterlegt, nimmt die Lehrperson die Mappe an sich und leitet die Bögen oder Kopien der Bögen (ggf. eingescannt) an die Regionale Suchtpräventionsstelle für eine Gesamtauswertung weiter.

Darüber hinaus füllt auch die Lehrperson einen eigenen Rückmeldebogen aus (siehe Kopiervorlagen) und schickt diesen ebenfalls an den Samowar. Neben der Akzeptanz und kurzfristigen Wirkung des Projektes bei den Schüler*innen wird auf diese Weise die Beurteilung der Praktikabilität und Umsetzbarkeit des Projektes sowie eine Einschätzung zum vermuteten Nutzen für die Schüler*innen bei den Lehrpersonen eingeholt. Somit können Erkenntnisse aus der praktischen Umsetzung in die Weiterentwicklung des Konzeptes einfließen.

3. Einbettung von «Breakout» in eine Gesamtstrategie

Prävention ist besonders dann nachhaltig wirksam, wenn das gesamte System in ein Konzept eingebunden wird und Präventionsmassnahmen keine «Eintagsfliegen» sind. So ist es beispielsweise denkbar, dass die unterschiedlichen Bausteine von «Breakout» von unterschiedlichen Lehrpersonen in unterschiedlichen Schulfächern durchgeführt werden. Zum einen liegt der gesamte Durchführungsaufwand dann nicht bei einer Person, zum anderen sind mehrere Lehrpersonen somit an der Auseinandersetzung mit dieser Thematik beteiligt.

Um eine möglichst nachhaltige Wirkung zu erzielen, empfiehlt es sich, Aspekte problematischer Mediennutzung auch nach Projektabschluss in angemessenen Zeitabständen immer wieder mal zu thematisieren. Im Kapitel 3.2. wird auf Unterrichtsmaterialien hingewiesen, die dafür genutzt werden können.

3.1. Einbindung von Eltern

Eltern im Zuge der Projektdurchführung einzubinden wird unbedingt empfohlen. Zum einen sollten diese motiviert werden, ihre Kinder bei der Erfüllung der Aufgaben zu unterstützen, z.B. indem sie am medienfreien Tag in der Freizeit selbst auch auf die Nutzung digitaler Medien verzichten.

Zum anderen kann das Projekt zum Anlass genommen werden, Eltern für das Thema zu sensibilisieren, sie über Risiken digitaler Mediennutzung zu informieren und ihnen Empfehlungen zum familiären Umgang mit digitalen Medien zu geben. Neben einer allgemeinen Information über das Projekt, z.B.



über einen Elternbrief, empfiehlt sich die Durchführung eines Elternabends vor Projektbeginn. Die Mitarbeiterinnen der Suchtprävention Samowar Meilen unterstützten die Schulen hierbei gern mit einem fachlichen Input und stehen als Expert*innen für Fragen der Eltern zur Verfügung.

3.2. Weiterführende Unterrichtsmaterialien und hilfreiche Links

Einführung in das Projekt

Zur Einführung des Projektes bzw. zur Einstimmung der Schüler*innen auf das Projekt können z.B. auch folgende Filme aus bewährten Präventionsprogrammen genutzt werden:

- Freelance: Skurriles Einstiegsvideo: «Mein Smartphone», 4:10 Minuten; <https://www.youtube.com/watch?v=otCteN77SIY>
- Feel-ok: «Droge Smartphone: wie abhängig sind wir?», 37 Minuten; https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/info/video-smartphone-droge-abhangig.cfm

Erhebung des eigenen Nutzungsverhaltens

Bei www.be-freelance.net finden Lehrpersonen darüber hinaus Fachwissen sowie weitere Methoden, die zur Einführung in die Thematik hilfreich sein können, z.B. zum Thema [Smartphone](#). Dort findet sich z.B. auch ein Arbeitsblatt zur [Erhebung des Nutzungsverhaltens](#). Das eigene Nutzungsverhalten können Schüler*innen auch mit dem [Onlinesucht-Test](#) bei feel-ok kritisch hinterfragen. Feel-ok bietet daneben auch die Möglichkeit, selbständig eine eigene Umfrage zum Onlinekonsum in der Klasse zu erstellen. Hier der [Link](#) zum Umfragetool.

Nachbereitung

Um eine möglichst nachhaltige Wirkung zu erzielen, empfiehlt es sich, Aspekte problematischer Mediennutzung auch nach Projektabschluss in angemessenen Zeitabständen immer wieder mal zu thematisieren. Hierfür stehen bei freelance diverse [Unterrichtsmaterialien](#) sowie [pfannenfertige Lektionen](#) zur Verfügung.



Anhang mit Kopiervorlagen



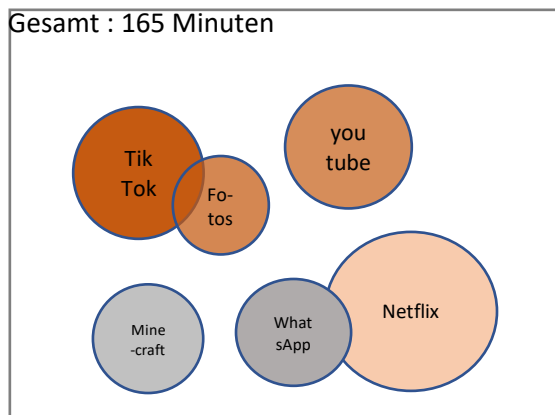
Arbeitsblatt zur Darstellung des individuellen Nutzungsverhaltens

Auftrag

1. Beobachte an dem vereinbarten Tag deine Mediennutzung in der Freizeit ganz genau und notiere dir, wieviel Zeit du mit welcher Anwendung verbringst. Kleinere Zeiteinheiten bitte am Ende zusammenziehen (z.B. insgesamt 20 Min Minecraft, 60 Min Netflix, 10 Min WhatsApp, 45 Min TikTok, 30 Min YouTube etc.).
2. Notiere die Gesamtsumme (in unserem Beispiel wären es 165 Minuten) oben auf der 2. Seite dieses Arbeitsauftrages.
3. Nun male in dem markierten Feld für alle deine Aktivitäten bzw. genutzten Anwendungen (Instagram, YouTube, fornite etc.) Kreise. Diese sollen umso grösser sein, je mehr Zeit du damit verbracht hast und sich überschneiden, wenn du Medien parallel genutzt hast (z.B. Netflix geschaut und dabei Nachrichten über Messenger-Dienste geschrieben).
4. Gestalte die digitalen Aktivitäten, die dir besonders lieb sind bzw. die besonderen Spass machen, farblich anders als die, die du nutzt, weil es nötig ist bzw. dazugehört oder um Langeweile zu vertreiben.

Tip: Mache zuerst eine Skizze auf Notizpapier, bevor du die Karte übersichtlich und farbig gestaltest.

Hier eine beispielhafte Karte:





Meine gesamte Medienzeit: _____



Aktivitäts-/Reflexionsaufgaben

<p>Echte Emotionen</p>	<p>Privatsphäre im Profil</p>
<p>Sende statt Emojis heute Selfies mit deinem passenden Gesichtsausdruck.</p>	<p>Schütze deine Privatsphäre in deinen Lieblings-Apps. Auf www.handysdektor.de findest du Anleitungen, wie das geht (Suchbegriff Privatsphäre schützen eingeben).</p>
<p>Alte Zeiten kennenlernen</p>	<p>Gute Taten</p>
<p>Frage mindestens 3 Erwachsene, wie sie sich als Jugendliche, mit ihrer Clique verabredet und ausgetauscht haben, wie sie sonst kommuniziert, z.B. geflirtet haben.</p>	<p>Zeige deine Hilfsbereitschaft und mache mindestens 3 Menschen in den nächsten Tagen eine Freude.</p>
<p>Youtube-Auszeit</p>	<p>No pictures please</p>
<p>Schaue in den nächsten 3 Tagen keine Youtube-Videos an.</p>	<p>An den nächsten drei Tagen ist es nicht erlaubt, Fotos oder Videos mit deinem Smartphone zu machen.</p>
<p>Komplimente</p>	<p>Fake News</p>
<p>Anerkennung ist wichtig. Sage 3 verschiedenen Menschen etwas, was dir an ihnen gefällt oder was sie richtig gut gemacht haben.</p>	<p>Informiere dich bei www.feel-ok.ch darüber, was einem hilft, richtige Aussagen von falschen zu unterscheiden. Notiere dir 5 Tipps dazu.</p>
<p>Apps ausmisten</p>	<p>Freunde zuerst</p>
<p>Schaue deine Apps durch und lösche die, die du schon länger nicht mehr nutzt.</p>	<p>Lass dein Smartphone in der Tasche, wenn du mit Kollegen zusammen bist. Zieh das mindestens einen Tag lang durch.</p>



