

## THEMA: DIGITAL DETOX IN DEN SOMMERFERIEN – MEHR ERLEBEN, WENIGER SCROLLEN

Können wir unsere Ferien genießen, ohne ständig am Bildschirm zu sein?

### Teil 1: Digital Detox und Feriengestaltung

 und   


A 1

#### Bildschirm-Check

Denk darüber nach, wie oft und wofür du in deiner Freizeit digitale Geräte nutzt, zum Beispiel Handy, Tablet, Konsole oder Fernseher. Beantworte die folgenden Fragen in Stichworten.

1. Wie viele Stunden pro Tag verbringst du in deiner Freizeit ungefähr vor Bildschirmen?
2. Wofür nutzt du digitale Geräte am häufigsten?
3. In welchen Situationen tut dir Bildschirmzeit gut?
4. Wann merkst du, dass es zu viel Bildschirmzeit ist?

Tauscht euch anschließend in Kleingruppen über eure Antworten aus. Haltet die wichtigsten Ergebnisse schriftlich fest.

A 2

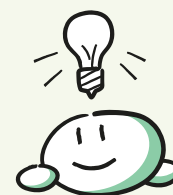
#### Positionslinie

Eure Lehrkraft liest nacheinander Aussagen vor. Stellt euch im Raum auf einer gedachten Linie auf: **links = stimme gar nicht zu, rechts = stimme voll zu.**

Wählt euren Platz so, dass er möglichst gut zu eurer Meinung passt.

#### Aussagen:

- Ferien ohne Handy wären langweilig.
- Ich könnte eine Woche ohne Social Media schaffen.
- Eltern sind oft selbst zu viel am Handy.
- Man schläft besser, wenn man abends kein Handy benutzt.
- Ein Handyverbot ist keine gute Lösung.
- Handyverzicht sollte freiwillig sein.



Besprecht anschließend eure Positionen im Klassenverband. Erklärt, warum ihr euch an die jeweilige Stelle gestellt habt, und hört euch auch andere Meinungen an.

A 3



## Ferienzeit statt Bildschirmzeit

Lies den Text „Ferienzeit statt Bildschirmzeit“ aufmerksam durch.

Markiere mit drei Farben:

**Blau:** Worum geht es im Text?

**Grün:** Welche Vorteile von weniger Bildschirmzeit werden genannt?

**Rot:** Welche Schwierigkeiten oder möglichen Nachteile werden genannt?

Fülle anschließend die Tabelle aus.

Frage	Antwort
Worum geht es im Text?	
Was bedeutet „Digital Detox“?	
Welche Vorteile kann weniger Bildschirmzeit haben?	
Welche Ideen für bildschirmfreie Aktivitäten werden genannt?	
Warum geht es nicht darum, Handy und Internet komplett zu verbieten?	
Welche Meinung hast du dazu?	

## Ferienzeit statt Bildschirmzeit

1 In den Sommerferien haben viele Jugendliche endlich mehr freie Zeit. Sie können ausschlafen, Freundinnen und Freunde treffen, schwimmen gehen, Sport machen

5 oder einfach einmal nichts tun. Gerade dann greifen Jugendliche aber auch besonders häufig zum Handy, Tablet oder zur Konsole oder sie sitzen länger vor dem Fernseher. Aus einem kurzen Blick auf das

10 Display wird schnell eine ganze Stunde. Digitale Geräte gehören heute zum Alltag. Mit dem Handy kann man Nachrichten schreiben, Musik hören, Videos ansehen, Spiele spielen oder sich informieren. Das ist

15 praktisch und macht oft Spaß. Trotzdem merken manche Jugendliche, dass zu viel Bildschirmzeit auch anstrengend sein kann. Wer lange scrollt oder spielt, fühlt sich danach manchmal müde, unruhig oder

20 schlecht gelaunt. Auch das Einschlafen kann schwerer fallen, wenn man kurz davor noch viel Zeit am Handy verbracht hat. „Digital Detox“ bedeutet, bewusst weniger Zeit mit digitalen Geräten zu verbringen.



25 Dabei geht es nicht darum, Handy, Internet oder soziale Medien komplett zu verbieten. Vielmehr soll man überlegen, wann Bildschirmzeit sinnvoll ist und wann eine Pause guttut. Besonders in den Ferien kann es

30 spannend sein, neue Gewohnheiten auszuprobieren. Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel, das Handy beim Essen wegzulegen oder eine Stunde vor dem Schlafengehen keine sozialen

35 Medien mehr zu nutzen. Auch feste bildschirmfreie Zeiten am Tag können helfen. In dieser Zeit kann man etwas anderes

40 machen: schwimmen, Rad fahren, lesen, kochen, zeichnen, Musik machen, Brettspiele spielen oder Freundinnen und Freunde persönlich treffen.

