



## B1.1 - MEDIEN UND DIGITALES LEBEN - Zu viel Bildschirmzeit - Lesetext

Sofia benutzt Bildschirme den ganzen Tag, ohne es lange zu bemerken. Morgens schaut sie auf ihr Handy, in der Schule arbeitet sie oft am Tablet, nachmittags macht sie Hausaufgaben am Laptop, und abends sieht sie Serien oder kurze Videos. Wenn jemand sie fragt, ob das zu viel sei, antwortet sie meistens: „Ich mache doch nicht nur Unsinn. Vieles brauche ich für die Schule.“

Ganz falsch ist das nicht. Sofia sucht Vokabeln online, schreibt Präsentationen, liest Nachrichten für den Unterricht und tauscht Aufgaben mit ihrer Lerngruppe aus. Digitale Geräte helfen ihr, schneller Informationen zu finden und mit anderen zusammenzuarbeiten. Trotzdem merkt sie seit einiger Zeit, dass sie nach langen Bildschirmtagen müde und gereizt ist. Manchmal liest sie einen Text dreimal und versteht ihn trotzdem kaum, weil sie nebenbei immer wieder Nachrichten kontrolliert.

Besonders deutlich wird das an einem Mittwoch. Sofia soll für Geschichte eine kurze Präsentation vorbereiten. Sie öffnet zuerst eine Internetseite, dann ein Video, dann einen Chat mit ihrer Freundin, die dasselbe Thema hat. Nach einer Stunde hat sie viele Tabs geöffnet, aber nur wenige Notizen gemacht. Sie fühlt sich beschäftigt, aber nicht wirklich produktiv. Als ihre Mutter ins Zimmer kommt und fragt, wie weit sie ist, reagiert Sofia genervt. Erst danach merkt sie, dass sie eigentlich über sich selbst ärgerlich ist.

Am nächsten Tag spricht ihre Klassenlehrerin über Konzentration. Sie erklärt, dass Bildschirmzeit nicht nur bedeutet, wie viele Stunden man ein Gerät benutzt. Wichtig sei auch, wie man es benutzt. Wer eine Stunde konzentriert an einer Aufgabe arbeitet, ist danach oft weniger erschöpft als jemand, der ständig zwischen Videos, Chats und Aufgaben springt. Sofia fühlt sich angesprochen, obwohl die Lehrerin niemanden direkt nennt.

Zu Hause versucht Sofia, ihr Verhalten genauer zu beobachten. Sie stellt fest, dass sie selten nur eine Sache macht. Beim Lernen liegt das Handy neben dem Laptop. Beim Seriensehen liest sie Kommentare. Beim Schreiben einer Aufgabe hört sie Musik und beantwortet zwischendurch Nachrichten. Sie dachte immer, dass sie dadurch Zeit spart. Jetzt merkt sie, dass sie oft länger braucht und sich danach unruhiger fühlt.

Sofia beschließt, eine kleine Veränderung auszuprobieren. Für Hausaufgaben stellt sie ihr Handy in den Flur und arbeitet fünfundzwanzig Minuten nur an einer Aufgabe. Danach macht sie fünf Minuten Pause. Am Anfang ist das unangenehm. Sie hat das Gefühl, dass sie etwas verpasst. Doch nach einigen Tagen merkt sie, dass sie schneller fertig wird. Außerdem macht sie weniger Fehler, weil sie nicht ständig unterbrochen wird.

Auch am Abend verändert Sofia etwas. Sie legt ihr Handy eine halbe Stunde vor dem Schlafen weg. Stattdessen liest sie ein paar Seiten in einem Buch oder bereitet ihre Tasche für den nächsten Tag vor. Nicht jeder Abend klappt perfekt. Manchmal schaut sie trotzdem länger Videos, besonders wenn sie müde ist oder keine Lust auf Ruhe hat. Aber sie erkennt den Unterschied: Nach einem Abend ohne endloses Scrollen schläft sie besser ein.

Sofia versteht heute, dass Bildschirme nicht ihr Feind sind. Sie braucht sie für Schule, Freizeit und Kontakte. Das Problem ist nicht jedes Gerät, sondern die ständige Mischung aus allem. Zu viel Bildschirmzeit bedeutet für sie nicht nur viele Stunden vor einem Display, sondern auch wenig echte Aufmerksamkeit. Deshalb möchte sie nicht weniger digital leben, sondern bewusster. Sie entscheidet öfter selbst, wann ein Bildschirm hilfreich ist und wann eine Pause wichtiger wäre.





