(Soziale) Medien-Sucht

Hinweis: (Soziale) Medien bedeutet hier:
Facebook, Instagram, YouTube, SnapChat, TikTok, Videospiele, Glücksspiele, Pornografie, etc.

1 Wie viele Minuten oder Stunden am Tag benutzt du Medien?	Antwort:
2 Fällt es dir schwer, auf Medien zu verzichten?	Antwort:
3 Wann hast du das letzte mal bewusst eine Pause von Medien gemacht?	Antwort:
4 Fühlst du dich besser oder schlechter, nachdem du Medien konsumiert hast?	Antwort:
5 Wie reagierst du, wenn du keine Likes/Kommentare bekommst oder verlierst?	Antwort:
6 Welche Inhalte lassen dich am längsten online bleiben?	Antwort:
7 Schläfst du durch Medien weniger?	Antwort:
8 Vergleichst du dich mit anderen in Medien?	Antwort:

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/social-media-sucht

9 Wie lange dauert es, bis du am Morgen auf dein Handy schaust oder spielst?	Antwort:
10 Wie viel denkst du an Medien während Schule, Lernen, Familienzeit, etc. ?	Antwort:
11 Wie oft benutzt du Medien, ohne ein bestimmtes Ziel zu haben?	Antwort:
12 Wie lange kommst du ohne deine Medien aus?	Antwort:
13 Wie oft am Tag entsperrst du dein Handy? Schätze!	Antwort:
14 Wie oft nutzt du Medien zum Arbeiten oder Lernen? (nicht zum Abschreiben)	Antwort:
15 Hast du schon einmal versucht, deinen Medienkonsum zu verringern?	Antwort:
16 Wie oft schreibst du lieber Nachrichten anstatt mit jemandem zu telefonieren?	Antwort:

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/social-media-sucht

Hausaufgabe

Sieh in den Einstellungen an deinem Handy/PC/Konsole nach.

Wie viel Zeit verbringst du in der Woche an deinem Gerät?

Antwort:

Welche Apps, Programme oder Spiele benutzt du am häufigsten?

Antwort:

Wie viele Stunden in der Woche benutzt du diese Apps etc. ?

Antwort:

Wie viele Stunden in der Woche liest du ein Buch?

Antwort:

Wie viele Stunden in der Woche machst du Sport / Training?

Antwort:

Wann bist du das letze Mal ohne Handy raus gegangen?

Antwort:

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/social-media-sucht

Hausaufgabe

Schreibe ein Tagebucheintrag zu deinem Medienkonsum. Das hier ist freiwillig. Es hilft dir aber, deine Gedanken zu sortieren.

Heute haben wir uns über Medien unterhalten. Ich denke, ...

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter https://www.tutory.de/entdecken/dokument/social-media-sucht