Zu viel Bildschirmzeit

B1.1 - MEDIEN UND DIGITALES LEBEN

Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Bildschirmzeit	screen time
der Bildschirm	screen
die Gewohnheit	habit
die Ablenkung	distraction
die Konzentration	concentration
die Müdigkeit	tiredness
die Freizeit	free time
der Schlaf	sleep
die Pause	break
die Grenze	limit / boundary
die Benachrichtigung	notification
die Serie	series
das Video	video
der Alltag	everyday life

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Entscheidung	decision
ständig	constantly
müde	tired
unruhig	restless
bewusst	conscious / mindful
sich ablenken lassen	to get distracted
Zeit verlieren	to lose time
etwas begrenzen	to limit something
etwas ausschalten	to turn something off
sich erholen	to relax / recover

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Zu viel Bildschirmzeit

B1.1 - MEDIEN UND DIGITALES LEBEN

Wenn Leon nach der Schule nach Hause kommt, legt er seine Tasche in den Flur und setzt sich sofort an den Schreibtisch. Eigentlich möchte er nur kurz auf dem Tablet nachsehen, welche Hausaufgaben in der Klassengruppe stehen. Doch dann sieht er eine Nachricht, danach ein kurzes Video, dann noch eins. Als er wieder auf die Uhr schaut, ist fast eine Stunde vergangen.

Leon sagt oft, dass er nicht „die ganze Zeit“ am Bildschirm ist. Schließlich macht er auch Hausaufgaben am Laptop, sucht Informationen für Referate und schreibt mit Freunden. Trotzdem merkt er, dass seine Bildschirmzeit nicht nur aus wichtigen Dingen besteht. Besonders abends fällt es ihm schwer, aufzuhören. Eine Folge der Serie dauert nur zwanzig Minuten, aber danach beginnt automatisch die nächste. Leon denkt dann: „Eine geht noch.“

Am nächsten Morgen ist er oft müde. Seine Mutter sagt, dass er zu spät schlafen geht. Leon findet das zuerst übertrieben. Er meint, dass Jugendliche heute eben digital leben. Aber im Unterricht merkt er selbst, dass er sich schlechter konzentrieren kann. Wenn eine Aufgabe länger dauert, greift er schnell zum Handy, obwohl er eigentlich lernen wollte.

In der Schule sprechen sie im Deutschunterricht über digitale Gewohnheiten. Die Lehrerin bittet alle, ihre Bildschirmzeit auf dem Handy anzusehen. Leon ist überrascht: An manchen Tagen sind es über sechs Stunden. Er hatte nicht das Gefühl, so viel Zeit online zu verbringen. Seine Freundin Amira sagt: „Das Problem ist nicht nur die Zeit. Das Problem ist, dass man oft gar nicht merkt, wie sie verschwindet.“

Dieser Satz bleibt Leon im Kopf. Am Nachmittag versucht er, sein Verhalten genauer zu beobachten. Er merkt, dass er sein Handy oft ohne richtigen Grund entsperrt: beim Warten auf den Bus, während der Hausaufgaben, sogar beim Essen. Manchmal sucht er gar keine Information. Er möchte nur kurz etwas sehen, weil ihm langweilig ist oder weil er keine Lust auf die nächste Aufgabe hat.

Leon beschließt, keine radikale Regel zu machen. Er will sein Handy nicht wegwerfen und auch nicht so tun, als wäre das Internet nur schlecht. Stattdessen probiert er drei kleine Änderungen aus. Beim Lernen bleibt das Handy im Wohnzimmer. Nach 21 Uhr schaut er keine Serien mehr. Und wenn er eine Pause braucht, geht er zehn Minuten nach draußen oder hört Musik, ohne gleichzeitig zu scrollen.

Die ersten Tage sind ungewohnt. Leon greift mehrmals automatisch in die Tasche, obwohl das Handy dort gar nicht liegt. Aber nach einer Woche merkt er, dass er Hausaufgaben schneller beendet. Abends schläft er etwas früher ein. Er hat nicht plötzlich viel mehr Freizeit, aber seine Freizeit fühlt sich ruhiger an.

Leon versteht am Ende: Bildschirmzeit ist nicht automatisch schlecht. Man kann lernen, lachen, Kontakt halten und kreativ sein. Aber wenn der Bildschirm jede Pause füllt, bleibt kaum Raum für echte Erholung. Für Leon geht es deshalb nicht darum, weniger digital zu leben. Er möchte nur selbst entscheiden, wann der Bildschirm wichtig ist — und wann er einfach ausbleiben darf.

Fragen zum Text

1. Was möchte Leon nach der Schule eigentlich nur kurz machen?

2. Warum vergeht nach der Schule fast eine Stunde?

3. Warum sagt Leon, dass er nicht die ganze Zeit am Bildschirm ist?

4. Was fällt Leon besonders abends schwer?

5. Warum ist Leon am nächsten Morgen oft müde?

6. Was merkt Leon im Unterricht?

7. Was sollen die Schüler im Deutschunterricht machen?

8. Warum ist Leon überrascht?

9. Was meint Amira mit ihrem Satz?

10. Wann entsperrt Leon sein Handy oft ohne richtigen Grund?

11. Welche drei Änderungen probiert Leon aus?

12. Was versteht Leon am Ende?

Multiple Choice

1. Was passiert direkt nach der Schule?

- [ ] A) Leon geht sofort mit Freunden nach draußen.
- [ ] B) Leon möchte kurz Hausaufgaben prüfen, bleibt aber lange am Bildschirm.
- [ ] C) Leon schläft sofort ein.
- [ ] D) Leon gibt sein Tablet seiner Mutter.

2. Warum findet Leon seine Bildschirmzeit zuerst nicht problematisch?

- [ ] A) Weil er digitale Geräte auch für Schule und Freunde nutzt.
- [ ] B) Weil er nie Videos anschaut.
- [ ] C) Weil seine Freunde gar kein Handy haben.
- [ ] D) Weil er immer vor 21 Uhr schläft.

3. Was macht es Leon abends schwer aufzuhören?

- [ ] A) Seine Mutter bittet ihn, länger Serien zu schauen.
- [ ] B) Die nächste Folge startet automatisch.
- [ ] C) Er muss für Geschichte recherchieren.
- [ ] D) Sein Handy ist im Wohnzimmer.

4. Was bemerkt Leon am nächsten Morgen?

- [ ] A) Er ist oft müde.
- [ ] B) Er hat plötzlich mehr Energie als sonst.
- [ ] C) Er braucht kein Frühstück mehr.
- [ ] D) Er kommt immer zu früh zur Schule.

5. Warum ist Leon im Deutschunterricht überrascht?

- [ ] A) Er hat seine Hausaufgaben vergessen.
- [ ] B) Seine Bildschirmzeit ist an manchen Tagen über sechs Stunden.
- [ ] C) Seine Lehrerin verbietet alle Handys.
- [ ] D) Amira benutzt nie ein Handy.

6. Was ist laut Amira das eigentliche Problem?

- [ ] A) Dass Jugendliche gar keine digitalen Geräte benutzen sollten.
- [ ] B) Dass man oft nicht merkt, wie schnell die Zeit am Bildschirm vergeht.
- [ ] C) Dass alle Videos langweilig sind.
- [ ] D) Dass Hausaufgaben online stehen.

7. Wann benutzt Leon sein Handy ohne klaren Grund?

- [ ] A) Nur beim Sport.
- [ ] B) Beim Warten, Lernen und Essen.
- [ ] C) Nur am Wochenende.
- [ ] D) Nur im Deutschunterricht.

8. Warum macht Leon keine radikale Regel?

- [ ] A) Weil er das Internet nicht nur schlecht findet.
- [ ] B) Weil er seine Bildschirmzeit erhöhen möchte.
- [ ] C) Weil Amira ihm das verbietet.
- [ ] D) Weil seine Mutter sein Handy kaputt macht.