## Fragen zum Text

---

1. Warum meint Sofia zuerst, dass ihre Bildschirmzeit kein großes Problem ist?

---

---

2. Welche Vorteile digitaler Geräte werden im Text genannt?

---

---

3. Warum fühlt sich Sofia trotz sinnvoller Nutzung oft müde und gereizt?

---

---

4. Was passiert bei der Vorbereitung der Geschichtspräsentation?

---

---

5. Warum reagiert Sofia genervt auf ihre Mutter?

---

---

6. Was erklärt die Klassenlehrerin über Bildschirmzeit?

---

---

7. Warum fühlt Sofia sich durch die Worte der Lehrerin angesprochen?

---

---

8. Was stellt Sofia zu Hause über ihr eigenes Verhalten fest?

---

---

9. Welche Veränderung hilft Sofia beim Lernen?

---

---

10. Was bedeutet „bewusster digital leben“ für Sofia?

---

---

## Multiple Choice

---

### 1. Warum verteidigt Sofia ihre Bildschirmzeit am Anfang?

- A) Sie glaubt, dass Bildschirme nur Spaß machen.
- B) Sie nutzt digitale Geräte auch für schulische Aufgaben.
- C) Sie möchte nie mit anderen sprechen.
- D) Sie darf keine Bücher benutzen.

### 2. Was ist Sofias eigentliches Problem beim Lernen?

- A) Sie findet keine Informationen im Internet.
- B) Sie hat zu viele Schulbücher.
- C) Sie wechselt ständig zwischen Aufgaben, Chats und Medien.
- D) Sie arbeitet nur ohne Laptop.

### 3. Warum ist Sofia nach einer Stunde Vorbereitung kaum weiter?

- A) Sie hat sich in vielen digitalen Möglichkeiten verloren.
- B) Sie versteht das Thema Geschichte überhaupt nicht.
- C) Ihre Mutter hat den Laptop ausgeschaltet.
- D) Ihre Freundin hat ihr falsche Notizen geschickt.

### 4. Was meint die Lehrerin mit ihrer Erklärung?

- A) Jede Bildschirmzeit ist gleich schlecht.
- B) Konzentrierte Nutzung ist anders als ständiges Hin- und Herspringen.
- C) Tablets sollen in der Schule verboten werden.
- D) Hausaufgaben dürfen nie digital gemacht werden.

### 5. Welche Erkenntnis gewinnt Sofia über Multitasking?

- A) Es spart ihr immer Zeit.
- B) Es macht sie schneller und ruhiger.
- C) Es kostet oft mehr Zeit und Konzentration, als sie dachte.
- D) Es ist nur beim Seriensehen problematisch.

### 6. Warum stellt Sofia ihr Handy beim Lernen in den Flur?

- A) Sie möchte weniger unterbrochen werden.
- B) Ihr Handy ist kaputt.
- C) Sie braucht dort besseren Empfang.
- D) Ihre Mutter kontrolliert jede Nachricht.

### 7. Welche Veränderung bemerkt Sofia nach einigen Tagen?

- A) Sie braucht länger für alle Aufgaben.
- B) Sie wird schneller fertig und macht weniger Fehler.
- C) Sie benutzt keinen Laptop mehr.

D) Sie hört komplett auf, online zu sein.

**8. Welche Aussage fasst den Text am besten zusammen?**

A) Digitale Geräte sind grundsätzlich schlecht.

B) Bildschirmzeit ist nur dann ein Problem, wenn man Serien schaut.

C) Entscheidend ist, wie bewusst und konzentriert man Bildschirme nutzt.

D) Jugendliche sollten keine digitalen Geräte für die Schule verwenden.

## Ordne zu

A	B
Sofia am Morgen	schaut sofort auf ihr Handy.
Digitale Geräte	helfen bei Schule, Informationen und Zusammenarbeit.
Lange Bildschirmtage	machen Sofia müde und gereizt.
Die Geschichtspräsentation	zeigt Sofias Problem mit Ablenkung.
Viele offene Tabs	bedeuten nicht automatisch produktive Arbeit.
Die Klassenlehrerin	erklärt den Unterschied zwischen Dauer und Art der Nutzung.
Multitasking	kostet Sofia mehr Konzentration als gedacht.
Das Handy im Flur	schützt Sofia vor ständigen Unterbrechungen.
Die Abendroutine	hilft Sofia, besser zur Ruhe zu kommen.
Bewusste Bildschirmzeit	bedeutet, digitale Geräte gezielt und nicht automatisch zu nutzen.

## Bringe in die richtige Reihenfolge

---

1. Sofia nutzt Bildschirme täglich für Schule und Freizeit.
2. Sie merkt, dass sie nach langen Bildschirmtagen müde und gereizt ist.
3. Bei einer Präsentation öffnet sie viele digitale Inhalte, arbeitet aber kaum konzentriert.
4. Sofia reagiert genervt auf ihre Mutter.
5. Die Klassenlehrerin spricht über Konzentration und Bildschirmzeit.
6. Sofia beobachtet ihr eigenes digitales Verhalten genauer.
7. Sie erkennt, dass sie oft mehrere Dinge gleichzeitig macht.
8. Sofia legt beim Lernen ihr Handy in den Flur.
9. Nach einigen Tagen arbeitet sie konzentrierter und macht weniger Fehler.
10. Sofia versteht, dass sie Bildschirme bewusster nutzen möchte.

