

**Stundenplanung „Online Sucht“** für 3. Klasse AHS,

**Student:** Aaron Büchler

Wien, Juni 2024

Inhalt

[Einführung 2](#_Toc171520034)

[Thema der Stunde / Motivation 2](#_Toc171520035)

[Ansatz / Arbeitsweise 3](#_Toc171520036)

[Vorbereitung 3](#_Toc171520037)

[Verlaufsplanung 5](#_Toc171520038)

[1. Abschnitt: Startdiskussion 6](#_Toc171520039)

[2. Abschnitt: Diskussion 6](#_Toc171520040)

[3. Abschnitt: Arbeitsphase 6](#_Toc171520041)

[4. Abschnitt: anschließende Diskussion 7](#_Toc171520042)

[5. Abschnitt: Was ist Dopamin? 7](#_Toc171520043)

[6. Abschnitt: Best practice und Lösungsansätze 7](#_Toc171520044)

[Reflexion der gehaltenen Stunde 7](#_Toc171520045)

[Zu den einzelnen Abschnitten: 7](#_Toc171520046)

[Verbesserungsvorschläge 8](#_Toc171520047)

# Einführung

## Thema der Stunde / Motivation

Leitfaden der Stunde, wie im Titel bereits ersichtlich, ist das Thema Sucht im Zusammenhang mit Online Apps bzw. Websites. Mein Hauptgedanke bei dieser Stunde war jedoch nicht, den Schüler\*Innen einfach nur beizubringen, dass Online-Geräte, wie z.B. hauptsächlich das Handy (aber auch andere Medien natürlich, wie z.B. der PC, der Fernseher, usw.) süchtig machen können, da das den Kindern eh schon genug eingetrichtert wird, und ich nicht den Papagei spielen wollte. Meine Hauptidee war, den Schüler\*Innen beizubringen **warum** z.B. das Handy süchtig macht, und warum das so gut funktioniert. Dabei fokussiere ich mich ein wenig auf das Hormon **Dopamin**, welches im Sucht -und Motivationssystem eine Zentrale Rolle spielt. Grund: zum einen finde ich es sehr interessant, wie und warum diese Technologien uns so einfach verführen können, und sehe darin auch viel Potenzial, diese Sachen mit den Schüler\*Innen zu erarbeiten. Zum anderen finde ich es viel sinnvoller, ihnen das Wissen zu geben, wie diese Geräte sie so leicht einfangen können, und somit auch die Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessern, anstatt den Schüler\*Innen einfach nur versuchen zu verbieten, die Handys (oder ähnliches) zu benützen.

## Ansatz / Arbeitsweise

Ich sehe dieses Thema also als etwas, was für uns alle sehr bedeutsam und wichtig, gleichzeitig aber auch sehr individuell und persönlich ist. Mir war es viel wichtiger, dass die Kinder einfach über diese Sachen für sich selbst nachdenken und reflektieren, als dass ich ihnen irgendwelche Informationen zum Auswendiglernen gebe, die sie dann sowieso wieder vergessen. Deswegen habe ich die Stunde so geplant, dass sehr viel Raum für Diskussion gegeben wird, um den Verlauf der Stunde offen zu lassen, und flexibel zu bleiben.

Dennoch wollte ich auch den Kindern ein Grundwissen zu dem Thema geben, um dann aufbauend darauf diskutieren zu können. Ich wollte vermeiden, den Schüler\*Innen etwas zu langes zum Lesen zu geben, da ich die Kinder bereits kannte, und wusste, dass ihre Aufmerksamkeitsspanne etwas schwach war. Gleichzeitig wollte ich auch etwas finden, das für die Kinder bereits von Relevanz ist, also etwas womit sie sich zumindest teilweise identifizieren könnten, um es für sie interessanter zu machen. Dazu habe ich eine kleine Miniserie von Arte auf Youtube gefunden, mit dem Namen „Süchtig nach Dopamin“. In dieser Serie findet man zu Apps wie Snapchat oder TikTok jeweils ein Video, in welchem mit psychologischen Ansätzen erklärt wird, wie diese Apps die Benutzer einfangen und süchtig machen. Zu einigen dieser Video habe ich dann selber Arbeitsblätter geschrieben, die die Schüler\*Innen dann ausfüllen sollten. Mein Ziel war damit eigentlich nicht, den Kindern die genaue Arbeitsweise dieser einzelnen Apps zu erklären, sondern zu zeigen, dass alle diese Apps / Medien auf das selbe Ziel aus sind, und ähnliche Muster zu erkennen sind.

# Vorbereitung

Um eben diese Diskussionsrunden gut leiten zu können, und auch auf eventuelle Verständnisfragen gut reagieren zu können, habe ich mich im Vorfeld versucht, so gut wie möglich über das Thema Online-Sucht mit Fokus auf Dopamin zu informieren. Besonders auf Youtube konnte ich gute Videos finden, die von anerkannten Psychologen gemacht wurden, in denen genau dieses Thema diskutiert und erklärt wird.

