

Arbeitsblatt: Reflexion der eigenen Mediennutzung

Name: _____

Teil 1: Dein Medienkonsum

1. Welche Medien nutzt du täglich? (Handy, Computer, Tablet, Konsole, TV, andere)

2. Wie lange nutzt du diese Medien pro Tag? (Schätze die Zeit pro Medium)

- **Handy:** _____ Stunden/Minuten
- **Computer:** _____ Stunden/Minuten
- **Tablet:** _____ Stunden/Minuten
- **Konsole:** _____ Stunden/Minuten
- **Fernseher:** _____ Stunden/Minuten
- **Andere:** _____ Stunden/Minuten

3. Zu welchen Zwecken nutzt du Medien? (Mehrfachnennung möglich)

- Kommunikation (z. B. WhatsApp, Instagram, TikTok)
- Unterhaltung (z. B. Serien, Filme, YouTube, TikTok)
- Gaming
- Lernen (z. B. für die Schule, Tutorials)
- Musik hören
- Sonstiges: _____

4. Hast du feste Zeiten für deine Mediennutzung oder nutzt du sie spontan?

- Ich habe feste Zeiten.
- Ich nutze sie meistens spontan.
- Ich nutze sie, wenn mir langweilig ist.

5. Welche App oder welches Spiel nutzt du am meisten?

Teil 2: Reflexion

6. Wie fühlst du dich nach längerer Nutzung von Medien? (Mehrfachnennung möglich)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Entspannt | <input type="checkbox"/> Gestresst |
| <input type="checkbox"/> Glücklich | <input type="checkbox"/> Unruhig |
| <input type="checkbox"/> Ich merke keinen Unterschied | <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____ |
| <input type="checkbox"/> Müde | |

7. Hast du das Gefühl, dass du manchmal zu viel Zeit mit Medien verbringst?


- Ja
- Nein
- Manchmal

Gibt es Situationen, in denen du bewusst auf Medien verzichtest? (z. B. beim Essen, vor dem Schlafen)

8. Hast du schon einmal eine Medienpause gemacht? Falls ja, wie war die Erfahrung?

9. Überlege: Welche drei Massnahmen kannst du ergreifen, um bewusster mit Medien umzugehen?

1. _____
2. _____
3. _____

 *Tipp:* Überlege, ob du eine kleine Veränderung in deinem Medienverhalten ausprobieren möchtest (z. B. 30 Minuten bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafengehen).