

7-CHALLENGES DIGITALISIERUNG

Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens

2



Nachhaltigkeit in das Nutzungsverhalten integrieren

Das Smartphone ist jeden Tag dabei: chatten, Videos schauen, Musik hören oder Infos suchen. Es macht vieles leichter, jedoch merkt man oft gar nicht, wie viel Zeit man eigentlich am Handy verbringt. Sich mit dem eigenen Nutzungsverhalten zu beschäftigen heißt nicht, auf alles zu verzichten. Es geht darum, zu reflektieren: Was nutze ich? Wie oft? Und wie fühlt sich das für mich an? So kann man bewusster entscheiden, was einem gut tut und wann man vielleicht auch mal eine Pause braucht.

Wenn man das eigene Nutzungsverhalten betrachtet, kann man sich zum einen die Geräte an sich, als auch die Datenverwendung anschauen.

Geräteinsatz

Den Rohstoffverbrauch eines Smartphones haben wir in Challenge 1 beispielhaft aufgezeigt. Es bietet sich also an, Geräte möglichst lange zu nutzen oder gebraucht zu kaufen. Es gibt mittlerweile einige Anbieter, die schon gebrauchte Geräte neu aufsetzen und als geprüfte und upgedatete Ware weiterverkaufen. Das spart Ressourcen und meist auch einiges an Geld. Gute Angebote für Laptops, Pads und Smartphones findet man z.B. bei „Refurbed“, „ASGOODASNEW“ und „Backmarket“. Kleinere Anbieter mit teilweise sozialem Ansatz sind z.B. „afb social & green IT“ oder „green panda“. Mittlerweile bieten auch Elektromärkte wie MediaMarkt oder Saturn generalüberholte Secondhand-Technik an, das aber ohne sozialen Anspruch.

Alternativ können nachhaltig produzierte, neue Geräte spannend sein. Diese gibt es allerdings mittlerweile auch secondhand zu kaufen, was bei dem hohen Neupreis eine große Rolle spielen kann. Mögliche Anbieter sind „Fair Phone“ oder „Shift Phone“.

Tipp: Es ist sinnvoll, sich zu informieren, wie lange

das Betriebssystem des Smartphones vom Hersteller (noch) unterstützt wird, da das eure Nutzungsdauer einschränken kann und damit weniger nachhaltig ist.

Datenverbrauch

Um das eigene Nutzungsverhalten besser zu durchblicken, gibt es verschiedene Datenrechner, die den eigenen Datenverbrauch berechnen. Ein praktischer Verbraucherechner ist [hier verlinkt](#). Woran man vermutlich eher weniger denkt, sind nachhaltig betriebene Handyverträge, denn natürlich braucht auch der Betrieb von Netzen Energie. Ein in vielen Aspekten ganzheitlich durchdachter Anbieter wäre z.B. „WeTell“.



Aufgaben für Einsteiger*innen



Methoden für die Jugendarbeit:
Anleitung für eine Gruppenstunde

📱-CHALLENGES

DIGITALISIERUNG

2

Methoden für die Jugendarbeit

1. Einstieg „Handy-Check-in“

Zwei Methoden zur Auswahl:

„Emoji Check-in“

Dauer: 5–10 Minuten

Material: Emoji Karten zum Ausdrucken

Ablauf:

- Frage in die Runde: „Welches Emoji beschreibt dein Gefühl, wenn du an dein Smartphone denkst?“
- Emoji Karten in der Mitte auslegen. Antworten mündlich, auf Karten oder per Chat sammeln.

Wichtig:

- keine Kommentare bewerten
- Unterschiedlichkeit sichtbar machen

Überleitung: Smartphones gehören zu unserem Alltag – heute geht es nicht um richtig oder falsch, sondern darum, genauer hinzuschauen.

„Ohne Handy- was fehlt?“

Dauer: 5–10 Minuten

Ablauf:

- Legt ein Smartphone oder ein Bild davon in die Mitte.
- Frage in die Runde: „Stellt euch vor, euer Smartphone wäre für 24 Stunden weg – was würde euch am meisten fehlen?“
- Antworten werden spontan gesammelt (Zuruf, Karten, Chat).

