

# Digital Detox und Natur-Auszeit

Info für Lehrpersonen



1 / 7

## 2 – Digital Detox und Natur-Auszeit

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Einstieg: Diskussion «Change Place, Change Face» zu Fragestellungen rund um die Nutzung von digitalen Geräten und Medien.</p> <p>Offline Challenge: Tagebuch zur eigenen Bildschirmzeit</p> <p>Digitaler Spiegel: Reflexion aus den bisherigen Erkenntnissen</p> <p>Natur-Bingo: Offline-Spiel rund um Naturerlebnisse</p> <p>Natur-Kunst: Kreatives und analoges Kunstprojekt in der Natur.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die Schülerinnen und Schüler analysieren ihr eigenes Nutzungsverhalten digitaler Medien und stärken ihre Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.</p> <p>Durch analoge Aktivitäten wie das Natur-Bingo oder Achtsamkeitswanderungen wird die Sinneswahrnehmung für die Umwelt geschärft.</p> <p>Die SuS erleben durch das Projekt „Landart“ den Wert vergänglicher, analoger Kunst, die nicht für „Likes“, sondern für den Moment erschaffen wird.</p>
<b>Material</b>	<p>Arbeitsblätter</p> <p>Schreibmaterial</p> <p>Naturmaterialien für Landart-Aktion</p>
<b>Sozialform</b>	<p>PA (Change Place, Change Face), EA (Offline Challenge), EA (Digitaler Spiegel), PA / GA (Natur-Bingo), GA (Natur-Kunst)</p>
<b>Zeit</b>	<p>½ Tag oder ca. 5 Einzellektionen</p>

### Zusätzliche Informationen:

- **Anmerkung:** Es geht nicht darum, das Handy zu verteufeln, sondern die Resilienz zu stärken, indem man lernt, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und den «digitalen Stress» durch «analogen Spass» auszugleichen.
- **Bewusste Offline-Aktionen** helfen, die Sensibilisierung für Handy-freie-Zeiten und deren Vorteile zu fördern.  
Mögliche Aktionen sind Achtsamkeitswanderungen, bei denen der Fokus auf das bewusste Wahrnehmen der Natur und der Umgebung gelegt wird oder Barfusswege sowie Bewegungsroutinen, z. B. am Morgen.

# Digital Detox und Natur-Auszeit

Info für Lehrpersonen



## Jugendherbergen in Naturnähe, mit naturspezifischen Angeboten

Jugendherberge	Lage	Specials	Link
<b>Kreuzlingen (TG)</b>	Mitten im Wander-, Skating- und Veloland Thurgau und direkt am Bodensee gelegen.	Pro Velo – Deine Klasse auf dem Velo  Sealife Konstanz  Tierpark Plättli-Zoo	<a href="#">Kreuzlingen</a>
<b>Delémont (JU)</b>	In Gehdistanz vom Naturschutzgebiet «Le Colliard» und in der Nähe von Wald und Fluss. Man hat eine direkte Verbindung an Velo- und Wanderwege.	Naturschutzgebiet «Le Colliard»  Zahlreiche Wanderungen und Velotouren  Museum «Jurassien d’Art et d’Histoire»	<a href="#">Delémont</a>
<b>Saenen-Gstaad (BE)</b>	10 Gehminuten vom Bahnhof Saenen.  Nahe Talstation Rübeldorf, perfekt Schneesport und Wanderungen.	Zahlreiche Wanderungen und Bike-Trails  Schneesport  Kletterhalle Gstaad	<a href="#">Saenen-Gstaad</a>



Kreuzlingen

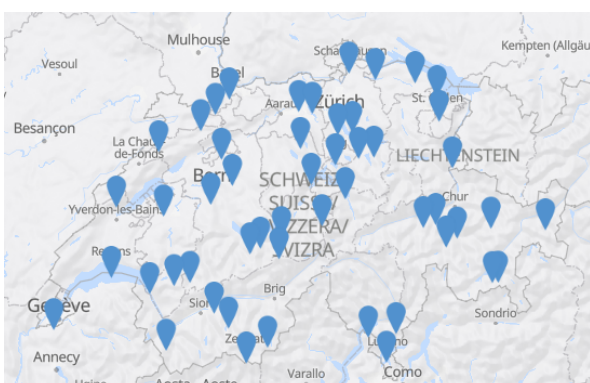


Delémont



Saenen-Gstaad

## Übersicht alle Jugendherbergen:



<https://www.youthhostel.ch/de/hostels>



## Einstieg Change Place – Change Face



**Diskutiert zu zweit die nachfolgenden Fragen für jeweils eine Minute.**

Nach jeder Frage werden der Platz und das Gegenüber gewechselt.

- Was ist das Erste, was du morgens nach dem Aufwachen tust – und wie beeinflusst das deine Laune für den Rest des Morgens?
- In welchen Situationen greifst du zum Handy, obwohl es gar nicht notwendig wäre?
- Wie fühlst du dich nach einer Stunde Scrollen auf Social Media?
- Hast du schon einmal gespürt, dass dein Handy vibriert, obwohl du gar keine Nachricht erhalten hast? Warum könnte das sein?
- Welche Aktivität macht dir ohne Bildschirm am meisten Spass (z.B. Sport, Musik, Kochen)?
- Was hast du heute draussen schon bewusst wahrgenommen, das man auf einem Foto gar nicht richtig festhalten kann?
- Stört es dich, wenn deine Freund/innen am Tisch ständig auf ihr Handy schauen? Warum (nicht)?
- Gibt es Situationen, in denen du bewusst auf dein Handy verzichtest bzw. es zu Hause lässt?
- Stell dir vor, dein Handy ist für 24 Stunden weg. Welches Gefühl überwiegt: Panik, Erleichterung oder Langeweile?





## Offline-Challenge



**Wie viele Stunden am Tag bist du online? Wie lang bist du offline?**  
Führe ein Protokoll und schaue, ob deine anfängliche Schätzung stimmt.

Meine tägliche Online-Zeit / Bildschirmzeit (geschätzt): .....

	Online-Zeit	Bemerkungen
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		
<i>Durchschnitt</i>		

### Den Handy-Reflex überwinden

Das könnte ich tun, anstatt auf den Bildschirm / das Handy zu schauen:

.....

.....

.....

.....



## Mein digitaler Spiegel

### 1. Echo aus dem Gespräch

Beim „Change Place – Change Face“ hast du viele verschiedene Meinungen gehört. Welcher Satz oder Gedanke eines Gegenübers ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

.....

### 2. Mein Nutzungs-Check (Ehrliche Selbsteinschätzung)

Kreuze an, was auf dich zutrifft:

Situation	Oft	Selten	Nie
Ich greife zum Handy, wenn mir langweilig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich gestresst, wenn ich Nachrichten nicht sofort beantworte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre ein «Phantom-Vibrieren», obwohl nichts passiert ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nutze das Handy beim Essen oder mit Freund:innen am Tisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Das Gefühl nach dem Scrollen

Beschreibe mit drei Adjektiven, wie du dich meistens fühlst, nachdem du eine Stunde auf Social Media unterwegs warst:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

### 5. Mein persönliches «Resilienz-Versprechen»

Um den «digitalen Stress» zu reduzieren, nehme ich mir vor:

- Mein Handy bleibt während der Mahlzeiten im Zimmer.
- Ich achte heute bewusst auf einen Moment der Stille in der Natur.
- Ich probiere ein neues analoges Spiel oder Hobby aus.
- Eigener Vorsatz:

.....  
.....



## Natur-Bingo



Suche in deiner Umgebung nach den beschriebenen Dingen oder Erlebnissen. Was du gefunden oder erlebt hast, streichst du durch. Wer zuerst eine 4er-Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) voll hat, ruft «Bingo».

Die letzte Reihe kann durch eigene Ideen ergänzt werden.

Sinnliche Wahrnehmung	Entdeckung	Aktion	Natur-Phänomen
Etwas, das gut riecht.	Eine Tierspur.	Balanciere 10 Sekunden auf einem Baumstamm oder Stein.	Ein Stein, der eine ganz besondere Form hat.
Ein Geräusch, das du erst hörst, wenn du die Augen schliesst.	Eine Pflanze, die zwischen Steinen oder Asphalt wächst.	Erschaffe ein kleines Landart-Kunstwerk aus Stöcken.	Das Glitzern von Wasser oder Tau.
Fühle zwei verschiedene Baumrinden (rau vs. glatt).	Ein Insekt, das gerade sehr beschäftigt ist.	Gehe 20 Schritte ganz bewusst barfuss über Gras oder Moos.	Ein Schattenwurf, der wie ein Gesicht aussieht.
Finde drei verschiedene Grüntöne in deiner Nähe.	Etwas, das vom Wind bewegt wird.	Atme dreimal tief ein und aus, ohne an dein Handy zu denken.	Ein «Schatz» aus der Natur.



## Natur-Kunst



Informiere dich anhand des Kurztexthes unten über «Landart». Anschliessend wirkst du selbst als Natur-Künstler/in.

Landart bezeichnet Kunstwerke, die nur aus **Materialien der Natur** bestehen (Steine, Blätter, Zweige, Äste, Sand, Wasser usw.). Im Gegensatz zu digitalen Inhalten sind diese Kunstwerke vergänglich – sie werden nicht für Likes optimiert, sondern **für den Moment erschaffen**. Es kann sein, dass ein Kunstwerk bereits morgen von Wind oder Regen verändert wird.

Wichtig ist zudem, dass ausschliesslich genutzt wird, was **am Boden gefunden** wird (z. B. keine lebenden Pflanzen abreissen).

Beispiele:



### Auftrag

Gestaltet in Kleingruppen (2 – 3 Schüler/innen) ein Kunstwerk im Landart-Stil. Tauscht euch über das geplante Kunstwerk aus. Anschliessend soll während des Sammelns der Naturmaterialien möglichst nicht gesprochen werden – das schärft die Sinne für Texturen, Farben und Formen in der Natur.

Im Anschluss werden alle Gruppen-Kunstwerke besucht, präsentiert und diskutiert