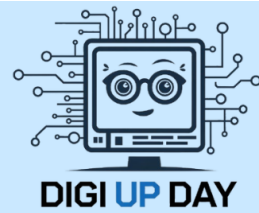


Digitale Gesundheit 1:

Wo geht meine Zeit hin (Android Betriebssystem)



Ziele:

Am Ende der Unterrichtseinheit sollen die Schülerinnen und Schüler

- wissen wo sie am digitalen Gerät/ Handy die Bildschirmzeit finden Ihr eigenes Nutzerverhalten überprüft haben und darüber kritisch reflektieren.
- psychische und physische Auswirkungen von exzessivem Nutzerverhalten kennen.
- alternative Ideen erarbeiten, wie Freizeit ohne digitales Gerät verbracht werden kann.

Dauer: 50 min

Materialien: digitales Gerät/Handy mit Internet, Tafel

Arbeitsblatt: Wo geht meine Zeit hin?

Vorbereitung: Video verfügbar, Geräte sollen aufgeladen sein; Timing beachten

1. Einführung (15 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler sollen am **Arbeitsblatt (Wo geht meine Zeit hin?)** ihre Bildschirmzeit / Handynutzung ehrlich selbst einschätzen.

Im Anschluss sollen diese Selbsteinschätzungen am eigenen Gerät überprüft werden. Dazu gibt es ein **Video (Digitale Gesundheit - Einstellungen)**, wo auf einem **Android Handy** gezeigt wird, wie Einstellungen überprüft werden können.

Gesprächsrunde → entspricht die Tatsache den Erwartungen?



*Digitale Gesundheit -
Einstellungen*

2. Video ansehen (15 Minuten): Erkennst du dich wieder?

In diesem **Impulsvideo** werden Situationen aus dem Alltag gezeigt. Finden sich die Schülerinnen und Schüler in den Situationen wieder? Gemeinsames Gespräch (In welchen Situationen greifst du zum Handy) und Erstellen einer Mindmap, in der die Frage beantwortet wird, in welchen Situationen zu digitalen Medien (Handy, Tablet, Laptop) gegriffen wird.



Impulsvideo

3. Praktische Übungen (15 Minuten) Video: Was ist Langeweile?

- <https://www.zdf.de/kinder/logo/langeweile-einfach-erklaert-102.html> (**5. + 6. Schulstufe**)
- <https://www.youtube.com/watch?v=CDIt3IbVgek&t=11s> (**7. + 8. Schulstufe**)

Fragestellung + Ideen sammeln:

Wie kann man „Langeweile“ überbrücken, ohne zum Handy zu greifen? Die Schülerinnen und Schüler sammeln gemeinsam Ideen an der Tafel.