

Eine Woche ohne Handy beim Lernen

B1.2 - SCHULE, DRUCK UND SELBSTORGANISATION



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Ablenkung	distraction
die Aufmerksamkeit	attention
die Konzentration	concentration
die Gewohnheit	habit
das Experiment	experiment
die Regel	rule
der Versuch	attempt / experiment
das Ergebnis	result
die Voraussetzung	requirement
das Gerät	device
benachrichtigen	to notify
die Benachrichtigung	notification
stumm schalten	to mute
weglegen	to put away

Deutsch	Englisch / Erklärung
sich konzentrieren	to concentrate
sich ablenken lassen	to get distracted
unterbrechen	to interrupt
die Lernphase	study phase
die Pause	break
der Vergleich	comparison
die Aufgabe	task
die Lösung	solution
die Diskussion	discussion
die Erfahrung	experience
die Auswertung	evaluation
ehrlich	honest
überraschend	surprising
unruhig	restless
bewusst	conscious / deliberate
verzichten auf	to do without
erreichbar sein	to be reachable
die Selbstkontrolle	self-control
der Vorteil	advantage
der Nachteil	disadvantage

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Eine Woche ohne Handy beim Lernen

B1.2 - SCHULE, DRUCK UND SELBSTORGANISATION

In der Klasse 10b gab es vor den Prüfungen immer wieder dasselbe Problem: Viele Schülerinnen und Schüler wollten lernen, aber nach kurzer Zeit lag das Handy wieder in der Hand. Eigentlich suchten sie nur schnell ein Wort, prüften den Stundenplan oder antworteten auf eine Nachricht. Doch oft wurden aus zwei Minuten zwanzig Minuten. Danach war es schwer, wieder in die Aufgabe zurückzufinden.

Die Klassenlehrerin Frau Berger wollte das Thema nicht einfach mit einem Verbot lösen. Sie schlug stattdessen ein Experiment vor: Eine Woche lang sollte die Klasse beim Lernen das Handy bewusst weglegen. Niemand musste das Handy ganz abgeben, aber während der Lernphasen sollte es stumm geschaltet in der Tasche oder in einem anderen Raum bleiben. Nach jeder Lernphase sollten die Schüler kurz notieren, wie gut sie sich konzentrieren konnten und wie oft sie das Gerät kontrollieren wollten.

Am Montag fanden viele die Idee übertrieben. Jonas sagte, er könne auch mit Handy gut lernen. Er brauche es für Übersetzungen, Fotos von Tafelbildern und den Klassenchat. Andere stimmten ihm zu. Besonders Emma war unsicher, weil sie zu Hause oft von ihrer Mutter angerufen wurde, wenn sich etwas änderte. Frau Berger erklärte deshalb, dass es nicht darum gehe, immer unerreichbar zu sein. In wichtigen Situationen dürfe man natürlich erreichbar bleiben. Aber man solle lernen, zwischen echten Gründen und automatischen Gewohnheiten zu unterscheiden.

Die ersten Tage waren schwieriger als erwartet. Einige Schüler griffen immer wieder automatisch zur Tasche, obwohl keine Nachricht gekommen war. Jonas merkte, dass er sein Handy oft kontrollierte, ohne einen klaren Grund zu haben. Emma stellte fest, dass sie ruhiger wurde, wenn sie ihrer Mutter vorher sagte: „Ich lerne jetzt vierzig Minuten und rufe danach zurück.“ So musste sie nicht ständig auf den Bildschirm schauen.

Am Mittwoch arbeitete die Klasse an einem längeren Lesetext. Ohne Benachrichtigungen wurde es im Raum deutlich ruhiger. Einige Schüler lösten mehr Aufgaben als sonst. Trotzdem gab es auch Probleme. Für manche war das Handy ein wichtiges Hilfsmittel, zum Beispiel für Wörterbücher oder Lern-Apps. Deshalb erlaubte Frau Berger am Donnerstag eine zweite Variante: Das Handy durfte benutzt werden, aber nur für eine klar geplante Aufgabe und nur für eine bestimmte Zeit. Danach wurde es wieder weggelegt.

Am Freitag wertete die Klasse das Experiment aus. Das Ergebnis war nicht einfach: Niemand sagte, dass Handys grundsätzlich schlecht seien. Viele fanden sogar, dass sie beim Lernen helfen können. Aber fast alle gaben zu, dass sie sich häufiger ablenken ließen, als sie vorher gedacht hatten. Jonas sagte ehrlich, er habe nicht weniger gelernt, weil das Handy da war, sondern weil er sich zu oft unterbrechen ließ.

