

Entdeckerseite 10: Wenn Social Media zu viel wird



Auf **Entdeckerseite 10** erfährst du, woran man erkennt, wenn zu viel Social Media genutzt wird und welche Maßnahmen dann helfen können.



Jetzt bist du dran

Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



Check-Liste

Super, nun hast du auch **Entdeckerseite 10 geschafft!**

Wie gut kennst du dich nun mit dem **Anzeichen für problematische Social-Media-Nutzung** und **Tipps gegen Social-Media-Stress** aus?

Überlege und male die Stufe an, auf der du dich einschätzt.



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich kann den Begriff "problematische Social-Media-Nutzung" erklären.	
Ich kenne Anzeichen für eine problematische Social-Media-Nutzung.	
Ich kenne Tipps, damit Social Media nicht zu viel wird.	



Wenn Social Media zu viel wird



Anzeichen für eine problematische Social-Media-Nutzung

Male den Kreisrand des Fachbegriffs (fettgedruckt) und die Erklärung in der gleichen Farbe an!

Diagram showing signs of problematic social media use in circles:

- Nachlässigkeit** (circled in pink): Schlafstörungen, Konzentrations-schwierigkeiten
- Sozialer Rückzug** (circled in pink): ohne Social Media nicht gut drauf; weniger Zeit mit Familie und Freunden
- Gesundheitsprobleme** (circled in pink): mehr Zeit auf Social Media als geplant
- Nutzungsdrang** (circled in pink): schlechte Laune
- Schlechte Laune** (circled in pink): Hausaufgaben nicht gemacht, Zimmer unaufräumt



Einstellungen am Smartphone für digitales Wohlbefinden

Was wurde hier am Smartphone verändert?

Smartphone settings for digital well-being:

- Social Media**: Keine Benachrichtigung von 13:30 - 15:30 Uhr (M D M D F S S) → []
- Social Media**: 1h 1h 1h 1h 1h 2h 2h (M D M D F S S) → []
- Pause**: Zeit für eine Pause (bell icon) → []

Lösungen:
Pause-App genutzt,
Ruhezeit eingestellt, App-Nutzung begrenzt



Wenn Social Media zu viel wird



Anzeichen für eine problematische Social-Media-Nutzung

Male den Kreisrand des Fachbegriffs (**fettgedruckt**) und die Erklärung in der gleichen Farbe an!

Nachlässigkeit

Schlafstörungen
Konzentrations-
schwierigkeiten

mehr Zeit auf
Social Media als
geplant

ohne Social
Media nicht gut
drauf

**Sozialer
Rückzug**

weniger Zeit mit
Familie und
Freunden

**Schlechte
Laune**

Nutzungsdrang

**Gesundheits-
probleme**

Hausaufgaben
nicht gemacht,
Zimmer unauf-
geräumt



Einstellungen am Smartphone für digitales Wohlbefinden

Was wurde hier am Smartphone verändert?

Social Media Keine Benachrichtigung von 13:30 - 15:30 Uhr
M D M D F S S

Ruhezeit einstellen

Social Media 1h 1h 1h 1h 1h 2h 2h
M D M D F S S

App-Nutzung begrenzen

Pause-App Zeit für eine Pause

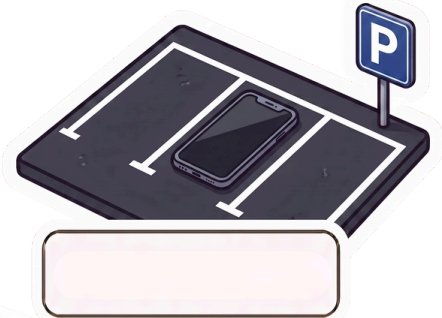
Pause-App nutzen

Lösungen:
Pause-App genutzt,
Ruhezeit eingestellt, App-Nutzung begrenzt

Wenn Social Media zu viel wird



Wie heißen diese Tipps der Skater?



Was denkst du?

Mila und Felix sind froh, dass sie schon jetzt darüber Bescheid wissen, wie sie später verhindern, dass ihnen Social Media zu viel wird.

Welche Informationen aus Entdeckerseite 10 waren für dich besonders wichtig?

Welche Tipps der beiden Skaterjungen erscheinen dir besonders hilfreich? Schreibe sie auf.



Tausche dich über deine Gedanken mit deiner Klasse aus.

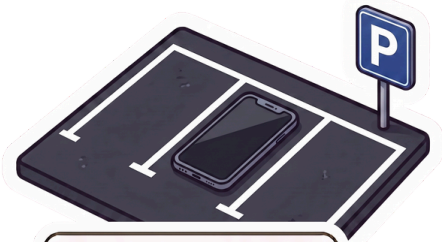
Wenn Social Media zu viel wird



Wie heißen diese Tipps der Skater?



Handystapel



Handyparkplatz



Handyfreie Zone



Familienzeit

Was denkst du?

Mila und Felix sind froh, dass sie schon jetzt darüber Bescheid wissen, wie sie später verhindern, dass ihnen Social Media zu viel wird.

Welche Informationen aus Entdeckerseite 10 waren für dich besonders wichtig?

Welche Tipps der beiden Skaterjungen erscheinen dir besonders hilfreich? Schreibe sie auf.



Tausche dich über deine Gedanken mit deiner Klasse aus.