



Thema	Mein Alltag, mein Smartphone Ständig verbunden und nie allein!?	
Zeitbedarf	2 Lektionen	
Fächer	Möglicher Fächerbezug › Individuum und Gesellschaft › Mensch und Umwelt › Lebenskunde › Informatik	
Methoden	› Individuelle Auseinandersetzung und Diskussion › Einzel- und Gruppenarbeit › Informationsvermittlung	
Einsatz	Geeignet für: › fachspezifischen Unterricht › Projektstage	
Material	› Einführung und Fachwissen	Blatt NM SP 2-4
	› Lernziele/ Ablauf	Blatt NM SP 5
	› 1. Teil (Auftrag 1 und 2)	Blatt NM SP 6
	› Auftrag 1: Erfassungsblatt (Kopiervorlage)	Blatt NM SP 7
	› Auftrag 2: Vergleichsblatt (Kopiervorlage)	Blatt NM SP 8
	› 2. Teil (Auftrag 3 und 4)	Blatt NM SP 9
	› Auftrag 3: Frageblatt (Folie) und A6-Karten	Blatt NM SP 10
	› Auftrag 4: Checkliste (Kopiervorlage)	Blatt NM SP 11





Einführung und Fachwissen für Lehrpersonen

Fachexperten gehen davon aus, dass der exzessive Nutzen vom Smartphone vor allem die geistige Leistungsfähigkeit in Zukunft mindern kann. In der Schweiz leben wir in einer Wissensgesellschaft. Auch in den Schulen wird in erster Linie Wissen vermittelt. Umso wichtiger ist es, dass die geistige Fitness der Schülerinnen und Schüler gefördert und gewährleistet ist. Mentale Gesundheit ist die Grundlage für unsere Produktivität; geistige Fitness ist von immenser Bedeutung. Jugendliche und Erwachsene trainieren sich durch die Nutzung des Smartphones Verhalten an, die die geistige Leistung mindert. Da sich das Gehirn der Schülerinnen und Schüler im Entwicklungsstadium befindet, ist es umso wichtiger sorgsam, sensibel und präventiv mit diesem Thema umzugehen.

Die Studie «Menthal-Projekt» der Uni Bonn aus dem Jahr 2015 hat ergeben, dass über alle Altersgruppen nicht nur 2 Stunden pro Tag das Smartphone genutzt wird. Besorgnis erregend ist viel mehr, dass alle 18 Minuten die Arbeit und Konzentration unterbrochen werden, um das Smartphone zu benutzen. Die digitale Daueralarmbereitschaft überfordert viele Jugendliche in den kognitiven, psychischen und sozialen Fähigkeiten und kann die schulischen Leistungen wie auch die Beziehungen gefährden.

Daraus erwächst ein psychosoziales Beben, das uns in eine kollektive Verhaltensstörung führt, wie Alexander Markowetz in seinem Buch «Digitaler Burnout» darlegt. Es resultiert aus übermässiger emotionaler und psychischer Anstrengung. Als «Homo Digitalis» erleben wir damit die negativen Nebenwirkungen der digitalen Revolution, also der vollständigen und permanenten Vernetzung unserer Welt, unseres Alltags und unseres Geistes mit dem Internet. Mit dem Smartphone hat dies eine neue Stufe erreicht. Das digitale Burn-out ist ein Zustand, in welchem die massive Smartphone-Nutzung zu einer unmittelbaren Störung der Produktivität und einem Verlust an Lebensglück führt. Beides zusammen kann langfristig krank machen. Wir erleben einen geistigen Erschöpfungszustand, der vergleichbar ist mit einem Burn-out, den ein «Workaholic» erleidet.

Die permanenten Unterbrechungen durch unsere Smartphones haben zu einer totalen Fragmentierung des Alltags und damit der Lern- und Freizeit geführt. Die Folge ist, dass neben der eigentlichen Tätigkeit, eine Vielzahl weiterer Aufgaben und Informationen be- und verarbeitet werden wollen. (Vergl. S. 17 «Digitaler Burnout», Alexander Markowetz, Verlagsgruppe Droemer Knauer, 2015)

