

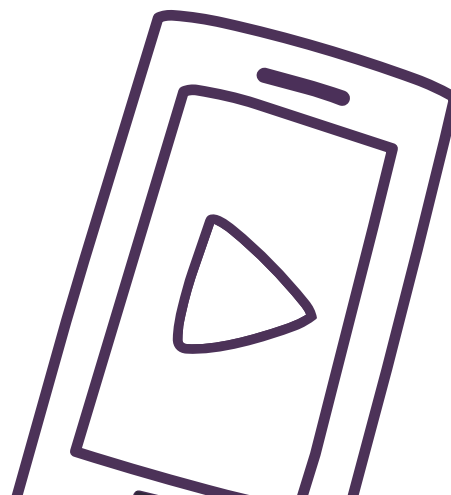
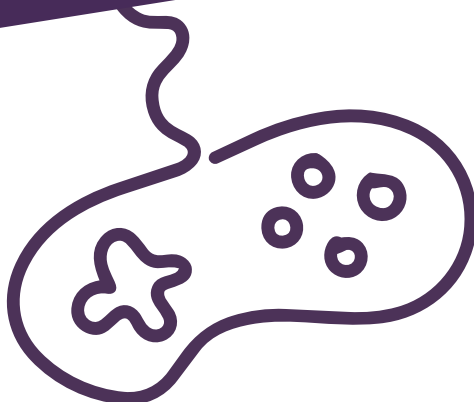
VERHALTENSSKALA:

Wo steht Luca?

ANLEITUNG FÜR DEN ENGLISCHUNTERRICHT



SCALE OF BEHAVIOUR:
WHERE IS LUCA?



Einleitung

Soziale Medien und Games sind in den Lebenswelten von Jugendlichen sehr präsent. Dennoch bergen sie auch einige Risiken und können bei übermäßigem Konsum in eine Abhängigkeit führen. Daher ist es wichtig, dass sich die Jugendlichen mit einem reflektierten Nutzungsverhalten und ihren persönlichen Nutzungsmotiven auseinandersetzen.



60' - 90'

AB
KLASSE 9

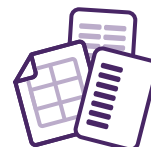


Ein Methodenset
eignet sich für **2-6 Personen**
und enthält:

- 1x9 Beispielfälle Social Media
- 1x9 Beispielfälle Gaming
- 1x Verhaltensskala



Bei mehr Personen brauchst du entsprechend mehrere Sets.



- Arbeitsblatt
- Hilfeblatt
- Vokabelliste



Druckvorlagen

Methode

„Verhaltensskala: Wo steht Luca?“ ist eine Methode für den Englischunterricht, die sich über eine Doppelstunde erstreckt. Nach einem kurzen thematischen Einstieg mittels Meinungssoziogramm setzen sich die Jugendlichen in Kleingruppen mit verschiedenen Fallbeispielen aus den Bereichen Gaming oder Social Media auseinander. Gemeinsam überlegen sie, ob das dargestellte Verhalten unauffällig, auffällig oder problematisch ist und ordnen die Fälle auf einer Verhaltensskala ein. In der abschließenden gemeinsamen Auswertung werden die unterschiedlichen Perspektiven verglichen und zentrale Merkmale problematischer Mediennutzung herausgearbeitet.

Ziel

Im Rahmen der Methode setzen sich die Jugendlichen mit Merkmalen von unauffälligem, auffälligem und problematischem Verhalten auseinander. Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass Konsum von sozialen Medien oder Gaming schrittweise außer Kontrolle geraten und Auswirkungen auf ihr eigenes Leben haben kann. Weiterhin können die Jugendlichen ihr eigenes Verhalten kritisch reflektieren und wissen, wie sie einen gesunden Umgang mit Medien fördern und erhalten können.

Einbettung in den Rahmenlehrplan

Die Methode lässt sich in verschiedene Themenfelder des Englischunterrichts integrieren und ermöglicht das Thema Mediennutzung sowohl sprachlich als auch inhaltlich zu bearbeiten. Die Jugendlichen trainieren ihr Leseverstehen anhand kurzer Fallbeispiele und stärken durch Diskussionen sowie Präsentationen ihre mündliche Kommunikationsfähigkeit.

Mögliche Themeninhalte im Unterricht:



Individuum und Lebenswelt

Thema: Persönlichkeit

- Interessen, Hobbys, Aktivitäten: Reflexion persönlicher Nutzungsmotive, Bedeutsamkeit ausgewogener Freizeitgestaltung
- Sport, Gesundheit, Suchtgefahren: Auswirkungen exzessiver Mediennutzung auf Körper und Psyche, Anzeichen einer Abhängigkeit, Strategien für eine gesunde Mediennutzung

Thema: Kontakte, Alltag und Konsum

- Familie, Verhältnis der Generationen und Geschlechter: Einfluss von Medien auf das Familienleben
- Freunde, Verabredungen, Liebe, Partnerschaft: Soziale Isolation vs. gesunde Kontakte, Phänomen „Phubbing“ (Ignorieren des/der Gesprächspartner:in zugunsten seines Smartphones)

Gesellschaft und öffentliches Leben

Thema: Gesellschaftliches Zusammenleben

- Digitale und analoge Medien: Chancen und Risiken für Gesundheit und soziale Beziehungen
- Vertiefungsmöglichkeit: soziale Netzwerke

ÜBERSICHT

	ANLEITUNG	S. 1-6
 10'	EINSTIEG	S. 4
 30' -  50'	DURCHFÜHRUNG	S. 5
 20' -  30'	DISKUSSION DER ERGEBNISSE	S. 5
 10'	TRANSFER	S. 6
	ABWANDLUNGEN	S. 6

ANHANG:

- Beispielfälle Social Media
- Beispielfälle Gaming
- Lösungen zu den Beispielfällen
- Vokabelliste - ausgefüllt

S. 7-10



DRUCKVORLAGEN:

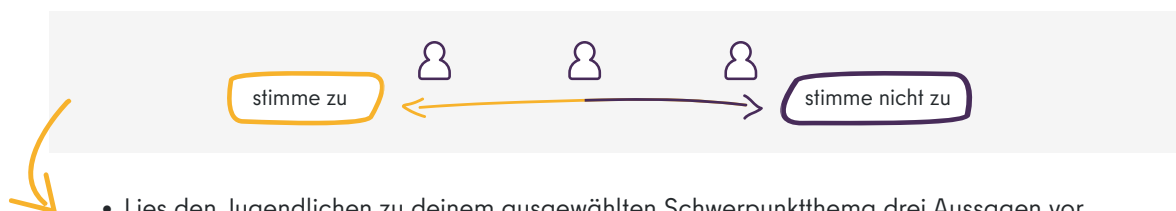
- ▶ Arbeitsblatt / Worksheet
- ▶ Hilfeblatt / Cheat Sheet
- ▶ Vokabelliste / Vocabulary list

A-D

Einstieg



Bevor du mit der Methode startest, empfiehlt sich ein kurzer Einstieg mittels **Meinungssoziogramm** in das Thema Social Media oder Gaming, um die Jugendlichen zu aktivieren und eine Selbsteinschätzung zu ermöglichen. Gleichzeitig wird ein Stimmungsbild der Gruppe eingefangen.



- Lies den Jugendlichen zu deinem ausgewählten Schwerpunktthema drei Aussagen vor.
- Die Jugendlichen positionieren sich anschließend im Raum entlang des gedachten Kontinuums zwischen den beiden Polen „stimme zu“ und „stimme nicht zu“ – je nachdem, wie stark sie der Aussage zustimmen oder widersprechen.
- Du kannst nachfragen, warum sich die Jugendlichen entsprechend positioniert haben, um mehr über die Hintergründe ihrer Entscheidung zu erfahren.

Social Media (Beispiele):

- My screen time on social media (including WhatsApp, etc.) is more than 3 hours every day.
- Social media often distracts me from other things.
- I would like to spend less time on social media.

Gaming (Beispiele):

- I play video games for more than 2 hours every day.
- Sometimes I spend more time on playing video games than originally planned.
- I have sometimes neglected my responsibilities to play video games/ Sometimes I struggle to put the controller down.

Hinweis: Vermeide, die Positionen zu bewerten. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur persönliche Einschätzungen. Es ist auch okay, wenn sich die Jugendlichen zwischen den beiden Polen positionieren.

Vorbereitung

- 1 Die Jugendlichen finden sich in **Kleingruppen von 2-6 Personen** zusammen.
- 2 Teile jeder Gruppe je eine Verhaltensskala sowie die thematisch entsprechenden Beispielfälle (Gaming oder Social Media) aus.
- 3 Stelle folgende **Hilfsmaterialien** pro Schüler:in zur Verfügung:

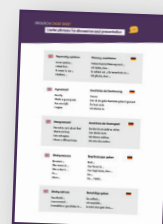
Arbeitsblatt:

Das Arbeitsblatt dient als Unterstützung für die Kleingruppenarbeit sowie zur Dokumentation der Ergebnisse.



Hilfeblatt:

Auf dem Hilfeblatt finden sich nützliche Formulierungen für die Jugendlichen, die beim Argumentieren auf Englisch hilfreich sein können.



Vokabelliste:

Die Vokabelliste können die Jugendlichen im Vorfeld oder im Nachgang ausfüllen, um zum Thema passende Begriffe und Formulierungen zu lernen. Je nach Sprachniveau kannst du die Vokabelliste mit deinen Schüler:innen auch gemeinsam vorbereiten.

**Durchführung**

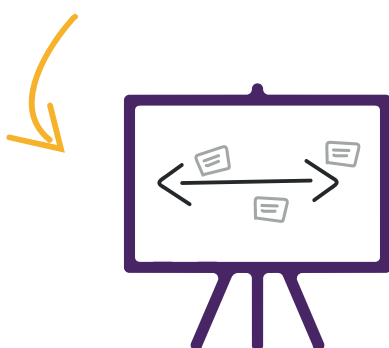
30' - 50'

- 4 Innerhalb der Kleingruppen lesen sich die Jugendlichen die Beispielfälle durch.
- 5 Anschließend diskutieren sie auf Englisch, ob die beschriebenen Fälle unauffälligem, auffälligem oder bereits problematischem Verhalten zuzuordnen sind und halten ihre Argumente schriftlich auf dem **Arbeitsblatt** fest. Hierfür können sie das **Hilfeblatt** nutzen, um ihre Einschätzungen sprachlich zu stützen.
- 6 Entsprechend ihrer Entscheidung legen sie die Karte an die für sie passende Stelle auf der Skala.

**Diskussion der Ergebnisse**

20' - 30'

- 7 Jede Gruppe zeigt ihre Einordnung der Fälle auf der Verhaltensskala und argumentiert pro Fall in ein bis zwei Sätzen auf Englisch. Die Visualisierung erfolgt über die an der Tafel oder Whiteboard angebrachte Skizze der Verhaltensskala. **Folgende Fragen können dabei helfen:**



- Unterscheiden sich die Einschätzungen der Schüler:innen? Woran erkennt man, ob ein Verhalten unauffällig, auffällig oder problematisch ist?
- Was haben bestimmte Beispielfälle gemeinsam?

- 8 Abschließend sammeln die Jugendlichen im Plenum ihre eigenen Ideen zu möglichen **Merkmale für ein problematisches Verhalten**. Die Lehrkraft notiert die genannten Merkmale an der Tafel und ergänzt sie um weitere, noch fehlende Punkte.

Hinweis: In der Regel gibt es in den Kleingruppen mehr als einen Vorschlag zur Zuordnung der Beispielfälle. Die dadurch angeregte Diskussion verdeutlicht, dass verschiedene Einschätzungen möglich sind. Das ist beabsichtigt, denn **es gibt nicht die eine richtige Variante.**

Transfer



Zum Abschluss sollen die Jugendlichen überlegen, wo sie sich persönlich auf der Verhaltensskala einordnen würden und was helfen könnte, um einen gesunden Umgang mit Medien zu fördern. Die gesammelten Strategien werden an der Tafel von der Lehrkraft festgehalten und von den Jugendlichen auf dem Arbeitsblatt notiert. Auf dem Arbeitsblatt sind zudem Hinweise für Hilfeangebote aufgeführt, an die sich die Jugendlichen bei problematischem Verhalten wenden können.

Abwandlungen

Variante 1 - weniger Beispielfälle



- Du kannst den Gruppen jeweils nur eine kleinere Auswahl an Beispielfällen zur Verfügung stellen, um die Diskussionszeiten zu verkürzen.
- Gehe anschließend wie in der normalen Variante vor.

Variante 2 - Arbeit mit nur einem Methodenset



- Verteile die 9 Beispielfälle (oder weniger) auf die Kleingruppen. Bringe die Verhaltensskala gemäß der beigefügten Skizze gut sichtbar an die Tafel an.
- Die Beispielfälle werden kurz in den jeweiligen Gruppen besprochen und anhand ihrer Merkmale diskutiert.
- Anschließend stellen die Gruppen ihre Fälle der Klasse kurz vor. Sie ordnen diese an der für sie passenden Stelle auf der gemeinsamen Verhaltensskala ein und begründen ihre Entscheidung.
- Die Diskussion erfolgt wie in der normalen Variante.

Variante 3 - Gruppenarbeit nach Verhaltenskategorie



- Jede Gruppe erhält Beispielfälle, die bereits nach Verhaltensmustern (unauffällig, auffällig, problematisch) sortiert sind.
- Die Gruppen analysieren ihre zugeteilten Fälle und überlegen, welche Merkmale die Fälle innerhalb ihrer Kategorie gemeinsam haben.
- Optional kann diese Variante als Expert:innenpuzzle gestaltet werden. Nach der ersten Arbeitsphase bilden sich neue Gruppen mit jeweils einer Vertretung aus jeder Kategorie, um ihre Ergebnisse zu vergleichen und die Unterschiede zwischen den Kategorien zu diskutieren.
- Abschließend erarbeiten die Jugendlichen, nach welchen Kriterien ein Verhalten als unauffällig, auffällig oder problematisch gilt.

Beispielfälle Gaming

Ayla meets up with her friends online twice a week to play Fortnite. They have agreed on a fixed time slot of one hour for each game. When the hour is up, Ayla almost always switches off her PlayStation. She sometimes finds it difficult, but she quickly finds other activities to enjoy.

Tim is interested in strategy and therefore enjoys playing "Civilisation". His parents have made an arrangement with him that he is only allowed to play when all his homework is done or at the weekend. Even though he sometimes wishes he didn't have to, he sticks to the agreement. In everyday life, he is active in the chess club and is generally interested in knowledge games.

Mo's parents have set up a screen time lock on his tablet. This means that Mo only has a certain amount of time to play his favourite game every day. Of course, Mo is not thrilled about this, because sometimes there just isn't enough time. What his parents don't know is that Mo has found out the password to remove the lock. He doesn't want his parents to know, so he can only use it at night. Sometimes he is very tired the next day as a result.

Luca plays FIFA for about two hours every evening after doing his homework and sees it as a reward for his work. But lately, he has not been focusing on his homework when he should or not doing it at all because he can't wait to start playing. His grades are still good, but his teachers notice that he is not as well-prepared and often seems tired.

Finn often plays Call of Duty late into the night, as he meets his friends from other time zones online. As a result, he often gets no more than five hours of sleep a night and seems exhausted and unfocused at school. His school grades are suffering and he often has difficulty concentrating, gets headaches and tends to be grumpy.

Benji is an average student who enjoys playing multiplayer games with his friends or his big brother. Even though Benji's emotions sometimes get the better of him and he accidentally shouts at the screen, he really enjoys being part of a team. Like his friends, he has often considered joining an e-sports club. After all, gaming is one of his hobbies.

Alex loves gaming and devotes a lot of time to it. This is not really a problem, as she is still paying attention at school and also helps her parents around the house. But she gets so much into her gaming that she forgets the time. Even her mobile phone alarm doesn't help. As a result, she arrives late to meet her friends and has come close to missing a few guitar lessons.

Aslan got a smartphone for his birthday 9 months ago and downloaded a few games. At school, he plays them secretly under the desk. He finds it difficult to concentrate on lessons and his grades are gradually getting worse. Sometimes he skips lessons that are taken by substitute teachers and prefers to spend his time online. His girlfriend would like to spend more time with him, but Aslan is only interested in his games and hardly pays any attention to her.

Meret is actually a keen footballer and a member of a club. But ever since she discovered a new online role-playing game, she spends several hours a day playing it. She misses training more and more often and pulls out of games because she prefers to go online. Her team-mates are disappointed and her performance on the pitch has suddenly got worse, but Meret is not really interested in going back to training.

Beispielfälle Social Media

Frieda is on Instagram and TikTok almost every day. This often adds up to 2-3 hours, which doesn't exactly thrill her parents. Sometimes they complain, but they have not stopped her. Frieda likes to communicate with other people and see what's going on with her influencers. She meets up with friends regularly and they scroll through the feeds together. They also go to the cinema or for ice cream or sit in the park and chat.

Luca spends around 4-5 hours a day on social media platforms such as Instagram, Snapchat and TikTok. At first, he only went on them in the evenings, but now he often stays online until late into the night. This makes him tired and he can't really concentrate the next day at school.

Sara has a profile on Instagram where she documents her running progress. She finds this is a good way to motivate herself and she can network with other runners. Sara is proud of her posts and uses the platform to share tips and for inspiration. She plans in advance when she will share content and is not worried about the reactions of her followers.

