|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Methode | Ziele | Material |
| 10 Min | **Begrüßung**:* Vorstellung der Net-Piloten (BZgA), Rahmenbedingungen abklären (Dauer der Einheit, Programm, Schweigepflicht, Regeln)
* **Vorstellungsrunde** (z.B. Name, Hobbys, Tätigkeiten im Netz)
 | * Übersicht geben
* Kennenlernen
 | Raum vorbereiten, z.B. Stuhlkreis organisieren! |
| 15 Min | **LAN- Kabel- Salat:**Stellung zu Aussagen treffen(Bei *ja* aufstehen, bei *nein* sitzen)* Ich habe ein Smartphone.
* Ich nutze WhatsApp.
* Ich muss mein Handy nachts abgeben.
* Meine Games sind mir wichtig.
* Für mein Smartphone sage ich schon mal eine Verabredung ab.
* Ich bin ein zufriedener Mensch.
* Mir ist wichtig, wie andere von mir denken.
* Ich freue mich über Komplimente.
* Ich kann mich durchsetzen, wenn ich möchte.
* Ich habe immer wieder Stress mit meinen Eltern wegen dem Computerspielen/Smartphone.
 | * Beziehungsaufbau
* Bindung und Vertrauen schaffen
* Abfragen, welche Medien die TN nutzen
 | Lehrkräfte oder Net-Piloten schreiben Namen der Schüler auf Kreppband |
| 25 Min | **Quiz**:Zwei (bis vier) Teams bilden, Regeln klären Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.Bei Bedarf anhand von verschiedenen Themen in die Vertiefung gehen und zur Diskussion anregen. | * Wissensvermittlung
* Einschätzung, was ist an Vorwissen schon vorhanden?
 | * Quizfragen
* Stuhlkreis
 |
| 10 Min | **Film-Clip Ben & Julia:** * Wie wirkt der Film auf euch?
* Habt ihr euch schon mal in der Rolle von Ben und Julia gesehen? Oder haben es deine Eltern gedacht?
* Wie sollte ihnen geholfen werden?
* Was denkt ihr, ab wann es eine Onlinesucht ist?
 | * Sensibilisierung für Mediensucht
* Ursachen für Mediensucht besprechen
 | * Beamer
* Laptop mit Film
* Audioboxen/Soundanlage
 |
| 20 Min | **Suchttreppe:****5 Stufen: Ausprobieren, Genuss, Gewöhnung, missbräuchlicher Konsum, Sucht*** Stufen der Sucht
* Reihenfolge legen und Begriffe definieren lassen
* Beispiele der Situationskarten/Fallbeispiele von den TN zur jeweiligen Stufe einsortieren lassen
* Auseinandersetzung mit unproblematischen und problematischen Verhaltensweisen
* Gemeinsame Überlegung: Ab wann ist es gefährlich?
 | * Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht
* Bewusstsein stärken für Suchtgefahren
* Einschätzung des eigenen Medienkonsums
 | * 5 Phasenkarten
* Fallkarten
 |
| 5 Min | **Experten Video mit PD Bert te Wildt****Mögliche Auswertungsfragen:*** Hat die Handynutzung Auswirkungen auf das Erledigen der Hausaufgaben?
* Was sagt der Experte zum Umgang, wenn eure Freundin oder euer Freund zuviel Medien konsumiert?
* Was kann man machen, wenn man selbstzu viel spielt?
* Gibt es Unterschiede zwischen Jungenund Mädchen? Wie ist das bei euch?
 |  |  |
| 5 Min | **Hashtag-Runde:*** Jeder nennt einen Begriff, was er vom Workshop mitnimmt.
 | * Feedback
* Wertschätzung für die Net-Piloten
 | * Flipchart oder Tafel
 |
| 2 Min | **Hausaufgabe:**Selbsttest: Check dich selbst auf [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) bis zum nächsten Workshop machen. | * Test des eigenen Mediennutzungs-verhalten
 | * Flyer mit Websiteadresse der BZgA
 |