

Selbstexperiment – Mediensucht

Das Wort **Sucht** bringen viele Menschen mit Alkohol, Zigaretten oder anderen Drogen in Verbindung. Doch man kann süchtig nach verschiedensten Dingen, zum Beispiel auch Tätigkeiten, sein. Ein großes Problem im digitalen Zeitalter ist die sogenannte **Mediensucht**. Diese Sucht gilt als eine stoffungebundene Sucht und kommt auch bei Jugendlichen häufig vor. Zu **möglichen Symptomen** zählen: übermäßiger und unkontrollierter Medienkonsum, stetige Steigerung der Nutzungszeiten, Vernachlässigung von Verpflichtungen und sozialen Kontakten, Entzugserscheinungen oder körperliche Beschwerden, wie Schlafmangel oder Kopfschmerzen. Durch einen bewussten Umgang mit Medien und einer Reflexion des eigenen Verhaltens, kann eine mögliche Mediensucht vermieden werden. Um einen Überblick über unser eigenes Konsumverhalten zu bekommen, führen wir innerhalb der nächsten Wochen das folgende Selbstexperiment durch:

Material

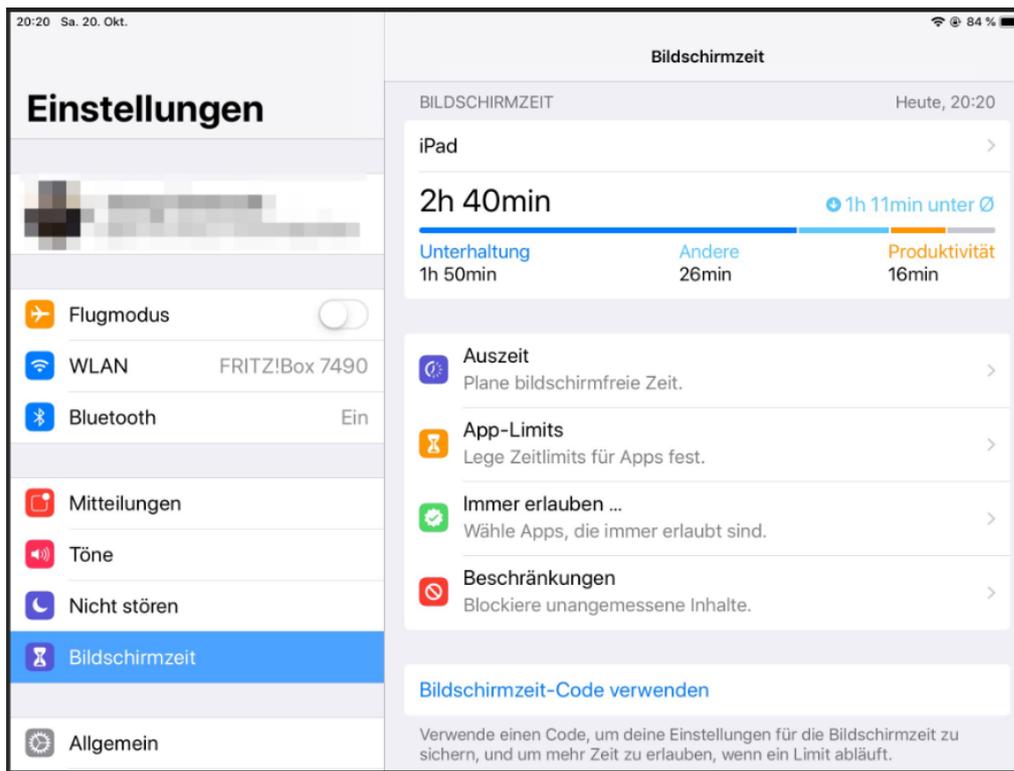
- iPads
- Apps: Kamera, Excel, GoodNotes/PowerPoint, Einstellungen, TaskCards
- persönliche digitale Endgeräte
- eventuell Kamera

Arbeitsauftrag 1

- a) **Filme** dich **eine Woche** lang, während du deine Hausaufgaben bearbeitest. Das kannst du entweder mit deinem **iPad** oder mit einer **Kamera** erledigen.



