**Kommentierter Verlaufsplan TikTok und Achtsamkeit**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Phase** | **Uhrzeit** | **Zeit- min** | **Thema/Inhalt** | **Konkretisierung** | **Arbeits- und Sozialform** | **Material** |
| **Einführung** | 11:55  - 12:00 | 5 | **Begrüßung und Vorstellung** | * Begrüßung zum Workshop * SuS und Studierende schreiben ihre Namen auf Kreppband * PowerPoint Präsentation zur Begleitung der Stunde (enthält auch die Arbeitsaufträge, die auf den ABs stehen, Grafiken etc.) | Plenum | * AppleTV * Kreppband |
| **Einstieg** | 12:00 -  12:05 | 5 | **Kurze Demonstra- tion einiger TikTok-Videos** | * die TikToks werden ohne Arbeitsauftrag auf den eigenen Smartphones mit Kopfhörern ange- schaut (ca. 3 Minuten) * QR-Code, der auf vorbereitete Playlist mit Tiktoks leitet | Plenum/EA | * Smartphone mit TikTok-Play- list * Kopfhörer * AppleTV |
| **Überleitung (intuitive Erar- beitung)** | 12:05  - 12:15 | 10 | **Auswertung mit AB**  **Kurze Diskussi- onsrunde** | - AB mit drei Fragen:   1. Wie lange habt ihr gerade TikToks ange- schaut? 2. Schätze ein: Wie viele TikToks habt ihr ge- schaut? 3. An wie viele TikToks könnt ihr euch noch erin- nern?    * Beantwortung in EA (SuS notieren nur Zahlen), dann kurze Besprechung im Plenum    * Abgleich: Wie viele TikToks haben die SuS tat- sächlich geschaut? SuS gleichen Schätzung mit tatsächlicher Anzahl ab (Tabelle)    * Erwartung: SuS können sich an wenige TikToks erinnern, haben viele TikToks nicht bis zum Ende geschaut/ übersprungen    * kurze Diskussionsrunde: Warum konntet ihr euch so wenig merken? | EA für AB, dann im Ple- num | * AB * AppleTV |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | -> Hinleitung zur nächsten Frage: Warum sind euch welche TikToks in Erinnerung geblieben?  -> Hinleitung zum Thema Aufmerksamkeit  (Intuitive Auseinandersetzung mit dem Thema Aufmerksamkeit/ Achtsamkeit) |  |  |
| **Erarbeitung I**  **+ Sicherung I**  **(Sachorien- tierte Erarbei- tung)** | 12:15  - 12:25 | 10 | **Theoretischer In- put zu Aufmerk- samkeit/Konzent- ration und Acht- samkeit mit inter- aktiver Einbindung der SuS** | - Kurzvortrag über die wichtigsten Aspekte, die die SuS für die Weiterarbeit benötigen und inter- aktives Element, in dem die SuS mit eingebun- den werden (-> gemeinsame Erarbeitung und Si- cherung der Inhalte):   1. Aufmerksamkeit und Konzentration    * Was ist das?    * Wie funktioniert das?    * Problematik: Aufmerksamkeitsspanne wird kür- zer    * Wie kann man Aufmerksamkeit erzeugen? (spä- ter als AB als Handreichung für GA in der nächs- ten Phase, sachorientierte Auseinandersetzung in Ergänzung zu intuitiver Erarbeitung davor)   2. Achtsamkeit  (sachorientierte Auseinandersetzung mit dem Thema Aufmerksamkeit und Achtsamkeit) | Unterrichts- gespräch im Plenum | - AppleTV |
| **Erarbeitung II**  **(produktions- orientierte Er- arbeitung)** | 12:25 –  12:55 | 30 | **Erstellung von “Achtsamen TikToks”** | * Einteilung der SuS in 3-4 Gruppen * Schriftlicher Arbeitsauftrag auf AB zur Erstellung von “achtsamen TikToks” (z.B. als ‘Stoppvideos’, die auf TikTok für mehr Achtsamkeit sorgen) * Tippkarten für binnendifferenziertes Arbeiten   (produktionsorientierte/produktive Auseinander-  setzung mit dem Thema Aufmerksamkeit/ Acht- samkeit) | GA | * AppleTV * AB * Smartphones der SuS (bevor- zugt iPhones) * Briefum- schläge, Tipp- karten |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sicherung II**  **+**  **Reflexion** | 12:55-  13:10 | 15 | **Präsentation der Ergebnisse** | * Präsentation der TikToks und kurze Erklärung der SuS, warum/wie Achtsamkeit darin eine wich- tige Rolle spielt * Resümee * Reflexionsgespräch: Würdet ihr etwas an eurem Social Media-Verhalten ändern? Wenn ja, was? Wenn nein, warum nicht? | Plenum/ Unterrichts- gespräch | - AppleTV (Smartphones) |
| **Abschluss** | 13:10 -  13:20 | 10 | **Achtsamkeits- übung: “Innehalten und Reflektieren”** | * gemeinsame Ausführung von Achtsamkeits- übungen zur bewussten Wahrnehmung des Au- genblicks * Austauschrunde über die Erfahrungen und Ge- danken während der Übung:   ‘Bringt das was?’ Wie habt ihr euch dabei ge- fühlt? | EA/Plenum | * AppleTV * Evtl. Kleines Teelicht * AB mit weite- ren Tipps für zu Hause |
| **Feedback und Verab- schiedung** | 13:20 –  13:25 | 5 | **Feedback** | * SuS erhalten Feedbackbogen, den sie in der Zeit ausfüllen (anonym) * Möglichkeit, Meinung/Feedback zusätzlich im Plenum zu äußern * Bedanken bei Lerngruppe und Verabschie- dung | EA + evtl. Ab- schließ-en- des Unter- richts-ge- spräch | AB PP |