

Inhaltsverzeichnis

I Über das Buch ..... 4

II Kurze theoretische Einführung in die Themen ..... 5

III Themenblock 1: Gesundheit und Wohlbefinden ..... 10

1.1: *Healthy Lifestyle* – Einen Text auf Basis von Keywords verfassen (Klasse 5–7) ..... 10

1.2: *Digital Detox* – Das digitale Nutzungsverhalten der Klasse erheben,  
darstellen und reflektieren (Klasse 7–13) ..... 13

1.3: *Guided Relaxation* – Mit einer eigenen Fantasiereise entspannen (Klasse 7–13) ..... 18

Themenblock 2: Achtsamkeit ..... 24

2.1: *Finding Details* – Die Umgebung in einer Collage festhalten (alle Klassenstufen) ..... 24

2.2: *Journaling* – Ein digitales Tagebuch schreiben (alle Klassenstufen) ..... 30

2.3: *Living Consciously* – ein Erklärvideo zu einem bewussten Lebensstil drehen (Klasse 8–13) ..... 35

Themenblock 3: Mein Leben/Diversität ..... 40

3.1: *This is me* – Sich in einem Kurzfilm vorstellen (Klasse 5–8) ..... 40

3.2: *My Favourite Song* – Eine Präsentation zu einem Lieblingslied erstellen ..... 44

3.3: *Dreams and Wishes* – Ein digitales Vision Board kreieren (Klasse 8–13) ..... 49

Themenblock 4: Globalisierung und Nachhaltigkeit ..... 53

4.1: *Travel Log* – Einen Trip planen ..... 53

4.2: *Sustainable Lifestyle* – Digitales Logbuch zum eigenen nachhaltigen Verhalten erstellen ..... 57

4.3: *Waste of Digital Devices* – Recherchieren und Präsentieren (Klasse 9–13) ..... 60