- b) Lege dein Handy und andere digitale Endgeräte direkt zu deinem Arbeitsplatz, damit sie jederzeit frei zugänglich sind.
- c) Aktiviere zusätzlich die Zeiterfassung der **Bildschirmzeit** deines Smartphones und des iPads.



Hinweis: Diese Videos dienen nur deiner Selbstbeobachtung. Solltest du dich jedoch unwohl dabei fühlen, kannst du auch eine schriftliche Dokumentation deines Konsums nutzen. Hier eignen sich Strichlisten oder kurze Zusammenfassungen des täglichen Konsums.

Arbeitsauftrag 2

- a) Nach einer Woche schaust du dir die Videos (oder schriftliche Dokumentation) an und **dokumentierst** in einer **Excel Tabelle** (App auf euren iPads), wie oft und wie lange du während der Hausaufgaben deine digitalen Endgeräte benutzt hast.



- b) **Zusätzlich** legst du in der Tabelle eine Spalte für die Bildschirmzeit deines iPads und eine für die Bildschirmzeit deines Smartphones an (eventuell noch weitere digitale Endgeräte, wie Computer oder Spielekonsolen).
- c) Anschließend berechnest du die **durchschnittlichen Werte** für die dokumentierte Woche.
- d) **Was fällt dir auf?** (z.B. hoher Konsum am Wochenende)

Arbeitsauftrag 3

Erstelle mit der Hilfe von der App **GoodNotes** oder **PowerPoint** ein **digitales Poster**, das folgende Aspekte enthält:

- Wann und wozu benutzt du Medien? (hier eignen sich Werte aus deiner Excel Tabelle)
- Welche Apps benutzt du häufig und warum?
- Was kannst du versuchen, um einen zu großen Medienkonsum zu vermeiden?



Arbeitsauftrag 4

Lade deine **Tabelle** und dein **Poster** auf unserer **TaskCards Pinnwand** (Link) hoch.

Hinweis: Bei Fragen und Problemen während des Arbeitsprozesses könnt ihr euch immer über unseren Klassenchat melden (Plattform, die von der Schule genutzt wird).

Alle Medienkompetenzen, die mit der vorliegenden Unterrichtseinheit gefördert werden, wurden im Medienkompetenzrahmen rot markiert:

1. BEDIENEN UND ANWENDEN	2. INFORMIEREN UND RECHERCHIEREN	3. KOMMUNIZIEREN UND KOOPERIEREN	4. PRODUZIEREN UND PRÄSENTIEREN	5. ANALYSIEREN UND REFLEKTIEREN	6. PROBLEMLÖSEN UND MODELLEBEN
<p>1.1 Medienausstattung (Hardware)</p> <p>Medienausstattung (Hardware) kennen, auswählen und reflektiert anwenden; mit dieser verantwortungsvoll umgehen</p>	<p>2.1 Informationsrecherche</p> <p>Informationsrecherchen zielgerichtet durchführen und dabei Suchstrategien anwenden</p>	<p>3.1 Kommunikations- und Kooperationsprozesse</p> <p>Kommunikations- und Kooperationsprozesse mit digitalen Werkzeugen zielgerichtet gestalten sowie mediale Produkte und Informationen teilen</p>	<p>4.1 Medienproduktion und Präsentation</p> <p>Medienprodukte adressatengerecht planen, gestalten und präsentieren; Möglichkeiten des Veröffentlichens und Teilens kennen und nutzen</p>	<p>5.1 Medienanalyse</p> <p>Die Vielfalt der Medien, ihre Entwicklung und Bedeutungen kennen, analysieren und reflektieren</p>	<p>6.1 Prinzipien der digitalen Welt</p> <p>Grundlegende Prinzipien und Funktionsweisen der digitalen Welt identifizieren, kennen, verstehen und bewusst nutzen</p>
<p>1.2 Digitale Werkzeuge</p> <p>Verschiedene digitale Werkzeuge und deren Funktionsumfang kennen, auswählen sowie diese kreativ, reflektiert und zielgerichtet einsetzen</p>	<p>2.2 Informationsauswertung</p> <p>Themenrelevante Informationen filtern, strukturieren, umwandeln und aufbereiten</p>	<p>3.2 Kommunikations- und Kooperationsregeln</p> <p>Regeln für digitale Kommunikation und Kooperation kennen, formulieren und einhalten</p>	<p>4.2 Gestaltungsmittel</p> <p>Gestaltungsmittel von Medienprodukten kennen, reflektiert anwenden sowie hinsichtlich ihrer Qualität, Wirkung und Aussageabsicht beurteilen</p>	<p>5.2 Meinungsbildung</p> <p>Die interessengeleitete Setzung und Verbreitung von Themen in Medien erkennen sowie in Bezug auf die Meinungsbildung beurteilen</p>	<p>6.2 Algorithmen erkennen</p> <p>Algorithmische Muster und Strukturen in verschiedenen Kontexten erkennen, nachvollziehen und reflektieren</p>
<p>1.3 Datenorganisation</p> <p>Informationen und Daten sicher speichern, wiederfinden und von verschiedenen Orten abrufen; Informationen und Daten zusammentragen, organisieren und strukturiert aufbewahren</p>	<p>2.3 Informationsbewertung</p> <p>Informationen, Daten und ihre Quellen sowie dahinterliegende Strategien und Absichten erkennen und kritisch bewerten</p>	<p>3.3 Kommunikation und Kooperation in der Gesellschaft</p> <p>Kommunikations- und Kooperationsprozesse im Sinne einer aktiven Teilhabe an der Gesellschaft gestalten und reflektieren; ethische Grundsätze sowie kulturell-gesellschaftliche Normen beachten</p>	<p>4.3 Quelldokumentation</p> <p>Standards der Quellenangaben beim Produzieren und Präsentieren von eigenen und fremden Inhalten kennen und anwenden</p>	<p>5.3 Identitätsbildung</p> <p>Chancen und Herausforderungen von Medien für die Realitätswahrnehmung erkennen und analysieren sowie für die eigene Identitätsbildung nutzen</p>	<p>6.3 Modellieren und Programmieren</p> <p>Probleme formalisiert beschreiben, Problemlösestrategien entwickeln und dazu eine strukturierte, algorithmische Sequenz planen; diese auch durch Programmieren umsetzen und die gefundene Lösungsstrategie beurteilen</p>
<p>1.4 Datenschutz und Informationssicherheit</p> <p>Verantwortungsvoll mit persönlichen und fremden Daten umgehen; Datenschutz, Privatsphäre und Informationssicherheit beachten</p>	<p>2.4 Informationskritik</p> <p>Unangemessene und gefährdende Medieninhalte erkennen und hinsichtlich rechtlicher Grundlagen sowie gesellschaftlicher Normen und Werte einschätzen; Jugend- und Verbraucherschutz kennen und Unterstützungsstrukturen nutzen</p>	<p>3.4 Cybergewalt und -kriminalität</p> <p>Persönliche, gesellschaftliche und wirtschaftliche Risiken und Auswirkungen von Cybergewalt und -kriminalität erkennen sowie Anspruchsarten und Reaktionsmöglichkeiten kennen und nutzen</p>	<p>4.4 Rechtliche Grundlagen</p> <p>Rechtliche Grundlagen des Persönlichkeits- (u.a. des Bildrechts), Urheber- und Nutzungsrechts (u.a. Lizenzen) überprüfen, bewerten und beachten</p>	<p>5.4 Selbstregulierte Mediennutzung</p> <p>Medien und ihre Wirkungen beschreiben, kritisch reflektieren und deren Nutzung selbstverantwortlich regulieren; andere bei ihrer Mediennutzung unterstützen</p>	<p>6.4 Bedeutung von Algorithmen</p> <p>Einflüsse von Algorithmen und Auswirkung der Automatisierung von Prozessen in der digitalen Welt beschreiben und reflektieren</p>



Herzogenberger Medienberatung NRW
Dieses Dokument steht unter CC BY-NC-SA 4.0 Lizenz

