

Einleitung

Neuerdings kursiert der Begriff „FOMO“ – Fear of missing out, die Angst, etwas zu verpassen, in der Öffentlichkeit. Wissenschaftler bezeichnen diese Angst mit als Grund für den zunehmenden Medienkonsum bei Jugendlichen. Die Konsequenzen sind Unruhe, Nervosität und schnelle Ablenkung. Um die eigene Mediennutzung zu reflektieren, veranstaltet Handysektor einmal im Jahr zur Fastenzeit das Projekt „Handyfasten“, das die Schüler dazu herausfordert, eine Woche lang komplett ohne ihr Handy auszukommen. Die Schülerinnen und Schüler sollen erfahren, in welchen Situationen das Handy sinnvoll eingesetzt werden kann, und wann es vielleicht sogar negative Auswirkungen haben kann.

Die Unterrichtseinheit zum Handyfasten besteht aus einer Doppelstunde „WhatsApp-Stress“ vor dem Projekt (Aufgabe 1 und 2), dem Projekt Handyfasten als solches (Aufgabe 3 - Medientagebuch) sowie einer nachbereitenden Doppelstunde „Handyknigge“ (Aufgabe 4 und 5). Beide Teile sind auf 90 Minuten ausgelegt. Als Einstieg machen die Schüler in einem [Fragebogen von unserem Partner klicksafe](#) Angaben zu ihrer Mediennutzung. Die Ergebnisse werden gemeinsam betrachtet und diskutiert. Das Experiment funktioniert am besten, wenn möglichst viele Schüler der Klassen (freiwillig) daran teilnehmen. Während dem Selbstversuch sollen die Schüler ihre Gefühle und Gedanken in Form eines Tagebuchs festhalten. Sie haben an dieser Stelle auch die Möglichkeit, mit dem Handysektor-Redaktionsteam über Facebook bzw. per Mail zu kommunizieren und Unterstützung zu erhalten. Am Ende der Woche sollen die Schüler ihr Fazit vorstellen und gemeinsam ein Medienknigge erstellen, der für die Schüler als Leitfaden zur Handynutzung dienen soll.

Sachinformationen

Mediennutzung bei Jugendlichen

Die JIM-Studie 2013 ergab, dass im Durchschnitt der 12- bis 19-Jährigen die Mobiltelefonverbreitung bei 96% liegt. Bei den Zwölf- bis 13-Jährigen liegt die Ausstattungsrate bei 92 Prozent, ab 14 Jahren besitzt nahezu jeder ein eigenes Handy. Zudem hat sich in den letzten Jahren die Besitzrate von Smartphones extrem gesteigert. Das Besondere an Smartphones ist für viele Nutzer, dass die Geräte durch die Installation von Apps um spezielle Funktionalitäten und Anwendungen erweitert werden können. Jugendliche haben durchschnittlich 19 dieser kleinen Programme auf ihrem Smartphone installiert. Gemessen an der

Nutzungshäufigkeit sind die wichtigsten Handy-Funktionen laut der Studie immer noch das Telefonieren und Schreiben von SMS. Mehr als drei Fünftel gehen mit dem Handy ins Internet (65%) oder nutzen den mobilen Zugang zu ihrem sozialen Netzwerk (62%). Auch Messenger-Apps erfreuen sich bei den Jugendlichen großer Beliebtheit – für 81% der App-Besitzer gehören Messenger-Apps zu den wichtigsten, dabei sticht besonders WhatsApp hervor.

Angesichts der mittlerweile fast flächendeckenden Mobiltelefonverbreitung sind Überlegungen zu den Konsequenzen dieser Entwicklung notwendig.

