

Analysieren & Reflektieren

Lernziele laut Medienkompetenzrahmen NRW

05 Analysieren und Reflektieren

- 5.1 Medienanalyse
- 5.2 Meinungsbildung
- 5.3 Identitätsbildung
- 5.4 Selbstregulierte Mediennutzung

Dieses Material wurde im Rahmen des **#DigitalCheckNRW** entwickelt und soll dazu dienen Medienkompetenz zu fördern. Es gibt Anregungen zu verschiedenen Methoden. Diese können je nach Bedarf angepasst und verändert werden.

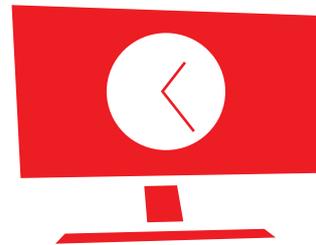
Legende für die Methodensammlung

	Ziel		Methode		Fragen
	Einstieg		Link		Hinweis
	Ablauf		Vertiefung		

Meine (Medien)Zeit sinnvoll nutzen

Noch schnell zum nächsten Meeting, Mails beantworten, Sport nicht vergessen, Einkaufen bevor die Geschäfte zu machen und dann zum gemeinsamen Essen mit Freund*innen – unser Alltag ist oft eng getaktet. Digitale Medien können uns als **Kommunikations- und Organisationshilfen** hierbei unterstützen. Sie können aber auch schnell als **Pausenfüller oder als Ablenkung** im stressigen und anspruchsvollen Alltag genutzt werden.

Wie viel Zeit nehmen Medien tatsächlich in unserem Alltag ein? Wie oft nehmen wir das Smartphone (unbewusst) in die Hand, schauen Streaming-Dienste über Tablet und Co., scrollen durch Social Media-Profilen, shoppen online oder bitten unseren Sprachassistenten nach Auskunft?



Eine **bewusstere Mediennutzung** ist daher oft sinnvoll. Welche Möglichkeiten gibt es, mit denen man die eigene Mediennutzung bewusst gestalten kann? Das Material enthält Ideen und Anregungen für eine selbstreflektierte und selbstregulierte Mediennutzung.

Ziele:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Mediennutzung
- Reflektion der eigenen Mediennutzung
- Anregungen für ein gesundes Verhalten mit Medien

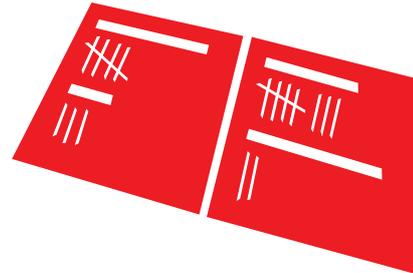


Einstieg: Spiele zur Reflexion

Welches digitale Medium nutze ich am meisten?

Um herauszufinden, welchen Stellenwert digitale Medien im Alltag der Teilnehmenden einnehmen, kann zu Beginn ein **Bewusstseinspiel** durchgeführt werden.

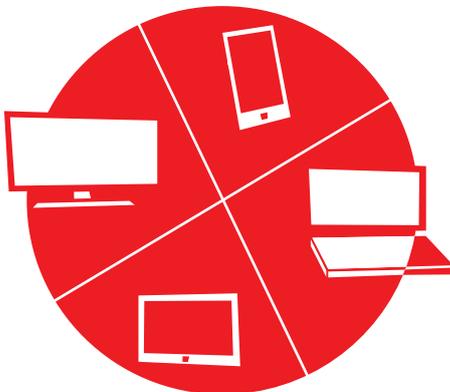
Schreiben Sie hierfür verschiedene digitale Geräte an das Whiteboard/ Tafel (z.B. Smartphone, Tablet, Computer, Sprachassistenten). Bitten Sie die Teilnehmenden eine Markierung (z.B. ein Punkt) unter die von ihnen genutzte Medien zu setzen. Dadurch erhalten Sie und die Teilnehmenden einen schnellen **Überblick**, welche digitalen Medien von den Teilnehmenden präferiert genutzt werden.



Wie viel Zeit verbringe ich mit digitalen Medien?

Im zweiten Schritt soll mithilfe einer **grafischen Darstellung** herausgefunden werden, welches digitale Gerät bzw. welche Art der Mediennutzung wie viel Zeit im Alltag der

Teilnehmenden einnimmt. Hierfür erhält jeder Teilnehmende ein vorab vorbereitetes DIN A4-Blatt mit einem leeren Kreis (Torte) und eine Handvoll verschiedenfarbiger Stifte.



Der Arbeitsauftrag lautet: Tragen Sie in Form von farbigen „Tortenstücken“ ein, welches digitale Medium / welche Art der Mediennutzung Sie am häufigsten / am wenigsten während eines Tages nutzen.

i

Tipp:

Für die Teilnehmenden kann es hilfreich sein, wenn sie an dieser Stelle ein paar Ideen erhalten, um welche Medien/-nutzung es dabei gehen könnte (z.B. Smartphone, Laptop, Social Media-Kanäle, Streaming-Dienste).

