REFLEXIONSBOGEN ZUM UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

Welche digitalen Geräte benutzt du?

Wo nutzt du digitale Medien?

_____

Für was nutzt du diese Geräte?

Gamen: _____

Social Media: _____

Hobbies: _____

Informationen: _____

FIlm/Musik: _____

Einkaufen: _____

Schule und Arbeit: _____

Weiteres: _____

Warum nutzt du digitale Medien?

[ ] andere Menschen
[ ] Realität vergessen
[ ] Langeweile bekämpfen
[ ] Leben optimieren (z.B. Filter und bearbeitete Bilder)
[ ] Erfolgserlebnisse
[ ] Verbesserung von eigenen Fähigkeiten (z.B. erlernen einer Sprache, Schnelligkeit)
[ ] Möglichkeit Dinge zu tun, zu denen man im realen Leben nicht in der Lage ist oder die verboten sind
[ ] Kreativ sein
[ ] Belohnung
[ ] Entspannung
[ ] Stress Abbau
[ ] weiteres: _____

Wie lange nutzt du diese Geräte am Tag?

🕘 weniger als 1 Stunde 🕘 zwischen 1-2 Stunden 🕘 zwischen 2-4 Stunden
🕘 zwischen 4-7 Stunden 🕘 zwischen 8-10 Stunden 🕘 mehr als 10 Stunden

Was fühlst beim Umgang mit digitalen Medien?

🤔 😃 😊 😠 😫 😳 🥳 😍 😎

Was findest du an deinem Umgang mit digitalen Medien gut und was nicht?

👎🏼	👍🏼

Wie findest du deinen Umgang mit digitalen Medien?

🤔 😃 😊 😠 😫 😳 🥳 😍 😎

Gibt es etwas, was du gerne an deinem Medienverhalten ändern möchtest?

Was kannst du tun, um deine Ziele zu erreichen?

1️⃣
2️⃣
3️⃣

Wer kann dich dabei unterstützen und wie?

Person	Hilfestellung