







**Liebe Kolleginnen,  
liebe Kollegen,**

in diesem Dokument findet ihr hilfreiche Filme, Internetseiten und Zeitungsartikel, um mit euren Schüler\*innen am Thema „Gesunder Umgang mit digitalen Medien“ weiterzuarbeiten.

Wenn ich erst kürzlich bei euch war und mit den Klassen den Workshop „Smart Use“ (Klasse 8 bis 12) durchgeführt habe, dann eignen sich auch folgende Fragen für ein Klassengespräch:

-  Was ist von Clemens' Workshop bei euch hängen geblieben?
-  Habt ihr selbst mal gerechnet: „Wieviel Tage verbringe ich pro Jahr am Handy? Wie oft aktiviere ich mein Handy? Wie viele Snaps erhalte ich pro Tag? Wie viele WhatsApp-Nachrichten erhalte ich pro Tag?“
-  Clemens hat euch gezeigt, wie oft ihr selbst am Handy seid und dass einige von euch sich auch immer wieder in der Schule aus privaten Gründen vom Handy ablenken lassen. Was spricht aus eurer Sicht gegen ein Handyverbot im Unterricht? Recherchiert im Netz nach den Stichwörtern ‚Sägeblatteffekt‘ und ‚Casino-Effekt‘.
-  Habt ihr im Workshop App-Berechtigungen verändert? Mikrofon, Standort etc.? Hat sich dadurch in eurer Nutzung etwas verändert? Wenn nicht, dann probiert es doch mal aus? Welche App kann auf euer Mikrofon zugreifen und welche benötigt das Mikrofon wirklich?
-  Habt ihr in die Podcast- und Instagram-Listen mal reingeschaut? Habt ihr Empfehlungen für eure Mitschüler\*innen? Wenn nicht, dann stöbert jetzt nochmal durch.  
<https://clemenshilft.de/gesundes-netz>
-  Lebt eure Snapchat-Flamme noch? Was versteht man unter dem Begriff „Besitztumseffekt“?
-  Habt ihr euch ein Limit für eine App gesetzt? TikTok zum Beispiel.
-  Habt ihr einen der Zeitungsartikel gelesen? Auch in diesem Handout erneut erwähnt, s.u.

## Videos: „Nachgefragt“ mit Clemens Beisel

Die Videos richten sich an Jugendliche und sind nur 15 Minuten lang. Damit sind sie sogar für den Unterricht mit anschließender Diskussion dazu geeignet. Jedes Video erklärt ein anderes Thema, das in Zusammenhang mit gesunder Mediennutzung Jugendlicher steht.



### [Nachgefragt: Du bist dauernd am Handy?](#)



### [Nachgefragt: Du hast eine Ess-Störung?](#)



### [Nachgefragt: Du bist medien- oder spielsüchtig?](#)

## Dokus, Filme, Reportagen



### [Was weiß Alexa](#)

STRG\_F-Reporterin Svea Eckert ist total vernetzt. Ihre „Alexa“, also einen Amazon „Echo“ Smart Speaker hat sie schon seit zwei Jahren. Im Selbstversuch findet sie heraus, dass „Alexa“ aber auch „Hey Siri“ von Apple ihr manchmal zuhören, wenn sie eigentlich gar nicht sollen. Denn die Smart Speaker machen Fehler. Sie verstehen Sprachbefehle, die keine sind. Zum Beispiel, wenn der Fernseher läuft, aber auch bei intimen Gesprächen mit Ärzt\*innen, beim Sex, wenn gestritten wird. Wie oft passieren diese Fehler? Und wer hört bei der Auswertung der Daten mit? Gemeinsam mit STRG\_F-Kollegen Henning Wirtz begibt sich Svea auf die Spur ihrer eigenen Daten.



### [Meine Daten und ich](#)

Belauscht mich mein Handy? Medieninformatiker Sebastian Bayerl macht den Live-Check. Und was weiß eigentlich Google über mich? Die Laokoon-Group hat's ausprobiert und für ihr Experiment „Made to measure“ aus Google-Daten eine Doppelgängerin erschaffen. Datensparsam leben - geht das? Diskutiert mit unseren Gästen und unserem Chanel-Host Nadine Hadad.



### [Das Dilemma mit den Sozialen Medien](#)

Dieses Dokudrama ergründet die gefährlichen Auswirkungen der sozialen Medien auf den Menschen. Sogar die Erfinder von Social-Media-Plattformen schlagen Alarm.



