



SOCIALPROS

Bildschirmzeit-Challenge



Schule von ihrer besten Seite



- Die Bildschirmzeit-Challenge stärkt soziale Kompetenzen
- Mindestens 1 Woche lang versuchen die Kids aller Klassen der Schule, so wenig Zeit wie möglich am Handy und so viel Zeit wie möglich mit Freunden, Hobbies und echten Erlebnissen zu verbringen
- Die Challenge erreicht alle SchülerInnen und LehrerInnen einer Schule sowie die dazugehörigen Familien
- Ziel: Schafft ein intensives Bewusstsein rund um Mediennutzung und tiefgehende Erkenntnisse in Bezug auf Abhängigkeit und sozialen Druck



1. Bildschirmzeit light:

Abfrage der Bildschirmzeiten nur am Ende der Challenge-Woche, Anschreiben, Poster, Berechnungslisten, Auswertung, Feedbackbögen

2. Bildschirmzeit regulär

Abfrage der Bildschirmzeiten am Anfang und Ende der Challenge-Woche, Anschreiben, Poster, Durchsagen zum Abspielen, Berechnungslisten, Auswertung, Feedbackbögen,

3. Bildschirmzeit intensiv

Abfrage der Bildschirmzeiten am Anfang und Ende der Challenge-Woche, Anschreiben, Poster, Live-Durchsagen, Berechnungslisten, Auswertung, Feedbackbögen, (Video-)Tagebücher, Live-Siegerehrung

Anna, 11

Ich habe mehr Zeit mit meinem Hamster verbracht und mich viel freier gefühlt.

Ayra, 14

Diese Challenge war eine tolle Erfahrung. Ich habe mehr Zeit im Wohnzimmer (mit meinen Eltern) verbracht.

Lisa, 13

Wir haben uns mit Freunden getroffen und viel mehr geredet.

Ben, 12

Ich bin froh, dass an unserer Schule eine Bildschirmzeitchallenge angeboten wurde. Ich habe in dieser Woche viel mehr Zeit draußen verbracht und möchte das auch weiter so machen.

Julia 15

Man hat direkt gelernt und Hausaufgaben gemacht. Ich konnte meine Zeit besser nutzen und hab sie nicht am Handy verschwendet.

FEEDBACK

Joshua, 13

Ich bin früher schlafen gegangen.

Paul 16

Ich bin bewusster mit dem Smartphone umgegangen und nicht aus Langeweile rangegangen.

Mila 12

Ich habe gemerkt, wie abhängig ich von meinem Handy bin. Normalerweise gehe ich viel dran, aber in der Woche der Challenge habe ich viel mehr Gitarre gespielt, an meinem Buch geschrieben oder Freunde getroffen.

Lina, 12

In der Zeit, in der ich nicht am Handy war, habe ich in meinem Zimmer die Möbel umgestellt und viel mit meinem Bruder gespielt. Ohne Handy ist es sehr schön!

Kiara, 14

Ich habe in dieser Woche mehr Projekte beendet, war produktiver und hatte weniger Stress.

Hanna, 15

In so einer Woche ohne Handy ist man viel kreativer und macht mehr kreative Sachen. Das fand ich eine wichtige Erfahrung.

Stefaniia, 14

Ich verbringe jetzt auf jeden Fall freiwillig sogar Zeit ohne Handy. Das hat mir jetzt wirklich geholfen. Und ich muss sagen, ich schlafe viel, viel besser ohne Handy. Und meine Augen tun auch am Abend nicht mehr so weh wie immer. Ich werde auch weitermachen. War `ne tolle Zeit!

Stefaniia, 14

Paula, 13

Es hat einfach superviel Spaß gemacht, ohne Handy zu sein. Ich habe jetzt auch die Tage komplett gut geschlafen, ich war nicht müde, ich bin früh aufgewacht und bin auch früher ins Bett gegangen, als ich sonst ins Bett gehen würde. Ich habe auch abends statt ans Handy zu gehen ein wenig gelesen. Mein Schlaf war richtig gut. Das fand ich total toll.

