



Schularbeitsheft
Tobi Krell erklärt

MEDIEN SUCHT

Mit fachlicher Begleitung durch
Jakob Florack
(Deutsche Gesellschaft für Kinder-
und Jugendpsychiatrie)



Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung



Wir sehen an Umfragen und Studien, dass die Nutzungsdauer beim Surfen, Gamen und Chatten bei Kindern und Jugendlichen extrem angestiegen ist. Damit ist nicht das digitale Lernen gemeint, sondern insbesondere das „Zocken“ zum Zeitvertreib und aus Langeweile.

Der Film, den wir gemeinsam mit Tobias Krell umgesetzt haben, ist ein wichtiger Baustein in der Aufklärung und Prävention rund um das Thema Medienabhängigkeit. Er vermittelt mit Spaß und ohne erhobenen Zeigefinger, wie ein gesunder Umgang mit Medien während der Pandemie - und natürlich auch danach - für alle gelingen kann. Das vorliegende Arbeitsheft ergänzt den Film und kann im Unterricht oder in der Familie bearbeitet werden.

Ich wünsche viel Erfolg bei der Bearbeitung und spannende Diskussionen bei der anschließenden Auswertung.

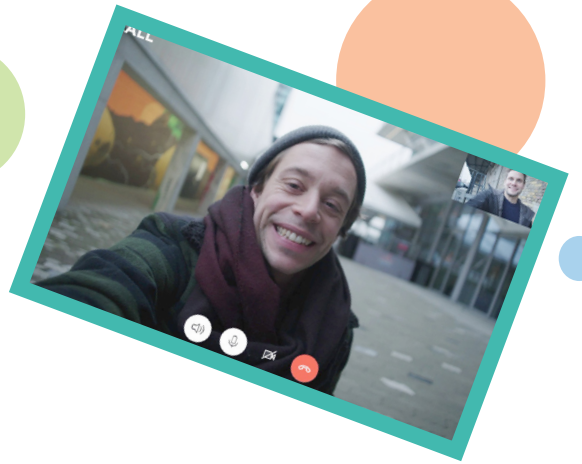
Daniela Ludwig

Daniela Ludwig, MdB,
Drogenbeauftragte der Bundesregierung



Sie finden den Film und die dazugehörigen digitalen Arbeitsmaterialien für Grundschüler und alle Interessierten über diesen QR-Code.

Medien sollen Spaß machen, nicht krank



Jetzt wird's ernst:

Du wirst zum Reporter und führst ein echtes Interview.

Verabrede Dich mit Mama oder Papa zu einem Interviewtermin.

Nehmt Euch die Zeit und stelle Deine Fragen. Mama oder Papa müssen ehrlich antworten.

Natürlich kannst Du am Ende des Interviews auch noch ein Bild von Euch machen und es auf den Interviewbogen kleben.

Genauso wie ein echter Reporter das für die Zeitung macht!

Interviewbogen

Frage: Welche Medien nutzt Du?

Frage: Warum oder wofür nutzt Du diese Medien?

Frage: Schätze, wie viele Minuten Du täglich die verschiedenen Medien nutzt.

Frage: Nimmst Du Dir „Medienauszeiten“ und warum ist das so wichtig?

Frage: Geht Ihr nach dem Interview mit mir in den Garten zum Spielen? Das Handy bleibt natürlich drinnen!



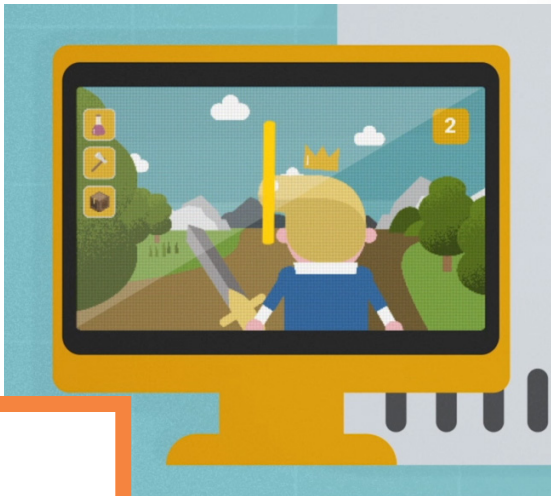
Liebe Mama, lieber Papa,
danke für Eure Unterstützung und
das Interview.

