



B1.1 - MEDIEN UND DIGITALES LEBEN - Ein Tag ohne Handy - Lesetext

Felix beginnt seinen Tag fast immer mit dem Handy. Noch bevor er richtig wach ist, kontrolliert er Nachrichten, schaut auf neue Videos und liest, was in den Gruppenchats geschrieben wurde. Eigentlich möchte er nur kurz nachsehen, aber oft bleibt er länger am Bildschirm hängen. Wenn er dann aufsteht, ist er schon spät dran und fühlt sich trotzdem nicht wirklich informiert, sondern eher müde.

Auch in der Schule ist das Handy für Felix ständig wichtig. In den Pausen schreibt er Nachrichten, schaut kurze Clips oder vergleicht Fotos mit seinen Freunden. Manchmal hört er nur halb zu, wenn jemand mit ihm spricht, weil gleichzeitig eine neue Nachricht aufleuchtet. Seine Schwester Lara sagt oft, dass Felix zwar körperlich im Raum sei, aber mit dem Kopf woanders. Felix findet diesen Satz übertrieben. Für ihn ist das Handy einfach ein normaler Teil des Alltags.

An einem Freitagabend schlägt Lara ihm eine kleine Challenge vor: einen ganzen Samstag ohne Handy. Felix lacht zuerst. Er meint, dass das langweilig und unpraktisch sei. Wie soll er seine Freunde erreichen? Wie soll er Musik hören oder schnell etwas nachschauen? Lara antwortet, dass es nicht darum gehe, Technik zu verbieten. Er solle nur merken, wie oft er automatisch zum Handy greift, ohne wirklich einen Grund zu haben.

Am nächsten Morgen legt Felix sein Handy ausgeschaltet in eine Schublade. Schon nach dem Frühstück merkt er, wie ungewohnt das ist. Mehrmals greift er in die Hosentasche, obwohl das Handy gar nicht dort ist. Zuerst fühlt er sich nervös. Er fragt sich, ob jemand ihm geschrieben hat oder ob er etwas Wichtiges verpasst. Doch nach einer Weile wird dieses Gefühl schwächer. Felix beginnt, sein Zimmer aufzuräumen, und findet dabei ein altes Skizzenbuch, das er seit Monaten nicht benutzt hat.

Später geht Felix mit seinem Vater spazieren. Normalerweise hätte er unterwegs Musik gehört oder Nachrichten gelesen. Diesmal hört er seinem Vater wirklich zu. Sie sprechen über die Schule, über Pläne für die Ferien und über Dinge, für die im Alltag oft keine Ruhe bleibt. Felix merkt, dass das Gespräch länger dauert als sonst, aber nicht anstrengend ist. Er wundert sich darüber, wie viel man bemerkt, wenn man nicht ständig auf einen Bildschirm schaut.

Am Nachmittag trifft Felix zwei Freunde im Park. Zuerst ist es komisch, weil niemand sofort ein Foto macht oder ein Video zeigt. Nach ein paar Minuten spielen sie Basketball und sprechen über eine Klassenfahrt, die bald stattfinden soll. Einer seiner Freunde sagt, dass es angenehm sei, nicht ständig auf Nachrichten reagieren zu müssen. Felix merkt, dass sie weniger durcheinander reden und länger bei einem Thema bleiben.

Am Abend schaltet Felix sein Handy wieder ein. Es gibt einige Nachrichten, aber nichts Dringendes. Niemand war böse, weil er nicht sofort geantwortet hatte. Felix fühlt sich erleichtert, aber auch nachdenklich. Er versteht, dass er oft online ist, ohne sich bewusst dafür zu entscheiden. Das Handy hilft ihm in vielen Situationen, aber es nimmt ihm auch Aufmerksamkeit, wenn er es ständig benutzt.

Felix will sein Handy nicht abschaffen. Er findet es praktisch, um mit Freunden zu sprechen, Musik zu hören oder Informationen zu suchen. Aber er beschließt, feste Zeiten ohne Handy auszuprobieren: morgens nach dem Aufstehen, beim Essen und eine Stunde vor dem Schlafen. Für ihn bedeutet ein Tag ohne Handy nicht, gegen Technik zu sein. Es bedeutet, wieder selbst zu entscheiden, wann er online sein möchte und wann das echte Leben wichtiger ist.



Fragen zum Text

1. Warum kontrolliert Felix morgens sofort sein Handy?

2. Warum fühlt sich Felix morgens oft trotzdem nicht gut informiert?

3. Was meint Lara, wenn sie sagt, Felix sei mit dem Kopf woanders?

4. Warum schlägt Lara einen Tag ohne Handy vor?

5. Wie reagiert Felix zuerst auf die Challenge?

6. Was merkt Felix am Vormittag ohne Handy?

7. Warum ist der Spaziergang mit seinem Vater anders als sonst?

8. Was verändert sich beim Treffen mit seinen Freunden im Park?

9. Was stellt Felix fest, als er am Abend sein Handy wieder einschaltet?

10. Welche Entscheidung trifft Felix am Ende?

Multiple Choice

1. Was beschreibt Felix am Anfang des Textes am besten?

- A) Er nutzt sein Handy nur für Hausaufgaben.
- B) Er beginnt den Tag fast automatisch mit dem Handy.
- C) Er interessiert sich kaum für Nachrichten.
- D) Er benutzt sein Handy nur am Wochenende.

2. Warum ist Felix morgens oft spät dran?

- A) Weil er lange frühstückt.
- B) Weil er länger am Handy bleibt, als er eigentlich wollte.
- C) Weil seine Schwester sein Handy versteckt.
- D) Weil er jeden Morgen Sport macht.

3. Was kritisiert Lara an Felix?

- A) Er spricht zu viel mit ihr.
- B) Er ist oft abgelenkt, obwohl er im selben Raum ist.
- C) Er schreibt nie Nachrichten.
- D) Er benutzt keine Technik.

4. Was ist das Ziel der Challenge?

- A) Felix soll sein Handy für immer abgeben.
- B) Felix soll merken, wie automatisch er zum Handy greift.
- C) Felix soll nur noch mit seiner Schwester sprechen.
- D) Felix soll den ganzen Tag lernen.

5. Warum fühlt sich Felix am Vormittag zuerst nervös?

- A) Er hat Angst, etwas Wichtiges zu verpassen.
- B) Er findet sein Skizzenbuch nicht.
- C) Er möchte nicht mit seinem Vater sprechen.
- D) Er hat keine Lust aufzuräumen.

6. Was erkennt Felix beim Spaziergang?

- A) Gespräche sind nur interessant, wenn man dabei Musik hört.
- B) Man bemerkt mehr, wenn man nicht ständig auf das Handy schaut.
- C) Sein Vater spricht nie über wichtige Dinge.
- D) Spaziergänge sind immer langweilig.

7. Warum ist das Treffen im Park für Felix überraschend positiv?

- A) Seine Freunde zeigen ihm besonders viele Videos.
- B) Die Freunde reden ruhiger und bleiben länger bei einem Thema.
- C) Niemand spricht mit ihm.

D) Alle wollen sofort nach Hause gehen.

8. Welche Haltung hat Felix am Ende?

A) Er will Technik komplett vermeiden.

B) Er will sein Handy bewusster nutzen und feste Pausen machen.

C) Er möchte nur noch nachts online sein.

D) Er findet Handys grundsätzlich schlecht.

Ordne zu

A	B
Felix am Morgen	kontrolliert sein Handy fast automatisch.
Die Gruppenchats	ziehen Felix oft länger an den Bildschirm.
Lara	merkt, dass Felix häufig abgelenkt ist.
Die Challenge	soll Felix seine Gewohnheiten bewusst machen.
Die Schublade	ist der Ort, an dem Felix sein ausgeschaltetes Handy lässt.
Das Skizzenbuch	erinnert Felix an eine frühere Offline-Beschäftigung.
Der Spaziergang mit dem Vater	ermöglicht ein ruhigeres Gespräch.
Das Treffen im Park	zeigt, dass Freunde auch ohne Handy gut Zeit verbringen können.
Die Nachrichten am Abend	sind nicht so dringend, wie Felix befürchtet hatte.
Feste handyfreie Zeiten	sollen Felix helfen, bewusster online zu sein.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Felix beginnt seinen Tag normalerweise mit dem Handy.
2. Lara kritisiert, dass Felix oft abgelenkt ist.
3. Lara schlägt Felix eine Challenge vor.
4. Felix findet die Idee zuerst langweilig und unpraktisch.
5. Am Samstag legt Felix sein Handy ausgeschaltet in eine Schublade.
6. Am Vormittag greift Felix mehrmals automatisch in die Tasche.
7. Felix findet beim Aufräumen ein altes Skizzenbuch.
8. Beim Spaziergang hört Felix seinem Vater aufmerksamer zu.
9. Im Park merkt Felix, dass Gespräche ohne Handy ruhiger sein können.
10. Am Abend entscheidet Felix, feste Zeiten ohne Handy auszuprobieren.

Finde den Fehler

1. Felix beginnt seinen Tag fast immer ohne Handy.
2. Morgens bleibt Felix oft länger am Bildschirm hängen, obwohl er nur kurz nachsehen wollte.
3. Lara findet, dass Felix immer sehr aufmerksam zuhört.
4. Lara schlägt Felix vor, einen ganzen Samstag ohne Handy auszuprobieren.
5. Felix findet die Challenge am Anfang sofort sinnvoll und leicht.
6. Felix legt sein Handy eingeschaltet auf den Tisch.
7. Beim Spaziergang hört Felix seinem Vater kaum zu.
8. Im Park reden die Freunde weniger ruhig, weil alle ständig Videos zeigen.
9. Am Abend merkt Felix, dass er sehr viele dringende Nachrichten verpasst hat.
10. Felix beschließt, sein Handy komplett abzuschaffen.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Er möchte wissen, ob er Nachrichten bekommen hat, und hat sich daran gewöhnt, den Tag online zu beginnen.
2. Er bleibt länger am Bildschirm hängen, ist dann spät dran und fühlt sich eher müde als informiert.
3. Sie meint, dass Felix oft nicht richtig aufmerksam ist, weil er auf sein Handy achtet.
4. Sie möchte, dass Felix merkt, wie oft er automatisch zum Handy greift.
5. Er lacht und findet die Idee langweilig und unpraktisch.
6. Er merkt, dass er oft automatisch in die Tasche greift und sein Handy sucht.
7. Felix hört wirklich zu und bemerkt mehr, weil er nicht auf einen Bildschirm schaut.
8. Sie reden ruhiger, bleiben länger bei einem Thema und reagieren nicht ständig auf Nachrichten.
9. Es gibt Nachrichten, aber nichts Dringendes, und niemand ist böse.
10. Er möchte feste Zeiten ohne Handy ausprobieren, zum Beispiel morgens, beim Essen und vor dem Schlafen.

Multiple Choice

1. B) Er beginnt den Tag fast automatisch mit dem Handy.
2. B) Weil er länger am Handy bleibt, als er eigentlich wollte.
3. B) Er ist oft abgelenkt, obwohl er im selben Raum ist.
4. B) Felix soll merken, wie automatisch er zum Handy greift.
5. A) Er hat Angst, etwas Wichtiges zu verpassen.
6. B) Man bemerkt mehr, wenn man nicht ständig auf das Handy schaut.
7. B) Die Freunde reden ruhiger und bleiben länger bei einem Thema.
8. B) Er will sein Handy bewusster nutzen und feste Pausen machen.

Zuordnung

1. Felix am Morgen - kontrolliert sein Handy fast automatisch.
2. Die Gruppenchats - ziehen Felix oft länger an den Bildschirm.
3. Lara - merkt, dass Felix häufig abgelenkt ist.
4. Die Challenge - soll Felix seine Gewohnheiten bewusst machen.
5. Die Schublade - ist der Ort, an dem Felix sein ausgeschaltetes Handy lässt.
6. Das Skizzenbuch - erinnert Felix an eine frühere Offline-Beschäftigung.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

7. Der Spaziergang mit dem Vater - ermöglicht ein ruhigeres Gespräch.
8. Das Treffen im Park - zeigt, dass Freunde auch ohne Handy gut Zeit verbringen können.
9. Die Nachrichten am Abend - sind nicht so dringend, wie Felix befürchtet hatte.
10. Feste handyfreie Zeiten - sollen Felix helfen, bewusster online zu sein.

Reihenfolge

1. Felix beginnt seinen Tag normalerweise mit dem Handy.
2. Lara kritisiert, dass Felix oft abgelenkt ist.
3. Lara schlägt Felix eine Challenge vor.
4. Felix findet die Idee zuerst langweilig und unpraktisch.
5. Am Samstag legt Felix sein Handy ausgeschaltet in eine Schublade.
6. Am Vormittag greift Felix mehrmals automatisch in die Tasche.
7. Felix findet beim Aufräumen ein altes Skizzenbuch.
8. Beim Spaziergang hört Felix seinem Vater aufmerksamer zu.
9. Im Park merkt Felix, dass Gespräche ohne Handy ruhiger sein können.
10. Am Abend entscheidet Felix, feste Zeiten ohne Handy auszuprobieren.

Fehler finden

1. Felix beginnt seinen Tag fast immer mit dem Handy.
2. Morgens bleibt Felix oft länger am Bildschirm hängen, obwohl er nur kurz nachsehen wollte.
3. Lara findet, dass Felix oft abgelenkt ist.
4. Lara schlägt Felix vor, einen ganzen Samstag ohne Handy auszuprobieren.
5. Felix findet die Challenge am Anfang langweilig und unpraktisch.
6. Felix legt sein Handy ausgeschaltet in eine Schublade.
7. Beim Spaziergang hört Felix seinem Vater wirklich zu.
8. Im Park reden die Freunde ruhiger, weil niemand ständig Videos zeigt.
9. Am Abend merkt Felix, dass es einige Nachrichten gibt, aber nichts Dringendes.
10. Felix beschließt, feste Zeiten ohne Handy auszuprobieren.