Am Ende beschloss die Klasse keine strenge Handy-Regel für immer. Stattdessen sammelten sie eigene Strategien: Benachrichtigungen ausschalten, Lernzeiten festlegen, das Handy außer Reichweite legen und digitale Hilfen bewusst nutzen. Frau Berger war zufrieden, weil die Schüler nicht nur eine Regel befolgt hatten. Sie hatten verstanden, dass Selbstorganisation nicht bedeutet, alles zu verbieten. Es bedeutet, die eigenen Gewohnheiten zu kennen und bewusst zu entscheiden, was beim Lernen wirklich hilft.



Fragen zum Text

1. Welches Problem hatte die Klasse 10b vor den Prüfungen immer wieder?

2. Warum wurden aus zwei Minuten am Handy oft zwanzig Minuten?

3. Warum wollte Frau Berger das Problem nicht einfach mit einem Verbot lösen?

4. Was sollte die Klasse während des Experiments tun?

5. Was sollten die Schüler nach jeder Lernphase notieren?

6. Warum fand Jonas die Idee am Anfang übertrieben?

7. Warum war Emma unsicher?

8. Was erklärte Frau Berger zu wichtigen Situationen?

9. Was bemerkte Jonas während des Experiments?

10. Welche Lösung fand Emma für sich?

11. Warum erlaubte Frau Berger am Donnerstag eine zweite Variante?

12. Was war das wichtigste Ergebnis des Experiments?

Multiple Choice

1. Was passierte in der Klasse 10b vor den Prüfungen häufig?

- ☐ A) Die Schüler vergaßen ihre Bücher zu Hause.
- ☐ B) Die Schüler wollten lernen, wurden aber vom Handy abgelenkt.
- ☐ C) Die Lehrerin verbot alle digitalen Geräte.
- ☐ D) Die Klasse schrieb jeden Tag eine Prüfung.

2. Warum war es nach einer Handy-Pause schwer, wieder in die Aufgabe zurückzufinden?

- ☐ A) Weil die Aufgaben plötzlich verschwanden.
- ☐ B) Weil die Schüler danach oft müde wurden.
- ☐ C) Weil die Konzentration unterbrochen war.
- ☐ D) Weil Frau Berger neue Aufgaben gab.

3. Was war Frau Berger besonders wichtig?

- ☐ A) Die Schüler sollten das Handy für immer abgeben.
- ☐ B) Die Schüler sollten ihre Gewohnheiten bewusster verstehen.
- ☐ C) Die Schüler sollten nur noch mit Büchern lernen.
- ☐ D) Die Schüler sollten weniger Hausaufgaben bekommen.

4. Welche Regel galt während der ersten Lernphasen?

- ☐ A) Das Handy sollte stumm geschaltet und weggelegt werden.
- ☐ B) Das Handy musste auf dem Tisch liegen.
- ☐ C) Alle Schüler mussten das Handy zu Hause lassen.
- ☐ D) Nur Jonas durfte sein Handy benutzen.

5. Was sollte nach jeder Lernphase aufgeschrieben werden?

- ☐ A) Wie viele Nachrichten angekommen waren.
- ☐ B) Wie viele Fehler die Schüler gemacht hatten.
- ☐ C) Wie gut die Konzentration war und wie oft man das Handy kontrollieren wollte.
- ☐ D) Wie lange die Pause dauern sollte.

6. Warum verteidigte Jonas das Handy am Anfang?

- ☐ A) Er brauchte es nach eigener Aussage für schulische Dinge.
- ☐ B) Er wollte damit im Unterricht spielen.
- ☐ C) Er hatte sein Heft vergessen.
- ☐ D) Er wollte keine Prüfungen schreiben.

7. Warum war Emma nicht sicher, ob die Regel für sie passt?

- ☐ A) Sie schrieb alle Aufgaben am Handy.
- ☐ B) Sie musste manchmal für ihre Mutter erreichbar sein.
- ☐ C) Sie hatte kein eigenes Handy.
- ☐ D) Sie wollte keine Pausen machen.

8. Was zeigt die Szene mit Emma und ihrer Mutter?

- ☐ A) Man kann Erreichbarkeit planen, ohne ständig auf das Handy zu schauen.
- ☐ B) Emma darf nie wieder telefonieren.
- ☐ C) Ihre Mutter versteht das Lernen nicht.
- ☐ D) Emma lernt nur, wenn ihre Mutter anruft.

9. Was wurde am Mittwoch beim Lesetext bemerkt?

- ☐ A) Ohne Benachungen wurde es ruhiger.
- ☐ B) Niemand konnte mehr arbeiten.
- ☐ C) Alle Schüler brauchten sofort das Handy.
- ☐ D) Frau Berger brach das Experiment ab.

10. Warum gab es am Donnerstag eine neue Variante?

- ☐ A) Weil das Experiment komplett gescheitert war.
- ☐ B) Weil das Handy auch als Lernhilfe sinnvoll sein konnte.
- ☐ C) Weil alle Schüler ihr Handy vergessen hatten.
- ☐ D) Weil die Klasse keine Aufgaben mehr hatte.

11. Was sagte Jonas am Ende ehrlich?

- ☐ A) Er habe weniger gelernt, weil die Aufgaben zu leicht waren.
- ☐ B) Er habe nicht wegen des Handys an sich weniger gelernt, sondern wegen der Unterbrechungen.
- ☐ C) Er wolle nie wieder ohne Handy lernen.
- ☐ D) Er habe die ganze Woche nicht gelernt.

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

- ☐ A) Selbstorganisation bedeutet, alles Digitale zu verbieten.
- ☐ B) Handys sind immer schlecht für die Schule.
- ☐ C) Bewusste Nutzung ist wichtiger als ein einfaches Verbot.
- ☐ D) Lernen funktioniert nur ohne Technik.

Ordne zu

A	B
Die Klasse 10b hatte vor Prüfungen oft dasselbe Problem	weil sie für Übersetzungen und Tafelbilder nützlich sein konnten.
Aus zwei Minuten am Handy wurden oft zwanzig Minuten	weil wichtige Situationen eine Ausnahme sein durften.
Frau Berger wollte kein einfaches Verbot	weil viele Schüler sich durch das Handy ablenken ließen.
Während der Lernphasen sollte das Handy stumm sein	weil die Schüler oft länger online blieben als geplant.
Nach jeder Lernphase sollten die Schüler etwas notieren	weil sie lernen sollten, ihre Gewohnheiten zu verstehen.
Jonas fand das Experiment zuerst übertrieben	weil sie wissen sollten, wie oft sie das Handy kontrollieren wollten.
Emma war unsicher wegen der Regel	weil sie manchmal für ihre Mutter erreichbar sein musste.
Frau Berger sprach über echte Gründe und automatische Gewohnheiten	weil er meinte, auch mit Handy gut lernen zu können.
Einige Schüler griffen automatisch zur Tasche	weil keine Benachrichtigungen den Raum störten.
Jonas bemerkte eine eigene Gewohnheit	weil sie ihr Handy kontrollieren wollten, obwohl nichts passiert war.
Emma wurde ruhiger durch eine klare Absprache	weil er sein Handy oft ohne echten Grund prüfte.
Am Mittwoch war der Raum ruhiger	weil sie ihrer Mutter vorher eine Lernzeit nannte.
Manche Schüler brauchten das Handy als Hilfsmittel	weil es in der Tasche oder in einem anderen Raum bleiben sollte.
Am Donnerstag erlaubte Frau Berger eine zweite Variante	weil digitale Hilfen bewusst und zeitlich begrenzt genutzt werden konnten.
Die Auswertung am Freitag war nicht einfach	weil Handys sowohl helfen als auch ablenken können.
Die Klasse beschloss am Ende keine strenge Dauerregel	weil sie lieber eigene Strategien für bewusste Nutzung sammelte.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Emma sagt ihrer Mutter vorher, dass sie vierzig Minuten lernt.	
2.	Frau Berger schlägt ein Experiment für eine Woche vor.	
3.	Die Klasse wertet am Freitag die Erfahrungen aus.	
4.	Jonas verteidigt das Handy, weil er es auch für schulische Dinge braucht.	
5.	Die Klasse sammelt am Ende eigene Strategien für das Lernen.	
6.	Einige Schüler merken, dass sie automatisch zur Tasche greifen.	
7.	Vor Prüfungen wird das Handy für viele Schüler immer wieder zur Ablenkung.	
8.	Am Mittwoch arbeitet die Klasse an einem längeren Lesetext.	
9.	Frau Berger erlaubt am Donnerstag eine zweite Variante mit klarer Nutzung.	
10.	Die Schüler sollen nach jeder Lernphase ihre Konzentration notieren.	
11.	Jonas erkennt, dass er sein Handy oft ohne klaren Grund kontrolliert.	
12.	Ohne Benachrichtigungen wird es im Raum deutlich ruhiger.	
13.	Frau Berger erklärt den Unterschied zwischen echten Gründen und Gewohnheiten.	
14.	Einige Schüler sagen, dass das Handy auch ein wichtiges Hilfsmittel ist.	
15.	Die Klasse beschließt keine strenge Regel für immer.	
16.	Aus kurzen Handy-Momenten werden oft viel längere Pausen.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Die Klasse 10b hatte vor den Prüfungen nie Probleme mit Handys.