<p style="text-align: center;">Oldies</p> <p>Frage Eltern und/oder Grosseltern was ihre Lieblingssongs in der Jugend waren, höre sie gemeinsam mit ihnen an und frage sie, warum sie ihnen so gut gefallen haben.</p>	<p style="text-align: center;">Versteckte Werbung</p> <p>Schaue dir die letzten drei Videos deines Lieblingsinfluencers an. Wieviel Werbung versteckt sich darin? Für welche Produkte wird geworben?</p>
<p style="text-align: center;">Langeweile aushalten</p> <p>Versuche in den nächsten Tagen ganz bewusst, das Handy nicht zu nutzen, wenn du Langeweile hast (z.B. wenn du auf den Zug wartest).</p>	<p style="text-align: center;">Spiele-Abend</p> <p>Organisiere einen Spiele-Abend mit deiner Familie oder deinen Freund*innen.</p>
<p style="text-align: center;">Reden ist gold</p> <p>Nutze einen Tag keine Messenger-Dienste, sondern rufe an, wenn du mit jemandem Kontakt aufnehmen möchtest.</p>	<p style="text-align: center;">Gamen verboten</p> <p>Einen Tag lang sind alle Games für dich tabu.</p>
<p style="text-align: center;">Spaziergang</p> <p>Verabrede dich zu einem Spaziergang in der Natur.</p>	<p style="text-align: center;">Leserate</p> <p>Lass dir in der Bibliothek ein Buch empfehlen und lies mindestens ein Kapitel daraus.</p>
<p style="text-align: center;">Yoga</p> <p>Suche dir bei Youtube eine Yoga-Lesson und mache mit.</p>	<p style="text-align: center;">Sport</p> <p>Informiere dich über eine Sportart, die du noch nie gemacht hast. Schreibe die wichtigsten Regeln für diesen Sport auf.</p>



<p>Achtsamkeit</p>	<p>Nachhilfe</p>
<p>Setze dich auf eine Bank und schliesse für einige Minuten die Augen. Was hörst du alles? Schreibe es im Anschluss auf.</p>	<p>Zeige deinen Eltern, welche vielfältigen Möglichkeiten digitale Medien haben, indem du ihnen etwas vorstellst und erklärst.</p>
<p>Im ÖV</p>	<p>Stumm geschaltet</p>
<p>Behalte dein Handy bei der Fahrt in der Tasche und beobachte die Mitfahrenden.</p>	<p>Schalte dein Handy mindestens einen Tag auf lautlos.</p>
<p>No Selfies</p>	<p>Altes Spielzeug</p>
<p>In den nächsten 3 Tagen darfst du weder Selfies machen noch posten.</p>	<p>Schau, ob du noch altes Spielzeug von dir findest. Schreibe auf, warum es dir damals Spass gemacht hat, damit zu spielen.</p>
<p>Teste dein Wissen</p>	<p>Schöne Erlebnisse</p>
<p>Beteilige dich bei «Hast du's gecheckt?» an einem Quiz zum Thema deiner Wahl auf www.klicksafe.de/jugendliche</p>	<p>Schreibe dir eine Woche lang jeden Abend 3 positive Dinge auf, die du erlebt hast.</p>
<p>Onlinesucht</p>	
<p>Mache bei www.feel-ok.ch den Onlinesuchtttest. (Stichwort bei der Lupe eingeben)</p>	



Klassenkasse

Organisiert einen Verkaufsstand. Das Geld, das ihr dort einnehmt soll einer Klassenaktivität zugutekommen.

Erklärvideo

Erstellt einen Film, in dem ihr Erwachsenen (z.B. Eltern oder Grosseltern) erklärt, wie eure Lieblingsanwendungen (Games, Social Media etc.) funktionieren, warum ihr genau die nutzt und was euch daran so gefällt.



Pausenaktivität

Organisiert für SuS an eurer Schule eine Pausenaktivität, z.B. Tischtennis, Tanzveranstaltung, Karaoke-Wettbewerb.

Backstube

Backt gemeinsam einen Kuchen nach einem Rezept aus einem Backbuch.



Interview

Sucht eine erwachsene Person, die euch auf irgendeine Art beeindruckt. Stellt dieser Person 5 -10 Fragen zu ihrem Leben. Haltet die Antworten und eure Gedanken auf einem Plakat fest. Es soll ersichtlich werden, wer diese Person ist und auch, weshalb sie für euch ein Vorbild ist.

Präsentation

Stellt euch vor, ihr wäret Lehrpersonen und sollt euren Schüler*innen über die Risiken von digitalen Medien aufklären und Tipps zum risikoarmen Umgang geben. Was würdet ihr vermitteln? Fasst die Inhalte in einer Präsentation zusammen.



Schatzsuche

Versteckt einen Gegenstand in der Nähe der Schule und überlegt euch Hinweise, die es den anderen aus der Klasse ermöglichen, den Gegenstand zu finden. Ganz einfach soll das aber nicht sein. Auch müsst ihr überlegen, wann, wo und wie ihr eure Mitschüler*innen informiert. Wer den Schatz findet, darf ihn behalten.

Plakat

Überlegt euch, was euch motivieren könnte, das Handy bewusster oder ein bisschen weniger oft zu nutzen? Was wäre der Nutzen? Gestaltet ein Plakat, das diese Botschaft aufnimmt und auch andere motivieren könnte.



Rezeptbuch

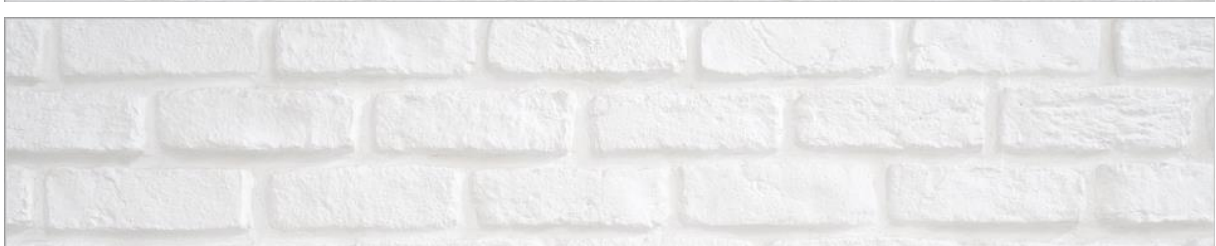
Sammelt eure Lieblings-Rezepte (Vorspeise, Hauptspeise und Dessert) und gestaltet ein Rezeptbüechli, das für alle kopiert werden kann.

Tanz

Denkt euch für eines eurer Lieblingslieder eine Choreografie für einen Tanz aus. Übt den Tanz gemeinsam ein, um ihn anderen vorführen zu können.



A large, empty white rectangular area intended for text input.



A large, empty white rectangular area intended for text input.





Klassenvertrag zum «Medienlockdown»

Wir, die Schüler*innen der Klasse _____ der _____
verzichten am _____ auf die Nutzung sämtlicher Bildschirmmedien. Handys,
Computer und Tablets bleiben an diesem Tag aus, wir gamen nicht, nutzen keine social media und
sehen keine Filme oder TV-Sendungen.

Bildschirmmedien dürfen von uns an diesem Tag nur genutzt werden, wenn die Schule hierfür den
Auftrag erteilt.

Vereinbarung von Ausnahmen:

*Sollte es im Einzelfall zwingende Gründe geben, warum Schüler*innen für eine gewisse Zeit erreichbar
sein müssen, werden diese Ausnahmen abgesprochen und hier festgehalten.*

Unterschriften der Schüler*innen

Unterschrift der Lehrer*in



Ideen für eine Regulierung und Optimierung der eigenen Handynutzung

Unbestritten, ohne Handy wäre vieles komplizierter. Vielleicht kennst du aber auch Momente, wo es dich nervt, ständig erreichbar zu sein und kurzfristig reagieren zu müssen. Auch fällt dir auf, dass das Handy bei anderen und auch bei dir selbst sehr viel Aufmerksamkeit zieht.

Was man tun kann, damit das Handy nicht die Kontrolle über deinen Tag übernimmt haben wir in der Tabelle unten zusammengefasst. Willst du etwas davon ausprobieren?

	Mache ich schon	Gute Idee! Werde ich machen	Vielleicht, bin noch nicht sicher	Kommt für mich nicht infrage!
Handy lautlos stellen				
Handy auf Vibration stellen				
Handy mit dem Display nach unten hinlegen				
Handy in der Tasche lassen / ausser Sichtweite bringen				
Handy nicht im Bett benutzen				
Handy über Nacht ausserhalb des Zimmers deponieren				
Über Nacht den Flugmodus einschalten				
Wecken nur mit richtigem Wecker, um nicht als erstes nach dem Handy zu greifen				
Armbanduhr benutzen, um die Nutzung des Handys für das Ablesen der Uhrzeit zu vermeiden				
Push-Benachrichtigungen deaktivieren				
Bei Messenger-Apps, gelesen-Hinweise deaktivieren, um nicht gleich antworten zu müssen				
Apps, die eine Reflexion der eigenen Nutzungszeiten ermöglichen, bewusst nutzen				



Sich Zeitlimits für die Handynutzung bzw. für bestimmte Aktivitäten setzen				
Handy nicht aus Langeweile nutzen				
Handy nicht parallel zu anderen Tätigkeiten nutzen (Multitasking vermeiden)				
Vorher über Nutzung entscheiden: nicht von einer Anwendung zur nächsten springen				
Bestimmte Anlässe handyfrei gestalten				
Phasenweise auf das Handy verzichten («Intervallfasten», «Digital detox»)				
Bewusst kein Handy nutzen				

Abgesehen von diesen Nutzungstipps lohnt es sich, darüber nachzudenken, welche Nutzung einem guttut und welche eher stresst. Manche Angebote auf sozialen Medien führen dazu, dass man sich mit anderen vergleicht und dadurch schlecht draufkommt. Gut, dass man kreative Apps auch nutzen kann, ohne die Ergebnisse / bearbeiteten Bilder zu posten. Hast du schon versucht, Meditations- und Entspannungsangebote bzw. Apps zu nutzen? Manchmal hilft einem das bei Stress oder schlechter Stimmung mehr, als Ablenkung durch Stöbern im Netz.



Rückmeldebogen Schüler*innen

	ja	eher ja	eher nein	nein
Die verschiedenen Aufgaben waren interessant.				
Ich fand die Auseinandersetzung mit dem Thema Mediennutzung sinnvoll.				
Der Austausch mit den anderen Mitschüler*innen hat mir etwas gebracht.				
Ich habe Anregungen bekommen, wie ich meine Bildschirmzeit regulieren kann.				
Ich betrachte meine eigene Mediennutzung jetzt kritischer.				

Das hat mir besonders gut gefallen

Das würde ich mir für ein nächstes Mal wünschen

Das nehme ich mit



Rückmeldebogen Lehrpersonen

	ja	eher ja	eher nein	nein
Die Durchführung hat gut funktioniert				
Die Erfahrungen/Erkenntnisse der Schüler*innen gemeinsam auszuwerten war interessant				
Die Schüler*innen haben sich ernsthaft mit der Thematik auseinandergesetzt				
Das Projekt hat die Schüler*innen angeregt, ihr Mediennutzungsverhalten zu reflektieren				
Die erarbeiteten Inhalte werde ich zu einem späteren Zeitpunkt erneut aufgreifen				
Ich würde das Projekt weiterempfehlen				

Das hat mir am Projekt besonders gut gefallen

Das würde ich nächstes Mal anders machen

Was ich mir noch wünschen würde
