

## Aufgaben Ethik, Klasse 7 (Woche 26.04.2021 – 30.04.2021)

### Thema: „Meine Handynutzung“

Donnerstag, 29.04.2021:

#### **Aufgabe 1: Mache den Selbstcheck!**

##### **Selbstcheck: Habe ich die Kontrolle?**

Im Check können die SuS testen, woran sie erkennen können, dass sie Medien nicht mehr unter Kontrolle haben und ein wenig kürzer treten sollten. Dazu

füllen sie den Selbstcheck aus und werten diesen danach unter der Fragestellung „Habe ich noch die Kontrolle, oder kontrollieren die Medien mich?“ aus. Oder Sie machen selbst einmal den Test.



**Hast du noch die Kontrolle? Mach den Selbstcheck und teste dich!**

(Setze einen Haken, wenn der Satz auf dich zutrifft)

- Ich schaue morgens nach dem Aufwachen direkt auf mein Smartphone.
- Ich muss morgens unzählige Nachrichten aus Messengern (z.B. WhatsApp) lesen, die ich spätabends / nachts bekommen habe.
- Im Unterricht schaue ich immer wieder auf mein Smartphone.
- Manchmal bilde ich mir ein, dass mein Smartphone in der Tasche vibriert.
- Am Esstisch habe ich mein Handy oft in der Hand.
- Beim Lernen fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren, weil mein Smartphone mich ständig ablenkt.
- Wenn ich mich mit meinen Freunden treffe, schauen manchmal alle nur auf ihr Smartphone, statt miteinander zu reden.
- Ich habe das Gefühl, dass ich auf Nachrichten immer sofort antworten muss, weil mein Gesprächspartner sehen kann, wenn ich eine Nachricht gelesen habe.
- Abends vor dem Schlafengehen beschäftige ich mich mit meinem Smartphone.
- Nachts werde ich oft von meinem Smartphone geweckt.

**Auswertung: Wie viele Haken hast du gesetzt?**

0: Du scheinst deine Mediennutzung komplett unter Kontrolle zu haben.

1-3: Die Medien nehmen manchmal Einfluss auf dein Verhalten. Denke darüber nach, wie du das in manchen Situationen verbessern kannst.

4-6: Dein Leben wird von den Medien stark beeinflusst. Pass auf, dass sie dir nicht die Kontrolle entreißen!

7-10: Du lässt dir deinen Alltag von den Medien vorschreiben. Überlege dir, wie du die Kontrolle zurückbekommen kannst!

**Stell dir die Frage:**

Habe ich noch die Kontrolle oder kontrollieren die Medien mich? Diskutiere in der Klasse!

**Aufgabe 2: Sieh dir folgendes Video an:**

**<https://www.handysektor.de/artikel/handysektor-erklaert-whatsapp-stress>**

- a) Notiere Situationen, die dir bekannt vorkommen.
- b) Notiere Tipps, die im Video genannt werden, um dem Stress durch das Smartphone zu entkommen.

**Freitag, 30.04.2021:**

**Aufgabe 1:** Führe das Experiment „Ein Tag ohne Handy“ durch. (Alternative: ein halber Tag ohne Handy...)

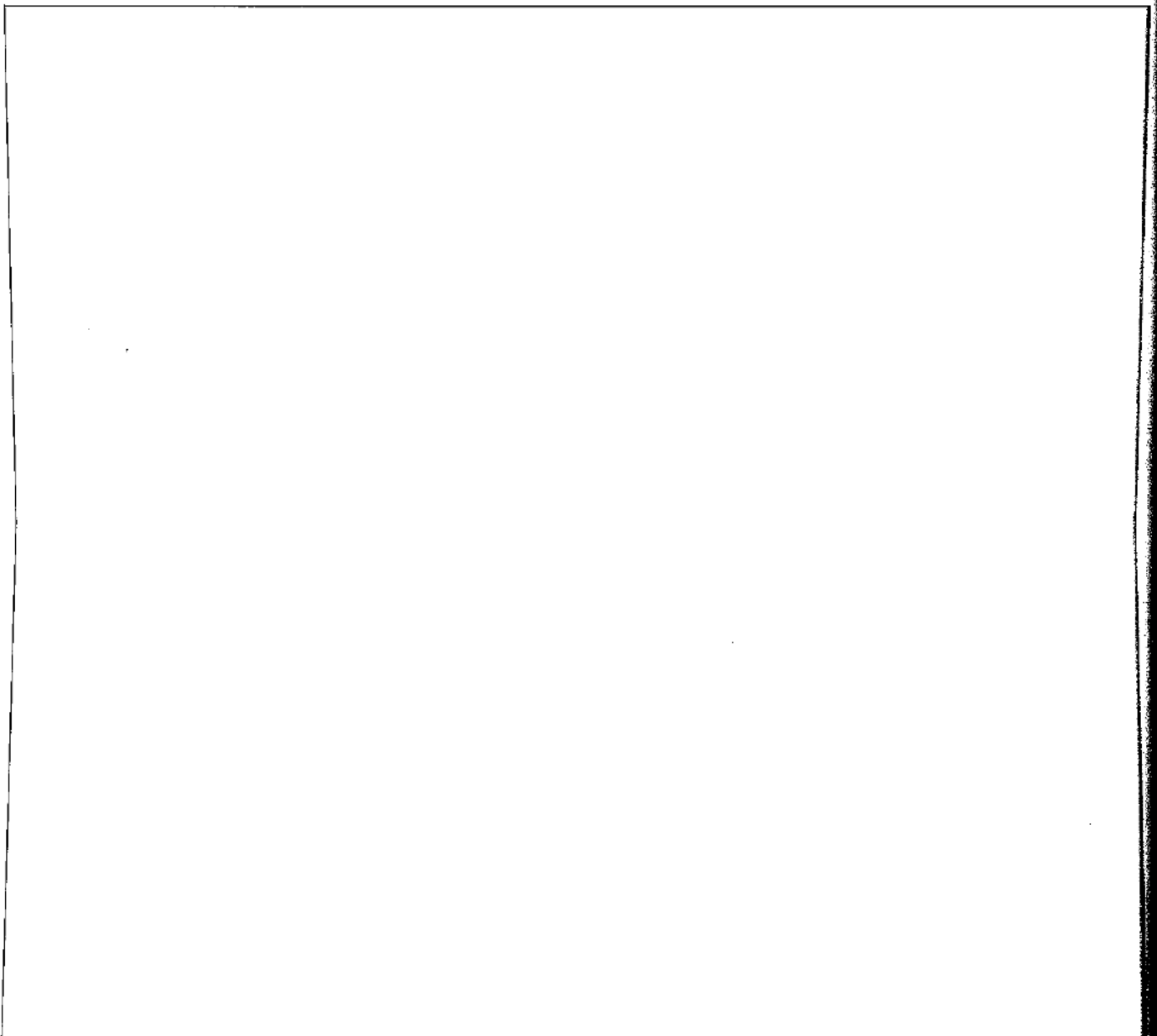
**Aufgabe 2: Beantworte** nach dem Experiment **diese Fragen:**

- a) Wie ging es dir während des Experiments?
- b) Wie leicht beziehungsweise schwer ist dir das Experiment gefallen?
- c) Hast du durchgehalten? Oder hast du dein Handy doch kurz angemacht?
- d) Was war das schlimmste dabei für dich?
- e) Was hast du getan, während dein Handy aus war?
- f) Was war gut an dem Experiment?

### Experiment: Ein Tag ohne Handy...

Es wird eventuell ungemütlich. Dein Smartphone soll heute ausgeschaltet bleiben. Falls du das nicht schaffst, gib das Smartphone deinen Eltern. Informiere deine Freunde schon am Anfang des ersten Testtages, dass das geschehen wird und du einen Tag nicht erreichbar sein wirst. Sage zumindest deinen Eltern Bescheid, denn – ob du es glaubst oder nicht – deine Laune kann sich deutlich verschlechtern. Und deine Eltern sollten wissen weshalb.

Dein Smartphone ist aus? Gut. Dann fang ab jetzt an, deine Gefühle niederzuschreiben. Verwende farbige Stifte, um dich auszudrücken. Bilder sind auch denkbar. Hauptsache ist, dass deutlich wird, wie du dich innerlich fühlst.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the participant to write or draw their feelings during the experiment. The box is positioned below the instructions and occupies the lower half of the page.