



Arbeitsblatt

## ONLINESUCHT VERSTEHEN UND REFLEKTIEREN

Entweder hast du eine Internetverbindung, z.B. im Computerraum, mit Tablet oder mit deinem Smartphone oder du bekommst von deiner Lehrperson zwei Artikel auf Papier zu lesen.

### Verstehen

1. Lese die Artikel «Sind Anna, Stefan und Carl onlinesüchtig?» und «Anzeichen einer Onlinesucht».  
Falls du eine Internetverbindung hast, gehe auf [www.feel-ok.ch/webprofi-onlinesucht](http://www.feel-ok.ch/webprofi-onlinesucht)
2. Schreibe dann eine kurze Geschichte (3 bis 8 Sätze) auf einen Post-it-Zettel, bei der eine jugendliche Person etwas im oder mit Internet tut. Du entscheidest, ob die Geschichte eine harmlose oder eine problematische Internetnutzung illustriert. Gebe dieser Person einen erfundenen Vornamen und ein Alter, z.B. «Thomas (14)» oder «Roberta (16)».

### Diskutieren

3. An der Tafel, auf Flipchart oder Whiteboard zeichnet ein Schüler oder die Lehrerin eine Skala von 1 bis 5. 1 heisst «Harmlose Internetnutzung» und 5 heisst «Onlinesucht».



4. Nun liest jeder Schüler und jede Schülerin die eigene Geschichte vor und die Schulklasse stimmt jeweils ab, ob der illustrierte Fall nur eine harmlose (1), eine eher problematische (3) oder doch eine risikoreiche Internetnutzung (5) darstellt. Ihr könnt demokratisch wählen (die Mehrzahl bestimmt die Bewertung) oder aus allen Bewertungen einen Durchschnittswert errechnen. Der Post-it-Zettel mit der Geschichte wird an die passende Stelle der Skala geklebt.

### Reflektieren

5. Wenn du alle Geschichten und Bewertungen gehört hast, wie beurteilst du deine eigene Internetnutzung auf einer Skala von 1 - 5? Wenn du magst, mach anschliessend den Onlinesucht-Test auf [www.feel-ok.ch/webprofi-os-test](http://www.feel-ok.ch/webprofi-os-test), und erfahre wie Experten deine Internetnutzung einschätzen.