

Hintergrund: Pauschale Smartphone-Verbote entlasten den Vormittag an Schulen, verlagern die Probleme mit unbegrenzten Bildschirmzeiten, digitalem Gruppenzwang und Risiken wie Cybergrooming jedoch unbegleitet in den Nachmittag. Dieses Kurz-Konzept stärkt die Grenz- und Reflexionskompetenz von Schülerinnen und Schülern durch aktive Beteiligung.

Ziel der Stunde: Ein ehrliches, schamfreies Stimmungsbild der Klasse zum eigenen Medienkonsum zu erhalten, die Vorbildfunktion von Erwachsenen kritisch zu hinterfragen und konkrete Wünsche an Eltern und Lehrer zu formulieren.

Ablauf & Zeiteinteilung

00 – 05 Min.

Einstieg & Anonyme Befragung

Verteilen Sie die Kopiervorlage (Seite 2 dieses Leitfadens) an alle Schülerinnen und Schüler. Bitten Sie die Klasse, den Zettel absolut ehrlich und ohne Namen auszufüllen, zweimal zu falten und in einer Box oder Tasche zu sammeln.

05 – 20 Min.

Auswertung & Tafelbild

Ziehen Sie die Zettel nacheinander heraus und tragen Sie die Striche an der Tafel zusammen:

- Durchschnittliche und maximale Bildschirmzeit (Frage 1)
- Verhältnis: Wie viele Schüler empfinden ihren Konsum selbst als zu hoch? (Frage 2)
- Wahrnehmung des Verhaltens von Erwachsenen (Frage 3)
- Top 3 Wünsche an Eltern/Lehrer (Frage 4)

20 – 40 Min.

Moderierte Diskussion / Reflexion

Analysieren Sie das Tafelbild gemeinsam mit der Klasse.

Mögliche Leitfragen für Sie:

- Überraschen uns die Zahlen der Bildschirmzeiten? (Meist liegen diese bei 10–18h täglich).
- Warum ist es so schwer, das Handy beiseite zu legen, selbst wenn man es möchte?
- Was können Erwachsene (Eltern/Lehrer) tun, um ein besseres Vorbild zu sein?
- Wie definieren wir gemeinsam einen gesunden Schutzraum für den Nachmittag?

40 – 45 Min.

Ergebnis & Botschaft

Formulieren Sie gemeinsam mit der Klasse 2–3 konkrete Wünsche an die Elternschaft. Diese können anonymisiert als Feedback der Klasse (z. B. auf dem nächsten Elternabend) vorgestellt werden.

Hinweise zur Durchführung

Kein Zeigefinger: Vermeiden Sie moralische Bewertungen der Bildschirmzeiten. Die Schüler wissen selbst, dass die Zeiten hoch sind. Der Fokus liegt darauf, sie als Betroffene ernst zu nehmen und ihre Perspektive sichtbar zu machen.

ANONYMER FRAGEBOGEN

Partizipations-Schulstunde: „Wir müssen reden“

KOPIERVORLAGE
FÜR SCHÜLER/INNEN

Fülle diesen Zettel bitte absolut ehrlich und ohne deinen Namen aus. Falte ihn danach zweimal zusammen, damit niemand deine Antworten sehen kann. Wir werten alle Zettel gemeinsam an der Tafel aus.

1. Wie hoch ist deine tägliche Bildschirmzeit auf dem Smartphone wirklich?

(Schätze ehrlich die Stunden ab, die du an einem normalen Tag aktiv am Handy verbringst)

[] Ca. _____ Stunden täglich

2. Fühlt sich diese Zeit für dich gut an, oder ist es dir manchmal selbst zu viel?

- ☐ Die Zeit fühlt sich für mich gut an. Ich habe alles im Griff.
- ☐ Es ist mir eigentlich zu viel, aber ich komme schwer davon weg.
- ☐ Ich weiß es nicht / mir ist es egal.

3. Wie nimmst du das Smartphone-Verhalten der Erwachsenen (Eltern/Lehrer) in deinem Umfeld wahr?

- ☐ Sie nutzen das Handy selbst fast ständig (z. B. beim Essen, bei Gesprächen).
- ☐ Sie nutzen es in einem gesunden Rahmen.
- ☐ Sie leben mir einen bewussten und vorbildlichen Umgang vor.

4. Was wünschst du dir von deinen Eltern und Lehrern in Bezug auf dein digitales Leben?

(Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Dass sie mich unterstützen, gesunde Grenzen zu setzen (ohne reine Verbote).
- ☐ Mehr Respekt und echtes Interesse an meiner digitalen Welt (Games, Chats, Social Media).
- ☐ Dass sie selbst als Vorbild das Handy öfter beiseitelegen.
- ☐ Dass sie als Ansprechpartner ohne Vorwürfe da sind, wenn im Netz etwas schief läuft.

Eigene Anmerkungen / Was ich noch sagen möchte:
