

# Bildschirm-Zeit Management

## Vorab-Überprüfung

1. Hast du schon einmal von dem Begriff "Internet-Sucht" gehört?
  - a. Ja
  - b. Nein
  
2. Glaubst du, dass Soziale Medien süchtig machen können?
  - a. Ja
  - b. Nein
  
3. Nur Kinder und Jugendliche können süchtig nach dem Internet werden.
  - a. Richtig
  - b. Falsch
  
4. Was ist "FOMO"? Wenn du dir nicht sicher bist, versuche es, mithilfe der folgenden Antwortmöglichkeiten zu erraten:
  - a. Eine Art von Software, die Soziale Medien überwacht
  - b. Die Angst, dass man nicht dabei ist, während andere Leute Spaß haben
  - c. Unrealistische Standards, die in den Sozialen Medien präsentiert werden.
  
5. Kreuze an, welche Strategien funktionieren, um Bildschirmzeit vor digitalen Geräten zu reduzieren.
  - a. Deinstalliere alle Anwendungen von deinem Telefon und benutze dein Telefon nur dann, wenn es absolut notwendig ist.
  - b. Schalte Benachrichtigungen für eine Weile aus.
  - c. Verwende Apps, die dir helfen, deine Bildschirmzeit zu begrenzen.
  - d. Schalte dein Telefon ganz aus.



This document by Dimeli4AC is licensed under CC BY-SA 4.0.

To view a copy of this license, visit  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

# Bildschirm-Zeit Management

Vorab-Überprüfung  
Antworten

1. n/a
2. → a.
3. → b.
4. → b.
5. → b. und c. (Nicht a. und d., den sie sind zu extrem. Normalerweise halten wir es nicht lange durch, wenn wir solche extremen Strategien anwenden)