Links zu den Videos:

* How Gaming Affects Dopamine Reward Circuitry | Episode 004 Video Game Addiction

<https://www.youtube.com/watch?v=D_1eRqcJnes>

* Why You Fail When It Comes To Dopamine

<https://www.youtube.com/watch?v=UyUirzxxkZ0&t=175s>

* Psychiatrist Debunks Dopamine Fasting | Dr. K Explains

<https://www.youtube.com/watch?v=wK-s2qBU40A>

* The REAL Effects of Internet Addiction

<https://www.youtube.com/watch?v=p2contq5aRg>

* Dopamine Detox and Addiction with Dr. Anna Lembke | The Neuroscience of Addiction

<https://www.youtube.com/watch?v=hSvLDZ5l0AE>

* Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence with Anna Lembke

<https://www.youtube.com/watch?v=n2u8Z1HeKD8&t=6s>

* How To Use DOPAMINE As A Superpower To TREAT ADDICTION! | Anna Lembke

<https://www.youtube.com/watch?v=J_3CRmd5pTo&t=804s>

* Süchtig nach Dopamin | ARTE

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLhGeNYH-50KaGfPTo2_sl_yxVByNEfLTO>

Arbeitsblätter habe ich geschrieben zu folgenden Videos: CandyCrush, Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, Youtube. Die Arbeitsblätter sind im Grunde genommen nur Fragen, die dem Faden des Videos folgen.

**Arbeitsblätter**

************************

Ich habe im Vorfeld auch ein Mentimeter erstellt, in dem ich die Bildschirmzeit der Kinder erfasse:



# Verlaufsplanung

|  |  |
| --- | --- |
| Einleitung d. Stunde**5-10 min** | **Startdiskussion:*** „Wofür verwendets ihr euer Handy am meisten, welche Apps“ 🡪 auf Tafel notieren (wenn App mehr als 1x vorkommt, dann auch notieren), kurz diskutieren, warum diese Apps, was sie einem geben...
* Zusammenführen, was das für Apps sind (Unterhaltungsapps), was sie bezwecken
 |
| 1. Abschnitt: Mentimeter **10 min** | Jeder soll seine Bildschirmzeit nachschauen, und dann wird ein Mentimeter dazu gemacht. |
| 2. Abschnitt: Diskussion**10 min** | **Diskussion*** „Warum ist das so? Ist das eine Sucht? Warum macht Internet / Apps süchtig? Was ist eine Sucht?“

**Aufgabe:*** SuS sollen 2er-Teams bilden, und diskutieren, **was Internet-Sucht verursachen könnte** 🡪 3 Punkte aufschreiben
* Und 3 Punkte aufschreiben, zu **was Sucht ist🡪Definition**
 |
| 3. Abschnitt: Gruppenarbeit**20-30 min** | * SuS gehen zu 3er/4er Teams zusammen 🡪 Informatives Video / Artikel anschauen, dann das gelernte präsentieren 🡪 jedes Team bekommt eine Variante von Online Sucht (Video-Spiele / Soziale Medien: TikTok, Snapchat / Youtube / Amazon ?)
* Dazu sollen die SuS ein Arbeitsblatt (offene Fragen) machen
* Dazu sollen die SuS eine kurze Präsentation für die anderen machen (Powerpoint?)
 |
| 4. Abschnitt:Diskussion**10 min** | * Persönliche Meinung von SuS zum Gehörten fragen, ob sie ihrer Erfahrung nach zustimmen / nicht zustimmen
* Im Plenum zusammenführen, was diese unterschiedlichen Varianten gemeinsam haben, und warum sie alle den „Suchtfaktor“ haben 🡪 auch Parallelen zu anderen eindeutig „verurteilten“ Süchten (zB. Casino <-> Packs in Videospielen; oder Alkohol <-> während Essen TikTok schauen)
* 🡪 Hinleitung zu **Dopamin**
 |
| 5. Abschnitt:Was ist Dopamin?**10 min** | * Definition, Funktionsweisen (grob), Gefahren
 |
| 6. Abschnitt:Lösungen**20 min** | * **Zuerst:** Teams selbstständig forschen lassen (Google) zu ihren eigenen Gebieten, wie man die Sucht bekämpft
* **Dann:** Diskussion im Plenum 🡪 Hinleiten dazu, dass man eigentlich nicht die Lösung für ein konkretes Problem sucht („wie komm ich von TikTok weg“), sondern wie man diese „Verlockungen“ allgemein in Griff kriegt („wie kann ich meine Zeit vorm Handy zurückschrauben“)
 |

## 1. Abschnitt: Startdiskussion

Zweck diesen Abschnittes ist, die Schüler\*innen auf das Thema anzustimmen, und ein wenig die Diskussion zu eröffnen. So kann auch die Lehrkraft einen Überblick darüber erhalten, was der Wissensstand der Kinder bzw. ihre Einstellung und Gewohnheiten bzgl. des Themas sind. Anschließend dazu wird ein Mentimeter gemacht wo die Kinder ihre tägliche Bildschirmzeit angeben sollen, was einen „Aha“-Effekt herbeirufen soll.

