

Meine Digitale Ernährung



„Meine Digitale Ernährung“ ist eine Reflexionsübung für Jugendliche ab 12 Jahren, zur eigenen digitalen Mediennutzung. Mit Hilfe der Ernährungsmetapher werden Zutaten, Portionsgrößen und Auswirkungen spielerisch erschlossen. Denn digitaler Medienkonsum ist wie Ernährung: Entscheidend ist nicht nur, wie viel, sondern auch, was, wie, warum und wer konsumiert.

Statt pauschal zwischen „guter“ und „schlechter“ Mediennutzung zu unterscheiden, erkunden die Teilnehmenden ihre eigene digitale Mediennutzung mit Hilfe einer Speisekarte, Post-its und Papptellern, sowie 12 Reflexionskarten.

Material

Speisekarte

Die Speisekarte bietet Beispiele und Anregungen aus verschiedenen Bereichen der digitalen Welt. Sie unterstützt dabei den eigenen persönlichen Medienkonsum möglichst vollständig zu erfassen.

Pappteller

Ein Pappteller macht die digitale Ernährung sichtbar und kann anschließend mitgenommen werden. Alternativ genügt auch ein auf Papier gezeichneter Kreis.

Post-its

Auf die Post-its werden einzelne Apps, Spiele, Plattformen oder andere digitale Aktivitäten geschrieben und auf dem Teller platziert. Je größer ein Post-it, desto mehr Raum nimmt die Aktivität im Alltag ein. Die Zettel können während der Reflexion verschoben, ergänzt oder entfernt werden.

12 Reflexionskarten

Fragen zur Vertiefung und gemeinsamen Bearbeitung

Ablauf der Reflexionsübung

PHASE 1

Stellt euch vor:

Wie sieht ein typischer Teller bei Jugendlichen aus?

Belegt in der Gruppe drei Pappteller, so wie ihr euch typische digitale Ernährungsstile vorstellt. Die Speiseangebote aus der Speisekarte können dabei hilfreich sein.

Nun werden die drei erstellten Teller gemeinsam reflektiert.

Dabei helfen euch folgende Fragen:

Was fällt euch bei diesen Tellern auf?

Welche Bereiche nehmen besonders viel Platz ein?

Was könnte diesen Jugendlichen besonders wichtig sein?

Was könnte Energie geben?

Was könnte manchmal anstrengend werden?

Was fehlt vielleicht auf den jeweiligen Tellern?

Was müsste man über den Tellerrand hinaus noch wissen, um die Fragen besser beantworten zu können? Was würdet ihr gerne noch über das Leben der Jugendlichen wissen, um ihre digitale Ernährung besser einschätzen zu können?

Tipp für die Begleitung der Jugendlichen:

Hier geht es erstmal darum ins Gespräch zu kommen und in das Thema der digitalen Ernährung einzutauchen.

PHASE 2

Nimm dir jetzt deinen eigenen Pappteller zur Hand und gestalte ihn so, wie deine digitale Ernährung an einem typischen Tag aussieht.

Auch hier kann dir die Speisekarte hilfreich sein.

Tipp für die Begleitung der Jugendlichen: Wir empfehlen, dass nicht nur die Jugendlichen einen Teller erstellen, sondern auch die begleitenden Personen sich aktiv daran beteiligen, indem sie einen eigenen Teller für ihren Medienkonsum gestalten. Anschließend kann gemeinsam darüber gesprochen werden. Dies hilft dabei, nicht wertend über die Teller der Jugendlichen zu sprechen.

Reflexion deiner digitalen Ernährung

Nun werden die gestalteten Teller gemeinsam betrachtet und reflektiert.

Dafür können die zwölf Reflexionskarten verwendet werden.

Die Karten können offen auf dem Tisch ausgelegt werden. Die Jugendlichen und begleitenden Personen wählen jeweils jene Frage aus, die sie gerade besonders anspricht oder neugierig macht.

Tipp: Als Einstieg eignet sich besonders Karte 1, um den Blick zunächst auf bereichernde und stärkende digitale Aktivitäten zu richten. Karte 12 bietet sich gut als Abschlussfrage an, da sie dazu anregt, die Erkenntnisse aus dem Gespräch zusammenzufassen und mögliche Veränderungen für die Zukunft zu überlegen.