Ziel:

- Positive Funktionen sichtbar machen
- Keine Verteufelung, sondern Lebensweltanerkennung

2. Hinführung „Meine Nutzung“

Dauer: 15 Minuten

Methode: Bildschirmzeit – Selbstcheck

Ablauf:

- Jugendliche öffnen (freiwillig!) ihre Bildschirmzeit und Nutzungsstatistik
- Jede*r beantwortet für sich:
- Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag am Smartphone?

- Welche 3 Apps nutzt du am meisten?
- Gibt es etwas, das dich überrascht: ja / nein?

Alternative ohne Smartphone: Schätzfragen oder Nutzungskarten (z. B. „Social Media“, „Gaming“, „Chatten“)

Kurzer Austausch: „Was hat dich überrascht?“ / „Welche App braucht am meisten Zeit?“

3. Hauptteil „Bedeutung & Gefühle“

Dauer: 20 Minuten

Einzelarbeit (5 Min):

Arbeitsfragen (z. B. auf Karte / Flipchart):

- Ich nutze mein Smartphone oft, wenn ich ...
 - mich langweile
 - Stress habe
 - Kontakt brauche
 - ...
- Danach fühle ich mich meistens ...
 - gut, neutral, eher schlecht, unterschiedlich, ...

Kleingruppen / Plenum (15 Min):

Diskussionsfragen:

- Was gibt euch euer Smartphone?
- Was nervt oder stresst?
- Gibt es Apps, die mehr Energie nehmen als geben?

Haltung der Leitung: wertfrei auftreten, zuhören, keine Tipps aufzwingen

4. Abschluss „Mein Mini-Schritt“

Dauer: 15 Minuten

Methode: Mini-Ziel statt Verzicht

- Einzelreflexion (5 Min):

„Wenn du eine kleine Sache verändern würdest – was wäre realistisch?“ (z.B. Push-Nachrichten ausstellen, Handy nicht direkt nach dem Aufwachen nutzen, Bildschirmzeit nur beobachten, ...)

- Teilen (freiwillig, 5 Min): im Zweiergespräch oder in der Runde
- Abschlussrunde (5 Min): Satzanfang: „Eine Sache, die ich heute mitnehme ...“

Aufgaben für Fortgeschrittene



**Methoden für die Jugendarbeit:
Fake News und KI-generierte Inhalte erkennen**

9 - CHALLENGES

DIGITALISIERUNG

2

Fake News erkennen: „Wahr oder manipuliert?“

Jeden Tag sehen wir Infos, Videos und Nachrichten auf dem Smartphone. Aber nicht alles, was echt aussieht, ist auch wahr. Fake News sind absichtlich falsche oder manipulierte Nachrichten, die Aufmerksamkeit erzeugen oder Meinungen beeinflussen sollen.

Sie verbreiten sich besonders schnell über soziale Medien, weil sie oft schockieren oder starke Gefühle auslösen. Deshalb ist es wichtig, genauer hinzuschauen, bevor man etwas glaubt oder teilt.

Fake News...

- erwecken den Eindruck, dass es sich um echte Nachrichten handelt.
- werden bewusst im Internet gestreut.
- dienen der Meinungsmache.
- sind oft politisch motiviert.
- dienen dem persönlichen Interesse oder hinter ihnen steckt eine kriminelle Absicht.
- werden immer professioneller gestaltet, so dass sie oft auf den ersten Blick nicht zu erkennen sind.

Ziel ist nicht Information, sondern:

- Aufmerksamkeit
- Klicks und Reichweite
- Beeinflussung von Meinungen
- Provokation von Emotionen

Wichtig: Nicht jede falsche Info ist automatisch Fake News, z. B. können Fehler, veraltete Infos oder missverständene Aussagen ohne Absicht falsch verbreitet werden.

Warum gibt es Fake News?

