



# PLANUNGSHILFE

## für die Durchführung

Die Klassenlehrperson (KLP) führt die Digi Challenge mit der Klasse während dreier Wochen durch und bezieht allenfalls weitere Lehrpersonen ein. Da die KLP die eigene Klasse nicht täglich sieht, sollte genügend Zeit eingeplant werden. Für die Planung und Durchführung rechnet Akzent mit einem Gesamtaufwand von ca. zehn Stunden.

**Die Umsetzung erfolgt in drei Runden. Jede Challenge dauert 24 Stunden.**

### 1. Runde

Variante 1 Jede\*r Schüler\*in wählt für sich eine Challenge aus oder erfindet eine eigene.

Variante 2 Die ganze Klasse macht die Challenge "Griff zum Handy".

### 2. Runde

Paarweise stellen sich die Schüler\*innen (SuS) gegenseitig eine Challenge oder erfinden eine eigene für ihr Gegenüber.

### 3. Runde

Die ganze Klasse stellt sich der Challenge "Off sein" und verzichtet während 24 Stunden auf digitale Medien.

## PLANUNG UND VORBEREITUNG

3 Stunden

- **Einführung** durch Akzent oder Studium der Unterlagen
- **Information und Absprachen** mit beteiligten Lehrpersonen
- **Festlegen des Zeitraumes**, in dem das Projekt durchgeführt werden soll
- **Bestellung** des Materials [hier](#)

- 📁 Planungshilfe, Hintergrundwissen, Vorlage Elternbrief und Kurzbeschrieb
- 📁 Digi Challenge-Set mit Plakaten und Karten

## EINBEZUG DER ELTERN/ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

Die Eltern und Erziehungsberechtigten werden vorab schriftlich über die Durchführung des Projekts informiert. Gut möglich, dass auch sie während der Digi Challenge herausgefordert werden – und sich bestenfalls auch auf eine Challenge einlassen.

## EINFÜHRUNG DER KLASSE

1 Lektion

- **Vorstellen des Projekts** und der verschiedenen Challenges.
  - **Absprachen mit den Klassen:** Einverständnis aller SuS einholen; Zeitraum und konkrete Termine für die drei Runden absprechen; SuS instruieren, dass sie ihre jeweiligen Erfahrungen dokumentieren.
  - **Rollenklärung:**
    - *Lehrpersonen (LP):* Information und Einführung in die Challenges, Begleitung, Coaching, Moderation der Auswertung, LP ist nicht Schiedsrichter\*in
    - *SuS:* freiwillige Beteiligung, lassen sich auf ein Experiment ein, haben Eigenverantwortung, gegenseitige Unterstützung, Fairness, "aus Fehlern kann etwas gelernt werden", Schummeln schadet mir selber
  - **"Wenn-dann-Pläne"** mit den SuS thematisieren, damit sie trotz Verzicht oder reduzierter Nutzung die benötigten Infos erhalten, beispielsweise bezüglich Sporttraining, wer muss vorab informiert werden etc.
  - **Information an die Eltern**
- 📁 Plakate A3 mit den Challenges für das Klassenzimmer
  - 📁 Kartenset mit den einzelnen Challenges
  - 📁 Elternbrief und "Digi Challenge-Kurzbeschrieb"

## 1. CHALLENGE-RUNDE

2 Lektionen

- **Absprache**, in welcher Variante (s.u.) die erste Runde durchgeführt wird.
- **Zeitpunkt** festlegen, wann Challenge und Auswertung durchgeführt werden.

### VARIANTE 1

- Alle SuS wählen für sich eine Challenge.
- Die gewählte Challenge wird abfotografiert oder heruntergeladen und ausgedruckt. Kopiervorlagen der einzelnen Challenges [hier](#)
- SuS dokumentieren ihre Erfahrungen. Vorlage [hier](#)

### VARIANTE 2

- Ganze Klasse macht die Challenge "Griff zum Handy?"  
Mit "Aktivieren" ist jede Handlung gemeint, bei der das Handy eingeschaltet/entsperrt wird.
- Nutzungsdauer schätzen und häufigste Nutzungen aufschreiben
- Absprechen, wie die Nutzung protokolliert werden soll:

- iOS: unter *Einstellungen* > *Bildschirmzeit* sind die tägl. Aktivitäten und Aktivierungen zu sehen.
- Android: unter *Einstellungen* > *Digitales Wohlbefinden* kann auf Gesamtzeitbalken gedrückt werden, um die täglichen Aktivierungen zu sehen.
- Apps zur eigenen Nutzungskontrolle wie menthal, App Usage, RealizD, Forest. Beim Download einer App SuS und ihr Knowhow einbeziehen.

- 📁 Plakate A3 mit den Challenges für das Klassenzimmer
- 📁 Kartenset mit den einzelnen Challenges
- 📁 Kopiervorlagen der Challenges und Auswertung [hier](#)

### Auswertung in der Klasse

- Die KLP wertet die Challenges und die gemachten Erfahrungen mit den SuS aus.  
VARIANTE 1: Auffälligkeiten zwischen Einschätzung und Nutzung, Erkenntnisse, Fragen  
VARIANTE 2: Austausch über Highlights, Stolpersteine, Erkenntnisse und Fragen
- Mit der Klasse festlegen, was im Unterricht vertieft werden soll.

## 2. CHALLENGE-RUNDE

2 Lektionen

- **Zweiergruppen** bilden (durch SuS, KLP oder Zufallsprinzip)
- **Zeitpunkt** festlegen, wann Challenge und Auswertung durchgeführt werden.
- Die SuS bestimmen die **Challenge für ihr Gegenüber**. Es können auch eigene Challenges formuliert werden auf die Blankoversion (siehe Kopiervorlage).  
Wichtig: gute Balance zwischen Fairness und Herausforderung
- Die **SuS dokumentieren** ihre Erfahrungen.

- 📁 Plakate A3 mit den Challenges für das Klassenzimmer
- 📁 Kartenset mit den einzelnen Challenges
- 📁 Kopiervorlagen und Auswertung [hier](#)

### Auswertung in der Klasse

- Austausch über Highlights, Stolpersteine, Erkenntnisse und Fragen
- Mit der Klasse festlegen, was im Unterricht vertieft werden soll

## 3. CHALLENGE-RUNDE

2 Lektionen

- Informationen zur **Challenge "Off sein"**: SuS verzichten während 24 Stunden auf die Nutzung aller digitalen Medien (Handy, Tablet, Konsole, TV...). Die Dauer kann in Absprache mit der Klasse auch auf mehrere Tage ausgedehnt werden.
- **Festlegen, wann** die Challenge und die Auswertung durchgeführt werden.
- Bei Bedarf mit der Klasse **zusätzliche Themen** besprechen: Information an Dritte zur Challenge, Umgang mit Herausforderungen und Wenn-dann-Pläne thematisieren.

- Mit den SuS absprechen, **wo die Handys aufbewahrt** werden. Auf freiwilliger Basis können die SuS ihre Handys in eine "Digi-Box" legen, welche von der KLP sicher aufbewahrt wird.
- Die **SuS dokumentieren** ihre Erfahrungen.

📁 Karte „Off sein“

📁 Kopiervolage „Off sein“ und Auswertung [hier](#)

### Auswertung in der Klasse

- Die KLP wertet die Challenge und die gemachten Erfahrungen mit den SuS aus: Highlights, Stolpersteine, Erstaunliches, Erkenntnisse, Fragen
- Mit der Klasse festlegen, was im Unterricht vertieft werden soll

## SCHLUSSAUSWERTUNG IN DER KLASSE

1 Lektion

Austausch in der Klasse über Highlights, Stolpersteine und Erkenntnisse.

- **"Lessons learned"**: Alle SuS legen für sich einen Punkt fest, den sie in nächster Zeit besonders beachten wollen.

Die gemachten Erfahrungen und die Klassenauswertung können für die KLP eine Grundlage bilden, welche Themen in den Unterricht einfließen sollen.

Zur Weiterentwicklung des Projekts sind Lehrpersonen zu folgender Evaluation eingeladen:



### Informationen

Akzent Prävention und Suchttherapie  
041 420 11 15, [praevention@akzent-luzern.ch](mailto:praevention@akzent-luzern.ch)  
[www.akzent-luzern.ch/digichallenge](http://www.akzent-luzern.ch/digichallenge)

### Impressum

© 2022 Akzent Prävention und Suchttherapie