

Ein Tag ohne Handy?

B1.2 - DIGITALE WELT, MEDIEN UND VERANTWORTUNG



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
das Handy	mobile phone
die Bildschirmzeit	screen time
die Benachrichtigung	notification
die Gewohnheit	habit
die Konzentration	concentration
die Ablenkung	distraction
die Erreichbarkeit	availability / reachability
die Langeweile	boredom
die Pause	break
die Aufmerksamkeit	attention
die Verantwortung	responsibility
der Versuch	experiment / attempt
die Herausforderung	challenge
die Sorge	worry

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Unsicherheit	uncertainty
die Nachricht	message
der Gruppenchat	group chat
der Wecker	alarm clock
die App	app
das Gefühl	feeling
die Regel	rule
die Ausnahme	exception
die Erfahrung	experience
die Veränderung	change
online sein	to be online
offline sein	to be offline
abschalten	to switch off
verpassen	to miss
sich ablenken lassen	to get distracted
sich konzentrieren	to concentrate
sich gewöhnen an	to get used to
bewusst	conscious / deliberate
ständig	constant / constantly

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Ein Tag ohne Handy?

B1.2 - DIGITALE WELT, MEDIEN UND VERANTWORTUNG

Als Herr Wagner im Unterricht vorschlug, einen Tag ohne Handy zu testen, lachte die Klasse zuerst. Einige dachten, es sei nur ein Scherz. Andere fragten sofort, ob das überhaupt erlaubt sei. Schließlich brauche man das Handy für den Wecker, den Busfahrplan, den Klassenchat, Musik, Fotos und manchmal sogar für Hausaufgaben. Herr Wagner nickte. Genau deshalb sei der Versuch interessant: Nicht weil Handys schlecht seien, sondern weil viele gar nicht mehr merkten, wie oft sie danach greifen.

Die Klasse sollte den Versuch an einem Mittwoch machen. Die Regel war nicht, das Handy ganz wegzuerwerfen oder nie wieder zu benutzen. Es sollte nur für einen Tag ausgeschaltet in der Tasche bleiben. Ausnahmen gab es für Notfälle oder wenn Eltern dringend erreichbar sein mussten. Für den Wecker sollten alle eine andere Lösung finden. Einige stellten einen alten Wecker, andere baten ihre Eltern, sie zu wecken. Schon diese Vorbereitung zeigte, wie selbstverständlich das Handy im Alltag geworden war.

Lena fand die Idee zuerst übertrieben. Sie sagte, sie könne jederzeit auf ihr Handy verzichten, wenn sie wolle. Trotzdem nahm sie sich vor, ehrlich mitzumachen. Am Dienstagabend legte sie ihr Handy nicht neben das Bett, sondern auf den Schreibtisch. Sie stellte einen kleinen Wecker, den sie seit Jahren nicht benutzt hatte. Als sie schlafen wollte, griff sie automatisch neben das Kopfkissen und merkte erst dann, dass das Handy nicht dort lag. Sie musste über sich selbst lachen, war aber auch etwas erschrocken.

Am Mittwochmorgen war Lena schneller fertig als sonst. Normalerweise blieb sie nach dem Aufwachen zehn Minuten im Bett und schaute Nachrichten, kurze Videos oder neue Fotos an. Ohne Handy stand sie direkt auf. Beim Frühstück war es zunächst ungewohnt still. Sie wollte Musik hören, aber auch das wäre über das Handy gelaufen. Also sprach sie mehr mit ihrer Mutter als sonst. Die Mutter fragte überrascht, ob etwas passiert sei. Lena antwortete: „Nein, ich bin nur heute offline.“

Auf dem Weg zur Schule wurde es schwieriger. Im Bus saßen viele Menschen mit Kopfhörern oder Blick auf dem Bildschirm. Lena wusste nicht, wohin sie schauen sollte. Zuerst fühlte sie sich seltsam ohne Musik und Chat. Dann sah sie aus dem Fenster und bemerkte Dinge, die ihr sonst kaum auffielen: ein neues Graffiti an einer Wand, eine ältere Frau mit einem riesigen Blumenstrauß, zwei Kinder, die über einen verlorenen Handschuh lachten. Es war nicht aufregend, aber irgendwie echter als das schnelle Scrollen.

In der Schule war der Versuch für die Klasse unterschiedlich. Paul gab schon in der ersten Pause auf, weil er angeblich dringend in den Sportchat schauen musste. Mira war überrascht, wie ruhig die Pause wurde, als nicht alle gleichzeitig auf Bildschirme sahen. Einige redeten mehr miteinander, andere wussten mit der freien Zeit wenig anzufangen. Jonas sagte, ihm sei langweilig. Herr Wagner fragte später, ob Langeweile immer etwas Schlechtes sei. Diese Frage blieb einigen im Kopf.

Nach dem Unterricht wollte Lena automatisch ihre Nachrichten prüfen. Besonders schwer fiel ihr, den Klassenchat nicht zu öffnen. Sie hatte Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Gleichzeitig wusste sie, dass echte wichtige Dinge meistens auch später noch wichtig sind. Zu Hause machte sie zuerst Hausaufgaben. Ohne Benachrichtigungen arbeitete sie konzentrierter und war nach einer Stunde fertig. Normalerweise brauchte sie länger, weil sie zwischendurch immer wieder „nur kurz“ nachsah, ob jemand geschrieben hatte.

Am Abend durfte die Klasse das Handy wieder einschalten und kurze Notizen über die Erfahrung machen. Lena erschrak, als sie sah, wie viele Benachrichtigungen sie bekommen hatte. Die meisten waren nicht wichtig. Einige waren lustig, aber nichts davon hätte sie sofort wissen müssen. Trotzdem spürte sie Erleichterung, wieder online zu sein. Das zeigte ihr, dass es nicht nur um praktische Funktionen ging, sondern auch um Gewohnheit und Sicherheit.

Am nächsten Tag wertete die Klasse den Versuch aus. Niemand behauptete, dass ein Leben ohne Handy besser sei. Viele sagten sogar, dass sie ihr Handy brauchen: für Informationen, Kontakte, Organisation und Sicherheit. Aber fast alle merkten, dass sie es öfter benutzen, als sie eigentlich wollen. Herr Wagner schlug deshalb keine radikalen Verbote vor, sondern kleine Regeln: das Handy beim Lernen außer Reichweite legen, Benachrichtigungen ausschalten, beim Essen nicht scrollen und vor dem Schlafen eine feste Offline-Zeit einplanen.

Lena entschied sich für eine eigene Regel. Sie wollte ihr Handy nachts nicht mehr neben das Bett legen. Außerdem wollte sie beim Lernen den Klassenchat stummschalten. Sie wusste, dass sie nicht plötzlich ein völlig anderer Mensch werden würde. Aber der Versuch hatte ihr gezeigt, dass digitale Freiheit nicht bedeutet, immer online zu sein. Manchmal bedeutet sie, selbst zu entscheiden, wann man erreichbar ist und wann nicht.



Fragen zum Text

1. Warum lachte die Klasse zuerst über Herrn Wagners Vorschlag?

2. Warum fand Herr Wagner den Versuch interessant?

3. Welche Regel galt für den Versuch?

4. Was zeigte schon die Vorbereitung auf den Versuch?

5. Warum war Lena am Dienstagabend überrascht über sich selbst?

6. Was war am Mittwochmorgen anders als sonst?

7. Was bemerkte Lena im Bus?

8. Warum gab Paul den Versuch schnell auf?

9. Was fragte Herr Wagner zur Langeweile?

10. Warum konnte Lena ihre Hausaufgaben schneller erledigen?

11. Was stellte Lena am Abend nach dem Einschalten des Handys fest?

12. Welche eigene Regel beschloss Lena am Ende?

Multiple Choice

1. Warum sollte die Klasse einen Tag ohne Handy testen?

- ☐ A) Weil Handys in der Schule für immer verboten werden sollten.
- ☐ B) Weil die Klasse merken sollte, wie oft sie das Handy benutzt.
- ☐ C) Weil niemand ein Handy besaß.
- ☐ D) Weil Herr Wagner keine digitalen Medien mochte.

2. Welche Ausnahme gab es beim Versuch?

- ☐ A) Notfälle oder dringende Erreichbarkeit für Eltern.
- ☐ B) Spiele in jeder Pause.
- ☐ C) Musik im Unterricht.
- ☐ D) Videos während der Hausaufgaben.

3. Was musste die Klasse für den Morgen vorbereiten?

- ☐ A) Eine Alternative zum Handy-Wecker.
- ☐ B) Neue Smartphones.
- ☐ C) Einen längeren Schulweg.
- ☐ D) Einen schriftlichen Test über Apps.