FOMO – Fear of Missing Out

Smartphone-Stress

Jugendliche verbringen ihre Zeit immer häufiger an ihren Handys. Aus der häufigen Nutzung kann sich für den Konsumenten ein Gefühl entwickeln, etwas zu verpassen, wenn er mal nicht im Netz ist. Amerikanische Wissenschaftler bezeichnen dieses Phänomen als „FOMO“ – Fear of missing out, die Angst, etwas zu verpassen. Es geht um den Druck, ständig im Netz dabei sein zu müssen, bspw. über Facebook, Twitter, WhatsApp oder Youtube. Das Gefühl, eine wichtige Erfahrung oder Begegnung zu verpassen, wenn das Smartphone nicht in der Hand ist, lässt sie alle paar Minuten an ihren Smartphones hantieren. Diese Angst ist so alt wie die Gesellschaft. Menschen organisieren sich in Gruppen, sind aber nur temporär Teil davon. Ist man bei Zusammenkunft einer Gruppe nicht anwesend, verpasst man Erfahrungen. Gruppenzugehörigkeit ist aber ein menschliches Bedürfnis. Dadurch wird das Gefühl, zu fehlen, unangenehm und eine Angst entsteht. Dieses seit jeher existierende Gefühl der Angst hat sich in den letzten Jahren unter dem Einfluss der digitalen Medien und mobilen Kommunikationsmittel verstärkt. Medien umgeben uns 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche, 356 Tage im Jahr. Dank mobilen Geräten sind wir immer und überall erreichbar. Eine Zusammenkunft mit Menschen wird dadurch zeit- und ortsunabhängig und ist theoretisch jederzeit möglich. Wir haben viel schnelleren und tieferen Einblick in das Leben unserer Freunde und Bekannten. FOMO kann zu Unruhe, Nervosität, Konzentrationsproblemen und Unproduktivität durch ständige Ablenkung führen. FOMO macht sich konkret beispielsweise daran bemerkbar, dass Facebook und Co. direkt nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen verwendet werden. Beim Lernen, beim Essen sind

wir ständig abgelenkt und schaffen es nicht mehr, uns auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Daraus entsteht der bekannte Sägeblatteffekt, denn in der Regel braucht es einige Minuten, bis wir nach einer Unterbrechung wieder die volle Aufmerksamkeit erreicht haben. Es geht nicht darum, wirklich etwas zu verpassen, sondern nur um das Gefühl, dass es so ist. Das lässt sich vergleichen mit einem Besuch im Casino. Forscher der Universität Bonn behaupten, dass die Nutzung eines Smartphones dem Spielen am Glücksspielautomat ähnelt – deshalb werde das Handy so oft eingeschaltet. Die Vorstellung, man könnte eventuell etwas gewinnen, ist so anziehend, dass die Möglichkeit zu verlieren verdrängt wird und ein Bedürfnis zum Spielen entsteht. Es ist also eine Mischung aus Neugier und Informationsdrang. Was dabei als wichtig oder unwichtig angesehen wird, ist Ansichtssache. Um FOMO und seine Auswirkungen zu reduzieren, ist der erste Schritt, die eigene Mediennutzung zu reflektieren und sich dabei die Frage zu stellen, wie viele wichtige Informationen heute wirklich dabei waren und worauf man im Nachhinein hätte verzichten können. Im zweiten Schritt wird dann die Ablenkung minimiert, beispielsweise durch das Abschalten von Notifications. Der dritte Schritt ist das effiziente kommunizieren. Außerdem können Abläufe automatisiert werden, sodass man sozusagen „Social-Media-Öffnungszeiten“ einführt, also bestimmte Zeiträume, in denen man die Social Media Angebote nutzt und online ist. Für diese Punkte ist Selbstbeherrschung die unabdingbare Grundlage.

Mediensucht

Mediensucht ist keine offiziell anerkannte Suchtkrankheit im medizinischen Sinn, man spricht vielmehr von einer exzessiven Mediennutzung. Die

Internetsucht ist der zwanghafte Drang, sich regelmäßig und exzessiv mit dem Internet zu beschäftigen. Eine solcher Zwang zur Mediennutzung macht sich darin bemerkbar, dass normale Lebensgewohnheiten vernachlässigt werden, die virtuelle Welt zum Ersatz für die sonst üblichen realen sozialen Kontakte werden, vitale Bedürfnisse wie Nahrungsaufnahme und Schlaf vernachlässigt werden und teilweise normale freundschaftliche Kontakte weniger getätigt werden. Die Online-Zeit kann nicht mehr kontrolliert oder beschränkt werden, Betroffene verharmlosen ihr Verhalten häufig. Bei Entzug kommt es zu schlechter Laune, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Schweißausbrüchen. Weit verbreitet ist die Spielsucht, die Onlinerollenspiele

(z.B. World of Warcraft) und Shooter (z.B. Counter-Strike) betreffen. Doch auch der Umgang mit dem Smartphone und den darauf enthaltenen Funktionen wie Social Media, SMS oder andere Apps können suchtähnliche Symptome hervorrufen. Die Nichtnutzung kann ebenfalls zu Entzugserscheinungen wie Nervosität und erhöhtem Herzschlag führen. In der EXIF-Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend wurde ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem erzieherischen Umgang zu Hause in Bezug auf Medien und einer exzessiven Nutzung festgestellt. Die Thematisierung und Behandlung von Medien in der Familie und in der Schule wirkt sich demnach stark auf die damit verbundenen Probleme aus.

