

# Zeitempfinden durch Handynutzung



9–10 Jahre

## Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)

© Pixel-Shot - adobe.stock.com

# Zeitempfinden durch Handynutzung

## Handreichung für Lehrkräfte

 9–10 Jahre

 Dauer: 90 Min.



Die verwendeten Onlinematerialien und -werkzeuge sind DSGVO-konform.

## Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit sollen die Lernenden reflektieren, welche Bedeutung das Smartphone im Alltag hat und dass es sowohl zum Stressabbau genutzt werden kann, aber auch Stress verursachen kann. Des Weiteren sollen sie erkennen, dass die Handynutzung auch einen Einfluss auf das Zeitempfinden hat. Nicht selten kommt es vor, dass Lernende die Zeit komplett vergessen, wenn sie zu lange in den sozialen Medien verweilen. Die Lernenden erfahren, für welche Aktivitäten ein Smartphone im Laufe des Tages genutzt wird und unterscheiden positive und negative Folgen aus der Handynutzung. Außerdem vergleichen sie eine Kindersuchmaschine mit einer Suchmaschine, die auch Erwachsene nutzen, und trainieren anhand des Themas „Handysucht“ ihre Recherchekompetenz. Am Ende lernen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Regeln zur Handynutzung kennen, die ihnen helfen, Stress, der durch die Nutzung von Smartphones entsteht, zu reduzieren.

### Ziel dieser Einheit ist es,



- die eigene Handynutzung zu reflektieren.
- Suchmaschinen kennen und nutzen zu lernen.
- Regeln zur Handynutzung zu reflektieren.
- Informationen zu Gesundheitsthemen im Internet zu finden.
- zu lernen, das Smartphone auch einmal auszustellen.
- Einstellungen am Smartphone vorzunehmen.

### SCHULFÄCHER

### BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN



Deutsch

- Lese- und Schreibkompetenz
- Informationen recherchieren

Biologie

- Gesundheitsförderung und -fürsorge
- Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit
- Förderung der Gesundheitskompetenz

Religion/Ethik

- das eigene Handeln reflektieren
- Werteerziehung

Informatik

- Gesellschaftliche Auswirkungen von Medienkonsum kennen

Sozialkunde

- Leben in der Mediengesellschaft



## KMK-Kompetenzen

- Suchstrategien nutzen und weiterentwickeln
- In verschiedenen digitalen Umgebungen suchen
- Informationen und Daten analysieren, interpretieren und kritisch bewerten
- Suchtgefahren vermeiden, sich selbst und andere vor möglichen Gefahren schützen
- Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen
- Strategien zum Schutz entwickeln und anwenden
- Risiken und Gefahren in digitalen Umgebungen kennen, reflektieren und berücksichtigen

## Schwerpunkt der Einheit nach den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

### Operative Fähigkeiten:

wird verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitale Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)

### Sicher im Internet navigieren:

wird verstanden die Fähigkeit, sich im Internet und in digitalen Medien gut zu orientieren (z. B. den Überblick auf einer Website zu behalten)

### 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](http://www.durch-blickt.de)



Zum Exkurs



### Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit
- 2er-Gruppen
- Einzelarbeit



### Link zur Einheit

- Startervideo, TaskCards und weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Kursmaterial (Lehrkraft)

- Tablet oder Laptop zur Ergebnissammlung
- Beamer, wenn nicht vorhanden: Tafel oder Flipchart
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit, ein Video zu zeigen



### Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- Tablet oder Laptop für die digitalen Aufgaben (wenn möglich)



### Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Kids & Schule (Kurs)
- Weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Onlinematerialien und -werkzeuge in der Einheit

–



## Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter 1–4 ausdrucken, wenn möglich Arbeitsblatt 4 im DIN A3-Format
- mit Arbeitsformen wie Think-Pair-Square-Share und Placemat-Methode vertraut machen – siehe Erwartungshorizont
- evtl. Schulgeräte besorgen
- evtl. Papierbögen im DIN A3-Format für den Unterricht besorgen



**Ablauf**

- Einstieg in das Thema
- Erarbeitung 1
- Vertiefung
- Erarbeitung 2
- Praxisphase
- Auswertung
- Erarbeitung 3
- Reflexion