Ob zu Hause auf dem Sofa, beim Warten auf den Bus oder kurz vor der Schule – das Smartphone ist bei den meisten Jugendlichen überall mit dabei. Es hat sich zum multimedialen Alleskönner entwickelt und dient lange nicht mehr alleine dem Telefonieren. Es vereint in einem Gerät Internetzugang, Musikplayer, Film- und Fotokamera, Notizbuch, unzählige Apps, Adressbuch und vieles mehr. Mit ihm organisieren die Jugendlichen ihren Alltag und erhalten unablässig News von ihren Freundinnen und Freunden. Aber nicht nur das. Mit dem Smartphone haben sie ihr persönliches





«Unterhaltungscener» immer dabei. Besondere Momente werden mit der Kamera festgehalten, und die Jugendlichen setzen sich und ihre Freunde in Szene. In Messengern, Chats und sozialen Netzwerken stehen den Jugendlichen eine Vielfalt von Möglichkeiten offen, sich leichter zu vernetzen, auf andere zuzugehen, sich auszutauschen oder neue Freunde kennen zu lernen.

Die stete Internetverbindung wird zur mobilen Informations- und Austauschquelle. Das Smartphone avanciert zur wichtigsten Nahtstelle zum Freundeskreis und vergrößert durch die Art der gespeicherten Daten (Kontakte, Fotos, Nachrichten) die Abhängigkeit zum Gerät. So ist das Smartphone schon lange nicht mehr nur ein modisches Zubehör, sondern viel mehr ein Ausdruck des Erwachsenwerdens, sichtbares Zeichen der Zugehörigkeit zur Altersgruppe, ein sehr privat genutztes «Gadget» (wie ein Tagebuch) und natürlich immer wieder ein Gesprächsthema wert. Daher rührt der Wunsch vieler Jugendlicher und Kinder, immer früher ein Smartphone besitzen zu wollen.

Da die Smartphones nicht nur beliebter, sondern auch immer erschwinglicher werden, hat die Ausstattung der Jugendlichen mit einem Smartphone in den letzten Jahren stark zugenommen. Mittlerweile besitzen 98% der Jugendlichen in der Schweiz ein Smartphone (JAMES-Studie 2014).

Als multimedialer Alleskönner vereint das Smartphone viele Funktionen. Jugendliche als auch Erwachsene, beschäftigen sich gerne und ausdauernd damit. Dies kann im Umfeld zu Diskussionen und Konflikten führen. Viele Eltern, Lehr- und Fachpersonen sind zu Recht verunsichert: Wie lange soll sich ein Jugendlicher mit dem Smartphone abgeben? Ab wann sprechen wir von einer suchtartige Abhängigkeit? Für viele ist das Smartphone schon jetzt so wichtig, dass sie unter keinen Umständen darauf verzichten können und in Panik geraten, wenn sie nur daran denken, es zu vergessen oder zu verlieren.

In Fachkreisen sind für diese Symptome und Phänomene zwei neue Begriffe entstanden:

•**Nomophobie** – Die Angst, nicht erreichbar und von der Umwelt abgeschnitten zu sein, wird als «Nomophobie» (No-Mobile-Phone-Phobia) bezeichnet. Erstmals beobachtet wurde dieses Phänomen im Jahr 2008 vom britischen Forschungsinstitut OnePoll, das im Auftrag des Sicherheitsdienstleisters SecurEnvoy 1'000 Smartphone-Besitzerinnen und -Besitzer nach ihren Nutzungsgewohnheiten und Ängsten befragt hat. Im 2012 wurde die Befragung wiederholt. Das Ergebnis: 66 Prozent aller Nutzerinnen und Nutzer fühlten sich unwohl, wenn sie ihr Smartphone nicht griffbereit, vergessen oder gar verloren hatten. Vier Jahre zuvor lag der Wert mit 53 Prozent noch deutlich tiefer.





Die Angst, nicht mehr erreichbar zu sein, geht bei einigen Betroffenen so weit, dass sie permanent ein zweites Mobiltelefon bei sich tragen. Selbst ein schlechter Handyempfang oder leere Akkus können Betroffene in Stresssituationen versetzen. Einige spüren gelegentlich sogar Phantom-Vibrationen: Sie glauben, den Vibrationsalarm einer eingehenden Nachricht zu bemerken, obwohl nie eine eingetroffen ist. Vor allem junge Erwachsene zwischen 18 und 24 Jahren sind von der «Nomophobie» betroffen, Frauen häufiger als Männer.

