

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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - AppleTV - Kreppband |
| Einstieg | 12:00 - 12:05 | 5 | Kurze Demonstration einiger TikTok-Videos | <ul style="list-style-type: none"> - die TikToks werden ohne Arbeitsauftrag auf den eigenen Smartphones mit Kopfhörern angeschaut (ca. 3 Minuten) - QR-Code, der auf vorbereitete Playlist mit Tiktoks leitet | Plenum/EA | <ul style="list-style-type: none"> - Smartphone mit TikTok-Playlist - Kopfhörer - AppleTV |
| Überleitung (intuitive Erarbeitung) | 12:05 - 12:15 | 10 | Auswertung mit AB Kurze Diskussionsrunde | <ul style="list-style-type: none"> - AB mit drei Fragen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie lange habt ihr gerade TikToks angeschaut? 2. Schätze ein: Wie viele TikToks habt ihr geschaut? 3. An wie viele TikToks könnt ihr euch noch erinnern? - Beantwortung in EA (SuS notieren nur Zahlen), dann kurze Besprechung im Plenum - Abgleich: Wie viele TikToks haben die SuS tatsächlich 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 Plenum | <ul style="list-style-type: none"> - 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 (Sachorientierte Erarbeitung) | 12:15 - 12:25 | 10 | Theoretischer Input zu Aufmerksamkeit/Konzentration und Achtsamkeit mit interaktiver Einbindung der SuS | - Kurzvortrag über die wichtigsten Aspekte, die die SuS für die Weiterarbeit benötigen und interaktives Element, in dem die SuS mit eingebunden werden (-> gemeinsame Erarbeitung und Sicherung der Inhalte): 1. Aufmerksamkeit und Konzentration - Was ist das? - Wie funktioniert das? - Problematik: Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer - Wie kann man Aufmerksamkeit erzeugen? (später als AB als Handreichung für GA in der nächsten Phase, sachorientierte Auseinandersetzung in Ergänzung zu intuitiver Erarbeitung davor) 2. Achtsamkeit (sachorientierte Auseinandersetzung mit dem Thema Aufmerksamkeit und Achtsamkeit) | Unterrichtsgespräch im Plenum | - AppleTV |
| Erarbeitung II (produktionsorientierte Erarbeitung) | 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 Auseinandersetzung mit dem Thema Aufmerksamkeit/ Achtsamkeit) | GA | - AppleTV - AB - Smartphones der SuS (bevorzugt iPhones) - Briefumschläge, Tippkarten |

| | | | | | | |
|---|------------------|----|---|---|---|---|
| Sicherung II + Reflexion | 12:55- 13:10 | 15 | Präsentation der Ergebnisse | <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation der TikToks und kurze Erklärung der SuS, warum/wie Achtsamkeit darin eine wichtige 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" | <ul style="list-style-type: none"> - gemeinsame Ausführung von Achtsamkeits-übungen zur bewussten Wahrnehmung des Augenblicks - Austauschrunde über die Erfahrungen und Gedanken während der Übung: 'Bringt das was?' Wie habt ihr euch dabei gefühlt? | EA/Plenum | <ul style="list-style-type: none"> - AppleTV - Evtl. Kleines Teelicht - AB mit weiteren Tipps für zu Hause |
| Feedback und Verabschiedung | 13:20 – 13:25 | 5 | Feedback | <ul style="list-style-type: none"> - SuS erhalten Feedbackbogen, den sie in der Zeit ausfüllen (anonym) - Möglichkeit, Meinung/Feedback zusätzlich im Plenum zu äußern - Bedanken bei Lerngruppe und Verabschiedung | EA + evtl. Ab- schließ- endes Unter- richts- gespräch | AB PP |