Methode 1: Tagebuch zur Mediennutzung

Dies eignet sich gut als **Hausaufgabe** zwischen den Stunden. Lassen Sie die Teilnehmenden ein Tagebuch darüber führen, wann und wie lange sie welche Medien nutzen und was sie damit tun. Nutzen sie die Medien eher konsumierend, kreativ oder zum Spielen, Lernen und Kommunizieren? Darüber wird deutlich, wie unbewusst wir manchmal bei der Mediennutzung sind.

Durch die spielerische Herangehensweise können Sie mit den Teilnehmenden ins Gespräch kommen und diese erhalten die Gelegenheit, sich mit der **individuellen Mediennutzung** und -dauer auseinanderzusetzen und sich diese bewusst zu machen.



#DigitalCheckNRW

Hier geht's zum Test:

checkup.digitalcheck.nrw



Methode 2: Reflexion – Welche Anzeichen und Risiken einer intensiven Mediennutzungsdauer gibt es?

Tauschen Sie sich mit den Teilnehmenden über die Anzeichen und Risiken einer intensiven Mediennutzungsdauer aus: Was macht es mit ihnen, wenn sie mal Ihr Smartphone zu Hause vergessen haben? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie abends mal den Fernseher auslassen? Wie geht es Ihnen, wenn Sie stundenlang durch die Profile bei Social Media gescrollt haben? ...

Betrachten Sie auch gemeinsam mit Ihren Teilnehmenden → **5.4 Level 2** des **#DigitalCheckNRW-Tests** und gehen Sie die einzelnen Antwortmöglichkeiten durch.



Wichtig:

Das Ziel dabei ist nicht Medien aus unserem Alltag zu entfernen oder ständig ein Digital Detox durchzuführen, sondern einen **reflektierten Umgang mit Medien** zu erlernen und die Mediennutzung selbst regulieren zu können.



Method 3: Wie kann ich meinen Umgang mit Medien gesund gestalten?

Sammeln Sie gemeinsam Möglichkeiten für einen **gesunden Medienkonsum** und halten Sie diese am Whiteboard / an der Tafel fest. Ideen und Anregungen für eine reflektierte und selbstregulierte Mediennutzung bietet die Frage → **5.4 Level 1** des **#DigitalCheckNRW-Tests**. Aus den Antworten ergeben sich die folgenden Möglichkeiten (siehe unten). Diese können Sie Schritt für Schritt mit den Teilnehmenden besprechen und auch ausprobieren.

Diese Möglichkeiten gibt es:

- **Bildschirmzeit einstellen (Einstellung für iPhone):** Wo kann ich die Bildschirmzeit auf meinem Smartphone/ Tablet einstellen? Zeigen Sie den Teilnehmenden die Einstellungsmöglichkeiten und wie diese individualisiert werden können.
- **„Digitales Wohlbefinden“/ digital wellbeing nutzen (Einstellung für Android-Smartphone):** Das digitale Wohlbefinden bietet die Möglichkeit, zeitliche Begrenzungen für einzelne Apps einzustellen. Diese Einstellungen können auf jedem Android-Smartphone individuell angepasst werden.
- **Zeiten festlegen (z.B. 10-15 Minuten Social Media):** Überlegen Sie gemeinsam mit den Teilnehmenden, wie viel Zeit sie für einzelne Medienaktivitäten aufbringen möchten. Die Teilnehmenden könnten an dieser Stelle einen individuellen Tagesplan erstellen, in dem sie festlegen, wie viel Zeit sie mit einzelnen Medien verbringen möchten.
- **Pausen/ Wartezeiten ohne Smartphone gestalten:** Überlegen Sie mit den Teilnehmenden, in welchen Situation im Alltag z.B. das Smartphone auch mal in der Tasche bleiben könnte (z.B. beim Warten auf den Bus/ beim Spaziergehen/ im Café)
- **Apps/ Webseiten reduzieren:** Häufig sind Displays überfüllt von Apps und das Lesezeichen im Browser kaum noch zu durchblicken. Regen Sie die Teilnehmenden dazu an, sich ihre Apps/ Webseiten genauer zu betrachten und zu überlegen, ob diese wirklich alle gebraucht/ angewandt werden oder reduziert werden können.

Ein Projekt von:



Gefördert durch:

Der Ministerpräsident
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ich plane mein Seminar...

Ziel meines Seminars ist:

Dauer des Seminars:

Welche Ausstattung muss ich selbst mitnehmen:

Welche Ausstattung benötigen meine Teilnehmenden:

- Stift und Papier
- Laptop, Smartphone oder Tablet mit Internetzugang
- Arbeitsblatt
-
-

- Papier und Stifte
- Karteikarten, Filzer, Post-its
- Powerpoint-Präsentation
- Laptop, Smartphone oder Tablet mit Internetzugang
- Beamer
- Drucker
-

Ablauf des Seminars:

Reflexionsfragen:

Ein Projekt von:



Gefördert durch:

Der Ministerpräsident des Landes Nordrhein-Westfalen

