

Zu viel am Smartphone?

Ziel

Die SuS setzen sich mit dem Thema Handysucht und der persönlichen Nutzung von digitalen Medien auseinander.

- 1 Lektion
- Zyklus 3
- 1.-3. Stufe Gymnasium
- LP 21 MI1.1.e
- LP Untergymnasium DE 5.1

Vorgehen

1. Gemeinsam wird das Video angeschaut: Zu viel am Smartphone – können wir noch ohne Social Media?, SRF Virus / Unzipped, 28.6.20, ca. 18 Min.
2. Diskussion im Anschluss

MÖGLICHE FRAGESTELLUNGEN

- Welche Aussagen/Infos erstaunen dich?
- Würdest du es auch wagen, dich für eine oder zwei Wochen aus den Sozialen Medien abzumelden (Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat)? Begründe.
- Was ist am Beruf Influencer*in für viele Jugendliche reizvoll?
- Welche Gefahren können sich durch grenzenlosen Medienkonsum ergeben?
- Wie sieht es mit deinem persönlichen Handykonsum aus? Wie schätzen das Kolleg*innen von dir ein?
- Woran erkennst du, ob du handysüchtig bist?

Vertiefung

- Onlinesucht-Test > www.feel-ok.ch
- Kennenlernen von feel-ok anhand des Themas > www.feel-ok.ch
- Digi Challenge: Mediennutzung spielerisch reflektieren > www.akzent-luzern.ch

Hintergrundinfos

Problematisch wird es, wenn ...

- du Freunde, Schule, Hobbys vernachlässigst.
- du online gehst, um Probleme zu vergessen / schlechte Gefühle wegzuschieben.
- du nervös oder wütend wirst, falls dich etwas hindert, online zu gehen.
- du lügst, wenn du gefragt wirst, wieviel Zeit, du online verbringst.
- du nicht mehr ausschalten kannst, obwohl dein Medienkonsum negative Folgen hat (Übermüdung, schlechte Noten, Streit mit Eltern, ...).

Weitere Infos

Akzent Prävention und Suchttherapie – info@akzent-luzern.ch – 041 420 11 15

Mediothek – Suchtprävention und Stärkung der Lebenskompetenzen

www.akzent-luzern.ch/mediothek