Johann, 14

Ich gewöhne mich langsam daran, dass ich weniger am Handy bin. Ich habe mir was zu Essen gemacht, habe gekocht, hab noch für die Schule gelernt. Die Bildschirmzeit war heute 12 Minuten.



TAGEBÜCHER

Mathilda, 13

Diese Woche habe ich mich viel mit meinem Hamster Elfie beschäftigt und auch mit meinen anderen Haustieren. Ich war auch viel draußen mit meinen Freunden und man hat sich einfach freier gefühlt. Und ich hab` viel mehr gelacht als sonst und das war so eine schöne Erfahrung und ich werde das jetzt auf jeden Fall viel, viel öfter machen und auch versuchen in meinen Alltag einzubringen.

Luzi, 14

Man merkt es erst wenn es alle so machen, weil wenn es alle die ganze Zeit so machen würden, dann würde mein Handy mir gar nicht so doll fehlen. Und ich versuche jetzt auch in der Zukunft weniger am Handy zu sein, ich habe einfach nicht so das Bedürfnis danach. Mein Handy ist mir nicht mehr so wichtig wie vorher.

Frieder, 13

Es ist immer noch viel. Ich habe mich ziemlich verbessert und ich bin auch überzeugt, dass es noch besser wird in den folgenden Tagen. Anstatt am Handy zu sein habe ich im Haushalt geholfen und mich abgelenkt. Ja, ich fand eigentlich ganz gut, nicht so viel am Handy zu sein.



Maja Sommer ist Germanistin, Kommunikations- und Politikwissenschaftlerin, war viele Jahre Redakteurin in der “heute” und bei den “logo!-Kindernachrichten” des ZDF und steht seit mehr als 20 Jahren als Moderatorin auf der Bühne und als Sprecherin vor dem Mikrofon.

Als ausgebildete Medienkompetenztrainerin geht sie mit ihrem Social PROS - Medienkompetenz-Trainings in Schulklassen, hält Vorträge, moderiert Podiumsdiskussionen, berät und inspiriert PolitikerInnen rund um das wichtige Thema Medienkompetenz. Seit 2024 führt sie die Social PROS Bildschirmzeit-Challenge an Schulen durch.



Video 03:28 Min.
Bildschirm-Challenge – wie lebt es sich als Schüler ohne Handy?



03:28 Min. | hessenschau | 16.12.24, 19:30 Uhr



PRESSE

Schule von ihrer besten Seite



Die drei Sieger-Klassen der Bildschirm-Challenge bekamen am Tag der offenen Tür in der Aula ihre Preise – 300 Euro, gespendet von der Bürgerstiftung. Fotos: Beate Schuchard-Palmert

Um für das Thema Bildschirmzeiten und Internetnutzung zu sensibilisieren, startete die Schule vor einigen Wochen eine Bildschirmchallenge für alle Klassen, initiiert und geleitet von der Moderatorin Maja Sommer. Am Freitag wurden die drei Sieger, jeweils eine Klasse aus jedem Schulzweig, in der Aula vor großem Publikum geehrt. Die Eppsteiner Bürgerstiftung stellte das Preisgeld, jeweils 300 Euro für die Siegerklassen.

Unter großem Jubel nahmen die H7, die R6b und die G6c, die zugleich Schulsieger mit den kürzesten Bildschirmzeiten wurde, ihr Preisgeld entgegen. Maja Sommer gab ihnen als Motto den Satz „Weniger ist mehr“ mit auf den Weg. Noch im Dezember leitet sie an der Schule ein Social-Media-Projekt für alle siebten Klassen. Mila, eine der Preisträgerinnen aus der G6c sagte im Gespräch mit der Eppsteiner Zeitung, ihr habe die Challenge viel gebracht: „Ich habe sehr oft Gitarre geübt, habe viel gemalt, mich mehr mit Freundinnen getroffen und eigene Geschichten geschrieben.“ Die längste sei 88 Seiten lang, fasste sie zusammen, was sie mit der vielen bildschirmfreien Zeit angefangen habe. Sie hoffe, dass das Social-Media-Projekt nächstes Jahr an der Schule fortgesetzt wird.