



Medienstress? Nicht mit mir!

Die Schülerinnen und Schüler erzählen, wie sie digitale Medien nutzen. Im Gespräch mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern erkennen sie, dass Medien auch nerven oder unruhig machen können.

Die Reflexion über die Nutzung digitaler Medien ist eine wichtige Übung, um das Bewusstsein für die Auswirkungen von Technologien auf das Leben zu schärfen. Indem die Schülerinnen und Schüler darüber sprechen, wie sie digitale Medien nutzen und welche positiven oder negativen Erfahrungen sie damit gemacht haben, können sie ein besseres Verständnis für die Rolle von Medien in ihrem Alltag entwickeln. Indem Kinder erkennen, dass Medien auch nervig oder unruhig machen können, werden die Schülerinnen und Schüler sensibilisiert für mögliche negative Effekte von Medienkonsum. Dies kann dazu führen, dass sie bewusster mit ihrer Mediennutzung umgehen und Strategien entwickeln, um sich vor den negativen Auswirkungen zu schützen. Wichtig ist, dass die Kinder einen gesunden Umgang mit Medien pflegen und sich bewusst machen, wie sich Mediennutzung auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Durch den Austausch mit anderen können sie voneinander lernen und gemeinsam Wege finden, eine ausgewogene Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu finden.



Material

- Interaktive Übung **„Welche Medien gibt es und was kann man damit machen?“**
- Interaktive Übung **„Stress mit Medien – das Quiz“**



Bitte laden Sie sich [hier](#) die App Unterricht Medienplanet herunter. Die interaktive Übung „Welche Medien gibt es und was kann man damit machen“ finden Sie dort unter Basismethoden. Die interaktive Übung "Stress mit Medien – das Quiz" finden Sie dort unter Stress und Entspannung.

Vorbereitung

Klären Sie für sich die Begriffe "digitale Medien" und "Medienstress". Nutzen Sie dazu die Informationen in den Texten „Fakten zu Gesunde Mediennutzung“; besonders den Text zu „Mediennutzung und digitaler Stress“.

Motivationsidee

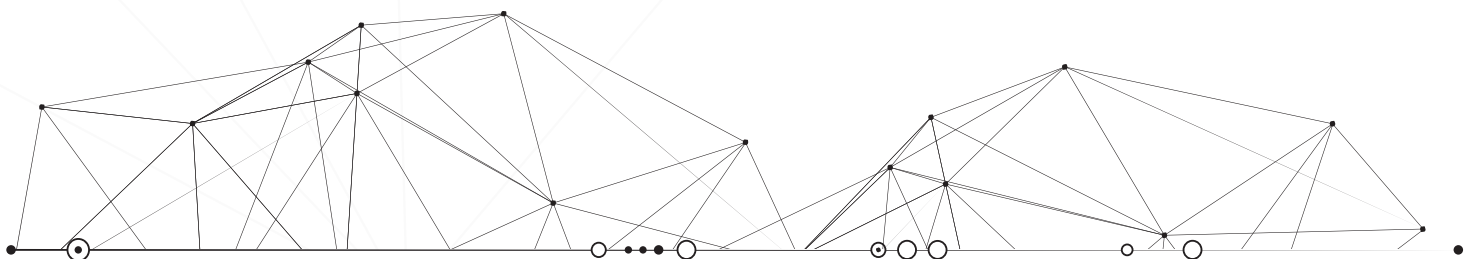
Bearbeiten Sie zunächst gemeinsam die interaktive Übung „Welche Medien gibt es und was kann man damit machen?“- zum Beispiel über die digitale Tafel. Die Kinder sammeln zunächst Medien, die sie nutzen und dann die möglichen Funktionen, die diese Medien erfüllen könnten. Zu den Funktionen gehören offensichtliche Nutzungen wie telefonieren oder informieren aber auch emotionale Funktionen wie unterhalten, Spaß haben oder Ablenkung.

Durchführung

Regen Sie einen Austausch über die Erlebnisse mit digitalen Medien an. Klären Sie unter Umständen den Begriff „digitale Medien“.

Leitfragen:

- Kommt es vor, dass dich Medien nerven oder dir Angst machen? Warum?
- Stresst es dich, wenn du beim Computerspielen verlierst, wenn du zu lange liest oder fernsiehst oder wenn du ein Level nicht zu Ende spielen darfst?
- Gibt es Filme, Serien, Bücher oder Apps, die dich stressen oder ängstigen?
- Was nervt dich am Smartphone, Fernsehen oder Internet?





Bitte Sie die Kinder, auch eigene Fragen zu stellen, die sie zu diesem Thema bewegen. Achten Sie darauf, alle Aussagen gelten zu lassen und diese nicht zu werten. Nutzen Sie die unter „Basismethoden“ beschriebene Gesprächsform des „Kugellagers“. Dabei können die Kinder frei miteinander sprechen, ohne dass eine Lehrperson mithört. Entwickeln Sie mit den Kindern gemeinsam eine Definition des Begriffs „Medienstress“. Notieren Sie die Aussagen an der Tafel. Finden Sie schließlich eine gemeinsame Definition.

Mögliche Definition:

Medienstress bezieht sich auf die Belastung oder den Druck, der durch die Nutzung von Medien entstehen kann. Dieser Stress kann verschiedene Formen annehmen: Informationsüberflutung durch ständige Verfügbarkeit von Medien und Inhalten, Zeitdruck durch ständige Erreichbarkeit, Vergleichsdruck durch die Nutzung sozialer Medien und der darin präsentierten Idealen oder auch Ablenkung und Konzentrationsprobleme.

Auswertung / Reflexion

Wiederholen Sie die gemeinsam gefundene Definition von Medienstress und diskutieren Sie mit den Kindern darüber welche Medien und Medieninhalte Stress verursachen können. Die Kinder sollen versuchen Lösungen für diesen Stress zu finden, zum Beispiel durch bestimmte Einstellungen oder durch Medienfasten. Zum Abschluss spielen Sie mit der Klasse die interaktive Übung „Stress mit Medien – das Quiz“ in der der App Unterricht Medienplanet. Hierbei werden noch einmal die Auswirkungen von Medienstress und Hilfen zur Problemlösung zusammengefasst.

Notizen