- Startervideo zur Einheit
- Für welche Aktivitäten nutzt du dein Smartphone?
- Bewertung verschiedener Nutzungsszenarien
- Vorwissen zum Thema Handysucht aktivieren
- Suchmaschinen zum Thema „Handysucht“ vergleichen
- Besprechung der Rechercheergebnisse und Reflexion
- Regeln für die Smartphone Nutzung bewerten
- Abschlussrunde

ZIEL UND FRAGESTELLUNG	METHODIK	MEDIUM
 <p><b>Einstieg</b> Video wird abgespielt Wofür wird im Video das Smartphone genutzt?</p>	Besprechung im Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 1, Fragen 1–3</li> </ul>
 <p><b>Erarbeitung 1</b> Wer von euch besitzt ein Smartphone? Wofür nutzt du dein Smartphone?</p>	Plenumsgespräch  Einzelarbeit, Besprechung der Ergebnisse im Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ergebnisse der Klassenumfrage werden an der Tafel oder dem Whiteboard festgehalten</li> <li>▪ Arbeitsblatt 1, Fragen 4–6</li> </ul>
 <p><b>Vertiefung</b> Wie bewertest du die vorgestellten Situationen zur Smartphone Nutzung?</p> <p> positiv = zeichne einen lachenden Smiley</p> <p> negativ = zeichne einen traurigen Smiley</p> <p> neutral = zeichne einen neutralen Smiley</p>	Einzelarbeit Besprechung der Ergebnisse im Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 2</li> <li>▪ Arbeitsblatt über Beamer oder Whiteboard zeigen und erste Situation zur Smartphone Nutzung gemeinsam besprechen und den richtigen Smiley eintragen</li> </ul>
 <p><b>Erarbeitung 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Glaubst, du dass man handysüchtig werden kann? Warum?</li> <li>▪ Gibt es eine Situation in Arbeitsblatt 2, bei der du sagen kannst, sie oder er ist handysüchtig?</li> <li>▪ Kennst du eine Person, von der du sagen kannst, sie ist handysüchtig?</li> </ul>	Plenumsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ausgefülltes Arbeitsblatt 2</li> </ul>



**ZIEL UND FRAGESTELLUNG**

**METHODIK**

**MEDIUM**

 <p><b>Praxisphase</b> Was bedeutet genau „Handysucht“? Online Recherche: Suchmaschinen vergleichen und zum Thema „Handysucht“ recherchieren</p>	<p>Einzelarbeit (wenn genügend Arbeitsgeräte zur Verfügung stehen), sonst 2er-Gruppen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt 3</li> <li>Tablet oder Smartphone zur Recherche für (möglichst) alle Lernenden</li> </ul>
 <p><b>Auswertung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Suchmaschinen habt ihr genutzt?</li> <li>Waren die Kindersuchmaschinen oder die Suchmaschinen für Erwachsene hilfreicher?</li> <li>Was habt ihr über Handysucht herausgefunden?</li> </ul>	<p>Think-Pair-Share</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ausgefülltes Arbeitsblatt 3</li> </ul>
 <p><b>Erarbeitung 3</b> Die Lernenden bearbeiten die „Placemat“: Regeln für die Nutzung des Smartphones</p>	<p>4er-Gruppen Placemat-Methode optional: Diskussion im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt 4 pro 4er-Gruppe eine Kopie (wenn möglich im DIN A3-Format)</li> </ul>
 <p><b>Reflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was hast du in dieser Einheit gelernt?</li> <li>Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?</li> <li>Wie willst du dein Smartphone in der Zukunft nutzen?</li> <li>Könntest du dir vorstellen, eine Woche auf dein Smartphone zu verzichten?</li> <li>Hat sich deine Wahrnehmung der Zeit während der Handynutzung schon mal verändert?</li> <li>Welchen Einfluss hat die Smartphone Nutzung auf deine Gesundheit?</li> </ul>	<p>Diskussion im Plenum</p>	<p>–</p>



## Lösungen/Erwartungshorizont

### Einstieg

#### Lösungen zu Arbeitsblatt 1:

##### zu 1.

- angekreuzt werden muss: Nachrichten verschicken, Spielen, Musik hören, Videos schauen, Wecker
- nicht angekreuzt werden muss: Kalender, Telefonieren, Fotos/Videos aufnehmen, Lesen von Büchern, Informationen suchen, navigieren

##### zu 2.

Am häufigsten nutzt die Botschafterin oder der Botschafter das Smartphone für das Kommentieren und für das Versenden von Nachrichten.

##### zu 3.

Ja, weil die Freundinnen und Freunde manchmal erwarten, dass man sofort auf eine Nachricht antwortet, weil man ständig nachschaut, wie viele Likes ein neues Video hat und weil man immer auf der Suche nach neuen Inhalten für Videos und Fotos ist.

### Erarbeitung 1

Zur eigenen Smartphone Nutzung gibt es individuelle Antworten.

Die Lernenden sollen ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie präsent ihr Smartphone ist und welche verschiedenen Aktivitäten sie damit erledigen.

#### Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 1:

##### zu Frage 5:

Hier wird es vermutlich sehr unterschiedliche Antworten geben. Typische Antworten sind:

- zum Spielen, weil ich immer neue Levels oder einen neuen Highscore erreichen möchte
- zum Hören von Musik, weil ich am Nachmittag sehr häufig Musik höre
- zum Schauen von Videos, weil ich sie sehr lustig, informativ oder spannend usw. finde
- zum Schreiben von Nachrichten, weil ich mit meinen Freundinnen und Freunden im Kontakt bleiben möchte

##### zu Frage 6:

Je nach Situation unterschiedliche Antworten:

- Es gibt Situationen, bei denen die Lernenden die Handynutzung entspannt, weil sie einfach einmal abschalten können, und andere Situationen, wenn z. B. die ganze Zeit Nachrichten auf dem Smartphone erscheinen, dann stresst sie die Handynutzung.
- Ich fühle mich glücklich, akzeptiert (im Freundeskreis, bei Gleichaltrigen), aber auch manchmal nervös, unkonzentriert.

### Vertiefung

Die Lernenden sollen hier erkennen, dass Smartphone Nutzung nicht gleich Smartphone Nutzung ist.

#### Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 2:

##### zu a)

Jugendlicher 1 (links):	Aussage 1: 😊	Aussage 2: 😊	Aussage 3: 😊
Jugendliche 2 (rechts):	Aussage 1: 😊	Aussage 2: 😊	Aussage 3: 😊

Wenn genügend Zeit vorhanden ist, sollen die Lernenden auch eigene Situationen der Handynutzung aufschreiben und bewerten (Aufgabe b). Die Lernenden tauschen diese Situationen in Kleingruppen aus. Sollten die Situationen auch im Plenum vorgestellt werden, sollten nur Lernende ausgewählt werden, die von sich aus bereit sind, die Situationen zu teilen.



zu b)

Individuelle Antworten der Lernenden

Mögliche Situationen:

- Wenn mich meine Schwester oder mein Bruder nervt, setze ich mich in mein Zimmer und spiele Handygames.
- Wenn ich bei den Mathehausaufgaben ein Problem habe, schaue ich ein Erklärvideo auf einer Plattform, das mir weiterhilft.
- Manchmal bekomme ich blöde Nachrichten im Chat von Mitschülerinnen oder Mitschülern.

---

## Erarbeitung 2

In dieser zweiten Erarbeitungsphase sollen die Lernenden ihr Vorwissen zum Thema Handysucht aus ihrem Erfahrungsschatz aktivieren, bevor sie im Anschluss weitere Informationen recherchieren. Es ist zu erwarten, dass viele bereits in den Familien darüber gesprochen haben. Das ist in der Regel besonders häufig der Fall, insbesondere wenn es ältere Geschwister in der Familie gibt.

### Glaubst du, dass man handysüchtig werden kann? Warum? Lösungsvorschlag:

Individuelle Antworten der Lernenden

**Hintergrundinformation:** Eine klinische Diagnose für die Handysucht (Nomophobie) – wie sie zum Beispiel für Alkoholabhängigkeit etabliert wurde – existiert derzeit nicht. „Jedoch gibt es auch andere nicht-stoffliche Süchte, etwa die Spielsucht, deren Kriterien man auf die Smartphone Nutzung übertragen kann“, erklärt Uwe Wicha, Leiter der Fachklinik für Abhängigkeitskranke „Alte Flugschule“. Natürlich ist nicht jeder, der viel Zeit am Smartphone verbringt, gleich abhängig. „Es gibt einen bestimmungsgemäßen, genussvollen Gebrauch“, sagt Wicha. Dieser zeichne sich dadurch aus, dass er den Alltag und andere Dinge, die einem normalerweise wichtig sind, nicht überlagert.