Emily is constantly on her mobile phone. She is always finding new ways to get round the time limits set on it. She realises that she is now spending far too much time on social media. But she finds it difficult to put her phone down. She is coping with everything else in her life so far and still goes to judo, so she doesn't see it as a problem at the moment.

Amara is actually a keen footballer and a member of a club. For several months now, she has been missing more and more training sessions and pulling out of matches because she would rather go on YouTube and TikTok. Her team-mates are disappointed and her performance on the pitch has suddenly got worse, but Amara is not really interested in going back to training.

Yori uses YouTube and TikTok mainly to find inspiration for his hobby, which is drawing. He follows various artists and uses the platforms to watch tutorials and learn new techniques. Yori sets a limit of 30 minutes a day and has no problem sticking to it, as he likes to have time to concentrate on his own projects.

Toni spends almost all of his free time on social media and in online gaming forums. He used to meet up with friends regularly, but now prefers to chat online. His parents have noticed that he rarely leaves the house and no longer brings anyone home. Sometimes he doesn't put his mobile phone down until 4 a.m., so he often has a headache the next day.

Koray has nothing to do after school. He spends hours on YouTube just to kill time. He is not really interested in the videos, but he does not know what else to do. When his friends ask him if he wants to come and hang out, he often can't be bothered to go out. It's easier to lie on the bed with his smartphone. By the evening, Koray feels bad about it, but that doesn't change what he does.

Sina often used to spend the evenings playing games with her siblings and parents. She now joins in with them less and less, preferring to stay in her room. She is more interested in TikTok videos now. She is also afraid of missing out on something. That's why she is always on her mobile phone – even at night. Sina gets nervous and angry if she can't access her social media profiles and reply to messages for long periods.

< Normal behaviour	Excessive behaviour	Problematic behaviour >
• You have varied leisure activities, gaming/social media is just one of many hobbies or interests. • You can keep to time limits you set yourself or that are set by others, e.g. for the time you spend playing games or screen time. • You are still able to do the other things you have to do, e.g. schoolwork or chores at home, before/after you go online. • You also interact with people in the real world. • You choose the game you play or the content you look at carefully, e.g. in line with your interests. • You go online for creative reasons, for networking and entertainment. Fun and interests are your priority.	• The amount of time you spend online and how often you do it are increasing and you have set your time limits to the maximum. It gets harder to stick to the rules. • You have less social contact, you are more withdrawn from social life. • Gaming or scrolling through social media is becoming more and more important. Other hobbies are no longer as interesting and you are neglecting them more and more. • You are becoming more unreliable. You sometimes forget things you are supposed to do or don't turn up to appointments. • Arguments with your parents and friends are becoming more frequent. • Going online is starting to have a negative impact on other areas of your life, such as sleep and school. • You tend to use gaming/social media simply as a way of getting through the day.	• You are desperate to play games/go on social media. You get restless and irritable if you can't go online for any length of time. • You keep trying to spend less time playing games or on social media, but you can't do it. • You are no longer able to stick to screen time limits. • You have physical symptoms, such as tiredness, trouble sleeping, headaches, back pain, exhaustion. • You are irritable and have signs of depression. • You are not exercising/looking after your personal hygiene. • You are not doing nearly as well at school and you skip lessons. • You cannot stop yourself making in-game purchases and you are spending way too much money. • You cut yourself off from family and friends. • You are always arguing with your family. • You have lost motivation and interest in anything outside social media or gaming, including any other hobbies.
Gaming examples: Ayla, Tim, Benji	Gaming examples: Luca, Alex, Mo	Gaming examples: Finn, Aslan, Meret
Social media examples: Frieda, Sara, Yori	Social media examples: Luca, Koray, Emily	Social media examples: Amara, Toni, Sina

Depending on how the participants explain the categories they choose, other classifications of the examples may also be possible. In the end, a healthy approach to media is a combination of various factors. Not everything has to be perfect at all times.

Vokabelliste - ausgefüllt



Complete the table.
 You can add more words.



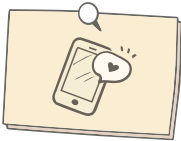
English

Deutsch

Usage & media

social media
 use / usage
 screen time
 to spend time on (sth.)
 free time

Nutzung & Medien
 Soziale Medien
 benutzen/Nutzung
 Bildschirmzeit
 Zeit mit etwas verbringen
 Freizeit



Control & boundaries

fixed time slot
 to stick to an agreement
 time limit
 to break the rules

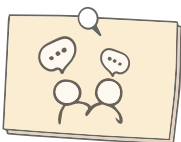
Kontrolle & Grenzen
 festes Zeitfenster
 sich an die Abmachung halten
 Bildschirmzeit-Sperre
 Regeln brechen



Social life & emotions

to meet up with friends
 to be disappointed
 to motivate
 to be interested in
 to enjoy (doing sth.)

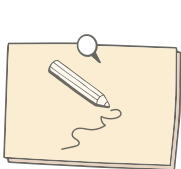
Soziales Leben & Gefühle
 sich mit Freunden treffen
 enttäuscht sein
 motivieren
 sich für etwas interessieren
 Zeitbegrenzung



Effects on body & performance

to be exhausted
 to concentrate on (sth.)
 to get headaches
 to get worse
 to be tired

Auswirkungen auf Körper & Leistung
 erschöpft sein
 sich auf etwas konzentrieren
 Kopfschmerzen bekommen
 schlechter werden
 müde sein





Using digital media: when does it become problematic?



What's the topic today?

You will learn to spot the difference between normal, excessive and problematic behaviour when you are using social media or gaming. By the end, you will be able to assess your own behaviour and develop ideas for a healthy approach to digital media.

1. Assignment:

Read and categorise examples

Work in small groups. Each group will be given several examples and a behaviour scale.

- 1 Read the examples carefully.
- 2 Discuss in your group: Is the person's behaviour normal, excessive or problematic?
- 3 Explain your decision.
- 4 Rank each person on the behaviour scale.



Name	Category (normal, excessive or problematic)	Explanation

2. **Group presentation**

Present your results to the class:

Explain why you have categorised the examples as you have. Did you put all the people in the same category or were there any differences?

3. **Characteristics of problematic behaviour**

Think about what the **signs of problematic user behaviour** might be.

For example: You cannot stop yourself making in-game purchases and you are spending way too much money.	

4. **What can I do to use media in a healthy way?**



Collect your ideas and strategies to make sure that you are aware of your behaviour and that it is healthy.

Your ideas:

Remember:



If you think you have a problem...
You can get support from:



- a teacher you trust or the school social service
- parents or friends
- online counselling: www.juuuport.de, www.suchtberatung.digital
- telephone counselling in Berlin: 0800 111 0111





Useful phrases for discussion and presentation



Expressing opinions

In my opinion ...
I think that ...
It seems to me ...
I believe ...

Meinung ausdrücken

Meiner Ansicht/Meinung nach ...
Ich denke, dass ...
Es scheint mir .../Es kommt mir so vor, dass...
Ich glaube, dass ...



Agreement

Exactly.
That's a good point.
You are right.
I agree.

Ausdrücke der Zustimmung

Genau.
Das ist ein guter Punkt/ein gutes Argument.
Du hast recht.
Ich stimme zu.



Disagreement

I'm not so sure about that.
That is not true.
I do not agree.
I have a different view.

Ausdrücke der Uneinigkeit

Da bin ich mir nicht so sicher.
Das stimmt nicht.
Ich stimme nicht zu.
Ich sehe das anders.



Giving reasons

Because ...
The reason is ...
This is due to ...
As ...
Since ...

Begründungen geben

Weil ...
Der Grund ist ...
Das liegt daran, dass ...
Da ...
Da ... / Weil ...



Giving advices

You should ...
I recommend ...
It would be a good idea to ...

Ratschläge geben

Du solltest ...
Ich empfehle ...
Es wäre eine gute Idee, ...





Vocabulary list



Complete the table.

You can add more words.



English



Deutsch



Usage & media

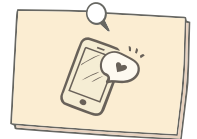
social media

use / usage

screen time

to spend time on (sth.)

free time



Control & boundaries

fixed time slot

to stick to an agreement

time limit

to break the rules



Social life & emotions

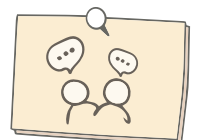
to meet up with friends

to be disappointed

to motivate

to be interested in

to enjoy (doing sth.)



Effects on body & performance

to be exhausted

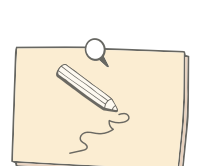
to concentrate on (sth.)

to get headaches

to get worse

to be tired





VERHALTESSKALA:

Wo steht Luca?

HIER FINDEST DU DIE METHODE
VERHALTESSKALA AUF DEUTSCH:



www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala/

www.pzvs.berlin
info@pzvs.berlin