### [Aufgedeckt: So gefährlich ist der Algorithmus von TikTok](#)

Ariane Alter macht zusammen mit BR Data, dem datenjournalistischen Team des Bayerischen Rundfunks, das Experiment: Einen Tag lang schaut sie sich traurigen Content auf TikTok an. Sorgt der Tiktok-Algorithmus tatsächlich dafür, dass Ari in ein dunkles Loch aus düsteren Inhalten abrutscht? Was machen die massiv traurigen Inhalte psychisch mit Ari? Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer ordnet ein, wie solche Videos uns beeinflussen und wir

treffen Svenja, die jahrelang unter Depressionen gelitten hat. Sie erzählt, was solche Videos in ihr bis heute auslösen.

**!! Content Note:** In diesem Film werden Depressionen, selbstverletzendes Verhalten und Suizid thematisiert. Wenn euch diese Themen belasten, schaut euch den Film besser nicht oder zumindest nicht alleine an.!!



## Dopamin

Kurze Videos über die süchtig machenden Elemente von den bekanntesten Apps. Bist du süchtig nach deinen Apps? Du checkst jeden Morgen Snapchat, keine U-Bahn-Fahrt ohne Candy Crush, Instagram ist unwiderstehlich, Facebook ebenso. Du bist süchtig nach Tinder, verbringst deine Nächte auf YouTube und flippst aus, wenn der Akku leer ist. Keine Sorge, das ist normal. All diese Apps beruhen auf dem Prinzip, dich richtig süchtig zu machen, indem in deinem Gehirn das Molekül für Lust, Motivation und Sucht freigesetzt wird: Dopamin.

## Selbsttests

### Fake News erkennen

Hier checkst du die Nachrichten in deinem Messenger:  
Was stimmt, was ist gefaked, was ist Satire?

Auf den ersten Blick ist das vielleicht gar nicht so easy, beim genauen Hinsehen aber ganz eindeutig zu erkennen.

Worauf du achten und wo genau du hingucken musst:  
nimm die Challenge an und finde es raus!



<https://swrfakefinder.de/#fakenews>



Gaming-Sucht erkennen:

<https://beratung.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig#content>

## Artikel



[Statt Prompts, lieber selbst denken – KI macht uns dumm](#)



[Träumen Männer von elektrischen Frauen?](#)

Immer mehr Menschen führen romantische Beziehungen mit Chatbots – vor allem Männer. Aber sind die „AI girlfriends“ das richtige Mittel gegen Einsamkeit?



[„Smartphone-Sucht“ – Sind wir alle schon handysüchtig?](#)

Ein ganz aktueller Artikel mit einem interaktiven Selbsttest zum Thema Medienabhängigkeit. Leider nur mit einem Abo einsehbar definitiv lohnenswert.



[Smartphone-Verbot an Schulen? – Es braucht eine digitale Verzichtskultur](#)

Es gibt viele gute Argumente für und gegen die Zulassung von Smartphones an den Schulen. Wichtig ist, den Blick auf das Kind und den Blick auf die Lernziele klar zu unterscheiden. Je nach Lebensphase und Lernmoment können Einschränkungen sinnvoll sein.



[Instagram-Studie: Ganz schön deprimierend, oder?](#)

Instagram soll der psychischen Gesundheit von jungen Nutzerinnen schaden und das verschweigen, schreiben US-Medien. Alles nur ein Missverständnis, sagt die Plattform.



[Das macht Neid mit dir](#)

Auf der Skala der coolen Gefühle ist Neid ganz weit unten. Er lässt uns komische Dinge tun – kann uns aber auch besser machen.



[Appschalten](#)

Ständig diese Unruhe, wenn man das Handy nicht in der Hand hat: Unsere Autorin hat versucht, ihre digitale Selbstkontrolle zurückzugewinnen



[Ein Leben nach dem Internet. Jetzt.](#)

Rumscrollen, hierkurzwaslesen, daschnellwasposten. Ah WhatsApp, oh Twitter, wow Tinder. Das digitale Leben macht uns krank und wir wissen das. Wir müssen es beenden!



[So beeinflusst das Smartphone deine Produktivität](#)

Morgens nach dem Aufstehen, abends vor dem Einschlafen, unterwegs und auf der Arbeit. Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter – und klaut uns Zeit und Aufmerksamkeit.



[So machen Apps süchtig](#)

Die Psycho-Tricks der App-Entwickler.

## Noch mehr Infos



[Datenschutzeinstellungen in Apps und auf dem Handy](#)