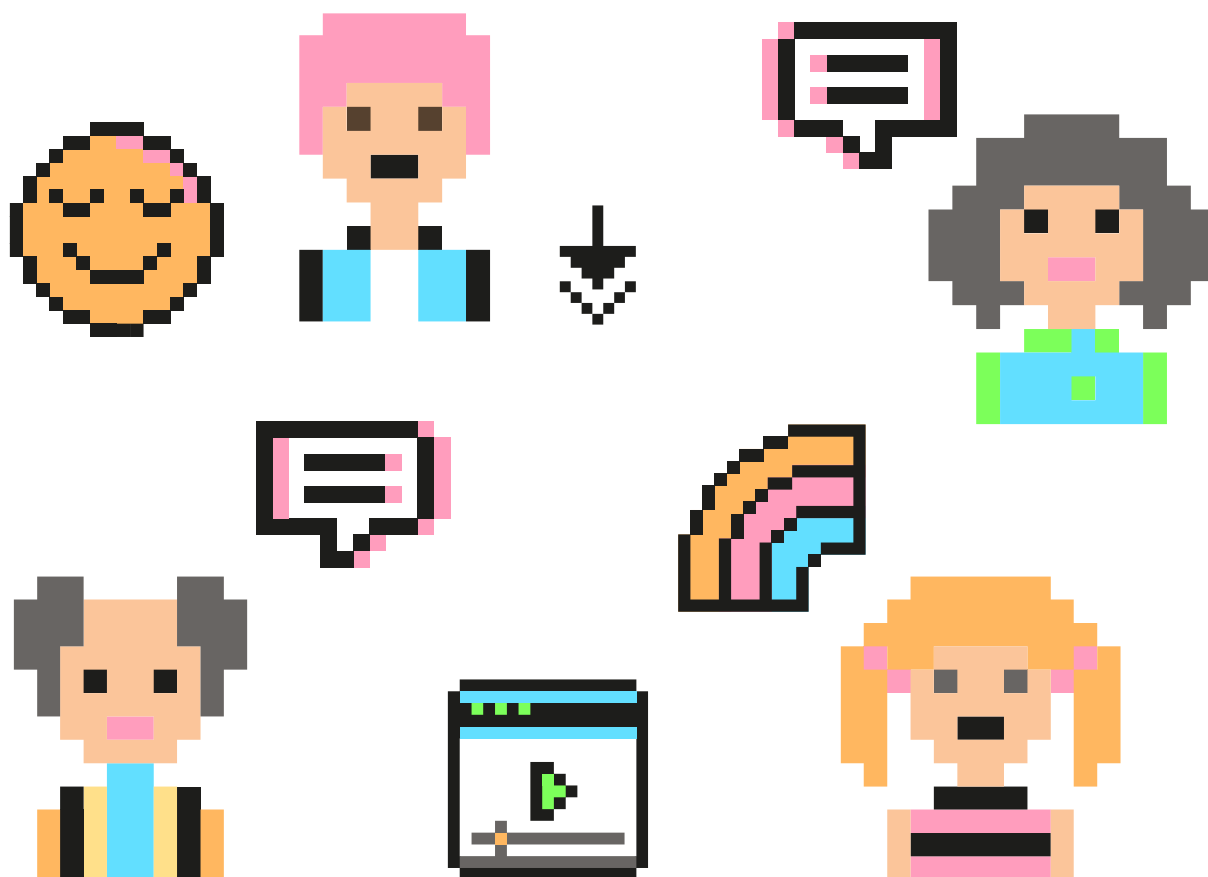


WP3

Entwicklung von Schulungsmaterialien – Lerninhalte für Schüler*innen, Senior*innen und Lehrkräfte

*Begleitmaterialien für die Module: Unterrichtspläne, Arbeitsblätter
mit interaktiven Aktivitäten und Vorschläge für Online-
Aktivitäten/Aufgaben*



Inhaltsverzeichnis

MODULE FÜR SCHÜLER*INNEN

Modul 1: Bildschirmzeit und Bildschirmpause	3
Modul 2: Freundlichkeit im Internet und Cyber-Empathie	23
Modul 3: Aufbau einer gesunden digitalen Identität	33

MODULE FÜR SENIOR*INNEN

Modul 4: Smartphones und soziale Medien leicht gemacht	47
Modul 5: Sicherheit im Internet	57
Modul 6: Digitales Geschichtenerzählen über Generationen hinweg	69

MODULE FÜR LEHRKRÄFTE

Modul 7: Generationsübergreifendes Lernen fördern	79
Modul 8: Digitales Wohlbefinden im Klassenzimmer	90
Modul 9: Projektgestaltung und -bewertung	101

Modul 1

Bildschirmzeit und bildschirmfreie Zeit

Digital Harmony WP3 – Modul 1

Unterrichtsplan

Zielgruppe: Schüler*innen der Primar- und frühen Sekundarstufe

Dauer: 90 Minuten

Rahmen: Projekt „Digital Harmony“

I. Lernziele

Am Ende dieser Unterrichtseinheit werden die Schüler*innen in der Lage sein:

1. **die Auswirkungen von Bildschirmgewohnheiten zu erkennen:** mindestens drei körperliche und drei emotionale Auswirkungen übermäßiger Bildschirmnutzung auf das Wohlbefinden zu benennen.
2. **Bildschirmnutzung zu kategorisieren:** unterscheiden zu können zwischen konstruktiver Bildschirmnutzung (Bildung, Kreativität, sinnvolle soziale Kontakte) und passivem oder gewohnheitsmäßigem Konsum.
3. **Das Konzept der „digitalen Ernährung“ anzuwenden:** Persönliche Bildschirmaktivitäten als „nahrhaft“ (belebend) oder „leere Kalorien“ (energieschwächend) bewerten zu können und fundierte Entscheidungen treffen zu können.
4. **Strategien zur Emotionsregulation anzuwenden:** Mindestens zwei praktische Methoden (Achtsamkeitspausen, Atemübungen, Routinen zum Abschalten vom Bildschirm) aufzuzeigen, um mit digitalem Stress umzugehen.
5. **Ein persönliches Versprechen für einen ausgewogenen Bildschirmkonsum zu erstellen:** 3–5 konkrete Vorsätze für gesündere, bewusstere Bildschirmgewohnheiten zu formulieren.

II. Stundenplan

Zeit	Einheit/Thema	Art der Aktivität
0–15 Min.	Der Aufhänger: Wenn Bildschirme die Oberhand gewinnen	Einführung (Gruppe)
15–30 Min.	Bildschirmzeit-Typen zuordnen	Hauptaktivität 1 (interaktive Zweiergruppen)
30–50 Min.	Die „Digitale Ernährungsküche“	Hauptaktivität 2 (interaktive Gruppe)
50–70 Min.	Die „Bildschirm-aus“-Werkzeugbox	Hauptaktivität 3 (im eigenen Tempo/individuell)

70–85 Min.	Mein Versprechen für einen ausgewogenen Umgang mit dem Bildschirm	Hauptaktivität 4 (kreativ/interaktiv)
85–90 Min.	Reflexion & Abschluss	Abschluss/Auswertung

III. Beschreibungen der Einheiten und Aktivitäten

1. Einführungsaktivität: Wenn Bildschirme die Oberhand gewinnen (15 Min.)

Beschreibung: Schaffung eines sicheren, vorurteilsfreien Raums. Die Lehrkraft führt das Konzept ein, dass Bildschirmzeit unseren Körper, unsere Emotionen und unsere Beziehungen beeinflusst – und dass Bewusstsein der erste Schritt hin zu einem Gleichgewicht ist.

Aktivität: „Denk an eine Situation“ – Reflexion

- **Einführung durch die Lehrkraft (3 Min.):**
 - **Begrüßen Sie die Schüler*innen und legen Sie die Klassenregeln fest:** „Dies ist ein sicherer Raum für ehrliche Reflexion. Es gibt keine ‚richtigen‘ oder ‚falschen‘ Antworten. Wir sind hier, um uns selbst besser zu verstehen, nicht um zu urteilen.“
 - Erzählen Sie kurz ein anschauliches persönliches Beispiel: „Manchmal merke ich, dass meine Augen müde werden und ich mich etwas gereizt fühle, wenn ich zu lange auf meinem Handy gescrollt habe. Hat jemand von euch schon einmal so etwas empfunden?“
- **Individuelle Reflexion (4 Min.):**
 - Die Lehrkraft liest vor: *„Denkt an eine Situation, in der ihr euch durch die Bildschirmnutzung müde, gestresst oder abgekoppelt gefühlt habt. Wie hat sich das auf euren Körper ausgewirkt? Auf eure Stimmung? Auf eure Beziehungen?“*
 - Die Schüler*innen schreiben oder zeichnen EIN Wort oder Bild, das ihre Gefühle widerspiegelt, auf einen Haftzettel (oder eine digitale Tafel).
- **Interaktives Element (8 Min.):**
 - Die Schüler*innen kleben ihre Haftnotizen auf eine gemeinsame Tafel und gruppieren ähnliche Gefühle.
 - Die Lehrkraft moderiert eine kurze Diskussion: „Welche Muster fallen uns auf? Gibt es gemeinsame Gefühle?“
 - Stellt die zentrale Erkenntnis vor: „Bildschirmzeit ist weder ‚gut‘ noch ‚schlecht‘ – aber ohne Bewusstsein kann sie uns auf eine Weise beeinflussen, die wir gar nicht bemerken. Heute lernen wir, wie wir diese Auswirkungen erkennen und gesündere Gewohnheiten entwickeln können.“

Materialien: Haftnotizen (oder digitales Tool für die Zusammenarbeit), Marker, Pinnwand.

2. Hauptaktivität 1: Arten der Bildschirmzeit erfassen (15 Min.)

Beschreibung: Verstehen, dass Bildschirmzeit nicht für alle gleich ist. Die Schüler*innen lernen, verschiedene Arten der Bildschirmnutzung sowie deren spezifische Merkmale und Folgen zu erkennen.

Aktivität: Die Bildschirmzeit-Sortierung

- **Einführung (3 Min.):**

Stellen Sie die sechs Arten der Bildschirmnutzung aus dem Modul vor:

- ✓ **Bildungsorientiert** – Lernerfolgsorientiert, fördert Fähigkeiten oder Wissen
- ✓ **Kreativ/Interaktiv** – Fördert Kreativität, Problemlösung oder Zusammenarbeit
- ✓ **Sozial/Kommunikation** – Sinnvolle Verbindung mit Gleichaltrigen oder der Familie
- ✓ **Passiver Konsum** – Zuschauen oder Scrollen ohne aktive Beteiligung
- ✓ **Gaming** – Digitales Spielen **zur Unterhaltung**, solo oder im Mehrspielermodus
- ✓ **Gewohnheitsmäßig/reflexartig** – Gerätenutzung, ausgelöst durch Langeweile oder Benachrichtigungen

- **Partnerarbeit (8 Min.):**

- ✓ Die Schüler*innen arbeiten zu zweit mit Szenariokarten (oder einem Arbeitsblatt).
- ✓ Aufgabe: Ordne jedes Szenario dem entsprechenden Bildschirmzeit-Typ zu.

Beispielszenarien:

Szenario	Typ
2 Stunden lang beliebige Videos im Autoplay-Modus ansehen, ohne sie auszuwählen	
Eine Sprachlern-App nutzen, um Vokabeln zu üben	
Videoanruf bei den Großeltern, um von der Woche zu erzählen	
Alle paar Minuten zum Handy greifen, um Benachrichtigungen zu überprüfen	
Ein digitales Kunstwerk für ein Schulprojekt erstellen	
Am Samstag mit Freunden ein Online-Spiel spielen	

- **Gruppendiskussion (4 Min.):**

- ✓ Geht die Antworten gemeinsam durch.
- ✓ Diskussion: „Welche Arten von Bildschirmzeit geben dir deiner Meinung nach Energie? Welche lassen dich vielleicht ausgelaugt fühlen?“
- ✓ Wichtige Erkenntnis: „Zu erkennen, welche ART von Bildschirmzeit wir nutzen, hilft uns, bewusstere Entscheidungen zu treffen.“

Materialien: Szenariokarten oder Arbeitsblatt, Whiteboard zum Notieren der Antworten.

3. Hauptaktivität 2: Die digitale Ernährungsküche (20 Min.)

Beschreibung: Mithilfe der Metapher von Essen und Ernährung sollen die Schüler*innen die Qualität ihres digitalen Konsums bewerten. So wie manche Lebensmittel unseren Körper nähren, während andere „leere Kalorien“ sind, so beleben manche Bildschirmaktivitäten unseren Geist, während andere uns auslaugen.

Aktivität: Sortieren nach nahrhaften vs. leeren Kalorien

- **Einführung (4 Min.):**

- ✓ **Stellen Sie das Konzept vor:** „Stellt euch vor, eure Bildschirmzeit wäre wie Essen. Manche Aktivitäten sind wie Gemüse und Obst – sie geben euch Energie, helfen euch zu wachsen und sorgen dafür, dass ihr euch gut fühlt. Andere sind wie Süßigkeiten und Chips – sie machen vielleicht im Moment Spaß, aber zu viel davon macht euch müde und leer.“

- ✓ **Stellen Sie das Schema vor:**

Nahrhafte digitale Aktivitäten: Lernen, Gestalten, sinnvolle Verbindungen knüpfen, Probleme lösen

Aktivitäten mit leeren Kalorien: Endloses Scrollen, automatisch abspielende Videos, gewohnheitsmäßiges Nachsehen, passiver Konsum

- **Aktivität in kleinen Gruppen (10 Min.):**

- ✓ Teilen Sie die Schüler*innen in Gruppen von 3–4 Personen ein.
- ✓ Jede Gruppe erhält einen Satz Aktivitätskarten, die verschiedene Bildschirmaktivitäten darstellen.
- ✓ Aufgabe: Sortiert die Karten in die Kategorien „Nahrhaft“ oder „Leere Kalorien“.
- ✓ Diskussion in den Gruppen: „Warum habt ihr diese Aktivität in diese Kategorie eingeordnet? Wie fühlt ihr euch danach?“

- **Beispiel-Aktivitätskarten:**

- ✓ Eine Dokumentation über ein Thema anschauen, das euch interessiert
- ✓ Eine Stunde lang ohne Ziel durch soziale Medien scrollen
- ✓ Ein Video oder ein digitales Kunstwerk erstellen
- ✓ Aus Langeweile immer wieder dasselbe einfache Spiel spielen
- ✓ Recherchieren zu einem Thema für ein Schulprojekt
- ✓ Bis spät in die Nacht Videos anschauen, weil man nicht aufhören kann, auf „Weiter“ zu klicken
- ✓ Mit einem Freund oder einer Freundin per Video-Chat eine gemeinsame Aktivität planen
- ✓ Während der Hausaufgaben alle 5 Minuten Benachrichtigungen checken

- **Austausch & Diskussion (6 Min.):**

- ✓ Die Gruppen stellen ihre Einteilung und ihre Begründung vor.
- ✓ Die Lehrkraft moderiert: „Gab es Aktivitäten, die sich schwer einordnen ließen? Warum?“

- ✓ Wichtige Erkenntnis: „Dieselbe Aktivität kann ‚nahrhaft‘ oder ‚leere Kalorien‘ sein, je nachdem, WIE und WARUM wir sie nutzen. Videos anzuschauen, um etwas Neues zu lernen, ist etwas anderes als Videos anzuschauen, weil wir nicht aufhören können.“
- ✓ Reflexionsfrage: „Bei welchen digitalen Aktivitäten fühlst DU dich am besten – und bei welchen fühlst du dich ausgelaugt?“

Materialien: Aktivitätskarten (gedruckt oder digital), Sortiermatten oder -tafeln, Stifte.

4. Hauptaktivität 3: Der „Bildschirm-aus“-Werkzeugkasten (20 Min.)

Beschreibung: Aufbau von Fähigkeiten zur Emotionsregulation im Zusammenhang mit der Bildschirmnutzung. Die Schüler*innen lernen, dass Emotionen oft Bildschirmgewohnheiten auslösen, und üben Strategien zum Umgang mit digitalem Stress.

Aktivität: Mein Beruhigungs-Werkzeugkasten

- **Einführung (5 Min.):**
 - ✓ Besprechen Sie den Zusammenhang zwischen Emotionen und Bildschirmnutzung: „Wenn wir uns langweilen, gestresst, ängstlich oder überfordert fühlen, greifen viele von uns zum Bildschirm, um schnell dem Alltag zu entfliehen. Das kann jedoch zu einem Teufelskreis führen – wir scrollen, um uns besser zu fühlen, fühlen uns am Ende aber oft noch schlechter.“
 - ✓ Teilen Sie nachvollziehbare Szenarien:

„Ich habe nach der Schule immer weiter Videos geschaut, weil mir langweilig war, aber dann wurde ich müde und schlecht gelaunt.“

„Ich habe spät in der Nacht weiter gescrollt, weil ich gestresst war, und jetzt bin ich heute total erschöpft.“
 - ✓ Frage: „Hat jemand schon einmal so etwas erlebt?“
- **Vorstellung des Tools (5 Min.):**
 - ✓ Stellen Sie den „Bildschirm-aus Werkzeugkasten“ mit praktischen Strategien vor:

Tool	Beschreibung
Der 5-Atemzüge-Reset	Vor und nach der Bildschirmnutzung 5 Mal langsam und tief durchatmen
Die Bewegungspause	Alle 30 Minuten aufstehen, sich strecken oder ein paar Schritte gehen
Das Gefühlstagebuch	Aufschreiben, wie man sich vor und nach der Bildschirmnutzung fühlt
Das Gespräch	Die Gefühle mit einem Erwachsenen oder Freund/Freundin teilen, dem/der du vertraust
Der Timer-Trick	Vor dem Start einen Timer einstellen, damit du nicht die Zeit verlierst
Der digitale Sonnenuntergang	Alle Bildschirme 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen ausschalten

- **Individuelle Reflexion (5 Min.):**
 - ✓ Die Schüler*innen wählen ihre TOP 2 Werkzeuge aus der Werkzeugkiste aus.

- ✓ Sie schreiben in ihr Arbeitsblatt: „Warum habe ich diese Werkzeuge ausgewählt? Wann würde ich sie einsetzen?“
- ✓ Optional: Kurze angeleitete Atemübung (2 Minuten), um ein Tool hautnah zu erleben.
- **Paararbeit (5 Min.):**
 - ✓ Die Schüler*innen stellen einem Partner/einer Partnerin ihre ausgewählten Werkzeuge vor.
 - ✓ Diskussionsanregungen:
 - „Warum glaubst du, würde dir diese Strategie helfen?“
 - „In welchen Situationen wäre es sinnvoll, sie anzuwenden?“
 - „Wie könntest du daran denken, diese Strategie anzuwenden, wenn du sie brauchst?“

Materialien: Arbeitsblatt „Toolbox“, Timer (für Atemübung), beruhigende Hintergrundmusik (optional).

5. Hauptaktivität 4: Mein Versprechen für einen ausgewogenen Bildschirmkonsum (15 Min.)

Beschreibung: Übergang vom Bewusstsein zum Handeln. Die Schüler*innen formulieren persönliche Verpflichtungen für gesündere, bewusstere Bildschirmgewohnheiten.

Aktivität: Das Versprechen für einen ausgewogenen Bildschirmkonsum

- **Einführung (1 Min.):**
 - ✓ Erklärung: „Da wir nun verstehen, wie sich Bildschirme auf uns auswirken, und über Hilfsmittel verfügen, ist es an der Zeit, einen persönlichen Plan zu erstellen. Ein Versprechen ist ein Versprechen an sich selbst – nicht, perfekt zu sein, sondern bewusst zu handeln.“
- **Individuelle Erstellung (7 Min.):**
 - ✓ Die Schüler*innen erstellen ihr persönliches Versprechen für einen ausgewogenen Umgang mit Bildschirmen mit 3–5 konkreten Vorsätzen.
 - ✓ Ermutigen Sie sie, über Folgendes nachzudenken:
 - **Ausgewogenheit:** Wie werde ich Bildschirmzeit mit anderen Aktivitäten verbinden?
 - **Grenzen:** Wann/wo werde ich KEINE Bildschirme nutzen?
 - **Pausen:** Wie werde ich während der Bildschirmzeit Pausen einlegen?
 - **Bewusstsein:** Wie werde ich bei mir selbst nachfragen?
 - **Beziehungen:** Wie werde ich persönliche Beziehungen pflegen?
- **Kreatives Element (8 Min.):**

- Die Schüler*innen gestalten ihr Versprechen als Miniposter, Infografik oder verzierte Karte.
- Option: Erstellen sie gemeinsam eine einfache Illustration oder einen Rahmen, um das Poster persönlich und einprägsam zu gestalten.
- Ermutigen Sie die Schüler*innen, ihr Versprechen an einem gut sichtbaren Ort anzubringen (Schreibtisch, Spiegel im Schlafzimmer, Handy-Hintergrundbild).

Materialien: Arbeitsblatt/Karten für das Versprechen, Buntstifte/Filzstifte, Bastelmaterial.

IV. Auswertung & Abschluss (5 Min.)

Abschlussaktivität: Der Welleneffekt

Format: Die Schüler*innen sitzen im Kreis (oder bleiben bei größeren Klassen an ihren Schreibtischen).

Aktivität:

- Jeder Schüler/Schülerin vervollständigt den Satz: „*Diese Woche werde ich...*“ und nennt EINE konkrete Maßnahme, die er ergreifen wird, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bildschirmnutzung und anderen Aktivitäten zu fördern.
- Beispiele: „Diese Woche werde ich mein Handy **vor dem Schlafengehen** in einem anderen Zimmer ablegen.“ / „**Diese Woche werde ich eine Atem-Pause einlegen, wenn ich das Bedürfnis habe, durch den Feed zu scrollen.**“

Kernbotschaft:

- Die Lehrkraft fasst zusammen: „*Denkt daran: Bei der Bildschirmbalance geht es nicht darum, perfekt zu sein oder auf Technologie zu verzichten. Es geht darum, ACHTSAM zu sein – wahrzunehmen, wie Bildschirme auf euch wirken, und Entscheidungen zu treffen, die eure Gesundheit, euer Glück und eure Beziehungen fördern. Kleine Veränderungen führen zu großen Ergebnissen. Ihr schafft das!*“

Formative Bewertung

Während des Unterrichts:

- Beobachtung während der Partner- oder Gruppenarbeit: Beteiligen sich die Schüler*innen aktiv? Können sie zwischen verschiedenen Arten der Bildschirmnutzung unterscheiden?
- Zuhören während der Diskussionen: Stellen die Schüler*innen einen Zusammenhang zwischen der Bildschirmnutzung und körperlichen sowie emotionalen Auswirkungen her?
- Überprüfung der Qualität der Versprechen: Sind die Verpflichtungen konkret, realistisch und persönlich?

Abschlussfrage: Die Schüler*innen antworten auf einem Zettel oder digital:

1. „Nenne EINE Art der Bildschirmnutzung, die normalerweise ‚nahrhaft‘ ist, und EINE, die normalerweise ‚leere Kalorien‘ ist.“
2. „Welche EINE Strategie zur Bildschirmpause wirst du diese Woche ausprobieren?“
3. „Vervollständige diesen Satz: *„Ich habe gelernt, dass Bildschirmzeit mich beeinflusst, indem ...“*“

Digital Harmony WP3 – Modul 1

Handout mit interaktiven Aktivitäten zu Digital Harmony

Name: _____

Datum: _____

Aktivität 1: Der Bildschirmzeit-Detektiv

Ziel: Verschiedene Arten der Bildschirmzeit identifizieren und kategorisieren.

Dauer: 15 Minuten

Die Aufgabe: Lies die folgenden Szenarien. Nutze deine „Detektivfähigkeiten“, um neben jedes Szenario die richtige Art der Bildschirmnutzung zu schreiben.

Auswahlmöglichkeiten: Lernend, Kreativ/Interaktiv, Sozial/Kommunikation, Passiver Konsum, Gaming, Gewohnheitsmäßig/Reflexiv

Szenario	Deine Antwort
Szenario 1: Du verbringst 45 Minuten damit, dir zufällige Videos im Autoplay anzusehen, ohne sie wirklich auszuwählen.	
Szenario 2: Du nutzt eine Programmier-App, um für ein Schulprojekt dein eigenes einfaches Spiel zu erstellen.	
Szenario 3: Du nimmst alle paar Minuten dein Handy in die Hand, um zu überprüfen, ob jemand deinen Beitrag geliked hat, obwohl du das gerade erst getan hast.	
Szenario 4: Du führst einen Videoanruf mit deinen Großeltern, die in einer anderen Stadt wohnen, um ihnen von deiner Woche zu erzählen.	
Szenario 5: Du nutzt eine Sprachlern-App, um 20 Minuten lang Vokabeln zu üben.	
Szenario 6: Du spielst an einem Samstagnachmittag mit deinen Freunden ein Online-Multiplayer-Spiel	

Reflexionsecke:

Mit welcher Art von Bildschirmzeit verbringst DU die meiste Zeit?

Hilft dir diese Art, dich weiterzuentwickeln, oder könntest du manchmal eine andere Wahl treffen?

Aktivität 2: Das digitale Ernährungsmenü

Ziel: Lerne, zwischen „nahrhaften“ digitalen Aktivitäten und „leeren Kalorien“ zu unterscheiden.

Dauer: 20 Minuten

Das Konzept: Genau wie bei Lebensmitteln geben uns manche Bildschirmaktivitäten Energie und helfen uns, uns weiterzuentwickeln, während andere uns müde und leer zurücklassen. Erstellen wir dein digitales Ernährungsmenü!

Teil A: Sortiere die Aktivitäten

Ordne jede Aktivität der richtigen Spalte zu, indem du den Buchstaben einträgst:

Zu sortierende Aktivitäten

- A. Eine Dokumentation über etwas anschauen, das dich interessiert
- B. Eine Stunde lang ohne Ziel durch soziale Medien scrollen
- C. Ein digitales Kunstwerk erstellen oder ein Video bearbeiten
- D. Aus Langeweile immer wieder dasselbe einfache Spiel spielen
- E. Zu einem Thema für ein Schulprojekt recherchieren
- F. Videos bis 2 Uhr morgens anschauen, weil man nicht aufhören kann, auf „Weiter“ zu klicken
- G. Mit einem Freund/einer Freundin per Video-Chat das Wochenendprogramm planen
- H. Während der Hausaufgaben alle 5 Minuten Benachrichtigungen checken

Nützliche digitale Aktivitäten (belebend, zielgerichtet)	Aktivitäten ohne Substanz (kräftezehrend, sinnlos)

Teil B: Mein digitaler Ernährungsplan

Denk mal an gestern zurück. Wie sah deine „digitale Ernährung“ aus?

Eine „nahrhafte“ Aktivität, die ich gemacht habe:

Wie habe ich mich danach gefühlt?

Eine „leere Kalorien“-Aktivität, die ich gemacht habe:

Wie habe ich mich danach gefühlt?

Eine Änderung, die ich vornehmen könnte, um meine digitale Ernährung zu verbessern:

Aktivität 3: Mein Toolkit für eine ausgewogene Bildschirmnutzung

Ziel: Lernen, Emotionen zu regulieren und mit bildschirmbedingtem Stress umzugehen.

Dauer: 20 Minuten

Die Situation: Manchmal fühlen wir uns aufgrund unserer Bildschirmgewohnheiten überfordert, müde, ängstlich oder gestresst. Ein „Werkzeugkasten“ mit Strategien hilft uns, uns besser zu fühlen!

Teil A: Die „Bildschirm-aus“-Strategie-Herausforderung

Wenn du dich durch zu viel Bildschirmzeit AUSGELAUGT (müde, gestresst, überfordert) fühlst, welches „Beruhigungswerkzeug“ funktioniert bei dir am besten? Kreise deine TOP 2 Favoriten ein und erkläre, warum.

Werkzeug	Beschreibung
A. Der 5-Atemzüge-Reset	Atme vor und nach der Bildschirmnutzung 5 Mal langsam und tief durch
B. Die Bewegungspause	Steh alle 30 Minuten auf, streck dich oder mach einen kurzen Spaziergang
C. Das Gefühlstagebuch	Schreibe auf, wie du dich vor und nach der Bildschirmnutzung fühlst
D. Das Gespräch	Teile deine Gefühle mit einem Erwachsenen, einem Freund/einer Freundin oder einem Familienmitglied, dem du vertraust
E. Der Timer-Trick	Stelle vor dem Start einen Timer ein, damit du nicht die Zeit aus den Augen verlierst
F. Der digitale Sonnenuntergang	Schalte alle Bildschirme 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen aus

Warum hast du diese beiden ausgewählt?

Werkzeug ____:

Werkzeug ____:

Teil B: Reaktion auf ein Szenario

Lies dir diese Situation durch:

„Ich habe nach der Schule weiter Videos geschaut, weil mir langweilig war. Drei Stunden später taten mir die Augen weh, ich habe das Abendessen verpasst und war schlecht gelaunt. Meine Hausaufgaben sind nicht fertig und jetzt bin ich gestresst.“

Welche Warnsignale gab es, die der Schüler/die Schülerin ignoriert hat?

Welches/welche Hilfsmittel aus der Toolbox hätten helfen können? Wie?

Was könnte dieser Schüler/diese Schülerin **ANDERS** machen, wenn er/sie sich das nächste Mal nach der Schule langweilt?

Aktivität 4: Der Check-up zu Gaming- und Bildschirmgewohnheiten

Ziel: Kritisches Denken über persönliche Bildschirm- und Spielgewohnheiten entwickeln.

Dauer: 20 Minuten

Die Herausforderung: Sei ehrlich zu dir selbst! Dies ist ein privater Check, der DIR helfen soll, deine Gewohnheiten besser zu verstehen. Es gibt keine falschen Antworten – nur ehrliche.

Teil A: Kurze Selbsteinschätzung

Lies dir jede Aussage durch und kreuze das Kästchen an, das am besten auf dich zutrifft:

Aussage	Niemals	Manchmal	Oft	Immer
Ich kann die Nutzung von Bildschirmen unterbrechen, wenn es nötig ist, ohne mich dabei sehr unwohl zu fühlen.	☐	☐	☐	☐
Ich verliere das Zeitgefühl, wenn ich an meinem Gerät sitze.	☐	☐	☐	☐
Die Bildschirmzeit beeinträchtigt meinen Schlaf (ich bleibe lange auf, habe Probleme beim Einschlafen).	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich ängstlich oder gereizt, wenn ich mein Gerät nicht benutzen kann.	☐	☐	☐	☐
Ich ziehe es vor, Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen, anstatt mich persönlich mit Freunden oder der Familie zu treffen.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich nach meiner Bildschirmzeit zufrieden und voller Energie.	☐	☐	☐	☐
Ich habe Hobbys und Aktivitäten, die mir Spaß machen und bei denen ich nicht auf Bildschirme angewiesen bin.	☐	☐	☐	☐

Teil B: Die „Bauchgefühl“-Fragen

Denk an die App oder das Spiel, das du am häufigsten nutzt. Antworte ehrlich:

1. Warum fange ich normalerweise an, sie zu nutzen?

- ☐ Mir ist langweilig
- ☐ Ich bin gestresst und möchte dem Alltag entfliehen
- ☐ Es ist einfach eine Gewohnheit – ich denke gar nicht darüber nach
- ☐ Ich habe ein bestimmtes Ziel (lernen, etwas erstellen, Kontakte knüpfen)

☐ Meine Freund*innen nutzen es

2. Wie fühle ich mich normalerweise, NACHDEM ich es eine Weile benutzt habe?

- ☐ Voller Energie und glücklich
- ☐ Entspannt und zufrieden
- ☐ Müde, aber okay
- ☐ Erschöpft und ich wünschte, ich hätte etwas anderes gemacht
- ☐ Gestresst oder ängstlich

3. Wenn ich einen ganzen Tag lang keine Bildschirme nutzen könnte, würde ich mich so fühlen:

4. Eine Offline-Aktivität, bei der ich mich genauso gut (oder besser) fühle als vor dem Bildschirm:

Teil C: Gesunde vs. problematische Gewohnheiten

Lies diese beiden Beschreibungen. Welche passt besser zu DIR? Sei ehrlich!

Gesunde Gewohnheiten	Warnzeichen
Gaming/Bildschirmzeit ist EINE von mehreren Aktivitäten, die mir Spaß machen	Ich habe das Interesse an Aktivitäten verloren, die mir früher Spaß gemacht haben
Ich kann aufhören, wenn ich darum gebeten werde, ohne große Frustration	Ich werde sehr wütend oder verärgert, wenn ich aufhören muss
Mein Schlaf, meine Hausaufgaben und meine Freundschaften sind in Ordnung	Meine Noten, mein Schlaf oder meine Beziehungen leiden darunter
Ich fühle mich gut nach der Bildschirmzeit	Ich fühle mich oft schuldig oder habe das Gefühl, Zeit verschwendet zu haben

Ich denke, meine Gewohnheiten sind größtenteils: ☐ Gesund ☐ Irgendwo dazwischen ☐ Brauchen etwas Arbeit

Eine kleine Änderung, die ich diese Woche vornehmen könnte:

Aktivität 5: Mein Versprechen für eine ausgewogene Bildschirmnutzung

Ziel: Verpflichte dich persönlich zu gesunden, ausgewogenen Bildschirmgewohnheiten.

Dauer: 15 Minuten

Teil A: Meine 5 Versprechen

Formuliere jedes Versprechen in deinen eigenen Worten:

1. GRENZEN: Ich werde mindestens ____ Minuten vor dem Schlafengehen aufhören, Bildschirme zu nutzen, weil...

2. PAUSEN: Wenn ich Bildschirme nutze, mache ich alle ____ Minuten eine Pause, indem ich...

3. BEWUSSTSEIN: Bevor ich mein Gerät in die Hand nehme, frage ich mich...

5. BEZIEHUNGEN: Ich werde meine persönlichen Beziehungen pflegen, indem ich...

Teil B: Mein Ziel für digitales Wohlbefinden

Diese Woche ist mein EINZIGES konkretes Ziel für gesündere Bildschirmgewohnheiten:

Ich weiß, dass ich erfolgreich war, wenn:

Unterschrift eines „Bildschirmbalance-Profis“:

Ich verpflichte mich dazu, gesündere digitale Gewohnheiten zu entwickeln, die mein Wohlbefinden, meine Beziehungen und meine Ziele unterstützen.

Unterzeichnet: _____

Datum: _____

Bezeugt von (optional – Freund*innen, Klassenkamerad*innen oder Lehrkräften): _____

Unterschrift eines Vorbilds für digitale Harmonie: _____

Digital Harmony WP3 – Modul 1

Online-Missionen zu „Digital Harmony“

Mission 1: Der „Bildschirmwetter“-Check

Thema: Emotionsregulation (Wie fühlst du dich gerade?)

Thema: Selbstbeobachtung (Wie wirkt sich die Bildschirmzeit auf dich aus?)

Die Aufgabe: In den nächsten 3 Tagen bist du der Wissenschaftler deines eigenen Körpers und Geistes.

Was zu tun ist: Jedes Mal, wenn du die Nutzung eines Bildschirms (Handy, Tablet, Computer, Fernseher, Spielkonsole) beendest, öffne ein Notizbuch oder ein Dokument. Schreibe auf:

- ✓ Die App oder Aktivität, die du genutzt hast
- ✓ Wie lange du sie genutzt hast
- ✓ Dein „Körperwetter“ und „Stimmungswetter“ danach:

Sonnig	Bewölkt	Stürmisch
Voller Energie, glücklich, die Augen fühlen sich gut an	Etwas müde, „na ja“, unkonzentriert	Erschöpft, mürrisch, Augen schmerzen, Kopfschmerzen

Die Reflexion: Schau dir am Ende von Tag 3 dein Tagebuch an. Welche Aktivitäten haben dich „sonnig“ gestimmt? Welche haben dich „stürmisch“ gemacht? Kannst du morgen 15 Minuten weniger in den „stürmischen“ Zonen verbringen und diese Zeit durch etwas ersetzen, das dich „sonnig“ hält?

Mission 2: Der Detektiv für digitale Ernährung

Thema: Digitale Ernährung (Füttere deinen Geist mit Bedacht!)

Die Aufgabe: Finde heraus, welche deiner Bildschirmgewohnheiten „Nahrung für den Geist“ sind und welche „leere Kalorien“.

Was zu tun ist: Sortiere 3 Tage lang JEDE Bildschirmaktivität, die du machst, in eine dieser Kategorien ein:

Nahrhaft	Leere Kalorien
Etwas Neues lernen	Zielloses Scrollen
Etwas erschaffen (Kunst, Videos, Schreiben)	Endlos Autoplay-Videos anschauen
Sinnvolle Verbindungen zu anderen Menschen knüpfen	Aus Gewohnheit Benachrichtigungen checken
Probleme lösen oder Fähigkeiten ausbauen	Spiele spielen, nur weil man sich langweilt

Zähle am Ende jedes Tages, wie viele Aktivitäten in jede Kategorie gefallen sind.

Die Reflexion: Schau dir deine Ergebnisse der letzten drei Tage an.

- ✓ Wie ist dein Verhältnis von „nährstoffreichen zu leeren Kalorien“?
- ✓ Welche „leere Kalorien“-Gewohnheit könntest du morgen um nur 10 Minuten reduzieren?
- ✓ Welche „nährstoffreiche“ Aktivität könntest du öfter machen? Schreibe eine Änderung auf, die du ausprobieren wirst: „Anstatt _____, werde ich _____.“

Mission 3: Das Bildschirm-Aus-Experiment

Thema: Emotionale Regulierung (Steck den Stecker raus, um neue Energie zu tanken!)

Die Aufgabe: Teste, was mit deinem Körper, deiner Stimmung und deinem Schlaf passiert, wenn du bildschirmfreie Momente schaffst.

Was zu tun ist: Wähle EINE dieser Herausforderungen aus und probiere sie 5 Tage lang aus:

Herausforderung A – Der digitale Sonnenuntergang

Schalte ALLE Bildschirme mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen aus. Mach stattdessen etwas Ruhiges (lesen, zeichnen, Dehnübungen machen, mit der Familie reden).

Herausforderung B – Der Pausenmeister

Mach alle 30 Minuten Bildschirmzeit eine 5-minütige bildschirmfreie Pause (spazieren gehen, sich dehnen, aus dem Fenster schauen, tief durchatmen).

Herausforderung C – Die gemeinsame Mahlzeit

Halte alle Geräte während mindestens einer Mahlzeit pro Tag fern. Konzentriere dich auf dein Essen und die Menschen um dich herum.

Halte jeden Tag fest: ✓ Habe ich die Herausforderung gemeistert? Wie habe ich mich gefühlt?

Die Reflexion: Beantworte nach 5 Tagen folgende Fragen: Welcher Tag war am schwersten? Welcher war am leichtesten? Welche Veränderungen hast du bei deinem Schlaf, deiner Stimmung oder deiner Energie bemerkt? Wirst du diese Gewohnheit beibehalten? Warum oder warum nicht?

Mission 4: Die Suche nach Verbundenheit

Thema: Persönlicher Kontakt (Persönliche Präsenz ist wichtig!)

Die Aufgabe: Entdecke den Unterschied zwischen einer Verbindung über den Bildschirm und einer persönlichen Verbindung.

Was zu tun ist: Erledige in der nächsten Woche diese 3 Mini-Aufgaben:

Aufgabe A – Das gesichtslose Gespräch

Führe ein 10-minütiges Gespräch mit einem Familienmitglied oder Freund*innen, ohne dass Handys zu sehen sind. Leg sie in einem anderen Raum ab. Hör wirklich zu und stell Fragen.

Aufgabe B – Das Erinnerungsinterview

Bitte einen Elternteil, Großelternteil oder einen älteren Verwandten, dir eine Geschichte aus seinem Leben zu erzählen – etwas Lustiges, Wichtiges oder Überraschendes. Höre zu, ohne auf ein Gerät zu schauen. Schreibe eine Sache auf, die du gelernt hast.

Aufgabe C – Die Präsenzprüfung

Achte dreimal darauf, wann du (oder jemand anderes) während eines Gesprächs oder einer gemeinsamen Aktivität nach dem Handy greift. Was ist in diesem Moment mit der Verbindung passiert?

Die Reflexion: Beantworte nach Abschluss aller 3 Aufgaben: Wie haben sich die Gespräche ohne Geräte anders angefühlt? Was ist dir aufgefallen, das du vielleicht verpasst hättest, wenn du auf einen Bildschirm geschaut hättest? Was ist eine Sache, die du mit den Menschen, die dir wichtig sind, anders machen möchtest?

Mission 5: Mein Bildschirm-Balance-Code

Thema: Persönliches Engagement (Gestalte dein digitales Leben!)

Die Aufgabe: Erstelle deinen persönlichen „Bildschirm-Balance-Kodex“ – deine eigenen Regeln für einen gesünderen Umgang mit Technologie.

Vorgehensweise: Schau auf deine bisherigen Missionen zurück. Überlege, was du über dich selbst gelernt hast. Erstelle dann deinen persönlichen Kodex:

Schritt 1: Erkenne deine Muster

Eine Bildschirmgewohnheit, die mir HILFT: _____

Eine Bildschirmgewohnheit, die ich ÄNDERN möchte: _____

Meine größte Herausforderung im Umgang mit Bildschirmen ist: _____

Schritt 2: Schreibe deine 3 „Ich werde...“-Versprechen auf

Diese sollten zu DEINEM Leben passen und DEINE Herausforderungen ansprechen.

Beispiel: „Ich werde 30 Minuten vor dem Schlafengehen auf Bildschirme verzichten.“

Beispiel: „Ich werde beim Spielen jede Stunde eine Pause einlegen.“

Beispiel: „Ich werde mein Handy während der gemeinsamen Mahlzeiten weglegen.“

Schritt 3: Mach es sichtbar

Schreibe deinen „Screen Balance Code“ auf ein Blatt Papier und hänge ihn an einen Ort, wo du ihn jeden Tag siehst (neben deinem Schreibtisch, an deinem Spiegel oder als Handy-Hintergrundbild).

Die Reflexion: Warum hast du dich für genau diese Versprechen entschieden? Welches wird am schwersten einzuhalten sein? Wer kann dir dabei helfen, dich daran zu halten? Schau in einer Woche noch einmal vorbei – wie läuft es mit deinem Kodex?

Checkliste für den Missionserfolg

Meine digitale Harmonie: Checkliste für den Missionserfolg

Name: _____

Ziel: Schließe alle 5 Missionen ab, um ein Wächter der digitalen Harmonie zu werden.

Status	Name der Mission	Was ich tun muss	Meine Reflexion
☐	1. Bildschirm-Wetter-Check	Beobachte 3 Tage lang mein „Körperwetter“ und mein „Stimmungswetter“ (sonnig, bewölkt, stürmisch) nach der Bildschirmnutzung.	Eine Aktivität, die mich „stürmisch“ macht, ist:
☐	2. Digitaler Ernährungsdetektiv	Sortiere meine Bildschirmaktivitäten 3 Tage lang in „Nahrhaft“ oder „Leere Kalorien“.	Eine Änderung, die ich vornehmen werde: Anstelle von _____ werde ich _____.
☐	3. Bildschirm-Aus-Experiment	Führe eine Bildschirm-Aus-Herausforderung (Digitaler Sonnenuntergang, Pausenmeister oder gemeinsame Mahlzeiten) 5 Tage lang durch.	Die größte Veränderung, die mir aufgefallen ist, war:
☐	4. Verbindungs-Quest	Schließe alle 3 Aufgaben ab: Gespräch ohne Geräte, Erinnerungsinterview und Präsenzcheck.	Was mir in Bezug auf echte Verbindung aufgefallen ist:
☐	5. Code für Bildschirmausgleich	Schreibe meine 3 persönlichen „Ich werde...“-Versprechen auf und hänge sie dort auf, wo ich sie sehen kann.	Mein wichtigstes Versprechen lautet:

So verwendest du diese Checkliste:

1. Kästchen ankreuzen: Kreuze das Kästchen auf der linken Seite (☐) an, sobald du eine Aufgabe erledigt hast.
2. Fülle die Lücke aus: Schreiben Sie einen kurzen Gedanken in die Spalte „Meine Reflexion“.
3. Letzter Schritt: Sobald alle 5 Kästchen angekreuzt sind, zeige dies deiner Lehrkraft oder einem Elternteil, um deine neuen digitalen Superkräfte zu feiern!

Denk daran:

„Bei der Bildschirmbalance geht es nicht darum, perfekt zu sein oder auf Technologie zu verzichten – es geht darum, ACHTSAM zu sein. An manchen Tagen wirst du dich „sonnig“ und ausgeglichen fühlen; an anderen Tagen rutschst du vielleicht in „stürmische“ Gewohnheiten ab. Das ist völlig normal! Wichtig ist, dass du wahrnimmst, wie sich Bildschirme auf dich auswirken, aus deinen Mustern lernst und es weiter versuchst. Deine Bildschirme sollten FÜR dich arbeiten, nicht dich kontrollieren. Kleine Veränderungen führen zu großen Ergebnissen. Du schaffst das, Bildschirm-Balance-Wächter/Wächterin!“

Modul 2

Online-Freundlichkeit und Cyber-Empathie

Digitale Harmonie WP3 – Modul 2

Unterrichtsplan

Zielgruppe: Schüler*innen der Grund- und Unterstufe

Dauer: 90 Minuten

Rahmen: Projekt „Digital Harmony“

I. Lernziele

Am Ende dieser Unterrichtseinheit werden die Schüler*innen in der Lage sein:

1. mindestens drei Arten von Cybermobbing **zu benennen** (z. B. Beschimpfungen, Ausgrenzung, Outing).
2. Einfühlsame Deeskalationsstrategien unter Verwendung von „Pause und Reflektieren“ **anzuwenden**.
3. Techniken zur Emotionsregulation (Achtsamkeit/Tagebuchschreiben) auf Online-Stress **anzuwenden**.
4. ein persönliches „Versprechen für digitale Freundlichkeit“ **zu formulieren**.

II. Stundenplan (90 Minuten)

Zeit	Einheit/Thema	Art der Aktivität
0–15 Min.	Der Aufhänger: Die Bedeutung von Worten	Einführung (Gruppe)
15–30 Min.	Online-Schäden kartieren	Hauptaktivität 1 (interaktiv)
30–50 Min.	Empathie in Aktion: Rollenspiel	Hauptaktivität 2 (interaktive Gruppenarbeit)
50–70 Min.	Die „Pause“: Emotionale Regulierung	Hauptaktivität 3 (im eigenen Tempo/individuell)
70–85 Min	Das Versprechen zur digitalen Harmonie	Hauptaktivität 4 (interaktiv)
85–90 Min	Reflexion & Abschluss	Abschluss/Auswertung

III. Beschreibung der Einheiten und Aktivitäten

1. Einführungsaktivität: Das Gewicht von Worten (15 Min.)

- **Beschreibung:** Schaffung einer sicheren Atmosphäre. Die Lehrkräfte führen das Konzept ein, dass Online-Handlungen „Offline-Gewicht“ haben.
- **Aktivität: Aufforderung „Denk an eine Situation“.** * Die Lehrkraft liest vor: *„Denk an eine Situation, in der jemand online ungerecht behandelt wurde. Wie würde es sich anfühlen, in dieser Person zu sein?“*
 - Die Schüler*innen notieren ein Wort auf einem Haftzettel (oder einer digitalen Tafel), das dieses Gefühl beschreibt.
 - **Interaktives Element:** Gruppieren Sie die Wörter, um die in Abschnitt 2.2 erwähnten „emotionalen Auswirkungen“ zu veranschaulichen.

2. Hauptaktivität 1: Den Bildschirm entschlüsseln (15 Min.)

- **Beschreibung:** Arten von Cybermobbing verstehen.
- **Aktivität: Das Cybermobbing-Sortierspiel.** * Anhand der Tabelle aus Abschnitt 2.2 ordnen die Schüler*innen in Zweiergruppen „Szenarien“ den „Arten“ (Beleidigungen, Herabwürdigung usw.) zu.
 - *Beispiel:* „Jemanden aus einer Online-Gaming-Gruppe ausschließen“ $\rightarrow$ **Ausgrenzung.**
- **Ziel:** Den Schüler*innen helfen, Schaden auch dann zu erkennen, wenn er „subtil“ ist.

3. Hauptaktivität 2: Rollenspiel zur Verantwortung (20 Min.)

- **Beschreibung:** Üben von Reaktionsstrategien für Cybermobbing und Online-Humor.
- **Aktivität: Szenario-Tausch.** * Die Schüler*innen spielen das „Meme-Szenario“ aus Abschnitt 2.6 nach.
 - Rollen: Der Teilende, das Ziel und der Zuschauer.
 - **Die Wendung:** Sie müssen die Szene zweimal spielen – einmal, wenn es eskaliert, und einmal, wenn die Zuschauenden „einfühlsame Sprache“ verwenden (z. B. *„Ich verstehe, warum du dich aufgeregt fühlst, lass uns darüber reden, was wir als Nächstes tun können“*).

4. Hauptaktivität 3: Die „Abkühlungsstation“ (20 Min.)

- **Beschreibung:** Umgang mit Online-Stress durch Selbstregulierung.
- **Aktivität: Das digitale Empathie-Tagebuch & Achtsamkeit.**
 - **Selbstständig:** Die Schüler*innen beginnen mit ihrem ersten Eintrag im „Digitalen Empathie-Tagebuch“ (aus Abschnitt 2.6).

- **Anleitung:** Die Lehrkraft leitet eine 2-minütige „Tiefatmungsübung“ an (Abschnitt 2.4).
- **Reflexion:** Die Schüler*innen notieren, welche Strategie (Atmen, Bildschirmpause oder Tagebuchschreiben) ihnen am besten gefällt.

5. Hauptaktivität 4: Unser digitaler Fußabdruck (15 Min.)

- **Beschreibung:** Übergang von „keinen Schaden anrichten“ zu „aktiv Gutes tun“.
- **Aktivität: Das Versprechen für digitale Freundlichkeit.**
 - Die Schüler*innen erstellen drei persönliche Versprechen (z. B. „*Ich werde kurz innehalten, bevor ich etwas poste*“, „*Ich werde Mitschüler unterstützen, die sich ausgeschlossen fühlen*“).
 - **Interaktives Element:** Die Versprechen werden als „kreative Grafiken“ (Poster oder Infografiken) gestaltet, die im Klassenzimmer oder im virtuellen Raum ausgestellt werden.

IV. Auswertung & Abschluss (5 Min.)

- **Abschlussaktivität: Der Welleneffekt.**
 - Die Schüler*innen sitzen im Kreis. Jeder Schüler/jede Schülerin nennt **eine Maßnahme**, die er/sie in der nächsten Woche ergreifen wird, um die digitale Harmonie zu fördern.
- **Formative Bewertung:** * Die Lehrkraft beobachtet während des Rollenspiels: *Hören die Schüler*innen aktiv zu?*
 - **Abschlussfrage:** Die Schüler*innen müssen folgende Frage beantworten: „*Anhand welcher Anzeichen lässt sich erkennen, ob ein Witz die Grenze zum Cybermobbing überschritten hat?*“

Digitale Harmonie WP3 – Modul 2

Handbuch mit interaktiven Aktivitäten zur digitalen Harmonie

Name: _____

Datum: _____

Aktivität 1: Der Sortierraum des Detektivs

Ziel: Verschiedene „digitale Schatten“ (Cybermobbing) erkennen.

Die Aufgabe: Lies die folgenden Szenarien. Verwende deine „Detektiv-Werkzeuge“, um neben jedes Szenario die richtige Verhaltensart zu schreiben.

- **Auswahlmöglichkeiten: Ausgrenzung, Beschimpfung, Outing, Belästigung.**
- 1. **Szenario:** Jemand teilt eine private, peinliche Zeichnung, die du angefertigt hast, ohne dich vorher zu fragen.
 - **Deine Antwort:** _____
- 2. **Szenario:** Du wirst absichtlich blockiert oder aus dem Klassen-Gruppenchat ausgeschlossen, sodass du die Hausaufgabenhilfe nicht sehen kannst.
 - **Deine Antwort:** _____
- 3. **Szenario:** Zwei Personen schreiben sich in einer Spiel-Lobby wütende, gemeine Beleidigungen.
 - **Deine Antwort:** _____

Aktivität 2: Die „Herzbrillen“-Herausforderung

Ziel: Empathie und unterstützende Reaktionen üben.

Die Situation: Ein Klassenkamerad/eine Klassenkameradin schreibt: *„Ich habe so hart an meinem Projekt gearbeitet und trotzdem nichts erreicht. Ich möchte am liebsten aufgeben.“*

Die Herausforderung: Gib nicht einfach nur ein „Like“. Kannst du zwei verschiedene freundliche Antworten schreiben?

1. **Ein öffentlicher Kommentar, um ihn/sie aufzumuntern:**

2. **Eine private Nachricht, um zu zeigen, dass du für ihn/sie da bist:**

Aktivität 3: Mein Toolkit zur Entspannung

Ziel: Lerne, dein „inneres Wetter“ zu regulieren.

Die Herausforderung: Wenn du dich online **aufgeregt** (wütend/ängstlich) fühlst, welches „Beruhigungswerkzeug“ funktioniert bei dir am besten? Kreise dein Lieblingswerkzeug ein und erkläre, warum.

- **A.** Das 4-Sekunden-Tiefdurchatmen.
- **B.** Die 15-minütige Bildschirmpause.
- **C.** Das „Ausreden“ mit einem Erwachsenen.
- **D.** Meine Gefühle in ein Tagebuch schreiben.

Warum hast du dich dafür entschieden?

Aktivität 4: Das Meme „Bauchgefühl-Check“

Ziel: Kritisches Nachdenken vor dem Teilen.

Die Herausforderung: Stell dir vor, du siehst ein „lustiges“ Meme von einem Schüler/einer Schülerin, der in der Cafeteria gestolpert ist. Alle teilen es.

Stell dir diese drei Fragen:

1. Möchte ich die Person auf diesem Foto sein? **Ja / Nein**
2. Hilft dieses Meme unserer Gemeinschaft oder schadet es ihr? **Hilft / Schadet**
3. Was wäre hier der „**Freundlichkeits-Ninja**“-Schachzug? (Kreuze eine Option an):
 - ☐ Ich teile es nur mit meinem besten Freund/Freundin.
 - ☐ Es löschen und nicht antworten.
 - ☐ Dem Absender/der Absenderin privat sagen, dass es verletzend sein könnte.

Aktivität 5: Mein Versprechen für digitale Harmonie

Ziel: Verpflichte dich persönlich zur digitalen Bürgerschaft.

Die Aufgabe: Schreibe **deine drei Versprechen** auf. Das sind deine Regeln, die du befolgen solltest, wann immer du ein Gerät in die Hand nimmst.

1. **Ich werde** _____
2. **Ich werde** _____
3. **Ich werde** _____

Unterschrift eines großartigen Bürgers/Bürgerin der digitalen Harmonie:

Digital Harmony WP3 – Modul 2

Online-Missionen für digitale Harmonie

Mission 1: Der „Online-Wetter“-Check

Thema: Emotionsregulation (Wie fühlst du dich gerade?)

Die Aufgabe: In den nächsten 3 Tagen bist du der Wissenschaftler/die Wissenschaftlerin deines eigenen Gehirns.

- **Was zu tun ist:** Jedes Mal, wenn du eine App oder ein Spiel beendet hast, öffne ein leeres Dokument oder nimm dir ein Notizbuch. Schreibe den Namen der App und dein „inneres Wetter“ auf.
 - **Sonnig:** Du fühlst dich glücklich und voller Energie.
 - **Bewölkt:** Du fühlst dich ein bisschen „meh“, gelangweilt oder einsam.
 - **Stürmisch:** Du fühlst dich wütend, eifersüchtig oder gestresst.
- **Die Reflexion:** Schau dir am Ende von Tag 3 deine Liste an. Welche digitalen Räume sorgen dafür, dass du **sonnig** bleibst, und welche machen dich **stürmisch**? Kannst du dich dazu entschließen, morgen 10 Minuten weniger in den „stürmischen“ Zonen zu verbringen?

Mission 2: Die „Pause & Weitermachen“-Herausforderung

Thema: Empathie & Reaktion (Warte, bevor du tippst!)

Die Aufgabe: Übe deinen „inneren Pauseknopf“.

- **Was zu tun ist:** Wann immer du heute online eine starke Emotion verspürst (z. B. den Drang, eine gemeine Antwort oder einen „lustigen“, aber verletzenden Witz zu schreiben), musst du **innehalten**.
- **Die Reflexion:** Zähle langsam bis 10. Während du zählst, frage dich: „*Spiegelt diese Nachricht wider, wer ich sein möchte?*“ * **Dein Ergebnis:** Schreibe in dein Tagebuch, in dem du in deinem eigenen Tempo fortschreitest, eine Situation auf, in der du erfolgreich „Pause“ gedrückt hast. Was hast du stattdessen getan, anstatt auf „Senden“ zu klicken? (Hast du es gelöscht? Die Worte geändert? Dich abgewendet?)

Mission 3: Das „unsichtbare Geschenk“ (Freundlichkeits-Ninja)

Thema: Freundlichkeit im Internet (Der Welleneffekt)

Die Aufgabe: Ermutige jemanden mit deinen Worten, ohne dass er/sie es erwartet.

- **Was zu tun ist:** Finde heute online 3 verschiedene Personen (Freund*innen, Klassenkamerad*innen oder Creator*innen, die du magst). Hinterlasse jedem/jeder einen „Harmonie-Kommentar“.
- **Die Regeln:** Dein Kommentar muss **wahr, konkret und positiv** sein. (Anstatt nur „Cool“ zu schreiben, versuche es mit „Mir haben die Farben, die du in dieser Zeichnung verwendet hast, sehr gut gefallen!“).
- **Die Reflexion:** Notiere dir, wie es sich angefühlt hat, als sie geantwortet haben. Ist dein „inneres Wetter“ sonniger geworden, weil du freundlich warst?

Mission 4: Der Fall des digitalen Detektivs

Thema: Cybermobbing erkennen (Wahrheit vs. Schatten)

Die Aufgabe: Erkenne den Unterschied zwischen einem Scherz und einem „digitalen Schatten“.

- **Was zu tun ist:** Lies diese drei kurzen Szenarien und entscheide: **Handelt es sich um Cybermobbing?**
 1. *Szenario A:* Ein Gruppenchat wird in „Der No-[Name]-Club“ umbenannt, um einen bestimmten Mitschüler auszuschließen.
 2. *Szenario B:* Ein Freund/Freundin schickt dir ein Meme mit einer umfallenden Katze.
 3. *Szenario C:* Jemand veröffentlicht ein privates, peinliches Foto eines Mitschülers/einer Mitschülerin, ohne ihn/sie zu fragen.
- **Die Reflexion:** Schreibe für jeden „Schatten“ (A und C) einen Satz auf, den du einer Lehrkraft oder einem Erwachsenen deines Vertrauens sagen könntest, um den Vorfall zu melden.
Warum ist es wichtig, sich für andere einzusetzen?

Aufgabe 5: Der Harmonie-Kodex (Mein Versprechen)

Thema: Digitale Bürgerschaft (Deine zukünftige Identität)

Die Aufgabe: Erstelle deine eigenen „Online-Ehrenregeln“.

- **Was zu tun ist:** Schau dir deine bisherigen Aufgaben an. Was für ein digitaler Bürger/Bürgerin möchtest du sein?
- **Die Herausforderung:** Schreibe 3 einfache Versprechen an dich selbst, die mit „Ich werde ...“ beginnen.
 - *Beispiel:* „Ich werde überprüfen, ob eine Geschichte wahr ist, bevor ich sie teile.“
 - *Beispiel:* „Ich werde eine Bildschirmpause einlegen, wenn ich mich ‚aufgewühlt‘ fühle.“
- **Der letzte Schritt:** Speichere dieses Versprechen als Hintergrundbild auf deinem Handy oder Tablet oder schreibe es auf einen Post-it-Zettel. Das ist dein persönlicher Wegweiser zur digitalen Harmonie!

Checkliste für den Missionserfolg

Meine digitale Harmonie: Checkliste für den Missionserfolg

Name: _____

Ziel: Schließe alle 5 Missionen ab, um ein **Wächter/Wächterin der digitalen Harmonie** zu werden.

Status	Name der Mission	Was ich tun muss	Meine Reflexion
☐	1. Online-Wetter	Beobachte mein „inneres Wetter“ (sonnig, bewölkt, stürmisch) über 3 Tage hinweg.	Eine App, die mich „stürmisch“ macht, ist:
☐	2. Pause & Play	Meine „innere Pause-Taste“ mindestens einmal drücken, wenn ich wütend bin.	Anstatt zu tippen, habe ich mich entschieden:
☐	3. Freundlichkeits-Ninja	3 „Harmonie-Botschaften“ (wahr, konkret und positiv) senden.	Die beste Antwort, die ich erhalten habe, war:
☐	4. Digitaler Detektiv	Identifiziere die „digitalen Schatten“ in den 3 Szenarien richtig.	Berichterstattung ist wichtig, weil:
☐	5. Der Harmonie-Code	Schreibe meine 3 „Ich werde...“-Versprechen auf und hänge sie neben meinen Bildschirm.	Mein Versprechen an mich selbst lautet:

So verwendest du diese Checkliste:

- Kästchen ankreuzen:** Kreuze das Kästchen auf der linken Seite (☐) an, sobald du eine Aufgabe erledigt hast.
- Fülle die Lücke aus:** Schreibe einen kurzen Gedanken in die Spalte „Meine Reflexion“.
- Letzter Schritt:** Sobald alle 5 Kästchen angekreuzt sind, zeige dies deiner Lehrkraft oder einem Elternteil, um deine neuen **digitalen Superkräfte** zu feiern!

Denk daran: Bei „Digital Harmony“ geht es nicht darum, perfekt zu sein – es geht darum, achtsam zu sein. Wenn du einen „stürmischen“ Tag hast, nutze einfach deine Hilfsmittel und versuche es morgen erneut. Du schaffst das!

Modul 3

Aufbau einer gesunden digitalen Identität

Digitale Harmonie WP3 – Modul 3

Unterrichtsplan

Zielgruppe: Schüler*innen der Grund- und Unterstufe

Dauer: 90 Minuten

Rahmen: Projekt „Digital Harmony“

I. Lernziele

Am Ende dieser Unterrichtseinheit werden die Schüler*innen in der Lage sein:

1. den Begriff „digitale Identität“ **zu definieren** und mindestens drei Faktoren zu beschreiben, die diese prägen (Beiträge, Nachrichten, Fotos, Likes, Benutzernamen).
2. 2–3 persönliche digitale Werte **zu identifizieren** und zu erklären, wie diese Werte das Online-Verhalten beeinflussen.
3. den Unterschied zwischen kuratierten Inhalten und dem realen Leben **zu erkennen** und **zu beschreiben**, wie sich dies auf Gefühle und das Selbstbild auswirkt
4. Grundlegende Strategien für Datenschutz und Sicherheit **anzuwenden** (sicheres Teilen, Einwilligung, private Informationen, Datenschutzeinstellungen).
5. eine einfache Checkliste **zu nutzen**, um zu entscheiden, was zu tun ist, wenn KI-generierte Informationen verwirrend oder unzuverlässig wirken.
6. **Erstelle** ein kurzes persönliches Versprechen zur digitalen Identität, um eine gesündere und freundlichere Online-Präsenz zu fördern.

II. Stundenplan (90 Minuten)

Zeit	Einheit/Thema	Art der Aktivität
0–10 Min.	Der Aufhänger: „Mein Online-Bild“	Einführung (Gruppe + Einzelarbeit)
10–25 Min.	Thema 1: Was ist digitale Identität?	Hauptaktivität 1 (interaktiv)
25–45 Min	Thema 2: Digitale Werte – Wer möchtest du online sein?	Hauptaktivität 2 (Gruppe)
45–60 Min.	Thema 3: Online-Datenschutz & sicheres Teilen	Hauptaktivität 3 (interaktiv + Partnerarbeit)
60–75 Min	Thema 4: Kuratierte Inhalte vs. das echte Leben	Hauptaktivität 4 (Reflexion)

75–85 Min.	Thema 5: KI-Sicherheit – Vertrauen, Prüfen und Fragen	Hauptaktivität 5 (interaktiv)
85–90 Min.	Abschluss: Das Versprechen zur digitalen Identität + Exit-Ticket	Abschluss/Auswertung

III. Beschreibungen der Lerneinheiten und Aktivitäten

1. Einführungsaktivität: Mein Online-Profil (10 Min.)

- **Beschreibung:** Die Schüler*innen erkennen zunächst, dass alles, was sie online tun, ein „Bild“ davon vermittelt, wer sie sind. Die Lehrkraft schafft eine sichere, respektvolle Atmosphäre und führt das Konzept der digitalen Identität ein.
- **Aktivität: Schnellzeichnen / Schnellliste**
 - Grundschule: Die Schüler*innen zeichnen eine einfache Figur, die sie online repräsentiert (Avatar). Um diese herum fügen sie kleine Symbole/Wörter hinzu: Spiele, Emojis, Hobbys, Lieblingsvideos.
 - Sekundarstufe: Die Schüler*innen listen die wichtigsten Online-Plattformen auf, die sie nutzen (Spiele, Chats, Apps, Schulplattformen). Neben jede davon schreiben sie ein Wort, das beschreibt, wie sie sich dort verhalten (lustig, ruhig, hilfsbereit, laut, kreativ).
 - Mini-Austausch: Die Schüler*innen nennen eine Sache, auf die sie stolz sind, und eine Sache, über die sie noch einmal genauer nachdenken möchten.

2. Hauptaktivität 1: Eisberg der digitalen Identität (15 Min.)

- **Beschreibung:** Die Schüler*innen untersuchen, woraus sich eine digitale Identität zusammensetzt, einschließlich sichtbarer und unsichtbarer Teile (Beiträge, Kommentare, Likes, Suchanfragen, Datenerfassung).
- **Aktivität: „Eisberg-Brainstorming“**
 - Die Lehrkraft zeichnet einen Eisberg an die Tafel (oder verwendet eine Folie).
 - Die Schüler*innen schlagen vor, was „über Wasser“ liegt (Profilfoto, Beiträge) und was „unter Wasser“ liegt (Suchverlauf, Likes, Standortdaten).
 - Die Schüler*innen arbeiten zu zweit und listen 3 sichtbare und 3 unsichtbare Teile der digitalen Identität auf.
 - Die ganze Gruppe tauscht die Antworten aus.
 - Die Lehrkraft bestärkt: Identität wächst auch dann, wenn wir nichts posten.

3. Hauptaktivität 2: Poster zu digitalen Werten (20 Min.)

- **Beschreibung:** Die Schüler*innen legen fest, welche Werte ihr Online-Verhalten leiten sollen, und verbinden diese Werte mit konkreten digitalen Entscheidungen.
- **Aktivität: „Wer möchte ich online sein?“**
 - Die Schüler*innen wählen 2–3 digitale Werte aus (Beispiele: Freundlichkeit, Respekt, Ehrlichkeit, Neugier, Verantwortung, Sicherheit).
 - Grundschule: Die Schüler*innen erstellen ein Mini-Poster mit Zeichnungen (Herz = Freundlichkeit, Schloss = Privatsphäre, Lächeln = Respekt).
 - Sekundarstufe: Die Schüler*innen erstellen eine kurze „Werteerklärung“, in der sie erklären, wie sich jeder Wert im tatsächlichen Verhalten zeigt (z. B. „Respekt bedeutet, dass ich erst frage, bevor ich ein Foto teile“).
 - Galerie-Rundgang: Die Schüler*innen gehen herum und betrachten die Plakate. Sie hinterlassen einen positiven Kommentar oder einen Aufkleber auf dem Plakat eines Klassenkameraden/einer Klassenkameradin.

4. Hauptaktivität 3: Privatsphäre & sicheres Teilen – Die Ampel-Checkliste (15 Min.)

- **Beschreibung:** Die Schüler*innen lernen den Unterschied zwischen Informationen, die sicher geteilt werden können, und privaten Informationen kennen. Sie üben das Treffen von Entscheidungen anhand einer einfachen Checkliste.
- **Aktivität: „Grün/Gelb/Rot-Sortierung“**
 - Die Lehrkraft liest Beispiele vor: Foto eines Haustiers, Name der Schule, Adresse, Lieblingslied, Telefonnummer, vollständiger Name, Urlaubsort.
 - Die Schüler*innen halten eine farbige Karte hoch (oder verwenden ihre Finger): Grün = sicher, Gelb = erst fragen, Rot = privat halten.
 - Paaraufgabe: Die Schüler*innen schreiben 2 Beispiele für jede Kategorie auf und vergleichen ihre Antworten.
 - Die Lehrkraft bekräftigt die Bedeutung der Einwilligung: Vor dem Teilen von Bildern anderer um Erlaubnis fragen.

5. Hauptaktivität 4: Inszeniert vs. echtes Leben – Was fehlt außerhalb des Bildausschnitts? (15 Min.)

Beschreibung: Die Schüler*innen untersuchen, wie Online-Beiträge bearbeitet oder inszeniert sein können. Sie reflektieren über Emotionen wie Vergleich, Eifersucht und Druck.

Aktivität: „Außerhalb des Bildausschnitts“

- Zeigen Sie ein altersgerechtes „perfekt aussehendes“ Foto (oder beschreiben Sie eines). Die Schüler*innen überlegen gemeinsam, was fehlen könnte: Müdigkeit, Stress, Streit, harte Arbeit, langweilige Momente.
- Grundschule: Die Schüler*innen zeichnen, was außerhalb des Bildausschnitts geschieht.

- Sekundarstufe: Die Schüler*innen schreiben eine kurze Reflexion: „Eine Sache, die Online-Bilder nicht zeigen, ist...“
- Gruppendiskussion: Wie können wir unsere Gefühle schützen, wenn wir durch den Feed scrollen?

6. Hauptaktivität 5: KI-Sicherheit – Die Vertrauens-Checkliste (10 Min.)

Beschreibung: Die Schüler*innen lernen, dass KI-Tools zwar selbstbewusst klingen können, aber falsch liegen können. Sie üben, Informationen zu überprüfen und Entscheidungen anhand von Werten zu treffen.

Aktivität: „KI – Fakt oder Fiktion?“

- Die Lehrkraft liest 3 kurze Aussagen im KI-Stil vor (einige wahr, einige falsch). Die Schüler*innen stimmen ab: Vertrauen / Überprüfen / Fragen.
- Stellen Sie die „3-Stufen-Regel für KI-Sicherheit“ vor: 1) Innehalten, 2) Eine andere Quelle überprüfen, 3) Bei Unsicherheit einen vertrauenswürdigen Erwachsenen fragen.

IV. Auswertung & Abschluss (5 Min.)

- **Abschlussaktivität: Das Versprechen zur digitalen Identität**
 - Die Schüler*innen schreiben 3 Versprechen, die mit „Ich werde ...“ beginnen, um ihre digitale Identität zu leiten (z. B. „Ich werde fragen, bevor ich etwas teile“, „Ich werde innehalten, bevor ich etwas poste“, „Ich werde KI nicht vertrauen, ohne sie zu überprüfen“).
 - Abschlussfrage (1 Minute): Die Schüler*innen beantworten auf einem Blatt Papier:
 - 1) Eine Sache, die meine digitale Identität prägt, ist: _____
 - 2) Ein Wert, den ich online zeigen möchte, ist: _____
 - 3) Eine Sache, die ich privat halten werde, ist: _____

Hinweise für Lehrkräfte

- Sorgen Sie für eine unterstützende Diskussion und vermeiden Sie es, die Schüler*innen zu bitten, persönliche Konten oder echte Benutzernamen preiszugeben.
- Erinnere die Schüler*innen daran: Fehler im Internet können passieren, aber Werte helfen uns, sie zu beheben und uns zu verbessern.
- Ermutigen Sie die Schüler*innen, um Hilfe zu bitten, wenn ihnen etwas im Internet verwirrend oder unangenehm erscheint.
- Wenn Schüler*innen von einem besorgniserregenden Vorfall berichten, befolgen Sie die Sicherheitsvorschriften der Schule.