4. Was passierte Lena am Dienstagabend?

- ☐ A) Sie griff automatisch nach dem Handy neben dem Kopfkissen.
- ☐ B) Sie verlor ihr Handy im Bus.
- ☐ C) Sie schrieb die ganze Nacht Nachrichten.
- ☐ D) Sie schaltete den Wecker nicht ein.

5. Warum war Lena morgens schneller fertig?

- ☐ A) Sie scrollte nach dem Aufwachen nicht am Handy.
- ☐ B) Die Schule begann später.
- ☐ C) Ihre Mutter packte ihre Tasche.
- ☐ D) Sie musste nicht frühstücken.

6. Was empfand Lena im Bus zuerst?

- ☐ A) Sie fühlte sich ohne Musik und Chat seltsam.
- ☐ B) Sie schlief sofort ein.
- ☐ C) Sie schrieb viele Nachrichten.
- ☐ D) Sie hörte laute Musik.

7. Was bemerkte Mira in der Pause?

- ☐ A) Die Pause wirkte ruhiger, weil nicht alle auf Bildschirme sahen.
- ☐ B) Niemand sprach mehr.
- ☐ C) Alle gingen nach Hause.
- ☐ D) Paul erklärte den Busfahrplan.

8. Warum war der Klassenchat für Lena nach der Schule schwierig?

- ☐ A) Sie hatte Angst, etwas Wichtiges zu verpassen.
- ☐ B) Sie hatte keine Kontakte.
- ☐ C) Der Chat wurde gelöscht.
- ☐ D) Ihre Lehrerin verbot Hausaufgaben.

9. Was half Lena bei den Hausaufgaben?

- ☐ A) Keine Benachungen und weniger Ablenkung.
- ☐ B) Mehrere Videos im Hintergrund.
- ☐ C) Ständige Nachrichten.
- ☐ D) Ein Telefonat mit Paul.

10. Was merkte Lena nach dem Einschalten des Handys?

- ☐ A) Die meisten Benachungen waren nicht wichtig.
- ☐ B) Alle Nachrichten waren dringend.
- ☐ C) Niemand hatte geschrieben.
- ☐ D) Ihr Handy war kaputt.

11. Was schlug Herr Wagner nach der Auswertung vor?

- ☐ A) Kleine Regeln statt radikaler Verbote.
- ☐ B) Alle Handys wegzuwerfen.
- ☐ C) Nie wieder digitale Geräte zu nutzen.
- ☐ D) Den Klassenchat sofort zu löschen.

12. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

- ☐ A) Digitale Verantwortung bedeutet, selbst über Erreichbarkeit und Pausen zu entscheiden.
- ☐ B) Handys sind immer schlecht.
- ☐ C) Man sollte nie wieder online sein.
- ☐ D) Langeweile muss immer sofort mit dem Handy beendet werden.

Ordne zu

A	B
Herr Wagner schlug den Versuch vor	weil viele ihre Handygewohnheiten kaum bemerken.
Die Klasse lachte zuerst	weil ein Tag ohne Handy unrealistisch klang.
Das Handy sollte ausgeschaltet bleiben	weil der Versuch echte Pausen ermöglichen sollte.
Ausnahmen waren erlaubt	weil Notfälle und Elternkontakte wichtig bleiben.
Die Vorbereitung zeigte etwas	weil das Handy viele Alltagsfunktionen ersetzt.
Lena hielt die Idee für übertrieben	weil sie glaubte, jederzeit verzichten zu können.
Lena legte das Handy auf den Schreibtisch	weil sie ehrlich mitmachen wollte.
Der alte Wecker wurde wichtig	weil das Handy nicht neben dem Bett liegen sollte.
Lena war morgens schneller	weil sie nicht im Bett scrollte.
Im Bus fühlte Lena sich zuerst seltsam	weil Musik und Chat fehlten.
Lena bemerkte neue Dinge	weil sie aus dem Fenster schaute.
Paul gab schnell auf	weil er in den Sportchat schauen wollte.
Mira fand die Pause ruhiger	weil weniger auf Bildschirme geschaut wurde.
Lena erledigte Hausaufgaben schneller	weil keine Benachrichtigungen ablenkten.
Die vielen Nachrichten überraschten Lena	weil die meisten nicht dringend waren.
Lena beschloss neue Regeln	weil sie bewusster online sein wollte.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Lena legt ihr Handy am Dienstagabend auf den Schreibtisch.	
2.	Die Klasse wertet den Versuch am nächsten Tag aus.	
3.	Herr Wagner schlägt einen Tag ohne Handy vor.	
4.	Paul gibt schon in der ersten Pause auf.	
5.	Lena merkt im Bus viele kleine Alltagssituationen.	
6.	Lena erledigt ihre Hausaufgaben ohne Benachrichtigungen schneller.	
7.	Die Klasse sucht Alternativen zum Handy-Wecker.	
8.	Lena beschließt, das Handy nachts nicht mehr neben das Bett zu legen.	
9.	Die Klasse lacht zuerst über die Idee.	
10.	Lena greift automatisch neben das Kopfkissen.	
11.	Lena steht am Mittwochmorgen schneller auf.	
12.	Herr Wagner schlägt kleine Regeln statt Verbote vor.	
13.	Lena sieht am Abend viele Benachrichtigungen.	
14.	Mira bemerkt eine ruhigere Pause.	
15.	Lena fühlt sich im Bus zuerst seltsam ohne Musik.	
16.	Lena versteht, dass digitale Freiheit auch Offline-Zeit bedeutet.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Herr Wagner wollte beweisen, dass Handys grundsätzlich schlecht sind.

2. Die Klasse fand die Idee sofort völlig normal und ernst.

3. Beim Versuch musste das Handy für immer abgegeben werden.

4. Es gab keine Ausnahmen, auch nicht für Notfälle.

5. Lena legte ihr Handy wie immer neben das Bett.

6. Lena scrollte am Mittwochmorgen länger als sonst.

7. Im Bus bemerkte Lena gar nichts von ihrer Umgebung.

8. Paul hielt den ganzen Tag ohne Handy problemlos durch.

9. Mira fand die Pause lauter und hektischer als sonst.

10. Lena brauchte für die Hausaufgaben länger als sonst.

11. Am Abend waren alle Benachrichtigungen auf Lenas Handy dringend.

12. Herr Wagner schlug nach dem Versuch ein komplettes Handyverbot für immer vor.



110-140 Wörter

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Die Klasse lachte zuerst, weil ein Tag ohne Handy für viele unrealistisch oder wie ein Scherz wirkte.
2. Er fand den Versuch interessant, weil viele nicht mehr merken, wie oft sie im Alltag zum Handy greifen.
3. Das Handy sollte für einen Tag ausgeschaltet in der Tasche bleiben, außer in Notfällen oder bei dringender Erreichbarkeit.
4. Die Vorbereitung zeigte, wie selbstverständlich das Handy im Alltag für Wecker, Fahrpläne, Chats und andere Dinge geworden ist.
5. Sie griff automatisch neben das Kopfkissen nach dem Handy, obwohl es dort nicht lag.
6. Lena stand schneller auf, weil sie nach dem Aufwachen nicht im Bett am Handy scrollte.
7. Sie bemerkte Dinge draußen, die ihr sonst kaum auffielen, zum Beispiel Graffiti, Menschen und kleine Alltagssituationen.
8. Paul gab auf, weil er angeblich dringend in den Sportchat schauen musste.
9. Er fragte, ob Langeweile immer etwas Schlechtes sei.
10. Sie konnte schneller arbeiten, weil sie keine Benachrichtigungen bekam und sich besser konzentrierte.
11. Sie stellte fest, dass sie viele Benachrichtigungen bekommen hatte, aber die meisten nicht wichtig waren.
12. Lena beschloss, das Handy nachts nicht mehr neben das Bett zu legen und beim Lernen den Klassenchat stummzuschalten.

Multiple Choice

1. B) Weil die Klasse merken sollte, wie oft sie das Handy benutzt.
2. A) Notfälle oder dringende Erreichbarkeit für Eltern.
3. A) Eine Alternative zum Handy-Wecker.
4. A) Sie griff automatisch nach dem Handy neben dem Kopfkissen.
5. A) Sie scrollte nach dem Aufwachen nicht am Handy.
6. A) Sie fühlte sich ohne Musik und Chat seltsam.
7. A) Die Pause wirkte ruhiger, weil nicht alle auf Bildschirme sahen.
8. A) Sie hatte Angst, etwas Wichtiges zu verpassen.
9. A) Keine Benachungen und weniger Ablenkung.
10. A) Die meisten Benachungen waren nicht wichtig.
11. A) Kleine Regeln statt radikaler Verbote.
12. A) Digitale Verantwortung bedeutet, selbst über Erreichbarkeit und Pausen zu entscheiden.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Herr Wagner schlug den Versuch vor — weil viele ihre Handygewohnheiten kaum bemerken.
2. 2. Die Klasse lachte zuerst — weil ein Tag ohne Handy unrealistisch klang.
3. 3. Das Handy sollte ausgeschaltet bleiben — weil der Versuch echte Pausen ermöglichen sollte.
4. 4. Ausnahmen waren erlaubt — weil Notfälle und Elternkontakte wichtig bleiben.
5. 5. Die Vorbereitung zeigte etwas — weil das Handy viele Alltagsfunktionen ersetzt.
6. 6. Lena hielt die Idee für übertrieben — weil sie glaubte, jederzeit verzichten zu können.
7. 7. Lena legte das Handy auf den Schreibtisch — weil sie ehrlich mitmachen wollte.
8. 8. Der alte Wecker wurde wichtig — weil das Handy nicht neben dem Bett liegen sollte.
9. 9. Lena war morgens schneller — weil sie nicht im Bett scrollte.
10. 10. Im Bus fühlte Lena sich zuerst seltsam — weil Musik und Chat fehlten.
11. 11. Lena bemerkte neue Dinge — weil sie aus dem Fenster schaute.
12. 12. Paul gab schnell auf — weil er in den Sportchat schauen wollte.
13. 13. Mira fand die Pause ruhiger — weil weniger auf Bildschirme geschaut wurde.
14. 14. Lena erledigte Hausaufgaben schneller — weil keine Benachrichtigungen ablenkten.
15. 15. Die vielen Nachrichten überraschten Lena — weil die meisten nicht dringend waren.
16. 16. Lena beschloss neue Regeln — weil sie bewusster online sein wollte.

Reihenfolge

1. 1. Herr Wagner schlägt einen Tag ohne Handy vor.
2. 2. Die Klasse lacht zuerst über die Idee.
3. 3. Die Klasse sucht Alternativen zum Handy-Wecker.
4. 4. Lena legt ihr Handy am Dienstagabend auf den Schreibtisch.
5. 5. Lena greift automatisch neben das Kopfkissen.
6. 6. Lena steht am Mittwochmorgen schneller auf.
7. 7. Lena fühlt sich im Bus zuerst seltsam ohne Musik.
8. 8. Lena merkt im Bus viele kleine Alltagssituationen.
9. 9. Paul gibt schon in der ersten Pause auf.
10. 10. Mira bemerkt eine ruhigere Pause.
11. 11. Lena erledigt ihre Hausaufgaben ohne Benachrichtigungen schneller.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

- 12. 12. Lena sieht am Abend viele Benachrichtigungen.
- 13. 13. Die Klasse wertet den Versuch am nächsten Tag aus.
- 14. 14. Herr Wagner schlägt kleine Regeln statt Verbote vor.
- 15. 15. Lena beschließt, das Handy nachts nicht mehr neben das Bett zu legen.
- 16. 16. Lena versteht, dass digitale Freiheit auch Offline-Zeit bedeutet.

Fehler finden

- 1. Herr Wagner wollte zeigen, wie oft die Klasse im Alltag zum Handy greift.
- 2. Die Klasse lachte zuerst, weil ein Tag ohne Handy unrealistisch klang.
- 3. Das Handy sollte nur für einen Tag ausgeschaltet in der Tasche bleiben.
- 4. Ausnahmen gab es für Notfälle oder wenn Eltern dringend erreichbar sein mussten.
- 5. Lena legte ihr Handy auf den Schreibtisch und benutzte einen alten Wecker.
- 6. Lena stand schneller auf, weil sie nicht am Handy scrollte.
- 7. Lena bemerkte draußen mehrere kleine Alltagssituationen, die ihr sonst kaum auffielen.
- 8. Paul gab schon in der ersten Pause auf.
- 9. Mira fand die Pause ruhiger, weil nicht alle auf Bildschirme sahen.
- 10. Lena war nach einer Stunde fertig, weil sie weniger abgelenkt wurde.
- 11. Die meisten Benachrichtigungen waren nicht wichtig.
- 12. Herr Wagner schlug kleine realistische Regeln für den Alltag vor.