



**TIPPS** FÜR EINEN GESUNDEN UMGANG MIT DIGITALEN GERÄTEN IN DER ZEIT NACH...

# Corona

ZYKLUS 1 + 2 + 3

# CORONAVirus – Tipps für Medienmündigkeit



Liebe Lehrpersonen

Endlich haben Sie Ihre Schülerinnen und Schüler wieder persönlich gesehen und begrüßen können. Vieles gab es auszutauschen nach Ferienzeit und Schulschliessung. Die Kinder und Jugendlichen haben vielfältige Erfahrungen in dieser Zeit gemacht und einiges davon werden Sie mitbekommen, anderes nicht.

Sicher ist, die meisten werden viel mehr Medienzeit haben als vor den Frühlingsferien und einige werden ihr Nutzungsverhalten in dieser Zeit verändert haben, nicht nur zum Guten.

Gerne möchten wir Sie mit einer Zusammenstellung von Unterrichtsideen dabei unterstützen, wie Sie diese Themen im Unterricht aufgreifen können. Sie helfen den Kindern und Jugendlichen damit, diese Zeit in einem gewissen Mass zu verarbeiten und sich der Veränderungen bewusst zu werden. Vielleicht können Sie mit Ihrer Arbeit auch dazu beitragen, einen Prozess in Gang zu bringen, der die Gewohnheiten der Kinder und Jugendlichen wieder ins Gesunde zurückholt.

Auch in diesem Bereich ist keine Therapie gefragt, sondern Zuhören, Verständnis zeigen und den Kindern und Jugendlichen klarmachen, dass Sie an deren Wohlergehen interessiert sind.

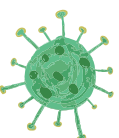
Die Ideen sind für alle Zyklen geeignet und wenden sich direkt an die Schülerinnen und Schüler. Wenn Ideen für bestimmte Stufen gedacht sind, finden Sie das explizit in den Beschreibungen ausformuliert. Sie sind natürlich frei, die Ideen für Ihren Unterricht anzupassen und in eine für Sie passende Form zu bringen.

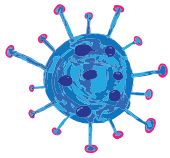
Sollten Sie dennoch Beobachtungen machen, die Ihnen Sorgen bereiten, scheuen Sie sich bitte nicht, mit den Schulsozialarbeitenden, dem Kinderschutzzentrum oder anderen Beratungsstellen in Kontakt zu treten.

- Für Lehrpersonen sind wir zu Bürozeiten über unsere Hauptnummer erreichbar:  
071 243 78 02, [invia@kszsg.ch](mailto:invia@kszsg.ch)

Wir wünschen Ihnen viel Freude im Austausch und mit der Umsetzung der Übungen.

Ihr Kinderschutzzentrum St.Gallen





### Idee 1 – Viereckige Augen

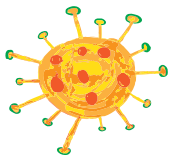
Hintergrund: Bei vielen Kindern und Erwachsenen ist in den vergangenen Wochen der Medienkonsum stark angestiegen. Damit dieser nicht so bleibt, sollen die Kinder sensibilisiert werden, ihre eigenen körperlichen Grenzen zu spüren und darauf zu reagieren.

Ablauf: Fragen Sie bei den Kindern nach, ob es ihnen auch manchmal so gegangen ist, dass sie vor dem Bildschirm völlig die Zeit vergessen haben. Erkundigen Sie sich dann, ob sich nach dem intensiven Medienkonsum körperliche Reaktionen gezeigt haben. Typisch sind: brennende Augen, Kopfschmerzen, Unruhe/ Aggression, Schwindel, der Drang, sich zu bewegen etc.

Lassen Sie die Kinder die Umrisse eines Menschen auf ein Blatt Papier zeichnen. Nun zeichnen sie farbig ein, wo sie die körperlichen Signale spüren, wenn es «zu viel» ist. Anschliessend überlegt sich jedes Kind, welche Alternativen es gibt und was ihnen dabei hilft, wieder ein gutes Körpergefühl zurückzugewinnen. Diese Begriffe oder Symbole werden um die Figur herum platziert.

Zum Abschluss kann noch ein Vorsatz hinzugefügt werden, zum Beispiel in dem Format:

«Wenn ich merke, dass \_\_\_\_\_ ,  
möchte ich in Zukunft \_\_\_\_\_ .»

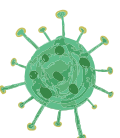


### Idee 2 – Mediennutzungs-Challenge

Hintergrund: Den eigenen Medienkonsum zu drosseln ist gar nicht so einfach. Der spielerische Ansatz dieser Übung soll die Kinder und Jugendlichen motivieren, positive Erfahrungen mit geringerem Medienkonsum zu machen (Zyklus 2, Zyklus 3).

Ablauf: Diskutieren Sie mit der Klasse, auf welche Medieninhalte sie gut verzichten können und auf welche überhaupt nicht. Erklären Sie ihnen, dass sie als Klasse eine Verzichts-Challenge machen können, bei der sie aber selbst bestimmen, auf wie viel sie verzichten. Legen Sie zusammen fest, wieviele Gesamtstunden erreicht werden müssen, damit die Challenge geglückt ist (am besten an der Gesamtklasse gemessen und nicht am einzelnen Kind). Überlegen Sie sich einen Preis für die Klasse, wenn die Challenge gemeistert wurde.

Die Kinder und Jugendlichen füllen nun für sich selbst den ersten Teil des angehängten Arbeitsblattes aus, nach Abschluss eine Woche später den zweiten.



## Mediennutzungs-Challenge

Mit welchem Gerät verbringst du am meisten Zeit? \_\_\_\_\_

Was genau machst du am liebsten damit? \_\_\_\_\_

Was würde dir fehlen, wenn du weniger Zeit damit verbringst? \_\_\_\_\_

Welche positiven Auswirkungen könnte es haben, wenn du weniger Zeit damit verbringst? \_\_\_\_\_

Was davon würdest ganz sicher schaffen? Kreuze an:

- eine Woche lang darauf verzichten
- jeden zweiten Tag darauf verzichten
- einen Tag lang darauf verzichten
- jeden Tag nur halb so viel Zeit damit verbringen

Schreibe hier auf, wie genau deine Challenge aussieht. Was ist dein Vorsatz?

---

---

Wie schaffst du es, dich an deinen Vorsatz zu halten?

---

---

Diese Person hilft mir dabei, mein Ziel zu erreichen: \_\_\_\_\_

### Auswertung (nach einer Woche)

Hast du es geschafft?

- ja  nein

Wie ging es dir damit? \_\_\_\_\_

Was hast du daraus gelernt? \_\_\_\_\_

Kannst du dir vorstellen, immer wieder mal weniger Zeit mit deinem Gerät zu verbringen? \_\_\_\_\_

Welche positiven Auswirkungen hatte diese Challenge auf dich?

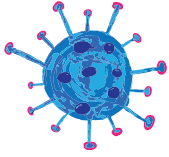
---

---

---

---



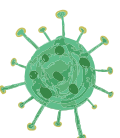


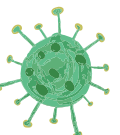
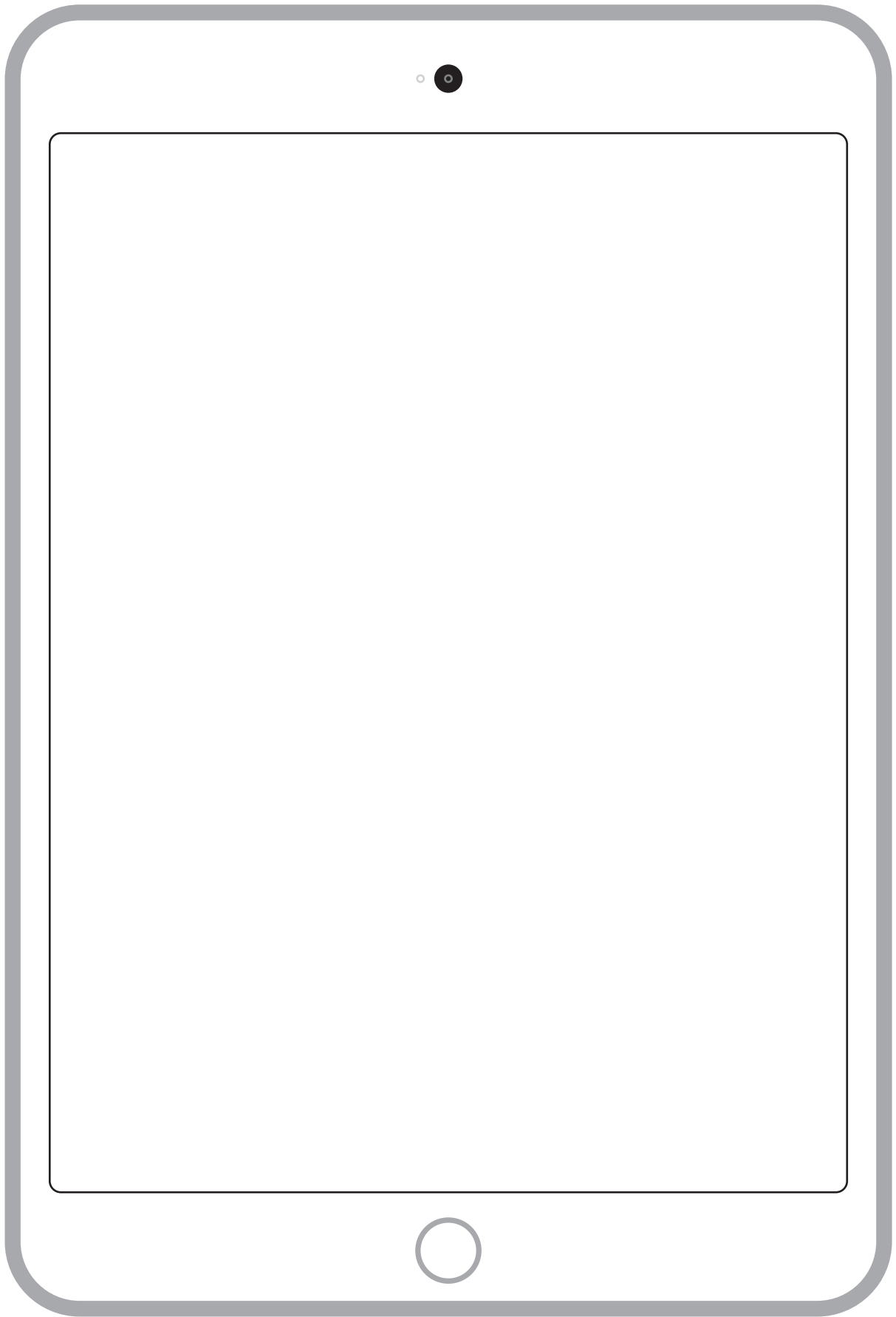
### Idee 3 – Bilder im Kopf

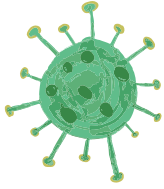
Hintergrund: Kinder stossen oft leicht – absichtlich oder unabsichtlich – auf Medieninhalte, die für ihr Alter nicht angemessen sind. Das führt immer wieder dazu, dass ihnen die Bilder nicht mehr aus dem Kopf gehen und sie Probleme mit dem Einschlafen oder Ängste entwickeln. Die folgende Übung soll den Kindern dabei helfen, einen Weg zu finden, mit dem Gesehenen umzugehen.

Ablauf: Sprechen Sie mit den Kindern darüber, dass sie in den letzten Wochen vielleicht Videos, Filme, Games oder Ähnliches gesehen haben, die irgendwie gruselig waren und ihnen nicht mehr aus dem Kopf gehen. Nun malen oder schreiben sie ihre Erfahrung auf (Vorlage auf der nächsten Seite). Kinder, denen nichts einfällt, erfinden etwas. Oft haben sich die Kinder selbst gute Strategien zurechtgelegt, um damit umzugehen – Fragen Sie die Klasse nach Tipps und Tricks. Dies sind weitere Möglichkeiten, um das Gesehene zu verarbeiten:

- Die Kinder stellen sich vor, sie wären Schauspieler und müssten genau diese Szene nachspielen. Was brauchen sie, um es möglichst «echt» nachzuspielen? Sie fertigen eine Utensilien-Liste an und überlegen sich ein Drehbuch.  
(Ziel: Die Kinder werden daran erinnert, dass sie Schauspieler gesehen haben)
- Die Kinder überlegen sich drei schöne oder lustige Szenen eines Filmes und beschreiben diese oder malen sie auf. Immer, wenn sie an die gruselige Szene denken müssen, versuchen sie sofort, die drei schönen Szenen abzurufen.  
(Ziel: Ablenkung)
- Erklären Sie den Kindern, dass solche Bilder Stress auslösen. Den Stress spüren wir nicht nur in den Gedanken, sondern auch im Körper. Der Stress im Körper kann abgebaut werden, indem der Körper aktiviert wird. Finden Sie mit den Kindern Möglichkeiten, um sich «auszupowern», zum Beispiel wenn im Kreis jedes Kind eine kurze Bewegungsübung vorzeigt.  
(Ziel: Stressabbau durch körperliche Aktivierung).
- Erzählen Sie den Kindern von einem verrückten Tag: Eigentlich sollte die Figur Kindern Angst machen und für Alpträume sorgen. Aber alles lief schief. Der Figur passierten lauter peinliche Sachen: Die Hose rutschte runter, statt Blut floss Nutella, aus der Waffe kamen Glitzerkonfetti... Die Kinder erfinden eine eigene peinliche Geschichte dazu. Passender Film dazu «Die Monster-AG».  
(Ziel: Reframing – die Situation umdeuten und in einen anderen Kontext bringen).
- Darüber reden hilft: Die Kinder notieren die Namen von drei Erwachsenen, mit denen sie über das Gesehene reden können. Viele Kinder haben Bedenken, den Eltern davon zu erzählen, weil sie ansonsten Fernsehverbot oder Ähnliches ausgesprochen bekommen. Manchmal hilft es, weitere Ansprechpartner zu definieren, wie Verwandte oder Lehrpersonen.  
(Ziel: mit dem Gesehenen nicht alleine bleiben)





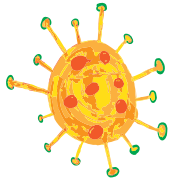


#### **Idee 4 – In Bewegung kommen...**

Hintergrund: Viel Zeit mit digitalen Geräten verbringen bedeutet meistens auch, dass dem natürlichen Bewegungsbedürfnis zu wenig nachgekommen wird. Mithilfe dieser Übung soll Bewegung zu Hause wieder mehr Platz eingeräumt werden.

Ablauf: Geben Sie jedem Kind ein Kärtchen aus dickerem Papier oder Karton. Es soll darauf (im Unterricht oder daheim) eine Bewegungsübung notieren, die man gut zu Hause umsetzen kann, circa 5 Minuten dauert und keine speziellen Materialien erfordert. Das können z.B. Koordinationsübungen (etwas balancieren), Ausdauerübungen (einmal um den Wohnblock / das Haus laufen) oder Kraftübungen (in der Luft «Fahrradfahren») sein.

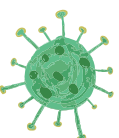
Die Kärtchen werden anschliessend eingesammelt, auf Verständlichkeit geprüft und wieder an andere Kinder verteilt. Die Aufgabe ist nun, die Übung zu Hause durchzuführen – am besten nach einer sitzenden Tätigkeit wie Hausaufgaben machen oder am Computer spielen. Wer die Übung gemacht hat, unterschreibt auf der Rückseite und bringt das Kärtchen am nächsten Tag wieder mit in die Schule. Nun erhält jedes Kind ein neues Kärtchen. Dann wird zuerst die Übung vom Vortag umgesetzt, im Anschluss die Neue, etc.



#### **Idee 5 – Der «Ohne»-Tag...**

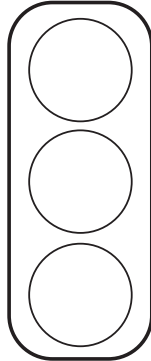
Hintergrund: Diese Übung soll den Kindern helfen, ihr Konsumerhalten einzuschätzen und sie motivieren, einen Verzichtst-Tag einzulegen (speziell für Zyklus 1).

Ablauf: Die Kinder füllen das angehängte Arbeitsblatt selbstständig aus. Als Verzichtstage eignen sich am besten Tage ohne Nachmittagsschule oder Wochenendtage. Die letzte Ampel ist dafür gedacht, individuelle Vorlieben anzugeben – Lebensnotwendigkeiten wie Luft oder Nahrung sollen hier natürlich nicht eingetragen werden ;-)

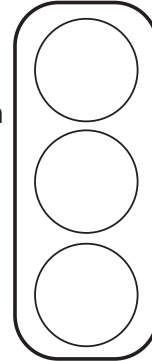


1) Zeichne bei der Ampel ein, bei welchen Dingen es dir besonders leicht oder schwer fällt, auf etwas zu verzichten. Rot ist ganz oben, gelb in der Mitte und grün unten.  
 Rot = darauf zu verzichten finde ich extrem schwierig  
 Gelb = ich verzichte nicht gerne darauf, aber ich würde es schaffen  
 Grün = ich kann gut darauf verzichten

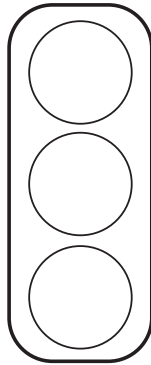
**Fernsehen /  
YouTube**



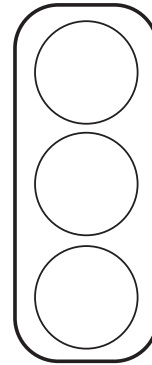
**Gamen / am  
Computer spielen**



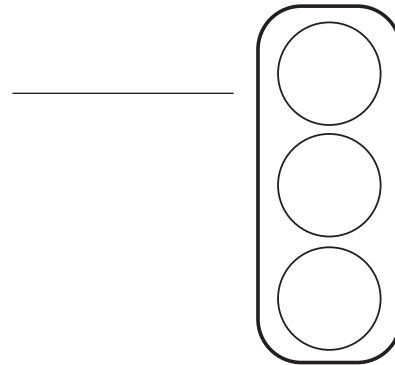
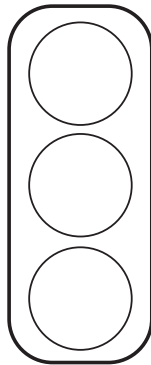
**Süßigkeiten**



**Handy / Tablet /  
iPod**



**Knabbersachen**



2) Suche dir eine Sache aus, die du gelb oder rot angemalt hast. Schaffst du es, einen Tag lang darauf zu verzichten?

Ich möchte am \_\_\_\_\_ (Tag einfüllen)

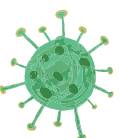
auf \_\_\_\_\_ (Wort von oben) verzichten.

Hast du es geschafft?

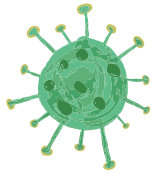
ja  nein

Könntest du dir vorstellen, öfters darauf zu verzichten?

ja  nein



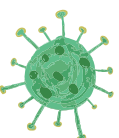




### **Idee 6 – Das mache ich wenn...**

Hintergrund: Damit aus einer Gewohnheit kein schädliches Verhalten oder vielleicht sogar eine Sucht wird, ist es wichtig, dass man viele persönliche Ressourcen und Möglichkeiten hat, um verschiedene Gefühlslagen zu bewältigen. Wenn die Antwort auf jedes Gefühl «Gamen» heisst, ist die Chance sehr gross, dass eine Sucht entsteht. Die Übung soll dabei helfen, ein breites Spektrum an Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen.

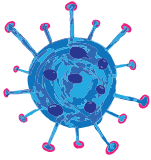
Ablauf: Die Kinder füllen das angehängte Arbeitsblatt zuerst für sich alleine aus. Anschliessend bewegen sich die Kinder im Klassenraum und fragen andere Kinder nach ihren Antworten. Wenn ihnen die Idee eines anderen Kindes gefällt, ergänzt es die eigene Liste damit. Zum Schluss sollen die Kinder möglichst viele Strategien haben, um auf verschiedene Situationen zu reagieren.



## Das mache ich wenn...

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>...ich mich entspannen will</b>       | <b>...ich mich ärgere</b>                    | <b>...ich Stress habe</b>                        |
| <b>...ich neugierig bin</b>              | <b>...die Hausaufgabe nicht gelingt</b>      | <b>...ich mich auf etwas freue</b>               |
| <b>... mir langweilig ist</b>            | <b>...ich mich ungerecht behandelt fühle</b> | <b>...wenn ich bei einem Spiel gewonnen habe</b> |
| <b>...meine Eltern nicht daheim sind</b> | <b>...ich auf jemanden warten muss</b>       | <b>...wenn ich Freizeit habe</b>                 |



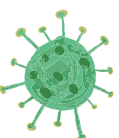


## **Idee 7 – Medien und ich**

Hintergrund: Diese Übung soll den Kindern helfen, ihre Mediengewohnheiten besser kennenzulernen und ihre Standpunkte im Vergleich zu anderen Kindern zu sehen.

Ablauf: Jedes Kind bearbeitet das angehängte Arbeitsblatt für sich selbst. Anschliessend tauschen sich die Kinder (jeweils zu zweit) aus: Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede?

Hinweis: Bei dieser Übung gibt es kein Richtig oder Falsch. Es werden persönliche Einstellungen abgefragt, aus denen interessante Diskussionen entstehen können.



Welche Sätze stimmen für dich? Male sie farbig an.

*Ich würde nie einen Film ansehen oder ein Game spielen, das erst ab 16 ist.*

*Für mich ist es wichtiger, mit richtigen Freunden zu spielen als mit Computer oder Handy.*

*Ich finde es wichtig, dass man in der Nacht sein Handy ausschaltet.*

*Ich finde, dass meine Eltern zu viel Zeit mit ihrem Handy verbringen.*

*Ich habe mit meinen Eltern öfters Streit wegen Computer, Handy, Fernseher etc.*

*Ich finde, dass ein Kind erst ab der Oberstufe ein Handy haben sollte.*

*Ich wäre gerne ein Star auf Youtube oder TikTok.*

*Ich lasse mich von (m)einem Handy nicht stressen.*

*Ich würde gerne weniger Zeit mit Fernsehen, Handy oder Computer verbringen.*

*In der Corona-Zeit habe ich zu viel Fernsehen geschaut oder mit Handy oder Computer gespielt.*

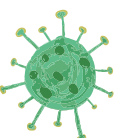
*Am liebsten hätte ich das allerneueste Handy, das es im Moment gibt.*

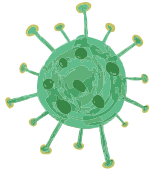
*Ich habe viele Hobbys.*

*Ich bin freundlich zu anderen Menschen – egal, ob im Internet oder im richtigen Leben.*

*Handy, Computer oder Fernsehen haben mich schon öfters vom Hausaufgaben machen abgelenkt.*

*Ich habe schon einmal heimlich etwas angesehen, ohne dass meine Eltern davon wussten.*





### Idee 8 – Zuviel? Mach den Selbsttest! Zyklus 3

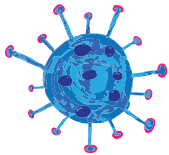
Hintergrund: Während CORONA hast du wahrscheinlich mehr Zeit mit Handy, Computer, Games und Internet verbracht, als zuvor.

Ablauf: Teste dich selbst und finde heraus, ob du bereits abhängig bist.

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) → [check dich selbst](#)

Achtung – damit dieser Test funktioniert, musst du die Cookies der Internetseite akzeptieren. Die Auswertung passiert jedoch, ohne einen direkten Zusammenhang zwischen dir und deinem Resultat herzustellen, deine Eingaben werden anonymisiert gespeichert, einzig deine IP-Adresse würde Rückschlüsse auf dich zulassen. Nach 6 Monaten werden deine Daten auf dem Server wieder gelöscht.

Kommt bei dir «ALARM» als Auswertungs-Ergebnis, hol dir bitte Hilfe. Deine Schulsozialarbeiterin oder dein Schulsozialarbeiter kann dir weiterhelfen. Ausserdem gibt es Suchtberatungsstellen in jeder Region oder die Suchtfachstelle St.Gallen. Wenn du als «Gefährdet» eingestuft worden bist und du merkst, dass sich die Situation nicht verbessert, hol dir bitte ebenso Hilfe. Du darfst dich gerne auch an Stellen wenden, wenn du dir ernsthafte Sorgen um Freunde machst.



### Idee 9 – 24 Stunden Challenge Zyklus 3

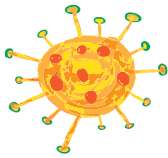
Hintergrund: Viele von uns können ohne Handy nicht mehr leben. Zu jedem möglichen und unmöglichen Zeitpunkt nehmen wir es hervor, informieren uns, tauschen uns aus oder lassen uns berieseln, wenn es uns langweilig ist. Die Schulschliessung und das Home-Schooling wegen CORONA haben das zusätzlich verschärft, weil keine direkten Kontakte mehr zu Freunden möglich waren und vor allem über das Internet stattgefunden haben.

Ablauf: Beweise dir und deinen Freunden, dass du es schaffst, 24 Stunden auf alle Aktivitäten, die über das Internet laufen, zu verzichten. Wichtig ist, dass du den Zeitpunkt des Starts ankündigst (z.B. via WhatsApp, Instagram oder Snapchat) und dich nach Beendigung wieder zurückmeldest.

Sprecht euch in der Klasse ab, wer macht mit? Was passiert, wenn jemand es schafft oder nicht schafft?

Hinweis: Die beiden YouTuber KranCrafter und Msfashionandcreative haben den Selbstversuch bereits gemacht – schau dir an, was sie für Erfahrungen gemacht haben.





### Idee 9 – Game Check Zyklus 3

Hintergrund: Während des CORONA-Lockdowns entstand viel Zeit, um Games zu spielen. Vielleicht hast du mehr Zeit in ein Spiel, das du bereits gespielt hast investiert, oder mit einem neuen begonnen.

Ablauf: Check dein Spielwissen mit diesem Onlinetest auf klicksafe:

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) → [klicksafe für Jugendliche](#) → [Hast du's gecheckt?](#) → [klicksafe-Quiz zum Thema «Digitale Spiele»](#)

Tipp: Wir empfehlen dir, dass du unbedingt auf die Altersfreigabe des Spiels achtest und mit deinen Eltern Abmachungen triffst, welche Games okay sind und mit einem Wochenplan, den ihr zusammen entwickelt, definierst, wie oft du gamen kannst.

Schreibe hier auf, welche Regeln bei euch zuhause gelten, damit du neben «Games» und «Social Media» noch Zeit für alles Andere hast:

---

---

---

---

---

Und noch ein paar weitere Tipps: Chill is skill – Gewinnen in einem Spiel ist Glücksgefühl pur, nimm es als Kompliment, wenn du dann von den anderen Spielern beleidigt wirst und steig nicht darauf ein – du hast es echt nicht nötig – ‚noob‘ oder ‚ownd‘ braucht es nicht. Niederlagen sind dafür echt frustrierend. Behalte die Nerven und lass deine Wut und deinen Ärger nicht an den anderen aus – zeige wahre Grösse und sende ‚gg‘ oder ‚nl‘. Mach dann Pause, damit dein Ärger verfliegen ist vor der nächsten Runde! Auch in Games gibt es einen Ehrenkodex – nur wer alle Gegnerinnen und Gegner respektvoll behandelt, darf sich selber einen guten Gamer nennen. Halte dich an die Regeln und lass Cheats und Glitches weg, das ist unfair und lässt dein Ansehen in den Keller sinken.

#### Glossar

Chill is skill ~ Gelassen bleiben gehört dazu

noob ~ Anfängerin, Anfänger

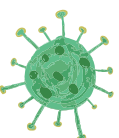
ownd (auch owned oder ownz) ~ besiegt

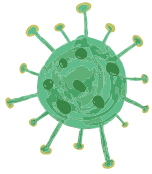
gg ~ good game, gutes und faires Match

nl ~ no luck, kein Glück

cheat ~ Betrug, lässt sich in der Regel mit verschiedenen Möglichkeiten freischalten in einem Spiel, um damit einen Vorteil gegenüber einem fairen Spieler zu erhalten.

glitch ~ das Ausnutzen von bestimmten Effekten, die normalerweise gar nicht zur Verfügung stehen.





### Idee 10 – Messenger Check Zyklus 3

Hintergrund: Wie noch nie wie während des CORONA-Lockdowns waren Chats mit WhatsApp, FaceTime etc. so wichtig. Wenn die Freunde nicht real getroffen werden konnten, war es gut, dass es via Internet so einfach möglich ist, Kontakt zu halten. Nicht immer sind digitale Chats stressfrei. Missverständnisse entstehen leicht, weil man sich nicht sieht und nicht spürt, wie es dem Gegenüber geht. Cybermobbing, Stress im Klassenchat oder Corona-Panik haben diese Zeit vielleicht zusätzlich belastet.

Ablauf: Mach den Messenger Check auf klicksafe:

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) → [klicksafe für Jugendliche](#) → [Hast du`s gecheckt?](#) → [klicksafe-Quiz zum Thema «Kein Stress auf WhatsApp»](#)

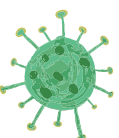
Welches sind für dich die Vor- und Nachteile von WhatsApp? Überlege dir mindestens 5 Argumente:

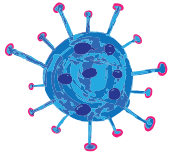
| Vorteil | Nachteil |
|---------|----------|
| 1       |          |
| 2       |          |
| 3       |          |
| 4       |          |
| 5       |          |
| 6       |          |
| 7       |          |

Tipp: Tausch dich aus mit Erwachsenen deines Vertrauens, wenn du denkst, das Verhalten von Chatfreunden hat eine Grenze überschritten. Du machst es schlimmer, wenn du online reagierst und zurückprovokierst, -mobbst, etc. #createnohate #respect #gethelp!

Tipp: Dein Online-Verhalten ist entscheidend! Mach den Mund auf, wenn andere online fertig gemacht werden. Mach dich auch online stark – du willst kein Bystander (Mitläuferin oder Mitläufer) sein. Leite keine peinlichen und verletzenden Bilder oder Videos weiter. Behandle andere so, wie du auch selber behandelt werden willst.

Tipp: Definiert miteinander Klassenchat-Regeln, z.B. was für ein Kodex gilt, wer Admin sein soll und was ihr von ihm oder ihr erwartet, definiert Chatzeiten, schliesst niemanden aus und denkt auch an die, die keine Messenger oder Handys haben.