Digital Harmony WP3 – Modul 3

Handbuch mit interaktiven Aktivitäten zu Digital Harmony

Name: _____

Datum: _____

Aktivität 1: Ein Überblick über meine digitale Identität

Ziel: Erkenne, woraus sich deine digitale Identität zusammensetzt.

Die Herausforderung: Die Herausforderung besteht darin, darüber nachzudenken, wo du „online“ bist, welche Plattformen und Apps du nutzt, und dir vorzustellen, du hättest dich selbst zum ersten Mal online gesehen und würdest verstehen, was andere anhand deiner Online-Profile über dich wissen.

4. **Liste alle deine Online-Präsenzen auf (Apps, Spiele, Chats):**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. **Nenne nun eine Sache, die andere online über dich erfahren könnten:**

6. **Nenne nun eine Sache, von der DU möchtest, dass die Leute sie online über dich erfahren:**

Aktivität 2: Mein Poster zu digitalen Werten (Kurzversion)

Ziel: Das Ziel ist es, eine kürzere Version der Aktivität „Poster zu digitalen Werten“ als Einführung in die umfassendere Aktivität durchzuführen.

Anleitung: Kreise 3 Werte ein, die dir wichtig sind

Freundlichkeit Respekt Ehrlichkeit Sicherheit Verantwortung Neugier Mut Fairness

Schreibe für jeden Wert ein Beispiel auf, wie du diesen Wert online vorlebst:

1. Wert 1: _____ Beispiel online: _____

2. Wert 2: _____ Beispiel online: _____

3. Wert 3: _____ Beispiel online: _____

Aktivität 3: Der „Ampel“-Test

Ziel: Üben, zu prüfen, was du online teilen solltest, bevor du etwas postest.

Die Aufgabe: Schreibe jedes Beispiel in das richtige Kästchen.

Beispiele sind:

ein Foto von meinem Haustier, meine Telefonnummer, den Namen meiner Schule, mein Lieblingslied, meine Privatadresse, mein Passwort, mein Hobby.

GRÜN (Sicher zum Teilen):

GELB (Erst fragen / vorsichtig sein):

ROT (Privat halten):

Aktivität 4: Außerhalb des Rahmens

Ziel: Verstehen, dass Online-Beiträge kuratiert (bearbeitet, gestellt oder inszeniert) sein können und nicht die ganze Geschichte zeigen.

Szenario: Stell dir vor, du siehst online ein „perfektes“ Foto. Es könnte jemand sein, der im Urlaub lächelt, ein neues Outfit zeigt, Essen postet oder eine coole Leistung teilt.

Aufgabe: Bevor du anfängst, dich zu vergleichen, denke einen Moment nach und schreibe drei Dinge auf, die außerhalb des Bildausschnitts passieren könnten, die der Beitrag jedoch NICHT zeigt:

(Beispiele: Stress, Langeweile, harte Arbeit, Streit, Einsamkeit, Misserfolg, Müdigkeit, viele Wiederholungsaufnahmen des Fotos, Bearbeitungsfilter.)

Die Realitätsprüfung:

Kreuze an, was vor der Veröffentlichung passiert sein könnte:

- ☐ Sie haben 20 Fotos gemacht, bevor sie das „beste“ ausgewählt haben
- ☐ Sie haben Filter oder Bearbeitungswerkzeuge verwendet
- ☐ Sie waren nervös oder unsicher
- ☐ Sie wollten, dass die Leute sie mögen

- ☐ Sie haben den schwierigen Teil ihres Tages weggelassen

Reflexion über meine Gefühle

Wenn ich solche Beiträge sehe, fühle ich mich manchmal:

- ☐ neidisch
☐ traurig
☐ nicht gut genug
☐ ausgeschlossen
☐ inspiriert
☐ freue mich für sie
☐ verwirrt
☐ Sonstiges: _____

Die Geschichte neu schreiben

Schreibe einen Satz, der dich an die Wahrheit erinnert:

„Dieser Beitrag zeigt _____, aber er zeigt nicht _____.“

Aktivität 5: KI-Sicherheit – Vertrauen, Überprüfen, Fragen

Ziel: Lernen, wie man sicher und klug reagiert, wenn KI Informationen liefert, und die Anwendung der „Pause–Prüfen–Fragen“-Regel üben, bevor man KI-generierte Inhalte glaubt oder weitergibt.

Die Herausforderung: Was solltest du tun, wenn ein KI-Tool dir etwas Überraschendes mitteilt?

- [] Vertraue ihm sofort
[] Eine andere Quelle ÜBERPRÜFEN
[] EINEN vertrauenswürdigen Erwachsenen/Lehrkraft FRAGEN

Mein Versprechen zur digitalen Identität

Ziel: Eine persönliche Sammlung von Versprechen (digitale Werte) zu erstellen, die dein Online-Verhalten leiten, deine Privatsphäre schützen und dir helfen, eine gesunde, respektvolle digitale Identität aufzubauen.

Ich werde _____

Ich werde _____

Ich werde _____

„Ich werde _____, bevor ich das glaube.“

Unterschrift: _____

Digital Harmony WP3 – Modul 3

Online-Missionen zu Digital Harmony

Mission 1: Das Tagebuch zur digitalen Identität

Thema: Digitale Identität (Welche Geschichte schreibst du online?)

Die Aufgabe: In den nächsten 3 Tagen bist du der Autor/die Autorin deiner eigenen Online-Geschichte.

- **Was zu tun ist:** Jedes Mal, wenn du eine App, ein Spiel, eine Website oder einen Gruppenchat nutzt, öffne ein leeres Dokument oder Notizbuch und notiere Folgendes:
 - Den Namen der App/Plattform: _____
 - Was du dort gemacht hast (gepostet, angesehen, geliked, kommentiert, Nachrichten verschickt): _____
 - Wie du dich verhalten hast (freundlich, lustig, ruhig, hilfsbereit, genervt, selbstbewusst usw.): _____
- **Die Reflexion:** Lies am Ende von Tag 3 dein Tagebuch und beantworte folgende Frage:
 - In welchen Online-Bereichen zeigst du dich von deiner besten Seite?
 - In welchen Bereichen verhältst du dich anders, als du eigentlich möchtest?
 - Welche Gewohnheit möchtest du beibehalten?
 - Welche Gewohnheit möchtest du ändern?

Aufgabe 2: Der Kompass für digitale Werte

Thema: Digitale Werte (Wer möchtest du online sein?)

Die Aufgabe: Erstelle deinen persönlichen „Digitalen Kompass“, indem du Werte auswählst, die deine Entscheidungen im Internet leiten.

- **Was du tun musst:** Wähle 3 digitale Werte aus, die dir am wichtigsten sind. Beispiele:
 - Freundlichkeit
 - Respekt
 - Ehrlichkeit
 - Verantwortung
 - Mut
 - Fairness
 - Sicherheit
 - Neugier
- Schreibe deine 3 Werte unten ein:
 - _____

- _____
- _____
- Schreibe nun für jeden Wert auf, wie er online aussieht:
 - Wert 1: _____
So sieht es online aus: _____
 - Wert 2: _____
So sieht es online aus: _____
 - Wert 3: _____
So sieht es online aus: _____
- Wähle für einen ganzen Tag EINEN Wert aus und lebe ihn online.
 - *Beispiel: Wenn dein Wert „Respekt“ ist, könntest du dich davon abhalten, das Foto einer anderen Person ohne deren Zustimmung zu teilen.*
- **Die Reflexion:** Schreibe am Ende des Tages auf:
 - Einen Moment, in dem dir dein Wert geholfen hat
 - einen Moment, in dem es dir schwerfiel, deinem Wert zu folgen
 - Was du über dich selbst gelernt hast

Aufgabe 3: Herausforderung „Datenschutz-Detektiv“

Thema: Online-Privatsphäre und -Sicherheit (Was sollte privat bleiben?)

Die Aufgabe: Werde zum Datenschutzdetektiv und überprüfe, welche Informationen du möglicherweise unbewusst weitergibst.

- **Vorgehensweise:** Wähle EINE Plattform aus, die du nutzt (oder stell dir eine vor, falls du nicht direkt nachsehen darfst):
 - Name der Plattform: _____
- Erstelle nun zwei Listen:
 - **ÖFFENTLICH** (für alle sichtbar):
 - _____
 - _____
 - _____
 - **PRIVAT** (Nur ich / Freunde / vertrauenswürdige Personen):
 - _____
 - _____

- _____
- Beantworte nun diese Detektivfragen:
 - Welche Informationen werden auf dieser Plattform abgefragt?
 - _____
 - _____
 - Braucht es diese Informationen wirklich? Warum / warum nicht?
 - _____
 - _____
 - Welche EINE Datenschutzeinstellung würdest du ändern, um dich sicherer zu fühlen?
 - _____
 - _____
- **Die Reflexion:** Bei Datenschutz geht es nicht nur um Fremde. Es geht auch darum, dein zukünftiges Ich zu schützen. Schreibe einen Satz:
 - **Eine Sache, die ich online privat halten werde, ist**
 _____, **weil** _____.

Aufgabe 4: Kuratierte Inhalte – Realitätscheck

Thema: Online-Identität (Highlights vs. echtes Leben)

Die Aufgabe: Trainiere dein Gehirn darauf, sich daran zu erinnern, dass Online-Beiträge oft „Highlights“ sind und nicht das echte Leben widerspiegeln.

- **Was zu tun ist:** Finde EINEN Beitrag im Internet, der perfekt aussieht (ein Foto, ein Video, ein Influencer-Beitrag oder jemand, der mit etwas prahlt).
 1. Es kann sich um Folgendes handeln:
 - Schönheit
 - Urlaub
 - Geld
 - Erfolge
 - Freundschaften
 - Lebensstil
 2. Beschreibe den Beitrag in einem Satz:

 3. Schreibe nun 5 Dinge auf, die außerhalb des Rahmens fehlen könnten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- **Die Reflexion:** Beantworte diese Frage ehrlich:

1. Wie fühlst du dich bei solchen Beiträgen?

- ☐ Inspiriert ☐ Eifersüchtig ☐ Traurig ☐ „Nicht gut genug“ ☐ Ich freue mich für die Person
☐ Wütend ☐ Sonstiges: _____

2. Vervollständige nun den Satz:

Dieser Beitrag zeigt _____, aber er zeigt nicht _____.

Aufgabe 5: KI-Wahrheitstest – Vertrauen, Überprüfen, Fragen

Thema: KI-Sicherheit (KI kann richtig klingen, auch wenn sie falsch liegt!)

Die Aufgabe: Lerne, wie du klug reagierst, wenn dir KI Informationen liefert.

- **Was zu tun ist:** Stelle einem KI-Tool eine schulgerechte Frage, zum Beispiel:
 - „Warum brechen Vulkane aus?“
 - „In welcher Reihenfolge kommen die Planeten?“
 - „Wer war Marie Curie?“
 - „Was bedeutet ‚Demokratie‘?“
- Schreibe deine Frage hier ein: _____
- Kopiere die Antwort der KI in dein Dokument (oder fasse sie hier zusammen):

- Befolge nun die Digital Harmony KI-Sicherheitsregel:
 - Schritt 1: PAUSE – Frag dich selbst: „Könnte das falsch sein, auch wenn es überzeugend klingt?“
 - Schritt 2: ÜBERPRÜFEN – Überprüfe die Antwort mithilfe von:
 - einer vertrauenswürdigen Website
 - einem Schulbuch
 - die Notizen deiner Lehrkraft
 - einer anderen Online-Quelle
 - Schreibe die Quelle auf, die du verwendet hast:

- Schritt 3: FRAGEN – Wenn du dir immer noch unsicher bist, frag einen Erwachsenen oder eine Lehrkraft, der du vertraust.
- **Die Reflexion:** Beantworte die Fragen:
- War die KI richtig? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Teilweise
- Was fehlte oder war falsch? _____
- Wann ist KI hilfreich? _____
- Wann ist KI riskant? _____

Checkliste für den Missionserfolg

Meine digitale Harmonie: Checkliste für den Missionserfolg

Name: _____

Ziel: Schließe alle 5 Missionen ab, um ein **Meister/eine Meisterin deiner eigenen digitalen Werte** zu werden.

Status	Name der Mission	Was ich tun muss	Meine Reflexion
☐	1. Tagebuch zur digitalen Identität	3 Tage lang aufzeichnen, was ich online mache	Eine Gewohnheit, die ich ändern möchte, ist...
☐	2. Kompass für digitale Werte	Wähle 3 Werte aus + setze einen um	Ein Wert, den ich heute angewendet habe, war...
☐	3. Datenschutz-Detektiv	Öffentliche/private Informationen identifizieren	Eine Datenschutzeinstellung, die ich ändern würde, ist...
☐	4. Kuratierte Realitätsprüfung	Liste der nicht angezeigten Beiträge	Eine Erinnerung an mich selbst ist...
☐	5. KI-Wahrheitstest	Innehalten, prüfen, fragen	KI kann sich irren, weil...

So verwendest du diese Checkliste:

- Kästchen ankreuzen:** Kreuze das Kästchen auf der linken Seite (☐) an, sobald du eine Aufgabe erledigt hast.
- Fülle die Lücke aus:** Schreibe einen kurzen Gedanken in die Spalte „Meine Reflexion“.
- Letzter Schritt:** Sobald alle 5 Kästchen angekreuzt sind, zeige dies deiner Lehrkraft oder einem Elternteil, um deine neuen **digitalen Superkräfte** zu feiern!

Nutze deine Werte als Kompass, schütze deine Privatsphäre und halte immer inne, bevor du etwas postest. Wenn dich KI verwirrt, schau in einer anderen Quelle nach und frag einen Erwachsenen, dem du vertraust.

Modul 4

Smartphones und soziale Medien leicht gemacht

Digital Harmony WP3 – Modul 4

Unterrichtsplan

Zielgruppe: Lernende fortgeschrittenen Alters

Dauer: 90 Minuten

Rahmen: Projekt „Digital Harmony“

I. Lernziele

Am Ende dieser Sitzung werden die Senior*innen in der Lage sein:

- mindestens drei wichtige Smartphone-Funktionen (Nachrichten, Fotos oder Benachrichtigungen) **zu erkennen und zu nutzen**, um den Alltag zu erleichtern.
- mit weniger Unsicherheit **durch** grundlegende Symbole und Tasten (Ein-/Aus-Taste, Home-Taste, WLAN, Akku) **zu navigieren**.
- **sich** in sozialen Medien **zu engagieren**, indem sie eine einfache Aktion ausführen (Liken oder Kommentieren), und gängige Verhaltensweisen junger Menschen (Stories/Trends) zu verstehen.
- **Eine** eigene Strategien **anzuwenden**, um ruhig zu bleiben, wenn sie auf unerwartete digitale Pop-ups oder schnelllebige Feeds stoßen.

II. Stundenplan (90 Minuten)

Zeit	Einheit/Thema	Art der Aktivität
0–15 Min.	Der digitale Kompass: Symbole und Schaltflächen	Einführung (Gruppenarbeit)
15–35 Min.	Das Verbindungslabor: Nachrichten & Medien	Hauptaktivität 1 (Interaktive Partnerarbeit)
35–55 Min.	Den Feed entschlüsseln: Social Media 101	Hauptaktivität 2 (Geführte Beobachtung)
55–75 Min	Die Brücke: Jugendtrends verstehen	Hauptaktivität 3 (Szenario & Diskussion)
75–85 Min.	Mein Selbstvertrauens-Leitfaden: Regeln aufstellen	Hauptaktivität 4 (Kreative visuelle Darstellungen)
85–90 Min.	Die Ehrenrunde: Reflexion	Abschluss/Auswertung

III. Beschreibung der Einheiten und Aktivitäten

1. Einführungsaktivität: Der digitale Kompass (15 Min.)

- **Beschreibung:** Schaffung einer unterstützenden Atmosphäre und Erkennen der „Sprache“ der Symbole.
- **Aktivität: „Die Symbol-Schnitzeljagd“.**
 - Die Teilnehmenden schauen auf ihre eigene Benachrichtigungsleiste, um ein bekanntes und ein unbekanntes Symbol zu identifizieren.
- **Interaktives Element:** Austausch in Kleingruppen, um Verwirrung zu normalisieren und gängige Symbole wie WLAN, Akku und Flugmodus hervorzuheben.

2. Hauptaktivität 1: Das Verbindungslabor (20 Min.)

- **Beschreibung:** Übergang von der Theorie zur praktischen Kommunikation.
- **Aktivität: „Die Dreifach-Mission“.**
 - In Zweiergruppen üben die Lernenden, eine SMS („Hallo“) zu senden, ein Foto aufzunehmen und anzuhängen sowie eine kurze Sprachnotiz aufzunehmen.
- **Ziel:** Aufzeigen, dass Kommunikation kein Wettrennen ist und im eigenen Tempo erfolgen kann.

3. Hauptaktivität 2: Den Feed entschlüsseln (20 Min.)

- **Beschreibung:** Langsam und bewusst durch die Strukturen sozialer Medien navigieren.
- **Aktivität: „Die Anatomie der Symbole“.**
 - Anhand von Beispielbeiträgen (Facebook/Instagram) identifizieren die Lernenden die Symbole für „Gefällt mir“ (Herz), „Kommentar“ (Sprechblase) und „Teilen“ (Papierflieger).
- **Interaktives Element:** Üben, einen Beitrag zu „ liken“ oder zu „speichern“, um sich mit Interaktionen ohne Druck vertraut zu machen.

4. Hauptaktivität 3: Die Brücke (20 Min.)

- **Beschreibung:** Die emotionalen Auswirkungen sozialer Medien auf jüngere Generationen verstehen.
- **Aktivität: „Die Perspektive von Oma und Opa“.**
 - Durchgehen des Szenarios „Die Geschichte mit dem albernem Gesicht“.

- Die Lernenden diskutieren, wie sie emotionale Unterstützung bieten können (z. B. „Ein einzelner Moment definiert dich nicht“), ohne die Technologie selbst ändern zu müssen.

5. Hauptaktivität 4: Mein Selbstvertrauens-Leitfaden (10 Min.)

- **Beschreibung:** Zusammenfassung persönlicher digitaler Grenzen.
- **Aktivität: „Poster mit Selbstvertrauensregeln“.**
 - Die Lernenden notieren sich 3 persönliche „Ehrenregeln“, wie z. B. „Ich mache eine Pause, wenn ich mich aufgewühlt fühle“ oder „Ich frage mein Enkelkind nach seinem Lieblingstrend“.

IV. Auswertung & Abschluss (5 Min.)

- **Abschlussaktivität: Die digitale Entdeckung.**
 - Jede*r Lernende nennt **eine** Smartphone-Funktion, die ihm/ihr jetzt leichter fällt als noch vor 90 Minuten.
- **Formative Bewertung:** Der Moderator/die Moderatorin beobachtet während des „Connection Lab“ – finden die Lernenden das Papierflieger-Symbol „Senden“?
- **Abschlussaufgabe:** Nennen Sie ein Symbol, das Sie erkennen, und eine Person, der Sie diese Woche eine Nachricht schicken werden.

Digital Harmony WP3 – Modul 4

Handbuch mit interaktiven Aktivitäten zu Digital Harmony

Name: _____

Datum: _____

Aktivität 1: Der Symbol-Detektiv

Ziel: Identifizieren Sie verschiedene Smartphone-Funktionen und Statussymbole.

Die Aufgabe: Schauen Sie sich die folgenden Beschreibungen an. Nutzen Sie Ihre „Detektiv-Werkzeuge“, um neben jede Beschreibung den richtigen Namen des Symbols zu schreiben.

Optionen: WLAN, Akku, Einstellungen (Zahnrad), Flugmodus..

- **Szenario:** Sie sehen ein Symbol, das wie ein kleiner Ventilator aussieht. Es zeigt Ihnen an, dass Sie zu Hause mit dem Internet verbunden sind.

Ihre Antwort: _____

- **Szenario:** Oben auf dem Bildschirm sehen Sie ein kleines Flugzeug. Sie stellen fest, dass Sie keine Anrufe empfangen können.

Ihre Antwort: _____

- **Szenario:** Sie möchten Ihren Klingelton ändern oder die Textgröße anpassen. Sie suchen nach dem Symbol, das wie ein Zahnrad aussieht.

Ihre Antwort: _____

Aktivität 2: Die „Herzbrillen“-Herausforderung

Ziel: Üben Sie unterstützende generationsübergreifende Kommunikation.

Die Situation: Ihr Enkel/ihre Enkelin sagt zu Ihnen: „Ich bin total gestresst, weil alle bei diesem neuen Videotrend mitmachen und ich mich langweile, weil ich das nicht machen will.“

Die Herausforderung: Ignorieren Sie das nicht einfach. Setzen Sie Ihre „Herzbrille“ auf und schreiben Sie zwei unterstützende Antworten.

- **Eine mündliche Antwort, um ihn/sie zu beruhigen:**

- **Eine kurze „Harmonie-Nachricht“ (Text oder Sprachnotiz), die Sie später verschicken:**

Aktivität 3: Meine Selbstvertrauens-Toolbox

Ziel: Lernen Sie, ruhig zu bleiben, wenn Ihnen die Technologie „zu schnell“ erscheint.

Die Herausforderung: Wenn Sie sich durch einen schnellen Social-Media-Feed „aufgewühlt“ (verwirrt oder überfordert) fühlen, welches „Beruhigungswerkzeug“ funktioniert bei Ihnen am besten?

Kreisen Sie ihr Lieblingswerkzeug ein und erklären Sie, warum.

- A. Der „innere Pauseknopf“ (Atmen Sie tief durch).
- B. Die „Bildschirmpause“ (Gehen Sie für 5 Minuten weg).
- C. Die „Social-Media-Verlangsamung“ (Nur mit einem Finger scrollen).
- D. Einen vertrauten Freund/Freundin oder ein Enkelkind um Hilfe bitten.

Warum haben Sie sich für diese Option entschieden?

Aktivität 4: Der Social-Media-„Bauchgefühl-Check“

Ziel: Kritisches Denken, bevor man auf einen Beitrag reagiert.

Die Herausforderung: Stellen Sie sich vor, sie sehen in ihrem Feed ein schönes Foto vom Garten eines Nachbarn/einer Nachbarin.

Stellen Sie sich diese drei Fragen:

1. Erkenne ich die Person, die diesen Beitrag gepostet hat? **Ja / Nein.**
2. Ist dies ein positiver Beitrag, den ich sehen möchte? **Ja / Nein.**
3. Was ist hier der „Digital Discovery“-Schritt? (Kreuzen Sie eines an):
 - ☐ Tippen Sie auf das „Herz“, um den Beitrag zu liken und Ihre Unterstützung zu zeigen.
 - ☐ Setzen Sie ein Lesezeichen/speichere den Beitrag, um sich die Blumen später anzusehen.
 - ☐ Hinterlassen Sie einen kurzen, freundlichen Kommentar wie „Wunderschön!“.

Aktivität 5: Mein Versprechen für mehr Selbstvertrauen im Umgang mit dem Smartphone

Ziel: Verpflichten Sie sich persönlich dazu, das digitale Leben zu genießen.

Die Herausforderung: Schreiben Sie **Ihre 3 Versprechen** auf. Das sind Ihre Regeln für die Nutzung Ihres Geräts.

1. Ich werde _____
2. Ich werde _____
3. Ich werde _____

Unterschrift eines großartigen Bürgers/Bürgerin der digitalen Harmonie:

Digital Harmony WP3 – Modul 4

Online-Missionen zu Digital Harmony

Mission 1: Der „Digital-Wetterbericht“

Thema: Emotionsregulation (Wie wirkt sich der Bildschirm auf Ihre Stimmung aus?)

Die Aufgabe: Beobachten Sie in den nächsten 3 Tagen, wie verschiedene Smartphone-Aktivitäten Ihre Stimmung verändern.

Was zu tun ist: Jedes Mal, wenn Sie eine App (wie Nachrichten, Facebook oder die Kamera) benutzt hast, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihr „inneres Wetter“ zu überprüfen.