9. Welche Änderung probiert Leon aus?

- [ ] A) Beim Lernen bleibt das Handy im Wohnzimmer.
- [ ] B) Er schaut nach 21 Uhr mehr Serien.
- [ ] C) Er macht Hausaufgaben nur noch am Handy.
- [ ] D) Er nimmt das Handy mit ins Bett.

10. Welche Aussage passt am besten zum Ende des Textes?

- [ ] A) Bildschirmzeit ist immer schlecht.
- [ ] B) Leon möchte nie wieder digital leben.
- [ ] C) Leon möchte bewusster entscheiden, wann er den Bildschirm nutzt.
- [ ] D) Leon findet Regeln für Medien völlig sinnlos.

Ordne zu

A	B
Leon möchte nur kurz die Hausaufgaben prüfen,	weil automatisch die nächste Folge beginnt.
Nach kurzer Zeit ist fast eine Stunde vergangen,	obwohl er eigentlich nur in die Klassengruppe schauen wollte.
Abends fällt Leon das Aufhören schwer,	weil er mehrere Videos anschaut.
Leon ist morgens oft müde,	weil er am Abend zu spät schlafen geht.
Im Unterricht merkt Leon,	dass er sich schlechter konzentrieren kann.
Amira sagt, dass Zeit am Bildschirm verschwindet,	ohne dass man es immer bewusst merkt.
Beim Lernen bleibt Leons Handy im Wohnzimmer,	damit es ihn nicht ständig ablenkt.
Leon möchte selbst entscheiden,	wann der Bildschirm wichtig ist und wann nicht.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Leon probiert drei kleine Änderungen in seinem Alltag aus.	
2.	Leon sieht im Deutschunterricht seine Bildschirmzeit auf dem Handy.	
3.	Leon möchte nach der Schule nur kurz die Hausaufgaben prüfen.	
4.	Leon versteht, dass Bildschirmzeit nicht automatisch schlecht ist.	
5.	Leon merkt, dass er sein Handy oft ohne Grund entsperrt.	
6.	Nach einer Woche beendet Leon seine Hausaufgaben schneller.	
7.	Leon schaut mehrere kurze Videos und verliert fast eine Stunde.	
8.	Amira sagt, dass man oft nicht merkt, wie die Zeit verschwindet.	

Finde den Fehler im Inhalt

1. Leon legt nach der Schule sein Handy sofort weg und beginnt konzentriert mit den Hausaufgaben.

2. Leon findet seine Bildschirmzeit sofort problematisch und nutzt nie digitale Geräte für die Schule.

3. Abends kann Leon Serien immer problemlos nach einer Folge beenden.

4. Im Unterricht merkt Leon, dass er sich besser konzentrieren kann als früher.

5. Leon ist nicht überrascht, weil seine Bildschirmzeit nur zehn Minuten beträgt.

6. Amira sagt, dass nur die genaue Stundenzahl wichtig ist.

7. Leon entscheidet, sein Handy wegzuwerfen und nie wieder online zu sein.

8. Nach einer Woche merkt Leon überhaupt keinen Unterschied.

Schreibaufgabe

90-120 Wörter

Beschreibe deine eigene Bildschirmzeit an einem normalen Tag. Wofür nutzt du Handy, Tablet oder Computer? Erkläre, wann Bildschirmzeit für dich nützlich ist und wann sie dich eher ablenkt. Nenne auch eine kleine Regel, die dir helfen könnte.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Er möchte nur kurz auf dem Tablet nachsehen, welche Hausaufgaben in der Klassengruppe stehen.
2. Fast eine Stunde vergeht, weil Leon zuerst eine Nachricht sieht und danach mehrere kurze Videos anschaut.
3. Er sagt das, weil er den Bildschirm auch für Hausaufgaben, Referate und Kontakte mit Freunden benutzt.
4. Abends fällt es ihm schwer, mit Serien oder Videos aufzuhören.
5. Er ist oft müde, weil er am Abend zu lange am Bildschirm bleibt und zu spät schlafen geht.
6. Er merkt, dass er sich schlechter konzentrieren kann.
7. Sie sollen ihre Bildschirmzeit auf dem Handy ansehen.
8. Er ist überrascht, weil seine Bildschirmzeit an manchen Tagen über sechs Stunden beträgt.
9. Sie meint, dass man oft nicht merkt, wie schnell die Zeit am Bildschirm verschwindet.
10. Er entsperrt es beim Warten auf den Bus, während der Hausaufgaben und sogar beim Essen.
11. Beim Lernen bleibt das Handy im Wohnzimmer, nach 21 Uhr schaut er keine Serien mehr, und in Pausen geht er raus oder hört Musik ohne zu scrollen.
12. Er versteht, dass Bildschirmzeit nicht automatisch schlecht ist, aber dass der Bildschirm nicht jede Pause füllen sollte.

Multiple Choice

1. B) Leon möchte kurz Hausaufgaben prüfen, bleibt aber lange am Bildschirm.
2. A) Weil er digitale Geräte auch für Schule und Freunde nutzt.
3. B) Die nächste Folge startet automatisch.
4. A) Er ist oft müde.
5. B) Seine Bildschirmzeit ist an manchen Tagen über sechs Stunden.
6. B) Dass man oft nicht merkt, wie schnell die Zeit am Bildschirm vergeht.
7. B) Beim Warten, Lernen und Essen.
8. A) Weil er das Internet nicht nur schlecht findet.
9. A) Beim Lernen bleibt das Handy im Wohnzimmer.
10. C) Leon möchte bewusster entscheiden, wann er den Bildschirm nutzt.

Zuordnung

1. 1. Leon möchte nur kurz die Hausaufgaben prüfen — obwohl er eigentlich nur in die Klassengruppe schauen wollte.
2. 2. Nach kurzer Zeit ist fast eine Stunde vergangen — weil er mehrere Videos anschaut.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

3. 3. Abends fällt Leon das Aufhören schwer — weil automatisch die nächste Folge beginnt.
4. 4. Leon ist morgens oft müde — weil er am Abend zu spät schlafen geht.
5. 5. Im Unterricht merkt Leon — dass er sich schlechter konzentrieren kann.
6. 6. Amira sagt, dass Zeit am Bildschirm verschwindet — ohne dass man es immer bewusst merkt.
7. 7. Beim Lernen bleibt Leons Handy im Wohnzimmer — damit es ihn nicht ständig ablenkt.
8. 8. Leon möchte selbst entscheiden — wann der Bildschirm wichtig ist und wann nicht.

Reihenfolge

1. 1. Leon möchte nach der Schule nur kurz die Hausaufgaben prüfen.
2. 2. Leon schaut mehrere kurze Videos und verliert fast eine Stunde.
3. 3. Leon sieht im Deutschunterricht seine Bildschirmzeit auf dem Handy.
4. 4. Amira sagt, dass man oft nicht merkt, wie die Zeit verschwindet.
5. 5. Leon merkt, dass er sein Handy oft ohne Grund entsperrt.
6. 6. Leon probiert drei kleine Änderungen in seinem Alltag aus.
7. 7. Nach einer Woche beendet Leon seine Hausaufgaben schneller.
8. 8. Leon versteht, dass Bildschirmzeit nicht automatisch schlecht ist.

Fehler finden

1. Leon möchte nur kurz die Hausaufgaben prüfen, schaut dann aber Nachrichten und Videos an.
2. Leon findet sie zuerst nicht eindeutig problematisch, weil er digitale Geräte auch für Schule und Freunde nutzt.
3. Abends fällt es Leon schwer aufzuhören, weil automatisch die nächste Folge beginnt.
4. Im Unterricht merkt Leon, dass er sich schlechter konzentrieren kann.
5. Leon ist überrascht, weil seine Bildschirmzeit an manchen Tagen über sechs Stunden beträgt.
6. Amira sagt, dass das Problem auch ist, dass man oft nicht merkt, wie die Zeit verschwindet.
7. Leon macht keine radikale Regel, sondern probiert drei kleine Änderungen aus.
8. Nach einer Woche merkt Leon, dass er Hausaufgaben schneller beendet und abends ruhiger wird.