«**FOMO**» – Der ständigen Angst etwas zu verpassen, wurde von amerikanischen Wissenschaftlern und Verhaltensforschern die Bezeichnung «FOMO» (Fear of Missing Out) gegeben. «FOMO», so die Technikjournalistin Bianca Bosker, ist die manchmal anregende, manchmal furchterregende Nervosität, die uns sagt, wir könnten etwas Wunderbares verpassen. Es könnte eine Fernsehserie sein oder ein feines Essen etwa. «FOMO» ist nicht nur ein mentaler Zustand, es ist auch eine physische Reaktion. «Wenn ich «FOMO» erlebe, beginne ich zu schwitzen, erlebe Juckreiz, Herzrasen und Zwangsstörungen.»

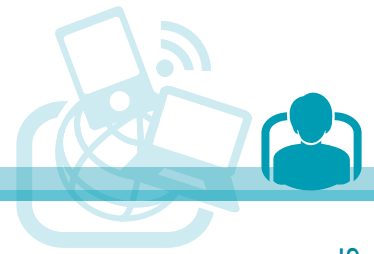
Ein Team englischer und amerikanischer Psychologen um Andrew Przybylski hat diese Angst kürzlich intensiv untersucht. Forscher haben dabei erkannt, dass junge Menschen stärker von «FOMO» betroffen sind als ältere, unter ihnen Männer wiederum stärker als Frauen. Von den unter 35-Jährigen gaben rund 40 Prozent an, unter «FOMO» zu leiden.

Vergleicht man die Erkenntnisse aus der Studie der Uni Bonn zu den Nutzungszeiten und Begründungen der Jugendlichen, ergibt sich, dass Jugendliche im Alter unter 18 Jahren so massiv von ihrem Smartphone Gebrauch machen wie keine andere Altersgruppe. Im Durchschnitt nutzen sie 3 Stunden pro Tag das Gerät. Dabei wird das Smartphone 98-mal pro Tag eingeschaltet und rund alle 10 Minuten auf den Bildschirm geschaut. Ein Viertel aller unter 18-Jährigen nutzt das Smartphone sogar 3 Stunden und 45 Minuten, schaltet das Gerät 130-mal pro Tag ein und schaut durchschnittlich alle 7 Minuten auf den Bildschirm.

Der meistgenannte Grund ist die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen und nicht auf dem aktuellsten Stand zu sein. Ein weiterer Grund ist die Angst, nicht erreichbar und von der Umwelt abgeschnitten zu sein.

Für viele Jugendliche ist das Smartphone aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Das Smartphone nimmt bei Kindern und Jugendlichen einen so hohen Stellenwert ein, dass es ihre Entscheide, ihr Verhalten und ihre Handlungen in dominierender Weise diktiert. Umso wichtiger ist es, die Schülerinnen und Schüler im Umgang mit dem Smartphone zu unterstützen und sie die Auswirkungen der ständigen Erreichbarkeit erkennen zu lassen. Es ist grundlegend, dass sich Schülerinnen und Schüler über ihr Nutzungsverhalten im Klaren sind und Strategien entwickeln, bewusster ihr Smartphone einzusetzen und sich für bestimmte Momente aus dem zeitfressenden «Always-On-Modus» zu befreien.





Lernziele

- › Den Umgang mit dem Smartphone reflektieren.
- › Den Einfluss des Smartphones in ihrem Alltag erkennen.
- › Die Problematiken und Auswirkungen der ständigen Erreichbarkeit erfassen.
- › Gemeinsam Strategien für einen sinnvollen Umgang mit Smartphones entwickeln.

Vorbereitung

- › PC, Beamer, Internet, Kopiervorlagen, A6-Karten, Flipchart

Ablauf/Module

Input

Einzel- und Gruppenarbeit

Plenum

Zeit	Themen/Aufträge	Methode/Form	Material/Hinweise	
1. LEKTION	10'	Ziel und Vorgehen vermitteln Input ins Thema mit Video	Plenum	› Video «Mein Smartphone»
	20'	Auftrag 1: «Meine 24 Stunden»	Einzelarbeit	› Kopiervorlage NM SP 7
	15'	Auftrag 2: Nutzungszeit mit Studie vergleichen	Einzelarbeit	› Kopiervorlage NM SP 8
2. LEKTION	5'	Input ins Thema mit Video	Plenum	› Video «Ohne Smartphone»
	20'	Auftrag 3: Strategien für einen sinnvollen Umgang entwickeln	Kleingruppen	› Folie NM SP 10 A6-Karten und Stifte
	11'	Tipp zusammentragen und ordnen	Plenum	› Wandtafel, Flipchart, Tisch
	10'	Auftrag 4: Individuelle «Best-of-Tips»-Checkliste erstellen	Einzelarbeit	› Kopiervorlage NM SP 11





1. Lektion

Aufgabe Eigene Smartphone-Nutzung erfassen und mit Studie vergleichen

- Ziele**
- › Den Umgang mit dem Smartphone reflektieren.
 - › Den Einfluss des Smartphones im Alltag erkennen.

