

Projektidee: „(Nicht) ohne mein Handy!“

Kompetenzen: Offenheit für Veränderungen und Kommunikationsfähigkeit

Altersgruppe: 13-15 Jahre

Projektdauer: 1 Woche

Link zum Lernmodul: www.teachtoday.de/ohnehandy

Projektziele

Ziel ist es, Jugendliche dafür zu sensibilisieren, wie die Handynutzung ihren Alltag beeinflusst. In der Reflexionsphase überlegen sie, wie genau das Handy bei ihren individuellen Alltagsaufgaben und -abläufen mit dabei ist. Damit einher geht die Reflexion und im weiteren Schritt die Erprobung, was es bedeutet auf das Handy zu verzichten. Anhand dieser Reflexion und der gemachten Erfahrung können andere Sichtweisen auf den eigenen Alltag, auf die Kommunikation mit digitalen Medien auf den Wert von zum Beispiel Zuhören, persönlichen Gesprächen, Geheimnissen etc. entstehen.

Die Kinder und Jugendlichen

- reflektieren ihre eigene Handynutzung im Alltag.
- erfassen Art und Zeitumfang der Handynutzung bezogen auf ihre Alltagsgewohnheiten.

**Fach- und
Methodenkompetenz**

Die Kinder und Jugendlichen

- protokollieren und bewerten ihre alltägliche Handynutzung.
- überlegen und besprechen ihre Hobbys / Aktivitäten / Tätigkeiten.
- realisieren einen schrittweisen Verzicht auf das Handy.
- halten ihre Erfahrungen des Handyverzichts fest.

**Aktivitäts- und
Handlungskompetenz**

Die Kinder und Jugendlichen

- erarbeiten in Gruppenarbeit den Verzicht der Handynutzung und ggfls. Regeln hierfür.
- führen das einwöchige Handyfasten gemeinsam in der Gruppe durch.
- finden während des Handyverzichts andere Kommunikationsformen.
- motivieren sich gegenseitig.
- tauschen sich über gemachte Erfahrungen aus.

**Sozial-kommunikative
Kompetenz**



Die Kinder und Jugendlichen

- reflektieren ihren individuellen Handyalltag.
- dokumentieren und bewerten die Ergebnisse des Handyverzichts auf ihren persönlichen Alltag.
- ziehen Rückschlüsse aus den gemachten Erfahrungen und nehmen ggfls. neue Wertungen vor.
- werden sich anderer persönlicher Hobbys/Aktivitäten bewusst.

Personale Kompetenz

Einleitung

Musikplayer, Spielkonsole, Kommunikationsgerät: Handys sind der ständige Begleiter im Alltag von Jugendlichen. Immer wissen, was abgeht, auf jede Nachricht antworten, den News-Feed hoch und runter. Die Taktung ist schnell. Und überall ist man dabei. Macht das noch Spaß oder ist das schon Stress? In der Projektidee reflektieren die Jugendlichen ihre Handynutzung im Alltag. Über einen Zeitraum von einer Woche führen die Jugendlichen ein Tagebuch oder Blog, in dem sie festhalten, wann Sie das Handy nutzen und wofür. Mithilfe des Tagebuchs wird sichtbar, welche Rolle und auch welche Aufmerksamkeit die digitale Kommunikation im Alltag einnimmt. Im Anschluss beginnen die Jugendlichen im Rahmen einer Woche mit einem schrittweisen Verzicht auf das Handy.

Projektverlauf

Mit Beginn wird in der Klasse geklärt, ob alle Jugendlichen bereit sind, sich am Projekt "Handyfasten" zu beteiligen und ihre persönlichen Nutzungsgewohnheiten des Handys in Form eines Tagebuchs offen in der Klasse zu besprechen. Außerdem wird vereinbart, wie lange das Handyfasten erfolgen soll. Es ist ratsam, das Fasten über mehrere Tage (ideal 1 Woche) mit einer schrittweisen Reduzierung der Handynutzung durchzuführen. Wichtig ist, dass alle Teilnehmenden mit dem Zeitraum einverstanden sind.

In der ersten Phase des Projekts reflektieren die Jugendlichen zunächst ihre Handy-Nutzungsgewohnheiten. Dazu führen sie eine Art Tagebuch, in das sie regelmäßig eintragen, wann, zu welchen Gelegenheiten, wie oft und warum sie es verwenden. Außerdem halten sie in dem Tagebuch fest, welche Tätigkeiten, Hobbys, Aktivitäten sie neben der Handynutzung gerne tun.

Im weiteren Verlauf beginnt die vereinbarte „Fastenzeit“ mit einer schrittweisen Reduzierung der Handynutzung. Am Ende der Fastenwoche sollte jeder Jugendliche mindestens zwei Tage ohne jegliche Handynutzung ausgekommen sein

Phasenbeschreibung | Sozialform

Phase 1 | Einzelarbeit

Jeder Teilnehmer führt eine Woche lang ein Tagebuch, in dem er festhält, wann, wie lange und wofür er das Handy in seinen alltäglichen Abläufen

Handytagebuch



verwendet. Außerdem notiert jeder seine Lieblingshobbys bzw. -tätigkeiten.

Phase 2 | Gruppenarbeit

Die Jugendlichen bringen ihr Handytagebuch mit in die Klasse. In Gruppenarbeit besprechen sie ihre Notizen, clustern diese und werten hiernach gemeinsam aus.

Danach überlegen sich die Jugendlichen gemeinsam, wie im Folgenden die regelmäßige Handynutzung schrittweise reduziert werden kann.

Tagebuch

Hinweis: Der schrittweise Verzicht kann als Erleichterung und zur Klarheit in drei Stufen in Form eines Farbsystems erfolgen: grün = leichter Verzicht; gelb = mittelschwer; rot = schwer. Die Ergebnisse dazu halten die Jugendlichen im Handytagebuch fest.

Phase 3 | Einzelarbeit

Die Jugendlichen führen das Handyfasten vor dem Hintergrund ihrer Auswertungen durch. Parallel dazu halten die Jugendlichen nun das Handyfasten weiter im Tagebuch fest, z. B. wann/in welchen Zeiträumen ihnen das Verzichten gelungen ist, welche Aktivitäten sie in bestimmten Zeiten durchgeführt haben. Außerdem notieren sie ihre Empfindungen und Beobachtungen, die sie beim Fasten festgestellt haben.

Tagebuch

Phase 4 | Einzelblatt/Gruppenarbeit

Nach Beendigung des Handyfastens schreiben die Jugendlichen eine kurze Auswertung ihres Tagebuchs. Diese können sie mithilfe folgender Beispielfragen erstellen:

**Ergebnisblatt
„Handyfasten“**

- Fiel dir der Verzicht schwer?
- Welcher Verzicht fiel dir am schwersten?
- Was hast du vermisst?
- Hast du positive Veränderungen festgestellt (mehr Zeit für andere Dinge, neue oder alte Hobbys entdeckt, mehr persönliche Gespräche geführt)?
- Glaubst du, dass du deine Handynutzung ab jetzt reduzieren wirst?

Die Auswertung besprechen die Jugendlichen gemeinsam in der Lerngruppe.

Projektfazit

Das Projekt „Handyfasten“ kann auch für einen kürzeren oder längeren Zeitraum durchgeführt werden. Es ist ebenfalls möglich, die Idee des „Fastens“ auf andere Medien, z. B. Fernsehen zu übertragen.