Quelle und weitere Infos zu finden im Artikel „Handysucht: Kann das Smartphone abhängig machen?“ unter [www.lifeline.de](http://www.lifeline.de)

### Gibt es eine Situation in Arbeitsblatt 2, bei der du sagen kannst, sie oder er ist handysüchtig?

Nur anhand einzelner Situationen kann man nicht bestimmen, ob jemand handysüchtig ist.

Aber Anspannung oder Nervosität könnten erste Anzeichen sein.

### Kennst du jemand, bei dem oder bei der du sagen kannst, sie oder er ist handysüchtig?

Individuelle Antworten der Lernenden

---

## Praxisphase + Auswertung

Aus der Grundschule kennen viele Lernende bereits Kindersuchmaschinen wie z. B. [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de), und [www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de). In dieser Phase geht es darum, dass die Lernenden Suchmaschinen kennenlernen, die auch von Erwachsenen genutzt werden, um ihre Informationskompetenz zu verbessern.

Es kann sein, dass die Lernenden von der Menge an Informationen überfordert sind. Sollte dies der Fall sein, kann man die Suche auch, wenn möglich, zentral im Plenum durchführen und den Lernenden dann sagen, welche Suchergebnisse sie anklicken sollen.

Bei der Eingabe von Fragen in Suchmaschinen werden die Lernenden erkennen, dass Google viele Fragen direkt beantwortet, ohne dass man auf Suchergebnisse klicken muss.

Zum Thema „Handysucht“ werden die Lernenden je nachdem, welche Suchergebnisse sie anklicken, unterschiedliche Informationen sammeln. Zu erwarten ist, dass sie unter anderem Symptome von Handysucht kennenlernen und auch erfahren, was man gegen Handysucht unternehmen kann.

### Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 3:

siehe Erarbeitung 2

**Symptome:** unter anderem Kontrollverlust über die Handynutzung, Vernachlässigung von Hobbys, Interessen oder Freundinnen und Freunden aufgrund ständiger Handynutzung, heimliche Handynutzung, Entzugserscheinungen bei Nichtnutzung, erfolglose Versuche, das Smartphone weniger zu nutzen.



Mehr Infos zum Thema  
„Anzeichen für Handysucht“  
unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

**Tipps:** unter anderem Benachrichtigungen von Apps (Push-Nachrichten) ausstellen, ein Zeitlimit für die Handynutzung festlegen und im Smartphone einstellen, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen das Smartphone weglegen. Wenn die Lernenden ihre Smartphones in der Schule dabei haben, kann es an dieser Stelle sinnvoll sein, dass sie versuchen, verschiedene Einstellungen direkt auszuprobieren. Sie können z. B. automatische Benachrichtigungen ausstellen, das Smartphone auf „Nicht stören“ stellen oder die Bildschirmfarbe auf augenschonend stellen.



Weitere Infos zum Thema „Smartphones sicher einstellen für Kinder und Jugendliche“ unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

In dieser Praxisphase können die Lernenden direkt am Endgerät verschiedene Funktionen ausprobieren, um ihre operativen Fähigkeiten am Endgerät zu trainieren.

### 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.)

### Erarbeitung 3

Es ist davon auszugehen, dass alle Lernenden zu Hause Regeln bei der Handynutzung einhalten müssen. Bei dieser Placemat können sie vier vorgegebene Regeln kommentieren und sich austauschen. Am Ende können Sie gemeinsam weitere Regeln diskutieren und aufschreiben. Die Aufgabenstellung ist hier bewusst offen gestellt. Bei der Besprechung im Plenum kann die Klasse die Regeln bewerten. Sind diese Regeln sinnvoll, um zu verhindern, dass man das Smartphone zu viel nutzt?

### Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 4:

**Welche Vor- und Nachteile hat die folgende Regel: Das Smartphone muss während des Essens und der Hausaufgaben in einem anderen Raum sein und auf stumm geschaltet werden?**

#### Vorteile:

- Man wird nicht von Benachrichtigungen abgelenkt.
- Man kann sich besser konzentrieren.
- Es gibt weniger Stress mit den Eltern.

#### Nachteile:

- Man bekommt nicht sofort mit, wenn eine Freundin oder ein Freund sich meldet.

**Welche Vor- und Nachteile hat es, wenn man Benachrichtigungen (Töne, Pop-ups) von Apps ausstellt?**

#### Vorteile:

- Benachrichtigungen stören nicht.
- Man schaut nicht bei jeder neuen Benachrichtigung oder jeder Nachricht auf das Smartphone.

#### Nachteile:

- Man bekommt nicht mit, wenn jemand uns erreichen will.



**Welche Vor- und Nachteile hat die folgende Regel: Kein Smartphone, bevor man 14 Jahre alt ist?**

**Vorteile:**

- Kinder entwickeln keine Handysucht.
- Man hat keinen so leichten Zugriff auf Videos oder Spiele, die für das Alter ungeeignet sind.

**Nachteile:**

- Man kann keine Online- und Handyspiele spielen.
- Man bekommt Nachrichten von Freundinnen und Freunden oder Vereinen nicht so schnell.
- Man kennt Trends nicht, die gerade in den sozialen Medien beliebt sind.

**Welche Vor- und Nachteile hat es, wenn man ein Zeitlimit für die Nutzung des Smartphones von den Eltern bekommt?**

**Vorteile:**

- Man hat Zugriff auf das Smartphone.
- Man wird nicht zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringen (Vertrauen).
- Handysucht ist dadurch nicht möglich.

**Nachteile:**

- Wenn das Zeitlimit erreicht ist, hat man keinen Zugriff mehr auf das Smartphone.

**Hinweis Placemat:**

Die Kinder setzen sich in 4er-Gruppen zusammen. Jede Gruppe erhält einen großen Bogen Papier (vorzugsweise DIN A3) mit der „Placemat“. Jedes Kind notiert nun in dem zu ihm zeigenden Feld seine eigenen Gedanken zur Aufgabenstellung. Wenn jede und jeder einen Gedanken notiert hat, wird auf Zeichen der Lehrkraft das Blatt um 90 Grad gedreht und jedes Kind 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 Arbeitsgruppe ihre Ergebnisse vor der Klasse, wo die Ideen analog oder digital gesammelt werden.

---

**Reflexion**

Individuelle Antworten der Lernenden

---



# Arbeitsblatt 1

Zeitempfinden durch  
Handynutzung



© TinPong - stock.adobe.com



## Meine Smartphone Nutzung

1. Welche Beispiele für Smartphone Nutzung nennt die Botschafterin oder der Botschafter aus dem Video? Kreuze an.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kalender                | <input type="checkbox"/> telefonieren                |
| <input type="checkbox"/> Nachrichten verschicken | <input type="checkbox"/> Fotos oder Videos aufnehmen |
| <input type="checkbox"/> spielen                 | <input type="checkbox"/> Bücher lesen                |
| <input type="checkbox"/> Musik hören             | <input type="checkbox"/> Informationen suchen        |
| <input type="checkbox"/> Videos schauen          | <input type="checkbox"/> navigieren                  |
| <input type="checkbox"/> Wecker                  |  |

2. Wofür nutzt die Botschafterin oder der Botschafter aus dem Video das Smartphone am häufigsten?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Wie fühlt sich die Botschafterin oder der Botschafter aus dem Video durch die Nutzung des Smartphones? Warum?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Wofür nutzt du das Smartphone? Kreuze an.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kalender                | <input type="checkbox"/> telefonieren                |
| <input type="checkbox"/> Nachrichten verschicken | <input type="checkbox"/> Fotos oder Videos aufnehmen |
| <input type="checkbox"/> spielen                 | <input type="checkbox"/> Bücher lesen                |
| <input type="checkbox"/> Musik hören             | <input type="checkbox"/> Informationen suchen        |
| <input type="checkbox"/> Videos schauen          | <input type="checkbox"/> navigieren                  |
| <input type="checkbox"/> Wecker                  | <input type="checkbox"/> _____                       |

5. Wofür nutzt du das Smartphone am häufigsten? Warum?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Wie fühlst du dich, wenn du dein Smartphone nutzt? Warum?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Welche Handynutzung ist sinnvoll?

a) Lies dir die folgenden Aussagen durch und entscheide, ob es sich um eine **sinnvolle Nutzung** 😊 oder eine **problematische Nutzung** 😞 oder eine Nutzung handelt, **die nicht unbedingt sinnvoll aber auch nicht problematisch ist**. 🤔



### Aussage 1:

Wenn ich von der Schule komme und einen richtig stressigen Tag hatte, dann mache ich mir meine Playlist auf dem Smartphone an und höre Musik. Das hilft mir, mich wieder zu entspannen.



### Aussage 2:

Ich schaue vor dem Einschlafen gerne Videos auf TikTok. Ich will eigentlich nur fünf Minuten schauen, aber wenn ich erstmal angefangen habe, höre ich so schnell nicht mehr auf. Viele Videos wische ich gleich wieder weg, aber manche sind wirklich lustig oder interessant. Es kommt schon vor, dass ich dann mehr als zwei Stunden schaue, zu spät einschlafe und am nächsten Tag sehr müde bin.



### Aussage 3:

Meine Eltern haben mein Smartphone so eingestellt, dass ich meinen Standort teile. Sie können auf ihrem Smartphone auf einer Karte genau sehen, wo ich bin.



### Aussage 1:

Wenn ich mein Smartphone beim Essen oder bei den Hausaufgaben weglege, höre ich die ganze Zeit, dass es vibriert, weil ich eine neue Nachricht bekommen habe. Ich muss dann sofort nachschauen, damit ich nichts verpasse.



### Aussage 2:

Ich nutze mein Smartphone, um mich mit Freundinnen und Freunden zu verabreden. Wenn ich mich mal verspäte, kann ich so auch schnell Bescheid sagen.



### Aussage 3:

Wenn ich jemandem schreibe und die Person nicht sofort antwortet, werde ich häufig nervös.



b) Wie sieht es bei dir aus? Schreibe Situationen auf und zeichne einen Smiley, der zeigt, wie du die Situationen erlebst.

**Aussage 1:**

---

---

---

---



**Aussage 2:**

---

---

---

---



**Aussage 3:**

---

---

---

---





## Eine Suchmaschine nutzen

### Schritt 1:

Wähle eine der Suchmaschinen aus und gebe die Internetadresse in einen Browser ein.

- www.google.de    
  www.bing.de    
  www.duckduckgo.de    
  www.blinde-kuh.de

### Schritt 2:

Gebe den Begriff „Handysucht“ in die Suchmaschine ein und klicke auf „suchen“, „finden“ oder das Symbol „Lupe“.

### Schritt 3:

Schau dir die Suchergebnisse an und wähle eine Seite aus, die du genauer ansehen willst.

### Schritt 4:

Klicke auf diese Seite und informiere dich über das Thema „Handysucht“. Wenn du die erste Seite angeschaut hast, kannst du auch weitere Suchergebnisse genauer anschauen. Was hast du über das Thema „Handysucht“ herausgefunden?

---



---



---



---

### Schritt 5:

Stelle verschiedenen Suchmaschinen Fragen zum Thema „Handysucht“. Beginne mit der Frage „Wie viel Zeit verbringen Kinder am Smartphone?“ Was fällt dir dabei auf?

---



---



---



---



---



---



 **Placemat**

Beantworte die Frage, die 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 und 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.

Kein Smartphone, bevor man 14 Jahre alt ist?  
Welche Vor- und Nachteile hat die folgende Regel:

Welche Vor- und Nachteile hat es, wenn man Benachrichtigungen (Töne, Pop-ups) von Apps ausstellt?

Welche Vor- und Nachteile hat es, wenn man ein Zeitlimit für die Nutzung des Smartphones von den Eltern bekommt?

Welche Vor- und Nachteile hat die folgende Regel: Das Smartphone muss während des Essens und der Hausaufgaben in einem anderen Raum sein und auf stumm geschaltet werden?

Kein Smartphone, bevor man 14 Jahre alt ist?  
Welche Vor- und Nachteile hat die folgende Regel:

Diese weiteren Regeln finden wir gut:



### Interessante Links zum Thema „Zeitempfinden durch Handynutzung“

- Handysucht unter [www.mobilsicher.de](http://www.mobilsicher.de) und [www.zeit.de](http://www.zeit.de)
- Regeln und Tipps für Kinder zum Umgang mit Smartphones unter [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) und [www.kindergesundheit.info](http://www.kindergesundheit.info)
- Richtige Einstellungen für Kinder am Smartphone unter [www.whatsappsim.de](http://www.whatsappsim.de), [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info) und [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)



# 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](mailto:p.woehner@klett-mex.de)) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

**Autor:** Florian Nuxoll

**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.