- **Sonnig:** Sie fühlen sich verbunden, glücklich oder informiert.
- **Bewölkt:** Sie fühlen sich ein bisschen „meh“, gelangweilt oder leicht verwirrt.
- **Stürmisch:** Sie fühlen sich von einem schnellen Feed oder einer Benachrichtigung überfordert, ängstlich oder frustriert.

Die Reflexion: Welche Aktivitäten sorgen dafür, dass Sie „sonnig“ bleiben, und welche machen Sie „stürmisch“? Sie können sich dazu entscheiden, morgen mehr Zeit in den „sonnigen“ Zonen zu verbringen!

Mission 2: Der „Innerer Pausenknopf“

Thema: Selbstvertrauen & Sicherheit (Behalten Sie die Kontrolle!)

Die Aufgabe: Üben Sie ihr „3-Schritte-Reset“, wenn Ihnen die Technik zu schnell wird.

Was zu tun ist: Wenn Sie heute auf ein Symbol stoßen, das Sie nicht kennen, oder auf ein Video, das automatisch abgespielt wird und Ihnen das Gefühl gibt, gehetzt zu sein, müssen Sie **pausieren**.

Die Reflexion: Zählen Sie langsam bis 10. Während Sie zählen, erinnern Sie sich daran: „Ich bin der Chef/die Chefin dieses Geräts“.

- **Dein Ergebnis:** Notieren Sie sich eine Situation, in der Sie erfolgreich „Pause“ gedrückt haben, anstatt frustriert zu reagieren. Haben Sie eine Bildschirmpause eingelegt oder um Hilfe gebeten?

Mission 3: Der „Verbindungs-Ninja“

Thema: In Verbindung bleiben (Der Welleneffekt)

Die Aufgabe: Nutzen Sie Ihre neuen Fähigkeiten, um einem Familienmitglied oder Freund*innen Mut zu machen.

Was zu tun ist: Wählen Sie 3 verschiedene Personen aus, die Sie heute über unterschiedliche Funktionen kontaktieren möchten.

Die Regeln: Senden Sie eine **SMS**, ein **Foto** und eine **Sprachnachricht**.

- **Text:** „Ich denke gerade an dich!“
- **Foto:** Ein Bild von etwas Schöнем in Ihrem Zuhause oder Garten.
- **Sprachnachricht:** Eine kurze gesprochene Begrüßung, damit sie Ihre Stimme hören können.

Die Reflexion: Wie hat es sich angefühlt, ihre Antworten zu sehen? Ist Ihr „inneres Wetter“ sonniger geworden?

Aufgabe 4: Der Fall des digitalen Detektivs

Thema: Funktionen in sozialen Medien erkennen (Symbole & Hinweise)

Die Aufgabe: Finden Sie den Unterschied zwischen einer Interaktion und einem „Call to Action“.

Vorgehensweise: Schauen Sie sich drei verschiedene Beiträge in Ihrem Social-Media-Feed an und identifizieren Sie diese „Hinweise“:

- **Fall A:** Ein Foto von einem Familienmitglied mit einem „Herz“-Symbol daneben.
- **Fall B:** Ein Video mit einer „Sprechblase“ und dem Text „Sag uns, was du denkst!“.
- **Fall C:** Ein Beitrag mit einem „Lesezeichen“-Symbol, um ihn für später zu speichern.

Die Reflexion: Entscheiden Sie für jeden Fall, ob Sie interagieren oder nur beobachten möchten. Warum ist es wichtig zu wissen, dass Sie die Kontrolle über Ihre Klicks haben?

Mission 5: Der Harmonie-Leitfaden

Thema: Digitale Bürgerschaft (Ihr Selbstvertrauen für die Zukunft)

Die Aufgabe: Erstellen Sie Ihre eigenen „Online-Ehrenregeln“.

Was zu tun ist: Schauen Sie Ihre Missionen noch einmal an. Was für ein digitaler Bürger möchten Sie sein?

Die Herausforderung: Schreiben Sie 3 einfache Versprechen an sich selbst, die mit „Ich werde ...“ beginnen.

- **Beispiel:** „Ich werde üben, jeden Tag ein Foto zu verschicken.“
- **Beispiel:** „Ich werde eine Bildschirmpause einlegen, wenn ich mich ‚aufgewühlt‘ fühle.“

Der letzte Schritt: Bewahren Sie dieses Versprechen als Erinnerung in der Nähe Ihres Handys oder Tablets auf. Das ist Ihr persönlicher Wegweiser zur digitalen Harmonie!

Checkliste für den Missionserfolg

Meine digitale Harmonie: Checkliste für den Missionserfolg

Name: _____

Ziel: Schließe alle 5 Missionen ab, um ein **Wächter/Wächterin der digitalen Harmonie** zu werden.

Status	Name der Mission	Was ich tun muss	Meine Reflexion
☐	1. Digitales Wetter	Mein „inneres Wetter“ 3 Tage lang beobachten.	Eine App, die mich „stürmisch“ macht, ist: _____
☐	2. Pause & Play	Meine „innere Pause-Taste“ nutzen, wenn ich überfordert bin.	Anstatt frustriert zu sein, habe ich mich entschieden: _____
☐	3. Verbindung-Ninja	Eine SMS, ein Foto und eine Sprachnachricht senden.	Die beste Antwort, die ich erhalten habe, war: _____
☐	4. Digitaler Detektiv	Die Symbole für Herz, Sprechblase und Lesezeichen identifizieren.	Es ist wichtig, meine Klicks zu kontrollieren, weil: _____
☐	5. Harmonie-Leitfaden	Meine 3 „Ich werde...“-Versprechen aufschreiben und sie neben meinen Bildschirm hängen.	Mein wichtigstes Versprechen an mich selbst lautet: _____

Letzter Schritt: Sobald alle 5 Kästchen angekreuzt sind, feiern Sie Ihre neuen **digitalen Superkräfte** mit einem Freund/einer Freundin oder Ihrer Familie!

Denken Sie daran: „Bei der digitalen Harmonie geht es darum, Selbstvertrauen aufzubauen, nicht darum, technische Perfektion zu erreichen. Wenn Sie einen ‚stürmischen‘ Tag haben, an dem sich alles schnell oder verwirrend anfühlt, nutzen Sie einfach Ihre Beruhigungsstrategien, atmen Sie tief durch und versuchen Sie es erneut, wenn Sie bereit sind. Sie haben die Weisheit und die Kraft, in Ihrem eigenen Tempo in Verbindung zu bleiben!“

Modul 5

Sicherheit im Internet

Digital Harmony WP3 – Modul 5

Unterrichtsplan

Zielgruppe: Senior*innen

Dauer: 90 Minuten

Rahmen: Projekt „Digital Harmony“

I. Lernziele

Am Ende dieser Sitzung werden die Senior*innen in der Lage sein:

1. drei Arten von Online-Bedrohungen **zu identifizieren**, darunter Phishing-E-Mails, Betrugsversuche und betrügerische Websites, indem sie technische Warnsignale und emotionale Auslöser erkennen.
2. die digitale Privatsphäre **zu stärken**, indem sie ein sicheres Passwort (mindestens 12 Zeichen) erstellen und wichtige Profileinstellungen wie „Nur Freunde“ anwenden
3. Generationsübergreifendes Einfühlungsvermögen **zu zeigen**, indem sie die Risiken für junge Menschen (z. B. Cybermobbing) erklären und vorurteilsfreie, unterstützende Reaktionen einüben.
4. Strategien zur Emotionsregulation, wie die „Pause und Atmen“-Technik, **anzuwenden**, um mit Stress umzugehen, der durch dringende oder alarmierende Benachrichtigungen verursacht wird.

II. Stundenplan (90 Minuten)

Zeit	Einheit/Thema	Art der Aktivität
0–15 Min.	Der Aufhänger: Emotionale Auslöser erkennen	Einführung (Gruppe)
15–30 Min.	Den Bildschirm entschlüsseln: Finde die Fälschung	Hauptaktivität 1 (interaktiv)
30–50 Min.	Empathie in Aktion: Rollenspiel zur Sicherheit	Hauptaktivität 2 (Rollenspiel)
50–70 Min	Die „Pause“: Privatsphäre & Selbstregulierung	Hauptaktivität 3 (praktische Übung)

Zeit	Einheit/Thema	Art der Aktivität
70–85 Min.	Das Poster zur digitalen Sicherheit	Hauptaktivität 4 (kreativ)
85–90 Min.	Reflexion & Abschluss: Die Gewohnheit der Woche	Abschluss/Auswertung

III. Beschreibung der Einheiten und Aktivitäten

1. Einführungsaktivität: Emotionale Auslöser erkennen (15 Min.)

- **Beschreibung:** Die „Angst vor der Maschine“ abbauen, indem anerkannt wird, dass Betrüger eher auf menschliche Emotionen wie Angst und Dringlichkeit abzielen als nur auf technische Schwachstellen.
- **Aktivität: „Denken Sie an eine Situation“:**
 - **Anleitung:** Der Moderator/die Moderatorin fragt: *„Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich durch eine Nachricht, eine Website oder eine Benachrichtigung unter Druck gesetzt, verwirrt oder unsicher gefühlt haben. Welcher Teil davon hat diese Reaktion ausgelöst?“*
 - **Interaktives Element:** Die Teilnehmenden tauschen sich in kleinen Gruppen über ihre Erfahrungen aus, um „emotionale Warnsignale“ wie erhöhten Puls oder das Gefühl, unter Zeitdruck zu stehen, zu identifizieren.

2. Hauptaktivität 1: Den Bildschirm entschlüsseln (15 Min.)

Beschreibung: Entwicklung der Mustererkennung, um echte Plattformen von Fälschungen zu unterscheiden.

Aktivität: Finde die gefälschte Anmeldeseite. Der Moderator/die Moderatorin zeigt zwei nebeneinander angeordnete Anmeldebildschirme (einen echten und einen leicht veränderten).

- **Angeleitete Aufgabe:**
In Zweiergruppen identifizieren die Lernenden Unstimmigkeiten wie ungewöhnliche Webadressen, fehlende Sicherheitsschlösser, Logos von geringer Qualität oder drängende, bedrohliche Formulierungen.

3. Hauptaktivität 2: Empathie in Aktion. Rollenspiel zum Thema Sicherheit (20 Min.)

- **Beschreibung:** Üben von generationsübergreifenden digitalen Gesprächen und sicheren Reaktionen in einem sicheren physischen Raum.
- **Aktivität: Rollenspiel „Der unterstützende Begleiter“.**
 - **Ablauf:** Die Lernenden bilden Dreiergruppen, um Online-Szenarien nachzuspielen.

- **Rolle 1: Das Opfer:** Erhält eine verdächtige Nachricht über einen „in Gefahr befindlichen Enkel“ oder eine gefälschte Rentenwarnung.
- **Rolle 2: Der unterstützende Begleiter/Begleiterin:** Hilft dem Opfer, Warnsignale zu erkennen, und gibt ein Beispiel für ruhige Sprache (z. B. „*Schauen wir uns das gemeinsam an*“, „*Was lässt das so dringend erscheinen?*“)
- **Rolle 3: Der/die Beobachtende:** Achtet auf emotionale Signale und Kommunikationsschwierigkeiten.
- **Nachbesprechung:** Die Moderator*innen fragen: „*Wie hat sich jede Person während des Austauschs gefühlt?*“ und „*Wie hat die ruhige Unterstützung dazu beigetragen, Ängste abzubauen?*“

4. Hauptaktivität 3: Die „Beruhigungs-Station“ (20 Min.)

- **Beschreibung:** Kombination aus technischen Anpassungen zum Datenschutz und innerer Emotionsregulation.
- **Aktivität: Persönliche Datenschutzprüfung & Achtsamkeit.**
 - **Praxis:** Anhand einer Checkliste nehmen die Lernenden eine Einstellung an ihrem Gerät vor, z. B. die Sichtbarkeit des Profils auf „Nur Freunde“ setzen oder überprüfen, welche Apps Zugriff auf die Kamera haben.
 - **Anleitung:** Der Moderator/die Moderatorin leitet eine 2-minütige **Tiefatmungsübung** an und vermittelt, dass eine Pause das wirksamste Sicherheitsinstrument ist, wenn man auf belastende Inhalte stößt.

5. Hauptaktivität 4: Plakat zur digitalen Sicherheit (15 Min.)

- **Beschreibung:** Zusammenfassung persönlicher Regeln für Sicherheit und gegenseitige Unterstützung in einem einprägsamen visuellen Format.
- **Aktivität: Die Lernenden gestalten ein „Persönliches Poster zur digitalen Sicherheit“.**
 - **Anforderungen:** Das Poster muss Folgendes enthalten: eine Passwortregel, eine Strategie zur emotionalen Sicherheit (z. B. „*Atme tief durch, bevor du klickst*“) und einen unterstützenden Satz für junge Menschen (z. B. „*Das hast du nicht verdient*“).
 - **Interaktives Element:** Freiwillige zeigen ihre Plakate der Gruppe, um die vielfältigen Ansätze zu würdigen und die gegenseitige Unterstützung zu stärken.

IV. Auswertung & Abschluss (5 Min.)

Abschlussaktivität: Die Sicherheitsgewohnheit der Woche.

- Die Teilnehmenden setzen sich im Kreis zusammen und nennen **eine konkrete Maßnahme**, die sie ergreifen werden (z. B. „Ich werde einmal im Monat meine Datenschutzeinstellungen überprüfen“ oder „Ich werde keine Links in unerwarteten Nachrichten anklicken“).

Formative Bewertung:

- **Beobachtung:** Kann der/die Teilnehmende selbstständig die „Warnsignale“ erkennen oder eine Datenschutzeinstellung anpassen?
- **Emotionscheck:** Zeigen sie Selbstvertrauen oder Stolz auf ihre neuen Sicherheitsgewohnheiten?

Abschlussfrage:

- Die Teilnehmenden müssen *folgende Frage* beantworten: „*Was ist das erste emotionale Warnsignal, das Ihnen sagt, dass eine Nachricht ein Betrugsversuch sein könnte?*“ (Erwartete Antwort: Ein Gefühl von Dringlichkeit, Druck oder Angst)

Digital Harmony WP3 – Modul 5

Handbuch mit interaktiven Aktivitäten zu Digital Harmony

Name: _____

Datum: _____

Aktivität 1: Der Sortierraum des Detektivs – Emotionale Warnsignale (15 Min.)

Ziel: Die emotionalen Auslöser identifizieren, die Betrüger nutzen, um technische Sicherheitsvorkehrungen zu umgehen.

Die Herausforderung: Betrüger nutzen häufig menschliche Emotionen wie Angst, Dringlichkeit oder Druck aus, um uns dazu zu bringen, unüberlegt zu handeln. Lies dir die folgenden Szenarien durch und schreibe die **Hauptemotion** auf, die ausgelöst werden soll.

- **Auswahlmöglichkeiten: Dringlichkeit/Angst, Neugier/Aufregung, Sorge um die Familie/Beunruhigung.**
- 7. **Szenario:** In einer E-Mail heißt es, Ihre Rente sei gesperrt worden und Sie müssten „sofort Ihre Identität bestätigen“, sonst werde das Konto geschlossen.
 - **Ihre Antwort:** _____
- 8. **Szenario:** Eine WhatsApp-Nachricht von einer unbekannten Nummer lautet: „Oma, ich hatte einen Unfall und brauche schnell Geld. Bitte sag Mama nichts davon.“
 - **Ihre Antwort:** _____
- 9. **Szenario:** Es erscheint eine Pop-up-Benachrichtigung mit dem Text: „Herzlichen Glückwunsch! Sie haben einen exklusiven Preis gewonnen. Klicken Sie hier, um ihn jetzt einzulösen.“
 - **Ihre Antwort:** _____

Aktivität 2: Den Bildschirm entschlüsseln – Finde die Fälschung (15 Min.)

Ziel: Entwicklung der Mustererkennung, um echte Plattformen von betrügerischen Nachahmungen zu unterscheiden.

Die Herausforderung: Stellen Sie sich beim Betrachten einer Anmeldeseite oder einer offiziellen Website diese drei „Bauchgefühl“-Fragen.

3. Sieht die Webadresse (URL) etwas falsch aus oder enthält sie Rechtschreibfehler? **Ja / Nein:**
-

4. Fehlt das Sicherheitsschloss-Symbol in der Adressleiste? **Ja / Nein:**
-

5. Ist die verwendete Sprache bedrohlich oder erzeugt sie unnötigen Druck? **Ja / Nein**
-

Der „Safe Navigator“-Schritt: Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, was sollten Sie tun? (Bitte wählen Sie eine Option aus):

- ☐ Klicken Sie trotzdem auf den Link, um zu prüfen, ob er echt ist.
- ☐ Schließen Sie die Seite und rufen Sie die offizielle Website auf, indem Sie die Adresse manuell eingeben.
- ☐ Antworten Sie auf die Nachricht und bitten Sie um weitere Informationen.

Aktivität 3: Die „Herzbrillen“-Herausforderung – Unterstützung für Jugendliche (20')

Ziel: Üben Sie Empathie und vorurteilsfreie Reaktionen auf die digitalen Risiken, denen junge Menschen ausgesetzt sind.

Situation: Ihr Enkelkind kommt aufgebracht nach Hause, weil jemand ein peinliches Video von ihm/ihr in einem Gruppenchat geteilt hat und andere darüber lachen.

Die Herausforderung: Konzentrieren Sie sich nicht auf die Technologie. Können Sie zwei unterstützende Sätze formulieren, damit Er/sie sich sicher und verstanden fühlt?

- Ein Satz, der seine/ihre Gefühle bestätigt:

- Ein Satz, der ihn/sie daran erinnert, wie wertvoll er/sie jenseits des Bildschirms ist:

- (Tipp: „Das hast du nicht verdient“ oder „Dein Wert wird nicht durch einen Kommentar bestimmt“)

Aktivität 4: Mein Toolkit zum Abkühlen – Privatsphäre & Die Pause (20')

Ziel: Technische Anpassungen zum Datenschutz mit innerer Emotionsregulation verbinden.

Die Herausforderung: Wenn Sie sich von einer digitalen Nachricht **überfordert** fühlen, welches „Cooling-Tool“ funktioniert bei Ihnen am besten? Kreisen Sie Ihr Lieblingswerkzeug ein und erklären Sie, warum.

4. Die 2-minütige „Pause und Atmung“ (4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen)

5. Die Sichtbarkeit meines Profils auf „Nur Freunde“ einstellen, um mich sicherer zu fühlen.
6. Eine 15-minütige Bildschirmpause einlegen und sich vom Gerät entfernen.
7. Informationen über eine offizielle Hotline oder eine vertrauenswürdige Person überprüfen.

Warum haben Sie sich für dieses Tool entschieden?

Aktivität 5: Meine digitale Sicherheitsgewohnheit der Woche (20 Min.)

Ziel: Sich zu einer persönlichen Routine verpflichten, die sichere, ruhige und selbstbestimmte digitale Interaktionen gewährleistet.

Die Aufgabe: Schreiben Sie auf der Grundlage dessen, was Sie heute geübt haben, **Ihre drei Versprechen** auf. Das sind Ihre persönlichen Regeln für die Nutzung Ihres Smartphones, Tablets oder Computers.

4. **Ich werde** _____
(Beispiel: Ich werde einmal im Monat meine Datenschutzeinstellungen überprüfen)
5. **Ich werde** _____
(Beispiel: Ich werde innehalten und tief durchatmen, bevor ich auf eine dringende Nachricht klicke)
6. **Ich werde** _____
(Beispiel: Ich werde ein sicheres Passwort mit mindestens 12 Zeichen verwenden)

Meine Gewohnheit der Woche: Schreiben Sie eine konkrete Maßnahme auf, die Sie ab nächster Woche umsetzen werden, um ihr digitales Wohlbefinden zu fördern

Unterschrift eines mündigen digitalen Bürgers/Bürgerin:

Digital Harmony WP3 – Modul 5

Online-Missionen zu Digitaler Harmonie

Mission 1: Der Emotionsauslöser-Detektor

Thema: Emotionale Auslöser in Online-Nachrichten erkennen

Die Aufgabe: Lernen Sie zu erkennen, wann eine digitale Nachricht versucht, Sie zu einer schnellen Handlung zu drängen.

- **Was zu tun ist:** Achten Sie in den nächsten drei Tagen auf alle Nachrichten, E-Mails, Pop-ups oder Benachrichtigungen, die eine starke Reaktion bei Ihnen auslösen.

Jedes Mal, wenn dies geschieht:

- **Notieren Sie**, wo die Nachricht erschienen ist (E-Mail, Messaging-App, Website, Pop-up).

Identifiziere die Hauptemotion, die dadurch ausgelöst wurde:

- Dringlichkeit oder Angst.
 - Neugier oder Aufregung.
 - Sorge um die Familie oder Besorgnis.
- **Die Reflexion:** Welche Emotion trat am häufigsten auf? Welche Art von Nachrichten löste sie aus? Hat Ihnen das Erkennen der Emotion geholfen, inne zu halten, bevor Sie gehandelt haben?

Aufgabe 2: Der Betrugs- und Fake-Website-Erkennen

Thema: Erkennen von Betrug, Phishing und betrügerischen Websites

Die Aufgabe: Üben Sie, unsichere digitale Situationen zu erkennen, bevor Sie etwas unternehmen.

Vorgehensweise: Wählen Sie eine Nachricht oder Website aus, die Ihnen verdächtig erscheint.

Fragen Sie sich:

- **Sieht** die **Webadresse** ungewöhnlich oder leicht falsch **aus**?
- Fehlt das Sicherheitsschloss?
- Wird durch die **Sprache** Druck oder Dringlichkeit **erzeugt**?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten, wenden Sie die sichere Vorgehensweise an:

Schließen Sie die Seite und rufen Sie den Dienst auf, indem Sie die offizielle Website-Adresse manuell eingeben.

- **Die Reflexion:** Welches Warnzeichen war am leichtesten zu erkennen? Welches war schwieriger? Wie sicher haben Sie sich bei der Wahl der sicheren Option gefühlt?

Aufgabe 3: Überprüfung meiner Passwörter und Datenschutzeinstellungen

Thema: Passwörter und Datenschutzeinstellungen stärken

Die Aufgabe: Nehmen Sie eine kleine, praktische Änderung vor, um Ihre digitale Sicherheit zu verbessern.

- **Vorgehensweise:** Wählen Sie eine Maßnahme aus:
 - **Erstellen Sie oder aktualisieren Sie** ein Passwort in Form eines Satzes mit mindestens 12 Zeichen.
 - **Überprüfen Sie** eine Datenschutzeinstellung und ändern Sie sie auf eine sicherere Option (zum Beispiel „Nur Freunde“).
 - **Überprüfen Sie**, welche Apps Zugriff auf Ihre Kamera, Ihr Mikrofon oder Ihren Standort haben.
- **Zur Reflexion:** Welche Veränderung haben Sie vorgenommen? Wie leicht oder schwer fiel Ihnen das? Haben Sie das Gefühl, nach dieser Anpassung mehr Kontrolle zu haben?

Aufgabe 4: Die Pause im echten Leben

Thema: Emotionale Sicherheit und Selbstregulierung im Internet

Die Aufgabe: Üben Sie, einen Gang herunterzuschalten, bevor Sie auf emotional aufgeladene Online-Inhalte reagieren.

- **Was zu tun ist:** Wenn Sie das nächste Mal etwas im Internet stresst, beunruhigt oder überfordert:
 1. Halten Sie einen Moment inne.
 2. Atmen sie einmal langsam ein und aus.
 3. Entscheiden Sie sich, nicht sofort zu klicken, zu antworten oder zu teilen.

Wenn es hilft, entfernen Sie sich für ein paar Minuten vom Gerät.

- **Die Reflexion:**
 1. Welche Emotion haben Sie bemerkt?
 2. Was hat die Pause bewirkt?
 3. Was hat Ihnen geholfen, sich ruhiger zu fühlen?

Aufgabe 5: Einen jungen Menschen unterstützen – Eine persönliche Reflexion

Thema: Empathie und Unterstützung für die jüngere Generation

Die Aufgabe: Überlegen Sie sich, wie Sie einem jungen Menschen ruhige und unterstützende Anleitung geben können.

