**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 |