### Idee 11 – FAKE NEWS Check CORONA Zyklus 3

Hintergrund: Während CORONA sind wahrscheinlich so viele falsche Informationen und Verschwörungstheorien wie noch nie verbreitet worden. Du kannst Deinen Teil dazu beitragen, solche Meldungen zu erkennen und zu löschen.

Ablauf: Teste dich selbst und finde heraus, wie schnell Menschen getäuscht werden können. Schau dir das Bild mit den Särgen genau an und lies den Text.

- Schreib dir auf, was Du dazu denkst.
- Gegen wen richtet sich die Botschaft?
- Wie könntest du herausfinden, ob die Meldung wahr ist oder falsch? Der Text suggeriert, dass CORONA-Partygänger wie auf dem Bild neben ihren Freunden von der Party im Sarg landen.
- Der Zweck heiligt die Mittel – findest du das richtig? Dürfen irgendwelche Texte mit irgendwelchen Bildern in Verbindung gebracht werden?
- Memes machen dasselbe – suche ein Beispiel, das aus deiner Sicht noch okay ist und eines, bei dem es nicht mehr okay ist.



Hier findest du die Auflösung: <https://www.mimikama.at/allgemein/italien-saerge-corona/>

Wer z.B. YouTube besucht, sieht zuerst die offiziellen Banner des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), wo alle wichtigen und bestätigten Informationen online sind. Gefährlich sind aber geschlossene Foren, Facebook- und WhatsApp-Gruppen.

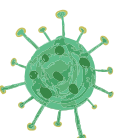
Mittlerweile gibt es sogar Meldestellen für Fake News rund um Corona:  
<https://forms.crowdnewsroom.org/corona-fakenews/corona-fakenews/slide0>

Ebenfalls eine wichtige Plattform ist die Internetseite Mimikama – zuerst denken, dann klicken: <https://www.mimikama.at>

WhatsApp hat die Nachrichten-Weiterleitungs-Funktion beschränkt, neu ist es nur noch möglich, Nachrichten an jeweils eine Chatadresse weiterzuleiten (das ist im Quiz bereits veraltet). Auch das soll verhindern, Fake News zu verbreiten. Facebook hat über 50 Millionen Posts mit fragwürdigen bis sogar falschen Informationen zu Corona gelöscht.

Eine der bekanntesten und meist verbreitetsten Fake News war der Zusammenhang zwischen 5G und Corona. Videos, die diesen Zusammenhang zeigen sollten, wurden millionenfach geteilt. Manche Menschen setzten sogar Mobilfunkantennen in Brand. Sieh dir dazu das folgende Video von SRF an:  
<https://www.srf.ch/play/tv/redirect/detail/28b3d507-44fa-4303-a284-6f8a73405233>

**Fake News werden nicht verschwinden, wir müssen lernen, damit zu leben.**

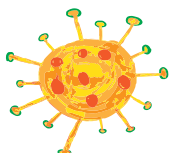




## 7 Wege, die dir helfen, Ziele und Träume zu erreichen, Sean Covey

Mit Eltern, Freunden, Geschwistern zurechtzukommen, ist nicht immer einfach. Auch Vorsätze wie z.B. bessere Noten in der Schule schreiben, besser aussehen, selbstbewusster sein, mehr Zeit für die ihnen wichtigen Dinge im Leben haben, etc. sind nicht leicht umzusetzen.

Die nächsten Übungen stammen aus dem Buch von Sean Covey «Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche». Vielleicht findest du die eine oder andere Möglichkeit, mit mehr Lebensfreude und -qualität deinen Alltag zu meistern.



### Idee 12 – Proaktiv contra Reaktiv

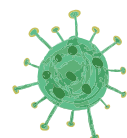
Hintergrund: Laut dem Autor Sean Covey gibt es Menschen, die pro-aktiv ihr Leben angehen, andere machen das reaktiv. Pro-aktive Menschen sind nicht gleich beleidigt, stehen zu ihren Entscheidungen, denken nach, bevor sie handeln und lassen sich nicht so leicht unterkriegen. Reaktive Menschen tun sich schwer damit, aktiv etwas anzugehen, sondern reagieren mehr auf das, was rund um sie passiert. Je nach Lebenslage, Situation und Menschen, mit denen wir unterwegs sind, verhalten wir uns eher pro-aktiv oder reaktiv.

Wer sein Leben selber in die Hand nehmen will und Dinge verändern möchte, braucht Pro-Aktivität. Nur so kannst du zum Beispiel ungeliebte Gewohnheiten ändern oder selbst gesteckte Ziele erreichen.

Das hier sind Sätze, die typisch für die beiden Typen sind:

| <b>Reaktiv</b>                 | <b>Pro-Aktiv</b>                       |
|--------------------------------|--|
| «Ich werde es versuchen.»      | «Ich mache das.»                       |
| «So bin ich nun mal.»          | «Ich kann mich ändern.»                |
| «Ich kann nichts dagegen tun.» | «Ich finde eine andere Möglichkeit.»   |
| «Ich muss...»                  | «Ich werde...»                         |
| «Ich kann nicht.»              | «Ich kriege das hin.»                  |
| «Du hast meinen Tag ruiniert.» | «Ich lass mir nicht den Tag verderben» |

Schaue dir nun die folgenden Beispiele an und überlege dir, wie du mit der Situation umgehen würdest. Schreibe anschliessend zwei Sätze auf: wie ein reaktiver und wie ein pro-aktiver Mensch darauf reagieren würde.