- **Was zu tun ist:** Denken Sie an ein Kind, ein Enkelkind oder einen jungen Menschen, der Ihnen am Herzen liegt. Stellen Sie sich vor, diese Person kommt zu Ihnen und ist wegen etwas, das online passiert ist, aufgebracht.
- **Schreibe:**
 - *Einen Satz, der ihm/ihr das Gefühl gibt, gehört und verstanden zu werden.*
 - *Einen Satz, der sie/ihn an ihren Wert jenseits des Bildschirms erinnert.*
- **Die Reflexion:** Wie hat es sich angefühlt, sich darauf zu konzentrieren, zuzuhören, anstatt das Problem zu lösen? Welche Art von Unterstützung können Sie am sichersten anbieten?

Checkliste für den Missionserfolg

Meine digitale Harmonie: Checkliste für den Missionserfolg

Name: _____

Ziel: Schließen Sie alle fünf Missionen ab, um Ihr digitales Selbstvertrauen und Ihre Sicherheit zu stärken.

Status	Name der Mission	Was ich tun muss	Meine Reflexion
☐	1. Emotionsauslöser-Detektor	Emotionale Auslöser in Online-Nachrichten erkennen	Eine Emotion, die mir am häufigsten auffiel, war: _____
☐	2. Erkennen von Betrug und gefälschten Websites	Nachrichten oder Websites überprüfen, bevor Sie handeln	Ein Warnzeichen, das ich mittlerweile besser erkenne, ist: _____
☐	3. Überprüfung von Passwörtern und Datenschutzeinstellungen	Passwort- oder Datenschutzeinstellung verbessern	Die Änderung, die ich vorgenommen habe, war: _____
☐	4. Die Pause im echten Leben	Eine Pause einlegen, bevor ich auf Online-Stress reagiere	Die Pause hat mir geholfen: _____
☐	5. Einen jungen Menschen unterstützen	Sich überlegen, wie Sie ruhige, einfühlsame Unterstützung anbieten können	Ein unterstützender Satz, den ich verwenden würde, lautet: _____

So verwenden Sie diese Checkliste:

- Kästchen ankreuzen:** Kreuzen Sie das Kästchen auf der linken Seite (☐) an, sobald Sie eine Aufgabe erledigt haben.
- Füllen Sie die Lücke aus:** Schreiben Sie einen kurzen Gedanken in die Spalte „Meine Reflexion“.
- Letzter Schritt:** Bewahren Sie diese Checkliste als persönliches Protokoll Ihrer Fortschritte auf.

Denken Sie daran: Bei der Sicherheit im Internet geht es nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, aufmerksam zu sein, innezuhalten und das zu wählen, was sich für Sie richtig anfühlt. Kleine, konsequente Schritte stärken mit der Zeit das Selbstvertrauen.

Modul 6

Generationsübergreifendes digitales Storytelling

(Digitale Gespräche über Generationen hinweg)

Digital Harmony WP3 – Modul 6

Unterrichtsplan

Zielgruppe: Senior*innen

Dauer: 90 Minuten

Rahmen: Projekt „Digital Harmony“

I. Lernziele

Am Ende dieser Sitzung werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

1. Wichtige Kommunikationsmittel **zu nutzen**, um die Generationskluft zu überbrücken.
2. Fotografische Grundsätze (Beleuchtung/Stabilität) **anzuwenden**, um aussagekräftige Motive festzuhalten.
3. eine digitale Postkarte mithilfe kreativer Apps wie Canva **zu gestalten**
4. digitale Medien (Fotos/Audio) **auszutauschen**, um einen generationsübergreifenden Dialog anzustoßen.

II. Stundenplan (90 Minuten)

Zeit	Einheit/Thema	Art der Aktivität
0–15 Min.	Rollenspiel	Einführung
15–30 Min.	Der Kern der Botschaft	Hauptaktivität 1
30–60 Min.	Der Moment des Dialogs	Hauptaktivität 3
60–85 Min.	Die Weisheitskarte	Hauptaktivität 4
85–90 Min.	Reflexion & Abschluss	Abschluss/Auswertung

III. Beschreibung der Einheiten und Aktivitäten

1. Einführende Aktivität: Digitales Rollenspiel

Beschreibung: Überbrückung der Kluft zwischen Absicht und Wirkung durch das Nachspielen gängiger digitaler Interaktionen.

- Die Szenarien: Die Teilnehmenden spielen Szenarien nach, wie z. B. das Versenden einer Nachricht an ein Enkelkind, das Bitten um technische Hilfe oder das Navigieren in einem belebten Familien-Gruppenchat.
- Die Rollen: * Der Absender/die Absenderin: Der Senior/die Seniorin, der/die die Nachricht initiiert.
 - Der Empfänger/die Empfängerin: Ein Schüler/Schülerin, der/die antwortet.
 - Der/die Beobachtende: Eine dritte Person, die auf emotionale Signale und mögliche Missverständnisse achtet.
- Interaktives Element (Nachbesprechung): Nach jedem Rollenspiel diskutiert die Gruppe:
 - „Wie hat sich jede Person während des digitalen Austauschs gefühlt?“
 - „Was hat die Kommunikation klar oder unklar gemacht?“
 - „Wie können beide Seiten mehr Geduld und Neugierde zeigen?“

2. Hauptaktivität 1: Der Kern der Botschaft

Beschreibung: Technologie von einem „beängstigenden Werkzeug“ zu einem „bedeutungsvollen Zugang“ zum Geschichtenerzählen machen.

- Die Reflexion: Die Senior*innen reagieren auf die Aufforderung: *„Denken Sie an jemanden, der jünger ist und Ihnen am Herzen liegt. Welche Botschaft, Erinnerung oder welches Foto würden Sie gerne mit dieser Person teilen?“*
- Der Ablauf: Die Teilnehmenden tauschen ihre Ideen zu zweit oder in kleinen Gruppen aus, um Selbstvertrauen aufzubauen und ihre Geschichten zu verfeinern.
- Interaktives Element (Auswahl des Tools): Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen das digitale Tool (WhatsApp, E-Mail, Facebook usw.) aus, mit dem sie diese bestimmte Botschaft am liebsten übermitteln möchten.

3. Hauptaktivität 2: Der Moment des Dialogs

Beschreibung: Einsatz kreativer digitaler Tools, um eine Erinnerung in ein visuelles Geschenk zu verwandeln.

- Das Thema: Die Teilnehmenden wählen einen narrativen Anker, wie z. B. *„Ratschläge, die ich gerne mit 20 bekommen hätte“* oder *„Eine Geschichte aus meiner Kindheit“*.
- Die Gestaltung: Mithilfe einfacher Vorlagen in Canva oder CapCut kombinieren die Teilnehmenden ein persönliches Foto mit der von ihnen gewählten Botschaft.

- Interaktives Element (Die Präsentation): Eine „digitale Galerie“, in der Senior*innen ihre fertigen visuellen Botschaften zeigen und darüber sprechen, warum diese bestimmte Erinnerung für sie wichtig ist.

4. Hauptaktivität 3: Weisheitskarte

Beschreibung: Der Übergang von „keinen Schaden anrichten“ zu „aktiv Gutes tun“ durch die Verbindung von Lebenserfahrung mit digitaler Geschwindigkeit.

Schritt 1: Die Partner*innen treffen sich offline; der Senior/die Seniorin teilt ein „Geheimnis für ein gutes Leben“, während der Schüler/die Schülerin zuhört.

Schritt 2: Die Senior*innen wenden die „Drei Regeln“ (Beleuchtung, Stabilität, Fokus) an, um ein bedeutungsvolles Objekt zu fotografieren.

Schritt 3: Mit Canva übernimmt der Schüler/die Schülerin die „schwere Arbeit“, während der Senior/die Seniorin als „Chef“ über Schriftarten, Farben und die Botschaft entscheidet.

IV. Auswertung & Abschluss (5 Min.)

Abschlussaktivität: Die große Galerie

- Die Teilnehmenden halten ihre Geräte hoch, um ihre digitalen Postkarten zu zeigen, oder spielen einen Ausschnitt ihrer Audioaufnahme ab.
- **Abschließende Anmerkung der Lehrkraft:** Betonen Sie erneut, dass sie nun „digitale Geschichtenerzähler“ sind und nicht nur Nutzer*innen von Technik.

Formative Bewertung:

- **Beobachtung:** Kann der/die Teilnehmende selbstständig das Symbol „Anhängen“ oder die Schaltfläche „Aufnehmen“ finden?
- **Emotionale Einschätzung:** Sehen sie frustriert oder stolz aus? (Moderator*innen greifen mit Empathie gemäß „Szenario 2“ ein, falls Frustration auftritt).

Abschlussfrage:

- Die Senior*innen beantworten eine Frage: „Was ist eine Sache, die Sie Ihrer Familie diese Woche gerne zeigen möchtest?“

Digital Harmony WP3 – Modul 6

Handbuch mit interaktiven Aktivitäten zu Digital Harmony

Name: _____

Datum: _____

Aktivität 1: Digitales Rollenspiel

Ziel: Üben Sie sich in Geduld und Empathie bei digitalen Gesprächen.

Die Herausforderung: Beantworten Sie nach dem Durchspielen Ihres Szenarios die folgenden „Beobachter“-Fragen, um die Brücke zwischen den Generationen zu finden.

- Wie hat sich „der Absender/die Absenderin“ gefühlt, als die Antwort verzögert oder verwirrend war?

- Was ist eine „digitale Norm“ (wie ein Emoji oder eine Abkürzung), die erklärt werden musste?

- Inwiefern haben beide Gesprächspartner*innen während des Gesprächs Geduld gezeigt?

Aktivität 2: Der Kern der Botschaft

Ziel: Gehen Sie von der „Nutzung eines Tools“ zum „Teilen einer Geschichte“ über.

Die Herausforderung: Bevor Sie Ihr Gerät in die Hand nehmen, planen Sie Ihre Verbindung.

- Wer ist die jüngere Person, die Sie heute erreichen möchten?

- Welche Erinnerung oder Botschaft soll er/sie mitnehmen?

- Welches „Gateway“-Tool eignet sich am besten für diese Botschaft?

Aktivität 3: Der Moment des Dialogs

Ziel: Ein visuelles Geschenk der Weisheit schaffen.

Die Herausforderung: Kombinieren Sie ein Foto mit einem Thema, um ein Gespräch anzuregen.

- **Kreisen Sie das gewählte Thema ein:** *Ratschläge, die ich gerne mit 20 gehabt hätte* | *Eine Geschichte aus meiner Kindheit* | *Etwas, auf das ich stolz bin*
 - **Entwerfen Sie hier Ihre 1–2-zeilige Botschaft, bevor Sie sie in Canva eingeben:**
-

Aktivität 4: Weisheitskarte

Ziel: Arbeiten Sie gemeinsam daran, Lebenserfahrung mit digitaler Geschwindigkeit zu verbinden.

Die Herausforderung: Führen sie gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin den „Drei-Regeln“-Check durch.

- **Schritt 1: Das Geheimnis.** Schreiben Sie das „Geheimnis für ein gutes Leben“ auf, das ihr euch mitgeteilt habt:
-

- **Schritt 2: Die Aufnahme.** Überprüfen Sie Ihre Fotografie-Regeln:

[] **Beleuchtung:** Fällt das Licht auf das Motiv?

[] **Stabilität:** Halten Sie das Gerät mit beiden Händen?

[] **Fokus:** Haben Sie auf den Bildschirm getippt, um das Bild scharfzustellen?

- **Schritt 3: Das Versenden.** An wen haben Sie Ihre Weisheitskarte verschickt?

Aktivität 5: Reflexion

Ziel: Feiern Sie Ihre neue Rolle als Digital Storyteller.

Die Herausforderung: Beantworten Sie die Frage auf Ihrem Abschlusszettel.

- Was ist eine Sache, die Sie Ihrer Familie oder Ihren Freund*innen diese Woche gerne zeigen möchten?
-

Unterschrift eines digitalen Geschichtenerzählers/-erzählerin:

Digital Harmony WP3 – Modul 6

Online-Missionen zu Digital Harmony

Mission 1: Die persönliche Galerie

Thema: Fotogeschichten

Die Aufgabe: Stellen Sie aus Ihrer bestehenden Fotogalerie ein Album mit dem Titel „Lebensweisheiten“ zusammen.

- **Vorgehensweise:** Öffnen Sie die Fotogalerie Ihres Handys. Scrollen Sie zurück und suchen Sie 3 Fotos, die eine Erinnerung, einen stolzen Moment oder eine Lebensweisheit darstellen.
- **Die Herausforderung:** Überlegen Sie sich für jedes Foto einen Satz, der erklärt, warum es wichtig ist.
 - **Beispiel:** „Dieses Foto von meinem alten Garten erinnert mich daran, dass Geduld Dinge wachsen lässt.“
- **Der letzte Schritt:** Erstellen Sie auf Ihrem Smartphone ein „Favoriten“-Album für diese 3 Fotos, damit du Sie sie einem geliebten Menschen zeigen können.

Mission 2: Der App-Spaziergang

Thema: Digitales Selbstvertrauen

Die Aufgabe: Erkunden Sie eine App, die Sie bereits nutzen, aber besser verstehen möchten.

- **So geht's:** Öffnen Sie WhatsApp oder Ihre E-Mail-App. Suchen Sie nach 3 Symbolen, die Sie schon gesehen haben, aber noch nie angeklickt haben (z. B. die Büroklammer, die Lupe oder das Zahnrad für die Einstellungen).
- **Die Herausforderung:** Tippen Sie einmal auf jedes Symbol, um zu sehen, welches Menü sich öffnet. Sie müssen nichts versenden! Notieren Sie, was Sie entdeckt haben.
 - **Beispiel:** „Ich habe herausgefunden, dass ich über das Büroklammer-Symbol zu meinen Fotos gelange.“
- **Der letzte Schritt:** Versuchen Sie, eine einfache Einstellung zu ändern, zum Beispiel dein Profilbild oder die Schriftgröße.

Aufgabe 3: Deine Stimme

Thema: Digitale Audio-Tagebücher

Die Aufgabe: Nehmen Sie eine „Erinnerungsminute“ für die Zukunft auf.

- **So geht's:** Öffnen Sie Ihre „Voice Recorder“-App oder einen WhatsApp-Chat mit sich selbst.

- **Die Herausforderung:** Drücken Sie auf die Aufnahmetaste und sprechen Sie mindestens 60 Sekunden lang über Ihr Lieblingsspiel aus der Kindheit oder eine Familientradition.
 - **Beispiel:** „Früher haben wir draußen gespielt, bis die Straßenlaternen angingen ...“
- **Der letzte Schritt:** Hören Sie sich Ihre eigene Aufnahme an. Wenn sie Ihnen gefällt, speichern Sie sie in einem Ordner namens „Meine Geschichten“.

Mission 4: Drei Regeln

Thema: Grundlagen der Fotografie

Die Aufgabe: Üben Sie die „Drei Regeln“ (Beleuchtung, Stabilität, Fokus) zu Hause.

- **Was zu tun ist:** Suchen Sie sich zu Hause einen bedeutungsvollen Gegenstand (ein Souvenir, ein Buch oder eine Pflanze).
- **Die Herausforderung:** Machen Sie zwei Fotos davon. Eines in einer dunklen Ecke und eines in der Nähe eines hellen Fensters. Vergleichen Sie die beiden.
 - **Beispiel:** „Auf dem Foto am Fenster kommen die Farben des Buches viel besser zur Geltung.“
- **Der letzte Schritt:** Löschen Sie das dunkle Foto und behalten Sie das helle, stabile und scharfgestellte.

Aufgabe 5: Digitaler Check-in

Thema: Dialog zwischen den Generationen

Die Aufgabe: Initiieren Sie einen digitalen „Check-in“ mit einem jüngeren Verwandten.

- **Was zu tun ist:** Denken Sie an eine jüngere Person, mit der Sie diese Woche noch nicht gesprochen haben.
- **Die Herausforderung:** Schicken Sie ihr ein Foto, das Sie heute aufgenommen haben (auch wenn es nur eine schöne Tasse Tee ist), zusammen mit einer kurzen Frage zu ihrem Tag.
 - **Beispiel:** „Ich genieße gerade eine Tasse Tee in aller Ruhe. Was war heute das Schönste an deinem Schultag/Arbeitstag?“
- **Der letzte Schritt:** Wenn sie antworten, achten Sie darauf, wie das „Ding“ der Benachrichtigung Ihnen das Gefühl gibt, verbunden zu sein.

Checkliste für den Missionserfolg

Meine digitale Harmonie: Checkliste für den Missionserfolg

Name: _____

Ziel: Schließen Sie alle 5 Missionen ab, um ein **Wächter/Wächterin der digitalen Harmonie** zu werden.

Stat us	Name der Mission	Was ich tun muss	Meine Reflexion
☐	1. Persönliche Galerie	Finden Sie 3 Fotos in deiner Galerie, die eine Lektion fürs Leben darstellen, und speichern Sie sie in einem Album namens „Favoriten“.	Was ist die wichtigste Lektion, die diese Fotos über mein Leben vermitteln?
☐	2. App-Rundgang	Öffnen Sie WhatsApp oder E-Mail und tippen Sie auf 3 Symbole, die Sie noch nie benutzt haben, um zu sehen, was sie bewirken.	Welches neue Symbol oder welche neue Einstellung hat mir mehr Sicherheit bei der Nutzung der App gegeben?
☐	3. Deine Stimme	Nehmen Sie eine 60-sekündige Sprachnotiz über eine beliebte Tradition aus Ihrer Kindheit auf und speichern Sie diese im Ordner „Stories“.	Wie fühlt es sich an zu wissen, dass meine Stimme und meine Geschichte nun digital erhalten sind?
☐	4. Drei Regeln	Machen Sie ein Foto von einem bedeutungsvollen Gegenstand an einem dunklen Ort und ein weiteres bei hellem Licht, um den Unterschied zu sehen.	Wie hat die bessere Beleuchtung die Art und Weise verändert, wie die Geschichte des Objekts erzählt wird?
☐	5. Digitaler Check-in	Schicken Sie ein Foto von Ihrem Tag mit einer einfachen Frage an eine jüngere Person und warten Sie auf dessen/deren Antwort.	Was war das Schönste daran, eine Antwort zu erhalten?

So verwenden Sie diese Checkliste:

- Kästchen ankreuzen:** Kreuzen Sie das Kästchen auf der linken Seite (☐) an, sobald Sie eine Aufgabe erledigt haben.

2. **Füllen Sie die Lücke aus:** Schreiben Sie einen kurzen Gedanken in die Spalte „Meine Reflexion“.
3. **Letzter Schritt:** Sobald alle 5 Kästchen angekreuzt sind, zeige einem Freund/einer Freundin oder einem Verwandten, um Ihre neuen **digitalen Superkräfte** zu feiern!

Denken Sie daran: Auch wenn die digitale Welt manchmal verwirrend sein kann, bewegen sich Ihre Geschichten mit der Geschwindigkeit des Herzens. Erkunden Sie weiter, seien Sie geduldig mit sich selbst und vergessen Sie nie, dass Ihre Stimme der wichtigste Teil der Botschaft ist.

Modul 7

Generationenübergreifendes Lernen fördern

Digital Harmony WP 3 – Modul 7

Unterrichtsplan

Zielgruppe: Lehrkräfte der Primar- und Sekundarstufe

Dauer: 90 Minuten

Rahmen: Projekt „Digital Harmony“

I. Lernziele

Am Ende dieser Sitzung werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

1. die 5 Kernprinzipien des generationsübergreifenden Lernens (Gegenseitigkeit, Struktur, Zugänglichkeit, Reflexion, Partizipation) zu analysieren und zu verstehen, wie diese in der Praxis umgesetzt werden
2. Interventionsstrategien anzuwenden, um schwierige Dynamiken in altersgemischten Gruppen auszugleichen.
3. Teilnehmendenprofile zu bewerten, um Paarungen mit hoher Synergie zu bilden.
4. die Moderation von Co-Creation zu üben, um eine gleichberechtigte Teilhabe am Entstehungsprozess digitaler Projekte sicherzustellen.

II. Stundenplan (90 Minuten)

Zeit	Einheit/Thema	Art der Aktivität
0–10 Min.	Der Aufhänger: Der „Aha!“-Moment	Einführung (Einzel & Tafel)
10–30 Min.	Die Prinzipien-Galerie	Hauptaktivität 1 (Interaktive Gruppe)
30–55 Min.	Das Moderatoren-Labor	Hauptaktivität 2 (Rollenspiel)
55–70 Min.	Die Matchmaker-Herausforderung	Hauptaktivität 3 (im eigenen Tempo / Schnellreden)
70–85 Min.	Der Co-Creation-Sprint	Hauptaktivität 4 (Rotation in kleinen Gruppen)
85–90 Min.	Abschluss: Die Schlagzeile für 2030	Auswertung

III. Beschreibungen der Einheiten und Aktivitäten

1. Einführungsaktivität: Der „Aha!“-Moment (10 Min.)

- Beschreibung: Einführung der Lehrkräfte in das generationsübergreifende Lernen (IGL) anhand ihrer eigenen Erfahrungen und deren Reflexion.

- Aktivität: Die Teilnehmenden überlegen sich eine oder mehrere Dinge, die sie von einer Person gelernt haben, die nicht zu ihrer Altersgruppe gehört (jemand, der viel älter oder jünger ist).
- Visuelles Element: Sie schreiben die Handlung (was gelernt wurde) und das Gefühl (wie es sich anfühlte) auf eine virtuelle oder physische „Connection Wall“ (Haftnotizen/Padlet).
- Ziel: Aufzeigen, dass generationsübergreifendes Lernen den Teilnehmenden nicht fremd ist, und sie dazu anregen, darüber nachzudenken, wie generationsübergreifendes Lernen funktioniert

2. Hauptaktivität 1: Die Prinzipien-Galerie (20 Min.)

- Beschreibung: Einführung in die didaktischen Prinzipien des generationsübergreifenden Lernens.
- Aktivität: Es werden 5 „Stationen“ (können Poster oder Flipcharts sein) eingerichtet (eine für jedes Prinzip: Gegenseitigkeit, Struktur, Zugänglichkeit, Reflexion, Partizipation).
- Interaktives Element: Entweder bewegen sich die Gruppen durch die „Galerie“ oder jeder für sich. An jeder Station müssen sie ein „grünes Zeichen“ (ein Hinweis darauf, dass das Prinzip funktioniert) und ein „rotes Zeichen“ (ein Hinweis darauf, dass es fehlt) auf die Plakate/Flipcharts schreiben. Sie können entweder grüne und rote Haftnotizen verwenden oder direkt auf das Plakat/Flipchart schreiben. Dies lässt sich auch als Online-Aktivität umsetzen, bei der die Lehrkräfte ihre Beobachtungen in verschiedene Spalten auf Padlet/Taskcards schreiben.
- Sichtbarkeit: Am Ende ist der Raum mit 5 Postern mit gemeinsam erarbeiteten „Erfolgsindikatoren“ gefüllt, die die teilnehmenden Lehrkräfte fotografieren und behalten können. (Oder die fotografiert und ihnen anschließend zugesandt werden)
- Ziel: Die 5 abstrakten IGL-Prinzipien in konkrete Beobachtungen im Unterricht umzusetzen.

3. Hauptaktivität 2: Das Moderatoren-Labor (25 Min.)

- Beschreibung: Intergenerationelle Gruppendynamiken verstehen und deren Steuerung üben.
- Aktivität: Rollenspiel mit hohem Einsatz in Dreiergruppen.
- Rollen:
 - Der „Turbo“-Schüler/Schülerin: Sehr technikaffin, ungeduldig, will alles selbst machen.
 - Der „zögerliche“ Senior/Seniorin: Hat Angst, das Gerät zu zerbrechen, entschuldigt sich ständig und bittet den Schüler/die Schülerin immer wieder, „es einfach für ihn zu machen“.
 - Der Moderator/die Moderatorin: Hat die Aufgabe, die Dynamik zu verbessern.