Menthal-App

Die kostenlose Android App Mental erlaubt es, die Interaktion zwischen dem Smartphone und dem Nutzer nachzuvollziehen und Aufschluss über das Smartphone-Verhalten zu geben. Nach dem Herunterladen der App sammelt diese zunächst einige Tage lang Daten. Dabei überwacht die App jede Aktion, die mit dem Handy vorgenommen wird und speichert alle Handlungen. Ausgehend von

diesen Daten werden wird eine Nutzungsstatistik entworfen. Die Ergebnisse beinhalten die tägliche Nutzungsdauer des Smartphones, die am häufigsten verwendeten Anwendungen und Informationen zum Telefonier-Verhalten. Die Daten werden anonymisiert für statistische Zwecke an die Universität Bonn weitergeleitet. Die App erfordert das Betriebssystem Android 4.0. oder höher.

Linktipps

www.handysektor.de

www.handysektor.de ist ein werbefreies Informationsangebot für Jugendliche zur Unterstützung ihrer Mediennutzung. Smartphones, Tablets und Apps stehen im Mittelpunkt. Für Lehrkräfte gibt es eine spezielle Pädagogenecke. Handysektor ist ein gemeinschaftliches Projekt der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) und des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest (mpfs).

www.klicksafe.de

Klicksafe ist eine Initiative für mehr Sicherheit im Netz mit vielen guten Materialien speziell für Pädagogen und Eltern. Klicksafe ist der deutsche Knotenpunkt im „Safer Internet Programm“ der EU.

www.mpfs.de

Beim Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest (mpfs) können die KIM-, JIM- und FIM-Studien heruntergeladen werden.

Lernziele

- Die Schüler lernen ihre eigene Handynutzung zu reflektieren und genauer zu betrachten.
- Das ausführliche Tagebuch regt die Schüler dazu an, sich mit ihren Bedürfnissen auseinanderzusetzen, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden und Gründe für ihr Handyverhalten zu finden. Wird das Handy beispielsweise aus Langeweile genutzt und gibt es eventuell Alternativen? Oder hat es bestimmte Funktionen, die unterwegs nicht anders ersetzt werden können? Die Schüler sollen erkennen, wann eine Notwendigkeit zur Handynutzung besteht und wann man drauf verzichten kann.
- In der dem Projekt anschließenden Diskussion werden die eigenen Gedanken und Gefühle noch einmal reflektiert, die Meinungen der anderen überdacht und eventuell neue Sichtweisen entdeckt.
- Der Handyknigge dient als Leitfaden für die eigene Handynutzung, an dem sich die Schüler orientieren können. Dieser stößt auf größere Akzeptanz, da er eigens von den Schülern erstellt wurde und nicht von anderen Personen aufgedrängt wurde. Persönliche soziale Kontakte sollen gestärkt und der eigene Handystress reduziert werden.

Tipps zu Aufgabe 1 + 2

Der Fragebogen soll anonym ausgefüllt werden, damit keine Schülerinnen / Schüler vorgeführt oder bloßgestellt werden. Lassen Sie zwei Schülerinnen / Schüler (evtl. die Klassensprecher) das Einsammeln, Auszählen (es reicht eine einfache quantitative Auszählung) und die Ergebnispräsentation übernehmen. Das Ergebnis sollte an der Tafel notiert werden, damit die Schüler in ihrem eigenen Auswertungsbogen der gesamten Klasse mitschreiben können und das Ergebnis für die weitere Diskussion präsent ist. Nach der Auswertung sollten die Schülerinnen / Schüler ihre eigene Handynutzung, als auch die der Mitschüler besser einschätzen können. In der Diskussion werden sie zur kritischen Betrachtung ihres Konsums herausgefordert. Vermeiden Sie den erhobenen Zeigefinger oder Entrüstung angesichts des Handykonsums der Schüler. Mit dem Video bekommen die Schüler einen Denkanstoß für die Vorteile, die das Handyfasten mit sich bringt. Für die Arbeit mit dem Video soll ein Tafelbild erstellt werden, das die Dimensionen WhatsApp-Stress, WhatsApp-Nutzen und mögliche Alternativen zur Handynutzung für bestimmte Funktionen umfasst.