Du wolltest am Wochenende etwas mit deiner besten Freundin unternehmen, sie sagte aber ab, weil sie zu viel um die Ohren habe und müde wäre. Jetzt ist Samstagabend, du sitzt gelangweilt daheim. Plötzlich siehst du auf Snapchat Partyfotos von ihr. Wie gehst du damit um?

Reaktiv: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pro-Aktiv: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Du kaufst dir ein neues T-Shirt und bemerkst beim Hinausgehen aus dem Geschäft, dass dir 5.– CHF zu wenig Rückgeld gegeben wurde. Wie gehst du damit um?

Reaktiv: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pro-Aktiv: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Du merkst, dass sich in der Corona-Zeit neue Gewohnheiten eingeschlichen haben: Du verbringst etwa 6 Stunden am Tag auf Instagram, TikTok und Whatsapp. Es macht dir Spass, dich auf diesen Seiten zu bewegen, gleichzeitig merkst du aber, dass du die Zeit eigentlich lieber anders nutzen würdest. Wie gehst du damit um?

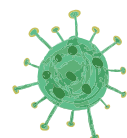
Reaktiv: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pro-Aktiv: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Du erhältst von einem Kollegen eine Whatsapp-Nachricht mit einem Oben-Ohne Foto von einer Mitschülerin, die du nicht besonders gerne magst. Wie gehst du damit um?

Reaktiv: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pro-Aktiv \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Dein Onkel sagt, dass aus dir nie etwas werden wird, weil du so schlecht in der Schule bist. Wie gehst du damit um?

Reaktiv: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pro-Aktiv: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

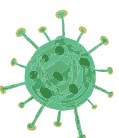
Seit dem Lockdown fällt es dir sehr schwer, morgens aufzustehen. Du hast dir angewöhnt, spät ins Bett zu gehen und bist morgens so müde, dass du schon zweimal verschlafen hast. Wie gehst du damit um?

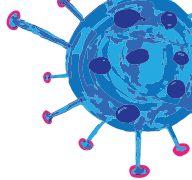
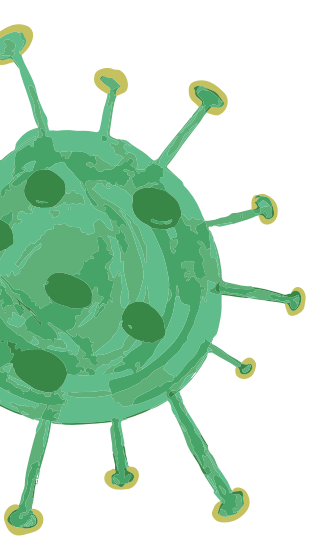
Reaktiv: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pro-Aktiv: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



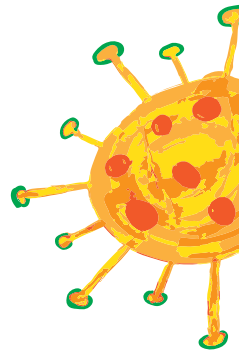


**Glück ist wie ein Virus...**

Es breitet sich aus wie eine Epidemie – nur macht es im Unterschied zum Corona-Virus Freunde, Verwandte und sogar Nachbarn glücklicher!

Dieses Arbeitsblatt ist nur für dich alleine gedacht und niemand von der Klasse soll es lesen – auch nicht die Lehrperson. Fülle es aus, verstecke es in deinem Zimmer und schau es in ein paar Monaten wieder an: Was hat sich verändert?

Stell dir vor, du begegnest dir selbst. Allerdings bist DU das in einem Jahr. Was erzählt dir dein zukünftiges Ich?



- Was hast du im vergangenen Jahr alles erreicht, aus deinem Leben gemacht?

---



---



---

- Was hat sich verändert?

---



---



---

- Wie fühlt sich das an?

---



---



---

- Welche Ziele oder Träume hast du in diesem Jahr erreicht?

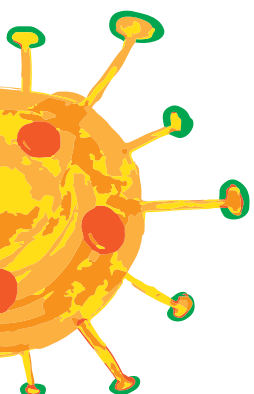
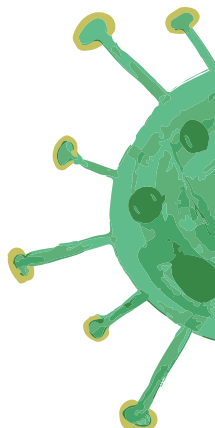
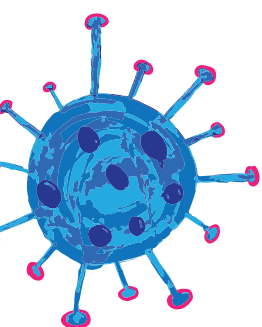
---



---



---



Nur du kennst deine Träume, nur du weisst, welche Weichen du stellen musst, damit sie wahr werden. Entscheide selber über deine Zukunft. Du hast auch die Kraft, dich von schlechten Gewohnheiten zu lösen – werde zum Veränderer.

