

Unterrichtsplanung (2 Lektionen à 45 Minuten)

Thema: Mediensucht – Wie viel ist zu viel?

Zielgruppe: Schüler*innen 5. – 9. Klassen

Fachbereich: Medienbildung, Sozialkunde oder Ethik

Lernziele:

- Die Schüler*innen erkennen die Merkmale problematischer Mediennutzung.
 - Sie reflektieren ihr eigenes Nutzungsverhalten kritisch.
 - Sie entwickeln Strategien für eine gesunde Mediennutzung.
-

1. Lektion – Einführung & Reflexion (45 Minuten)

Einstieg (10-15 Minuten)

1. Aufwärmphase (5 Minuten)

- „Steh-auf“-Umfrage: Die Lehrperson stellt Aussagen zur Mediennutzung in den Raum. Schüler*innen, auf die die Aussage zutrifft, stehen auf oder heben die Hand.
 - „Ich nutze täglich Social Media.“
 - „Ich verbringe mehr als eine Stunde pro Tag mit meinem Handy.“
 - „Ich nutze Medien oft, wenn mir langweilig ist.“
 - „Ich habe schon einmal versucht, weniger Zeit am Handy zu verbringen.“
 - „Ich fühle mich manchmal gestresst, weil ich mein Handy nicht nutzen kann.“
- Kurzes, lockeres Gespräch über die Umfrage („*Gab es Überraschungen?*“).

2. Überleitung zum Arbeitsblatt (2-3 Minuten)

- Impulsfrage: „Habt ihr euch schon einmal bewusst Gedanken darüber gemacht, wie viel Zeit ihr mit Medien verbringt?“
- Ziel: Die Schüler*innen sollen sich selbst hinterfragen, ohne dass eine Wertung vorgenommen wird.

3. Bearbeitung des Arbeitsblatts „Mediennutzungs-Check“ (15 Minuten)

- Die Schüler*innen füllen das Arbeitsblatt eigenständig aus.
- Alternative: Partnerarbeit (Schüler*innen tauschen sich nach jedem Abschnitt aus).
- Danach: Kurzer Austausch in Kleingruppen („*Was hat euch überrascht?*“).

2. Erarbeitung (25 Minuten)

- **Video ansehen:** „*Checker Tobi erklärt Mediensucht*“ (12 Minuten).
<https://www.youtube.com/watch?v=e0VOKSFiqHs>
- Nach dem Video:
 - Austausch in Kleingruppen (3-4 Schüler*innen): „*Welche Aussagen im Video haben euch besonders nachdenklich gemacht?*“
 - Anschliessend kurze Präsentation der Gruppenergebnisse.

3. Reflexion & Hausaufgabe (15 Minuten)

- **Plenum:** Diskussion zu folgenden Fragen:
 - Wo beginnt problematische Nutzung?
 - Welche negativen und positiven Effekte hat Social Media/Gaming?
 - **Hausaufgabe:** Die Schüler*innen führen ein **Medientagebuch** über mehrere Tage:
 - Notieren, wie lange sie welche Medien genutzt haben.
 - Wie haben sie sich dabei gefühlt?
-

2. Lektion – Auswertung & Strategien (45 Minuten)

1. Einstieg (10 Minuten)

- **Einstieg mit Reflexion:**
 - Schüler*innen tauschen sich in Kleingruppen über ihre Medientagebücher aus.
 - Haben sie ihre Medienzeit richtig eingeschätzt? Gab es Überraschungen?

2. Erarbeitung (20 Minuten)

- **Gruppenarbeit:**
 - Gruppe 1: Vorteile der Mediennutzung
 - Gruppe 2: Risiken und negative Effekte
 - Gruppe 3: Tipps für einen gesunden Medienkonsum
 - Jede Gruppe erstellt ein einfaches Plakat mit Stichpunkten.
- **Präsentation im Plenum**

3. Reflexion & Abschluss (15 Minuten)

- **Klassenrunde:** Jede*r nennt eine Maßnahme, die sie/er für sich umsetzen möchte.
 - **Abschlussfrage:** „Welche drei Dinge nehmt ihr aus dem Thema für euren Alltag mit?“
 - **Freiwillige Challenge:** Eine Woche lang eine kleine Medienregel ausprobieren (z. B. Handyfreie Zeiten).
-

Materialien:

- Video von Checker Tobi <https://www.youtube.com/watch?v=e0VOKSFiqHs>
 - Mediennutzungs-Check (Arbeitsblatt)
 - Plakate & Stifte für Gruppenarbeit
-

Erwartete Ergebnisse:

- Die Schüler*innen setzen sich aktiv mit ihrem Medienkonsum auseinander.
- Sie erkennen, wo sie möglicherweise zu viel Zeit investieren.
- Sie lernen, bewusster mit Medien umzugehen und Strategien zu entwickeln.