- Wechsel: Jede Person spielt 5 Minuten lang den Moderator/die Moderatorin. Die anderen geben 2 Minuten lang Feedback: „*Hast du den Senior/die Seniorin gestärkt oder nur das technische Problem gelöst?*“
- Ziel: Die Rolle des Lehrenden als „Vermittler“ einüben, wenn die 5 Grundsätze in Frage gestellt werden.

4. Hauptaktivität 3: Die „Matchmaker“-Herausforderung (15 Min.)

- Beschreibung: Üben, passende generationenübergreifende Paarungen zu finden und Schwierigkeiten frühzeitig zu erkennen
- Aktivität: Die Teilnehmenden erhalten 6 „Persona-Karten“ (3 Schüler*innen, 3 Senior*innen) mit unterschiedlichen Eigenschaften (z. B. „Begeisterungsfähig, aber laut“, „Geduldig, aber schwerhörig“, „Technikaffin, aber schüchtern“).
- Aufgabe: Bilden Sie innerhalb von 5 Minuten Paare.
- Das „Fast-Talk“: In den verbleibenden 10 Minuten müssen die Teilnehmenden ihre Paarungen einem Partner/einer Partnerin „verkaufen“ und ihre Wahl anhand der Logik des Storyboards begründen (z. B. „Ich habe sie gepaart, weil sie ein gemeinsames Interesse an Geschichte haben, was die technologische Kluft ausgleicht“).
- Begründung: Der Zeitdruck zwingt sie dazu, sich auf die Kernprinzipien der Paarbildung zu verlassen, anstatt zu viel nachzudenken.
- Ziel: Die Logik der Paarbildung auf der Grundlage der Matching- und Paarbildungsprinzipien zu beherrschen.

5. Hauptaktivität 4: Der Co-Creation-Sprint (15 Min.)

- Beschreibung: Gemeinsame Entscheidungsfindung üben und daran teilhaben, anstatt „von oben herab“ zu unterrichten.
- Aktivität: Aufteilung in kleinere Gruppen; jede Gruppe hat 10 Minuten Zeit, um ein „gemeinsames Projekt“ in einem Satz zu entwerfen (z. B. ein digitales Kochbuch).
 - Die Rotation: Die Rolle des/der „Moderators/Moderatorin“ wechselt alle 3 Minuten (+1 Minute zum Abschluss)
 - Rollen: Ein wechselnder Moderator/Moderatorin; die übrigen Teilnehmenden können die Rollen von Senior*innen und Schüler*innen übernehmen oder, für eine schnellere Variante, einfach als sie selbst am Ko-Kreations-Prozess teilnehmen
- Ziel: Die Lehrkräfte erfahren, wie es ist, Teil eines Mitgestaltungsprozesses zu sein, und lernen gleichzeitig, diesen zu moderieren

IV. Auswertung & Abschluss (5 Min.)

Abschlussaktivität: Die „Schlagzeile 2030“.

- Die Aufgabe: „Stellen Sie sich vor, es ist das Jahr 2030. Ihr IGL-Programm war ein riesiger Erfolg. Wie lautet die Schlagzeile in der Lokalzeitung über die Beziehung zwischen Ihren Schüler*innen und den Senior*innen?“

- Beispiel: „Die Generationskluft schließt sich mit einem Klick“
- Formative Bewertung: * Beobachtung durch den Moderator/die Moderatorin: Konzentrieren sich die Lehrkräfte während der „Matchmaker Challenge“ nur auf technische Fähigkeiten oder erwähnen sie auch die „sozial-emotionale“ Eignung?
- Abschlussaufgabe:
„Der Prinzipien-Tausch“: Schreiben Sie auf eine kleine Karte das IGL-Prinzip, dessen Umsetzung Ihnen heute am schwersten gefallen ist, und eine „Moderatorenmaßnahme“, mit der Sie es meistern wollen. Geben Sie die Karte der Person zu Ihrer Linken als „Abschiedsgeschenk“ geteilter Weisheit.

Digital Harmony WP3 – Modul 7

Handbuch mit interaktiven Aktivitäten zu Digital Harmony

Name: _____

Datum: _____

Aktivität 1: Die „Aha!“-Erkenntnis

Ziel: Über persönliche generationenübergreifende Erfahrungen nachdenken, um **Gegenseitigkeit** zu verstehen.

Die Aufgabe: Denken Sie an bestimmte Fähigkeiten oder Weisheiten, die Sie von und mit jemandem gelernt haben, der viel jünger oder älter ist als Sie.

- **Die Maßnahme(n) (Was haben Sie gelernt?):**

- **Ihre Gefühle (Wie haben Sie sich bei diesem Austausch gefühlt?):**

Aktivität 2: Die „Rote-und-Grüne-Flagge“-Prüfung

Ziel: Wenden Sie die **5 Säulen** (Gegenseitigkeit, Struktur, Zugänglichkeit, Reflexion, Partizipation) auf eine Unterrichtssituation an.

Die Aufgabe: Wählen Sie eine Säule aus, die Sie für die wichtigste halten. Schreiben Sie ein Verhalten auf, das zeigt, dass die Säule funktioniert (grüne Flagge), und ein Verhalten, das zeigt, dass sie versagt (rote Flagge).

- **Meine gewählte Säule:** _____

- **Grüne Flagge (Erfolg):**

- **Rote Flagge (Warnung):**

Aktivität 3: Das „Hands-Off“-Skript für Moderatoren

Ziel: Üben Sie verbale Mediation, ohne physische Kontrolle über die Technik auszuüben.

Die Situation: Ein Schüler/Schülerin wird ungeduldig und greift nach der Maus, um die Aufgabe für den Senior/die Seniorin zu erledigen. **Die Herausforderung:** Verfassen Sie einen einzeiligen „Moderationssatz“, um den Schüler/die Schülerin davon abzuhalten und den Senior/die Seniorin zu stärken. Formulieren Sie einen Satz, den Sie immer verwenden können, um solche Situationen ruhig zu lenken.

- **Ihr Skript:**

„_____“

Aktivität 4: Das Matchmaker-Labor

Ziel: Strategische Paarbildung auf der Grundlage von Synergieeffekten statt zufälliger Auswahl.

Die Herausforderung: Sie haben zwei Teilnehmende:

1. **Lucas (14):** Sehr schnell im Umgang mit Apps, langweilt sich aber schnell und spricht in starkem Slang.
2. **Martha (72):** Liebt lokale Geschichte, hat große Angst, das Tablet zu „zerbrechen“, bewegt sich langsam.

- **Was ist die „gemeinsame Basis“, die Sie nutzen würden, um sie zusammenzubringen?**

- **Was ist das größte „Konfliktrisiko“ für dieses Paar?**

Aktivität 5: Die Schlagzeile von 2030

Ziel: Visualisieren Sie die langfristigen Auswirkungen einer erfolgreichen Ko-Kreation. **Die**

Herausforderung: Wir schreiben das Jahr 2030. Ihr IGL-Projekt ist auf der Titelseite der Lokalzeitung. Schreiben Sie die Schlagzeile.

- **THE DAILY HARMONY:**

Digital Harmony WP3 – Modul 7

Online-Missionen zu Digital Harmony

Mission 1: Das „Pillar“-Beobachtungslabor

Thema: Die 5 Säulen des generationsübergreifenden Lernens (Gegenseitigkeit, strukturierte Interaktion, Barrierefreiheit, Reflexion, Partizipation)

Die Aufgabe: Reflektieren Sie eine kürzlich stattgefundenene Interaktion im Unterricht (generationsübergreifend oder unter Gleichaltrigen).

Vorgehensweise: Bewerten Sie diese Interaktion anhand des „Säulen-Pentagons“.

- **Die Reflexion:** Welche Säule war die stärkste? Welche war die schwächste? Notieren Sie sich eine konkrete Änderung, die Sie vornehmen könnten, um die schwächste Säule in deiner nächsten Sitzung zu stärken. Sie können aus Ihren täglichen Reflexionen auch ein Unterrichtstagebuch erstellen. Erstellen Sie aus Ihren Beobachtungen eine persönliche Checkliste!
- **Ziel:** Die Qualitätskriterien für jede IGL-Aktivität verinnerlichen.

Mission 2: Der Fachjargon-Übersetzer

Thema: Kommunikation & Barrierefreiheit

Die Aufgabe: Überbrücken Sie die „Sozialisationslücke“ durch Sprache.

Vorgehensweise: Wählen Sie drei gängige digitale Begriffe aus, die Sie täglich verwenden (z. B. „Synchronisieren“, „die Cloud“, „Browser“). Stellen Sie sich vor, Sie erklären diese Begriffe einer älteren Person, die noch nie ein Smartphone benutzt hat.

- **Reflexion:** Verfassen Sie für jeden Begriff eine zweizeilige Erklärung, die **keinerlei** Fachjargon enthält. Wenn Ihnen das schwerfällt, haben Sie einen potenziellen Reibungspunkt für Ihre bevorstehende F2F-Sitzung identifiziert.
- **Ziel:** Die Rolle des/der „Vermittlenden“ zwischen verschiedenen digitalen Welten einüben.

Aufgabe 3: Die mentale „Hands-Off“-Probe

Thema: Umgang mit Dynamiken und Konflikten

Die Aufgabe: Meistern Sie die Intervention nach der „Hands-Off-Regel“.

Vorgehensweise: Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, wie ein Schüler/Schülerin einem Senior/einer Seniorin die Maus aus der Hand nimmt, weil dieser/diese „zu langsam“ ist.

- **Reflexion:** Entwerfen Sie drei verschiedene verbale Anweisungen, die den Schüler/die Schülerin umlenken, ohne dass er/sie sich getadelt fühlt, und gleichzeitig die Handlungsfähigkeit des Senioren/der Seniorin wiederherstellen.
 - *Aufforderung A (die sanfte Umleitung):*

 - *Anleitung B (Die kooperative Aufforderung):*

- **Ziel:** Aufbau eines „Muskelgedächtnisses“ für eine neutrale, effektive Moderation.

Aufgabe 4: Die Logik des/der Vermittlenden

Thema: Strategische Paarbildung & Synergie

Die Aufgabe: Mehr als nur zufällige Gruppeneinteilung.

Vorgehensweise: Schauen Sie sich Ihre aktuelle Schülerliste an. Wählen Sie zwei Schüler*innen mit sehr unterschiedlichen Persönlichkeiten aus (z. B. einen „energiegeladenen/schnellen“ und einen „ruhigen/nachdenklichen“).

- **Reflexion:** Wenn Sie jede*n von ihnen mit einer älteren Person zusammenbringen müssten, nach welchen spezifischen „Charaktereigenschaften“ oder „Hobbys“ würden Sie bei der älteren Person suchen, um für jeden Schüler/jede Schülerin eine Paarung mit hoher Synergie zu schaffen? Warum?
- **Ziel:** Der Übergang von „zufälliger Zuordnung“ zu „strategischer Paarbildung“.

Mission 5: Der Visionär der gemeinsamen Gestaltung

Thema: Ko-CKreation & Gemeinsame Verantwortung

Die Aufgabe: Der Übergang vom „Lehren“ zum „Moderieren“.

Vorgehensweise: Überlegen Sie sich ein einfaches digitales Ergebnis (eine digitale Karte, ein Fotoalbum, ein kurzes Video).

- **Reflexion:** Identifiziere Momente, in denen ein Teilnehmer/eine Teilnehmerin den kreativen Prozess unbeabsichtigt dominieren könnte.
- Wie können Sie die Ideenfindungsphase so gestalten, dass die Erfahrungen und das Wissen aller Teilnehmenden, insbesondere derjenigen, die sich mit Technik weniger sicher fühlen,

die Richtung des Projekts mitbestimmen?

Schreiben Sie Ihre Ideen auf und probieren Sie sie in Ihrer nächsten Unterrichtseinheit mit Schülern aus, die sich weniger aktiv beteiligen!

- **Ziel:** Stellen Sie sicher, dass das Endprojekt gemeinsam mit den Teilnehmenden entsteht und nicht an ihnen vorbeigeht – jeder Beitrag zählt.

Checkliste für den Missionserfolg

Ziel: Schließen Sie alle 5 Missionen ab, um ein **Master-Moderator für digitale Harmonie** zu werden.

Status	Name der Mission	Was ich tun muss	Meine Reflexion
☐	1. Säulen-Labor	Bewerten Sie eine vergangene Interaktion anhand der 5 Säulen. Erstellen Sie eine Checkliste mit Punkten, die für eine erfolgreiche IGL zu beachten sind.	Die Säule, mit der ich am meisten zu kämpfen habe, ist: _____
☐	2. Fachjargon-Übersetzer	Übersetzen Sie 3 Fachbegriffe in nicht-technische Begriffe.	Der am schwersten zu erklärende Begriff war: _____
☐	3. Zurückhaltung	Entwerfen Sie 3 Moderationsskripte für Konfliktsituationen.	Meine beste „Hands-Off“-Anleitung lautet: _____
☐	4. Vermittler	Ermitteln Sie Synergiepotenziale für zwei bestimmte Teilnehmer.	Ich werde die Zuordnung auf der Grundlage von: _____
☐	5. Gemeinsame Gestaltung	Überlegen Sie sich Ideen, um die Beteiligung aller zu stärken.	Eine Möglichkeit, die Stimmen weniger gesprächiger Teilnehmender zu verstärken, ist: _____

So verwenden Sie diese Checkliste:

1. **Kästchen ankreuzen:** Kreuzen Sie das Kästchen an, sobald Sie eine Aufgabe erledigt haben.
2. **Füllen Sie die Lücke aus:** Schreiben Sie einen kurzen „Aha!“-Moment in die Reflexionsspalte.
3. **Letzter Schritt:** Bewahren Sie dieses Dokument auf. Es ist Ihr persönlicher Strategieplan für Ihre erste Digital Harmony IGL-Sitzung!

Denken Sie daran: Ihr Erfolg wird nicht daran gemessen, wie viel „Technik“ die Senior*innen lernen, sondern an der Qualität der Beziehung, die während des Prozesses aufgebaut wird. Wenn Schüler*innen und Senior*innen gemeinsam lachen, während sie sich abmühen, einen Knopf zu finden, ist „Digital Harmony“ im Gange. Lassen Sie die Generationen ihren eigenen Rhythmus finden!

Modul 8

Digitales Wohlbefinden im Klassenzimmer

Digital Harmony WP3 – Modul 8

Unterrichtsplan

Zielgruppe: Lehrkräfte der Primar- und Sekundarstufe I / Lehrkräfte als Moderator*innen

Dauer: 90 Minuten

Rahmen: Projekt „Digital Harmony“

I. Lernziele

Am Ende dieser Sitzung werden die Lehrkräfte in der Lage sein:

- **Frühe Warnzeichen** für Bildschirmabhängigkeit in den Bereichen Verhalten, Emotionen, Körper und Schule **zu erkennen**.
- **mindestens zwei Routinen zur Förderung der digitalen Ausgewogenheit zu entwerfen und** in eine reale Unterrichtsstunde **zu integrieren**
- **eine Aktivität zur Stärkung der Resilienz anzuwenden**, die die emotionale Regulierung im Zusammenhang mit digitalen Erfahrungen unterstützt
- **gemeinsam eine Klassenstrategie zu entwickeln**, die gesunde digitale Gewohnheiten und gemeinsame Verantwortung fördert.

II. Stundenplan (90 Minuten)

Zeit	Einheit/Thema	Aktivitätstyp
0–15 Min.	Der digitale Spiegel	Einführung (Reflexionsgruppe)
15–30 Min.	Die Anzeichen erkennen	Hauptaktivität 1 (interaktiv)
30–50 Min.	Digitale Balance gestalten	Hauptaktivität 2 (gemeinsame Arbeit)
50–70 Min.	Der digitale Neustart	Hauptaktivität 3 (selbstständig)
70–85 Min.	Aufbau einer digitalen Kultur	Hauptaktivität 4 (Gruppenentwurf)
85–90 Min.	Reflexion & Abschluss	Abschluss/Auswertung

III. Beschreibung der Lerneinheiten und Aktivitäten

1. Einführungsaktivität: Der digitale Spiegel (15 Min.)

- **Beschreibung:** Diese Aktivität regt Lehrkräfte dazu an, über ihre eigenen digitalen Erfahrungen nachzudenken und darüber, wie diese die Unterrichtskultur beeinflussen.
- **Aktivität:** „Innehalten & Reflektieren – Mein digitales Klassenzimmer“

- Der Moderator/die Moderatorin bittet die Teilnehmenden, Folgendes zu lesen: „Denken Sie an einen Moment, in dem Ihre Schüler*innen während digitaler Aktivitäten entweder voller Energie oder überfordert wirkten. Was ist Ihnen aufgefallen?“
 - Die Teilnehmenden schreiben ein Wort auf einen Haftzettel (oder eine gemeinsame Tafel), das beschreibt, wie sich die Schüler*innen gefühlt haben (z. B. *müde*, *konzentriert*, *ängstlich*, *gehetzt*).
 - **Interaktives Element:** Die Gruppe gruppiert die Wörter unter vier Überschriften: Verhaltensbezogen – Emotional – Körperlich – Akademisch
Dies spiegelt die vier Bereiche des digitalen Ungleichgewichts wider, die im Modul vorgestellt wurden.

2. Hauptaktivität 1: Die Anzeichen erkennen (15 Min.)

- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden üben anhand von realen Schülerprofilen das Erkennen von Warnzeichen.
- **Aktivität: Analyse von Schülerprofilen.** In Zweiergruppen lesen die Lehrkräfte die Schülerprofile von Noah, Sofia und Malik. Sie identifizieren:
 - Verhaltensbezogene Anzeichen
 - Emotionale Anzeichen
 - Körperliche Anzeichen
 - Akademische Anzeichen

Ziel: den Übergang von einzelnen Anzeichen zu Mustern.

Reflexionsfrage: „Welche Anzeichen fallen Ihnen in Ihrer eigenen Klasse am häufigsten auf?“

3. Hauptaktivität 2: Digitale Balance gestalten (20 Min.)

- **Beschreibung:** Die Lehrkräfte lernen, wie sie Gewohnheiten der digitalen Hygiene in den täglichen Unterricht integrieren können.
- **Aktivität: Mein Plan für digitale Hygiene:** Die Lehrkräfte wählen eine tägliche Unterrichtsstunde aus und entwerfen:
 - Eine bildschirmfreie Einstiegsaktivität
 - einen Übergang zum digitalen Neustart
 - Eine Aktivität zum Ablegen der Geräte
 - Eine Reflexion über Benachrichtigungen

Interaktives Element: Die Lehrkräfte stellen ihre Pläne vor und machen Verbesserungsvorschläge.

4. Hauptaktivität 3: Der digitale Neustart (20 Min.)

- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden erleben dieselbe Technik zur Emotionsregulation, die auch bei den Schüler*innen angewendet wird.
- **Aktivität: Digitaler Reset – Achtsamkeit**
 - Schritte:**
 - Die Geräte werden beiseite gelegt.
 - Man atmet dreimal tief durch.
 - Stille Besinnung auf die Frage: „Wie fühle ich mich gerade?“
 - Es wird ein digitaler Auslöser aufgeschrieben, der die Stimmung heute beeinflusst hat.
- **Reflexion:** Welche dieser Methoden werden Sie bei Ihren Schüler*innen der Primar- und Sekundarstufe anwenden?

5. Hauptaktivität 4: Aufbau einer digitalen Kultur (15 Min.)

- **Beschreibung:** Die Lehrkräfte entwickeln einen klassenraumbezogenen Ansatz auf der Grundlage des Konzepts der Mitgestaltung.
- **Aktivität: Charta für digitale Balance.**

In kleinen Gruppen werden die Teilnehmenden:

- positive und negative Faktoren für die Konzentration erarbeiten.
- sich auf 4–6 Grundsätze einigen
- eine Charta für digitale Balance erstellen.

Ziel: Den Übergang von „Regeln“ zu „gemeinsamer Verantwortung“ schaffen.

IV. Auswertung & Abschluss (5 Min.)

- **Abschlussaktivität: Der Verpflichtungs-Kreis**
 - Die Teilnehmenden nennen eine Sache, die sie in der kommenden Woche umsetzen werden.
 - **Formative Bewertung:** Der Moderator/die Moderatorin beobachtet:
 - Erkennen von Frühwarnzeichen
 - Anwendung von Techniken zur digitalen Hygiene
 - Beschäftigung mit Selbstreflexion
- **Abschlussfrage:** Die Lehrkräfte müssen folgende Frage beantworten: „Auf welches frühe Anzeichen für ein digitales Ungleichgewicht werden Sie künftig genauer achten?“

Digital Harmony WP3 – Modul 8

Handbuch mit interaktiven Aktivitäten zu Digital Harmony

Name: _____

Datum: _____

Aktivität 1: Der Spiegel für digitales Wohlbefinden

Ziel: Erkennen, wie digitale Umgebungen das Lernen und das emotionale Gleichgewicht Ihrer Schüler*innen beeinflussen.

Die Aufgabe: Denken Sie an eine kürzlich abgehaltene Unterrichtsstunde, in der die Schüler*innen digitale Geräte verwendet haben. Notieren Sie jeweils ein beobachtbares Anzeichen, das Ihnen in jedem der folgenden Bereiche aufgefallen ist:

Verhalten (z. B. Aufmerksamkeit, Impulsivität):

Emotional (z. B. Stimmung, Frustration, Angst):

Körperlich (z. B. Körperhaltung, Müdigkeit):

Akademisch (z. B. Konzentration, Erledigung von Aufgaben):

Reflexion:

Welcher Bereich weist in Ihrer Klasse die stärksten Anzeichen eines Ungleichgewichts auf?

Aktivität 2: Erkennen Sie die ersten Anzeichen

Ziel: Erkennen Sie frühe Anzeichen für ein digitales Ungleichgewicht in den vier Bereichen.

Die Aufgabe: Lesen Sie sich jedes Schülerprofil durch. Schreiben Sie den Hauptbereich auf, von dem Sie glauben, dass er/sie betroffen ist.

Auswahlmöglichkeiten: Verhalten | Emotional | Körperlich | Schulisch

Schülerprofil 1 – Sofia, 12 Jahre

Sofia ist eine motivierte und kontaktfreudige Schülerin, die sich im Unterricht normalerweise selbstbewusst beteiligt.

In letzter Zeit scheint ihre Stimmung jedoch schwankender zu sein, insbesondere nach den Pausen, wenn die Schüler*innen ihre Nachrichten abrufen dürfen. Sie bemerkt, dass Sofia während der Übergangszeiten wiederholt auf ihr Handy schaut, auch wenn die Nutzung von Geräten nicht erlaubt ist. Sie wird angespannt, wenn sie gebeten wird, es in die Geräteablage zu legen. Im Unterricht wirkt Sofia abgelenkt und bittet Sie oft, Anweisungen zu wiederholen. Ihr Heft enthält unvollendete Arbeiten oder unvollständige Aufgaben. Während einer ruhigen Reflexionsübung erwähnt sie, dass sie sich „nervös“ fühlt, wenn sie etwas online postet und nicht schnell Kommentare erhält. Sie deutet auch an, dass sie sich ausgeschlossen fühlt, wenn Freund*innen Fotos teilen, auf denen sie nicht zu sehen ist. In sozialer Hinsicht ist sie bei Gruppenaufgaben stiller geworden. Sie vermeidet es, Antworten zu geben, die sie früher selbstbewusst geteilt hätte.

Ihre Antwort: _____

Schülerprofil 2 – Noah, 9 Jahre

Noah ist ein freundlicher und neugieriger Schüler, der normalerweise gerne selbst aktiv wird. In den letzten Wochen haben Sie kleine, aber beständige Veränderungen in seinem Verhalten bemerkt. Während des Unterrichts mit Tablets ist Noah sehr in die Aktivität vertieft und hat Schwierigkeiten, aufzuhören, wenn die Zeit abgelaufen ist. Wenn Sie ihn bitten, das Gerät auszuschalten, zögert er, zappelt herum oder sagt „nur noch eine Minute“. Bei nicht-digitalen Aufgaben wirkt Noah abgelenkt. Er schaut oft in Richtung des Tablet-Aufbewahrungsbereichs und fragt, wann die nächste digitale Aktivität stattfindet. Außerdem kommt er mittlerweile oft müde zum Unterricht und gähnt häufig in den morgendlichen Stunden. Auf Nachfrage erklärt er, dass er Videos „bis spät in die Nacht anschaut, weil es mir hilft, mich zu entspannen“. Bei Gruppenarbeiten zieht sich Noah zurück oder verliert den Fokus, besonders wenn die Aufgabe nichts mit Bildschirmen zu tun hat. Seine Handschrift ist unordentlicher geworden, und er übersieht Anweisungen häufiger.