## Finde den Fehler

---

1. Sofia benutzt Bildschirme nur am Wochenende.
2. Sofia meint am Anfang, dass sie digitale Geräte nie für die Schule braucht.
3. Bei der Geschichtspräsentation hat Sofia nach einer Stunde sehr viele gute Notizen.
4. Sofia reagiert ruhig und zufrieden, als ihre Mutter fragt, wie weit sie ist.
5. Die Lehrerin sagt, dass nur die Anzahl der Stunden vor dem Bildschirm wichtig ist.
6. Sofia merkt, dass sie beim Lernen immer nur eine Sache macht.
7. Sofia stellt ihr Handy beim Lernen direkt neben den Laptop.
8. Nach einigen Tagen macht Sofia mehr Fehler als vorher.
9. Sofia versteht am Ende, dass Bildschirme ihre Feinde sind.

## Lösungen

### Fragen zum Text

---

1. Sie meint, dass sie viele digitale Geräte auch für die Schule braucht und nicht nur zur Unterhaltung nutzt.
2. Sie helfen Sofia, Informationen zu suchen, Präsentationen zu schreiben und mit anderen zusammenzuarbeiten.
3. Sie verbringt viel Zeit vor Bildschirmen und kontrolliert nebenbei ständig Nachrichten.
4. Sofia öffnet viele Seiten, Videos und Chats, macht aber nur wenige Notizen und arbeitet nicht wirklich konzentriert.
5. Sie ist eigentlich mit sich selbst unzufrieden, weil sie viel Zeit verbracht hat, ohne wirklich voranzukommen.
6. Sie erklärt, dass nicht nur die Dauer wichtig ist, sondern auch die Art der Nutzung.
7. Sie erkennt ihr eigenes Verhalten wieder, weil sie oft zwischen verschiedenen digitalen Dingen wechselt.
8. Sie merkt, dass sie selten nur eine Sache macht und sich dadurch leicht ablenken lässt.
9. Sie legt das Handy in den Flur und arbeitet fünfundzwanzig Minuten konzentriert an einer Aufgabe.
10. Es bedeutet, selbst zu entscheiden, wann ein Bildschirm hilfreich ist und wann eine Pause besser wäre.

### Multiple Choice

---

1. B) Sie nutzt digitale Geräte auch für schulische Aufgaben.
2. C) Sie wechselt ständig zwischen Aufgaben, Chats und Medien.
3. A) Sie hat sich in vielen digitalen Möglichkeiten verloren.
4. B) Konzentrierte Nutzung ist anders als ständiges Hin- und Herspringen.
5. C) Es kostet oft mehr Zeit und Konzentration, als sie dachte.
6. A) Sie möchte weniger unterbrochen werden.
7. B) Sie wird schneller fertig und macht weniger Fehler.
8. C) Entscheidend ist, wie bewusst und konzentriert man Bildschirme nutzt.

### Zuordnung

---

1. Sofia am Morgen - schaut sofort auf ihr Handy.
2. Digitale Geräte - helfen bei Schule, Informationen und Zusammenarbeit.
3. Lange Bildschirmtage - machen Sofia müde und gereizt.
4. Die Geschichtspräsentation - zeigt Sofias Problem mit Ablenkung.
5. Viele offene Tabs - bedeuten nicht automatisch produktive Arbeit.

## Lösungen

### Zuordnung (Fortsetzung)

---

6. Die Klassenlehrerin - erklärt den Unterschied zwischen Dauer und Art der Nutzung.
7. Multitasking - kostet Sofia mehr Konzentration als gedacht.
8. Das Handy im Flur - schützt Sofia vor ständigen Unterbrechungen.
9. Die Abendroutine - hilft Sofia, besser zur Ruhe zu kommen.
10. Bewusste Bildschirmzeit - bedeutet, digitale Geräte gezielt und nicht automatisch zu nutzen.

### Reihenfolge

---

1. Sofia nutzt Bildschirme täglich für Schule und Freizeit.
2. Sie merkt, dass sie nach langen Bildschirmtagen müde und gereizt ist.
3. Bei einer Präsentation öffnet sie viele digitale Inhalte, arbeitet aber kaum konzentriert.
4. Sofia reagiert genervt auf ihre Mutter.
5. Die Klassenlehrerin spricht über Konzentration und Bildschirmzeit.
6. Sofia beobachtet ihr eigenes digitales Verhalten genauer.
7. Sie erkennt, dass sie oft mehrere Dinge gleichzeitig macht.
8. Sofia legt beim Lernen ihr Handy in den Flur.
9. Nach einigen Tagen arbeitet sie konzentrierter und macht weniger Fehler.
10. Sofia versteht, dass sie Bildschirme bewusster nutzen möchte.

### Fehler finden

---

1. Sofia benutzt Bildschirme den ganzen Tag.
2. Sofia meint am Anfang, dass sie viele digitale Geräte auch für die Schule braucht.
3. Bei der Geschichtspräsentation hat Sofia nach einer Stunde nur wenige Notizen.
4. Sofia reagiert genervt, als ihre Mutter fragt, wie weit sie ist.
5. Die Lehrerin sagt, dass auch die Art der Nutzung wichtig ist.
6. Sofia merkt, dass sie beim Lernen selten nur eine Sache macht.
7. Sofia stellt ihr Handy beim Lernen in den Flur.
8. Nach einigen Tagen macht Sofia weniger Fehler als vorher.
9. Sofia versteht am Ende, dass Bildschirme nicht ihre Feinde sind.