

Name:

Klasse:

Arbeitsblatt: Freizeit

Aufgabe:

Erstelle deine persönliche Stufenleiter. Schreibe ganz oben auf die Leiter, was du am liebsten in der Freizeit tust. Diskutiere und entscheide dich danach zusammen mit deiner Gruppe für eure drei liebsten Freizeitbeschäftigungen. Trage sie unten ein.

Deine persönliche Leiter:

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Das Ergebnis eurer Gruppe:

1	
2	
3	



Name:

Klasse:

Selbstcheck: Mediennutzung



Aufgabe:

Wie sieht deine Mediennutzung aus? Kreuze an, ob die Aussagen eher zutreffen oder eher nicht zutreffen.

Aussagen	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu
Ich schaue morgens direkt nach dem Aufwachen auf mein Handy und lese alle Nachrichten, die ich nachts bekommen habe.	☐	☐
Mein Smartphone ist eigentlich immer im gleichen Raum wie ich.	☐	☐
Beim Essen schaue ich gerne nebenbei Fernsehen/Videos.	☐	☐
Wenn mir langweilig ist, nehme ich das Smartphone, um mich abzulenken.	☐	☐
Ich bekomme manchmal so viele Nachrichten, dass es mich nervt.	☐	☐
Beim Lernen läuft eigentlich immer Musik oder das Radio.	☐	☐
Manchmal vergesse ich die Zeit, wenn ich Medien nutze (z. B. wenn ich digitale Spiele spiele oder Online-Videos schaue).	☐	☐
Ich versuche immer sehr schnell auf Nachrichten zu antworten, weil ich das auch von anderen erwarte.	☐	☐
Für mich macht es keinen Unterschied, ob ich mit meinen Freund:innen schreibe oder wir uns live sehen.	☐	☐
Ich genieße es, wenn ich Zeit ohne Handy und Internet verbringen kann.	☐	☐

Name:

Klasse:

Merkblatt



Überlege, wann und warum du Medien nutzt.

Achte mal einen ganzen Tag darauf, wann du welche Medien und Apps nutzt. Schau dann genau, warum du das machst.

Nutzt du Medien aus Langeweile? Oder entspannst du bewusst, recherchierst du eine Information, unterhältst dich oder produzierst etwas aktiv? Wenn du Medien oft aus Langeweile nutzt, fällt dir bestimmt etwas Besseres ein.



Nimm deine Stimmung wahr!

Wie fühlst du dich mit oder ohne Mediennutzung? Bist du müde oder fit, gereizt oder locker, ungeduldig oder entspannt? Erwarten andere von dir, dass du z. B. bei Instagram ihre neuen Fotos immer sofort likest und das stresst dich?

Versuche, dich und deine Gefühlslage besser kennenzulernen. Überlege, ob es dir nach der Mediennutzung besser oder schlechter geht. Wenn du merkst, dass es dir manchmal mit Medien nicht gut geht, ändere etwas.

Vermeide Zeitfallen und setze dir Grenzen!

Überlege dir vorher, wie lange du spielen, surfen oder fernsehen willst. Wenn es dir schwerfällt, dich an deine Zeitlimits zu halten, kannst du einfach die Time-Out-Einstellungen am Smartphone nutzen. Oder mache Auszeiterinnerungen mit Freund:innen oder deiner Familie aus.



Abwechslung tut gut!

Nur, weil du dein Smartphone oft schnell zur Hand hast, musst du deine Freizeit nicht ausschließlich damit verbringen. Versuche, auch Zeit mit anderen Dingen zu verbringen (z. B. rausgehen, mit Freunden treffen oder etwas Kreatives machen). Am besten klappt das, wenn du es bewusst in deine Woche einplanst.