

Name: _____

Klasse: _____

Arbeitsblatt: Mein Medienalltag



Aufgabe:

Wie sieht dein Medienalltag aus? Kreuze die Medien an, die du täglich, mehrmals in der Woche oder eher selten nutzt.

Medium	täglich	mehrmals pro Woche	selten
Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smartphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musik hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Online-Videos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digitale Spiele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Video-Streaming-Dienste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tablet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bücher (gedruckt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprachassistenten (z.B: Alexa, Siri, Google Assistant, Bixby)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hörspiele/-bücher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DVDs/Blurays/aufgezeichnete Filme/Serien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tageszeitung/Zeitschriften/Magazine (online)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tageszeitung/Zeitschriften/Magazine (offline)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podcasts hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-Books lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Name:

Klasse:

Arbeitsblatt: Freizeit

Aufgabe:

Erstelle deine persönliche Stufenleiter. Schreibe ganz oben auf die Leiter, was du am liebsten in der Freizeit tust. Diskutiere und entscheide dich zusammen mit deiner Gruppe für eure drei liebsten Freizeitbeschäftigungen. Trage diese in die Gruppenstufenleiter ein.

Deine persönliche Leiter:

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Eure Gruppenleiter

1	
2	
3	



Name:

Klasse:

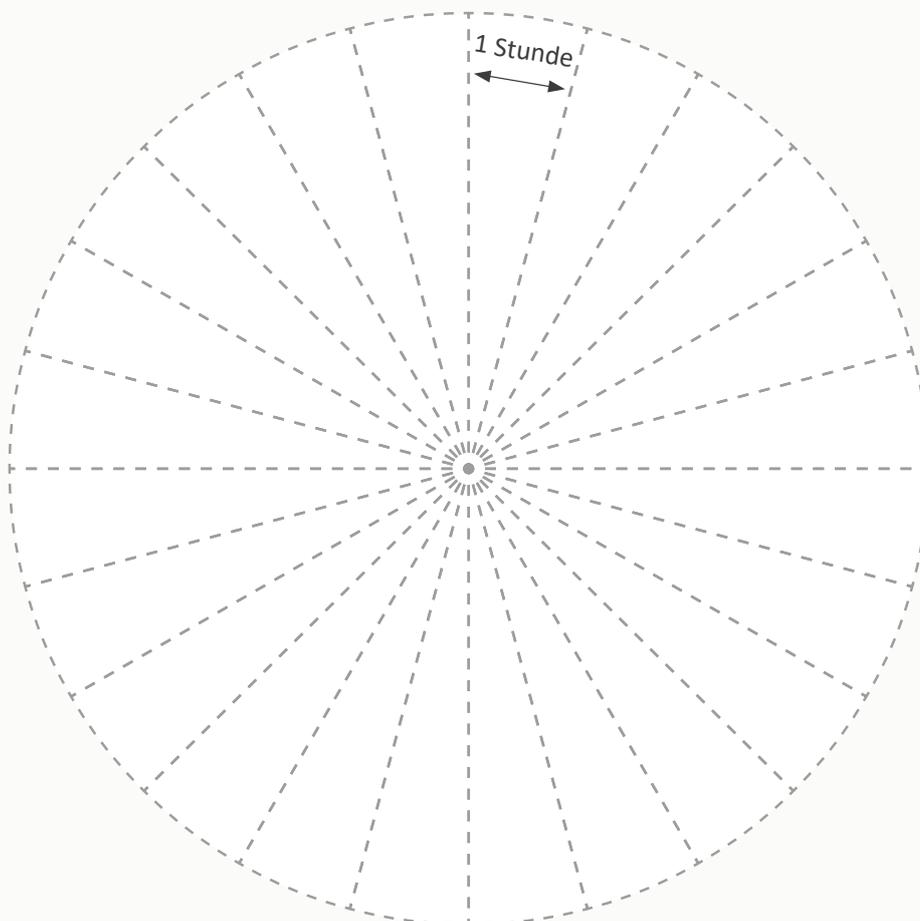
Arbeitsblatt: Mein Medienplan



Aufgabe 1: Überlege in Einzelarbeit, welchen Tätigkeiten du an einem normalen Wochentag nachgehst. Unten siehst du dafür Beispiele. Überlege, wie viel Zeit du innerhalb eines Tages (24 Stunden) mit diesen Tätigkeiten verbringst. Mache dir bei Bedarf Notizen.

Mögliche Tätigkeiten könnten sein: Schlafen, Schule, Essen, Familie, Freund:innen, Hausaufgaben, Hobbies/Freizeitaktivitäten (z. B. Sport, Lesen, Kochen, Musik machen, Brettspiele spielen...), Mediennutzung (z. B. Social-Media-Angebote, Digitale Spiele, Fernsehen, Radio, Messenger...), Sonstiges

Aufgabe 2: Überlege, wieviel Zeit du im Idealfall gerne mit den Tätigkeiten verbringen würdest. Ziehe anschließend von der Kreismitte jeweils einzelne Striche zur Außenlinie, sodass du für jede Tätigkeit unterschiedlich große „Tortenstücke“ hast. Du kannst sie auch mit verschiedenen Farben kennzeichnen. Achte dabei auf eine Ausgewogenheit zwischen Freizeitaktivitäten mit und ohne Medien!





Name:

Klasse:

Portfolio: Gelernt ist gelernt



Aufgabe:

Jetzt ist deine Meinung gefragt. Was hat dir gefallen? Was hast du gelernt?

Beachte: Du allein entscheidest, ob andere deine Antworten sehen dürfen oder nicht.

Beurteile dich selbst!			
Das Thema hat mir Spaß gemacht.			
Ich habe mich aktiv am Unterricht beteiligt.			
Die Aufgaben sind mir leicht gefallen.			
Ich habe sorgfältig gearbeitet.			

Ich habe gelernt:

Ich werde das nächste Mal mehr darauf achten, dass:

Besonders gefallen hat mir:

Weniger gefallen hat mir:

Name:

Klasse:

Portfolio: Merkblatt



Mache dir deine eigene Mediennutzung bewusst!

Achte einmal einen ganzen Tag lang darauf, wann du welche Medien nutzt. Nimm die Nutzung von Internet, Fernsehen oder Smartphone nicht als selbstverständlich hin – nur, weil du dein Smartphone oft schnell zur Hand hast, musst du deine Freizeit nicht ausschließlich damit verbringen!

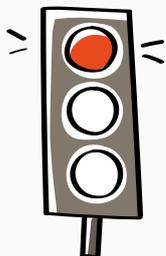


Werde dir über die Gründe klar!

Überlege dir ab und zu, warum du ein Medium nutzt. Das hilft dir, die Gründe für deine Mediennutzung bewusst wahrzunehmen und einzuschätzen: Verfolgst du einen konkreten Zweck wie Unterhaltung oder Recherche? Oder nutzt du Medien aus Langeweile? Erwarten andere von dir, dass du z. B. bei Instagram ihre neuen Fotos immer sofort likest? Falls Letzteres zutrifft, fallen dir bestimmt auch alternative Beschäftigungen ein.

Nimm deine Stimmung wahr!

Wie fühlst du dich mit oder ohne Mediennutzung? Bist du müde oder fit, gereizt oder locker, ungeduldig oder entspannt? Versuche, dich und deine Gefühlslage besser kennenzulernen.



Vermeide Zeitfallen und setze dir Grenzen!

Die Zeit vergeht mit Medien oft wie im Flug. Überlege dir vorher, wie lange du spielen, surfen oder fernsehen willst und halte dich an das Zeitlimit.

Abwechslung muss sein!

Freund:innen treffen, gemeinsam lachen und etwas unternehmen – gestalte deine Freizeit auch immer wieder bewusst ohne Medien.

