

## Vorüberlegungen

**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

- Die Schülerinnen und Schüler sollen ein Bewusstsein dafür erlangen, dass die häufige und permanente Nutzung des Smartphones das potenzielle Risiko einer Gewohnheitssucht enthält.
- Sie sollen angeregt werden, das Smartphone als konstante Quelle der Ablenkung in Bezug auf das Lernen oder auch auf alle langfristig ausgerichteten Tätigkeiten zu identifizieren.
- Sie sollen das Smartphone aber auch als "Werkzeug" wertschätzen, das im sinnvollen Gebrauch den Zugang zu Informationen und Wissen vereinfacht und beschleunigt.
- Analog zu der potenziellen Gewohnheitssucht hinsichtlich der Nutzung von Smartphones sollen die Schüler ihr Verhalten in Bezug auf Computerspiele reflektieren lernen.
- Sie sollen sich in freier Rede, schriftlicher Sprachproduktion sowie Mediation und Comment-Writing üben.

**Anmerkungen zum Thema:**

Allein in Deutschland nutzen 60 Millionen Deutsche das Internet nahezu täglich. Nach wissenschaftlichen Studien sind davon 3 % süchtig und knapp 7 % (über 4,2 Millionen Menschen!) suchtgefährdet. Dabei zählt die Online-Sucht zu den sogenannten **Verhaltenssüchten** (vgl. <http://www.suchtberatungsstelle.de/>).

Auch wenn ein großer Teil der Schüler sicherlich nicht als gefährdet eingestuft werden muss, so ist das Gefährdungspotenzial bei Jugendlichen doch besonders hoch, da zum einen die Computer- und Online-Spiele besonders auf deren Bedürfnisse abgestimmt sind, zum anderen gerade bei Jugendlichen (hier noch stärker bei Mädchen) das Bedürfnis nach ständiger Anbindung an die Peergroup, permanenter Kommunikation und Neugierde auf "das Neueste" zur **exzessiven Nutzung sozialer Netzwerke** verführt.

Die Unterrichtseinheit "Online Addiction" hat nicht zum Ziel, Medien wie das Smartphone oder die Nutzungsmöglichkeiten des Web 2.0 zu verteufeln und schlechtzureden. Smartphones sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Jedoch birgt deren **permanenter Gebrauch**, im Sinne einer ununterbrochenen Dauerkommunikation, einige Risiken, die im Fremdsprachenunterricht thematisiert werden sollten.

Die vorliegende Einheit versteht sich demnach als Impulsgeber und ist mit ihrer Auswahl an Texten und Aufgabenstellungen ein Angebot, um mit den Schülern im Fremdsprachenunterricht über das Phänomen "Online-Sucht" ins Gespräch zu kommen.

Aus diesem Grund beginnt die Unterrichtseinheit mit einer **klasseninternen Diskussion** zum eigenen Nutzungsverhalten sowie einem **Selbstreflexionstest**. Der größere Teil der Einheit ist der Smartphone-Nutzung gewidmet. Die sozialen Netzwerke sowie Computerspiele sind in je einen eigenen Abschnitt sortiert.

**Internetseite zur Vorbereitung:**

<http://www.addictionrecov.org/Addictions/?AID=43>

(ausführliche Erläuterung der gesamten Problematik mit entsprechendem Fachvokabular)

## Vorüberlegungen

**Die einzelnen Unterrichtsschritte im Überblick:**

1. Schritt: Smartphone addiction – a risk for your health
2. Schritt: Evaluation of the self-assessment-test and strategies on how to deal with the addiction
3. Schritt: What is addiction? – a scientific approach
4. Schritt: Pros and cons of smartphone usage at school
5. Schritt: Social network addiction
6. Schritt: Online gambling addiction
7. Schritt: Essential addiction recovery steps and strategies

**Autor:** Diplom-Handelslehrer Clemens Kaesler, M.A., Studiendirektor, geb. 1975, studierte Wirtschaftspädagogik, Betriebswirtschaftslehre und Anglistik an der Universität Mannheim. Derzeit leitet er die höhere Berufsfachschule Sozialassistenten sowie die Fachschule für Organisation und Führung an der Berufsbildenden Schule Ludwigshafen. Daneben ist er als Autor für Unterrichtsmaterialien aktiv und veröffentlicht Aufsätze zum Thema Schulmanagement.

