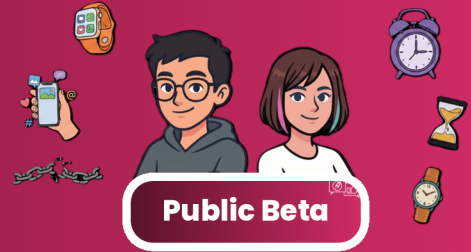


Zeitfresser in den Griff bekommen



Scanne den QR-Code oder klicke auf den Link zur Weblektion. Dort findest du Erklärungen, Beispiele und Aufgaben zum Thema Tablet-Regeln.

→ zur Weblektion



Meine Kompetenz-Checkliste

Ich kann...

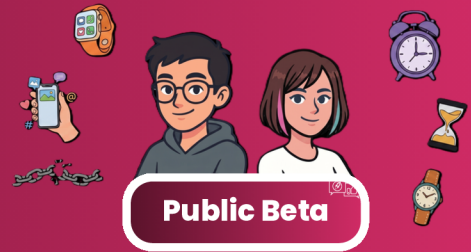
- mir kritisch anschauen, wie viel Zeit ich auf Social Media verbringe und warum.
- meine Nutzungszeiten mit Ergebnissen aus Studien vergleichen.
- verstehen, warum langes Scrollen und ständige Benachrichtigungen es meinem Gehirn schwer machen, sich lange auf eine Sache zu konzentrieren.
- meine eigenen Strategien und Tricks finden, wie ich das Handy auch mal weglegen kann, damit ich die Kontrolle über meine Zeit behalte.



Das finde ich besonders interessant oder überraschend...

Schreibe zwei Dinge auf, die du vorher noch nicht wusstest!

Zeitfresser in den Griff bekommen



Codewörter

Trage hier die Codewörter ein, die in den Aufgaben zu den vier Fallen versteckt sind:

Codewort 1: _____

Codewort 2: _____

Codewort 3: _____

Codewort 4: _____



Nutzungsmotive - Notiere Offline-Alternativen zu Social Media!

Spaß haben und Ablenken

Wissen sammeln

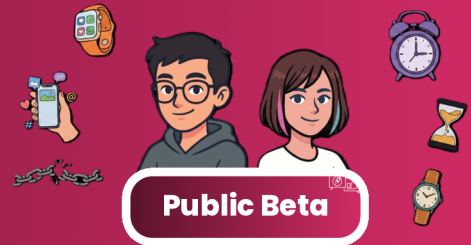
Zeigen, wer ich bin

Erlebnisse speichern

Kontakt mit anderen

Kaufen und verkaufen

Zeitfresser in den Griff bekommen



Für **Schnelle und Neugierige**

Check deine Bildschirmzeit!

Bildschirmzeit gestern (gesamt):

Drei am häufigsten genutzte Apps (Wochenbericht):



Dark Patterns - die Tricks der Plattformbetreiber

Auf welches Dark Pattern bist du schon häufiger hereingefallen oder würdest du wahrscheinlich hereingefallen?

Was machst du, damit dir das künftig nicht (mehr) passiert?