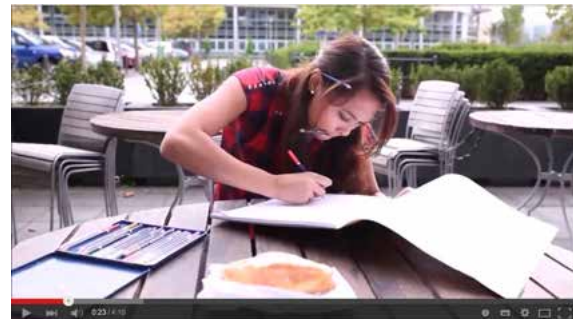
Zeitbedarf 1 Lektion

- Material**
- › Internetanschluss und Beamer
 - › Klassenset Erfassungsblatt **NM | SP | 7** und Vergleichsblatt **NM | SP | 8**

Methode Einzelarbeit

Einstieg: Video «Mein Smartphone»

Scurriles Einstiegsvideo zum Thema «Smartphone-Alltag» (Dauer 4 Min. 10 Sek.).
Video nicht kommentieren und zum Auftrag 1 überleiten.



Auftrag 1: «Meine 24 Stunden»

In einer Einzelarbeit setzen sich alle Schülerinnen und Schüler mit einem beliebigen Tag (Mo-Fr) auseinander und reflektieren ihre 24 Stunden mit entsprechenden Stichwörtern auf dem Erfassungsblatt **NM | SP | 7**. Themen können ergänzt werden. Ziel ist es, die Zeiten aufzunehmen und den Smartphone-Gebrauch vor/während/nach den Tätigkeiten aufzuschreiben und die tägliche Gesamtnutzungszeit zu berechnen. Auch Schülerinnen und Schüler, die kein Smartphone oder ein konventionelles Handy besitzen, dokumentieren ihren 24-Stunden-Alltag.

Auftrag 2: Eigene Nutzungszeit mit Studie vergleichen

Mittels Vergleichsblatt **NM | SP | 8** stellen die Schülerinnen und Schüler ihre erhobene Nutzungszeit den Ergebnissen aus der Menthal-Studie gegenüber und reflektieren über die Unterbrechungen durch das Smartphone in ihrem Alltag anhand folgender Fragen:

- › Wo stehe ich im Vergleich mit meiner Nutzungszeit?
- › Wäre meine durchschnittliche Nutzungszeit pro Tag höher, wenn ich die Wochentage einberechnen würde?
- › Weshalb nutze ich mein Smartphone häufig / nicht so häufig?
- › Was fasziniert mich an meinem Smartphone?





Meine 24 Stunden

Einen Werktag auswählen: Mo Di Mi Do Fr

Tätigkeiten	Tätigkeitszeit (Std./Min.)	Unterbruch durch das Smartphone, Grund eintragen:	Unterbruchszeit (Std./Min.)
Essen	>		>
Körperpflege	>		>
Schule	>		>
Lernen/ Hausaufgaben	>		>
Spielen (offline)	>		>
«Chillen» (offline)	>		>
Hobbies	>		>
Freunde, Ausgang	>		>
Schlafen	>		>
.....	>		>

Total Unterbruchszeit durch das Smartphone

Tätigkeiten mit Smartphone	Smartphonezeit (Std./Min.)
Telefonieren, WhatsApp, SMS	>
Chatten, Surfen	>
Fotografieren, Filmen	>
Gamen	>
Weiteres: ...	>

Total Tätigkeiten mit Smartphone

Gesamthaft verbrachte Zeit mit dem Smartphone



In der Studie 'Menthal-Projekt' der Uni Bonn (2015) wird zum ersten Mal nachgewiesen und belegt, dass Jugendliche unter 18 Jahren so massiv von ihren Smartphone Gebrauch machen wie keine andere Altersgruppe. Es sind **3 Stunden pro Tag** an dem sie das Gerät nutzen. Durchschnittlich wird das Smartphone **98-mal pro Tag** eingeschaltet und rund **alle 10 Minuten** auf den kleinen Bildschirm geschaut. Ein Viertel aller unter 18-Jährigen nutzt das Smartphone sogar 3 Stunden und 45 Minuten, schaltet das Gerät 130-mal ein und schaut durchschnittlich alle 7 Minuten auf den kleinen Bildschirm.

➤ Wo stehe ich im Vergleich mit meiner Nutzungszeit?

unter dem Durchschnitt im Durchschnitt über dem Durchschnitt

➤ Wäre meine durchschnittliche Nutzungszeit pro Tag höher, wenn ich die Wochenendtage einberechnen würde?

➤ Weshalb nutze ich mein Smartphone häufig nicht so häufig?

➤ Was fasziniert mich an meinem Smartphone?



2. Lektion

Aufgabe Ständige Erreichbarkeit erfassen und gemeinsam Strategien entwickeln.

Ziele

- › Die Problematiken und Auswirkungen der ständigen Erreichbarkeit erfassen.
- › Gemeinsam Strategien für einen sinnvollen Umgang mit Smartphones entwickeln.

Zeitbedarf 1 Lektion

Material

- › Internetanschluss und Beamer
- › Folie **NM | SP | 10** und ein Klassenset Checkliste **NM | SP | 11**

Methoden Gruppen- und Einzelarbeit

Einstieg: Video «ohne Smartphone»

Als Reflexionshilfe und Anregung für den nächsten Auftrag den Video-Clip «ohne Smartphone» projizieren. (Dauer 2 Min.).



Auftrag 3: Strategien für einen sinnvollen Umgang entwickeln (Kleingruppen)

Folie **NM | SP | 10** projizieren, Kleingruppen bilden und in einer ersten Phase anhand folgender Fragen diskutieren:

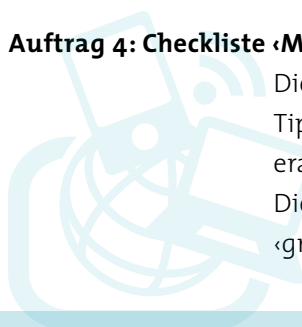
- › Gibt es Zeiten, an denen du das Smartphone abschaltest?
Falls ja, weshalb? Was ist deine Motivation dazu? Was sind das für Momente? Was versprichst du dir davon?
- › Falls nein, weshalb?
- › Was würde geschehen, wenn du via Smartphone nur noch die Hälfte deiner Zeit erreichbar wärst?

In einer zweiten Phase in der selben Kleingruppe Strategien und Vorschläge für einen sinnvollen und unabhängigen Umgang mit den Smartphone entwickeln und diese als Tipps je auf eine A6-Karte notieren. Alle A6-Karten an eine Pinwand befestigen oder auf einem grossen Tisch auslegen und gemeinsam nach Themen gruppieren. Die Tipps besprechen und gegebenenfalls weitere notieren und dazu legen. Ausgewählte Tipps pro Themenbereich können auf ein Plakat geklebt und aufgehängt werden.

Auftrag 4: Checkliste «My-Best-of-Tipps» (Einzelarbeit)

Die Schülerinnen und Schüler notieren sich diejenigen **5 Tipps** auf die «My-Best-of-Tipps»-Checkliste **NM | SP | 11**, die sie für ihr Nutzungsverhalten als am wichtigsten erachten.

Diese eigene Checkliste mit dem Smartphone fotografieren, damit sie jederzeit «griffbereit» bleibt.





A. Diskutiert zuerst in der Gruppe folgende Fragen und bringt eure Erfahrungen ein:

- Gibt es Zeiten, an denen du das Smartphone abschaltest?
- Falls ja, weshalb?
Was ist deine Motivation dazu?
Was sind das für Momente?
Was versprichst du dir davon?
- Falls nein, weshalb?
- Was würde geschehen, wenn du via Smartphone nur noch die Hälfte deiner Zeit erreichbar wärst?

B. Entwickelt nun aus eurer Diskussion Tipps für einen sinnvollen Umgang mit dem Smartphone und schreibt diese auf die Karten. (pro Karte 1 Tipp)



«My-Best-Of-Tipps»

für meinen unabhängigen, selbstbestimmten und freien Smartphone-Einsatz:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____