2. Frau Berger wollte sofort ein vollständiges Handyverbot einführen.

3. Während der Lernphasen sollten alle Handys auf dem Tisch liegen.

4. Die Schüler mussten nach jeder Lernphase ihre Noten vergleichen.

5. Jonas fand die Idee sofort sehr sinnvoll.

6. Emma war unsicher, weil sie überhaupt kein Handy hatte.

7. Frau Berger sagte, dass niemand in wichtigen Situationen erreichbar sein darf.

8. Jonas merkte, dass er sein Handy nur aus wichtigen Gründen kontrollierte.

9. Am Mittwoch wurde der Raum durch Benachrichtigungen lauter als sonst.

10. Das Handy durfte am Donnerstag gar nicht mehr benutzt werden.

11. Am Freitag sagte die Klasse, dass Handys grundsätzlich schlecht sind.

12. Am Ende beschloss die Klasse eine sehr strenge Handy-Regel für immer.



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. Viele Schülerinnen und Schüler wollten lernen, wurden aber durch ihr Handy schnell abgelenkt.
2. Weil die Schüler nur kurz etwas prüfen wollten, dann aber durch Nachrichten, Chats oder andere Inhalte abgelenkt wurden.
3. Sie wollte, dass die Schüler ihre Gewohnheiten verstehen und selbst bewusster mit dem Handy umgehen.
4. Die Schüler sollten das Handy während der Lernphasen stumm schalten und weglegen.
5. Sie sollten notieren, wie gut sie sich konzentrieren konnten und wie oft sie das Handy kontrollieren wollten.
6. Er meinte, dass er auch mit Handy gut lernen könne und es für Übersetzungen, Tafelbilder und den Klassenchat brauche.
7. Sie war unsicher, weil ihre Mutter sie zu Hause manchmal anrief, wenn sich etwas änderte.
8. Sie erklärte, dass man in wichtigen Situationen natürlich erreichbar bleiben dürfe.
9. Er bemerkte, dass er sein Handy oft ohne klaren Grund kontrollierte.
10. Sie sagte ihrer Mutter vorher, dass sie vierzig Minuten lernt und danach zurückruft.
11. Sie erlaubte sie, weil das Handy für manche Schüler auch ein nützliches Hilfsmittel sein konnte.
12. Die Schüler verstanden, dass Handys nicht grundsätzlich schlecht sind, aber leicht ablenken können, wenn man sie unbewusst nutzt.

Multiple Choice

1. B) Die Schüler wollten lernen, wurden aber vom Handy abgelenkt.
2. C) Weil die Konzentration unterbrochen war.
3. B) Die Schüler sollten ihre Gewohnheiten bewusster verstehen.
4. A) Das Handy sollte stumm geschaltet und weggelegt werden.
5. C) Wie gut die Konzentration war und wie oft man das Handy kontrollieren wollte.
6. A) Er brauchte es nach eigener Aussage für schulische Dinge.
7. B) Sie musste manchmal für ihre Mutter erreichbar sein.
8. A) Man kann Erreichbarkeit planen, ohne ständig auf das Handy zu schauen.
9. A) Ohne Benachungen wurde es ruhiger.
10. B) Weil das Handy auch als Lernhilfe sinnvoll sein konnte.
11. B) Er habe nicht wegen des Handys an sich weniger gelernt, sondern wegen der Unterbrechungen.
12. C) Bewusste Nutzung ist wichtiger als ein einfaches Verbot.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Die Klasse 10b hatte vor Prüfungen oft dasselbe Problem — weil viele Schüler sich durch das Handy ablenken ließen.
2. 2. Aus zwei Minuten am Handy wurden oft zwanzig Minuten — weil die Schüler oft länger online blieben als geplant.
3. 3. Frau Berger wollte kein einfaches Verbot — weil sie lernen sollten, ihre Gewohnheiten zu verstehen.
4. 4. Während der Lernphasen sollte das Handy stumm sein — weil es in der Tasche oder in einem anderen Raum bleiben sollte.
5. 5. Nach jeder Lernphase sollten die Schüler etwas notieren — weil sie wissen sollten, wie oft sie das Handy kontrollieren wollten.
6. 6. Jonas fand das Experiment zuerst übertrieben — weil er meinte, auch mit Handy gut lernen zu können.
7. 7. Emma war unsicher wegen der Regel — weil sie manchmal für ihre Mutter erreichbar sein musste.
8. 8. Frau Berger sprach über echte Gründe und automatische Gewohnheiten — weil wichtige Situationen eine Ausnahme sein durften.
9. 9. Einige Schüler griffen automatisch zur Tasche — weil sie ihr Handy kontrollieren wollten, obwohl nichts passiert war.
10. 10. Jonas bemerkte eine eigene Gewohnheit — weil er sein Handy oft ohne echten Grund prüfte.
11. 11. Emma wurde ruhiger durch eine klare Absprache — weil sie ihrer Mutter vorher eine Lernzeit nannte.
12. 12. Am Mittwoch war der Raum ruhiger — weil keine Benachrichtigungen den Raum störten.
13. 13. Manche Schüler brauchten das Handy als Hilfsmittel — weil sie für Übersetzungen und Tafelbilder nützlich sein konnten.
14. 14. Am Donnerstag erlaubte Frau Berger eine zweite Variante — weil digitale Hilfen bewusst und zeitlich begrenzt genutzt werden konnten.
15. 15. Die Auswertung am Freitag war nicht einfach — weil Handys sowohl helfen als auch ablenken können.
16. 16. Die Klasse beschloss am Ende keine strenge Dauerregel — weil sie lieber eigene Strategien für bewusste Nutzung sammelte.

Reihenfolge

1. 1. Vor Prüfungen wird das Handy für viele Schüler immer wieder zur Ablenkung.
2. 2. Aus kurzen Handy-Momenten werden oft viel längere Pausen.
3. 3. Frau Berger schlägt ein Experiment für eine Woche vor.
4. 4. Die Schüler sollen nach jeder Lernphase ihre Konzentration notieren.
5. 5. Jonas verteidigt das Handy, weil er es auch für schulische Dinge braucht.
6. 6. Frau Berger erklärt den Unterschied zwischen echten Gründen und Gewohnheiten.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

7. 7. Einige Schüler merken, dass sie automatisch zur Tasche greifen.
8. 8. Jonas erkennt, dass er sein Handy oft ohne klaren Grund kontrolliert.
9. 9. Emma sagt ihrer Mutter vorher, dass sie vierzig Minuten lernt.
10. 10. Am Mittwoch arbeitet die Klasse an einem längeren Lesetext.
11. 11. Ohne Benachrichtigungen wird es im Raum deutlich ruhiger.
12. 12. Einige Schüler sagen, dass das Handy auch ein wichtiges Hilfsmittel ist.
13. 13. Frau Berger erlaubt am Donnerstag eine zweite Variante mit klarer Nutzung.
14. 14. Die Klasse wertet am Freitag die Erfahrungen aus.
15. 15. Die Klasse beschließt keine strenge Regel für immer.
16. 16. Die Klasse sammelt am Ende eigene Strategien für das Lernen.

Fehler finden

1. Die Klasse hatte vor den Prüfungen oft das Problem, dass Handys beim Lernen ablenkten.
2. Frau Berger wollte kein einfaches Verbot, sondern ein Experiment zur bewussten Nutzung.
3. Die Handys sollten stumm geschaltet in der Tasche oder in einem anderen Raum bleiben.
4. Sie sollten notieren, wie gut sie sich konzentrieren konnten und wie oft sie das Handy kontrollieren wollten.
5. Jonas fand die Idee am Anfang übertrieben und meinte, er könne auch mit Handy gut lernen.
6. Emma war unsicher, weil sie manchmal für ihre Mutter erreichbar sein musste.
7. Frau Berger sagte, dass man in wichtigen Situationen natürlich erreichbar bleiben darf.
8. Jonas merkte, dass er sein Handy oft ohne klaren Grund kontrollierte.
9. Ohne Benachrichtigungen wurde es im Raum deutlich ruhiger.
10. Am Donnerstag durfte das Handy für eine klar geplante Aufgabe und eine bestimmte Zeit benutzt werden.
11. Die Klasse sagte nicht, dass Handys grundsätzlich schlecht sind, sondern dass sie leicht ablenken können.
12. Die Klasse beschloss keine strenge Dauerregel, sondern sammelte eigene Strategien.