Tipps zu Aufgabe 3

Die Schüler protokollieren ihre Gedanken und Gefühle während des Handyfastens. Betonen Sie dabei, dass es hierfür keine Noten oder schlechte Eindrücke gibt, dass es eine persönliche Sache ist, und man sich mit unehrlichen Angaben nur selbst belügt.

Tipps zu Aufgabe 4

Hier ist es sinnvoll, die Tische so zu stellen, dass sie ein U formen. Dadurch haben die Schüler untereinander Blickkontakt, Diskussionen sind möglich und die Atmosphäre ähnelt weniger dem Frontalunterricht. Jeder sollte zu Wort kommen, am besten berichtet der Reihe nach jeder ein bis zwei Minuten, wie er die Woche erlebt hat. Dabei sollten Situationen und Gefühle im Vordergrund stehen. Achten Sie jedoch darauf, dass niemand bloßgestellt wird.

Tipps zu Aufgabe 5

Die 5. Aufgabe betreuen Sie an der Tafel. Teilen Sie das Tafelbild auf in einen persönlichen und ein gesellschaftlichen Leitfaden. Konfrontieren Sie die Schüler mit Fragen, die sie zu Überlegungen zwingen: Sind das wirklich wichtige Infos, nach denen sie immer wieder ein Bedürfnis verspüren, z.B. wer wann welche Plätzchen gebacken hat? Sind das positive Gedanken? Ist es ein angenehmes Gefühl? Oder stresst es zunehmend? Ist es ein Gefühl, unter dem sie leiden? Der persönliche Leitfaden soll sich darauf beziehen, wann es für den einzelnen Schüler sinnvoll ist, das Handy auch mal auszuschalten. Der gesellschaftliche Leitfaden bezieht sich auf Verhaltensregeln, die im gesellschaftlichen Zusammenleben im Umgang mit dem Handy beachtet werden sollen. Ein Punkt kann beispielsweise sein, dass es unhöflich ist, dem Gesprächspartner oder anderen anwesenden Personen seine Langeweile auszudrücken, indem man am Handy hängt. Es sollte betont werden, dass mobile Kommunikation keine Familienaktivitäten oder gemeinsame Treffen mit Freunden ersetzen kann und beispielsweise Sport einen festen Platz im Alltag haben sollte. Deshalb ist es wichtig, handyfreie Pausen am Tag einzulegen. Dadurch sollen persönliche soziale Kontakte gestärkt werden und der eigene Handystress reduziert werden. Die Schüler müssen nicht jeden Punkt des Leitfadens einhalten, sondern sich die für sie selbst sinnvollen Punkte umsetzen. Zu allen Punkten gehört eine große Portion Selbstbeherrschung.

Materialien

- ✚ Karten + Eddings
- ✚ Beamer, Leinwand und Lautsprecherboxen zum Abspielen des Videos
- ✚ [Fragebogen von klicksafe](#) zur Mediennutzung
- ✚ Video: Windows Phone „Really?“ (<http://www.youtube.com/watch?v=55kOphD64r8>)
- ✚ Je nach Klassenstufe: Hinweis auf Facebook-Seite von Handysektor (www.facebook.de/handysektor)
Dort begleitet und motiviert das Handysektor-Redaktionsteam die Aktion Handyfasten.

Der Medienknigge könnte folgendermaßen aussehen:

| Persönlich | Gesellschaftlich |
|---|---|
| Sport sollte einen festen Platz im Alltag haben, Bewegung ist nicht durch Handyunterhaltung zu ersetzen | Kein Handy während des gemeinsamen Essens oder anderen Familienaktivitäten |
| Handyfreie Pausen: Kein Handy während den Hausaufgaben → geht viel schneller! | Kein Handy während dem gemeinsamen Treffen mit Freunden → Freunde werden Verständnis dafür haben, besonders wenn jeder es so macht → Handyturm / Handybox |
| Kein Handy während dem Schlafen! | Rücksichtsvoll sein gegenüber anderen: kein lautes Musikhören oder telefonieren in der Bahn |
| Nicht als erste und letzte Aktion am Tag Facebook checken! | |
| Handynutzung aus Langweile: Suche dir Alternativen, die dich persönlich mehr erfüllen! (Sport, Freunde treffen, lesen...) | |
| Mache dir auch Gedanken darüber, was du nutzt! Es gibt z.B. die „Vodafone Child Protect App“, die dir Schutz vor unerwünschten Anrufen, Nachrichten und Webinhalten bietet. Du kannst hier bspw. Funktionen wie Kamera, Bluetooth oder einzelne Apps separat abschalten oder du hast die Möglichkeit, Zeitkorridore für die Nutzung bestimmter Anwendungen festzulegen. | |
| Kontrolliere dich selbst! Du bist alt genug. Bsp: getcoldturkey.com → Möglichkeit, bst. Soziale Netzwerke für einen bestimmten Zeitraum abzuschalten. Setze dich z.B. vor einer wichtigen Klausur auf Facebook-Entzug. | |
| Selbstkritisch die eigene Nutzung betrachten und sich darüber Gedanken machen. Hilfestellung bspw.: Mental-App | |

