

# Digitale Kuriositäten Handyfasten

---

Methodenblatt

## LERNZIELE:

Die Kinder und Jugendlichen reflektieren ihre eigene Mediennutzung und diskutieren aus der Selbsterfahrung den Einfluss mobiler Medien auf ihren eigenen Alltag. Sie bewerten ihre eigene Mediennutzung und die der Freunde in verschiedenen Momenten und leiten daraus Regeln und Normen für die eigene Nutzung ab.

## VORBEREITUNG:

Bereiten Sie das Handyfasten mit einem Einstieg zum Thema „[Smartphonenutzung](#)“ vor. Dafür können Sie z.B. das Video „I forgot my phone“ nutzen. Verfassen Sie einen Brief an die Eltern, um diese über das Experiment zu informieren. Nutzen Sie dafür gern die Vorlage aus dem Material „[Always ON](#)“, Seite 24.

## ABLAUF:

Erläutern Sie den Jugendlichen den Begriff „Fasten“ und was in Verbindung mit den Handy oder Smartphone gemeint ist.

Legen Sie als Gruppe gemeinsam den Zeitraum fest, in dem das Handyfasten stattfindet. Schätzen Sie dabei Ihre Zielgruppe realistisch ein. Für ein Erfolgserleben ist vielleicht auch erst ein kurzer Zeitraum von 1-2 Tagen geeignet.

Vereinbaren Sie Regeln, die auch Ausnahmen beinhalten wann das Handy in der Fastenzeit genutzt werden darf.

Während der Fastenzeit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Tagebuch führen, in dem sie ihre Erfahrungen festhalten. Als Hilfestellung können folgenden Fragen dienen:

- Wie fühlt sich der Verzicht an?
- Wie hast du die Zeit, die du sonst mit dem Handy verbringst gestaltet?
- Wann hättest du gern dein Handy genutzt und wie hast du die Situation gelöst?
- Wenn du dein Handy doch nutzen musstest, beschreibe kurz den Grund, die Dauer, die Art der Tätigkeit und wer beteiligt war. Wie hast du dich nach der Nutzung gefühlt?
- Merkst du einen Unterschied in deinem Tagesablauf, im Umgang mit deinen Freunden/deiner Familie?
- Wirst du jetzt irgendetwas in deiner Handynutzung nach diesen Erfahrungen ändern oder bleibt alles beim Alten? Begründe kurz.

Als Möglichkeit der Antwortvariation für Kinder und Jugendliche mit einer Schreibschwäche ist die Arbeit mit Symbolen wie Smileys oder Daumen denkbar.

Denkbar ist darüber hinaus ein Videotagebuch, in dem z.B. die Kinder und Jugendlichen täglich in eine, in der Einrichtung installierte Kamera sprechen und die obigen Fragen beantworten.

Am Ende der Fastenzeit stellt jede/r seine Erlebnisse und Erfahrungen vor – soweit er/sie möchte.