

# Digitale Achtsamkeit



11 – 14 Jahre

## Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

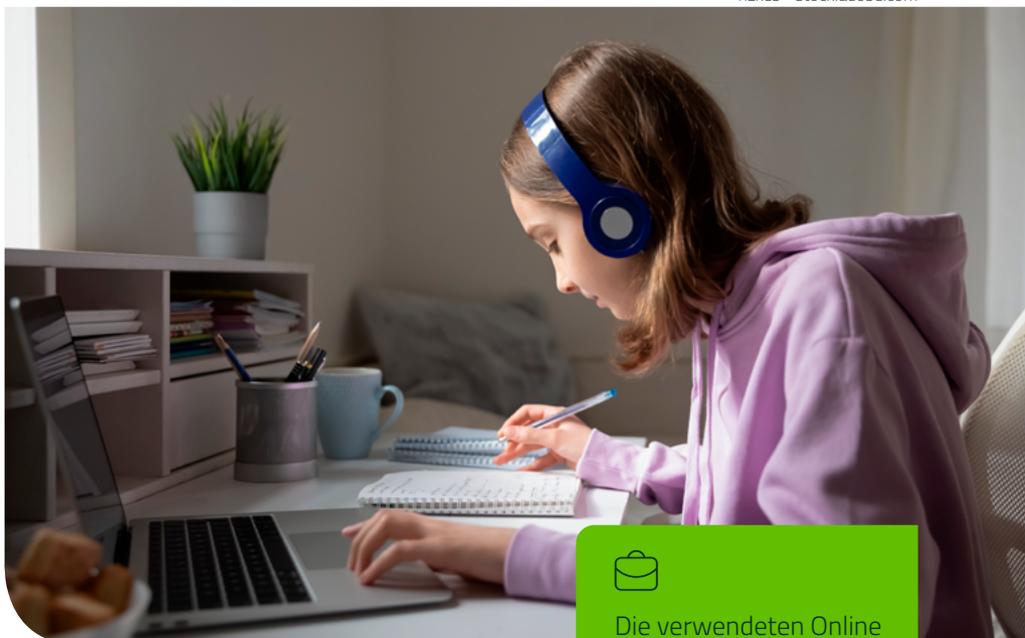
DURCHBLICKT! [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)

© Екатерина Переславце - stock.adobe.com

# Digitale Achtsamkeit

## Handreichung für Lehrkräfte

 **11 – 14** Jahre  
 **Dauer:** 90 min



Die verwendeten Online Materialien/Tools sind DSGVO-konform.

## Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit werden die Schülerinnen und Schüler für das Thema digitale Achtsamkeit sensibilisiert. Sie sollen erkennen, dass es wichtig ist, selbstbestimmt und vernünftig über die Verwendung digitaler Medien zu entscheiden. Oft lassen wir uns von Emotionen leiten und verfallen in Nutzungsmuster, die auf Dauer vielleicht nicht gesund sind. Die Lernenden sollen dies durchschauen und Strategien entwickeln, ihr Verhalten zu reflektieren und ggf. anzupassen. Ebenso lernen sie, dass es Apps und Internetangebote gibt, die dabei helfen können, gesünder zu leben und lernen, wie man diese Angebote finden kann.



Nähere Infos zum Nutzungsmuster eines „Smombie“ unter [www.sueddeutsche.de](http://www.sueddeutsche.de)

### Ziel dieser Einheit ist es,



- das eigene Medienverhalten zu beobachten und zu reflektieren.
- eine thematische Online Recherche durchzuführen.
- ein Bewusstsein über die Verlockungen des Smartphones zu schaffen.
- Digital-Health-Anwendungen kennenzulernen.
- Strategien zur digitalen Achtsamkeit zu kennen.
- eigene Strategien zur Mediennutzung zu entwickeln.

### SCHULFÄCHER

### BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN



Biologie/  
Sachunterricht

- Leben in einer Welt mit Medien
- Gesundheitsförderung und -fürsorge
- Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit
- Förderung der Gesundheitskompetenz

Deutsch

- Berichten und Beschreiben
- Leseverstehen
- sich und andere informieren
- eine Online Recherche durchführen
- Informationen aus einem Text entnehmen

Religion/Ethik

- das eigene Handeln reflektieren

Mathematik

- Daten erheben und aufbereiten



## KMK-Kompetenzen

- ✓ Strategien zum Schutz entwickeln und anwenden
- 📱 Digitale Technologien für soziales Wohlergehen und Eingliederung nutzen

- 💬 Chancen und Risiken des Mediengebrauchs in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen, eigenen Mediengebrauch reflektieren und ggf. modifizieren
- ⚙️ Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen
- 👤 Digitale Umgebungen und Werkzeuge zum persönlichen Gebrauch anpassen

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

### Operative Fähigkeiten:

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

### Bestimmen der Alltagsrelevanz:

verstanden als die Fähigkeit, zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind

### Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:

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

Weitere Informationen zu den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz finden Sie im Exkurs und unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### 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 (idealerweise an Beamer angeschlossen)
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit Video zu zeigen
- evtl. große Papierbögen A3



### Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- PC, Tablet oder Smartphone für die Online Recherche



### Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Entspannung
- Gute Nacht, Körper!
- Weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Online Material und Werkzeuge in der Einheit

- [www.taskcards.de](http://www.taskcards.de) (fakultativ)



## Unterrichtsvorbereitung

- Arbeitsblatt 1: Medientagebuch mind. eine Woche vor dem Unterricht ausgeben und das Mediennutzungsverhalten sieben Tage lang dokumentieren lassen
- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken
- evtl. Schulgeräte besorgen
- evtl. große Papierbögen A3 besorgen



**Ablauf**

<b>Einstieg in das Thema</b>	Startervideo zur Einheit
<b>Überleitung 1</b>	Wie kann ich erkennen, ob Medien gut oder schlecht für die Gesundheit sind?
<b>Erarbeitung 1</b>	Ein Medientagebuch führen
<b>Überleitung 2</b>	Meinung zum eigenen Mediengebrauch
<b>Erarbeitung 2</b>	Eine Online Recherche durchführen
<b>Erarbeitung 3</b>	Das Interesse an Digital-Health-Anwendungen wecken
<b>Vertiefung 1</b>	Gesundheitsförderliche Apps und Angebote kennen lernen
<b>Überleitung 3</b>	Die eigenen Kompetenzen realistisch einschätzen
<b>Vertiefung 2</b>	Digitale Achtsamkeitsstrategien entwickeln
<b>Produktion</b>	Ein Plakat erstellen
<b>Reflexion</b>	Abschlussrunde

ZIEL UND FRAGESTELLUNG	METHODIK	MEDIUM
<b>Einstieg</b> Was hast du im Video gesehen?	Sammeln der Antworten im Plenum (Fragen und offene Antworten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Video</li> </ul>
<b>Überleitung 1</b> Deine persönliche Meinung: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sind digitale Medien eher nützlich oder schädlich für unsere Gesundheit?</li> <li>▪ Wie kann ich erkennen, ob Medien gut oder schlecht für die Gesundheit sind?</li> </ul>	Plenum: Unterrichtsgespräch	–
<b>Erarbeitung 1</b> Die eigene Mediennutzungsdauer einschätzen: Mein Medientagebuch	Einzelarbeit (Arbeitsblatt), danach: fragengeleitetes Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 1</li> <li>▪ evtl. Tafel oder Whiteboard für Notizen, Zusammenfassung (Sammeln der Antworten der Lernenden, eventuell Durchschnittswerte bilden, Muster notieren)</li> </ul>
<b>Überleitung 2</b> Nach dem ersten Überblick über Mediennutzung: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kennt ihr das Gefühl / Bekommt ihr manchmal gesagt, dass ihr euch zu viel mit Medien beschäftigt? Wann genau?</li> <li>▪ Was denkt ihr, wenn ihr das hört? Warum?</li> </ul>	Diskussion im Plenum	–



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

MEDIUM

<p> <b>Erarbeitung 2</b></p> <p>1. Arbeitsblatt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufgabe 1: Selbst-/ Fremdeinschätzung der Mediennutzungsdauer</li> <li>▪ Aufgabe 2: Online Recherche zum Thema „Digital Detox“</li> </ul> <p>2. Präsentieren der Arbeitsergebnisse</p> <p>3. Tipps zur digitalen Achtsamkeit</p>	<p><b>Phase 1:</b> Einzelarbeit oder 2er Gruppen</p> <p><b>Phase 2:</b> Präsentieren im Plenum</p> <p><b>Phase 3:</b> Einzelarbeit, alternativ: 2er Gruppen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 2</li> <li>▪ Online Recherche mit PC, Tablet, Smartphone (oder Schulgerät) evtl. gemeinsame Ergebnissicherung:</li> </ul> <p><b>analog</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ auf Tafel</li> </ul> <p>oder <b>digital:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mit <a href="http://www.taskcards.de">www.taskcards.de</a> (siehe Erwartungshorizont)</li> </ul>
<p> <b>Erarbeitung 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was kann man machen, wenn man feststellt, dass die Medien mehr Last als Lust sind?</li> <li>▪ Wie viel ist wohl zu viel?</li> <li>▪ Könnte es nicht auch sein, dass digitale Medien uns dabei helfen, digital achtsam zu sein?</li> </ul>	<p>Gespräch im Plenum</p>	<p>–</p>
<p> <b>Vertiefung 1</b></p> <p>Arbeitsblatt 3, Aufgaben 1–4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informationen zu Internetangeboten und Digital-Health-Anwendungen</li> <li>▪ Problematisierung des Datenschutzes</li> </ul>	<p>Einzelarbeit oder 2er Gruppen, danach Gespräch im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 3</li> </ul>
<p>Praxisphase – Kreativaufgabe (Arbeitsblatt 3, Aufgabe 5): Gestaltung einer Gesundheitsapp, die noch erfunden werden sollte</p>	<p>–</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 3</li> <li>▪ eigene Geräte (oder Schulgeräte) wünschenswert</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Präsentation der Lösungen im Plenum</li> <li>▪ Vorstellung der Gesundheitsapps</li> </ul>	<p>Plenum, Vortrag der Lernenden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 3</li> <li>▪ eigene Geräte (oder Schulgeräte) wünschenswert</li> </ul>
<p> <b>Vertiefung 2</b></p> <p>Wir haben nun gelernt, warum digitale Achtsamkeit wichtig ist und wie Apps uns dabei helfen können. Zum Schluss sollt ihr noch eine Selbsteinschätzung vornehmen: Wie groß ist eure digitale Achtsamkeit schon und wie könnt ihr sie weiter verbessern?</p>	<p>Plenum</p>	<p>–</p>



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

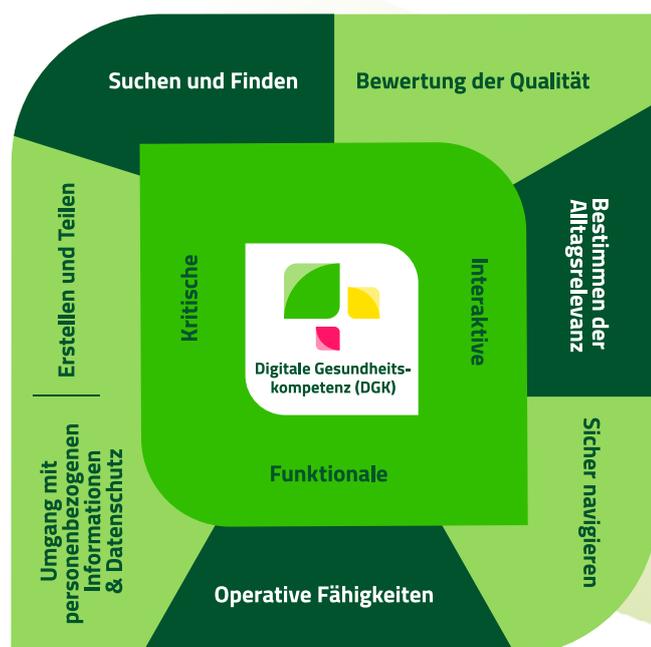
MEDIUM

<p>Die Schülerinnen und Schüler nehmen zum Abschluss noch eine Selbsteinschätzung hinsichtlich des Gebrauchs von digitalen Medien vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sie formulieren Möglichkeiten, in Zukunft (noch) achtsamer beim Mediengebrauch zu sein.</li> <li>▪ Was würde ich anderen empfehlen, wie sie digitale Medien verantwortungsbewusst nutzen können?</li> </ul>	<p>Einzelarbeit, eventuell 2er Gruppen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 4</li> </ul>
<p> <b>Produktion</b></p> <p>Kreative Aufgabe – ein Plakat gestalten: Nützliche Tipps für mehr digitale Achtsamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Schülerinnen und Schüler nennen exemplarisch besondere persönliche Stärken oder auch Schwächen.</li> <li>▪ Sie stellen einige ihrer Strategien für mehr digitale Achtsamkeit vor.</li> <li>▪ Sie stellen ihre Tipps für gute Freundinnen und Freunde vor und diskutieren diese bei Bedarf.</li> </ul>	<p>Gruppenarbeit für die Gestaltung eines Plakats</p> <p>Präsentation und Diskussion der Vorschläge im Plenum</p>	<p><b>analog:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ auf einem großen Blatt oder <b>digital:</b></li> <li>▪ mit <a href="http://www.taskcards.de">www.taskcards.de</a></li> </ul> <p>Eine leere „Tafel“ sehen Sie hier: <a href="http://www.taskcards.de">www.taskcards.de</a></p>
<p> <b>Reflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was hast du in dieser Einheit gelernt?</li> <li>▪ Was könntest du in Zukunft machen, um gesünder und entspannter zu leben?</li> <li>▪ Welche Gesundheitsanwendungen findest du besonders wichtig? Warum?</li> <li>▪ Welche Gesundheitsapps könnten speziell für dich nützlich sein?</li> </ul>	<p>Diskussion im Plenum</p>	<p>–</p>

## 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, die Motivation und die Fähigkeiten auch die digitale und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen, 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

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

- **Operative Fähigkeiten:** verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitale Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)
- **Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:** 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:** 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:** 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:** gemeint ist 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:** hierunter wird die Fähigkeit verstanden, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren
- **Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz:** verstanden als die Fähigkeit, Informationen über sich und andere Personen in digitalen Medien nicht zu teilen und zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat



### Einstieg.

Individuelle Antworten der Lernenden

---

### Überleitung 1.

Individuelle Antworten der Lernenden

Das Thema „Digitale Achtsamkeit“ ergibt sich für die Lernenden aus dem Botschafterin- bzw. Botschafter-Video. Darauf aufbauend sollen die Schülerinnen und Schüler spontan ihre eigenen Einschätzungen zum gesunden Umgang mit Medien äußern. Es ist zu erwarten, dass die Meinungen der Lernenden diesbezüglich auseinandergehen, auch wenn man die Meinungen der Eltern der Jugendlichen hinzuzieht.

### Lösungsvorschläge:

#### Sind digitale Medien eher nützlich für die Gesundheit?

- Mit digitalen Medien kann man sich gut über Gesundheitsthemen informieren.
- Man kann über das Internet beispielsweise mit Medizinerinnen und Medizinern kommunizieren.
- Man findet Informationen über Medikamente, Heilverfahren, Therapien usw.
- Man kann sich mit Menschen austauschen, die ähnliche gesundheitliche Probleme haben.
- Man kann sich (z. B. mit Hilfe entsprechender Apps) gegenseitig motivieren, mehr für die Gesundheit zu tun.

#### Sind digitale Medien eher schädlich für unsere Gesundheit?

- Ein intensiver Medienkonsum kann dazu führen, dass man sich weniger bewegt.
- Es kann sein, dass man bei der Nutzung eine ungesunde Körperhaltung einnimmt.
- Medien können dazu führen, dass man andere Dinge vernachlässigt, zum Beispiel den Sportverein.
- Es kann sein, dass man nebenher Snacks isst. (ungesunde Ernährung)

#### Wie kann ich erkennen, ob Medien gut oder schlecht für die Gesundheit sind?

Am besten beobachtet man die Auswirkungen zum Beispiel bei sich selbst. Checkliste:

- Bin ich entspannt, wenn ich Medien genutzt habe?
- Wie fühle ich mich während der Nutzung?
- Wie fühle ich mich danach?
- Fühle ich mich erschöpft und habe ich vielleicht Kopfschmerzen oder andere körperliche Probleme?
- Wenn ich beispielsweise Fitnesstracker nutze: Motivieren sie mich dazu, mich mehr zu bewegen?

In dieser ersten Phase schätzen die Lernenden gleich die Alltagsrelevanz ihres Medienverhaltens und bekommen anhand von Fragen Werkzeuge in die Hand, um bewerten zu können, ob der Medienkonsum einen Einfluss auf die Gesundheit hat.

---

### Erarbeitung 1.

#### Hinweis:

Die erste Erarbeitungsphase baut auf dem Medientagebuch der Schülerinnen und Schüler auf, welche dieses im Vorfeld der Unterrichtseinheit erstellt haben sollten. Dazu ist es notwendig, den Lernenden mindestens eine Woche vor der Unterrichtseinheit das Arbeitsblatt 1 auszuteilen und ihnen den Arbeitsauftrag – die Dokumentation ihrer Mediennutzungszeiten – zu erläutern.

Es ist nicht zwingend notwendig, die Dokumentation an einem Montag zu beginnen. Wichtig ist nur, dass die Schülerinnen und Schüler sieben Tage in Folge ihrem Beobachtungsauftrag nachkommen. Starten sie an einem anderen Wochentag, springen sie am Sonntag wieder zurück und fahren mit dem Montag fort, bis eine gesamte Woche erfasst ist.

#### Arbeitsblatt 1: Individuelle Antworten der Lernenden

Je nach Leistungsstand der Klasse können sie die Zeiten entweder als farbige Balken, als Minutenangaben oder (am



besten) beides gleichzeitig eintragen – so lassen sich die Werte minutengenau erfassen und gleichzeitig ansprechend visuell darstellen, sodass die Lernenden Muster in ihrem Nutzungsverhalten leichter erkennen können.

**Tipp:** Die Nutzungszeiten können auch mit einem Tabellenkalkulationsprogramm oder einer Taschenrechnerapp ermittelt werden, sofern die Geräte dafür zur Verfügung stehen und die Anwendungen bekannt sind.

## Überleitung 2.

Ohne die dokumentierten Mediennutzungszeiten generell zu kritisieren, sollen die Schülerinnen und Schüler dafür sensibilisiert werden, dass ein zu intensiver Medienkonsum der Gesundheit tendenziell abträglich sein kann. Es ist anzunehmen, dass vielen Jugendlichen diese Tatsache von ihren Eltern hinreichend vermittelt wurde – sie selbst aber möglicherweise eine ganz andere Sicht auf die Dinge haben.

**Kennt ihr das Gefühl / Bekommt ihr manchmal gesagt, dass ihr euch zu viel mit Medien beschäftigt? Wann genau? – Vorschläge:**

- Wer lange spielt, hat manchmal das Gefühl, Zeit verschwendet zu haben.
- Körperliche Auswirkungen wie Kopfschmerzen oder Unkonzentriertheit können ebenfalls zu diesem Eindruck führen.
- Eltern sind sicher die Bezugspersonen, die am ehesten (und dann am häufigsten) auf (zu) lange Nutzung hinweisen.

**Was denkt ihr, wenn ihr das hört? Warum?**

Bei manchen Schülerinnen und Schülern können Hinweise zu der Einsicht führen, dass die Kritik berechtigt ist; ebenso kann man sich unverstanden fühlen und das Gesagte komplett ablehnen.

## Erarbeitung 2.

### Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 2:

zu Aufgabe 1: Selbst- und Fremdeinschätzung:

Individuelle Antworten der Lernenden

Über die Selbst- und Fremdeinschätzung der Mediennutzungsdauer bekommen die Lernenden einen Eindruck davon, wie sie ihren eigenen Medienkonsum im Alltag einzuschätzen haben.

zu Aufgabe 2: Online Recherche zum Thema „Digital Detox“:

Mit der selbständigen Online Recherche bekommen die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, ihre eigene Medienkompetenz zu stärken und sich aktiv auf die Suche nach gesundheitsrelevanten Informationen zu machen. Sie setzen sich intensiver mit Achtsamkeitsstrategien auseinander und können dabei Vorschläge auswählen, die ihnen selbst sinnvoll und umsetzbar erscheinen, um eine Verbesserung ihrer Lebensqualität zu erzielen.

### Lösungsvorschläge:

**2.1** Definition: „Digital Detox“ bedeutet aus dem Englischen übersetzt in etwa „digitale Entgiftung“ oder auch „digitales Fasten“. Es geht um die Zeit, die ein Mensch bewusst auf die Nutzung elektronischer Verbindungsgeräte wie Smartphones, Tablets und Computer teilweise oder ganz verzichtet.

**2.2** Vorschläge/Tipps: Mögliche Strategien wären z. B.:

- Bildschirmhelligkeit und Blautöne am Abend reduzieren
- Lautstärke der Umgebung prüfen
- Meditieren lernen
- mit Schlafgeschichten schneller in den Schlaf finden usw.



Infos zum Thema  
„Digital Wellbeing“ unter  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



Um auch die Lernenden aktiv digital arbeiten zu lassen, ist es möglich, auf [taskcards.de](http://taskcards.de) mit der Vorlage „Tafel“ eine Ideensammlung zu initiieren. Die Seite für TaskCards finden Sie hier: [www.taskcards.de](http://www.taskcards.de)  
**TaskCards** ist eine DSGVO-konforme digitale Pinnwand.

### Erarbeitung 3.

Wie im Einstiegsvideo bereits thematisiert, bedeutet digitale Achtsamkeit nicht ausschließlich Medienkritik – durch die Beschäftigung mit digitalen Apps, die die Gesundheit selbst zum Thema machen, kann ein positiver Umgang damit gefördert und das Interesse der Jugendlichen an gesundheitsförderlichen Angeboten geweckt und gestärkt werden.

#### Was kann man machen, wenn man feststellt, dass die Medien mehr Last als Lust sind? – Vorschläge:

Nach den Ursachen forschen – Checkliste:

- Wann nutze ich die Medien? (Es könnte sein, dass sie immer dann genutzt werden, wenn man sich schlecht fühlt.)
- die Mediennutzungszeit einschränken
- die Art und Weise der Mediennutzung optimieren: angenehmes Licht, bequeme Sitzhaltung, regelmäßige Pausen und Bewegung usw.

#### Wie viel ist wohl zu viel? – Vorschläge:

Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren: zwischen 1 Stunde bis 1,5 Stunden pro Tag.

#### Könnte es nicht auch sein, dass digitale Medien uns dabei helfen, digital achtsam zu sein? – Vorschläge:

- Smartphones zeigen die Bildschirmzeit an.
- Fitnesstracker motivieren zu mehr Bewegung, mehr Trinken, gesünder essen usw.
- Smartwatches informieren bei unregelmäßigem Puls oder regen zum Durchatmen an usw.



Mehr Infos zum Thema  
„Medienzeiten festlegen“  
unter  
[www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info)

### Vertiefung 1.

In dieser Phase sollen die Lernenden sich mit nützlichen Digital-Health-Anwendungen beschäftigen und erkennen, dass auch digitale Medien selbst hilfreich sein können, um die digitale Gesundheit und die Lebensqualität zu verbessern.

Vermutlich kennen viele Schülerinnen und Schüler die Möglichkeiten von Fitnesstrackern und Smartwatches, besitzen sie aber nicht unbedingt selbst. Deswegen bietet es sich hier an, ihnen (auch) ein Angebot vorzustellen, das für sie selbst attraktiv ist und welches sie selbst nutzen können. Beispielhaft sei hier auf die 7Mind Meditations-App verwiesen, die für die Lernenden einfach zu bedienen ist, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und attraktive Angebote wie Meditationskurse und Gute-Nacht-Geschichten bietet.

#### Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 3:

##### Aufgabe 1: Individuelle Antworten

Naheliegend sind Fitnesstracker und Smartwatches, die Gesundheitsdaten erheben.

##### Aufgabe 2: Vorschläge:

- Das Umschalten des Bildschirms auf wärmeres Licht finde ich sehr sinnvoll, weil ich gerne noch am Abend spiele.
- Ich finde Meditationsapps wenig sinnvoll, weil ich das Meditieren nicht mag. / Ich finde Meditationsapp einfach toll, so kann ich mich richtig gut entspannen.
- Schlafgeschichten finde ich langweilig, ich höre beim Einschlafen lieber Musik.
- Ich brauche keine Hörapps, ich bekomme sowieso immer Kopfschmerzen, wenn es zu laut ist. / Ich finde die Hörapps sehr sinnvoll, weil man die Kopfhörer im Bus oft sehr laut stellt.

Die Lernenden sollten ermuntert werden, ihre Einschätzung zu begründen. Ein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt es nicht.



### Aufgabe 3: Vorschläge:

- Seit ich die Bildschirmfarbe am Abend ändere, kann ich schneller einschlafen.
- Schlafgeschichten funktionieren bei mir nicht, weil ich immer wissen will, wie die Geschichte weitergeht – da werde ich nicht müder, sondern wacher.
- Seit ich einen Fitnesstracker habe, der meine Schritte zählt, versuche ich auch, das tägliche Schrittziel, was mir vorgeschlagen wird, zu erreichen. Notfalls mache ich sogar abends noch einen Spaziergang.
- Eine App mit Regenwaldgeräuschen oder Meeresrauschen hilft mir nicht, weil ich am besten schlafen kann, wenn es ganz still um mich ist.

### Aufgabe 4: Vorschläge:

- Die Apps könnten Menschen davon abhalten, zum Arzt / zur Ärztin zu gehen, weil sie glauben, sie könnten nun selbst einschätzen, ob sie gesund sind.
- Die Apps könnten fehlerhafte Daten liefern.
- Firmen könnten die Gesundheitsdaten gezielt sammeln und anderweitig nutzen (z. B. für Werbung).

Aufgabe 4 bietet auch die Möglichkeit, das problematische Datensammeln in manchen Apps zu thematisieren. Dabei ist es für die Lernenden nicht relevant, die genauen technischen Hintergründe zu kennen, sie sollen vielmehr dafür sensibilisiert werden, auf ihre eigenen (Gesundheits)Daten gut aufzupassen und persönliche Informationen nur an seriöse Anbieterinnen und Anbieter weiterzugeben. Hier bietet es sich unbedingt an, auch die Eltern der Jugendlichen einzubinden, indem die Jugendlichen ermutigt werden, ihre Eltern bei solchen Fragen immer um Rat (und Zustimmung) zu bitten bzw. das Thema auf einem Elternabend zu erörtern.

### Aufgabe 5: Vorschläge:

- Eine App, die Krankheiten erkennt, noch bevor sie ausbrechen.
- Eine App, die bei Krankheiten unterstützt, z. B. den Herzschlag überwacht oder den Blutzuckerspiegel.
- Eine App, die warnt, wenn die Luft im Klassenzimmer schlecht ist.
- Eine App, die Kranke regelmäßig daran erinnert, ihre Medikamente zu nehmen.
- Eine App, die überwacht, ob man genug schläft, genügend Wasser trinkt, gesund isst.

Mit der Aufgabe 5 soll den Lernenden die Möglichkeit gegeben werden, sich mit dem komplexen Thema auch spielerisch und kreativ auseinanderzusetzen. Je nach zur Verfügung stehender Zeit können die Schülerinnen und Schüler entweder eine Gesundheitsapp nur beschreiben oder auch kreativ zu gestalten, indem sie beispielsweise Screenshots illustrieren oder ihre eigene App vor anderen mediengestützt bewerben.

Ob eine Umsetzung realistisch erscheint, sollte dabei nicht im Vordergrund stehen.

**Tip:** Ob es Apps mit den vorgeschlagenen Funktionen bereits gibt, kann nach der Aufgabe am Endgerät überprüft werden.

---

## Überleitung 3.

Individuelle Antworten der Lernenden

Nachdem die Vorteile von digitalen Angeboten zur Achtsamkeit erkannt, beschrieben und geübt wurden, sollen die Lernenden sich zum Abschluss noch einmal mit ihrem eigenen Verhalten auseinandersetzen. Bei den zu formulierenden Handlungsanweisungen können sie ihre Erkenntnisse aus den vorigen Schritten (Nutzungsdauer, Achtsamkeitsstrategien und nützliche digitale Angebote) einfließen lassen.

---

## Vertiefung 2.

In der letzten Arbeitsphase sollen die Schülerinnen und Schüler eine Selbsteinschätzung vornehmen, wie sie dies bereits aus ihrem Unterricht kennen.



Die Checkliste dient dazu, die Lernenden für ihre eigenen Stärken und Schwächen zu sensibilisieren, um ihnen zu ermöglichen, ihren Alltag bewusster zu gestalten und dadurch ihre Lebensqualität zu erhöhen.

#### **Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 4:**

Das nehme ich mir vor, um in Zukunft digital besonders achtsam zu sein.

Aus den identifizierten Schwächen („Ich sitze mit dem Smartphone stundenlang im Badezimmer.“) können dann i.d.R. sehr naheliegende Handlungsempfehlungen abgeleitet werden.

- Ich gehe ohne Medien ins Badezimmer.
- Hausaufgaben erledige ich ohne digitale Geräte.
- Ich antworte nur zu festen Zeiten auf Nachrichten, nicht immer sofort, wenn sie ankommen.
- Ich schalte meine Messenger-Apps stumm, damit ich nicht ständig abgelenkt werde.
- Nach dem Abendessen / ab einer bestimmten Uhrzeit nutze ich keine digitalen Geräte mehr.
- Wenn ich mich mit meinen Freundinnen und Freunden verabrede, lassen wir unsere digitalen Geräte zu Hause.

Was würde ich anderen empfehlen, wie sie digitale Medien verantwortungsbewusst nutzen können?

Mit der letzten Aufgabe wird ein Rollenwechsel initiiert. Es fällt den Jugendlichen möglicherweise leichter, Handlungsempfehlungen für andere als für sich selbst zu formulieren.

Vorschläge: siehe oben.

---

#### **Produktion.**

Falls gewünscht, können einige Handlungsempfehlungen auch als Plakat für das Klassenzimmer gestaltet werden. Möglich wäre auch die gemeinsame Gestaltung einer kleinen Broschüre zur digitalen Achtsamkeit, die dann beispielsweise an jüngere Kinder verteilt werden könnte. Damit schlüpfen die Lernenden dann in die Rolle von Expertinnen und Experten, die ihr Wissen weitergeben können.

#### **Ideen:**

- medienfreie Zeiten planen
- Medien bewusst nutzen
- auf eine gesunde Körperhaltung achten
- digitale Geräte nicht mit ins Badezimmer nehmen
- das Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen
- hilfreiche Apps nutzen

Die Gestaltung der Plakate kann digital über [taskcards.de](http://taskcards.de) erfolgen. Eine leere Vorlage finden Sie hier: [www.taskcards.de](http://www.taskcards.de)

**TaskCards** ist eine DSGVO-konforme digitale Pinnwand.

---

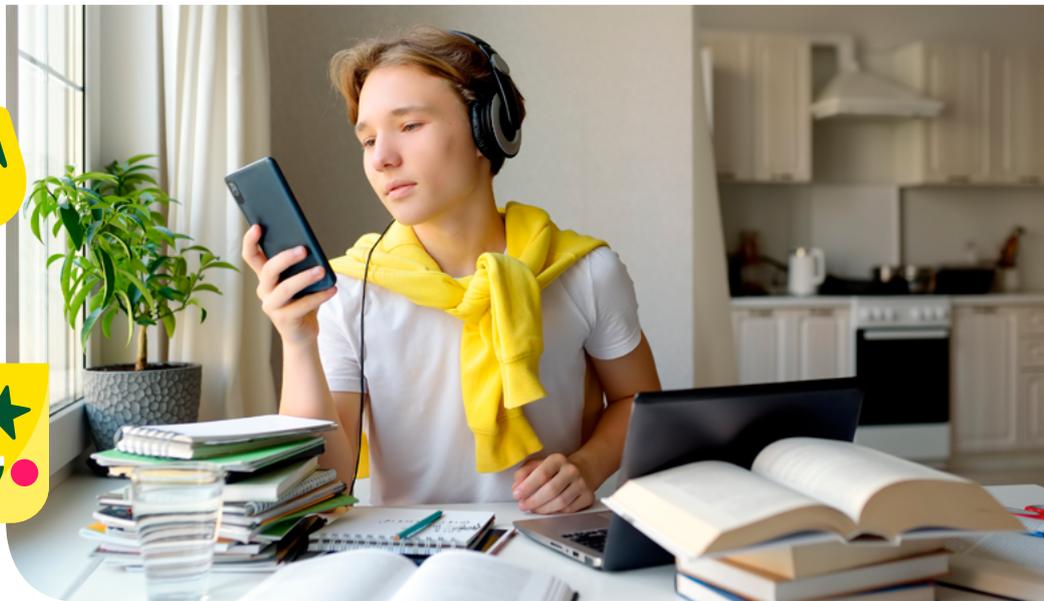
#### **Reflexion.**

Individuelle Antworten der Lernenden

Im Abschlussgespräch kann den Jugendlichen noch einmal vor Augen geführt / in Erinnerung gerufen werden, was sie nun alles über einen bewussten Umgang mit Medien wissen und anwenden können, damit sie weiterhin viel Spaß beim gesunden Umgang mit digitalen Medien haben.



**Arbeitsblatt 1**  
Digitale Achtsamkeit



© Maria Sbytova - stock.adobe.com



**Mein Medientagebuch**

**Aufgabe:**

Protokolliere eine Woche lang, wie viel Zeit du mit deinem Smartphone verbringst. Du kannst mit jedem Wochentag beginnen. Wichtig ist nur, dass du eine ganze Woche deine Nutzung protokollierst. Trage dazu deine Nutzungszeiten in die folgenden Zeitleisten ein.

Du kannst entweder direkt deine Nutzungszeit in Minuten eintragen oder farbige Balken in der passenden Länge einzeichnen.



Ich habe die Zeit vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_ dokumentiert.

**Meine Nutzungszeit betrug ...**

am Montag ca. \_\_\_\_\_ Minuten.

am Dienstag ca. \_\_\_\_\_ Minuten.

am Mittwoch ca. \_\_\_\_\_ Minuten.

am Donnerstag ca. \_\_\_\_\_ Minuten.

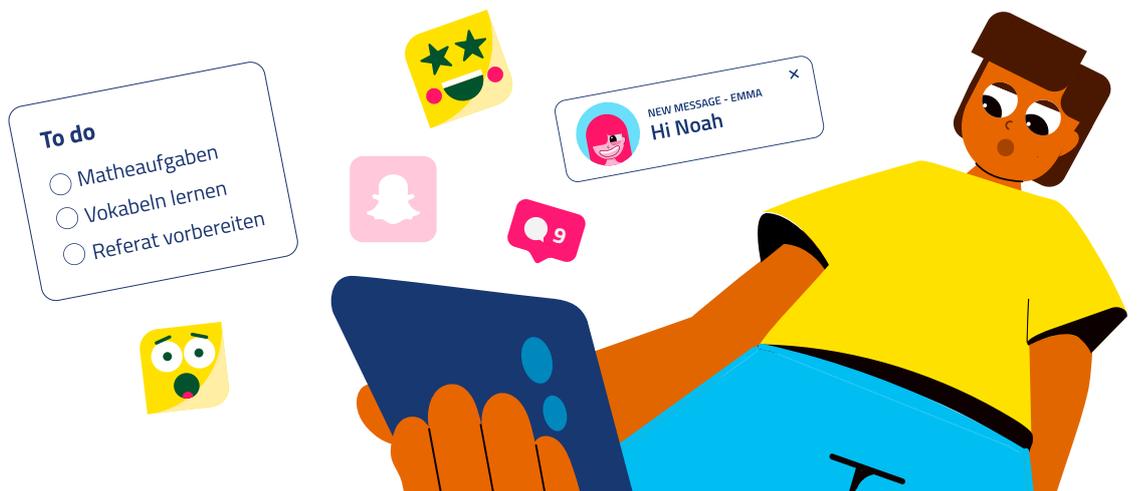
am Freitag ca. \_\_\_\_\_ Minuten.

am Samstag ca. \_\_\_\_\_ Minuten.

am Sonntag ca. \_\_\_\_\_ Minuten.

**GESAMT: ca. \_\_\_\_\_ Minuten**

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-24							

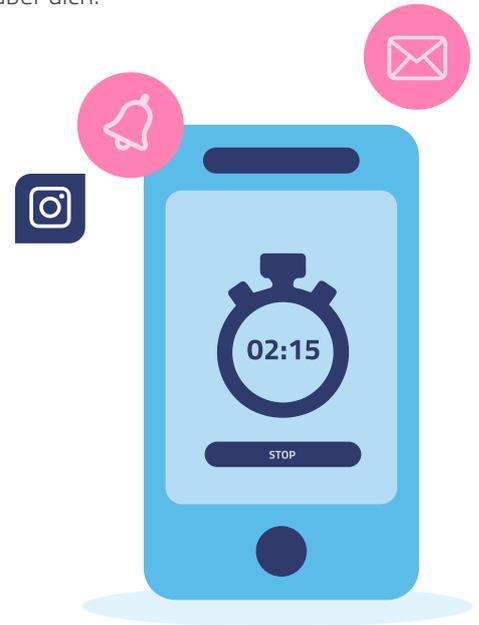




# Digital Detox Raus aus der Smartphone-Falle!

Das Smartphone ist praktisch, unterhaltsam und aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken. Aber wenn du nicht aufpasst, bestimmst nicht du über dein Smartphone, sondern dein Smartphone über dich!

Meine tägliche Bildschirmzeit am Smartphone beträgt im Durchschnitt ungefähr \_\_\_\_\_ Minuten.



## Aufgabe 1:

Kreuze an.

Ich finde das				
eher zu wenig	ganz passend	eher zu viel	viel zu viel	
Meine Eltern finden das				
eher zu wenig	ganz passend	eher zu viel	viel zu viel	
Meine Sitznachbarin / Mein Sitznachbar findet das				
eher zu wenig	ganz passend	eher zu viel	viel zu viel	

## Aufgabe 2:

Öffne eine Suchmaschine und gib den Begriff „Digital Detox“ ein.

2.1 Beschreibe mit eigenen Worten, was man unter „Digital Detox“ versteht:

2.2 Schreibe ein paar Vorschläge/Tipps für das „Digital Detox“ auf, die du bei deiner Suche gefunden hast und die Klasse interessieren könnten:



Digitale Achtsamkeit bedeutet für viele Menschen, den Mediengebrauch einzuschränken oder eine Zeit lang auch ganz auf Medien zu verzichten. Aber manchmal können auch digitale Medien nützlich sein, auf uns selbst ein wenig besser achtzugeben!

### Licht aus!

Helles, blaues Bildschirmlicht kann unser Gehirn und unseren Schlafrhythmus durcheinanderbringen. Deswegen sollte man Smartphone und Tablet so einstellen, dass das Bildschirmlicht am Abend etwas weniger hell und gelblicher eingestellt ist.

### Ohren gespitzt!

Gutes Hören ist wichtig. Zu viel Lärm macht unkonzentriert und – auf lange Sicht – auch krank. Lärmapps zeigen an, wenn es zu laut ist, mit Hörapps kannst du zu Hause unkompliziert einen Hörtest durchführen.

### Die digitale Hausapotheke

Smartphones können – mit dem passenden Zubehör – Fieber und Blutdruck messen, das Gewicht kontrollieren oder den Blutzuckerwert. So hat man wichtige Gesundheitsdaten bei Bedarf schnell parat.

### Die Fitness im Blick!

Es gibt viele Armbänder und Uhren, die die eigene Fitness überwachen können: Sie zählen die Schritte, messen die Herzfrequenz und schlagen beispielsweise vor, sich mehr zu bewegen, wenn man zu lange sitzt.

### Die Gedanken auf Reisen schicken!

Gedankenreisen und Schlafgeschichten können dabei helfen, abzuschalten und am Abend schneller einzuschlafen.

### Meditation lernen!

Manche Apps bieten spezielle Achtsamkeitsübungen, die beim Stressabbau helfen können. Mit ihnen kann man Meditation lernen, um seinen Schlaf zu verbessern oder die Konzentration zu stärken.

### Zurück zur Natur!

Das klingt zunächst wie ein Widerspruch, aber digitale Medien können dich mit Lagerfeuerknistern, Regenwaldgeräuschen oder Meeresrauschen das Gefühl geben, in der Natur zu sein – das empfinden viele Menschen als sehr entspannend!

## Aufgaben:

1. Welche der hier vorgestellten Möglichkeiten, digital auf seine Gesundheit zu achten, kennst du?
2. Gibt es welche, die du für besonders sinnvoll oder eher nicht so sinnvoll hältst? Begründe deine Einschätzung!
3. Welche Möglichkeiten nutzt du selbst? Beschreibe, ob und wie sie dir beim digitalen Entspannen helfen!
4. Manche Menschen finden die Nutzung von Gesundheitsapps auch problematisch – kannst du dir vorstellen, warum?
5. Welche App müssten deiner Meinung nach noch für die digitale Gesundheit erfunden werden? Beschreibe, wie sie funktionieren könnte und warum sie für die Gesundheit förderlich ist.



Gesund aufwachsen mit Medien – das heißt nicht, komplett auf Medien zu verzichten – sondern mit Medien verantwortungsvoll umzugehen! Prüfe dich selbst.

Bei den Hausaufgaben kann ich gut auf meine digitalen Geräte verzichten.



leider gar nicht



manchmal



oft



sehr oft

---

Wenn ich mich mit Freundinnen und Freunden treffe, lasse ich meine digitalen Geräte zu Hause.



leider gar nicht



manchmal



oft



sehr oft

---

Wenn ich mich konzentrieren will, schalte ich auf meinem Smartphone den „Nicht-Stören-Modus“ ein.



leider gar nicht



manchmal



oft



sehr oft

---

Im Badezimmer / Auf der Toilette kann ich auf meine digitalen Geräte verzichten.



leider gar nicht



manchmal



oft



sehr oft

---

Wenn ich eine Nachricht bekomme, kann ich mit meiner Antwort warten, bis ich wirklich Zeit dafür habe.



leider gar nicht



manchmal



oft



sehr oft

---

Ich lege Smartphone, Tablet und PC abends rechtzeitig aus der Hand, damit ich zur Ruhe kommen kann.



leider gar nicht



manchmal



oft



sehr oft

---

Ich kann mir selbst zeitliche Grenzen setzen, wie lange ich die digitalen Medien nutzen will – und halte sie auch ein.



leider gar nicht



manchmal



oft



sehr oft

---

Wenn ich mir vornehme, nichts mit digitalen Medien zu machen, dann gelingt mir das auch.



leider gar nicht



manchmal



oft



sehr oft

---

Es gelingt mir auch für längere Zeit, z. B. einen ganzen Tag, komplett auf Medien zu verzichten.



leider gar nicht



manchmal



oft



sehr oft

Das nehme ich mir vor, um in Zukunft digital besonders achtsam zu sein:

1.

2.

3.

Diese Tipps würde ich meinen besten Freundinnen und Freunden geben:



### Interessante Links zum Thema „Digitale Achtsamkeit“

- „Digitale Achtsamkeit – Alltagstipps für Engagierte“ unter [www.psychologistsforfuture.org](http://www.psychologistsforfuture.org)
- „Bewusster leben mit der 7Mind Meditations-App“ unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)
- „Digital-Health-Anwendungen für Bürger. Kontext, Typologie und Relevanz aus Public-Health-Perspektive (Bertelsmann Stiftung)“ unter [www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de)



# DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

## Impressum

1. Auflage Oktober 2022. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis §52a UrhG: Weder das Werk, noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt. Fotomechanische oder andere Wiedergabeverfahren nur mit Genehmigung des Verlages.

Auf verschiedenen Seiten dieses Heftes befinden sich Verweise (Links) auf Internetadressen. 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: 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 (r.franz@klett-mint.de) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

**Autoren:** Thomas Rudel und Michael Reder

**Redaktion und Autorenkoordination:** Fabienne Schmaus

**Projektkoordination:** Ronja Franz, Klett MINT GmbH

**Layout und Satz:** We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart

Eine Zusammenarbeit der BARMER und der Klett MINT GmbH

© BARMER, Berlin, und Klett MINT GmbH, 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.