Einheit: WhatsApp-Stress (Schülerarbeitsblatt)

Aufgabe 1

Beantworte die Fragen zu deiner Mediennutzung. Du solltest den Fragebogen für dich allein und anonym ausfüllen.
Du kannst dir die gemeinsame Auswertung anschließend auf deinem eigenen Auswertungsbogen mitschreiben.

Danach wird jede Frage einzeln besprochen und ihr seid eingeladen zu diskutieren: Was fällt auf? Seid ihr überrascht? Womit hättet ihr nicht gerechnet? Was findet ihr gut / schlecht? An welchen Stellen gibt es große Übereinstimmungen /Unterschiede in eurer Klasse?



Einzelaufgabe +
Gruppen-
diskussion



10 + 35 Min

Aufgabe 2

Schaut euch den Videoausschnitt von „WhatsApp-Stress“ an. Bildet nun Arbeitsgruppen von 5 Personen. Überlegt euch gemeinsam, ob es euch ähnlich wie Lisa geht und ihr von WhatsApp ähnliche Situationen und Gefühle wie im Video dargestellt kennt. Hier einige Anregungen, die euch bei euren Überlegungen helfen können:

- ✚ Hat euch WhatsApp schon mal gestresst? In welchen Situationen?
- ✚ Wann ist es ohne WhatsApp eher problematisch?
- ✚ Wo „stört“ das Handy mehr, als dass es nutzt?
- ✚ Auf welche Funktionen des Handys könntet ihr am ehesten verzichten?

Schreibt eure zentralen Gedanken auf die Karten, stellt sie der Klasse kurz vor und ordnet sie im Tafelbild an.

Auf der letzten Karte könnt ihr nach euren Überlegungen ein Fazit für das Handyfasten in Form eines Smiley ziehen: Wollt ihr versuchen, eine Woche ohne eurer Gerät auszukommen? 😊 Habt ihr Bedenken oder Angst bezüglich einer Teilnahme? ☹️
Stimmt in der Klasse über eine Teilnahme ab.



Gruppenaufgabe



15 Min + 30 Min

Einheit: Handyfasten (Schülerarbeitsblatt)

Aufgabe 3

Lege ein Tagebuch an!

Protokolliere über den Zeitraum von einer Woche deine (Nicht-) Handynutzung. Schreibe für jeden Tag ein kurzes Protokoll, in dem du festhältst, wie dein Tag verlaufen ist. Gehe dabei auf folgende Fragen ein:

- ✚ Hast du es geschafft, heute auf dein Handy zu verzichten?
- ✚ Wie hast du dich heute bei deinem Verzicht gefühlt? (Gestresst, stressfrei, ausgeglichen, gelangweilt, unbefriedigt, zufrieden, erfüllt, frei, abgeschottet, sozial isoliert, sozial integriert, einsam, uninformiert, hilflos, zurückgeblieben)
- ✚ Was hast du in der Zeit gemacht, die du sonst am Handy verbringst?
- ✚ Zu welchen Zeiten bzw. in welchen Situationen hat dir der Verzicht keine Mühe bereitet? Warum?
- ✚ Zu welchen Zeiten bzw. in welchen Situationen hättest du dein Handy gerne benutzt? Warum? Was hast du gemacht, um dem Bedürfnis nicht zu verfallen?
- ✚ Inwiefern merkst du einen Unterschied in deinem Tagesablauf, deinen sozialen Kontakten und Freizeitbeschäftigungen, wenn du auf dein Handy verzichtest?
- ✚ Falls du nicht verzichten konntest: Protokolliere Datum, Uhrzeit, Dauer, Grund, die Art der Tätigkeit und evtl. beteiligte Personen (bspw. Mit wem wurde gechattet/telefoniert etc.) Wie hast du dich während der Nutzung gefühlt? Wie fühlst du dich jetzt deshalb?

Wenn du möchtest kannst du das Tagebuch auch in Form einer Tabelle führen, die die oben genannten Fragen miteinbezieht.