45 Wichtig ist, dass jede Person einen passenden Weg findet. Manche möchten eine ganze Woche weniger online sein, andere beginnen lieber mit kleinen Schritten. Schon

ein Nachmittag ohne Handy kann zeigen, wie viel man erleben kann, wenn der Bildschirm einmal nicht im Mittelpunkt steht. Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien bedeutet also nicht, auf alles zu verzichten. Er bedeutet vielmehr, selbst zu entscheiden, wann das Handy hilfreich ist und wann es besser in der Tasche bleibt.

Quelle: Verlag hpt.



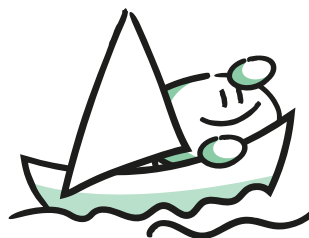
## Mein bildschirmfreier Sommermoment

Überlege dir eine konkrete Aktivität, die du in den Sommerferien ohne Bildschirm machen könntest. Sie soll realistisch sein und zu dir passen.

Beantworte dazu folgende Fragen in Stichworten:

Frage	Antwort
Welche Aktivität möchtest du ausprobieren?	
Wo könntest du sie ausüben?	
Mit wem könntest du sie machen?	
Was brauchst du dafür?	
Warum könnte dir diese Aktivität guttun?	

Tauscht euch anschließend mit einer Partnerin oder einem Partner aus. Gebt einander Rückmeldung: Ist die Idee realistisch? Klingt sie interessant? Könnte man sie noch genauer planen?



A 5




## Mein Offline-Sommerplan

Gestalte einen kleinen Offline-Sommerplan für eine Woche in den Ferien. Überlege dir für jeden Tag eine Aktivität, die ohne Handy, Tablet, Konsole oder Fernseher auskommt. Achte darauf, dass die Aktivitäten abwechslungsreich sind.



Der Plan soll enthalten:

Tag 	Aktivität	Ort	Mit wem?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Gestalte deinen Plan anschließend mithilfe der Vorlage als Kalenderblatt auf Seite 11. Du kannst etwas dazu zeichnen, Symbole verwenden, passende Farben wählen und einen eigenen Titel erfinden.

A 6



## Zusatzaufgabe: Ferien-Bingo

Gestalte ein Ferien-Bingo mit 16 Aktivitäten, die ohne Handy, Tablet, Konsole oder Fernseher auskommen. Überlege dir abwechslungsreiche Ideen für drinnen und draußen, allein, mit Freundinnen und Freunden oder mit der Familie.



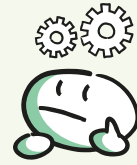
Trage deine Ideen in die Bingo-Vorlage auf Seite 13 ein. Du kannst die Felder zusätzlich mit kleinen Zeichnungen, Symbolen oder Farben gestalten.

## Teil 2: Medienbildung und bewusste Mediennutzung



### Was bedeutet Medienbildung?

Lies die Begriffe in der Tabelle. Überlegt zu zweit, was sie bedeuten und was sie mit Medienbildung zu tun haben. Schreibt eure Erklärungen in eigenen Worten auf.



A 7

Begriff	Was bedeutet das?
Bildschirmzeit	
Social Media	
Nachricht	
Werbung	
Fake News	
Privatsphäre	
Datenschutz	
Algorithmus	



### Meine Medienampel

Überlege, welche Mediennutzung dir guttut und welche dich eher belastet. Trage Beispiele in die Medienampel ein.

Tut mir gut	Manchmal okay	Tut mir nicht gut
z. B. Musik hören	z. B. kurze Videos schauen	z. B. endlos scrollen

A 8

Schreibe anschließend drei persönliche Medientipps für dich selbst.

- Ich möchte in Zukunft darauf achten, dass \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Mir tut es gut, wenn \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Ich möchte vermeiden, dass \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A 9



## App-Check

Wähle eine App oder digitale Anwendung, die du häufig nutzt. Untersuche sie genauer.

