



Name:



Handy-Zeit

1. Sammle in der Tabelle deine Handy-Aktivitäten eines durchschnittlichen Tags und schätze, wie viel Zeit du damit verbringst.

Handy-Aktivität	Geschätzte Nutzungszeit
Beispiel: YouTube	45 Minuten
	GESAMT:

2. Bei allen neueren Geräten können die genauen Aktivitäten und die Bildschirmzeit angezeigt werden, also die Dauer, die du mit deinem Handy pro Tag verbracht hast. Diese findest du bei allen Android-Geräten unter „Einstellungen – Digitales Wohlbefinden“ und bei Apple-Geräten unter „Einstellungen – Bildschirmzeit“. Fülle die untenstehende Tabelle mit den tatsächlichen Handy-Aktivitäten eines durchschnittlichen Tags aus.

Handy-Aktivität	Tatsächliche Nutzungszeit
	GESAMT:

3. Vergleiche die beiden Tabellen miteinander. Wo stimmen deine Schätzungen mit der Realität überein, wo hast du mehr/weniger Zeit investiert? Warum ist das möglicherweise so? Halte die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Vergleich fest:



Name:

Wozu nutzt du dein Handy?

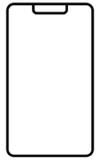
Gehe einmal gedanklich deinen Tag durch (auch das Wochenende!) und sammle hier alle Tätigkeiten mit deinem Smartphone.

Hinweis: Solltest du kein Handy besitzen, überlege dir, was damit im Allgemeinen alles möglich wäre.





Name:

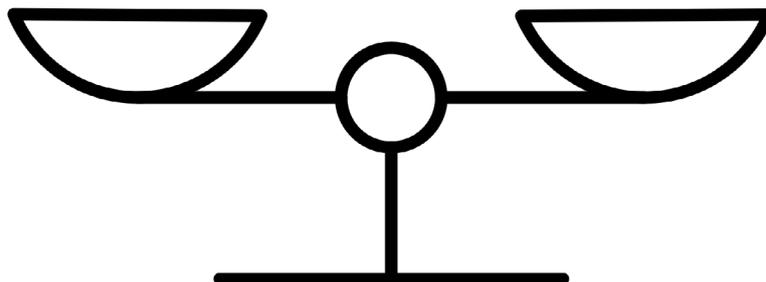


Handy: Fluch oder Segen?

1. Warum ist das Handy für dich so wichtig und was kann passieren, wenn du es zu viel nutzt? Suche mithilfe einer (Kinder-)Suchmaschine mehr über die Auswirkungen von übermäßiger Handy-nutzung heraus. Sammle deine Punkte auf der untenstehenden Waage.
2. Wie sieht deine Waage nach der Recherche aus? Hat ein Handy mehr Nutzen oder mehr unerwünschte Folgen?

Warum ist mir mein Handy so wichtig?

Welche Konsequenzen hat eine übermäßige Handynutzung?





Name:



Handy-Diät

1. Mache eine Handy-Diät. Schalte dein Handy aus und lege es für einen Tag zur Seite. Immer, wenn du an dein Telefon denkst oder gerne eine bestimmte App nutzen möchtest, hältst du deine Information in deinem „Diät-Tagebuch“ fest. Warum wolltest du die App gerade nutzen? Was hast du stattdessen gemacht?

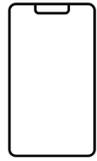
Datum der Handy-Diät: _____

Uhrzeit	Gewünschte App/Nutzung	Grund für die gewünschte Nutzung	Umgesetzte Alternative

2. Wie hat sich dein Tag ohne Handy angefühlt? Halte hier deine Erkenntnisse fest. Könntest du dir vorstellen, die Handy-Diät zu verlängern? Warum/warum nicht?



Name:



Alles gehört? Fragen zum Podcast

Hast du genau zugehört? Kreuze die richtigen Aussagen an.

Tipp: Es gibt immer nur eine richtige Antwort zum Ankreuzen.

1. Welches Problem hat Erik?

- a. Erik hat sein Handy verloren und sucht verzweifelt danach.
- b. Erik hat sein Handy fallen lassen und es muss repariert werden.
- c. Erik hat sein Handy ins Wasser fallen lassen und braucht ein neues.

2. Wieso sucht der Club des magischen Tagebuchs nach Joe da Silva?

- a. Weil er schon mal von dem magischen Tagebuch gehört hat.
- b. Weil seine Tochter eine Handysucht hat und er Hilfe vom magischen Tagebuch benötigt.
- c. Weil er das magische Tagebuch von Brasilien nach Altenberg gebracht hat.

3. Wieso möchte Erik keine Frage an das magische Tagebuch stellen?

- a. Weil das magische Tagebuch sein Handy nicht zurückbringen kann.
- b. Weil er nicht an das magische Tagebuch glaubt.
- c. Weil er einen dringenden Termin hat, den er wahrnehmen muss.

4. Welche Aktivitäten zählt Keks auf, die er ohne Handy machen würde?

- a. Bücherei, Minigolf, Schlafen
- b. Sport, Freund:innen treffen, Faulenzen
- c. Kino, Schwimmbad, Eis essen

5. Was sagt Erik, nachdem das magische Tagebuch ihm seine Fragen beantwortet hat?

- a. „Das war zwar alles nice hier, hat mir aber nichts gebracht.“
- b. „Ich kann ohne mein Handy nicht leben.“
- c. „Es ist irgendwie auch nice, wenn ich nicht dauernd drauf schauen muss.“

6. Was vereinbart Matte mit der Tochter von Joe da Silva?

- a. Eine Videokonferenz um 11 Uhr mit Joe da Silva.
- b. Ein längeres Telefonat um 11 Uhr mit der Tochter von Joe da Silva.
- c. Eine Chatunterhaltung via Messenger um 11 Uhr mit Joe da Silva.



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)
Mission Handy (Podcast-Folge)
www.planet-schule.de/x/tagebuch-medienkompetenz
Name:

Arbeitsblatt 5

Alles gehört? Fragen zum Podcast

Hast du genau zugehört? Kreuze die richtigen Aussagen an.
Tipp: Es gibt immer nur eine richtige Antwort.

1. Welches Problem hat Erik?

- a. Erik hat sein Handy verloren und sucht verzweifelt danach.
- b. Erik hat sein Handy fallen lassen und es muss repariert werden.
- c. Erik hat sein Handy ins Wasser fallen lassen und braucht ein neues.

2. Wieso sucht der Club des magischen Tagebuchs nach Joe da Silva?

- a. Weil er schon mal von dem magischen Tagebuch gehört hat.
- b. Weil seine Tochter eine Handysucht hat und er Hilfe vom magischen Tagebuch benötigt.
- c. Weil er das magische Tagebuch von Brasilien nach Altenberg gebracht hat.

3. Wieso möchte Erik keine Frage an das magische Tagebuch stellen?

- a. Weil das magische Tagebuch sein Handy nicht zurückbringen kann.
- b. Weil er nicht an das magische Tagebuch glaubt.
- c. Weil er einen dringenden Termin hat, den er wahrnehmen muss.

4. Welche Aktivitäten zählt Keks auf, die er ohne Handy würde?

- a. Bücherei, Minigolf, Schlafen
- b. Sport, Freund:innen treffen, Faulenzen
- c. Kino, Schwimmbad, Eis essen

5. Was sagt Erik, nachdem das magische Tagebuch ihm seine Fragen beantwortet hat?

- a. „Das war zwar alles nice hier, hat mir aber nichts gebracht.“
- b. „Ich kann ohne mein Handy nicht leben.“
- c. „Es ist irgendwie auch nice, wenn ich nicht dauernd drauf schauen muss.“

6. Was vereinbart Matte mit der Tochter von Joe da Silva?

- a. Eine Videokonferenz um 11 Uhr mit Joe da Silva
- b. Ein längeres Telefonat um 11 Uhr mit der Tochter von Joe da Silva
- c. Eine Chatunterhaltung via Messenger um 11 Uhr mit Joe da Silva



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)
 Mission Handy (Podcast-Folge)
www.planet-schule.de/x/tagebuch-medienkompetenz
 Name:

Tabellarischer Unterrichtsverlauf

Phase/Zeit	Inhalt	Sozialform	Medien
Einstieg	Einstieg	Gruppenarbeit	Papier, Stift, Stoppuhr
	Methode: „Mediensalat“	Plenum	
Erarbeitungsphase 1	Persönliche Reflexion der eigenen Handynutzung		
Annäherung	Podcast ab 05:32 – 7:28 Besprechung des Gehörten	Plenum	Abspielgerät, Podcast
	Arbeitsblatt 1 „Handy-Schätzung“: Persönliche Reflexion der eigenen Handy-Nutzung – Teil 1	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 1, Stift, Handy
	Arbeitsblatt 2 „Wozu nutzt du dein Handy?“ – Persönliche Reflexion der eigenen Handy-Nutzung – Teil 2	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 2, Stift
	Anschließende Besprechung	Plenum	
Erarbeitungsphase 2	Handy – Fluch oder Segen?		
Vertiefung	Podcast ab 07:28 – 12:49 Besprechung des Gehörten	Plenum	Abspielgerät, Podcast
	Arbeitsblatt 3 „Handy: Fluch oder Segen?“: Persönliche Relevanz vs. gesundheitliche Aspekte	Einzelarbeit/ Partnerarbeit	Arbeitsblatt 3, Stift, Tablet/Internet
	Gemeinsame Besprechung	Plenum	
Erarbeitungsphase 3	Handy ohne Stress		
	Podcast ab 12:49 – Ende Besprechung des Gehörten	Plenum	Abspielgerät, Podcast
Lösungsansätze	Arbeitsblatt 4 „Handy-Diät“ (Mögliche Hausaufgabe)	Einzelarbeit ggf. als Hausaufgabe	Arbeitsblatt 4, Stift
	Falls Arbeitsblatt 4 umgesetzt wurde: Ausführliche Besprechung, Gefühle beschreiben (unangenehm oder eher Freiheitsgefühl?), über Alternativen diskutieren		
	Ausklang: Was können wir machen, damit unser Handy uns nicht stresst? Vorstellung der Ausklang-Methoden im Plenum	Kleingruppen	Stift, Papier
Abschluss	Arbeitsblatt 5 – Alles gehört?	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 5, Stift