Aufmerksamkeit und Geld

- Klicks bringen Werbeeinnahmen
- Je extremer, desto mehr Reichweite

Macht und Einfluss

- politische Meinungen lenken
- Misstrauen säen
- Gruppen gegeneinander ausspielen

Unterhaltung und Provokation

- Schockierende Inhalte werden eher geteilt
- Memes oder virale Videos spielen eine große Rolle

Warum Fake News gefährlich sind

- sie verzerren Realität
- fördern Hass und Misstrauen
- beeinflussen politische Entscheidungen
- verunsichern Menschen
- spalten Gesellschaft

Neue Dimension: KI und Fake News

Künstliche Intelligenz (KI) kann heute Texte schreiben, Bilder erstellen und sogar Videos oder Stimmen nachmachen. Das kann cool und hilfreich sein, aber auch missbraucht werden. Mit KI lassen sich Fake News viel leichter und schneller herstellen. Zum Beispiel können Deepfakes entstehen: Videos, in denen Menschen Dinge sagen oder tun, die sie nie gemacht haben. Diese sehen manchmal täuschend echt aus. Dadurch wird es schwieriger zu erkennen, was wahr ist und was nicht. Gerade deshalb ist es wichtig, kritisch zu bleiben!

Fake News erkennen: So geht's

Quellencheck

- Wer hat es geschrieben?
- Ist die Seite vertrauenswürdig?

Datum prüfen

- Ist die Info aktuell?

Weitere Quellen

- Findet man dieselbe Info auch anderswo?

Emotionalität

- Erzeugt der Text starke Gefühle?

Logik prüfen

- Klingt es plausibel oder zu extrem?

Fake News sind ein Phänomen, das alle Generationen betrifft und viele verunsichert, das sich aber spielend beherrschen lässt! Nehmt die Challenge an und spielt euch medienstark mit dem [hier verlinkten Fakefinder-Spiel](#) des SWR.

0 - CHALLENGES

DIGITALISIERUNG

2

Anleitung für eine Gruppenstunde

1. Einstieg „Echt oder Fake?“

Dauer: 10 Minuten

Methode: Blitzabstimmung

Ablauf

- Zeige 3 kurze Beispiele (Bild, Überschrift oder Zitat), z.B.:
 - ein echtes Foto
 - ein KI-generiertes Bild
 - ein echter, aber aus dem Kontext gerissener Post
 - Jugendliche stimmen ab: echt | fake | unsicher
- #### Auswertung
- Auflösung ohne Bewertung
 - Botschaft: Unsicherheit ist normal

2. Kurzinput „Fake News und KI“

Dauer: 10 Minuten

Jugendgerechter Input (max. 5–7 Minuten)

Fake News:

- absichtlich falsche oder manipulierte Infos
- sollen Aufmerksamkeit, Klicks oder Einfluss bringen

KI und Fake News

- KI kann Texte, Bilder, Stimmen und Videos erstellen
- Deepfakes: Menschen sagen oder tun Dinge, die sie nie gemacht haben
- Fake News können dadurch glaubwürdiger wirken

Merksatz: KI macht Fake News nicht neu – aber schneller und besser.

3. Hauptteil „KI-Fake-Check“

Dauer: 30 Minuten

Methode: Stationenarbeit

Station 1: KI-Bild oder echtes Foto?

- 3 Bilder vergleichen, Hinweise suchen: Hände, Augen, Hintergrund, Licht, ...
- Frage: Was wirkt komisch?

Station 2: Deepfake oder Original?

- kurzer Audio- oder Textvergleich
- Hinweise: ungewöhnliche Wortwahl, fehlende

Emotion, zu perfekte Sprache

Station 3: Nachricht unter der Lupe

- kurze Meldung lesen
- Fragen:
 - Wer ist die Quelle?
 - Gibt es ein Datum?
 - Wird stark emotionalisiert?

Station 4: KI-Fake-News-Checkliste

- Gruppen erstellen eigene Regeln:
 - Wann werde ich misstrauisch?
 - Was prüfe ich zuerst?

4. Abschluss „Sicher unterwegs im Netz“

Dauer: 10 Minuten

Methode: Reflexionsrunde

Fragen:

- Was hat euch überrascht?
- Was war schwer zu erkennen?
- Woran wollt ihr Fake News künftig erkennen?