DURCHBLICKT!
Digital in eine gesunde Zukunft.

Digitale Einsamkeit

10–11 Jahre

Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! www.durch-blickt.de

© Olena -stock.adobe.com

Klett MEX

Ein Präventionsprogramm der
BARMER

© imtmphoto - stock.adobe.com

Digitale Einsamkeit

Handreichung für Lehrkräfte

10–11 Jahre
Dauer: 90 Min.

Die verwendeten Onlinematerialien und -werkzeuge sind DSGVO-konform.

Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit werden die Lernenden für das hochaktuelle Thema digitale Einsamkeit sensibilisiert. Über die Thematisierung von „Alleinsein" und „Einsamsein" soll ein Verständnis für die Merkmale digitaler und analoger Freundschaften geschaffen werden. Durch das Bewusstmachen der Vor- und Nachteile digitaler sozialer Interaktion sollen die Lernenden in die Lage versetzt werden, ihr eigenes Nutzungsverhalten zu reflektieren und eventuell anzupassen, um eine gute Balance zwischen analoger und virtueller Welt im Alltag zu erreichen und digitaler Einsamkeit entgegenwirken zu können.

Nähere Infos zum Thema Digitale Einsamkeit gibt es unter www.juuuport.de oder www.uni-tuebingen.de

Ziel dieser Einheit ist es,

- die Unterschiede zwischen analogen Freundschaften und digitalen sozialen Kontakten erkennen und benennen zu können.
- sich positive wie negative Aspekte der Mediennutzung bewusst zu machen.
- die Bedeutung von Freundschaften für die eigene Lebenswirklichkeit wertschätzen zu können.
- Bewusstsein über einen gesunden Umgang mit dem Handy zu schaffen.

SCHULFÄCHER	BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN
Biologie	▪ Bewegung – körperlich aktiv sein ▪ Bedeutung der Sozialisation und Entwicklung für die Gesundheit ▪ Gesundheitsförderung und -fürsorge ▪ Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit ▪ Förderung der Gesundheitskompetenz
Sachunterricht	▪ Leben in einer Welt mit Medien
Deutsch	▪ Leseverstehen ▪ Kreatives Schreiben (fakultativ)
Ethik	▪ das eigene Handeln reflektieren

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

KMK-Kompetenzen

- Digitale Technologien für soziales Wohlergehen und Eingliederung nutzen
- Chancen und Risiken des Mediengebrauchs in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen, eigenen Mediengebrauch reflektieren und ggf. modifizieren
- Risiken und Gefahren in digitalen Umgebungen kennen, reflektieren und berücksichtigen
- Strategien zum Schutz entwickeln und anwenden

Schwerpunkt der Einheit nach den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

Bestimmen der Alltagsrelevanz:
wird verstanden als die Fähigkeit zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind.

Weitere Informationen zu den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz finden Sie im Exkurs und unter www.durch-blickt.de

Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit
- 2er-Gruppen
- Einzelarbeit

Link zur Einheit

- Startervideo, TaskCards und weitere Informationen unter www.durch-blickt.de

Kursmaterial (Lehrkraft)

- Tablet oder Laptop zur Ergebnissammlung (idealerweise an Beamer angeschlossen)
- Post-Its und Flipchart (fakultativ)
- Karteikarten
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit, Video zu zeigen

Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen

Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Dem Leben lauschen
- Kraft der Stille
- Selbstmitgefühl
- Weitere Informationen unter www.durch-blickt.de

Onlinematerialien und -werkzeuge in der Einheit

- www.zumpad.zum.de
- www.taskcards.de (fakultativ)
- www.durch-blickt.de

Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken (Arbeitsblatt 1 und 2 idealerweise in Größe DIN A3)
- mit Arbeitsformen (Placemat, Think-Pair-Square-Share) vertraut machen – siehe Erwartungshorizont
- evtl. Etherpad (fakultativ: wenn Sie einen Account haben: www.taskcards.de)
- Flipchart
- Post-Its und Karteikarten

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Ablauf

Einstieg in das Thema	Startervideo zur Einheit
Reflexion 1	Aufrufe, Likes und Kommentare als neue „Währung“
Überleitung 1	Alleinsein
Erarbeitung 1	Bedeutung von Freundinnen und Freunden und Alleinsein
Überleitung 2	Einsam trotz vieler Freundinnen und Freunde?
Erarbeitung 2	Analoge Freundschaften vs. digitale Freundschaften
Erarbeitung 3	Vor- und Nachteile der analogen und digitalen Freundschaften
Reflexion 2	Balance halten – Regeln finden
Produktion 1	Aktivitäten für offline-Zeiten
Produktion 2 (fakultativ)	Schriftliche Produktion
Reflexion 3	Abschlussrunde

ZIEL UND FRAGESTELLUNG	METHODIK	MEDIUM
Einstieg Was hast du im Video gesehen?	Sammeln der Antworten im Plenum (Fragen/offene Antworten)	▪ Video
Reflexion 1 ▪ Wie bewertest du Aufrufe/Likes/Kommentare? ▪ Welche Bedeutung haben sie für dich?	Mündliche Diskussion: zuerst in 2er-Gruppen, dann im Plenum	–
Überleitung 1 Wie fühlst du dich, wenn du keine Likes oder negative Kommentare bekommst?	Brainstorming im Plenum	–
Erarbeitung 1 ▪ Was bedeutet Freundschaft für dich? ▪ Was ist ein Kontakt für dich?	Plenum: Ideenaustausch und Diskussion	▪ Tafel/Flipchart
▪ Was fällt dir zum Thema „Alleinsein“ ein? ▪ Fühlt es sich manchmal gut an, „alleine“ zu sein? ▪ Fühlt es sich manchmal schlecht an, „alleine“ zu sein?	Brainstorming	▪ Arbeitsblatt 4 (alternativ mit Post-Its auf einem Flipchart oder an der Tafel) ▪ Etherpad ▪ www.zumpad.zum.de (siehe Anhang 1)

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

ZIEL UND FRAGESTELLUNG	METHODIK	MEDIUM
Überleitung 2 Wie kann man sich einsam fühlen, auch wenn man viele Freundinnen und Freunde hat?	Diskussion im Plenum: Themen „Einsamkeit" und Freundschaften"	–
Erarbeitung 2 Gibt es für dich Unterschiede zwischen Freundschaften mit Personen, die man im „echten" Leben kennt und Personen, mit denen man nur im Internet befreundet ist?	▪ 2er-Gruppen ▪ Gespräch im Plenum	▪ Arbeitsblatt 1
Präsentieren der Gruppenergebnisse	▪ Präsentieren im Plenum ▪ den anderen Gruppen die Möglichkeit geben, neue Ideen der anderen in ihr Material mit einzuarbeiten	–
Erarbeitung 3 Vor- und Nachteile der analogen und digitalen Freundschaften	Einzelarbeit oder 2er-Gruppen	▪ Arbeitsblatt 3
	4er-Gruppen: Placemat	▪ Arbeitsblatt 2
Manchmal fühlt man sich ausgeschlossen. Welche Folgen hat das deiner Meinung nach?	Diskussion/Ideensammlung ohne schriftliche Fixierung	–
Reflexion 2 Wege zur Balance zwischen analoger und digitaler Welt	2er-/4er-Gruppen Think-Pair-Square-Share Phase	–
Produktion 1 In Gruppenarbeit erstellen die Lernenden Karteikarten mit Aktivitäten für ihre Freizeit in den vier Kategorien: **1.** Sommer (Sport und Natur) **2.** Sommer (kreativ und zu Hause) **3.** Winter (Sport und Natur) **4.** Winter (kreativ und zu Hause)	Gruppenarbeit: 4er-Gruppen, wenn kleinere Gruppen gebildet werden sollen, kann man die Kategorien noch teilen, wie z. B. Sommer (Sport), Sommer (Natur) usw. Wenn noch Zeit zur Verfügung steht, kann man die Ergebnisse detailliert vorstellen lassen.	▪ Karteikarten (auf der Vorderseite die Aktivität, auf der Rückseite regionale Vorschläge, Ablaufplan, Vereins- oder Ortsempfehlungen) ▪ Ein Beispiel für Freizeitaktivitäten finden Sie unter www.taskcards.de

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

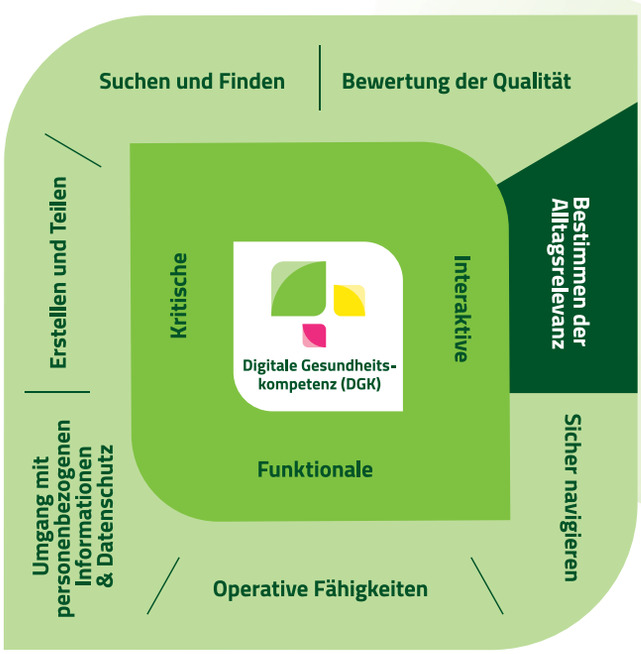
ZIEL UND FRAGESTELLUNG	METHODIK	MEDIUM
Produktion 2 Schriftliche Produktion (fakultativ): Schreibe einen Text ähnlich wie die Kinder/Teenager in Arbeitsblatt 3 und beschreibe, welche guten und schlechten Erfahrungen du bei analogen und digitalen Freundschaften schon gemacht hast.	Einzelarbeit	▪ Arbeitsblatt 3
Reflexion 3 ▪ Was hast du in dieser Einheit gelernt? ▪ Wie fühlst du dich dabei? ▪ Was könntest du anders machen, um entspannter mit Likes und Kommentaren zu leben?	Diskussion im Plenum:	–

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Über digitale Gesundheitskompetenz

Definition von digitaler Gesundheitskompetenz angelehnt an die HLS-Definition (2012):

Digitale Gesundheitskompetenz basiert auf dem allgemeinen Konzept von Gesundheitskompetenz und umfasst neben dem Wissen auch die Motivation und die Fähigkeit, die digitale Kompetenz und die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen sowie relevante Informationen und Dienstleistungen für die Gesundheit in digitaler Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie versetzt sie in die Lage, im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern. Während „Digitalkompetenz" als die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von Medien- und Kommunikationstechnologien beschrieben wird, kann unter „digitaler Gesundheitskompetenz" die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von digitalen Informationstechnologien zur Erschließung und Verarbeitung gesundheitsbezogener Informationen verstanden werden.



Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz

Stufen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam (2000)

Sieben Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz angelehnt an van der Vaart und Drossaert (2017):

- **Operative Fähigkeiten:** wird verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitalen Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)
- **Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:** wird verstanden als die Fähigkeit, den gesundheitsbezogenen Informationsbedarf in eine geeignete Suchstrategie zu überführen (z. B. eine Frage zu formulieren, Suchanfragen entsprechend des Informationsbedarfs zu stellen) und die ermittelten Informationen auch zu verstehen
- **Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen:** wird verstanden als die Fähigkeit, die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der ermittelten gesundheitsbezogenen Informationen zu bewerten (z. B. kritische Einschätzung, ob die gefundenen Informationen kommerziellen Charakter haben)
- **Bestimmen der Alltagsrelevanz:** wird verstanden als die Fähigkeit, zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind
- **Sicher im Internet navigieren:** wird verstanden als die Fähigkeit, sich im Internet und in digitalen Medien gut zu orientieren (z. B. den Überblick auf einer Website zu behalten)
- **Erstellen und Teilen von Gesundheitsinformationen:** wird verstanden als die Fähigkeit, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren
- **Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz:** wird verstanden als die Fähigkeit, Informationen über sich und andere Personen nicht in digitalen Medien zu teilen und zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Lösungen/Erwartungshorizont

Einstieg

Individuelle Antworten der Lernenden

Reflexion 1

Hier werden die Auswirkungen von Likes, Kommentaren etc. auf Jugendliche thematisiert. Falls das zu persönlich erscheint oder nur zögerlich Antworten kommen, kann auch über Bekannte gesprochen werden oder das allgemeine Wissen der Lernenden dazu abgefragt werden.

Überleitung 1

Individuelle Antworten der Lernenden.

Die Brandbreite der Gefühle kann hier thematisiert werden – bis zur Hinführung des Themas „Alleinsein".

Erarbeitung 1

Generell ist es wichtig zu verstehen, dass es für die Zielgruppe oft keine Unterscheidung zwischen digitalen und analogen Freundschaften gibt. Je nach Situation werden die Möglichkeiten, die sich aus den beiden Formen ergeben, genutzt.

Was bedeutet Freundschaft für dich? Vorschläge:

zuhören können; akzeptieren, wie man ist; ehrlich sein; sich unterstützen/trösten; wenig/kein Konkurrenzdruck; man vertraut sich „Geheimnisse" an; man kann auch mal streiten; Respekt voreinander haben; gleiche/ähnliche Interessen; Spaß haben; man muss sich nicht verstellen; an schlechten Tagen aufmuntern; sich gegenseitig helfen; über viele Kanäle kommunizieren; gerne zusammen sein; man kennt oft auch die Familien; man fühlt sich wohl in der Gesellschaft der/des anderen; ähnliche Ansichten/Meinungen haben; ähnlichen Humor haben; gerne Zeit miteinander verbringen

Was ist ein Kontakt für dich?

Definition: Verbindung, die jemand (einmal oder in bestimmten Abständen) für eine kurze Dauer herstellt. (DUDEN)

Vorschläge der Lernenden:

Eine Person, die man kennt, aber nicht so intensiv wie in einer Freundschaft; meistens hat man viele Kontakte; kurzlebiger als eine Freundschaft; Beispiele von Messenger-App usw.

Fühlt es sich manchmal gut an, „alleine" zu sein? Vorschläge:

- Ja, ich kann machen, was ich will.
- Ja, dann nervt mich wenigstens niemand.
- Ja, ich freue mich, wenn ich etwas schon alleine machen kann (Kochen, Einkaufen, Paket wegbringen/abholen, Hund Gassi führen, mit dem Rad zur Oma fahren).
- Ja, dann kann ich in Ruhe etwas machen, was mir Spaß macht (Musik hören, malen, entspannen).
- Ja, ich fühle mich selbständiger, wenn ich alleine etwas mache/erledige.

Fühlt es sich manchmal schlecht an, „alleine" zu sein? Vorschläge:

- Ja, denn wenn ich für etwas Hilfe brauche, ist keiner da.
- Ja, denn manchmal habe ich alleine Angst.
- Ja, denn manche Sachen machen zu zweit / mit mehreren mehr Spaß.
- Ja, es ist blöd, wenn man jemanden zum Reden braucht und keiner da ist.

Im Anhang 1 finden Sie eine kurze Anleitung für kollaboratives Schreiben unter www.zumpad.zum.de

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Überleitung 2

Wichtig ist, die Diskussion auf die Kernfrage zu lenken: Sind meine Freundinnen und Freunde in meinem Freundeskreis und in meinen Kontakten wirklich alle meine Freundinnen und Freunde?
Hier dann die Aufmerksamkeit der Lernenden auf das Thema „Einsamkeit" lenken, um dann mit Erarbeitung 2 fortzufahren.
Zusatzinformation: „Alleinsein" per se ist nicht negativ konnotiert. Anders bei den Begriffen „einsam" oder „Einsamkeit".

Nähere Infos zum Thema „Digitale Einsamkeit erkennen und dagegen wirken" gibt es auf www.juuuport.de

Zitat: „In der Psychologie spricht man von Einsamkeit, wenn die gewünschten Beziehungen mit tatsächlich vorhandenen Beziehungen nicht übereinstimmen. Die Psychologin Susanne Bücker definiert das Gefühl von Einsamkeit wie folgt: ‚Wenn man sich beispielsweise jemandem anvertrauen möchte, aber niemanden zum Reden hat. Wenn man gehört werden möchte, aber kein Gehör findet. Einsamkeit ist häufig von einer starken Traurigkeit geprägt."

Erarbeitung 2

Hier sollen die Lernenden über Freundschaften und Kontakte reflektieren.

Vorschläge für Internetfreundschaften:

- positiv: virtuelle Treffen (Sprachnachricht, Chat, Voice Chat, Videocall, Messenger); Kommunikation über viele Kanäle möglich; gemeinsame Interessen; weltweit; gemeinsame online Aktivitäten (v.a. Spiele, Kreatives); immer verfügbar/ erreichbar; Treffen mit/ohne Verabredung, zwangslos, entspannt, stressfrei
- negativ: viele (neue) Freundinnen und Freunde; Probleme werden außen vor gelassen

Vorschläge für Freundschaften in real life:

- positiv: persönliche Treffen mit/ohne Verabredung/Termin; face-to-face Kommunikation im Vordergrund; gemeinsame Interessen und Aktivitäten; häufig nahe am Wohnort; kennenlernen über Hobby, Schule, Verein, zwangslos, entspannt, stressfrei
- negativ: aufwändiger zu organisieren, nicht immer ohne Stress

Schnittmenge: Freundinnen und Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder, die weiter weg wohnen; Kranke; weniger mobile Personen; Schüchterne; Introvertierte; Freundschaften aus dem realen Leben intensiver pflegen über digitale Wege

Erarbeitung 3

In dieser Aufgabe geht es darum, die Balance zwischen digitalen und analogen Freundschaften zu finden, um seinen Alltag entspannt gestalten zu können.

Die Schülerinnen und Schüler lesen die Texte und markieren die positiven und negativen Aspekte, die jeweils erwähnt werden.

Vorteile/Nachteile ergeben sich aus der vorherigen Auflistung.

Hinweis Placemat: Die Kinder setzen sich in 4er-Gruppen zusammen. Jede Gruppe erhält einen großen Bogen Papier (vorzugsweise DIN A3) mit dem „Placemat". Jedes Kind notiert nun in dem zu ihm zeigenden Feld seine eigenen Gedanken zur Aufgabenstellung. Wenn jedes Kind einen Gedanken notiert hat, wird auf Zeichen der Lehrkraft das Blatt um 90 Grad gedreht und jede bzw. jeder liest die schon getätigten Notizen und fügt noch eine eigene Idee hinzu. Es wird nicht gesprochen! Nach dieser Einzelarbeit findet ein Austausch in der Gruppe über die individuellen Antworten bzw. Ideen statt. Optional werden in einer dritten Phase durch die Gruppenmitglieder die wichtigsten Einträge farbig markiert. Zum Schluss präsentiert jede der Arbeitsgruppen ihre Ergebnisse vor der Klasse, wo die Ideen analog oder digital gesammelt werden.

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Reflexion 2

Think-Pair-Square-Share (mit ungefähren Zeitangaben)

- Think: Einzelarbeit mit Notizen (3 Min).
- Pair: Notizen werden in 2er-Gruppen ausgetauscht und ergänzt (3 Min).
- Square: In 4er-Gruppen wird ebenso verfahren (5 Min).
- Share: Eine Vertreterin oder ein Vertreter der 4er-Gruppe liest das Gruppenergebnis vor (pro Gruppe 1–2 Min.).

Hier können Regeln gefunden werden, um die Balance zu gewährleisten bzw. zu erreichen: Zeitlimits, nur im Team, bestimmte Apps oder Spiele nutzen, „offline-Gruppe" gründen, Apps ausmisten, Freunde-Tag etablieren …

Produktion 1

Ziel dieser Aufgabe ist es, ein Bewusstsein zu entwickeln, wie analoge und digitale Freundschaften entstehen und gepflegt werden können.

Vorschläge:

1. Sommer (außer Haus): Spaziergang, Kino, Radfahren, zur Eisdiele, ins Freibad/Hallenbad, Geocaching (auch online), Picknick im Park oder am See, Boomerang/Frisbee, Lagerfeuer, grillen, eine neue Sportart ausprobieren, Mitmach-Museum, Jugendclub-Angebote wahrnehmen, Fotowettbewerb, Filmabend, sich unterhalten, Musik hören, (video-) telefonieren
2. Sommer (kreativ und zu Hause): Spieleabend, Watchparty, zusammen kochen oder backen, Lagerfeuer, lesen/gemeinsam schreiben, Konsolenspiele (auch online mit- und gegeneinander), Brettspiele (auch über Videocall), scribble.io, virtuelle Karaokeparty, online Workout-Sessions, Memes erstellen, Filmabend, sich unterhalten, Musik hören, (video-)telefonieren
3. Winter (außer Haus), Spaziergang, Ski- oder Schlittenfahren, Eislaufen, Iglu bauen, Hallenbad, Geocaching (auch online), online Workout-Sessions, Mitmach-Museum, Jugendclub-Angebote wahrnehmen, Fotowettbewerb, Filmabend, sich unterhalten, Musik hören, (video-)telefonieren
4. Winter (kreativ und zu Hause): Plätzchen backen, Adventskalender basteln, Watchparty, Konsolenspiele (auch online mit- und gegeneinander), Brettspiele (auch über Videocall), scribble.io, virtuelle Karaokeparty, online Workout-Sessions, Memes erstellen, Filmabend, sich unterhalten, Musik hören, (video-)telefonieren

Das Ergebnis dieser Arbeit kann im Klassenzimmer verbleiben, die Aktivitäten können (um eine längerfristige Beschäftigung mit dem Thema zu erreichen) als wöchentliche Challenge herangezogen werden: Challenge für diese Woche: „Bastle ein Geschenk für ein Familienmitglied" oder „Triff dich mit zwei Freundinnen oder Freunden zum Eisessen", „Lerne ein Kuchenrezept" usw.). Natürlich können diese Ergebnisse auch digital ins LMS der Schule gestellt werden.

Ein Online-Beispiel finden Sie auf der Plattform TaskCards: www.taskcards.de
TaskCards ist eine DSGVO-konforme digitale Pinnwand.

DSGVO-konform

Produktion 2 (fakultativ)

Individuelle Antworten der Lernenden
Auf freiwilliger Basis können Beiträge im Plenum vorgetragen werden.

Reflexion 2

Individuelle Antworten der Lernenden

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Arbeitsblatt 1
Digitale Einsamkeit

© yanlev - stock.adobe.com

Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Trage in die Felder ein, was man normalerweise mit Freundinnen und Freunde im realen Leben macht, mit Freundinnen und Freunden, die man nur aus dem Internet kennt und in die Mitte Aktivitäten, die man mit beiden Gruppen machen kann.

ANALOGE FREUNDSCHAFTEN

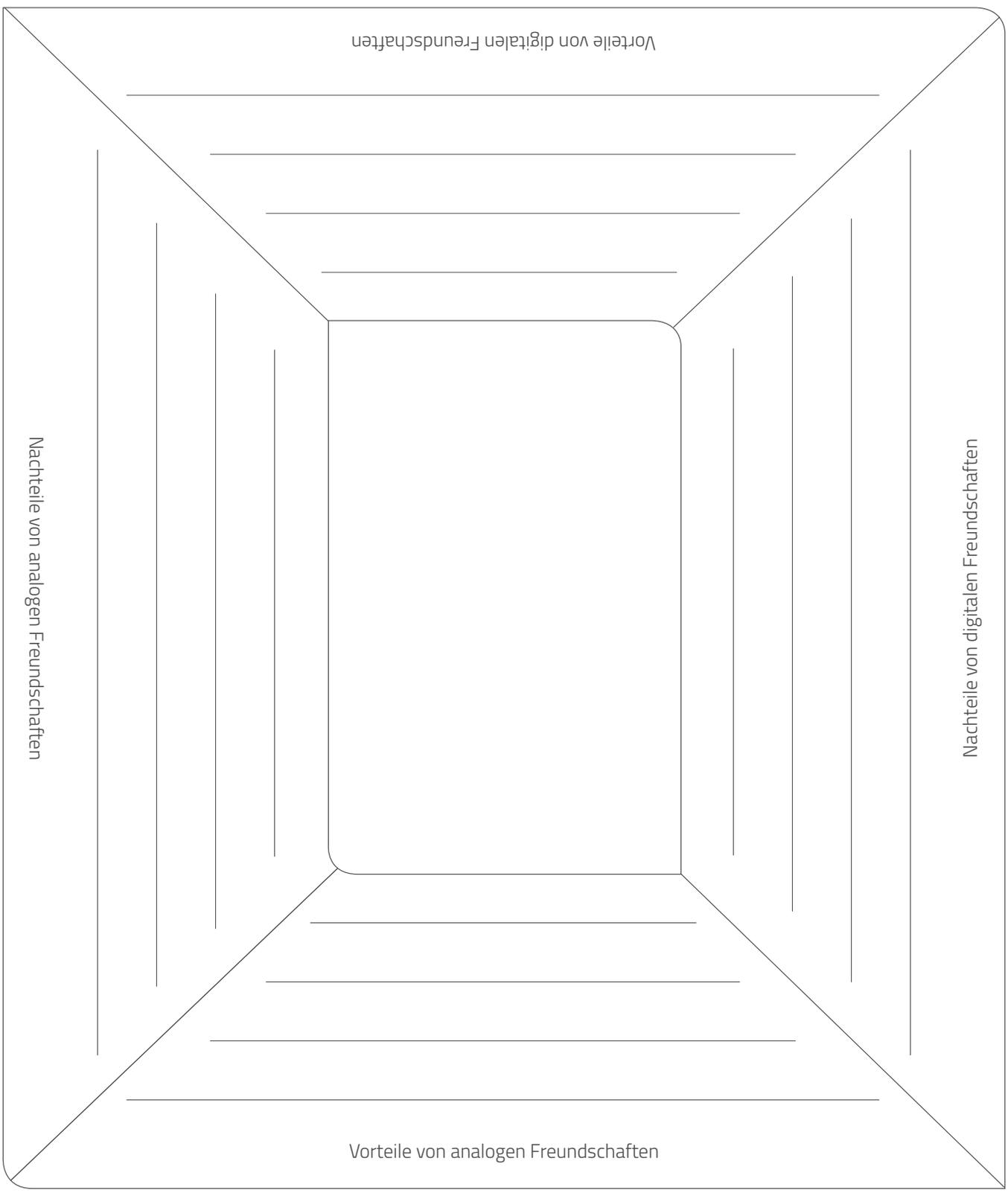
BEIDE

DIGITALE FREUNDSCHAFTEN

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Placemat: Vor- und Nachteile von digitalen und analogen Freundschaften

Was macht Freundschaft aus? Formuliere eine Idee zum Thema, das auf dem Blatt zu dir zeigt. Es wird dabei nicht gesprochen! Auf Zeichen der Lehrkraft wird das Blatt um 90 Grad gedreht. Du liest die Notiz(en), die schon im Feld stehen und fügst noch eine eigene Idee hinzu. Solange bis jede bzw. jeder mindestens einmal in jedes Feld geschrieben hat. Danach könnt ihr in der Gruppe Unklarheiten klären, bevor dann in der Klasse eure Ergebnisse vorgestellt und gesammelt werden.



© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Vor- und Nachteile von Freundschaften im Internet und im realen Leben

Lies die vier Statements und unterstreiche die positiven Aspekte von Freundinnen und Freunden aus dem Internet und dem realen Leben mit grün und die negativen Aspekte mit orange. Wenn du fertig bist, tausche dich mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn aus.

© carballo - stock.adobe.com

Aslan, 11

Ich zocke hauptsächlich. Ich will ja einfach die Schule vergessen und Spaß mit meinen online Freunden haben. Wir spielen und chatten über viele Sachen und die Zeit ist schnell rum. Ich bin erst seit kurzem in diesem kleinen Ort und habe noch keine Freunde hier. Deswegen verbringe ich schon sehr viel Zeit am Handy. Neulich bin ich wegen einer Nachricht aus meiner Gruppe rausgeflogen, da merkt man, wie doof alles ohne meine Gaming Community ist. Ich habe keine Geschwister und meine Eltern arbeiten. Aber neulich waren ein paar coole Leute aus der Gegend online. Vielleicht kann ich die ja mal treffen.

Bahira, 13

Ich nutze hauptsächlich Apps zum Schreiben, aber auch um Bilder zu teilen oder Videos hochzuladen oder anzuschauen. Klar sind manchmal komische Leute dabei, die im Chat oder in den Kommentaren einfach nur Ärger machen wollen, aber meistens sind die Leute ganz nett. Und wenn ich mal wieder ein paar Likes für ein Video bekomme, gibt mir das ein gutes Gefühl. Natürlich treffe ich mich auch mit Leuten im real life. Ist aber immer stressig, bis alle mal Zeit haben und die 30 Minuten Busfahrt nerven.

© insta_photos - stock.adobe.com

© Valua Vitaly - stock.adobe.com

Elias, 14

Mein größtes Hobby ist Minecraft. Ich habe dafür den alten Laptop meiner Mama bekommen. Dort baue ich mir meine Häuser, pflanze Essen an und kümmere mich um meine Tiere und verteidige sie gegen Zombies und Creeper. Wenn ich Hilfe brauche, frage ich einfach in der Community und lade sie in meine Welt ein. In meiner Klasse habe ich nicht viele Leute, mit denen ich darüber reden kann. Ich interessiere mich auch nicht unbedingt für Fußball oder Musik oder irgendwelche Haustiere, wie viele in meiner Klasse.

Madeleine, 12

Ich liebe Mangas. Ich habe Accounts auf verschiedenen Manga-Fanseiten und bin auch in vielen Manga-Gruppen in den typischen sozialen Medien. In meinem Ort gibt es einfach niemanden, der sich dafür interessiert und es ist super, wenn man Leute aus der ganzen Welt treffen kann, die auch Mangas lieben. Ich versuche auch selbst zu zeichnen und lade hin und wieder ein Bild hoch. Aber da gibt es leider immer wieder manche blöde Nachrichten, wie „Übe lieber noch ein bisschen!" oder „Ist das eine Kindergartenzeichnung?" Deswegen mache ich das nicht so oft und zeichne einfach für mich und manchmal für eine Freundin. Wenn ich mal Handyverbot habe, ist das schon ziemlich blöd, weil ich einfach so viele Nachrichten in den ganzen Gruppen verpasse.

© insta_photos - stock.adobe.com

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Alleinsein: Deine Ideen

Manchmal fühlt es sich gut an, „alleine" zu sein, weil …

Manchmal fühlt es sich schlecht an, „alleine" zu sein, weil …

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

Anhang

Anhang 1

Wie lege ich in einer Minute ein Etherpad für kollaboratives Schreiben an?

- Rufen Sie die DSGVO-konforme Internetseite zumpad.zum.de auf. Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler brauchen keinen Account oder Anmeldung auf dieser Seite.
- Klicken Sie links auf den ockergelben Button „Neues Pad".
- Klicken Sie rechts oben auf das Teilen-Symbol und geben Sie den Link an die Schülerinnen und Schüler bzw. an die Gruppe weiter. Es empfiehlt sich bei einer Gruppenarbeit für jede Gruppe ein eigenes Pad anzulegen
- Fertig!

Wenn Sie den genannten Link von Ihrem Pad bei https://qr.kits.blog/ eingeben, können Sie auch kinderleicht mit einem Klick einen QR-Code erstellen, den die Lernenden mit ihren mobilen Geräten scannen können und dann sofort auf dem richtigen Pad landen.

Interessante Links zum Thema „Digitale Einsamkeit"

Die digitale Einsamkeit erkennen und dagegen wirken:

- „Tipps gegen digitale Einsamkeit" unter www.juuuport.de
- „Digitale Einsamkeit – die verlorene Fähigkeit, Gespräche zu führen" unter www.schulesocialmedia.com
- „DIGITALE EINSAMKEIT" unter www.zeitjung.de
- „Digitale Einsamkeit bei Jugendlichen" unter https://jup.berlin

Einsamkeit ‚trotz' oder ‚durch' Digitalisierung:

- „Einsamkeit ›trotz‹ oder ›durch‹ Digitalisierung? Eine soziologische Betrachtung" unter www.uni-tuebingen.de
- „Das Monster der Moderne: Einsamkeit" unter www.zukunftsinstitut.de
- „Einsamkeit im Digitalen: Vernetzt – und doch allein" unter www.tagesspiegel.de

Digitale Medien und Empathie:

- „1000 Likes und trotzdem einsam" unter www.sueddeutsche.de

© Als Kopiervorlage freigegeben. BARMER, Klett MEX – DURCHBLICKT! Digital in eine gesunde Zukunft.

DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

Impressum

2. Auflage Mai 2024.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Abweichend hiervon ist die Vervielfältigung und Verbreitung des Werks und seiner Teile an Lernende zur Veranschaulichung des Unterrichts und zur Lehre an Bildungseinrichtungen durch Lehrende erlaubt.

In diesem Werk sind nach dem MarkenG geschützte Marken und sonstige Kennzeichen für eine bessere Lesbarkeit nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Haftungsnotiz: Auf verschiedenen Seiten dieses Heftes befinden sich Verweise (Links) auf Internetadressen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird die Haftung für die Inhalte der externen Seiten ausgeschlossen. Für den Inhalt dieser externen Seiten sind ausschließlich die Betreiberinnen und Betreiber verantwortlich. Sollten Sie daher auf kostenpflichtige, illegale oder anstößige Seiten treffen, so bedauern wir dies ausdrücklich und bitten Sie, uns umgehend per E-Mail (p.woehner@klett-mex.de) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

Autoren: Michael Kohl
Redaktion und Autorenkoordination: Fabienne Schmaus
Projektkoordination: Petra Wöhner, Klett MEX GmbH
Layout und Satz: We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart
Herausgeber: BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin
Eine Zusammenarbeit der BARMER und der Klett MEX GmbH

©BARMER, Berlin, Klett MEX GmbH, Stuttgart und We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart.

Digital in eine gesunde Zukunft.

Wir wollen die Chancen und Potenziale der Digitalisierung für unsere Gesundheit nutzen, indem wir digitale Kompetenz für selbstbestimmte Entscheidungen in allen Gesundheitsfragen vermitteln.

Ein Präventionsprogramm der BARMER

Klett MEX

Hochschule Fulda
University of Applied Sciences

Technische Universität München