

(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:

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:

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 letzte Mal ohne Handy raus gegangen?

Antwort:

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, ...