Beantworte folgende Fragen:

- Wofür nutze ich diese App?
- Was gefällt mir daran?
- Was stört mich daran?
- Welche Daten könnte die App von mir sammeln?
- Wie versucht die App, mich möglichst lange zu halten?
- Welche Regel könnte mir helfen, die App bewusster zu nutzen?



Denke dabei zum Beispiel an Benachrichtigungen, Likes, kurze Videos oder Vorschläge für neue Inhalte.

A 10



## Medienregeln für die Ferien

Entwickelt in der Gruppe fünf faire Medienregeln für die Sommerferien. Die Regeln sollen realistisch sein und nicht wie ein komplettes Verbot wirken. Überlegt euch, warum jede Regel sinnvoll ist.

### Achtet darauf:

- Die Regeln sollen verständlich formuliert sein.
- Sie sollen zu Jugendlichen passen.
- Sie sollen auch Vorteile nennen.
- Sie sollen freiwillig und fair klingen.

### Beispiele:

- *Beim Essen bleibt das Handy weg.*
- *Eine Stunde vor dem Schlafengehen nutzen wir keine sozialen Medien.*

Gestaltet eure Regeln anschließend auf einem Plakat und präsentiert es eurer Klasse.





## Medien-Mythos oder Wahrheit?

Entscheidet zu zweit, ob die Aussagen eher ein Mythos oder eher wahr sind. Ein Mythos ist eine Behauptung, die viele glauben, die aber nicht unbedingt stimmt. Begründet eure Entscheidung.

Aussage	Mythos oder Wahrheit?	Begründung
Alles, was viele Likes hat, ist wahr.		
Apps möchten oft, dass wir möglichst lange bleiben.		
Werbung ist im Internet immer sofort erkennbar.		
Man kann selbst entscheiden, wann man online ist.		
Fake News erkennt man immer sofort.		
Ein Bild beweist immer, dass etwas wirklich passiert ist.		



## Mein Medienführerschein

Gestalte mithilfe der Vorlage auf Seite 15 deinen persönlichen Medienführerschein. Darauf sollen fünf Regeln stehen, die im Umgang mit Medien besonders wichtig sind.

### Zum Beispiel:

- Ich überprüfe Informationen, bevor ich sie weiterleite.
- Ich achte auf meine Bildschirmzeit.
- Ich gebe private Daten nicht leichtfertig weiter.
- Ich mache bewusst Pause vom Bildschirm.
- Ich gehe online respektvoll mit anderen um.

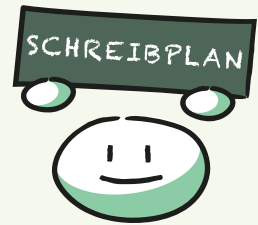
Ergänze weitere Medienregeln, die besonders gut zu dir passen. Gestalte deinen Medienführerschein mit passenden Symbolen und Farben.

A 13



## Mein Ferienplan für weniger Bildschirmzeit

Schreibe mithilfe des Schreibplans einen persönlichen Text zum Thema „Mein Ferienplan für weniger Bildschirmzeit“. Erkläre in deinem Text, wie du digitale Geräte in den Sommerferien bewusster nutzen könntest und welche Aktivitäten du stattdessen ausprobieren möchtest. Achte darauf, dass dein Text eine Einleitung, einen Hauptteil und einen Schluss hat. Schreibe ca. 15 Sätze. Achte darauf, in ganzen Sätzen zu schreiben und deinen Text am Ende noch einmal zu überprüfen.



Teil	Inhalt	Satzanfänge
1. Einleitung	Erkläre, worum es geht.	In den Sommerferien haben viele Jugendliche mehr freie Zeit. / Oft verbringt man dann auch mehr Zeit vor dem Bildschirm.
2. Meine Mediennutzung	Beschreibe, wofür du Handy, Tablet, Konsole oder Fernseher nutzt.	Ich nutze digitale Geräte vor allem für ... / Besonders häufig verwende ich ...
3. Vorteile von weniger Bildschirmzeit	Erkläre, warum bildschirmfreie Zeit guttun kann.	Weniger Bildschirmzeit kann guttun, weil ... / Ein Vorteil ist, dass ...
4. Meine Offline-Ideen	Nenne mindestens drei Aktivitäten ohne Bildschirm.	Statt am Bildschirm zu sein, könnte ich ... / Außerdem würde ich gerne ...
5. Meine persönliche Regel	Formuliere eine Regel für deine Ferien.	Meine persönliche Regel lautet ... / Ich möchte versuchen, ...
6. Schluss	Fasse deine Idee kurz zusammen.	Insgesamt finde ich ... / Für mich wäre wichtig, dass ...



