

Unterrichtseinheit: Reflexion der 24h-Handyfrei-Challenge

Dauer: ca. 45 Minuten, Zielgruppe: Klasse 6-10

Zeit	Methode	Inhaltlicher Ablauf	Ziele /Material
5 min	Einstieg – Applaus-Barometer Würdigung der Challenge	<p>Methode: Lehrkraft sagt: „24 Stunden ohne Handy sind für viele Menschen schwer. Egal ob komplett geschafft oder teilweise – ihr habt euch darauf eingelassen.“</p> <p>Die Klasse reagiert mit Applaus auf Aussagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Applaus für alle, die 24 Stunden geschafft haben • Applaus für alle, die es versucht haben • Applaus für alle, die gemerkt haben, wie schwer es ist • <p>Wichtig: Es gibt keine Bewertung, sondern Anerkennung.</p> <p>Kurze Frage in die Runde: „Was war euer erster Gedanke, als ihr gemerkt habt: Ich darf gerade nicht ans Handy?“ hier 2-3 spontane Antworten.</p>	Leistung der Jugendlichen würdigen
10 min	Einzelarbeit – Reflexionsarbeitsblatt	<p>Schüler*innen bearbeiten ein kurzes Reflexionsblatt</p> <p>Fragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Was war dein bester Moment ohne Handy? 2. Was war schwierig? 3. Was hast du stattdessen gemacht? 4. Hat sich deine Stimmung verändert? 5. Eine Sache, die du über dich gelernt hast. <p>Das ist nur die Vorbereitung und soll nicht diskutiert werden. Gern mit Freund*innen oder Eltern auswerten.</p>	<p>Erfahrungen mit der gewonnenen Zeit reflektieren</p> <p>Arbeitsblatt</p>

Unterrichtseinheit: Reflexion der 24h-Handyfrei-Challenge

Dauer: ca. 45 Minuten, Zielgruppe: Klasse 6-10

Zeit	Methode	Inhaltlicher Ablauf	Ziele /Material
10 min	Austausch	<p>Schritt 1 – Partner*innengespräch Die Schüler*innen tauschen sich zu zweit aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hat dich überrascht? • Wofür hattest du plötzlich mehr Zeit? • Was würdest du wieder machen? <p>Schritt 2 – Sammlung im Plenum (5 Minuten) Lehrkraft sammelt an der Tafel zwei Spalten: OHNE HANDY WAR...</p> <p>👍 gut z. B. mehr Zeit, bessere Gespräche, weniger Stress, mehr draußen 👎 schwierig z.B. Langeweile; Gewohnheit, Gruppenchats verpassen, Uhrzeit / Musik/ Navi</p>	Gesprächskarten laminiert
10min	„Foulen ist menschlich“ (10 Minuten)	<p>Ehrlicher Umgang – Lehrkraft normalisiert: „Viele Menschen greifen automatisch zum Handy. Das Gehirn ist daran gewöhnt.“</p> <p>Abfrage anonym per Handzeichen mit geschlossenen Augen: „Wer hat kurz aufs Handy geschaut?“ → nimmt Druck raus.</p> <p>Auswertungsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum war es schwierig? • In welchen Momenten wolltet ihr besonders ans Handy? • Was hätte geholfen? <p>Lehrkraft erklärt kurz: Handys nutzen Belohnungssysteme im Gehirn → Nachrichten, Likes, Spiele.</p>	ehrlichen Umgang mit „nicht geschafft“ ermöglichen

Unterrichtseinheit: Reflexion der 24h-Handyfrei-Challenge

Dauer: ca. 45 Minuten, Zielgruppe: Klasse 6-10

Zeit	Methode	Inhaltlicher Ablauf	Ziele /Material
10 min	Abschluss	<p>Zukunftsfrage (10 Minuten) Methode: Blitzlicht Jeder beendet einen Satz: „Eine Sache, die ich aus der Challenge mitnehme...“ Beispiele: „Ich kann auch ohne Handy Spaß haben.“, „Ich will mein Handy abends öfter weglegen.“ „Draußen sein war eigentlich ganz cool.“ Jede*r Teilnehmer*in darf unkommentiert den Satz vollenden.</p> <p>Optional Abschlussfrage: „Sollten wir so einen Tag noch einmal machen?“ Daumenabfrage 👍👎</p> <p>Positive Abschlussbotschaft Die Lehrkraft betont: Es ging nicht um Perfektion, sondern darum, Erfahrungen zu sammeln.</p>	