## 2. Abschnitt: Diskussion

Die angeführten Fragen sind dazu da, um die Diskussion ein wenig anzuregen. Die darauffolgende Aufgabe soll dazu dienen, die Schüler\*innen ein wenig zum selbstständigen Nachdenken anzuregen und diese Gedanken auch aktiv festzuhalten, indem sie sie aufschreiben.

## 3. Abschnitt: Arbeitsphase

Dieser Block ist der Teil der Stunde, in dem die Kinder ihr Grundwissen über das Thema erhalten. Nachdem sie die Videos angeschaut haben, und die Arbeitsblätter ausgefüllt haben, präsentieren sie kurz das Gelernte (sie können auch einfach entlang des jeweiligen Arbeitsblattes präsentieren, in den Fragen ist das Wesentliche eigentlich schon zusammengefasst). Sinn dieses Blockes ist, dass die Schüler\*innen durch die Präsentationen der anderen Videos die Parallelen zwischen den einzelnen Systemen erkennen, und sehen dass alle diese Apps / Medien die gleichen Teile / Funktionsweisen unseren Gehirns ausnutzen: das Belohnungssystem und dessen Funktionsweise.

## 4. Abschnitt: anschließende Diskussion

Dieser Abschnitt dient dazu, nochmal das Gehörte zusammenfassen, die Gemeinsamkeiten der einzelnen Videos festzuhalten. Es ist wichtig, zusammen mit den Kindern die aufgenommenen Informationen noch einmal aufzuarbeiten. Idealerweise erkennen die Schüler\*innen hier die Relevanz und können vielleicht sogar einiges des Gehörten bei sich selbst feststellen.

## 5. Abschnitt: Was ist Dopamin?

Da in den Videos von Arte Dopamin als „Haupttäter“ zwar identifiziert wird, jedoch nicht weiter erklärt wird, wie Dopamin und das Belohnungssystem genau funktioniert, wird hier ein wenig Zeit genommen, um den Kindern ein wenig Zusatzinformationen zu geben. Hier wäre es gut, wenn die Lehrkraft sich einige von den oben verlinkten Videos gut angesehen und zusammengefasst hat, um dann später diese Funktionsweisen von Dopamin den Schüler\*innen gut zusammenfassen zu können.

## 6. Abschnitt: Best practice und Lösungsansätze

Hier gibt es für die Schüler\*innen noch eine kurze Möglichkeit, selbstständig zu arbeiten, dann wird abschließend noch einmal über mögliche Lösungsansätze, bzw. Tipps und Tricks diskutiert. Auch hier wäre es gut, wenn die Lehrkraft sich davor ein wenig mit der Thematik beschäftigt, um für die Kinder gute Ratschläge parat zu haben.

# Reflexion der gehaltenen Stunde

In kurzen Worten: es war etwas chaotisch, hat mir aber dennoch sehr gut gefallen, und ich sehe viel Potenzial in diesem Thema.

## Zu den einzelnen Abschnitten:

**1. Abschnitt: Startdiskussion:** ist recht gut gelaufen, die Kinder haben sehr aktiv mitgemacht, meine Hauptsorge also, dass es keine Beiträge geben wird, hat sich als unbegründet erwiesen. Die Klasse ist generell eine sehr unruhige, deshalb war es auch hier nicht so leicht, Ordnung beizubehalten, besonders natürlich, da ich die Klasse sonst selber nie unterrichte. Die Beiträge waren auch sehr informativ, das heißt ich konnte die Diskussion sehr gut mit dem Gehörten aufgreifen.

**Mentimeter:** hier war es leider auch sehr chaotisch, vor allem da einige Kinder nicht wussten, wie sie ihre Bildschirmzeit nachschauen konnten, und außerdem, da am Iphone dieses Feature extra eingeschaltet werden muss, und bei einigen Kindern war es ausgeschalten (Standard-Einstellung ist ausgeschalten). Abgesehen davon war es sehr informativ, die meisten Kinder hatten über 6 Stunden Bildschirmzeit (siehe Bild oben).

**2. Abschnitt:** dieser Abschnitt verlief relativ Problemfrei, auch hier etwas chaotisch. Die Kinder haben sehr gute Punkte aufgezählt, die ich am Laptop mitgeschrieben habe, damit die Kinder sie am Smartboard sehen konnten. Was die Definition von Sucht angeht, haben die Schüler\*innen eigentlich die gesamte Definition abgedeckt, was mir gefallen hat.

**3. Abschnitt: Arbeitsphase:** dieser Abschnitt war der „Problemreichste“. Ich sehe den Abschnitt dennoch nicht als Misserfolg, aber den Abschnitt mit den meisten Möglichkeiten zur Verbesserung. Zum einen waren einige Gruppen extrem undiszipliniert, und haben es nicht einmal zur Hälfte des Arbeitsblattes geschafft und das, obwohl ich ihnen sehr viel extra Zeit gegeben habe (bis zum Ende der Doppelstunde). Andererseits waren die Kinder mit den Videos etwas überfordert, da die Videos erstens mit hohem Tempo laufen, zweitens sehr viel Information auf einmal gezeigt wird. Die Präsentationen sind relativ okay ausgefallen, bei einigen Gruppen konnte ich merken, dass sie die Videos gründlich angesehen haben, bei anderen war leider das Gegenteil ersichtlich.

Leider gingen sich die restlichen Abschnitte nicht mehr aus, obwohl ich sogar noch eine Doppelstunde unterrichten durfte. In dieser zusätzlichen Einheit konnte ich aber die Kinder nur mehr die Arbeitsblätter, sowie die Präsentationen fertigmachen lassen, zur anschließenden Diskussion ist es leider nicht mehr gekommen.

## Verbesserungsvorschläge

**Mehr Zeit:** Dieses Thema kann sehr intensiv sein, und sehr viel Zeit beanspruchen, deshalb würde ich dem ganzen Block zumindest 3 Doppelstunden geben, um viel Raum für Diskussionsmöglichkeiten zu geben. Jeder Teil der Verlaufsplanung hat viel mehr Zeit in Anspruch genommen, aber besonders der Arbeitsteil, deshalb: mehr Zeit.

**Richtige Schulstufe:** Im Allgemeinen muss ich sagen, dass das Thema vielleicht doch etwas zu schwierig ist für eine 3. Klasse, vielleicht lag das aber auch an den Videos (dazu später mehr). Jedenfalls waren viele der Begrifflichkeiten und Erklärungen doch etwas zu komplex für einige der Kinder.

**Mentimeter:** hier wäre es gut gewesen, wenn ich den Kindern gesagt hätte, sie sollen wissen, wie man die Bildschirmzeit nachschaut. Außerdem hätte ich den Kindern mit iPhones sagen sollen, das sie die Bildschirmzeit-Funktion einschalten sollten, damit sie Werte haben, mit denen man dann in der Gruppe arbeiten kann. Glücklicherweise gab es auch so genug Kinder, bei denen es dann funktioniert hat.

**Zu den Videos:** Rückblickend muss ich sagen, dass die Wahl der Videos vielleicht doch nicht so ideal war. Die Videos waren sehr voll mit Information gepackt, und außerdem in einem sehr schnellen Tempo erzählt, sodass fast alle Gruppen zumindest teilweise Schwierigkeiten hatten, mitzukommen, und die Fragen am Arbeitsblatt zu beantworten. Leider gibt es im Internet noch nicht so viel zu dem Thema, und ich wollte die Kinder nicht dazu zwingen, irgendwelche langen Artikel zu lesen, weil ich wusste, dass sie dafür nicht genug Aufmerksamkeit gehabt hätten. Eine Möglichkeit wäre gewesen, anstatt jeder Gruppe ein Video zum selbst Erarbeiten zu geben, einfach eines der Videos zu nehmen, und zusammen mit allen Kindern in der Klasse anzuschauen. Dann hätten einfach alle Kinder das Arbeitsblatt zu dem Video ausfüllen müssen, und ich als Lehrperson hätte da Video an schwierigen Stellen unterbrechen können, und mit den Schüler\*innen das Gehörte kurz nochmal wiederholen/durchdiskutieren.

**Zu den Präsentationen:** die verliefen eigentlich ganz okay, jedoch wäre danach ja die Diskussion gewesen, was die unterschiedlichen Varianten gemeinsam haben, warum alle den „Suchtfaktor“ haben. Bei mir ist es zwar nicht zu dieser Diskussion gekommen, jedoch wäre es durchaus gut gewesen, wenn ich diese Fragen den Schüler\*innen **vor** den Präsentationen ansage, damit sie aufmerksamer und fokussierter zuhören, sodass eine darauffolgende Diskussion besser möglich gewesen wäre.

Zusammenfassend: das Wichtigste wäre gewesen, einfach mehr Zeit zu haben. Wenn ich auch nichts an der Stunde ändere, so wäre sie viel ergebnisreicher erfolgt, wenn ich noch eine 3. Doppelstunde mit den Schüler\*innen gehabt hätte.