## Lösungsvorschläge

### A 3

Frage	Antwort
Worum geht es im Text?	Es geht darum, dass Jugendliche in den Sommerferien oft viel Zeit vor Bildschirmen verbringen und überlegen können, wie sie digitale Geräte bewusster nutzen.
Was bedeutet „Digital Detox“?	„Digital Detox“ bedeutet, bewusst weniger Zeit mit Handy, Tablet, Konsole, Fernseher oder sozialen Medien zu verbringen.
Welche Vorteile kann weniger Bildschirmzeit haben?	Man kann sich besser erholen, besser einschlafen, sich weniger müde oder unruhig fühlen und mehr Zeit für andere Aktivitäten haben.
Welche Ideen für bildschirmfreie Aktivitäten werden genannt?	Schwimmen, Rad fahren, lesen, kochen, zeichnen, Musik machen, Brettspiele spielen, Freundinnen und Freunde persönlich treffen
Warum geht es nicht darum, Handy und Internet komplett zu verbieten?	Weil digitale Medien auch praktisch und hilfreich sind. Es geht darum, bewusst zu entscheiden, wann Bildschirmzeit sinnvoll ist und wann eine Pause guttut.
Welche Meinung hast du dazu?	Individuelle Antwort

### A 7

Begriff	Mögliche Erklärung
Bildschirmzeit	Zeit, die man vor einem Bildschirm verbringt, zum Beispiel am Handy, Tablet, Computer, Fernseher oder an der Konsole.
Social Media	Internetangebote oder Apps, über die Menschen Inhalte teilen, Nachrichten schreiben, Bilder oder Videos posten und miteinander in Kontakt bleiben.
Nachricht	Eine Information über ein Ereignis oder Thema. Nachrichten können aus Zeitungen, dem Fernsehen, Radio oder dem Internet kommen.
Werbung	Inhalte, die ein Produkt, eine Marke oder eine Dienstleistung bekannt machen und Menschen zum Kaufen oder Anklicken bewegen sollen.
Fake News	Falsche oder absichtlich irreführende Informationen, die wie echte Nachrichten wirken können.
Privatsphäre	Der persönliche Bereich eines Menschen, den nicht alle kennen oder sehen sollen. Dazu gehören zum Beispiel Fotos, Wohnort oder private Nachrichten.
Datenschutz	Regeln und Maßnahmen, die persönliche Daten schützen sollen.
Algorithmus	Ein Programm oder eine Rechenregel, die entscheidet, welche Inhalte man zum Beispiel in Apps oder auf Plattformen vorgeschlagen bekommt.


### A 11

Aussage	Mythos oder Wahrheit?	Begründung
Alles, was viele Likes hat, ist wahr.	Mythos	Viele Likes zeigen nur, dass viele Menschen etwas gesehen oder gut gefunden haben. Sie beweisen nicht, dass es stimmt.
Apps möchten oft, dass wir möglichst lange bleiben.	Eher Wahrheit	Viele Apps nutzen Benachrichtigungen, Autoplay, Likes oder Vorschläge, damit man länger weiterschaut.
Werbung ist im Internet immer sofort erkennbar.	Mythos	Werbung kann auch versteckt sein, zum Beispiel in Posts, Videos oder Empfehlungen.
Man kann selbst entscheiden, wann man online ist.	Teilweise Wahrheit	Man kann das Handy weglegen, aber Apps versuchen oft, Aufmerksamkeit zu bekommen. Deshalb ist es manchmal schwer.
Fake News erkennt man immer sofort.	Mythos	Manche Fake News wirken sehr echt. Auch Bilder oder Videos können bearbeitet oder aus dem Zusammenhang gerissen sein.
Ein Bild beweist immer, dass etwas wirklich passiert ist.	Mythos	Bilder können bearbeitet, gestellt oder in einem falschen Zusammenhang gezeigt werden.

#### Bildnachweis:

Verlag hpt; Jan Belik [www.janbelik.com](http://www.janbelik.com); Adobe Stock © Studio Romantic.



Tag 	Aktivität	Ort	Mit wem?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			







# Medienführerschein

1

2

3

4

5

An der Linie ausschneiden und an der gestrichelten Linie falzen und zusammenkleben