Ihre Antwort: _____

Schülerprofil 3 – Malik, 14 Jahre

Malik ist ein aufgeweckter Schüler mit ausgeprägten digitalen Fähigkeiten und einer Leidenschaft für Computerspiele.

In den letzten Monaten haben Sie jedoch eine Veränderung in seinem Engagement und seinem Energiepegel beobachtet. Er kommt oft müde zur Schule, reibt sich manchmal die Augen oder legt den Kopf auf den Tisch, bevor der Unterricht beginnt. Auf Nachfrage sagt er, er sei „lange mit Freunden am Spielen gewesen“, betont aber, dass er „das noch gut im Griff“ habe. Bei digitalen Aufgaben arbeitet Malik schnell, wird aber ungeduldig, wenn die Technik langsam ist oder er zu analogen Aktivitäten wechseln muss. Ihnen ist aufgefallen, dass er bei Übergängen weg vom Bildschirm gereizt reagiert. Seine Hausaufgabenabgaben sind unregelmäßiger geworden, wobei mehrere Aufgaben fehlen oder hastig erledigt wurden. Bei Gruppenprojekten beteiligt er sich weniger aktiv und wirkt gedanklich abwesend. Wenn Sie seine Bildschirmgewohnheiten ansprechen,

lacht er darüber, doch seine Körpersprache verrät Stress – zusammengebissener Kiefer, nervöses Trommeln mit den Fingern, Vermeidung von Augenkontakt.

Ihre Antwort: _____

Reflexion: Welcher Bereich tritt in diesen Profilen am stärksten hervor?

Aktivität 3: Digitale Balance gestalten

Ziel: Erstellen Sie eine einfache Routine für digitale Hygiene für Ihre Klasse.

Die Herausforderung: Wählen Sie eine Unterrichtsstunde aus, die Sie unterrichten. Fügen Sie einen Moment zum Durchatmen und eine Routine zur digitalen Hygiene hinzu.

Unterrichtseinheit: _____

Vor dem Bildschirm	Während	Nach der Bildschirmnutzung
_____	_____	_____

Vor welchen Herausforderungen könnten die Schüler*innen bei dieser Übung stehen?

Aktivität 4: Reflexion zum „Digital Reset“

Ziel: Strategien zur emotionalen Selbstregulierung erleben und reflektieren.

Die Herausforderung:

Führen Sie den „Digital Reset“ durch.

1. **Pause:** Legen Sie Ihr Gerät mit dem Bildschirm nach unten.
2. **Atmen:** 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen (3 Runden).
3. **Reflektieren:** Schreiben Sie eine digitale Situation auf, die Ihre Stimmung beeinflusst.

Welche Strategie würde Ihre Schüler*innen am besten unterstützen?

☐ Tiefes Atmen

- ☐ Bildschirmpausen
- ☐ Tagebuch zum Nachdenken
- ☐ Gespräch mit einer vertrauten erwachsenen Person

Warum?

Aktivität 5: Mein Versprechen für digitales Wohlbefinden

Ziel: Das Gelernte in die Unterrichtspraxis umsetzen.

Die Herausforderung: Formulieren Sie **drei berufliche Verpflichtungen, die** Sie in Ihrem Unterricht umsetzen werden.

1. Ich werde _____
2. Ich werde _____
3. Ich werde _____

Eine Maßnahme, die ich nächste Woche umsetzen werde:

Unterschrift: _____

Digital Harmony WP3 – Modul 8

Online-Missionen zu Digital Harmony

Mission 1: Mein digitales Unterrichtsklima

Thema: Digitales Wohlbefinden verstehen

Die Aufgabe: Beobachten Sie an drei Unterrichtstagen, wie Sie sich vor und nach dem Einsatz digitaler Tools in Ihrem Unterricht fühlen.

- **Vorgehensweise:** Notieren Sie am Ende jedes Tages:
 - Das digitale Tool/die digitale Aktivität, das Sie verwendet haben
 - Ihr Unterrichts-Wetter:
 - **Sonnig:** voller Energie, konzentriert
 - **Bewölkt:** müde, abgelenkt
 - **Stürmisch:** gestresst, frustriert
- **Die Reflexion:** Welche digitalen Aktivitäten sorgen dafür, dass Sie sich **sonnig** fühlen? Welche lassen Ihren Tag **stürmisch** werden? Welche kleine Veränderung könnten Ihr Gleichgewicht morgen verbessern?

Aufgabe 2: Die Pausetaste des Lehrers

Thema: Emotionsregulation & Vorbildfunktion

Die Aufgabe: Üben Sie „Pause & Reflektieren“, wenn Sie während des digitalen Unterrichts Anspannung spüren.

Was zu tun ist: Wenn Sie Stress bemerken (technische Probleme, unaufmerksame Schüler*innen, Überlastung):

- Halten Sie 10 Sekunden inne
- Atmen Sie einmal tief durch
- Frage dich: „Welche Reaktion hilft meinen Schüler*innen gerade jetzt?“
- **Die Reflexion:** Schreiben Sie einen Moment auf, in dem Sie innegehalten haben, anstatt sofort zu reagieren. Was haben Sie anders gemacht?

Aufgabe 3: Der „Classroom Balance Scan“

Thema: Frühe Anzeichen für ein digitales Ungleichgewicht erkennen

Die Aufgabe: Wählen Sie **eine Klasse** aus und achten Sie auf frühe Warnzeichen.

- **Vorgehensweise:** Kreuzen Sie alle Anzeichen an, die Ihnen diese Woche auffallen:
 - ☐ Verminderte Konzentrationsfähigkeit
 - ☐ Emotionaler Rückzug
 - ☐ Überanstrengung der Augen oder Müdigkeit
 - ☐ Impulsiver Umgang mit elektronischen Geräten
 - ☐ Geringere Arbeitsqualität
- **Die Reflexion:** Welcher Bereich scheint am stärksten betroffen zu sein?
Was benötigen die Schüler*innen möglicherweise mehr: Struktur, Pausen oder emotionale Unterstützung?

Aufgabe 4: Der Plan zur Wiederherstellung des Wohlbefindens

Thema: Förderung der digitalen Balance

Die Aufgabe: Entwerfen Sie eine kleine Veränderung, um das digitale Wohlbefinden der Schüler*innen zu fördern.

- **Vorgehensweise:**

Wählen Sie eine Strategie aus:

- ☐ Bildschirmpause
- ☐ Atempause
- ☐ Gerätefreier Einstieg
- ☐ Reflexions-Tagebuch
- ☐ Auszeit im Freien

Schreiben Sie auf, wann und wie Sie es nutzen werden:

- **Die Reflexion:** Wie hat sich diese Veränderung auf die Atmosphäre im Klassenzimmer oder das Engagement ausgewirkt?

Aufgabe 5: Mein Versprechen für digitales Wohlbefinden

Thema: Professionelle digitale Bürgerschaft

Die Aufgabe: Formulieren Sie **drei persönliche Verpflichtungen** für Ihre Unterrichtspraxis.

1. Ich werde _____
2. Ich werde _____
3. Ich werde _____

Bewahren Sie dieses Versprechen in der Nähe Ihres Planungsbereichs oder digitalen Arbeitsbereichs auf.

Checkliste für den Missionserfolg

Meine digitale Harmonie: Checkliste für den Missionserfolg

Name: _____

Ziel: Schließen Sie alle 5 Missionen ab, um ein **Wächter/Wächterin der digitalen Harmonie** zu werden.

Status	Name der Mission	Was ich tun muss	Meine Reflexion
☐	1. Wetter unterrichten	3 Tage lang meine Gefühle protokollieren	Ein Auslöser, der mich „aufgewühlt“ hat, war: _____
☐	2. Pause-Taste	Einmal „Pause & Reflektieren“ nutzen	Ich habe mich entschieden: _____
☐	3. Gleichgewichts-Scan	Frühe Anzeichen beobachten	Der am stärksten betroffene Bereich war: _____
☐	4. Plan zur Wiederherstellung	Eine Strategie zum Wohlbefinden testen	Das hat meine Klasse verändert, weil: _____
☐	5. Mein Versprechen	Meine 3 Verpflichtungen aufschreiben	Mein wichtigstes Versprechen lautet: _____

So verwenden Sie diese Checkliste:

10. **Kästchen ankreuzen:** Kreuzen Sie das Kästchen auf der linken Seite (☐) an, sobald Sie eine Aufgabe erledigt haben.
11. **Füllen Sie die Lücke aus:** Schreiben Sie einen kurzen Gedanken in die Spalte „Meine Reflexion“.
12. **Letzter Schritt:** Sobald alle 5 Kästchen angekreuzt sind, zeige dies Kolleg*innen oder Freund*innen, um Ihre neuen **digitalen Superkräfte** zu feiern!

Beim digitalen Wohlbefinden geht es nicht darum, Technologie zu verbannen, sondern darum, sie sinnvoll zu nutzen.

Kleine, bewusste Veränderungen können sowohl die Psyche Ihrer Schüler*innen als auch Ihre eigene schützen.

Halten Sie inne, reflektieren Sie und entscheiden Sie sich für Ausgewogenheit.

Modul 9

Projektgestaltung und -bewertung

Digital Harmony WP3 – Modul 9

Unterrichtsplan

Zielgruppe: Lehrkräfte und Moderator*innen

Dauer: 90 Minuten

Rahmen: Projekt „Digital Harmony“

I. Lernziele

Am Ende dieser Sitzung werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

1. ein umfassendes generationsübergreifendes digitales Projekt **zu entwerfen, das** auf gemeinsamer Gestaltung und Barrierefreiheit basiert.
2. Risiken in Bezug auf Technologie, Logistik und emotionale Sicherheit **zu erkennen** und zu bewältigen.
3. praktische Überwachungsinstrumente wie Beobachtungsbögen und Reflexionsjournale **anzuwenden**, um den Projektfortschritt zu verfolgen
4. eine Evaluierungsstrategie **zu formulieren**, die quantitative und qualitative Daten kombiniert, um die Wirkung zu messen.

II. Stundenplan (90 Minuten)

Zeit	Einheit/Thema	Art der Aktivität
0–15 Min.	Die Grundlagen: Warum Design wichtig ist	Einführung (Gruppenreflexion)
15–30 Min.	Phase 1: Bedürfnisse und Erwartungen	Hauptaktivität 1 (Interaktives Mapping)
30–50 Min.	Phase 2: Gemeinsame Gestaltung des Lernpfads	Hauptaktivität 2 (Interaktiver Workshop)
50–70 Min.	Phase 3: Operative Planung & Risiken	Hauptaktivität 3 (im eigenen Tempo / Kleingruppe)
70–85 Min.	Phase 4: Messung menschlicher Verbindungen	Hauptaktivität 4 (Auswahl interaktiver Tools)
85–90 Min.	Reflexion & Abschluss	Abschluss/Auswertung

III. Beschreibung der Einheiten und Aktivitäten

1. Einführungsaktivität: Die Kraft des bewussten Designs (15 Min.)

- **Beschreibung:** Vorbereitung, indem das Projektdesign als pädagogischer und nicht als administrativer Akt verstanden wird.
- **Aktivität: Aufforderung „Innehalten und reflektieren“.** Der Moderator/die Moderatorin stellt die drei Dimensionen von IGL vor: pädagogisch, sozial/emotional und praktisch.
- **Interaktives Element:** Die Teilnehmenden nennen jeweils eine Annahme darüber, wie ältere Menschen oder Schüler*innen Technologie sehen, und diskutieren, wie diese Annahme die Projektgestaltung beeinflussen könnte.

2. Hauptaktivität 1: Erwartungen erfassen (15 Min.)

- **Beschreibung:** Die Motivationen und Ängste beider Generationen vor Beginn des Projekts verstehen.
- **Aktivität:** Mithilfe einer digitalen Tafel oder physischer Plakate simulieren die Teilnehmenden eine „Erwartungsanalyse“-Übung.
- **Aufgabe:** Identifizieren Sie drei gemeinsame Hoffnungen und drei gemeinsame Sorgen, die sowohl Studierende als auch ältere Erwachsene in Bezug auf die digitale Zusammenarbeit haben.

3. Hauptaktivität 2: Der Co-Creation-Workshop (20 Min.)

- **Beschreibung:** Übergang von einer Top-down-Planung zu gemeinsamer Verantwortung.
- **Aktivität: Ideenfindung und Entwurf von SMART-Zielen.** * **Interaktives Element:** In kleinen Gruppen nutzen die Teilnehmenden die „Clustering“-Technik, um Projektideen zu gruppieren (z. B. lokale Geschichte, Fotografie) und zwei SMART-Ziele zu entwerfen, die spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sind.

4. Hauptaktivität 3: Der operative Plan & das Risikoregister (20 Min.)

- **Beschreibung:** Entwicklung einer strukturierten Abfolge unter Berücksichtigung möglicher Hindernisse.
- **Aktivität: Entwurf eines Minimum Viable Project (MVP).** * **Selbstständig/Kleingruppe:** Die Teilnehmenden entwerfen eine kurze Projektbeschreibung einschließlich Zeitplan, erforderlicher Ressourcen und einer „Risiko- und Notfallplan“-Tabelle für technische Probleme oder Barrierefreiheitsfragen.

5. Hauptaktivität 4: Die Wirkungs-Toolbox (15 Min.)

- **Beschreibung:** Auswahl der richtigen Instrumente zur Erfassung von Fortschritten bei Kompetenzen und Wohlbefinden.
- **Aktivität: Matrix zur Werkzeugauswahl. * Interaktives Element:** Die Teilnehmenden erhalten eine „Datenerfassungsmatrix“ und müssen auswählen, welche Werkzeuge (z. B. Emoji-Exit-Karten, Teilnehmer-Tagebücher oder Rubriken) am besten geeignet sind, um „digitale Autonomie“ im Vergleich zu „emotionalem Wohlbefinden“ zu messen.

IV. Auswertung & Abschluss (5 Min.)

- **Abschlussaktivität: Die Umsetzungszusage.**
- **Aktivität:** Jede*r Teilnehmende nennt eine Barrierefreiheitsanpassung (z. B. Großdruck, angepasstes Tempo), die er/sie in seinem Projekt priorisieren wird.
- **Formative Bewertung:** Der Moderator/die Moderatorin überprüft die in Aktivität 2 entworfenen SMART-Ziele, um sicherzustellen, dass sie mit den Prinzipien der Gegenseitigkeit und des universellen Designs übereinstimmen.
- **Abschlussfrage:** Die Teilnehmenden müssen folgende Frage beantworten: „Welche zwei Arten von Belegen sind für einen ausgewogenen Wirkungsbericht erforderlich?“ (Erwartete Antwort: Quantitative und qualitative).

Digital Harmony WP3 – Modul 9

Handbuch mit interaktiven Aktivitäten zu Digital Harmony

Name: _____

Datum: _____

Aktivität 1: Der Entwurfsraum des Detektivs

Ziel: Die Kernsäulen eines generationsübergreifenden Projekts identifizieren.

Die Aufgabe: Lesen Sie sich die unten aufgeführten Projektkomponenten durch. Schreiben Sie auf, zu welcher **Säule** die jeweilige Maßnahme gehört.

Auswahlmöglichkeiten: *Pädagogisch, Sozial/Emotional, Praktisch.*

1. **Szenario:** Sicherstellen, dass der Workshop-Raum über kontrastreiche Bildschirme und bequeme Stühle für ältere Teilnehmende verfügt.

Ihre Antwort: _____

2. **Szenario:** Planen Sie ein Kennenlernspiel, um die Nervosität der Schüler*innen und Senior*innen zu verringern.

Ihre Antwort: _____

3. **Szenario:** Ein klares Ziel festlegen, damit alle bis zum Ende der Stunde den Umgang mit einer digitalen Karte erlernen.

Ihre Antwort: _____

Aktivität 2: Die „Gegenseitigkeit“-Herausforderung

Ziel: Gemeinsames Gestalten und Erkennen gemeinsamer Werte üben.

Die Situation: Sie planen ein Projekt zum Thema „Traditionelle Rezepte und digitales Storytelling“.

Die Herausforderung: Lassen Sie nicht nur die Schüler*innen die Technik vermitteln. Können Sie für jede Gruppe eine Sache nennen, die sie der anderen „beibringt“ oder „mitgibt“?

- **Was der ältere Mensch dem Schüler/der Schülerin vermittelt:**

- **Was der Schüler/die Schülerin dem älteren Erwachsenen gibt:**

Aktivität 3: Die SMART-Zielübung

Ziel: Der Übergang von einer vagen Idee zu einem klaren pädagogischen Meilenstein.

Die Herausforderung: Nehmen Sie das untenstehende vage Ziel und formulieren Sie es nach den SMART-Kriterien (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert) um.

- *Vages Ziel:* „Wir möchten, dass sie mithilfe von Computern über ihr Leben sprechen.“
Mein SMART-Ziel:

Aktivität 4: Die Matrix zur Auswahl der Instrumente

Ziel: Das richtige Bewertungsinstrument dem Projektziel zuordnen.

Die Herausforderung: Sie müssen nachweisen, dass Ihr Projekt ein Erfolg war. Ziehen Sie eine Linie, um das **Ziel** mit dem besten **Bewertungsinstrument** zu verbinden.

Ziel	Bewertungsinstrument
Messung digitaler Kompetenzen	Beobachtungsbogen / Checkliste
Messung sozialer Verbindungen	Umfrage vor und nach dem Projekt
Erfassung der emotionalen Entwicklung	Reflexionsjournal / Interview
Erfassung des Engagements	Anwesenheits- und Teilnahmeprotokoll

Aktivität 5: Der „Was-wäre-wenn“-Notfallplan

Ziel: Planung für technische und soziale Risiken.

Die Herausforderung: Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade in der Mitte deiner 90-minütigen Sitzung, als das **Internet ausfällt**.

Der „Digital Harmony“-Schritt: Notieren Sie sich eine „No-Tech“-Aktivität, die die generationsübergreifende Verbindung aufrechterhält, während das WLAN repariert wird.

Mein Plan B:

Unterschrift eines Projektarchitekten/einer Architektin für digitale Harmonie:

Digital Harmony WP3 – Modul 2

Online-Missionen für „Digital Harmony“

Mission 1: Die Schnitzeljagd zur Barrierefreiheit

Thema: Universelles Design für Lernen (UDL).

Die Aufgabe: Sie sind der „Barrierefreiheits-Architekt“ Ihres eigenen Projekts.

- **Vorgehensweise:** Öffnen Sie das digitale Tool oder die App, in der Sie ihr Projekt verwenden möchten (z. B. Canva, Google Maps, ein Bildbearbeitungsprogramm). Schauen Sie sich das Menü „Einstellungen“ oder „Barrierefreiheit“ an. Finden Sie drei Funktionen, die Nutzer*innen mit unterschiedlichen Bedürfnissen helfen (z. B. Hoher Kontrast, Text-zu-Sprache, Schriftgrößenanpassung).
- **Reflexion:** Schreiben Sie auf, wie Sie die nützlichste Funktion einem älteren Menschen erklären würden, der Schwierigkeiten hat, den Bildschirm klar zu sehen.

Aufgabe 2: Das Persona-Interview

Thema: Bedürfnisse und Erwartungen.

Die Aufgabe: Üben Sie empathiegeleitetes Design.

- **Vorgehensweise:** Suchen Sie sich einen potenziellen Teilnehmenden (einen Schüler/Schülerin oder einen älteren Erwachsenen). Fragen Sie ihn/sie: *„Wenn wir gemeinsam ein digitales Projekt entwickeln würden, was wäre eine ‚magische‘ Sache, die du gerne erschaffen würdest, und was wäre eine ‚beängstigende‘ Sache an der Technik, die wir vermeiden sollten?“*
- **Reflexion:** Notieren Sie in Ihrem Protokoll, wie diese „beängstigende“ Sache die Gestaltung der ersten 15 Minuten Ihres Workshops beeinflussen wird.

Mission 3: Das „Was wäre, wenn?“-Notfalllabor

Thema: Risikomanagement und emotionale Sicherheit.

Die Aufgabe: Bereiten Sie sich auf das Unerwartete vor.

- **Was zu tun ist:** Stellen Sie sich ein „Worst-Case-Szenario“ vor, in dem das WLAN in deiner Schule mitten in einer Unterrichtsstunde komplett ausfällt. Sie müssen eine 10-minütige Aktivität leiten, die **keinerlei** Technik erfordert, aber dennoch die beiden Generationen miteinander verbindet.
- **Reflexion:** Beschreiben Sie kurz Ihre „Plan B“-Aktivität. Warum ist es wichtig, ruhig und

gesellig zu bleiben, auch wenn die Technik versagt?

Mission 4: Das Evaluationsmodell

Thema: Wirkungsmessung (quantitativ & qualitativ).

Die Aufgabe: Entwerfen Sie Ihre eigenen „Evidenz-Tools“.

- **Vorgehensweise:** Sehen Sie sich die Arbeitsmittel aus Modul 3 an (Fragebögen und Beobachtungsbögen). Entwerfen Sie drei konkrete Fragen für einen „Exit-Ticket“: eine zum technischen Fortschritt, eine zu den Eindrücken und eine zur Beziehung zur anderen Generation.
- **Die Reflexion:** Welche dieser drei Fragen wird Ihrer Meinung nach die aussagekräftigste „menschliche Geschichte“ für Ihren abschließenden Wirkungsbericht liefern?

Mission 5: Der Harmony-Pitch

Thema: Interessenvertretung und Nachhaltigkeit.

Die Aufgabe: Sichern Sie die Zukunft Ihres Projekts.

- **Aufgabe:** Stellen Sie sich vor, Sie hätten 60 Sekunden Zeit, um die Schulleitung davon zu überzeugen, eine zweite Auflage dieses Projekts zu finanzieren. Bereiten Sie einen kurzen „Elevator Pitch“ vor, in dem Sie sich auf die sozialen und pädagogischen Vorteile konzentrieren, die Sie in diesem Modul kennengelernt haben.
- **Die Reflexion:** Haben Sie sich mehr auf die „digitalen“ Fähigkeiten oder auf die „Harmonie“ (Verbindung) konzentriert? Ein echtes Digital-Harmony-Projekt braucht ein bisschen von beidem!

Checkliste für den Missionserfolg

Meine „Digital Harmony“: Checkliste für den Missionserfolg

Name: _____

Ziel: Schließen Sie alle 5 Missionen ab, um „Digital Harmony Projekt Architekt“ zu werden.

Status	Name der Mission	Was ich tun muss	Meine Reflexion
☐	1. Barrierefreiheit	Finden Sie 3 Barrierefreiheitsfunktionen in der von Ihnen gewählten App.	Eine Funktion, die ich gefunden habe, ist: _____
☐	2. Persona	Befragen Sie einen potenziellen Teilnehmer/eine Teilnehmerin zu seinen/ihren Hoffnungen und Ängsten.	Die am häufigsten genannte Angst war: _____
☐	3. „Was wäre, wenn?“	Entwickeln Sie eine 10-minütige „No-Tech“-Ersatzaktivität.	Meine Plan-B-Aktivität ist: _____
☐	4. Auswertung	Entwerfen Sie 3 Fragen für den Abschluss der Teilnehmer.	Meine Lieblingsfrage lautet: _____
☐	5. Der Pitch	Schreiben Sie einen 1-minütigen Pitch zur Interessenvertretung oder nehmen Sie ihn auf.	Der Hauptvorteil, den ich hervorheben werde, ist: _____

Letzter Schritt: Sobald alle 5 Kästchen angekreuzt sind, sind Sie bereit, Ihr eigenes generationsübergreifendes digitales Projekt zu leiten. Herzlichen Glückwunsch!

„Denken Sie daran: Ein gut konzipiertes Projekt ist eine Brücke, die noch lange nachdem die Bildschirme ausgeschaltet sind.“

Projektpartner:



