



Kofinanziert von der
Europäischen Union



GAMING
DISORDERS

Langfristige Wirkung und Nachhaltigkeit schaffen

Workshop zur Gestaltung von Escape Rooms

Bildungsprogramm zur digitalen Entgiftung bei Jugendlichen



Escola Profissional de Cortegaça
OVAR FORMA - Ensino e Formação Lda.

Inhaltsverzeichnis

1. Programmziele
2. Zielgruppe und Kernkompetenzen
3. Kontext und Grundlage
4. Erste Aktivierung (Eisbrecher)
5. Strategien und Vorteile
6. Escape Room Design (Creating with Genially)
7. Lernsituationen (5 Räume)
8. Reflexionsfragen
9. Lehrerempfehlungen
10. Bewertungsfragebogen

1. Ziele

Programmziele

- Allgemeines Ziel: Das Bewusstsein der Schüler für die Risiken von Videospiel- und Bildschirmmissbrauch zu schärfen und digitale Wohlfühlgewohnheiten zu entwickeln, die eine gesunde Freizeitgestaltung integrieren.
- Spezifische Ziele:
 - ✓ erkennen und von gesunden Gewohnheiten unterscheiden: nachlassende Leistungsfähigkeit, Kontrollverlust, soziale/familiäre Beeinträchtigungen, Schlafstörungen, emotionaler Stress, Beharren trotz der Konsequenzen.
 - ✓ Unterscheiden Sie zwischen Freizeitkonsum und problematischem Konsum anhand von Alltagsbeispielen und Richtwerten.
 - ✓ Erläutern Sie die kurz- und mittelfristigen Auswirkungen auf akademische Leistungen, emotionale, soziale und gesundheitliche Belange, insbesondere auf Schlaf und Aufmerksamkeit.
 - ✓ Überlegen Sie sich einen persönlichen SMART-Plan (drei Ziele, Indikatoren und Unterstützungsmaßnahmen) für die nächsten zwei Wochen und erstellen Sie einen solchen.
 - ✓ Üben Sie assertive Kommunikation und die 3Rs (Erkennen-Reagieren-Weitervermitteln), um ohne Stigmatisierung um Hilfe zu bitten/Hilfe anzubieten.
 - ✓ Arbeitet effektiv in Teams mit wechselnden Rollen zusammen, bewältigt die Zeit gut und löst Probleme unter Druck im Escape Room.
 - ✓ Identifizieren Sie Unterstützungsangebote innerhalb des Zentrums (Nachhilfe, Beratung usw.) und in der Gemeinde (lokale Dienste, Hilfetelefone) .

2. Zielgruppe und Kernkompetenzen

Zielgruppe

Schüler: Altersgruppe: Schüler der Oberstufe (12 bis 18 Jahre).

Lehrer und Schulpersonal: Rolle: Moderatoren der Aktivität Führung an die Schüler.



Schlüsselkompetenzen

- Sprachliche Kommunikation: Argumentiert und führt Dialoge im Team; entwickelt Pläne.
- Digitale Kompetenz: verantwortungsvoller und reflektierter Umgang mit Werkzeugen; grundlegende Konfiguration des digitalen Wohlbefindens.
- STEM – Mathematik, Naturwissenschaften, Technologie und Ingenieurwesen: Logik, Zeitmanagement, Problemlösung.
- Persönliche, soziale und lernförderliche Kompetenzen: Selbstregulation, Emotionsmanagement, Metakognition.
- Staatsbürgerschaft: Respekt, Koexistenz, gegenseitige Unterstützung und Unterstützungsmechanismen.
- Unternehmer: Initiative bei der Gestaltung und Konsensfindung von Verbesserungsmaßnahmen.
- Kulturelles Bewusstsein und Ausdrucksformen: Entwicklung von Erzählungen und Spielmaterialien.

3. Kontext und Begründung

Kontext und Grundlage

Kontext

- Ein Spielverhaltensmuster, das durch Kontrollverlust, Priorisierung des Spielens gegenüber anderen Aktivitäten und Fortdauer trotz negativer Folgen gekennzeichnet ist. Häufige Indikatoren:
 - ✓ Akademische Beeinträchtigungen: verminderte Leistungsfähigkeit, Verzögerungen bei Aufgaben, Schläfrigkeit.
 - ✓ Emotional: Reizbarkeit, Angstzustände, Niedergeschlagenheit, Rückzugssymptome, wenn das Kind nicht spielt.
 - ✓ Soziale Folgen: Isolation, Familienkonflikte, Vernachlässigung von Hobbys.



Grundprinzip

- Escape Classroom verwandelt ein komplexes und sensibles Thema in eine sichere, kollaborative und praxisorientierte Erfahrung, die zur Reflexion anregt und Verhaltensänderung .
- Wir wenden das Schulinterventionsmodell (3R) an: Erkennen – Reagieren – Weitervermitteln
- Das Escape-Classroom-Konzept basiert auf diesen Prinzipien, die in den verschiedenen gestalteten Räumen zum Ausdruck kommen.

4. Erste Aktivierung (Eisbrecher)

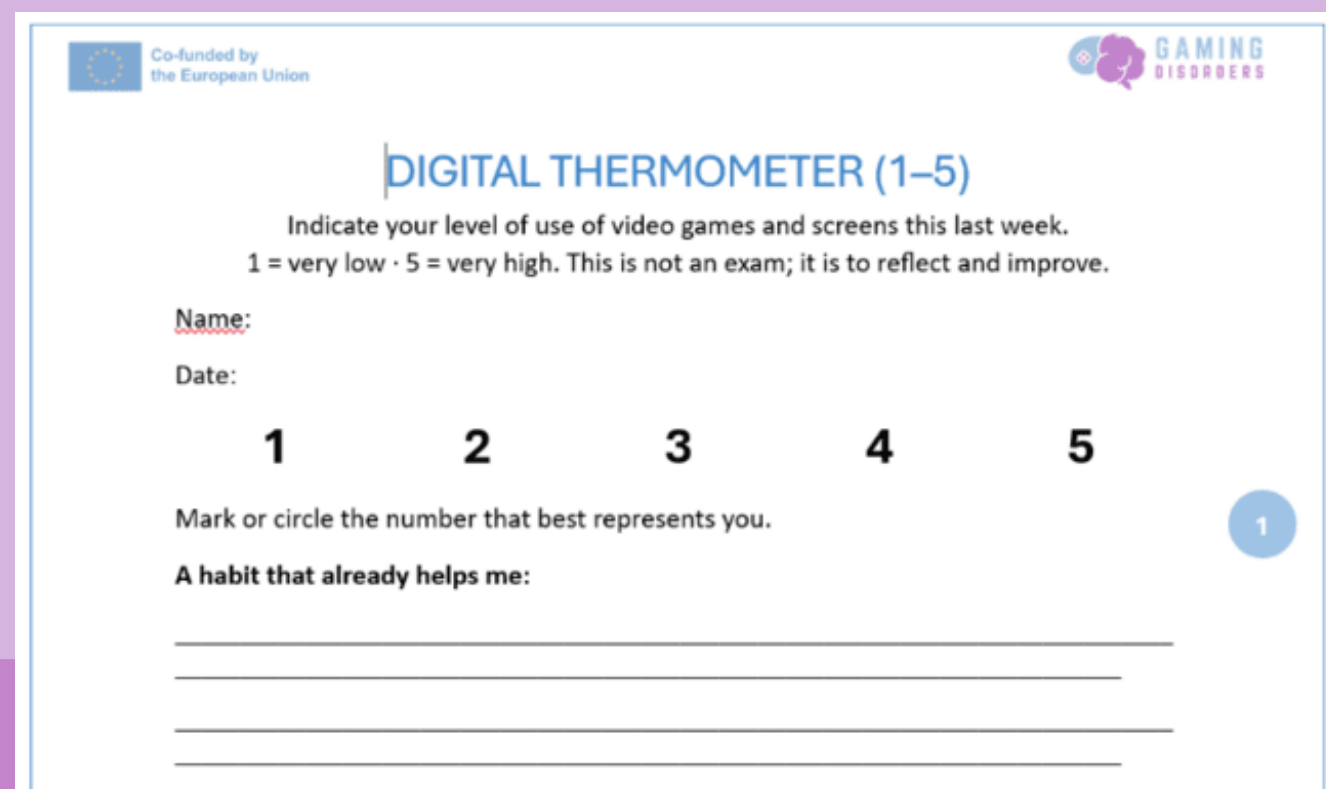
Erste Aktivierung (Eisbrecher)

- Die Dynamik eines Escape Rooms oder eines Lernraums ermöglicht es Schülern, sich motiviert, engagiert und lernbereit zu fühlen. Bei entsprechender Organisation und Durchführung richtig eingesetzt, ist es ein wirkungsvolles Instrument zur Erreichung von Lernzielen. Wir nutzen diese Dynamik, um ein Escape-Classroom-Format vorzuschlagen, das es uns ermöglicht, schlechte Gewohnheiten im Umgang mit Videospiele und Bildschirmen zu erkennen, zu reflektieren und anzugehen.
- Daher wird eine anfängliche Aktivierung vorgeschlagen für:
 - ✓ Um ein sicheres und partizipatives Umfeld zu schaffen, die Angst vor dem „Sich-Bloßstellen“ zu verringern und Vertrauen aufzubauen.
 - ✓ Aktivieren Sie Motivation und Aufmerksamkeit, indem Sie von regulären Unterrichtseinheiten zu spielerischen Aktivitäten übergehen und so Neugier und Konzentration wecken.
 - ✓ Fördern Sie den Teamzusammenhalt und die Rollenverteilung. Dies bricht das Eis, verteilt die Redebeiträge und erleichtert die Übernahme jeder Rolle von Anfang an.
 - ✓ Kognitive Aktivierung (Vorbereitung). Verknüpft Vorwissen mit dem Unterrichtsstoff (Hinweise, Auswirkungen, Selbstregulation) und verbessert so die nachfolgende Leistung.
- Wir schlagen zwei Kennenlernspiele vor, von denen eines oder beide vor dem Escape Classroom durchgeführt werden können.

Erste Aktivierung (Eisbrecher)

Option A — „Digitalthermometer“ (5'):

- Ziel: Jeder Schüler bewertet eine Gewohnheit, die ihm hilft, sein Gleichgewicht zu bewahren, auf einer Skala von 1 (kaum genutzt) bis 5 (sehr häufig genutzt) und notiert eine weitere Gewohnheit, die ihm hilft, im Gleichgewicht zu bleiben. Anschließend findet eine kurze Gruppendiskussion statt. Das Feedback der Lehrkraft fließt in die Ergebnisse ein.
- Jeder Schüler benutzt das vorbereitete Arbeitsblatt.
- Diese Informationen helfen dem Lehrer, die Gewohnheiten seiner Klasse zu



Co-funded by the European Union

DIGITAL THERMOMETER (1-5)

Indicate your level of use of video games and screens this last week.
1 = very low · 5 = very high. This is not an exam; it is to reflect and improve.

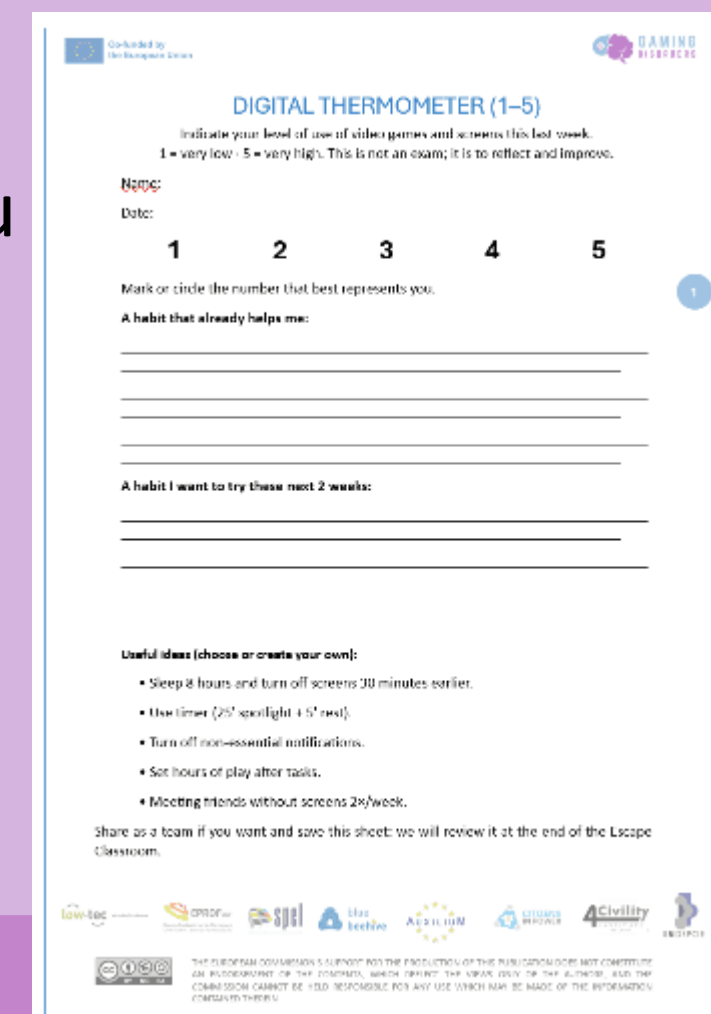
Name: _____

Date: _____

1 2 3 4 5

Mark or circle the number that best represents you.

A habit that already helps me:



Co-funded by the European Union

DIGITAL THERMOMETER (1-5)

Indicate your level of use of video games and screens this last week.
1 = very low · 5 = very high. This is not an exam; it is to reflect and improve.

Name: _____

Date: _____

1 2 3 4 5

Mark or circle the number that best represents you.

A habit that already helps me:

A habit I want to try these next 2 weeks:

Useful ideas (choose or create your own):

- Sleep 8 hours and turn off screens 30 minutes earlier.
- Use timer (25' spotlight + 5' rest).
- Turn off non-essential notifications.
- Set hours of play after tasks.
- Meeting friends without screens 2x/week.

Share as a team if you want and save this sheet; we will review it at the end of the Escape Classroom.

low-fee OPDF SJI the bestie ACTION CIVILITY CIVILITY

THE EUROPEAN UNION MAKES NO GUARANTEE FOR THE ACCURACY OF THE INFORMATION OR THE COMPLETENESS OF THE INFORMATION OR THE OPINIONS, WHICH FORM THE BASIS OF THE INFORMATION. THE EUROPEAN UNION SHALL NOT BE RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.

Erste Aktivierung (Eisbrecher)

Option B — „Digitale Gewohnheiten Bingo“ (7–10 Minuten):

- Ziel: Das Eis zu brechen, die Konversation zu normalisieren und tatsächliche Unterrichtsgewohnheiten zu erfassen.
- Materialien: Ein 5x5-Raster mit Verhaltensweisen (z. B. Nachtmodus aktivieren, Benachrichtigungen im Unterricht deaktivieren, alle 25 Minuten 5 Minuten Pause machen, abends keine Videospiele spielen, sich mit Freunden ohne Bildschirme treffen). Ein leeres Quadrat in der Mitte.
- Aktivität: Die Schüler stehen auf und suchen sich Mitschüler, um die Felder auszufüllen. Sie unterschreiben mit ihren Namen. Erste Reihe/Spalte/Diagonale ausgefüllt = Bingo! Die Schüler nennen zwei Felder, die sie hinzufügen möchten. Ein Feld in der Mitte bleibt leer (frei) und wird von allen Schülern zu Beginn markiert. Die vorbereiteten Materialien können in verschiedenen Formaten verwendet werden: 5x5, 4x4 und Variationen.
- Abschluss durch die Lehrkraft (1 Min.): Ergebnisse mit Zielen und Escape Rooms verknüpfen (Hinweise, Strategien, SMART-Plan). - Varianten: Sitzende Version (Handheben entsprechend der vorgelesenen Kästchen) oder digitale Version mit einem Formular, das live anzeigt, wie viele Kästchen die Gruppe markiert.

5. Strategien und Vorteile

Strategien für ein effektives Escape-Classroom-Erlebnis:

Escape Rooms bieten immersive und interaktive Erlebnisse, in denen die Spieler Rätsel lösen, um eine Geschichte voranzutreiben und innerhalb eines Zeitlimits ein Ziel zu erreichen. Ein gelungenes Escape-Room-Design vereint Erzählung, Rätselgestaltung, Spielentwicklung und Spielerbindung.

Grundsätze, die zu beachten sind:

- Erzählung und Thema
 - ✓ Eine packende Erzählung steigert das Eintauchen in die Geschichte.
 - ✓ Wählen Sie ein ansprechendes Thema (z. B. Krimi, Abenteuer, Science-Fiction, historische Rätsel).
 - ✓ Die Spieler sollen sich als aktive Teilnehmer der Geschichte fühlen.
- Puzzle-Design
 - ✓ Die Rätsel sollten abwechslungsreich sein (Logik, Mustererkennung, physikalische Aufgaben, versteckte Objekte).
 - ✓ Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Schwierigkeit und Zugänglichkeit: eine Herausforderung, aber mit einer Lösung.
 - ✓ Verwenden Sie Rätsel in Level (wenn ein Level gelöst ist, wird der nächste freigeschaltet).
 - ✓ Vermeiden Sie „Engpässe“, weil verhaften Er Verfahren .



Strategien für ein effektives Escape-Classroom-Erlebnis:

Wichtige Grundsätze, die zu beachten sind:

- Spielablauf und Struktur
 - ✓ Entwerfen Sie nach Möglichkeit eine nichtlineare Struktur (mehrere Rätsel können gleichzeitig bearbeitet werden).
 - ✓ Schaffen Sie eine logische Abfolge: Die Hinweise sollten auf natürliche Weise zum nächsten Schritt führen.
 - ✓ Stellen Sie sicher, dass die Spieler ein klares Feedback erhalten (das Lösen eines Rätsels sollte sich lohnend anfühlen).
- Immersion und Atmosphäre
 - ✓ Nutzen Sie Requisiten, Beleuchtung, Soundeffekte und physische Elemente, um die Beteiligung zu intensivieren.
 - ✓ Vermeiden Sie unnötige Ablenkungen: Alles sollte zum Thema beitragen.
- Arbeit In Team und Zusammenarbeit
 - ✓ Fördern Sie die Interaktion in der Gruppe: Entwerfen Sie Rätsel, die mehrere Teilnehmer erfordern.
 - ✓ Stellen Sie sicher, dass alle Spieler sinnvolle Rollen haben, um passive Spieler zu vermeiden.
- Beratung und Anleitung
 - ✓ Ein gutes Hinweissystem hält die Spieler bei der Stange, ohne dass die Rätsel zu einfach erscheinen.
 - ✓ Erwägen Sie gestaffelte Hinweise (zuerst subtile Hinweise, bei Bedarf explizitere).



Vorteile des Escape-Classroom-Konzepts:

- Die vorgeschlagene Aktivität kombiniert Kreativität, Problemlösungskompetenz und Teamarbeit und regt die Schüler dazu an, kritisch über digitale Gewohnheiten nachzudenken und gleichzeitig technische und kollaborative Fähigkeiten zu entwickeln.
- Bildschirmzeit verwalten
 - ✓ Begrenzen Sie die Zeit, die Sie mit der Nutzung elektronischer Geräte verbringen.
 - ✓ Legen Sie Pausen und Limits ein, um digitaler Erschöpfung vorzubeugen.
 - ✓ Nutzen Sie Hilfsmittel wie Timer oder Zeiterfassungs-Apps.
- Achtsamkeit und bewusster Umgang mit Technologie
 - ✓ Es fördert die Selbstregulierung und den bewussten Umgang mit Geräten.
 - ✓ Um die Konzentration zu verbessern und Stress abzubauen, sollten Sie digitales Multitasking vermeiden.
 - ✓ Praktizieren Sie „digitale Entgiftung“, indem Sie sich in wichtigen Momenten von Bildschirmen abkoppeln.
- Psychische und emotionale Gesundheit
 - ✓ Kontrollieren Sie Ihren Konsum digitaler Inhalte, um Angstzustände oder soziale Vergleiche zu vermeiden.
 - ✓ Entwickeln Sie eine kritische Haltung gegenüber Informationen in sozialen Medien.
 - ✓ Fördert positive und sichere digitale Interaktionen



6. Escape-Room-Design

(Erstellung mit Genially)

Escape Classroom. Kreatives Gestalten mit Genially

Schritte zur Erstellung eines Escape-Classroom-Raums :

- ✓ Konzept- und Themenentwicklung
- ✓ Planung und Gestaltung
- ✓ Puzzle-Design und Integration
- ✓ Hinweise und Hinweissystem
- ✓ Technische und praktische Überlegungen
- ✓ Spieltests und Iteration
- ✓ Endgültige Konfiguration und Start



Escape-Room-Design

- **Erzählung :**

- ✓ Die Spielschleife hat die Schule übernommen. Ein fiktiver Schüler namens „ Gamdis “ ist in einer Reihe digitaler Räume gefangen. Jeder Raum repräsentiert einen Aspekt der Diskrepanz zwischen Spiel und Realität. Das Team muss ihn retten. Gamdis findet fünf „Schlüssel zum Gleichgewicht“.
- ✓ Spielstruktur: 5 nicht-lineare Räume (die parallel geöffnet werden können), jeder mit 2 oder 3 kurzen Tests. Nach Abschluss aller 5 Räume wird der endgültige Code generiert.

- **Regeln:**

- ✓ Empfohlene Gesamtzeit: 45–60 Minuten.
- ✓ Teams von 4-5 Personen mit wechselnden Rollen: Koordination, Spurensuche, Logik, Zeitkontrolle, Sprecher.
- ✓ Max. 3 Spuren pro Raum (gestaffelt: subtil → direkt).
- ✓ Schließcodes: 3–6 Zeichen, alphanumerisch.
- ✓ Respekt und Fairplay sind oberstes Gebot; „Brute-Force“-Regeln sind nicht gültig.

- **Fließen:**

- ✓ Einweisung (5') → 2) Spiel (45–60') → 3) Nachbesprechung und Reflexion (20') → 4) Persönliches/ flaches Zentrum (15') .

Escape-Room-Design

Erstellen mit Genial

- Genially ist eine Online-Plattform, mit der Sie interaktive und visuelle Inhalte erstellen können, ohne über fortgeschrittene Design- oder Programmierkenntnisse verfügen zu müssen. Sie eignet sich für Präsentationen, Infografiken, Spiele, digitale Escape Rooms, Gamification, interaktive Bilder und andere Bildungs- und Berufsressourcen.

<https://genially.com/>

- ✓ Mit der kostenlosen Version können Sie interaktive und animierte Inhalte erstellen und auf über 1.000 Vorlagen zugreifen. Sie beinhaltet unbegrenzte Präsentationsfolien und grundlegende Interaktionen/Animationen.
- ✓ Veröffentlichung per Link/Einbettung ist erlaubt; die Kreationen beinhalten ein Das kostenlose Paket enthält ein Wasserzeichen . Downloads (interaktives PDF, MP4, Offline-HTML, SCORM) sind Premium-Funktionen. Begrenzter Speicherplatz.
Für Lehrkräfte und Schulen stehen kostenpflichtige Pakete zur Verfügung. Für gelegentliche Nutzung ist jedoch eine kostenlose Version erhältlich, wie beispielsweise bei unserem Escape Classroom.



Escape-Room-Design

Erstellen mit Genial

- Wählen Sie eine Genially-Vorlage oder erstellen Sie Ihre eigene .

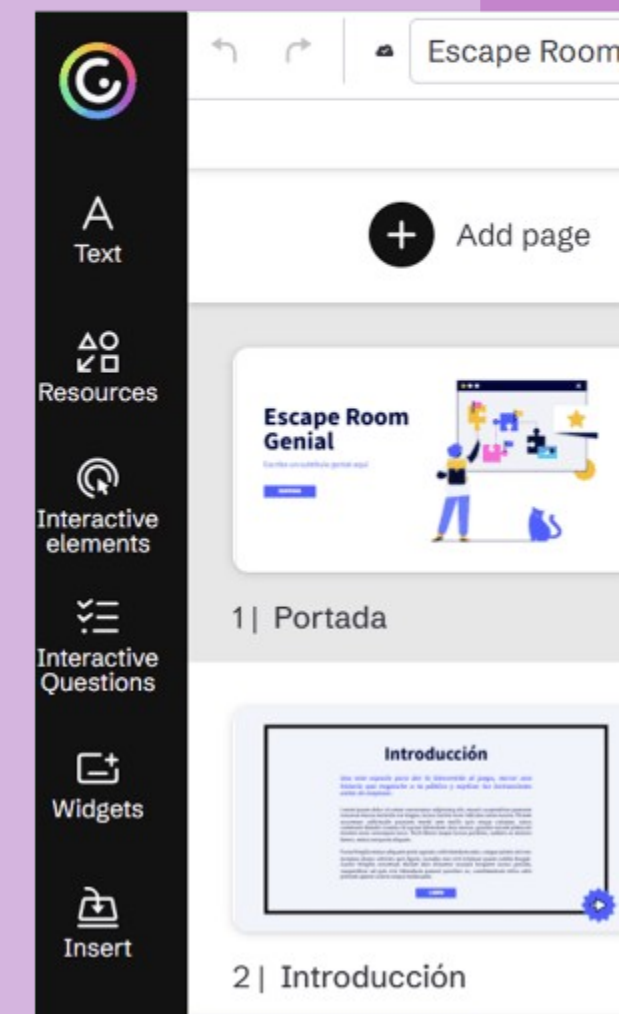


- Das Genially-Ökosystem bietet eine große Anzahl vorgefertigter Vorlagen, mit denen sich schnell Escape-Room-Erlebnisse erstellen lassen. Lehrer sollten die verfügbaren Optionen erkunden, um sie zu nutzen oder anzupassen und so die gewünschten Lernsituationen zu schaffen.

Escape-Room-Design

Erstellen mit Genial

- Hervorragende Basisausrüstung:
 - ✓ Seiten: verwalten Ihre Folien: hinzufügen , umbenennen , duplizieren , löschen ; zwischen Listen- und Rasteransicht wechseln.
 - ✓ Text/Ressourcen: Fügen Sie Textfelder und Designressourcen (Formen, Linien, Symbole) und sogar Tabellen/Diagramme aus dem Ressourcenbereich ein .
 - ✓ Einfügen : Medien einfügen: Bilder, Audio, Video und andere eingebettete Elemente (Karten, Webinhalte).
 - ✓ Interaktive Elemente: Hotspots, Tooltips, Pop-ups und Link-Aktionen hinzufügen (das Herzstück von Click-to-Reveal-Rätseln).
 - ✓ Interaktive Fragen: integrierte Quiztypen (Single Choice, Kurzantworten, Lückentexte usw.).
 - ✓ Widgets: Plug-and-Play-Extras (Menüs, Timer, Würfel, Zufallsgeneratoren) zur Verbesserung der Navigation oder des Spielablaufs.
 - ✓ Szene einzurichten . In verschiedene Seiten.



Escape-Room-Design

Arten von Aktivitäten Genial interaktiv :

- Interaktive Elemente (Klick-/Hover-Aktionen)
 - ✓ Tooltip/Hover-Beschriftung: Zeigt eine kurze Notiz an, wenn Sie mit der Maus über den Tooltip fahren.
 - ✓ Fenster/Pop-up-Fenster: Öffnet ein Modal mit Text, Bildern, Videos oder auch eingebetteten Webinhalten.
 - ✓ Linkaktionen: Aufrufen einer Seite/URL, Anzeigen von Informationen oder Aktivieren der Navigation von Zugriffspunkten aus, die sich auf einem beliebigen unsichtbaren Objekt oder Bereich befinden.
- Interaktive Fragen
(integrierte Quizze und Umfragen)
 - ✓ Multiple-Choice- und Single-Choice-Fragen (Umfrage), Richtig/Falsch.
 - ✓ Kurzantwort/Freitext.
 - ✓ Füllen Sie die Lücken aus.
 - ✓ Bildauswahl.
 - ✓ Interaktionen in der Reihenfolge. Fragen können sein personalisieren.



Escape-Room-Design

Arten von Aktivitäten Genial interaktiv :

- Widgets und Spielmechaniken
 - ✓ Timer, Countdown, Stoppuhr sowie Würfel und Münzen für Zufallselemente; Zufallsgenerator und Karussell für abwechslungsreiche Hinweise. Diese eignen sich zur Steuerung des Spieltempos und für Enthüllungen im Escape- Room- Stil .
- Erfahrungen und Vorlagen spielerisch
 - ✓ -Room- und Breakout- Vorlagen mit Schlössern, versteckten Schlüsseln, Animationen und Soundeffekten; Rätsel und Spieltempo individuell anpassen.
 - ✓ Live-Spiele mit Ergebnissen und Rangliste (nützlich in Wettkampfformaten).
- Menüs, Level und Fortschritt (Muster)
 - ✓ Erstellen Menüs / Startseiten , Ebenen Blockierungs- und Fortschrittsindikatoren (z. B. zeigt) Er folgende Herausforderung (nach einer Stoppuhr oder einem Ereignis). Ideal für Kurzurlaube
mehrere Zimmer .
- Zusammenfassend: Es kombiniert Hotspots und Pop-ups für Titel und Widgets.

für Zeit-/Zufalls- und Frageblöcke zur Überprüfung; dann kombinieren Sie diese mit Menüs/Levels oder Escape-Vorlagen für einen kompletten interaktiven Spielablauf.



7. Lernsituationen

(5 Zimmer)

Lernsituationen

- Jeder Bereich integriert Wissen (Signale, Kriterien, Auswirkungen, Werkzeuge), Fähigkeiten (Zusammenarbeit, Problemlösung) und Einstellungen (verantwortungsvoller Umgang).

Raum 1 – „Die Zeichen erkennen“

- Zweck : Warnsignale und Verhaltensweisen unterscheiden gesund .
- Beweis :
 - ✓ A1. Sortieren und Entsperren . Karten mit 16 Verhaltensweisen (eine Kombination aus Risikosignalen und gesunden Gewohnheiten). Die Schüler müssen die Karten in zwei Spalten ziehen. Anschließend erscheint der Code mit den Initialen von vier Schlüsselindikatoren (z. B. DPAS → Verminderte Leistungsfähigkeit, Interessenverlust, Angst/Reizbarkeit, Schlafstörungen).
 - ✓ A2. Mikrofälle (Gamdis , andere): Wählen Sie die passende Antwort des Lehrers/Tutors (assertive Kommunikation, 3R). Jede richtige Antwort enthüllt eine Ziffer.
- Tipp: „ Beobachten Sie vor dem Handeln längerfristige Muster (über Wochen) und Kontexte.“
- Beispiellösung: DPAS-Code.



Lernsituationen

Raum 2 – „Auswirkungen des Übermaßes“

- Ziel: Die akademischen, emotionalen und sozialen Auswirkungen zu verstehen.
- Beweis:
 - ✓ B1. Ursache-Wirkungs-Rätsel. Ordnen Sie 8 Ursachen den 8 Wirkungen zu (z. B. spätes Spielen → Müdigkeit und Konzentrationsschwäche). Jedes richtige Paar hebt einen Abschnitt hervor. Nach der vollständigen Lösung erscheint der Code „REM“ (ein Hinweis auf den Schlaf).
 - ✓ B2. Chronologie: Ordne die Woche Gamdis ' unausgewogener Zeitplan (Screenshots des Programms) wird als ausgewogene Version (mit Lernblöcken, Offline-Freizeit, Bewegung und Schlaf) vorgeschlagen. Das empfohlene Programm trägt die Nummer 2255 (2-25-5 Pomodoro → 25 Minuten Konzentration + 5 Minuten Pause x 2 Zyklen vor einer längeren Pause).
- Beispiellösung: Code REM2255 (oder zwei Schlösser: „REM“ und „2255“).



Lernsituationen

Raum 3 – „Hilfsmittel“

- Ziel: Die Anwendung regulatorischer Bestimmungen und Gewohnheiten zu erforschen.
- Beweis:
 - ✓ C1. Welche App eignet sich für welches Ziel? Kombinieren Sie Ziele (Benachrichtigungen reduzieren, Ablenkungen blockieren, Schlafgewohnheiten, Zeiterfassung) mit typischen Funktionen (Fokusmodus, Timer, Blockierer, Wochenprotokoll).
 - ✓ C2. Schnelle Entscheidungen (Fragebogen): Push- oder Pull-Benachrichtigungen, Nachtmodus, Familienvereinbarungen usw.
- Tipp: „Weniger ist mehr: Konfigurieren Sie zuerst die Grundlagen.“
- Beispiellösung: FOCUS-Code.



Lernsituationen

Raum 4 – „Reagieren ohne Stigmatisierung“

- Ziel: Den 3R-Ansatz (Erkennen, Reagieren, Weiterleiten) mit respektvoller Kommunikation in die Praxis umsetzen.
- Beweis:
 - ✓ D1. Rollenkarten: Sprecher lesen kurze Dialoge vor (Lehrer ↔ Gamdis ↔ Familie).
Das Team wählt Mikrofrasen aus, die die 3Rs erfüllen (Emotionen bestätigen, schrittweise Veränderungen vorschlagen und gegebenenfalls verweisen).
 - ✓ D2. Entscheidungsbaum mit drei Enden; nur eines schaltet das „3R“-Feld frei.
- Beispiellösung: Code 3R2025 (3R + Schuljahr; anpassbar).



Lernsituationen

Raum 5 – „Aktionsplan und Vereinbarung“

- Ziel: Zum Abschluss persönliche Verpflichtungen und Vorschläge für die Schule.
- Beweis:
 - ✓ E1. Mini-Persönlicher Plan (1 Seite): drei SMART-Gewohnheiten für 2 Wochen (z. B. Bildschirme 30 Minuten vor dem Schlafengehen ausschalten ; zwei Pomodoro-Zyklen am Nachmittag; zweimal pro Woche Sporttreffen).
 - ✓ E2. Entwicklung von Maßnahmen für Klassenzimmer/Schulen (z. B. „Bildschirmfreie Freitage“, Hausaufgabenleitfäden mit Bildschirmzeitvorgaben, Informationen für Familien, Weitervermittlungswege).
Jede Maßnahme validiert eine Ziffer.
- Beispiellösung: SMART-Code.
- Endspielcode: Verkettet die 5 Schlüssel (z. B. DPAS-REM2255-FOCO-3R2025-SMART). Die „letzte Truhe“ wird angezeigt .
Die Botschaft lautet: Mission erfüllt und die Reflexionsphase wird eingeleitet.



Lernsituationen

Genially Escape Classroom-Link: <https://view.genially.com/68ac345566462dd7425b0cce/contento-interactive-gd-activity-7-escape-classroom>



8. Reflexionsfragen

Reflexionsfragen

Aufwärmübung (nach den Kennenlernspielen):

- Welche Gewohnheiten helfen Ihnen, ein ausgeglichenes Verhältnis zu Bildschirmen zu haben? Welche nicht?
- Auf einer Skala von 1 bis 5: Wie sicher sind Sie sich, die frühen Warnzeichen für übermäßigen Videospiel- oder Bildschirmkonsum zu erkennen? Warum?
- Eine Regel, die wir heute aufgestellt haben und die unsere Teamarbeit wirklich gefördert hat, war... Warum?

Wegbeschreibung für jedes Zimmer :

- Raum 1 – Die Zeichen erkennen
 - ✓ Welche beiden Faktoren ließen sich am schwierigsten als „gesund“ und „Warnung“ einstufen? Was führte zu dieser Mehrdeutigkeit?
 - ✓ Welches Muster könnte im Laufe der Zeit ein einmaliges Verhalten in ein Problem verwandeln?
 - ✓ Wie könnte man sich nach den Erfahrungen eines Freundes erkundigen, ohne ihn zu stigmatisieren?

Reflexionsfragen

- Raum 2 – Auswirkungen von Übermaß (Schlaf und Tagesablauf)
 - ✓ Wo ist Alex' Zeit während seiner Woche "verschwunden"? Was war die tatsächliche Vergütung?
 - ✓ Nennen Sie eine kleine Zeitumstellung, die Teenagern 7 bis 9 Stunden Schlaf sichern würde.
 - ✓ Welche Regel wäre zu Hause/in der Schule fair, um Hausaufgaben und Erholung zu schützen?
- Raum 3 – Selbstregulationsinstrumente
 - ✓ Welche zwei Tools oder Strategien (z. B. Fokusmodi, Timer, Benachrichtigungsausblendung, Blocker) passen am besten zu Ihren Bedürfnissen? Warum?
 - ✓ Was ist der Auslöser, der dich dazu bringt, dich viel zu bewegen/zu spielen, und welche Gegenmaßnahme würdest du versuchen?
 - ✓ Wie werden Sie messen, ob das Tool tatsächlich geholfen hat?
- Raum 4 – Reagieren ohne Stigmatisierung (3R)
 - ✓ Welche Wörter wurden in ihrem besten Zweig genau angezeigt: Erkennen–Reagieren–Verweisen?
 - ✓ Welche Formulierung könnte unbeabsichtigt stigmatisieren? Formulieren Sie sie so um, dass sie verständnisvoller wird.
 - ✓ Wann sollte ein Gleichaltriger sich an einen vertrauten Erwachsenen wenden und wie kann er dies auf freundliche Weise tun?



Reflexionsfragen

- Raum 5 – SMART-Plan / Gemeinsames Handeln
 - ✓ Formulieren Sie Ihr SMART-Ziel in einem Satz (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert).
 - ✓ Wer ist Ihre Begleitperson und wie wird diese sich anmelden?
 - ✓ Welche Maßnahmen können diesen Monat im Klassenzimmer durchgeführt werden (Plakate, Ruhezone, Aktionswoche)?
 - ✓ „Benachrichtigungsdiät“)?

Bericht über das gesamte Erlebnis (10–12 Minuten):

- Bei welchem Rätsel war die beste Teamarbeit erforderlich? Was hat Ihr Team anders gemacht?
- Nennen Sie einen Mythos über „Spielsucht“, der Ihnen aufgefallen ist, und wie die heutige Aktivität diesen Mythos infrage gestellt hat.
- Wenn die Zeit, die Sie täglich vor einem Bildschirm verbringen, um 20 Minuten reduziert würde, wofür würden Sie diese Zeit nutzen?
- Eine meiner Verpflichtungen werde ich zwei Wochen lang einhalten... (und wie ich sie umsetzen werde, ist...).

9. Empfehlungen der Lehrkräfte

Lehrererempfehlungen

Vor der Sitzung:

- Die Ziele sollten klar definiert sein: Bewusstsein > Diagnose. Der Fokus sollte auf Mustern und Ausgewogenheit liegen , nicht auf Etiketten.
- Gruppenrollen: Zeitnehmer, Navigator, Vorleser, Kodierer/Protokollant; Wechsel nach der Hälfte der Sitzung.
- Vorschlagsrichtlinie: maximal 3 pro Zimmer (subtil → direkt). Schutzmaßnahmen: Vereinbarung über die Wortwahl („Besorgnis/übermäßiger Konsum“ vs. „Sucht“), Unterstützung anbieten (Schulberater, Beratungsstellen).
- Barrierefreiheit/UDL: Kontrastreiche Folien; Alternativtexte auf den Symbolen; Bereitstellung von Papierversionen; ermöglicht Zeit zum Nachdenken und lauten Vorlesen.
- Daten und Datenschutz: wenn Sie Formulare verwenden , halten Sie die Antworten anonym; Screenshots von Gesichtern sind nicht erlaubt.

Lehrerempfehlungen

Während der Moderation:

- Erklären Sie, warum: Stellen Sie für jedes Rätsel einen Bezug zu Fähigkeiten aus dem realen Leben her (Schlafen, Konzentrieren, respektvoll sprechen).
- Coachingprozess, nicht Antworten: Fragen Sie: „Welche Beweise stützen diese Entscheidung?“
- Zeitlimitierung: Gibt Zwischenziele bekannt ; bietet eine „kostenpflichtige Strecke“ zur Aufrechterhaltung des Schwungs.
- Auseinandersetzungen normalisieren : Hypothesenprüfung und respektvolle Meinungsverschiedenheiten
- Sprachbeobachtung: Verwendung nicht-stigmatisierender Formulierungen als Vorbild („Ich-Aussagen“, „Was war in letzter Zeit schwierig?“).



Lehrereempfehlungen

Meldung und Weiterleitung:

- Ablauf: 2 Minuten stilles Mitschreiben → 3 Minuten Austausch in Zweiergruppen → 5–7 Minuten Synthese mit der gesamten Klasse.
- Brücke zur Handlung: Jeder Schüler erreicht ein SMART-Mikroziel + einen Unterstützer und einen Anmeldetermin.
- Beweise sichern: Austrittsbescheide einsammeln ; 2 oder 3 Sammelklagen aus dem Monat notieren.

Differenzierung und Inklusion:

- Erdgeschoss: weniger Antwortmöglichkeiten pro Multiple-Choice-Frage, vorausgewählte Hinweise, Bereitstellung von Wortlisten.
- Höheres Leistungsniveau: Jeder Schritt muss begründet werden; eine „Herausforderung ohne Hinweise“ hinzufügen.
- Unterstützung für Englischlernende (ELLs): Schlüsselbegriffe in zwei Sprachen; visuelle Hilfsmittel zur Veranschaulichung der Regeln; Satzmuster für den 3R-Dialog.
- Neurodiversität: vorhersehbare Timer, ruhige Audioinhalte, Rollenwahl und Ausschluss von Wettbewerbselementen.

Lehrererempfehlungen

Wenn ein Schüler eine Schwierigkeit offenbart:

- Drücken Sie Dankbarkeit und Anerkennung aus : „Vielen Dank für Ihr Vertrauen.“
- Ohne eine unmittelbare Diagnose; den Fokus auf das Wohlbefinden und die nächsten Schritte legen.
- Es bietet verschiedene Möglichkeiten: Ruhepausen, Gespräche nach dem Unterricht, Kontaktaufnahme mit dem Schulberater;

Die Richtlinien und Dokumente der Schule befolgen.

Technologie und Logistik (Genial):

- Testlast: Auf 2 oder 3 Geräten öffnen; Medien vorladen oder verwenden Ressourcen geringe Bandbreite.
- Fünf Räume: Kehren Sie nach jedem erfolgreichen Ergebnis zum Lernzentrum zurück.
- Fortschrittsanzeigen: erhaltene Markierungen oder „Schlüssel“; die letzte Truhe öffnet sich am 5.5. oder mit dem endgültigen Code.
- Plan B: Das Escape-Classroom-Raumkonzept manuell mit ausdruckbaren Materialien für Offline-Kurse vorbereiten oder
- auf einem einzelnen Gerät.



Lehrerempfehlungen

Evaluierung und Überwachung:

- Nutzen Sie die Bewertungsraster (Einzelperson + Team) und die Mini-Umfrage vor und nach der Maßnahme.
- Planen Sie eine zweiwöchige Überprüfung der SMART-Ziele ein und feiern Sie! die kleinen Erfolge mit ihren Schülern.
- Teilen Sie anonyme Informationen mit Ihren Kollegen und beobachten Sie mögliche kulturelle Anpassungen.

Stärken Sie die Beteiligung.



10. Bewertungsfragebogen

Bewertungsfragebogen

- Nachbereitende Bewertung der Schüleraktivitäten:



<https://forms.gle/DiJMi28j9utMwzWt8>



Danke



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Escape Classroom – Vorfragebogen

Nutzen Sie die PRE-Umfrage, bevor Sie mit dem Escape Classroom beginnen

Skalenreferenz: 1 Stimme überhaupt nicht zu | 2 Stimme nicht zu | 3 Neutral | 4 Stimme zu | 5 Stimme voll und ganz zu

Name: _____ Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Stellungnahme	1	2	3	4	5
Ich kann Warnsignale im Zusammenhang mit übermäßigem Spielen/Bildschirmgebrauch erkennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne mindestens drei Strategien zur Selbstregulierung meiner Bildschirmzeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann erklären, wie sich nächtliches Spielen oder Scrollen auf den Schlaf auswirkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann ohne Stigmatisierung um Hilfe bitten, wenn ich Probleme mit der Bildschirmzeit habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann in einem Team zusammenarbeiten, eine Rolle übernehmen und anderen zuhören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Offene Fragen:

1) Eine Angewohnheit, die mir bereits hilft:

2) Eine Gewohnheit, die ich in den nächsten zwei Wochen ausprobieren möchte:



DIGITALES THERMOMETER (1-5)

Geben Sie an, wie viel Sie in der letzten Woche Videospiele und Bildschirme genutzt haben.

1 = sehr gering · 5 = sehr hoch. Dies ist keine Prüfung, sondern dient der Reflexion und Verbesserung.

Name :

Datum:

1

2

3

4

5

Markieren oder umkreisen Sie die Zahl, die Sie am besten repräsentiert.

Eine Angewohnheit, die mir bereits hilft:

Eine Gewohnheit, die ich in den nächsten zwei Wochen ausprobieren möchte:

Nützliche Ideen (wählen oder erstellen Sie Ihre eigenen):

- Schlafen Sie 8 Stunden und schalten Sie Bildschirme 30 Minuten früher aus.
- Timer verwenden (25' Scheinwerfer + 5' Pause).
- Deaktivieren Sie nicht unbedingt erforderliche Benachrichtigungen.
- Legen Sie nach den Aufgaben Spielzeiten fest.
- 2x/Woche Freunde ohne Bildschirm treffen.

Teilen Sie es im Team, wenn Sie möchten, und speichern Sie dieses Blatt: Wir werden es am Ende des Escape Classrooms durchgehen

DIGITALE GEWOHNHEITEN-BINGO

Anleitung: Markieren Sie das Kästchen, wenn die Gewohnheit diese Woche für Sie zutrifft. Vervollständigen Sie eine Zeile, Spalte oder Diagonale, um BINGO zu erhalten.

Seien Sie ehrlich! Kreuzen Sie die Kästchen an, die auf Sie zutreffen.

Name:

Klasse / Gruppe :

<p>Ich schalte den Nachtmodus ein</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ich schalte Benachrichtigungen während des Unterrichts stumm</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ich mache alle 25 Minuten eine 5-minütige Pause</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ich spiele nicht spät in der Nacht</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ich hänge mit Freunden ohne Bildschirme ab</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>Ich lasse mein Telefon außerhalb des Schlafzimmers</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ich benutze einen Timer zum Lernen</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ich halte feste Spielpläne ein</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ich deaktiviere Auto-Play</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ich trainiere zweimal pro Woche</p> <p><input type="checkbox"/></p>

Ich esse bildschirmfrei zu Abend

Ich nehme mein Telefon nicht mit auf die Toilette

FREI

Ich überprüfe meine wöchentliche Bildschirmzeit

Ich verwende den Fokusmodus

Ich spiele nicht vor den Hausaufgaben

Ich schalte Gruppenchats nachts stumm

Ich schalte Bildschirme 30 Minuten vor dem Schlafengehen aus

Ich verwende To-Do-Listen

Ich halte Geräte von meinem Schreibtisch fern

Ich bitte um Hilfe, wenn ich übertreibe

Ich spiele nur mit Leuten, die ich kenne

Ich respektiere die Altersfreigaben von PEGI

Ich halte vereinbarte Zeitlimits zu Hause ein

Ich habe ein Offline-Hobby

Tipp: Wählen Sie eine neue Gewohnheit aus, die Sie zwei Wochen lang ausprobieren möchten.

DIGITALE GEWOHNHEITEN-BINGO — Variante B

Anleitung: Markieren Sie das Kästchen, wenn die Gewohnheit diese Woche für Sie zutrifft. Vervollständigen Sie eine Zeile, Spalte oder Diagonale, um BINGO zu erhalten.

Name: _____ Klasse/Gruppe: _____

Ich schalte den Nachtmodus ein <input type="checkbox"/>	Ich lasse mein Telefon außerhalb des Schlafzimmers <input type="checkbox"/>	Ich überprüfe meine wöchentliche Bildschirmzeit <input type="checkbox"/>	Ich verwende den Fokusmodus <input type="checkbox"/>	Ich schalte Bildschirm e 30 Minuten vor dem Schlafengehen aus <input type="checkbox"/>
Ich plane meine Spielpausen, bevor ich anfangen <input type="checkbox"/>	Ich schalte Benachrichtigungen während des Unterrichtsstund <input type="checkbox"/>	Ich spiele nur mit Leuten, die ich kenne <input type="checkbox"/>	Ich halte feste Spielpläne ein <input type="checkbox"/>	Ich verwende To-Do-Listen <input type="checkbox"/>
Ich mache -alle 25 Minuten eine 5-minütige Pause <input type="checkbox"/>	Ich hänge mit Freunden ohne Bildschirme ab <input type="checkbox"/>	FREI <input type="checkbox"/>	Ich spiele nicht vor den Hausaufgaben <input type="checkbox"/>	Ich habe ein Offline-Hobby <input type="checkbox"/>
Ich halte Geräte von meinem <input type="checkbox"/>	Ich benutze einen Timer <input type="checkbox"/>	Ich respektiere <input type="checkbox"/>	Ich trainiere zweimal pro <input type="checkbox"/>	Ich spiele nicht spät <input type="checkbox"/>

Schreibtisch fern	zum Lernen	e die Altersfreigaben von PEGI	Woche	in der Nacht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich deaktiviere automatische -Wiedergabe	Ich halte mein Telefon beim Lernen außer Sichtweite	Ich bitte um Hilfe, wenn ich übertreibe	Ich habe bildschirmfreie -Abendessen	Ich nehme mein Telefon nicht mit auf die Toilette
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tipp: Wählen Sie eine neue Gewohnheit aus, die Sie zwei Wochen lang ausprobieren möchten.

DIGITALE GEWOHNHEITEN-BINGO – Variante C

Anleitung: Markieren Sie das Kästchen, wenn die Gewohnheit diese Woche für Sie zutrifft. Vervollständigen Sie eine Zeile, Spalte oder Diagonale, um BINGO zu erhalten.

Name: _____ Klasse/Gruppe: _____

Ich lasse mein Telefon außerhalb des Schlafzimmers	Ich überprüfe meine wöchentliche Bildschirmzeit	Ich esse bildschirmfrei zu Abend	Ich habe ein Offline-Hobby	Ich deaktiviere Auto-Play
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schalte den Nachtmodus ein	Ich schalte Gruppenchats nachts stumm	Ich schalte Bildschirme 30 Minuten vor dem Schlafengehen aus	Ich nehme mein Telefon nicht mit auf die Toilette	Ich schalte Benachrichtigungen während des Unterrichts stumm
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verwende To-Do-Listen	Ich plane meine Spielpausen, bevor ich anfangen	FREI	Ich spiele nur mit Leuten, die ich kenne	Ich mache alle 25 Minuten eine 5-minütige Pause
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spiele nicht vor den Hausaufgaben	Ich trainiere zweimal pro Woche	Ich benutze einen Timer zum Lernen	Ich halte vereinbarte Zeitlimits zu Hause ein	Ich verwende den Fokusmodus
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

			<input type="checkbox"/>	
Ich halte feste Spielpläne ein	Ich bitte um Hilfe, wenn ich übertreibe	Ich halte Geräte von meinem Schreibtisch fern	Ich respektiere die Altersfreigaben von PEGI	Ich spiele nicht spät in der Nacht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tipp: Wählen Sie eine neue Gewohnheit aus, die Sie zwei Wochen lang ausprobieren möchten.

DIGITALE GEWOHNHEITEN BINGO — 4×4

Anleitung: Markieren Sie das Kästchen, wenn die Gewohnheit diese Woche für Sie zutrifft. Vervollständigen Sie eine Zeile, Spalte oder Diagonale, um BINGO zu erhalten.

Name: _____ Klasse/Gruppe: _____

Ich spiele nur mit Leuten, die ich kenne	Ich plane meine Spielpausen, bevor ich anfangen	Ich spiele nicht vor den Hausaufgaben	Ich habe bildschirmfreie Abendessen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bitte um Hilfe, wenn ich übertreibe	Ich trainiere zweimal pro Woche	Ich verwende den Fokusmodus	Ich respektiere die Altersfreigaben von PEGI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verwende To-Do-Listen	Ich überprüfe meine wöchentliche Bildschirmzeit	Ich benutze einen Timer zum Lernen	Ich spiele nicht spät in der Nacht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lasse mein Telefon außerhalb des Schlafzimmers	Ich schalte Benachrichtigungen während des Unterrichts stumm	Ich deaktiviere Auto-Play	Ich halte mein Telefon beim Lernen außer Sichtweite
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tipp: Wählen Sie eine neue Gewohnheit aus, die Sie zwei Wochen lang ausprobieren möchten.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rubrik — Escape Classroom (Spielsucht / WP3)

Bewertungsbogen für Lehrer, ausgerichtet auf 5 Räume, Eisbrecher und Teamarbeit.

Schule	Vor- und Nachname des Studierenden	Datum	Dauer
		___/___/___	___ Min.
Team	Klasse/Gruppe	Lehrer/Beobachter	Version (A/B)
			—

Kriterium	Gewicht %	4 — Ausgezeichnet	3 - Kompetent	2 — Entwicklung	1 - Aufstrebend	Punktzahl (0-4)
Eisbrecher : Teilnahme und Ziele	5	Aktive Teilnahme; identifiziert ≥ 3 gesunde Gewohnheiten und ≥ 2 Warnsignale; einigt sich auf 2 Normen und Zeitpläne.	Nimmt teil und leistet einen Beitrag; identifiziert ≥ 2 Gewohnheiten und ≥ 1 Zeichen; stimmt 2 Normen zu.	Unregelmäßige Teilnahme; identifiziert nur 1 Gewohnheit oder 1 Zeichen; Normen unklar.	Nimmt nicht teil oder blockiert; keine Gewohnheiten/Anzeichen erkennbar; keine Normen.	
Raum 1 - Zeichen erkennen	10	Unterscheidet klar zwischen gesunden Gewohnheiten und	Unterscheidet die meisten Elemente mit	Verwechselt mehrere Fälle; Beispiele vage oder	Unterscheidet nicht zwischen Kategorien, keine Beispiele.	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



<i>(DPAS/SIGNS)</i>		<i>Warnsignalen und begründet dies mit konkreten Beispielen.</i>	<i>geringfügigen Fehlern; bietet einige Beispiele.</i>	<i>ungerechtfertigt.</i>		
<i>Raum 2 – Auswirkungen von Übermaß (REM2255/SLEEP25)</i>	<i>10</i>	<i>Bildet Ursachen→Wirkungen ab und schlägt einen praktikablen Zeitplan vor, bei dem der Schlaf (7–9 Stunden) im Vordergrund steht.</i>	<i>Kartiert die meisten Verbindungen und passt einen angemessenen Fahrplan an.</i>	<i>Teilweise Verbindungen; Zeitplan nicht sehr realistisch.</i>	<i>Keine sinnvollen Links; inkohärenter Zeitplan.</i>	
<i>Raum 3 – Instrumente der Selbstregulierung (FOCUS/TOOLS)</i>	<i>10</i>	<i>Wählt ≥3 Strategien (Fokus, Benachrichtigungen, Timer, Blocker) aus, begründet sie und wendet sie an.</i>	<i>Wählt ≥2 Strategien aus und wendet sie mit etwas Hilfe an.</i>	<i>Erwähnt Strategien, wendet sie aber kaum an.</i>	<i>Schlägt keine Strategien vor und wendet sie auch nicht an.</i>	
<i>Raum 4 – Reagieren ohne Stigmatisierung (3R2025/CARE3R)</i>	<i>10</i>	<i>Verwendet den 3R-Ansatz (Erkennen–Reagieren–Weiterleiten) mit respektvoller, integrativer Sprache; angemessene Entscheidungen.</i>	<i>Wendet 3R mit geringen Zweifeln an; überwiegend respektvolle Sprache.</i>	<i>Teilweise Anwendung der 3R; Sprache oder Entscheidungen müssen verbessert werden.</i>	<i>Trifft nicht auf 3R zu; stigmatisierende/unangemessene Sprache.</i>	
<i>Raum 5 – SMART-Aktionsplan / Sammelklage (SMART/ACTION)</i>	<i>15</i>	<i>Der persönliche Plan ist spezifisch, messbar und realistisch; das Team schlägt eine durchführbare Aktion für die Klasse/die gesamte Schule vor.</i>	<i>Der Plan ist meist konkret, die Maßnahmen sinnvoll.</i>	<i>Der Plan ist vage oder nicht messbar; die Aktion ist unklar.</i>	<i>Kein Plan oder nicht durchführbare Maßnahme.</i>	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



Teamarbeit & Rollen	10	Es gibt einen fairen Rollenwechsel, aktives Zuhören und gegenseitige Unterstützung, Meinungsverschiedenheiten werden konstruktiv gehandhabt.	Rollen meist effektiv genutzt; gute Kommunikation.	Ungleichmäßige Beteiligung; teilweise Übernahme der Rollen; unregelmäßige Kommunikation.	Geringe Beteiligung; Unterbrechungen; keine Rolle übernommen.	
Problemlösung und Verwendung von Beweismitteln	10	Erstellt und testet Hypothesen; verifiziert Codes mit Beweisen; benötigt wenige Hinweise.	Löst die meisten Rätsel mit einigen Hinweisen; überprüft die Argumentation.	Häufige Abhängigkeit von Hinweisen; begrenzte Überprüfung.	Ohne ausführliche Hinweise kaum Fortschritte, keine Überprüfung.	
Zeitmanagement & Nutzung von Hinweisen	5	Passt die Zeit pro Raum an; verwendet insgesamt ≤ 3 Hinweise, strategisch.	Akzeptables Zeitmanagement; moderate Verwendung von Hinweisen.	Unregelmäßiges Timing oder übermäßige Verwendung von Hinweisen.	Ungeordnetes Timing; ständige Hinweisfragen.	
Digitale Staatsbürgerschaft und Ethik	5	Respektiert die Privatsphäre; vermeidet rohe Gewalt; verwendet keine stigmatisierende Sprache; Fairplay.	Respektiert Regeln mit gelegentlichen Erinnerungen.	Einige Regelverstöße; wiederholte Erinnerungen erforderlich.	Schwerwiegende Regel-/Respektverstöße.	
Reflexion & Nachbesprechung	8	Erklärt Lern- und Gewohnheitsänderungen und legt einen realistischen	Beschreibt das Lernen und schlägt eine grundlegende	Oberflächliche Reflexion; unklare	Keine Reflexion oder Nachverfolgung.	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



		<i>Nachuntersuchungszeitraum von zwei Wochen fest.</i>	<i>Weiterverfolgung vor.</i>	<i>Weiterverfolgung.</i>		
<i>Vorher-/Nachher-Fragebögen (Beweise)</i>	2	<i>Füllt beides sorgfältig aus; Daten, die für Verbesserungen nützlich sind.</i>	<i>Erledigt beides mit unterschiedlicher Qualität.</i>	<i>Erledigt nur eine Aufgabe oder in Eile.</i>	<i>Vervollständigt keine Instrumente.</i>	

Anweisungen zur Wertung:

- *Vergeben Sie pro Kriterium eine Punktzahl von **0–4**.* Gewichtete Note = Punktzahl × (Gewichtung/4).
- *Summieren Sie alle gewichteten Noten für **Gesamt /100**.* Verwenden Sie die Übersichtstabelle unten.

<i>Gewichtete Summe (/100)</i>	<i>Gesamtniveau (Ausgezeichnet / Kompetent / In</i>	<i>Empfehlungen & Unterstützung</i>
--------------------------------	---	---



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



|

	<i>Entwicklung / Aufstrebend)</i>	
--	-----------------------------------	--

Lehrerhinweise:

Unterschriften: Lehrer/in _____ Team/Sprecher/in _____



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



Escape Classroom – Bewertungsraster (erweitert)

<i>Schule</i>	<i>Name & Nachname</i>	<i>Datum</i>	<i>Dauer</i>
		___ / ___ / ___	___ Min.
<i>Team</i>	<i>Klasse/Gruppe</i>	<i>Lehrer/Beobachter</i>	<i>Version (A/B)</i>
			—

Kriterium	Gewicht %	4 – Übertrifft	3 – Erfüllt	2 – Ansätze	1 – Aufstrebend	Punktzahl (0-4)	Gewichtet
<i>Das Problem verstehen</i>	15	<i>Identifiziert mehrere Warnsignale; unterscheidet klar zwischen gesundem und problematischem Gebrauch anhand konkreter Beispiele; verwendet die richtige Terminologie.</i>	<i>Erkennt wichtige Zeichen und erklärt die Unterschiede anhand einiger Beispiele.</i>	<i>Erkennt einige Anzeichen, verwechselt aber einige Verhaltensweisen; die Beispiele sind vage.</i>	<i>Begrenztes Verständnis; Begriffe werden verwechselt; keine Beispiele.</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15
<i>Selbstregulierungsstrategien</i>	15	<i>Wählt 3+ Strategien aus, begründet sie (Pomodoro, Fokus, Benachrichtigungen, Schlafhygiene) und wendet sie während der Sitzung an.</i>	<i>Wählt mindestens 2 Strategien aus und wendet sie während der Sitzung an.</i>	<i>Erwähnt Strategien, hat aber Schwierigkeiten, diese anzuwenden oder zu begründen.</i>	<i>Schlägt keine Strategien vor und wendet sie auch nicht an.</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



Problemlösung	15	Generiert und testet Hypothesen, verwaltet die Zeit und überprüft Codes mit Beweisen; nur minimale Hinweise erforderlich.	Löst die meisten Rätsel mit angemessenem Zeitmanagement; wenige Hinweise.	Löst einige Rätsel mit häufigen Hinweisen; inkonsistentes Zeitmanagement.	Kommt kaum voran; umfangreiche Hinweise nötig; schlechtes Zeitmanagement.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15
Zusammenarbeit und Rollen	15	Verteilt die Rollen fair, hört aktiv zu und unterstützt Kollegen; löst Konflikte konstruktiv.	Die verwendeten Rollen und die Kommunikation sind größtenteils effektiv.	Ungleichmäßige Beteiligung; teilweise übernommene Rollen; Momente, in denen man sich nicht um die Aufgabe kümmert.	Geringe Beteiligung; Unterbrechungen; keine Rolle übernommen.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15
Kommunikation & Klarheit	10	Erklärt Gedanken klar, verwendet respektvolle Sprache und Belege; Zusammenfassungen sind prägnant und genau.	Im Allgemeinen klare Erklärungen; kleinere Lücken.	Erklärungen sind vage oder schwer verständlich.	Erklärungen sind unklar oder fehlen.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10
Digitale Staatsbürgerschaft und Ethik	10	Ist ein Vorbild für positives Verhalten, respektiert die Privatsphäre, vermeidet rohe Gewalt; die Sprache ist inklusiv und nicht stigmatisierend.	Respektiert die meiste Zeit Regeln und Privatsphäre.	Gelegentliche Regelverstöße oder unsensible Sprache.	Missachtet Regeln oder Privatsphäre; stigmatisierende Sprache.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10
Beweise und Reflexion	10	Verwendet Daten aus der Aktivität (z. B. Zeitprotokolle, Anzahl der Hinweise) und reflektiert Verbesserungspunkte.	Denkt über Stärken und Bereiche nach, in denen Verbesserungsbedarf besteht.	Die Reflexion ist oberflächlich, es werden nur wenige Beweise verwendet.	Keine Reflexion bereitgestellt.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



Endprodukte	10	Der SMART-Plan ist spezifisch, messbar und realistisch; Teamaktionen sind durchführbar und auf den Schulkontext abgestimmt.	Der Plan ist meist konkret, die Maßnahmen sinnvoll.	Der Plan ist vage oder nicht messbar; die Aktion ist unklar.	Plan/Maßnahme fehlt oder ist nicht umsetzbar.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10
-------------	----	---	---	--	---	---	---------

GESAMT (Lehrer): ___ / 100

Anmerkungen:

Unterschriften: Lehrer/in _____ Team/Sprecher/in _____



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



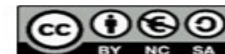
Team-Wertungsbogen - Escape Classroom

<i>Schule</i>	<i>Klasse/Gruppe</i>	<i>Datum</i>	<i>Dauer</i>
		___ / ___ / ____	___ Min.
<i>Team</i>	<i>Mitglieder</i>	<i>Lehrer/Beobachter</i>	<i>Version (A/B)</i>
			—

Kriterium	Gewicht %	4	3	2	1	Kommentare
<i>Eisbrecher (Teilnahme und Normen)</i>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Raum 1 — Schilder</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Zimmer 2 – Auswirkungen & Schlaf</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Raum 3 – Instrumente der Selbstregulierung</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union

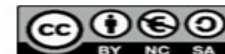


|

<i>Raum 4 – Reagieren ohne Stigmatisierung (3R)</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Raum 5 – SMART-Plan / Sammelklage</i>	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Teamarbeit & Rollen</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Problemlösung und Beweise</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Zeit- und Hinweismanagement</i>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Digitale Staatsbürgerschaft und Ethik</i>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Reflexion & Nachbesprechung</i>	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Vorher-/Nachher-Fragebögen</i>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



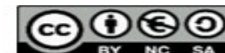
Geschätzte Gesamtsumme (/100): _____

Anmerkungen:

Unterschriften: Lehrer _____ Sprecher _____



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



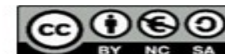
Escape Classroom - Teambewertung (Erweiterte Rubrik)

Schule	Klasse/Gruppe	Datum	Dauer
		___/___/___	___ Min.
Team	Mitglieder	Bewertet von	Version (A/B)
			—

Kriterium	Gewicht %	4 - Übertrifft	3 — Erfüllt	2 — Ansätze	1 - Aufstrebend	Punktzahl (0-4)	Gewichtet	Kommentare
Das Problem verstehen	15	Identifiziert mehrere Warnsignale; unterscheidet klar zwischen gesundem und problematischem Gebrauch anhand konkreter Beispiele; verwendet die richtige Terminologie.	Erkennt wichtige Zeichen und erklärt die Unterschiede anhand einiger Beispiele.	Erkennt einige Anzeichen, verwechselt aber einige Verhaltensweisen; die Beispiele sind vage.	Begrenztes Verständnis; Begriffe werden verwechselt; keine Beispiele.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___/15	
Selbstregulierungsstrategien	15	Wählt 3+ Strategien aus, begründet sie (Pomodoro, Fokus, Benachrichtigungen, Schlafhygiene) und wendet sie während der Sitzung an.	Wählt mindestens 2 Strategien aus und wendet sie während der Sitzung an.	Erwähnt Strategien, hat aber Schwierigkeiten, diese anzuwenden oder zu begründen.	Schlägt keine Strategien vor und wendet sie auch nicht an.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___/15	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





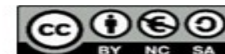
Kofinanziert von der Europäischen Union



Problemlösung	15	Generiert und testet Hypothesen, verwaltet die Zeit und überprüft Codes mit Beweisen; nur minimale Hinweise erforderlich.	Löst die meisten Rätsel mit angemessenem Zeitmanagement; wenige Hinweise.	Löst einige Rätsel mit häufigen Hinweisen; inkonsistentes Zeitmanagement.	Kommt kaum voran; umfangreiche Hinweise nötig; schlechtes Zeitmanagement.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___/15	
Zusammenarbeit und Rollen	15	Verteilt die Rollen fair, hört aktiv zu und unterstützt Kollegen; löst Konflikte konstruktiv.	Die verwendeten Rollen und die Kommunikation sind größtenteils effektiv.	Ungleichmäßige Beteiligung; teilweise übernommene Rollen; Momente, in denen man sich nicht um die Aufgabe kümmert.	Geringe Beteiligung; Unterbrechungen; keine Rolle übernommen.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___/15	
Kommunikation & Klarheit	10	Erklärt Gedanken klar, verwendet respektvolle Sprache und Belege; Zusammenfassungen sind prägnant und genau.	Im Allgemeinen klare Erklärungen; kleinere Lücken.	Erklärungen sind vage oder schwer verständlich.	Erklärungen sind unklar oder fehlen.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___/10	
Digitale Staatsbürgerschaft und Ethik	10	Ist ein Vorbild für positives Verhalten, respektiert die Privatsphäre, vermeidet rohe Gewalt; die Sprache ist inklusiv und nicht stigmatisierend.	Respektiert die meiste Zeit Regeln und Privatsphäre.	Gelegentliche Regelverstöße oder unsensible Sprache.	Missachtet Regeln oder Privatsphäre; stigmatisierende Sprache.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___/10	
Beweise und Reflexion	10	Verwendet Daten aus der Aktivität (z. B. Zeitprotokolle, Anzahl der Hinweise) und	Denkt über Stärken und Bereiche nach, in denen	Die Reflexion ist oberflächlich, es werden nur wenige	Keine Reflexion bereitgestellt.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___/10	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



		<i>reflektiert Verbesserungspunkte.</i>	<i>Verbesserungsbedarf besteht.</i>	<i>Beweise verwendet.</i>				
<i>Endprodukte</i>	<i>10</i>	<i>Der SMART-Plan ist spezifisch, messbar und realistisch; Teamaktionen sind durchführbar und auf den Schulkontext abgestimmt.</i>	<i>Der Plan ist meist konkret, die Maßnahmen sinnvoll.</i>	<i>Der Plan ist vage oder nicht messbar; die Aktion ist unklar.</i>	<i>Plan/Maßnahme fehlt oder ist nicht umsetzbar.</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	<i>___ /10</i>	

GESAMT (Team): ___ / 100

Unterschriften: Gutachter _____ Teamsprecher _____



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



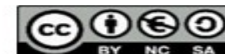
Team-Wertungsbogen - Escape Classroom

<i>Schule</i>	<i>Klasse/Gruppe</i>	<i>Datum</i>	<i>Dauer</i>
		___/___/___	___ Min.
<i>Team</i>	<i>Mitglieder</i>	<i>Lehrer/Beobachter</i>	<i>Version (A/B)</i>
			—

Kriterium	Gewicht %	4	3	2	1	Kommentare
<i>Eisbrecher (Teilnahme und Normen)</i>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Raum 1 — Schilder</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Zimmer 2 - Auswirkungen & Schlaf</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Raum 3 - Instrumente der Selbstregulierung</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union

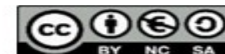


|

<i>Raum 4 – Reagieren ohne Stigmatisierung (3R)</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Raum 5 – SMART-Plan / Sammelklage</i>	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Teamarbeit & Rollen</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Problemlösung und Beweise</i>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Zeit- und Hinweismanagement</i>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Digitale Staatsbürgerschaft und Ethik</i>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Reflexion & Nachbesprechung</i>	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Vorher-/Nachher-Fragebögen</i>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



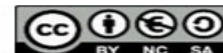
Geschätzte Gesamtsumme (/100): _____

Anmerkungen:

Unterschriften: Lehrer _____ Sprecher _____



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



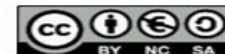
Escape Classroom – Teambewertung (Erweiterte Rubrik)

<i>Schule</i>	<i>Klasse/Gruppe</i>	<i>Datum</i>	<i>Dauer</i>
		___/___/___	___ Min.
<i>Team</i>	<i>Mitglieder</i>	<i>Bewertet von</i>	<i>Version (A/B)</i>
			–

Kriterium	Gewicht %	4 – Übertrifft	3 – Erfüllt	2 – Ansätze	1 – Aufstrebend	Punktzahl (0–4)	Gewichtet	Kommentare
<i>Das Problem verstehen</i>	15	<i>Identifiziert mehrere Warnsignale; unterscheidet klar zwischen gesundem und problematischem Gebrauch anhand konkreter Beispiele; verwendet die richtige Terminologie.</i>	<i>Erkennt wichtige Zeichen und erklärt die Unterschiede anhand einiger Beispiele.</i>	<i>Erkennt einige Anzeichen, verwechselt aber einige Verhaltensweisen; die Beispiele sind vage.</i>	<i>Begrenztes Verständnis; Begriffe werden verwechselt; keine Beispiele.</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___/15	
<i>Selbstregulierungsstrategien</i>	15	<i>Wählt 3+ Strategien aus, begründet sie (Pomodoro, Fokus, Benachrichtigungen, Schlafhygiene) und wendet sie während der Sitzung an.</i>	<i>Wählt mindestens 2 Strategien aus und wendet sie während der Sitzung an.</i>	<i>Erwähnt Strategien, hat aber Schwierigkeiten, diese anzuwenden oder zu begründen.</i>	<i>Schlägt keine Strategien vor und wendet sie auch nicht an.</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___/15	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





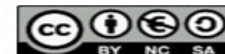
Kofinanziert von der Europäischen Union



Problemlösung	15	Generiert und testet Hypothesen, verwaltet die Zeit und überprüft Codes mit Beweisen; nur minimale Hinweise erforderlich.	Löst die meisten Rätsel mit angemessenem Zeitmanagement; wenige Hinweise.	Löst einige Rätsel mit häufigen Hinweisen; inkonsistentes Zeitmanagement.	Kommt kaum voran; umfangreiche Hinweise nötig; schlechtes Zeitmanagement.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15	
Zusammenarbeit und Rollen	15	Verteilt die Rollen fair, hört aktiv zu und unterstützt Kollegen; löst Konflikte konstruktiv.	Die verwendeten Rollen und die Kommunikation sind größtenteils effektiv.	Ungleichmäßige Beteiligung; teilweise übernommene Rollen; Momente, in denen man sich nicht um die Aufgabe kümmert.	Geringe Beteiligung; Unterbrechungen; keine Rolle übernommen.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /15	
Kommunikation & Klarheit	10	Erklärt Gedanken klar, verwendet respektvolle Sprache und Belege; Zusammenfassungen sind prägnant und genau.	Im Allgemeinen klare Erklärungen; kleinere Lücken.	Erklärungen sind vage oder schwer verständlich.	Erklärungen sind unklar oder fehlen.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10	
Digitale Staatsbürgerschaft und Ethik	10	Ist ein Vorbild für positives Verhalten, respektiert die Privatsphäre, vermeidet rohe Gewalt; die Sprache ist inklusiv und nicht stigmatisierend.	Respektiert die meiste Zeit Regeln und Privatsphäre.	Gelegentliche Regelverstöße oder unsensible Sprache.	Missachtet Regeln oder Privatsphäre; stigmatisierende Sprache.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10	
Beweise und Reflexion	10	Verwendet Daten aus der Aktivität (z. B. Zeitprotokolle, Anzahl der Hinweise) und	Denkt über Stärken und Bereiche nach, in denen	Die Reflexion ist oberflächlich, es werden nur wenige	Keine Reflexion bereitgestellt.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	___ /10	



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



		<i>reflektiert Verbesserungspunkte.</i>	<i>Verbesserungsbedarf besteht.</i>	<i>Beweise verwendet.</i>				
<i>Endprodukte</i>	<i>10</i>	<i>Der SMART-Plan ist spezifisch, messbar und realistisch; Teamaktionen sind durchführbar und auf den Schulkontext abgestimmt.</i>	<i>Der Plan ist meist konkret, die Maßnahmen sinnvoll.</i>	<i>Der Plan ist vage oder nicht messbar; die Aktion ist unklar.</i>	<i>Plan/Maßnahme fehlt oder ist nicht umsetzbar.</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	<i>___ /10</i>	

GESAMT (Team): ___ / 100

Unterschriften: Gutachter _____ Teamsprecher _____



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Bewertungsformular



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Dieser Fragebogen dient der Evaluation der Aktivität „Escape Room Design Workshop“. Ziel ist es, die Erfahrungen zu sammeln, die ihr in der Aktivität gemacht habt. Feedback ist wichtig, um euch weiter zu verbessern und einen Überblick über den Prozess der Planung, Organisation und Durchführung der Aktivität zu erhalten.

Die wichtigsten Punkte sind:

- Erfahrung in der Tätigkeit
- Bewertung von Nützlichkeit
- Globale Bewertung der Aktivität

Wir freuen uns über Ihre Kommentare und Ihre Zeit.

Dieser Fragebogen ist Teil des Projekts „Gaming Disorders“, das im Rahmen des Erasmus+-Programms entwickelt wurde.

1. Ich bin

- Lehrer
- Student
- Familienmitglied

2. Aufenthaltsland

- Österreich
- Zypern
- Irland
- Deutschland
- Portugal
- Spanien

3. Name der Schule, an der Sie die Aktivität durchgeführt haben.

ABSCHNITT 1: IHRE ERFAHRUNG

1.1. Wussten Sie vor der Aktivität, was ein Escape Room ist?

- Ja
- NEIN



Kofinanziert von der Europäischen Union



1.2. War die Aktivität motivierend?

- 1 – Überhaupt nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Sehr viel

1.3. Hatten Sie Schwierigkeiten bei der Durchführung dieser Aktivität?

1.4. Glauben Sie, dass die Einbeziehung der Natur in die Aktivität positiv ist?

- 1 – Überhaupt nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Sehr viel

1.5. Haben Sie bei der Aktivität etwas über Escape Rooms gelernt?

- 1 – Überhaupt nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Sehr viel

1.6. Die Aktivität hatte klare Anweisungen.

- 1 – Überhaupt nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Sehr viel

1.7. Haben Sie während der Aktivität Unterstützung bekommen?

- Ja
- NEIN

1.8. War die Aktivität in der Natur zufriedenstellend?



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



- 1 – Überhaupt nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Sehr viel

1.9. Wenn Sie möchten, können Sie Vorschläge oder Kommentare zur Aktivität abgeben.

ABSCHNITT 2: VERWENDUNG DES GENIALLY-TOOLS

2.1. Kannten Sie Genially vor der Aktivität?

- Ja
- NEIN

2.2. Haben Sie Genially vor der Aktivität verwendet?

- 1 – Überhaupt nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Sehr viel

2.3. Hatten Sie Probleme mit der Genially-Anwendung?

- Ja
- NEIN

2.4. Können Sie das Problem erklären? (nur wenn die vorherige Frage mit „Ja“ beantwortet wurde)

2.5. Haben sie Ihnen während der Aktivität geholfen?



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



- 1 – Überhaupt nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Sehr viel

2.6. Hat Ihnen die Verwendung der Genially-Anwendung bei der Aktivität Spaß gemacht?

- 1 – Überhaupt nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Sehr viel

2.7. Wenn Sie möchten, können Sie Vorschläge oder Kommentare zur Aktivität machen.

ABSCHNITT 3: FEEDBACK UND AUSWIRKUNGEN

3.1. Welchen Einfluss hatte diese Aktivität auf Ihre Wahrnehmung von Computerspielsucht?

3.2. Fühlen Sie sich stärker oder besser gerüstet, um spielbezogene Herausforderungen zu Hause zu bewältigen?

- Ja
- NEIN

3.3. Haben Sie Vorschläge zur Verbesserung dieser Schulung in zukünftigen Sitzungen?



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



ABSCHNITT 4: GLOBALE BEWERTUNG

4.1. War die Aktivität zufriedenstellend?

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

Vielen Dank für Ihr Feedback!



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

