# Tipps: Kein Stress mit meinem Smartphone


## Aufgaben

1. Stellt nacheinander die Experimente vor, die ihr durchgeführt habt. Wie haben sie auf euch gewirkt? Lest hierfür die Fragen a-c und eure Antworten vor (Seite 10 im Forschertagebuch):
2. Wie hat das Experiment dein Verhalten verändert? Was war gut? Was ist dir schwergefallen?
3. Hat das Experiment zu weniger Stress und Ablenkung geführt?
4. Hattest du weniger Angst, etwas zu verpassen oder hatte das Experiment eine andere Wirkung auf dich? Welche?

Hört zu und macht euch Notizen mit Hilfe der Tabelle (auf den Seite 2-3 dieses Aufgabenblattes).

1. Sprecht nun gemeinsam über alle Experimente. Erläutert, wie die Experimente der anderen auf euch selbst gewirkt hätten.
2. Diskutiert nun die verschiedenen Experimente und erstellt eine Tabelle wie diese:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Durch diese Maßnahmen lässt man sich weniger ablenken oder stressen: | Durch diese Maßnahmen habe ich weniger Angst, etwas zu verpassen:  | Diese Maßnahmen sind nutzlos: |
| * …….
* …….
 | * …….
* …….
 | * …….
* …….
 |
| Gründe: | Gründe: | Gründe:  |

1. Stellt euch vor, ein Freund oder eine Freundin ist sehr gestresst, weil ständig das Smartphone klingelt. Überlegt, was ihr oder ihm helfen könnte.
2. Einigt euch anschließend auf die vier besten Maßnahmen: Welche Maßnahmen helfen am meisten, Stress, Ablenkung oder die Angst, etwas zu verpassen, zu verringern? Falls ihr euch nicht einigen könnt, stimmt notfalls ab und entscheidet mit Mehrheit.
3. Erstellt nun das Plakat „Tipps: Kein Stress mit meinem Smartphone“. Versammelt hier die Maßnahmen, die ihr am besten fandet. Schreibt in kurzen Sätzen die Maßnahmen in Form von Tipps, Ratschlägen oder Empfehlungen auf das Plakat.

## Tabelle: Meine Notizen

|  |
| --- |
| a) Du stellst den Bildschirm deines Smartphones für einen ganzen Tag auf schwarz-weiß um. |
| **Wirkung:** |
| b) Du schaltest für einen Tag die Benachrichtigungen auf deinem Sperrbildschirm aus. |
| **Wirkung:** |
| c) Du stellst die Benachrichtigungen der von dir genutzten Apps für einen Tag aus. |
| **Wirkung:** |
| d) Du schaltest den blauen Doppelhaken bei WhatsApp aus. |
| **Wirkung:** |

|  |
| --- |
| e) Smartphone-Auszeit. |
| **Wirkung:** |
| f) Smartphone-Pausen. |
| **Wirkung:** |
| g) Smartphone-Fasten.  |
| **Wirkung:** |