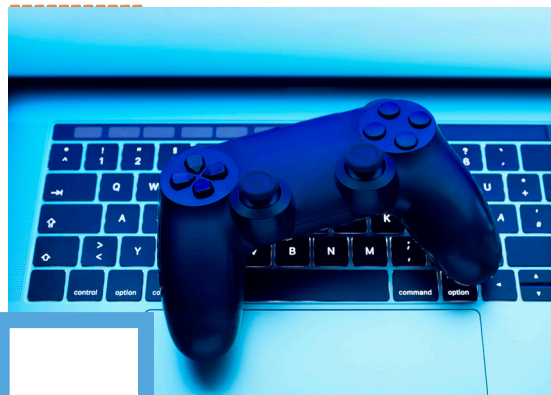
Toll, dass Ihr mitgemacht habt und
so ehrlich ward!

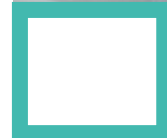
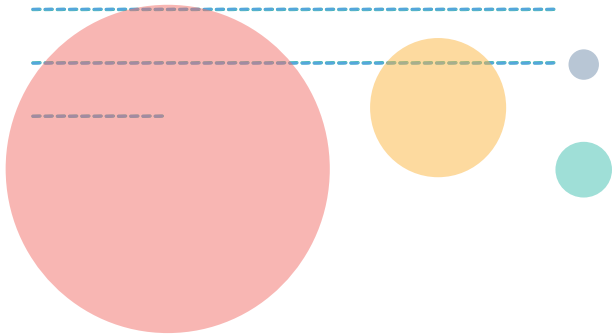
Meine Online-Charts

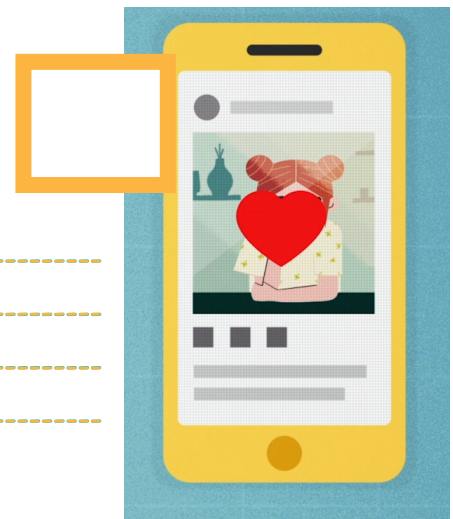
Übung:

Erstelle deine persönliche Hitliste. Welche der genannten Bildschirmmedien, Apps oder Spiele benutzt Du am liebsten? Nummeriere die Bilder von 1 bis 5. 1 bedeutet, das machst Du am liebsten. 5 bedeutet, das nutzt Du am wenigsten. Erkläre zu jedem Bild, warum Du es gerne und häufig nutzt.