VORSCHAU

## Unterrichtsplanung

## 1. Schritt: Smartphone addiction – a risk for your health

Den Einstieg ins Thema "Online Addiction" bildet eine *Diskussion*, in der die Schüler ihr Nutzungsverhalten bzgl. des Smartphones im *Plenum* beschreiben. Hierzu dienen die **Fragen von Texten und Materialien M 1<sub>(1)</sub>**.



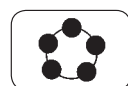
Im Sinne einer *Binnendifferenzierung* ist es auch denkbar, dass die Schüler ihre Antworten als Hilfestellung zunächst auf **M 1<sub>(1)</sub>** verschriftlichen und erst im Anschluss daran die Diskussion starten. In der Diskussion soll es noch nicht um das Thema "Online Addiction" gehen, sondern rein um die Nutzung des Smartphones.



Danach wird das **Bild von Texten und Materialien M 1<sub>(2)</sub>** gezeigt, wobei die Quellenangabe zunächst verdeckt werden muss. Die Schüler sollen das Bild beschreiben und erste Meinungen und Eindrücke wiedergeben. Hier könnten die Schüler unterschiedlichste Ideen äußern. Einige mögen vermuten, dass die Problematik des Elektromogs angesprochen werden soll, andere werden eventuell bereits die **Smartphone-Nutzung als Suchtpotenzial** thematisieren.



Sollte dies nicht geschehen, führt die Lehrkraft im Laufe des Gesprächs zur Thematik hin. Um auf den anschließenden Test und die späteren Texte vorzubereiten, können hier Begriffe wie "addiction", "to be addicted to", "online addiction" oder auch "addict" bereits vorsemantisiert werden.



## 2. Schritt: Evaluation of the self-assessment-test and strategies on how to deal with the addiction

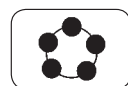
Im Anschluss an die Bildbetrachtung wird der **Test "Are you addicted to your smartphone?"** (vgl. **Texten und Materialien MW 2<sub>(1)</sub>**) ausgeteilt, den die Schüler zunächst in einer *Stillarbeitsphase* selbstständig bearbeiten. Ein erstes lautes Lesen im *Plenum* wäre eher ungünstig, da dadurch der Überraschungscharakter verloren ginge und das Antwortverhalten beeinflusst werden könnte.



Die **Auswertung "Check your results"** (vgl. **Texten und Materialien MW 2<sub>(2)</sub>**) sollte den Schülern auf *Folie* visualisiert werden. Wichtig ist hier, die persönliche Betroffenheit für eine rege *Diskussion* in der Zielsprache zu nutzen (**Assignment 1**).



**Assignment 2** wird in die Diskussion eingebunden. Bei einer leistungsheterogenen Schülerschaft kann es an dieser Stelle passieren, dass die stärkeren Schüler die Diskussion dominieren. In solch einem Fall wäre anzuraten, diese Aufgabe zunächst schriftlich vorbereiten zu lassen (*Binnendifferenzierung*).



**Assignment 3** kann ebenfalls als *schriftlicher Handlungsauftrag* gegeben werden.

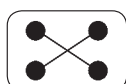


**Assignment 4** eignet sich als *Hausaufgabe*, um die Thematik in der nächsten Stunde wieder aufgreifen zu können.

## Unterrichtsplanung



Mit der **Auflistung** der Maßnahmen "*How to wean yourself off – 10 easy-to-do-steps*" (vgl. **Texte und Materialien M 3**) kann an **Assignment 4** von **M 2<sub>(2)</sub>** angeknüpft werden. In *Partner-* oder *Gruppenarbeit* vergleichen die Schüler die Ergebnisse ihrer Hausaufgabe mit der vorgelegten Liste (**Assignment 1**).



Gemäß **Assignment 2** können die Schüler aus der Gruppenarbeit heraus auch eigene Listen entwerfen. Eine oder zwei Gruppen stellen ihre Liste vor. Zum Schluss sollen die Schüler abstimmen, welche drei Maßnahmen als am effektivsten wahrgenommen werden.



**Assignment 3** dient dem Methodenwechsel. In *Stillarbeit* verfassen die Schüler den Text für eine E-Mail. Im *Unterrichtsgespräch* sollte zuvor geklärt werden, inwieweit sich der Sprachstil einer E-Mail, die an einen Freund gerichtet ist, von einem formellen Brief unterscheidet. Hierzu kann den Schülern, falls nötig, auch eine kontextunabhängige Mail für ein Lernen am Beispiel gegeben werden.



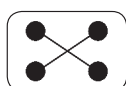
**Assignment 4** rundet die Auswertung des Tests ab mit der "*Devil's advocate*"-Methode. Diese Aufgabe eignet sich als Lernzielreflexion und zur Wiederholung des Vokabulars.



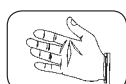
Mit "*Addicted to Your Smartphone? Here's What to Do!*" (vgl. **Texte und Materialien M 4<sub>(1+2)</sub>**) folgt ein Text auf B2-Niveau, der auch wissenschaftliche Fachtermini enthält. Die Schüler lernen hier das Phänomen Smartphone als **konstante Ressource der Ablenkung** kennen.



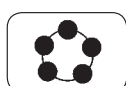
Die Textarbeit sollte im "klassischen" Stil erfolgen: Zunächst lesen die Schüler den Artikel in *Stillarbeit* und streichen unbekanntes Vokabular an bzw. sehen in den **Annotations** von **M 4<sub>(2)</sub>** nach, was es bedeutet. Dann folgt eine *Leseübung* im *Plenum*, bei der die Aussprache sowie die Klärung unbekannter Vokabeln und Sätze im Mittelpunkt stehen.



Das Leseverständnis wird dann mit **Assignment 1** von **M 4<sub>(3)</sub>** überprüft. Die **Assignments 2 bis 5** sind sowohl auf Textverständnis als auch auf Textproduktion ausgerichtet. **Assignment 6** verfolgt das Ziel, die Grammatik (hier: *passive voice*) text- und kontextbezogen zu vermitteln. Das Passiv ist vor allem für formellere Texte, Erörterungen von Sachverhalten und Argumentationen in Kommentaren relevant und somit für die Zielgruppe besonders wichtig.



Falls die Bildung des Passivs wiederholt werden soll, kann die Lehrkraft die Schüler im Internet recherchieren lassen. Auf *YouTube* finden sich verschiedene Erklärvideos, teils auf Deutsch, teils auf Englisch. Auf diese Weise wird für das Selbstlernen der Schüler vorbildhaft demonstriert, welche Ressourcen im Netz vorhanden sind.



**Assignment 7** verlangt von den Schülern die Analyse einer Grafik, die Auskunft über das Nutzungsverhalten von Smartphone-Besitzern gibt. Mit Fragen wie "*What can you see in the chart?*", "*Which age-group seems to be most/least dependent on the smartphone?*", "*What is your experience?*", "*What about your parents?*" kann die Lehrkraft das *Unterrichtsgespräch* am Laufen halten. Falls nur die leistungsstärkeren Schüler am Unterrichtsgespräch teilnehmen, kann die Analyse abschließend als schriftliche Aufgabe gestellt werden.



**Lösungsvorschläge** zu den **Assignments 1 bis 6** werden auf **Texte und Materialien M 5<sub>(1+2)</sub>** mitgegeben.

## Unterrichtsplanung



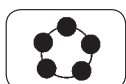
Hilfreiche Formulierungen für eine Diskussion auf Englisch sowie Tipps für das Verfassen eines Kommentars können Ihren Schülerinnen und Schülern die Aufgaben von **M 8<sub>(7)</sub>** erleichtern. Entsprechende Arbeitsblätter (*Help Desks*) finden Sie als **Bonusmaterial** (= **Texte und Materialien M 12<sub>(1-4)</sub>**) in der digitalen Version dieser Unterrichtseinheit auf [www.edidact.de](http://www.edidact.de) unter Sekundarstufe → Englisch Sekundarstufe II → Various Projects – Projekte und Ideen.



Der Download ist für Sie als Abonnent(in) kostenlos!

**5. Schritt: Social network addiction**

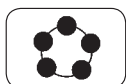
Mit **Texte und Materialien M 9<sub>(1+2)</sub>** wird die Thematik um die **sozialen Netzwerke** erweitert. Hier gelingt der Einstieg über einen **Selbsteinschätzungstest**, bei dem die Schüler ihr Nutzungsverhalten bewerten sollen.



Anhand von **Texte und Materialien M 9<sub>(3)</sub>** kann der Test ausgewertet werden. Die **Assignments** von **M 9<sub>(3)</sub>** werden dann im *Unterrichtsgespräch* behandelt. Als *Hausaufgabe* sollen die Ergebnisse (eventuell arbeitsteilig) schriftlich ausformuliert werden.



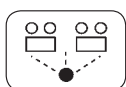
In **Texte und Materialien M 9<sub>(5+6)</sub>** wird die *Social Network Addiction* **aus wissenschaftlicher Sicht** betrachtet. Analog zur *Smartphone Addiction* handelt es sich um eine Verhaltenssucht mit extremen Auswirkungen.



Als Einstieg kann die **Karikatur** zu Facebook (vgl. **Texte und Materialien M 9<sub>(4)</sub>**) verwendet werden, die Anlass für ein *Unterrichtsgespräch* gibt. Bei sehr heterogener Schülerschaft wird empfohlen, dass die Schüler ihre Interpretation erst auf ein Blatt schreiben, bevor sie kommunizieren, da sonst das Unterrichtsgespräch von den leistungsstärkeren Schülern dominiert wird.

**6. Schritt: Online gambling addiction**

**Texte und Materialien M 10<sub>(1-4)</sub>** ist die persönliche Geschichte eines **Online-Poker-Süchtigen**. Dies ist ein Zusatztext, der sich gut als *Referatsthema* oder auch als umfangreichere *Hausaufgabe* einsetzen lässt. Der Text ist vom Stil her eher umgangssprachlich gehalten.



Die Schüler sollen zunächst unbekannte Vokabeln selbst erarbeiten und dann einen **Zeitstrahl** (vgl. **Texte und Materialien M 10<sub>(5)</sub>**) anfertigen, der die "Stationen" der Sucht wiedergibt. Der Zeitstrahl kann dann als Konversationsanlass mit dem Banknachbarn oder auch für eine *Präsentation* genutzt werden.



**Lösungsvorschläge** zu **M 10<sub>(5)</sub>** sind auf **Texte und Materialien M 10<sub>(6)</sub>** abgedruckt.



## Are you addicted to your smartphone? – Test

### Assignment:

Please do the following test. Evaluate the results in class and discuss the results.

	yes	no
1. Do you leave your phone on at school (by putting it on silent), because you fear that you might be missing something?		
2. Do you find yourself regularly checking your phone even when you are enjoying a film, TV show, sporting event or night out?		
3. Do you constantly check your social network account (e.g. facebook) for news (more than 10 times a day)?		
4. Do you browse the Internet with your smartphone although you have got Internet access at home?		
5. Do you send more than 10 text messages per day?		
6. Do you feel restless or at unease when you have forgotten your smartphone at home?		
7. Do you even take your smartphone with you to the toilet?		
8. Do you spend more than one hour per day using different apps on your smartphone?		
9. Do you use your smartphone for entertainment (watching videos, playing games) more than one hour per day?		
10. Do you get nervous when somebody doesn't answer your text message within ten minutes?		

### Annotation:

**to feel at unease:** to feel nervous



## Addicted to Your Smartphone? Here's What to Do!

*Why smartphones hook us in, plus tips on reclaiming your time and concentration.*

- 1 [...] In a study of 1,600 managers and professionals, Leslie Perlow, PhD, [...] professor of leadership at the Harvard Business School, found that:
- 70% said they check their smartphone within an hour of getting up.
  - 56% check their phone within an hour of going to sleep.
- 5
- 48% check over the weekend, including on Friday and Saturday nights.
  - 51% check continuously during vacation.
  - 44% said they would experience "a great deal of anxiety" if they lost their phone and couldn't replace it for a week.

- 10 "The amount of time that people are spending with the new technology, the apparent preoccupation, raises the question 'why?'" says Peter DeLisi, academic dean of the information technology leadership program at Santa Clara University in California. "When you start seeing that people have to text when they're driving, even though they clearly know that they're endangering their lives and the lives of others, we really have to ask what is so compelling about this new medium?"

### 15 **Hook or Habit?**

Whether smartphones really "hook" users into dependency remains unclear. But "we already know that the Internet and certain forms of computer use are addictive," says David Greenfield, PhD, a West Hartford, Conn., psychologist and author of *Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyber Freaks, and Those Who Love Them*.

- 20 A true addiction entails a growing tolerance to a substance (think drugs or alcohol) so you need more to get "high," uncomfortable symptoms during withdrawal, and a harmful impact on your life, Greenfield says.

- Computer technologies can be addictive, he says, because they're "psychoactive." That is, they alter mood and often trigger enjoyable feelings. Email, in particular, gives us satisfaction due to what psychologists call "variable ratio reinforcement." That is, we never know when we'll get a satisfying email, so we keep checking, over and over again. "It's like slot machines," Greenfield says. "We're seeking that pleasurable hit."

- Smartphones, of course, allow us to seek rewards (including videos, Twitter feeds, and news updates, in addition to email) anytime and anywhere. Is such behavior unhealthy? That really depends on whether it's disrupting your work or family life, Greenfield says.

- 30 Such a disruption could be small – like ignoring your friend over lunch to post a Facebook status about how much you're enjoying lunch with your friend.

- Or it could be big – like tuning out an distressed spouse or colleagues in a meeting to check email, or feeling increasingly stressed by the fact that everyone else seems to be on call 24/7, so we perhaps we should be, too. Other researchers are seeing clear signs of dysfunction, if not an "addiction."

- 35 According to a 2011 study published in the journal *Personal and Ubiquitous Computing*, people aren't addicted to smartphones themselves as much as they are addicted to "checking habits" that develop with phone use – including repeatedly (and very quickly) checking for news updates, emails, or social media connections. That study found that certain environmental triggers – like being bored or listening to a lecture – trigger the habits. And while the average user checks his or her smartphone 35 times a day – for about 30 seconds each time, when the information rewards are greater (e.g., having contact info linked to the contact's whereabouts), users check even *more* often.
- 40

**Assignments:**

1. Say whether the following statements on the text are right or wrong. Correct them if necessary!

- More than half of the people asked in the study by Leslie Perlow check their phones while they are on holidays.
- Almost two thirds of the people asked in the study by Leslie Perlow look at their smartphones shortly after getting up.
- Almost half of the participants of the study are dreading to lose their phones and being without it for more than one week.
- Addiction is a strong but harmless need of having or doing something.
- Smartphones provide a constant distraction for its users.
- Smartphones enhance the ability to concentrate and focus on certain topics.

2. Why does Peter DeLisi think that the smartphone usage of most people is worrisome?

3. What is meant by the subtitle "hook or habit" (l. 15)?

4. Explain in your own words: "... people aren't addicted to smartphones themselves as much as they are addicted to 'checking habits'" (ll. 37/38).

5. Besides causing an addiction, what other dangers can smartphones evoke?

6. Passive voice: In English the passive voice is very often used in scientific or analytical reports.

a) Some sentences in the article are written in the passive voice. Find three examples which are written in the passive voice. Rewrite them into the active voice (if possible).

b) Have a look at the following sentences. Rewrite them into the passive voice. Describe in what way the message of these sentences has changed.

- l. 3: "70% said they check their smartphone within an hour of getting up."
- ll. 35/36: "Other researchers are seeing clear signs of dysfunction, if not an 'addiction'."
- ll. 54-56: "The smartphone, more than any other gadget, steals from us the opportunity to maintain our attention, to engage in contemplation and reflection, or even to be alone with our thoughts."

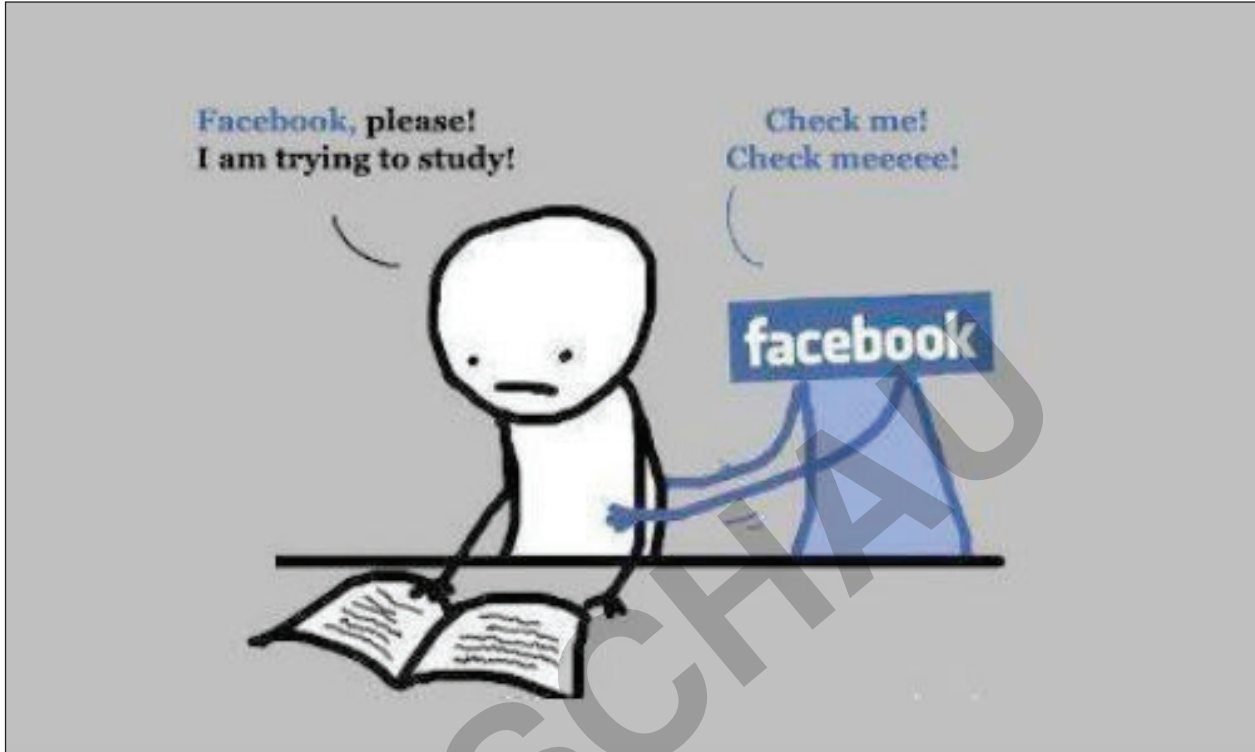
7. Have a look at the following chart! Write a short essay using the information of the chart. Try to vary the way you talk about the statistics, for example: Instead of saying "55%", say "more than half of" or instead of "55%", say "every second user ..."; instead of "36%", say "more than a third ..." etc.



(Source: <http://miyoung0791.blogspot.de/2012/12/smartphone-addiction.html>)



Social Network Addiction – Cartoon

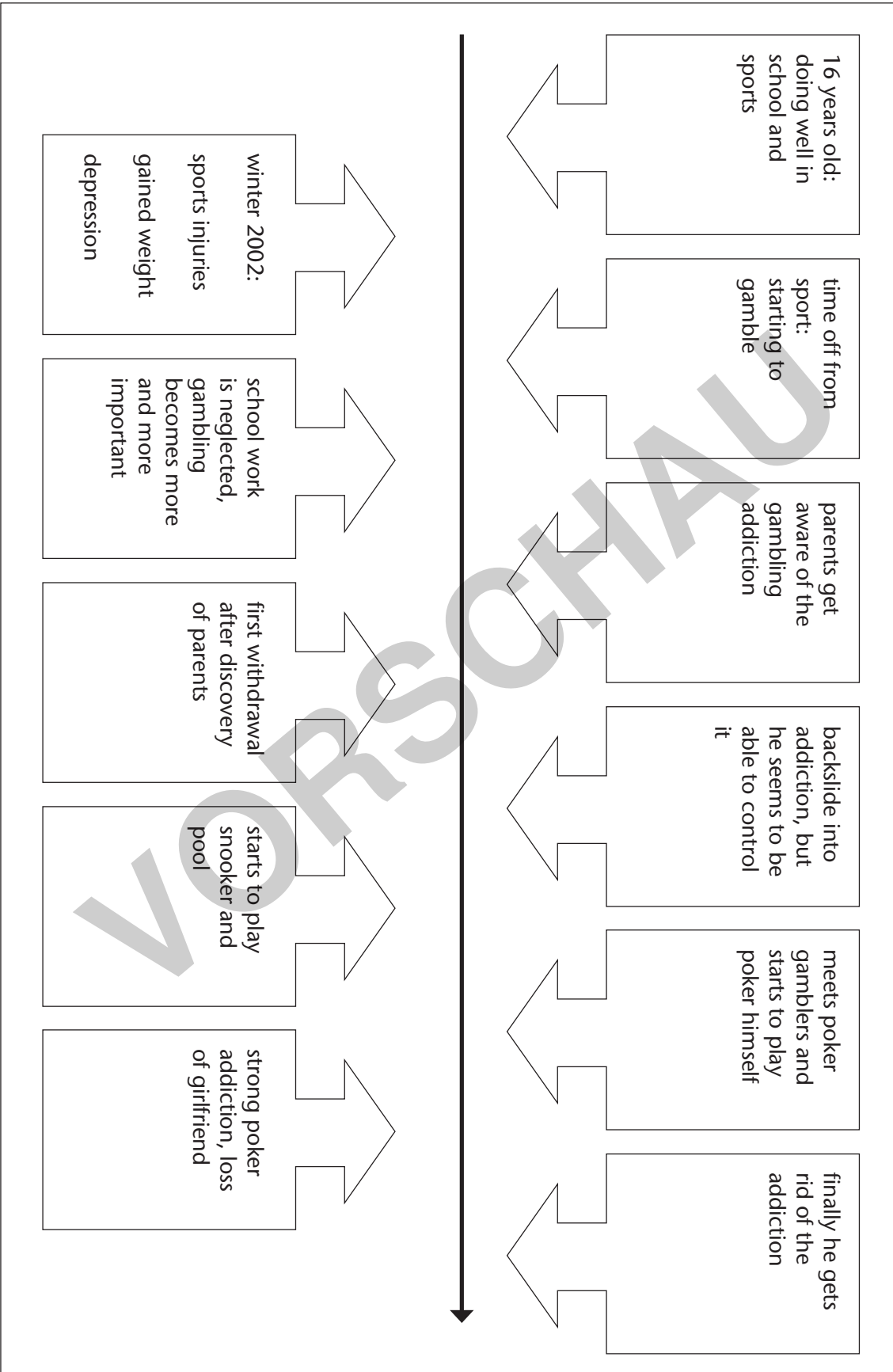


(Source: <http://www.addiction-treatment.com/wp-content/uploads/facebook-Are-you-a-Facebook-addict-Test-and-find-out.jpg>)

**Assignments:**

1. Describe what you can see in the picture.
2. Talk about your own experiences in class.

**Lösungsvorschläge zu Texte und Materialien M 10<sub>(5)</sub>**



Texte und Materialien – M 11<sub>(3)</sub>

challenges lie, and seek appropriate help such as group support, or individual addiction counseling or coaching.

- 90 **Step 7 – Take Care Of Your Health.** Addictive behaviours, especially substance abuse, deplete your body of vital energy, as well as compromise your physical and psychological well being. You may be suffering from malnutrition and exhaustion. Focus on the basics, i.e. getting enough rest, eating a healthy diet – avoiding stimulants like sugar and caffeine – and exercising. If in doubt, get a physical exam by a naturopath or physician. Nutritional supplements may be especially important during the first months. Extra Vitamin D is essential during northern winters, and don't neglect those B vitamins either!

**Recovery Strategy:** Basic nutrition is simple. It revolves around a balance of vegetables, fruits, proteins, complex carbohydrates and healthy fats. Research also shows that regular physical exercise is one the most effective antidotes to depression and anxiety. As one of my clients humorously put it, "It gets the endorphins going"!

**Step 8 – Understand Post Acute Withdrawal Syndrome (PAWS).** If you were a former substance abuser, you are now healing from the toxic effects of mood altering drugs on your body and brain. You may experience uncomfortable symptoms as you begin to heal. These symptoms can include mood swings or 'flat' emotions, memory and concentration problems, racing thoughts, insomnia, unclear thinking and stress. The good news is that this is a temporary situation. The bad news is that PAWS can go on for several months. It is very important that you take steps to manage your stress well during this time.

**Recovery Strategy:** Taking care of your health (Step 7) is absolutely critical here. This may also be a good time to attend counseling or coaching to help you develop stress management skills and emotional resilience that will help your recovery become the long term success story you want it to be. The Basics are important here – Nutrition, Rest, Stress Management, Patience. Remember, you are healing, and this discomfort is temporary. Managing this rough patch well will help you build a more solid foundation for long term recovery.

**Step 9 – Get Counselling For Psychological Distress.** Many people engage in addictive behaviours to 'self-medicate', i.e. escape painful emotions, moods, memories, grief, loss, relationships or symptoms of trauma. You may find yourself feeling anxious, sad, empty, irritable or confused in early recovery as emotions that were being masked by addictive behaviours start to show themselves, or due to Post Acute Withdrawal Symptoms (PAWS). You may also experience grief over time, plans, dreams or relationships lost to addiction. Some people struggle with feelings of shame as they attempt to get a foothold in recovery. If you are experiencing psychological pain that is interfering with your life, you owe it to yourself to take steps to heal properly. The good news is that help is available, and you do not have to struggle alone. You can develop the psychological 'self-management skills' that are so important to a stable, long term recovery.

**Recovery Strategy:** Counselling – whether individual or in a group – can help you find emotional equilibrium more quickly and effectively than attempting to 'white knuckle it' on your own. [...]

**Step 10 – Rebuild Your Relationships.** Addiction hurts the ones you love. In your important relationships there is likely – at best – strain, loss of trust and poor communication, and – at worse – breakups, separation or divorce. If your addictive habits have harmed the ones you love, then by all means apologize. This simple step can go a long way towards rebuilding connection. Reassure your loved one's that addiction is not their fault. Understand it will likely take them