Schreibe ein Fazit!

Schreibe am Ende der Woche ein persönliches Fazit zu deinen Erfahrungen während des Projekts Handyfasten.

Hast du durchgehalten? Fiel es dir schwer? Hast du dich daran gewöhnt? Hast du etwas aus dem Projekt mitgenommen? Wirst du etwas an deinem Handykonsum verändern?

Hast du es nicht durchgehalten? Bewunderst du andere dafür, die länger durchgehalten haben?

Bereite dich drauf vor, deinen Klassenkameraden von deinen Erlebnisse zusammenfassend zu berichten. Orientiere dich an den Fragen, die du bereits in deinem Tagebuch beantwortet hast.



Einzelaufgabe



Dauer: 1 Woche

Aufgabe 4

Berichtet euch in der Klasse gegenseitig von euren Erfahrungen.

Diskutiert anschließend, inwiefern folgende Zitate auf euch zutreffen:

- (1) „In manchen Situationen kann man einfach nicht auf sein Handy verzichten.“
- (2) „Es tat gut, dem Handystress mal zu entkommen. Ich habe mich insgesamt ruhiger und ausgeglichener gefühlt und habe meine Zeit mal wieder mit etwas anderem verbracht.“



Gruppendiskussion



45 Min

Einheit: Medienknigge (Schülerarbeitsblatt)

Aufgabe 5

Erstellt gemeinsam ein Medienknigge!

Hier einige Hilfestellungen für eure Überlegungen:

- ✚ Ist euch etwas an eurer Umwelt aufgefallen, als ihr euer Handy nicht genutzt habt? Wie habt ihr die Handynutzung der anderen wahrgenommen?
- ✚ Wie kommt es für dich rüber, wenn dein Gesprächspartner am Handy hängt? Oder deine Schwester beim gemeinsamen Abendessen mit Freunden chattet?
- ✚ Brauchst du länger für deine Hausaufgaben, wenn dein Handy in der Nähe liegt?



Gruppendiskussion



45 Min

Name der Schule Straße | Postleitzahl Ort

XX.XX.XXXX

Liebe Eltern der Klasse XX,

Jugendliche nutzen heute ihr Smartphone sehr intensiv. Aus diesem Grund möchten wir im Klassenverband gemeinsam einen Moment innehalten und darüber nachdenken, ob und wenn ja, wie ein Leben ohne das heißgeliebte Handy möglich wäre. Wir haben freiwillig, gemeinsam und einstimmig im Kurs/in der Klasse beschlossen, von

Wochentag, xx. Monat xx Uhr bis

Wochentag, xx. Monat xx Uhr

das Projekt "**Handyfasten**" durchzuführen.

Die Aufgabe in dieser Zeit lautet für uns:

**"Bitte lasse dein Handy in dieser Zeit so oft wie möglich
und so lange wie möglich ausgeschaltet. Führe darüber ein Tagebuch!"**

Wir haben das Projekt sowie das dahinterliegende Ziel, die eigene Handynutzung für einen kurzen Zeitraum zu reflektieren, ausführlich besprochen. Dazu dient auch das Tagebuch, das auf Papier oder als Video eine Woche später am xx.xx. abgegeben werden muss. Der Zeitraum ist in der Fastenzeit unter dem Aspekt eines "Verzichts" nicht zufällig gewählt.

Ich möchte Sie hiermit bitten Ihr Kind bei diesem Projekt zu unterstützen! Und vielleicht haben Sie auch Lust mitzumachen und verzichten selbst ein wenig auf Ihr Handy?

Ich habe mit den Schülerinnen und Schülern vereinbart, dass sie immer dann ihr Handy benutzen dürfen und sollen, wenn es wirklich wichtig oder notwendig ist. D. h. es wird nicht bewertet, ob jemand tatsächlich eine Woche ohne Handy auskommt, sondern wie gut darüber nachgedacht wird, wann und warum es wozu genutzt wird.

Haben Sie noch Fragen? Anmerkungen? In diesem Sinne, können Sie mich gerne kontaktieren, vom xx.xx. bis xx.xx. bitte nicht per Handy, sondern per E-Mail an folgende Adresse: xy@xy.de.

Noch eine letzte Bitte: Es wäre für mich sehr interessant, wie Ihre Erfahrungen dabei sind, wenn Ihr Kind kein Handy nutzt. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mir nach der Aktion darüber berichten würden. Gerne per E-Mail oder auf Papier. Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen