

# Forschertagebuch

## Ich und mein Smartphone

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_



## **Inhaltsverzeichnis**

- I. Ich und mein Smartphone**
- II. Experimente**
- III. Meine Tipps gegen Smartphone-Stress**
- IV. Persönliche Angaben**

## I. Ich und mein Smartphone

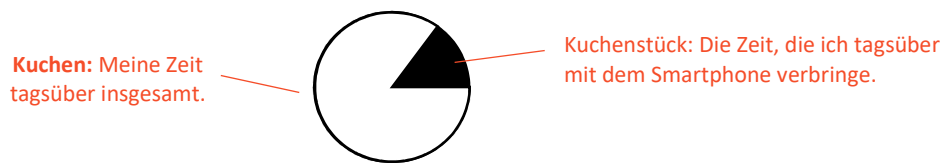
Die Aufgaben sind in Pflichtaufgaben und Zusatzaufgaben unterteilt. Die Pflichtaufgaben müssen alle machen. Die Zusatzaufgaben machen die, die schon früher mit den Pflichtaufgaben fertig sind.

### A.) Pflichtaufgaben

(1) Schätze mal: **Wie viel Zeit** verbringst du **tagsüber aktiv** mit deinem Smartphone?

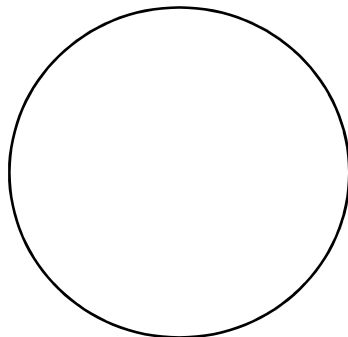
(„Aktiv“ bedeutet: Immer, wenn du etwas mit deinem Smartphone machst, z. B. Nachrichten lesen oder schreiben, Videos schauen, Spiele spielen etc.).

Trage den geschätzten Anteil der Smartphone-Aktivitäten an deiner Tageszeit in ein „Kuchendiagramm“ ein. Stelle dir vor, die Zeit, die du tagsüber insgesamt hast, wäre als runder Kuchen dargestellt. Das nennt man Kuchendiagramm:



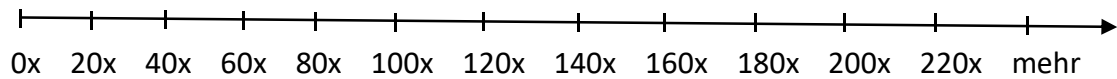
Und die Zeit, die du tagsüber aktiv mit dem Smartphone verbringst, wäre als einzelnes Kuchenstück dargestellt. Das schwarze Kuchenstück zeigt dann den Anteil am Gesamtkuchen. Wenn du mehr Zeit am Smartphone verbringst, müsste es größer eingezeichnet werden. Wenn du weniger Zeit mit dem Smartphone verbringst, müsste es kleiner sein.

Zeichne nun in das folgende Diagramm den Anteil ein, den die Nutzung deines Smartphones an deiner Gesamtzeit tagsüber ausmacht. Schätze einfach: wie groß ist das Kuchenstück bei dir? Je länger die Zeit ist, die du am Smartphone verbringst, desto größer muss das Kuchenstück sein, das du einzeichnest.



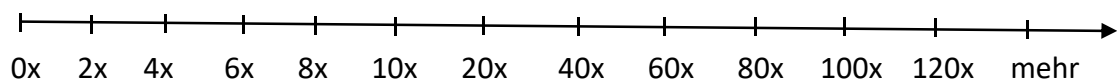
(2) Schätze mal: **Wie oft am Tag** greifst du nach deinem Smartphone, um mit ihm etwas zu machen (z.B. nach Neuigkeiten schauen, Nachrichten lesen oder schreiben, Spiele spielen, Videos schauen etc.)? Mache an der Stelle einen senkrechten Strich auf der Linie, die ungefähr anzeigt, wie viele Male du tagsüber nach deinem Smartphone greifst.

*Wie viel Mal pro Tag:*



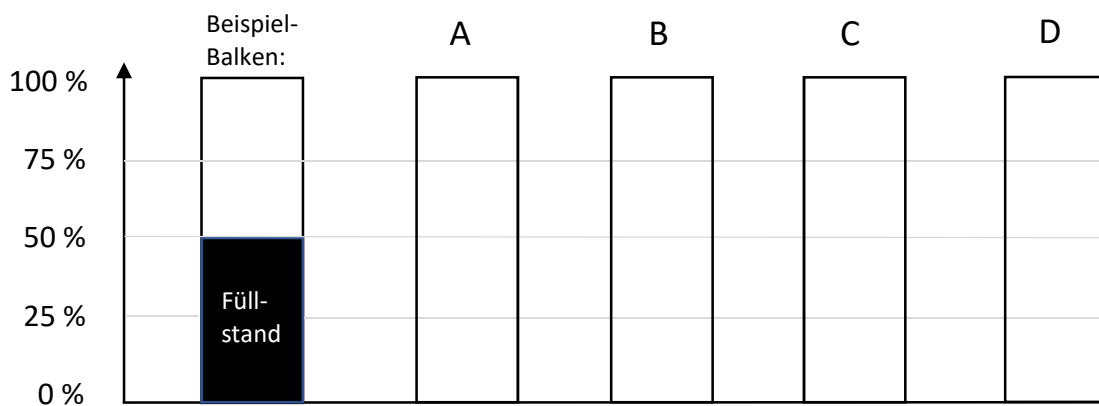
(3) Und jetzt schätze mal, **wie oft pro Stunde in deiner Freizeit** du nach deinem Smartphone greifst, um mit ihm etwas zu machen. Mache an der Stelle einen senkrechten Strich auf der Linie, die ungefähr anzeigt, wie viele Male du pro Stunde nach deinem Smartphone greifst.

*Wie viel Mal pro Stunde in deiner Freizeit:*



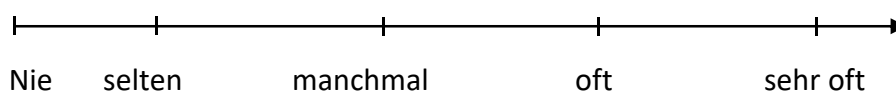
(4) Welche **Tätigkeiten mit deinem Smartphone** nehmen die größte Zeit in deiner Freizeit ein? Schätze mal den **Anteil der verschiedenen Tätigkeiten mit deinem Smartphone an deiner gesamten Freizeit**. Male in die **Balken** einen **schwarzen Füllstand** ein, so wie in dem Beispiel-Balken links. Der Beispiel-Balken ist zur Hälfte gefüllt. Der Füllstand geht hoch bis 50%, was einem 50%-Anteil an der gesamten Freizeit entsprechen würde. Wäre der Anteil größer, müsste der Füllstand weiter nach oben reichen. Wäre der Anteil kleiner, müsste der Füllstand weiter unten enden. Zeichne nun in die Balken A – D den Anteil der Zeit ein, den die unten genannten Tätigkeiten bei dir einnehmen. Achte darauf, dass deine Prozentangaben in den vier Balken zusammengerechnet nicht mehr als 100% ergeben.

*Zeitlicher Anteil der verschiedenen Tätigkeiten mit dem Smartphone an deiner Freizeit:*



- A = Nachrichten lesen und schreiben in einer Messenger-App (z. B. WhatsApp)
- B = Videos in sozialen Netzwerken (z. B. YouTube oder TikTok) schauen
- C = Spiele spielen
- D = Was sonst? Bitte hier eintragen, falls noch was anderes:

5) Wie oft kommt es vor, dass du von deinem Smartphone bei etwas **gestört oder unterbrochen** wirst? Mach an der zutreffenden Stelle einen senkrechten Strich auf der Linie.







## II. Experimente

**i**

Manchmal müssen wir uns richtig zwingen, das Smartphone wegzulegen. Obwohl wir eigentlich nicht abgelenkt werden möchten oder uns konzentrieren müssen, schauen wir trotzdem immer wieder hin. Ein paar Töne, bunte Zahlen im Kreis oder aufblinkende Lichter – schon ist unsere Neugier gewonnen und wir sind abgelenkt. Das kann manchmal richtig stressen. Es braucht dann eine gewisse Zeit, bis wir nach der Unterbrechung wieder die volle Aufmerksamkeit erreicht haben. Hier sind unterschiedliche Experimente aufgeführt, die vielleicht dabei helfen können, sich weniger vom Smartphone ablenken und stressen zu lassen. Deine Aufgabe als Forscher ist es, zu beobachten, wie die Experimente auf dich wirken und ob sie dir geholfen haben.

### (1) Bitte kreuze die zwei Experimente an, die du durchführen wirst:

- a) Du stellst den Bildschirm deines Smartphones für einen ganzen Tag auf schwarz-weiß um.

Je bunter und attraktiver die Apps auf dem Bildschirm eines Smartphones aussehen, desto stärker ist der Wunsch, immer wieder hinzusehen. Indem der Bildschirm auf schwarz-weiß umgestellt wird, wird er langweiliger. Möglicherweise musst du dann nicht so oft hinschauen. *Schau in der Vorlage „Einstellungen auf dem Smartphone“ nach, wie du deinen Bildschirm auf schwarz-weiß umstellen kannst.*

- b) Du schaltest für einen Tag die Benachrichtigungen auf deinem Sperrbildschirm aus.

Der „Sperrbildschirm“ ist die Bildschirm-Ansicht deines Smartphones, wenn es nicht entsperrt oder geöffnet ist. Wenn die Benachrichtigungen auf dem Sperrbildschirm ausgeschaltet sind, kannst du Benachrichtigungen erst dann sehen, wenn du dein Smartphone entsperrt hast. Du wirst dann nicht von den Benachrichtigungen gestört, wenn du gerade etwas anderes machst. *Schau in der Vorlage „Einstellungen auf dem Smartphone“ nach, wie du die Benachrichtigungen auf deinem Sperrbildschirm ausschalten kannst.*





- c) Du stellst die Benachrichtigungen der von dir genutzten Apps für einen Tag aus.**

Wenn die Benachrichtigungen deiner Apps ausgeschaltet sind, kannst du nicht mehr sehen, ob du eine neue Nachricht bekommen hast oder es einen neuen Beitrag für dich gibt. Das kannst du dann nur sehen, wenn du die App geöffnet hast. Vielleicht verringert das den Drang, immer wieder im Smartphone nach Neuigkeiten zu schauen. *Schau in der Vorlage „Einstellungen auf dem Smartphone“ nach, wie du die Benachrichtigungen der Apps ausschalten kannst.*
- d) Du schaltest den blauen Doppelhaken bei WhatsApp aus.**

Wenn der Empfänger eine WhatsApp-Nachricht sieht, bekommt der Sender einen blauen Doppelhaken angezeigt. Da der Sender durch den blauen Doppelhaken sehen kann, dass wir seine Nachricht lesen, haben wir das Gefühl, antworten zu müssen. Das setzt uns unter Druck und wir sind daher oft länger am Smartphone, als wir eigentlich wollten. Wenn du den blauen Doppelhaken ausgeschaltet hast, fühlst du dich vielleicht nicht gezwungen, sofort antworten zu müssen. *Schau in der Vorlage „Einstellungen auf dem Smartphone“ nach, wie du den blauen Doppelhaken in WhatsApp ausschalten kannst.*
- e) Smartphone-Auszeit: Du nimmst dir nachmittags für zwei Stunden Smartphone-frei und lässt dein Smartphone in dieser Zeit ausgeschaltet. Das Smartphone legst du in einen anderen Raum, so dass es nicht in deinem Sichtfeld ist.**

Wenn dein Smartphone aus ist und es nicht mehr zu sehen ist, hast du vielleicht weniger das Gefühl, immer wieder draufschauen zu müssen.
- f) Smartphone-Pausen: Du nimmst dir nachts, während des Essens und den Hausaufgaben Smartphone-frei und lässt dein Smartphone in diesen Zeiten ausgeschaltet. Das Smartphone legst du in einen anderen Raum, so dass es nicht in deinem Sichtfeld ist.**

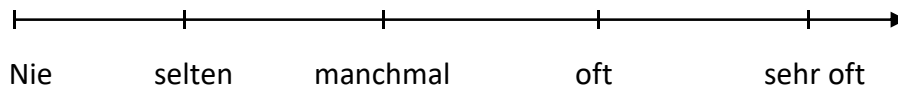
Wenn dein Smartphone aus ist und es nicht mehr zu sehen ist, hast du vielleicht weniger das Gefühl, immer wieder draufschauen zu müssen.
- g) Smartphone-Fasten. Du lässt für einen ganzen Tag dein Smartphone ausgeschaltet. Das Smartphone legst du in einen anderen Raum, so dass es nicht in deinem Sichtfeld ist.**

Wenn dein Smartphone aus ist und es nicht mehr zu sehen ist, hast du vielleicht weniger das Gefühl, immer wieder draufschauen zu müssen.





**(3) Beantworte die Skalenfrage: Wie oft kam es während der Experimente vor, dass du von deinem Smartphone bei etwas gestört oder unterbrochen wurdest? Mach an der der zutreffenden Stelle einen senkrechten Strich auf der Linie:**



Schau dir anschließend die Antwort an, die du zu Frage 5 in Kapitel I „Ich und mein Smartphone“ (Seite 5, unten) gegeben hast. Hattest du damals eine andere Antwort eingetragen? Überlege, woran das liegen könnte. Schreibe hier die Ergebnisse deiner Überlegungen stichwortartig auf:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### III. Meine Tipps gegen Smartphone-Stress

Was meinst Du: Was hilft gegen Smartphone-Stress? Notiere hier deine Tipps.

**1.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**2.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**3.**

---

---

---

---

---

---

---

---



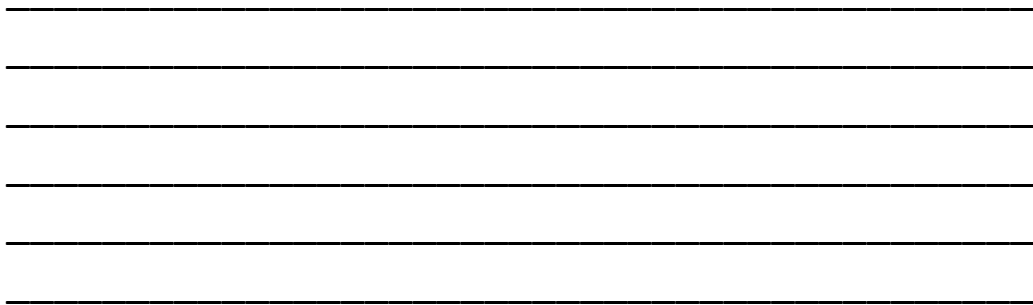
## IV. Persönliche Angaben

Wenn du willst, kannst du hier noch ein paar Angaben machen.

Meine Lieblings-Apps (hier hin malen):



Meine Lieblingskanäle:



Mein Lieblingsmiley (hier hin malen):

