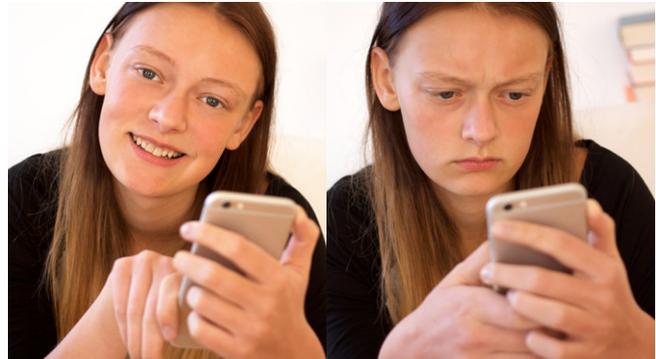


Mein Medienkonsum

- Schauen Sie sich Ihre Zeittorte aus Arbeitsblatt 1 noch mal genau an:**
 - Was denken Sie über Ihre „Zeittorte“: Wie ausgewogen ist Ihr Alltag?
 - Was kommt zu kurz? Wofür hätten Sie gerne mehr Zeit? Welche Tortenstücke hätten Sie lieber größer und welche kleiner?



Bilder: AdobeStock/ micmacpics

- Schätzen Sie die jeweilige Zeit der Aktivitäten im Tortenstück und überlegen Sie, wie zufrieden Sie mit Ihrer eigenen Mediennutzung sind.** Kreuzen Sie die jeweils zutreffenden Smileys an und notieren Sie Beispiele wie „Ich verliere zu viel Zeit im Online-Rollenspiel XY“.

Aktivität	Zeit in Minuten	Zufriedenheit	Beispiel
Chatten	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Social-Media-Aktivitäten	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Serien und Filme schauen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Surfen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Zocken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Musik hören	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- Schauen Sie sich nun die Aktivitäten mit einem grünen Smiley an und feiern Sie, dass diese Bereiche der eigenen Mediennutzung Sie zufriedenstellen. Werfen Sie dann einen Blick auf die Aktivitäten, bei denen Sie den gelben oder roten Smiley angekreuzt haben:** Was macht Sie unzufrieden? Was nervt Sie, stresst Sie, was verlieren Sie dadurch oder was verschafft Ihnen das Gefühl der Unzufriedenheit? Welches Nutzungsverhalten unterliegt am wenigsten Ihrer Kontrolle?
- Denken Sie nun darüber nach, ob Sie etwas ändern möchten und wenn ja, welchen Bereich Sie angehen wollen. Es ist sinnvoll, erst mal nur mit einer Sache zu beginnen.**
- Tauschen Sie sich nun in einer Kleingruppe über Ihre Erkenntnisse aus diesem Arbeitsblatt aus. Teilen Sie nur so viel mit, wie Sie wollen.**