

Ziele:

Am Ende der Unterrichtseinheit sollen die Schülerinnen und Schüler

- wissen wie man Einstellungen am Handy/digitalen Gerät vornehmen kann
- psychische und physische Auswirkungen von exzessivem Nutzerverhalten kennen

Dauer: 50 min

Materialien: digitales Gerät/Handy mit Internet, Tafel, Lernvideos, Arbeitsblatt

Hinweise: Videos und Arbeitsblatt (Auswirkungen Handynutzung) vorhanden

Ablauf

Diese Einheit setzt an das Modul Digitale Gesundheit 1 an und beschäftigt sich mit den Einstellungen, die man am Smartphone vornehmen kann.

1. Einstieg (5 min)

Mit Hilfe des Tutorial Videos „Digitale Gesundheit – Einstellungen“ soll den Kindern gezeigt werden, wie es möglich ist, unterschiedliche Funktionen zu aktivieren, die zum digital Wellbeing beitragen können.



Digitale Gesundheit -
Einstellungen

2. Übungen mit dem Handy (15 min)

Übung 1 - Handynutzung anzeigen: Gehe am Handy auf Einstellungen → Digitales Wohlbefinden und Kindersicherung → hier sieht man wie lange und wofür das Handy benutzt wurde (auch die letzten Tage). Sichtbar sind auch die Häufigkeit der Entsperrungen und die am häufigsten verwendeten Apps.

Übung 2 - Ein App Limit festlegen: Zum Reduzieren der Verwendung bestimmter Apps z.B. TikTok. Einstellungen → Digitales Wohlbefinden und Kindersicherung → App Limits → App auswählen und App Timer einstellen und aktivieren.

Übung 3 - Schlafenszeitmodus einschalten: Einstellungen → Digitales Wohlbefinden und Kindersicherung → Schlafenszeitmodus → Schlafenszeit eingeben, eventuell

Anpassungen wie zum Beispiel Anrufe verwalten oder Displayoptionen (verdunkeln, augenschonend)

Übung 4 - Kopf hoch Funktion (gehen mit Handy in der Hand) → Einstellungen → Digitales Wohlbefinden und Kindersicherung → Kopf hoch

3. Wissensinput und Information (30 min)

Folder „Auswirkungen von exzessiver Handynutzung“ als Information gemeinsam durchlesen und darüber sprechen.

Frage in das Klassenzimmer: „**Welche Erfahrungen hast du bereits gemacht?**“ und anschließende **Gruppendiskussion**.