



# Mein Smartphone und ich

Workshop

## Kurzbeschreibung

Das Smartphone ist in unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Es ist ein echtes Multitalent und begleitet uns von morgens bis abends – es ist fast ein Teil von uns. Es ist unser Wecker, unser Kommunikationskanal, unser Navigationsgerät und sogar unser Zahlungsinstrument. Das Smartphone prägt auch die Lebenswelt der Jugendlichen massgeblich, insbesondere im Bereich Social Media durch Apps wie WhatsApp, TikTok oder Instagram.

In diesem Workshop setzen sich die Jugendlichen mit ihrem eigenen Medienkonsum auseinander und lernen, damit verantwortungsvoll umzugehen. Der Workshop unterstützt sie dabei, die Balance zwischen digitalem und analogem Leben zu finden und macht sie sensibel für Themenbereiche wie beispielsweise exzessive Mediennutzung. Die Inhalte des Workshops basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

## Umfang

- Variante 1: 1 x 4 Lektionen à 45 Minuten Workshop (Teil I und Teil II) durch die KJG an einem Tag
- Variante 2: 2 x 2 Lektionen à 45 Minuten Workshop (Teil I in der ersten Woche, Teil II in der zweiten Woche) → Variante 2 wird empfohlen, da zwischen den beiden Workshop-Teilen eine Reflexion über den eigenen Medienkonsum stattfinden kann.)

## Ziele

- Die Teilnehmenden kennen die Ressourcen und Stressoren ihres Medienkonsums und können die einzelnen Apps den dahinterliegenden Bedürfnissen zuordnen.
- Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrem eigenen Medienkonsum auseinander und reflektieren diesen.
- Die Teilnehmenden wissen über ihre eigene Bildschirmzeit Bescheid und können diese in Relation zu übermässigem Medienkonsum setzen.
- Die Teilnehmenden fördern ihre Gesundheitskompetenz in Bezug auf digitale Medien.
- Die Teilnehmenden kennen Strategien für digitales Wohlbefinden, um diese zu regulieren.

## Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene vom 7. bis 10. Schuljahr und Sek II (ca. 13- bis 18-Jährige). Die Inhalte des Workshops werden dem jeweiligen Niveau und Alter entsprechend angepasst.

## Kosten

Der Workshop ist für Schulen im Kanton Zug kostenlos.

## Kontakt

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit  
041 594 39 39, [gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

