Mein Smartphone und ich

Ein Workshop der Kinder- und Jugendgesundheit

Kurzbeschrieb

Ohne Smartphone läuft nichts. Ob Chat, TikTok, Navi oder Bezahl-App: Das Handy ist immer dabei. Doch wie viel ist zu viel? Und wo bleibt das echte Leben? Im Workshop «Mein Smartphone und ich» reflektieren Jugendliche ihren Medienkonsum und lernen, bewusst und ausgewogen damit umzugehen.

Umfang

- 1 Lektion à 45 Min. Vorbereitung (Durchführung durch Lehrperson, Programm von KJG geliefert)
- Variante A: 3 Lektionen à 45 Min. Workshop durch KJG ➔ *empfohlene Variante*
  Variante B: 4 Lektionen à 45 Min. Workshop durch KJG ➔ *mögliche Variante für bspw. Themenwochen*

Themen im Überblick

- Reflexion zum eigenen Medienkonsum
- Generelle Ressourcen der Handynutzung
- Stressoren und übermässiger Handykonsum
- Algorithmen und App-Design
- Bildschirmzeit, Handytagebuch und Digital Detox
- **Bezug Lehrplan21:** WAH.3.1., WAH.3.2., MuI.1.1., MuI1.2., MuI1.4.

Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Ressourcen und Stressoren ihres Medienkonsums und können die einzelnen Apps den dahinterliegenden Bedürfnissen zuordnen.
- setzen sich mit ihrem Medienkonsum auseinander und reflektieren diesen.
- kennen ihre Bildschirmzeit und können diese in Relation zu übermässigem Medienkonsum setzen.
- fördern ihre Gesundheitskompetenz in Bezug auf digitale Medien.
- kennen Strategien für digitales Wohlbefinden, um diese zu regulieren.

Zielgruppe

Sekundarstufe I und Sekundarstufe II

Kosten

Das Angebot ist für Schulen/Institutionen im Kanton Zug kostenlos.

Buchung

Anmeldung via Anmeldeformular

Kontakt

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit
041 594 39 39, gesund@zg.ch, www.zg.ch/gesund