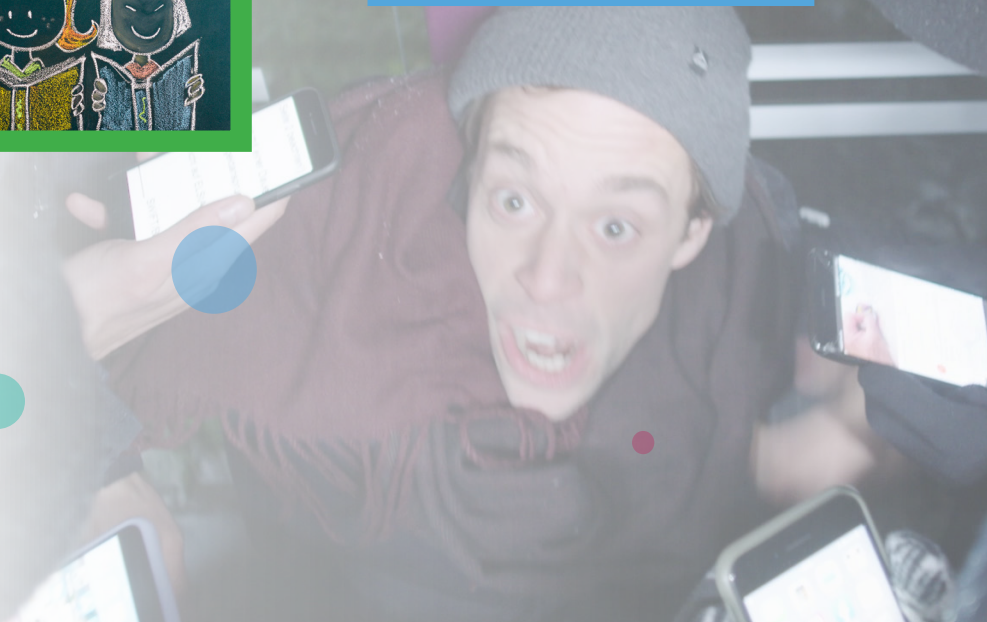
Von Zeitfressern und Datendieben

Übung:

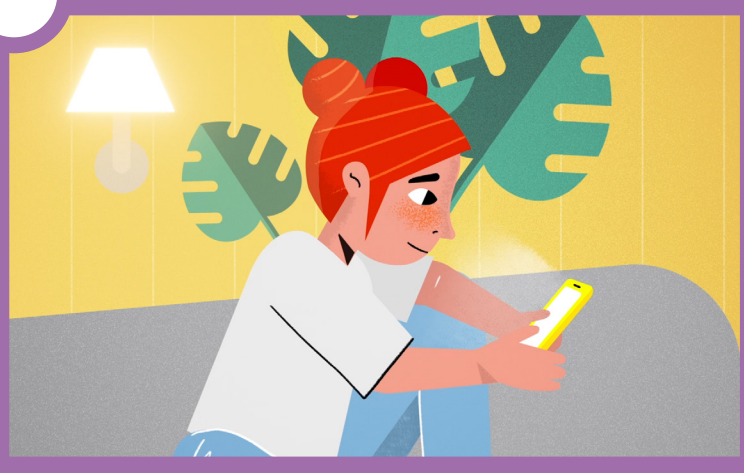
Viele Kinder und Jugendliche verbringen jeden Tag mehrere Stunden im Internet. Besonders beliebt sind Plattformen wie WhatsApp, TikTok, Instagram usw., aber auch Onlinespiele wie Fortnite, Minecraft und Monument Valley. Dabei ist eine allzu sorglose Nutzung dieser Spiele und Plattformen nicht unproblematisch.

Kannst Du Dir vorstellen, warum? Viele Spiele und Apps sind erst ab 16 Jahren zugelassen. Warum ist das so?

Schau Dir die Bilder genau an. Wo erkennst Du Zeitfresser oder Datendiebe? Kreuze an.



Von Zeitfressern und Datendieben



Kreative Übung:

Male ein Zeitfresserbild.
Womit beschäftigst Du Dich
manchmal so lange, dass keine Zeit
mehr für andere Dinge bleibt,
die Du auch noch gerne machen
würdest?

Lieber online oder offline?

Übung:

Menschen gehen unterschiedlich mit Bildschirmmedien um.

KLASSE 2000 Wimmelbild:

Finde die 10 Unterschiede im rechten Bild. Was findest du besser?

Klasse2000®
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung

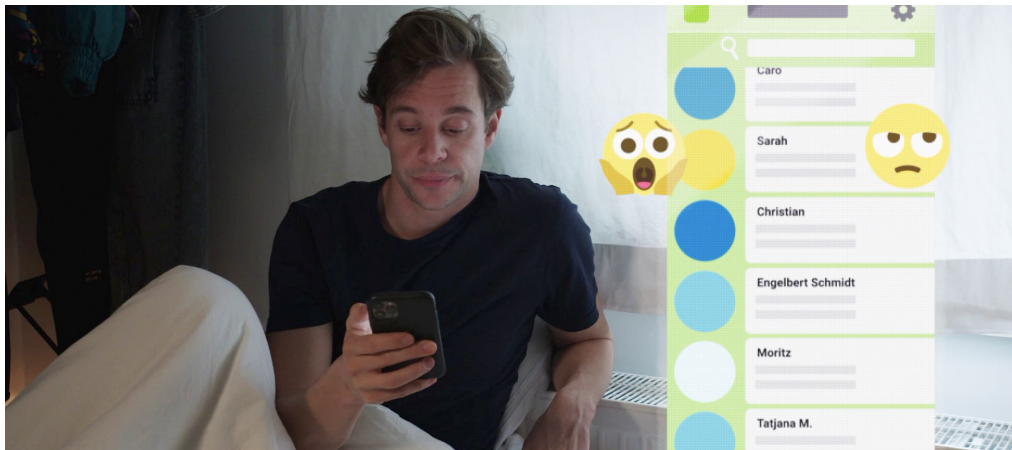


Offline - Online

- eine Frage der Balance

Übung:

Bildschirmmedien sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Viele Funktionen, die diese Medien bieten, erleichtern den Alltag. Ob für die Hausaufgaben oder um Dich mit Deinen Freunden zu verabreden – mit so mancher App geht das schnell und einfach. Erst die übermäßige Nutzung dieser Medien birgt Gefahren, vor allem, wenn sie Deinen Alltag bestimmen.



Jetzt aber raus an die frische Luft! Geht gemeinsam mit Eurer Lehrkraft in den Pausenhof und sucht Pflanzen, die Ihr anhand der App Flora Incognita gemeinsam bestimmen könnt!

Überlege Dir, welche positive Funktion(en) diese Art der Mediennutzung hat und worin der Unterschied zum „Zocken“ oder „Daddeln“ liegt.

Sprecht in Eurer Klasse darüber.

www.fragfinn.de

www.floraincognita.com

Nutzung kindgerechter Medien: Suchmaschine fragFINN (www.fragfinn.de), Pflanzen App Flora Incognita (www.floraincognita.com)

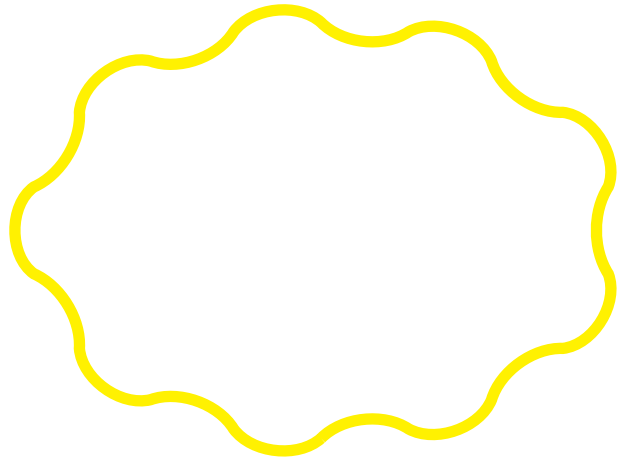
Offline - Online

- eine Frage der Balance



Name der Pflanze: _____

Fundort: _____



Name der Pflanze: _____

Fundort: _____



Name der Pflanze: _____

Fundort: _____



Name der Pflanze: _____

Fundort: _____



Ich bin dann mal offline ...

Übung:

Jeder Spieler benötigt 12 Spielsteine (z. B. Legosteine, Erbsen oder Ähnliches) und einen Spielplan.

Sammelt nun insgesamt 25 Wörter, die Euch gemeinsam als Klasse wichtig sind.

Beispiele: Gemeinschaft, Freundschaft, Schule, Hausaufgaben, Haustier usw.

Diese schreibt die Lehrkraft an die Tafel und Ihr tragt sie in Euren Spielplan ein!

Wichtig: Schreibt die Wörter unbedingt durcheinander auf und nicht in der gleichen Reihenfolge wie Euer Banknachbar! Eure Lehrkraft schreibt die Wörter auf 25 gleiche Zettel und faltet diese einmal in der Mitte.

Die Zettel werden in einem Gefäß gesammelt.

Die Lehrkraft beginnt nun, Zettel für Zettel zu ziehen und laut vorzulesen.

Jeder Spieler legt einen Spielstein auf den genannten Begriff.

Der Spieler, der als Erster fünf Spielsteine in einer Reihe hat (von rechts nach links oder oben nach unten oder diagonal) hat gewonnen und ruft BINGO!



Ich bin dann mal offline ...

Im Anschluß an das Spiel könnte mit der Klasse besprochen werden, ob es nicht mehr Spaß macht, gemeinsam und im echten Leben zu spielen, anstatt alleine am Computer.

Die Lehrkraft sollte die Kinder anregen, regelmäßig zusammen zu spielen. Auch ein Bingo-Spiel mit neuen, von den Kindern gesammelten Begriffen wäre möglich.

Sitzung mit dem Familienrat

Übung:

Was die Erwachsenen können, das kannst Du auch! Lade Deine Familie zum Familienrat ein, um gemeinsam Familienregeln für den Umgang mit Medien zu erarbeiten.

Gestalte für jedes Familienmitglied eine schöne Einladung, in der genau steht, wann, wo und warum Ihr Euch trefft.

Bereite Deine Sitzung vor:

Stelle für jedes Familienmitglied ein Getränk auf den Tisch und bereite einen bunt gemischten Obstteller oder Gemüsesticks zum Knabbern vor.

Erarbeitet im Rahmen Eures Familienrates gemeinsam Regeln zur Mediennutzung und haltet diese im Vordruck fest!

Wichtig bei Regeln ist, diese regelmäßig zu überprüfen und anzupassen!

Daher solltest Du Deine Familie ungefähr einmal monatlich zum Familienrat einladen!

Zum Nachdenken: Warum sind Regeln wichtig?

Warum ist es besonders wichtig, dass alle Familienmitglieder gemeinsam die Regeln erarbeiten?



Tipps für Eltern:

Für die Mediennutzungsdauer gibt es entsprechend dem Alter von Kindern folgende Regeln, die als Orientierung dienen können:

- Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren: keine Bildschirmmedien nutzen
- Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren: höchstens 30 Minuten täglich
- Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren: höchstens 45 bis 60 Minuten täglich

Empfohlen wird außerdem, gemeinsam mit dem Kind Familienregeln aufzustellen und diese regelmäßig zu überprüfen und anzupassen. Siehe dazu die PDF Vorlage Familienrat.

Die Kampagne „Familie.Freunde.Follower“ der Drogenbeauftragten der Bundesregierung will Eltern bei der Begleitung ihrer Kinder in der digitalen Welt den Rücken stärken. Mehr Informationen unter: www.FamilieFreundeFollower.de

Weitere praktische Tipps finden Eltern von Kindern ab 12 Jahren in der BZgA-Broschüre „Online sein mit Maß und Spaß“. Außerdem bietet die BZgA Eltern eine persönliche Beratung per E-Mail unter www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung.

Angebote der BZgA zur Prävention der exzessiven Mediennutzung:

Informationsportal für Jugendliche
www.ins-netz-gehen.de

Online-Selbsttest „Check dich selbst“ für Jugendliche

www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig

Online-Verhaltensänderungsprogramm „Das andere Leben“ für Jugendliche

www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home

Informationsportal für Eltern, Lehrkräfte und Fachkräfte

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de

Beratung per Mail für Eltern, Lehrkräfte und Fachkräfte

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung

Informationsportal zur Kindergesundheit

www.kindergesundheit-info.de

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern (0 bis 10 Jahre)

www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoehstdauer

Broschüre für Eltern (Jugendliche) „Online sein mit Maß und Spaß“

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/1958

Broschüre für Eltern (Kinder) „Gut hinsehen und zuhören!“

www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/gut-hinsehen-und-zuhoeren-ratgeber-fuer-eltern

Faltblätter für Jugendliche:

„Computerspiele find ich toll! Wo ist das Problem?“

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2105

„Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?“

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2259

BZgA-Telefonberatung zur Suchtvorbeugung:

Rufnummer 0221 - 89 20 31. Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr (Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

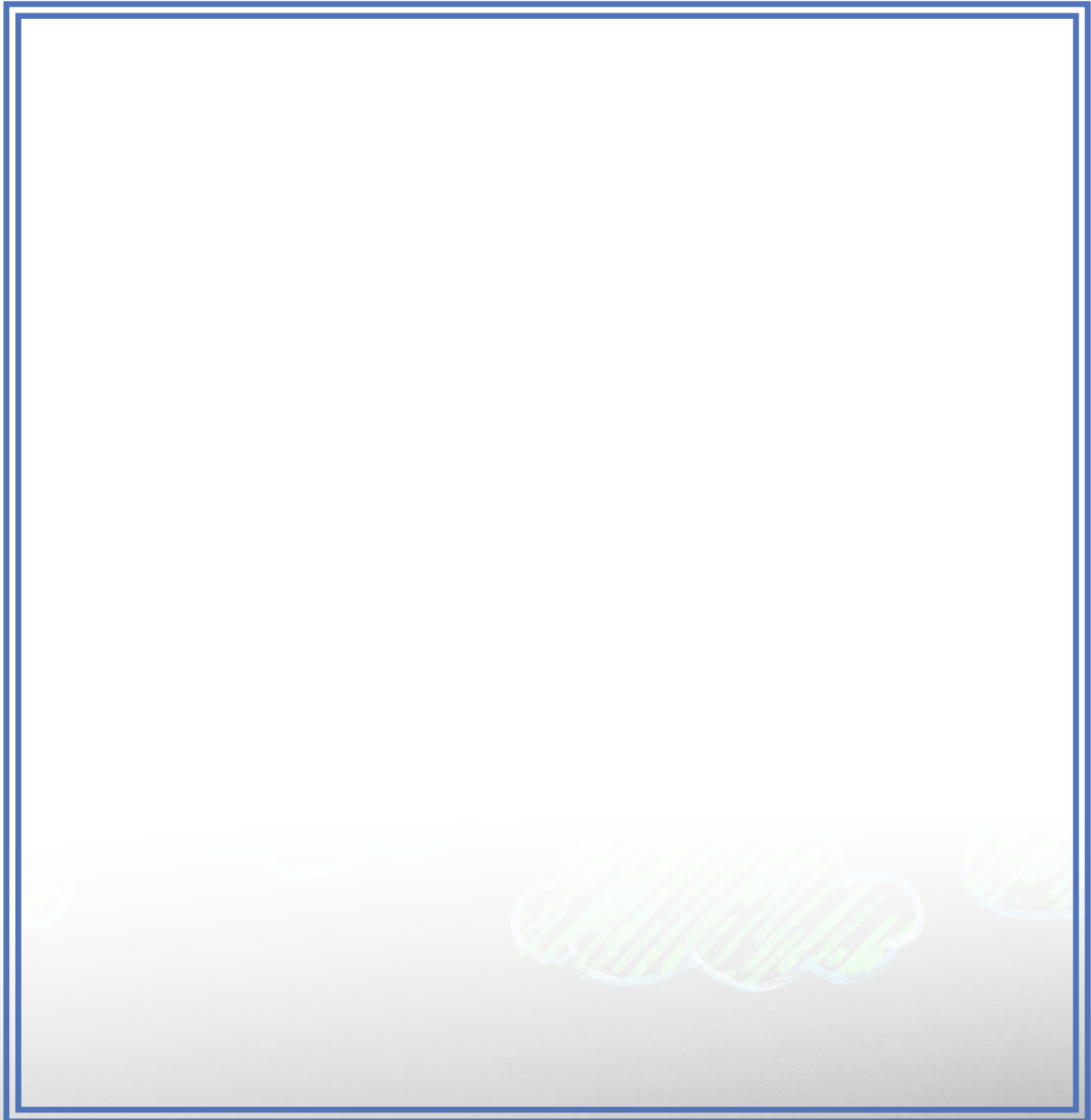
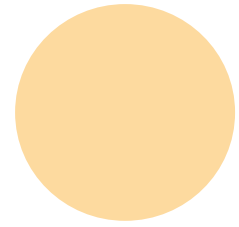
Studiendaten der BZgA zum Thema:

BZgA-Studie „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015 – Teilband Computerspiele und Internet“ zum Download unter:

www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention

Impressum:

Copyright megaherzcampus 2020; 11
Bildmaterial Getty Seite 2,3,4,6,7,8,9; Pixabay





Impressum

**Herausgeber: Geschäftsstelle der
Drogenbeauftragten der Bundesregierung**

Stand: Dezember 2020

Gestaltung: megaherzcampus

Illustration: Robert Mayer

Foto Getty Seite 2,3,4,6,7,8,9; Pixabay 1,4,6; megaherzcampus 1-9

Druck: Hausdruckerei im BMAS

**Sie können dieses Arbeitsheft kostenlos
(auch als Klassensatz mit 30 Exemplaren) bestellen:
Best.-Nr. BMG-D-11041
Titel: „Schularbeitsheft – Tobias Krell erklärt Mediensucht“**

Telefon: 030 18 272 2721

**Gebärdentelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte:
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de**

**Schriftlich: Publikationsversand der
Bundesregierung, Postfach 48 10 09,
18132 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de**

Telefax: 030 1810 272 2721

**Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der
Drogenbeauftragten der Bundesregierung herausgegeben.
Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern
während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet wer-
den. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.**

