



Über meine Smartphone-Nutzung nachdenken

Die Nutzung von Smartphone oder Tablet bietet unzählige Möglichkeiten, sich zu beschäftigen. Selbst offline kannst du noch fotografieren, spielen oder Vokabeln lernen. Doch unser Körper braucht von allem mal eine Pause. Auch im Kontakt mit anderen ist es manchmal besser, das Handy aus der Hand zu legen.



- 1 a) Überlege dir eine Situation, in der du auf keinen Fall von deinem Handy gestört werden möchtest.
b) Zeichne hier einen kurzen Comic, um die Situation zu veranschaulichen. Mit deinem Smartphone kannst du vielleicht auch eine kurze Fotostory erstellen.

- 2 Finde heraus, ob du die Kontrolle über deine Mediennutzung hast.
a) Setze einen Haken vor alle Aussagen, die auf dich zutreffen:

	Ich schaue morgens nach dem Aufwachen direkt auf mein Smartphone.
	Ich muss morgens unzählige Nachrichten aus Messengern (z.B. WhatsApp) lesen, die ich spätabends/nachts bekommen habe.
	Im Unterricht schaue ich immer wieder auf mein Smartphone.
	Manchmal bilde ich mir ein, dass mein Smartphone in der Tasche vibriert.
	Am Esstisch habe ich mein Handy oft in der Hand.
	Beim Lernen fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren, weil mein Smartphone mich ständig ablenkt.

	Wenn ich mich mit meinen Freunden treffe, schauen manchmal alle nur auf ihr Smartphone, statt miteinander zu reden.
	Ich habe das Gefühl, dass ich auf Nachrichten immer sofort antworten muss, weil mein Gesprächspartner sehen kann, wenn ich eine Nachricht gelesen habe.
	Abends vor dem Schlafengehen beschäftige ich mich mit meinem Smartphone.
	Nachts werde ich oft von meinem Smartphone geweckt.

b) Werte dein Ergebnis aus: Wie viele Haken hast du gesetzt?

0:	Du scheinst deine Mediennutzung komplett unter Kontrolle zu haben.
1-3:	Die Medien nehmen manchmal Einfluss auf dein Verhalten. Denke darüber nach, wie du das in manchen Situationen verhindern kannst.
4-6:	Dein Leben wird von Medien stark beeinflusst. Pass auf, dass sie dir nicht die Kontrolle entreißen!
7-10:	Du lässt dir deinen Alltag von den Medien vorschreiben. Überlege dir, wie du die Kontrolle zurückbekommen kannst!

(Inhalte der Tabelle und Auswertung aus: Stefanie Rack / Fabian Sauer: „Always on“. Reihe: Mobile Medien – Neue Herausforderungen. Hrsg. v. klicksafe. www.klicksafe.de, S. 10, Juli 2010)



3 Wie könntest du eine Störung durch dein Smartphone verhindern? Kreuze an, was dir sinnvoll erscheint:

- ☐ Ich stelle mein Handy auf lautlos, dann höre ich es nicht.
- ☐ Ich stelle den Flugmodus ein, so empfangen ich keine Daten aus dem Internet.
- ☐ Ich stelle Messenger-Dienste auf stumm und lese nur zu festgelegten Zeiten meine Nachrichten.
- ☐ Ich lasse mein Handy zu Hause.
- ☐ Ich lasse mein Handy in der Tasche.
- ☐ Ich begrenze meine Nutzungszeit.

4 Befrage weitere Mitschülerinnen und Mitschüler mit Hilfe des Tests.

5 Stelle deine Ergebnisse (ohne Namen zu nennen!) der Klasse vor:

Die meisten Schülerinnen und Schüler der Klasse ... Manche ...

Etwa die Hälfte ... Nur wenige ... Der überwiegende Teil der Klasse ...

6 Wann sollten Eltern die Nutzungszeiten ihrer Kinder einschränken? Fasse deine Meinung in Worte und begründe sie.