

## Ablaufplan Workshop „Kurzen Prozess mit Medienstress“

1. Begrüßung, kurze Vorstellung
2. **Einstieg** in das Thema mit Video: <https://www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8>
  - Video angucken
  - Teilnehmer schreiben auf Moderationskarten Begriffe, die ihnen dazu einfallen (z.B. Always on, Smombie, ...)
  - Begriffe werden an Pinnwand geheftet
3. Experiment „Handyfasten“ → Handys von Teilnehmern einsammeln. Noch nicht erklären, warum.
4. **Wo** nutze ich mein Smartphone?
  - Arbeitsblatt (Online vs. Offline Daten) wird ausgeteilt und von Teilnehmern ausgefüllt
  - Kurze Besprechung, was fällt auf?, Bewusstmachen: wo hinterlasse ich meine Daten?
5. **Wie** und wie oft nutze ich mein Smartphone?
  - Klassenhandycheck mit Mentimeter
    - <https://www.klicksafe.de/ueber-klicksafe/safer-internet-day/sid-2014/sid-mitmachen/der-klassen-handycheck/>
    - [www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe.../AlwaysOn2015.pdf](http://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe.../AlwaysOn2015.pdf)
  - Kurze Besprechung nach jeder Frage
6. Whatsapp-Challenge, Handynutzungsvertrag als Ideen vorstellen, wenn möglich Whatsapp-Challenge am Schluss austeilen
8. Projekt „Handyfasten“
  - Handys zurück geben → Wie war es ohne Handy?
  - Konzept erklären
  - Tagebuchausschnitte von Schülern vorlesen
10. zwei Abschlussthesen anpinnen:
  - „In manchen Situationen kann man einfach nicht auf sein Handy verzichten“
  - „Es tat gut, dem Handystress mal zu entkommen. Ich habe mich insgesamt ruhiger und ausgeglichener gefühlt und habe meine Zeit mal wieder mit etwas anderem verbracht.“
11. Fragebogen austeilen zur Reflexion des Workshops
12. Verabschiedung

### Benötigtes Material:

- Always-on-Broschüre
- Whatsapp-Challenge besorgen
- Klassenhandycheck auf Mentimeter erstellen
- Fragebogen erstellen
- Moderationskarten
- Pinnwand und -nadeln

- Stifte/Edding
- Beamer
- Laptop
- Kiste um Handys einzusammeln
- Arbeitsblatt online vs. Offline
- Eigene Moderationskarten beschriften
- Evtl. Flipchart?