

Digital Detox

Handystress verringern

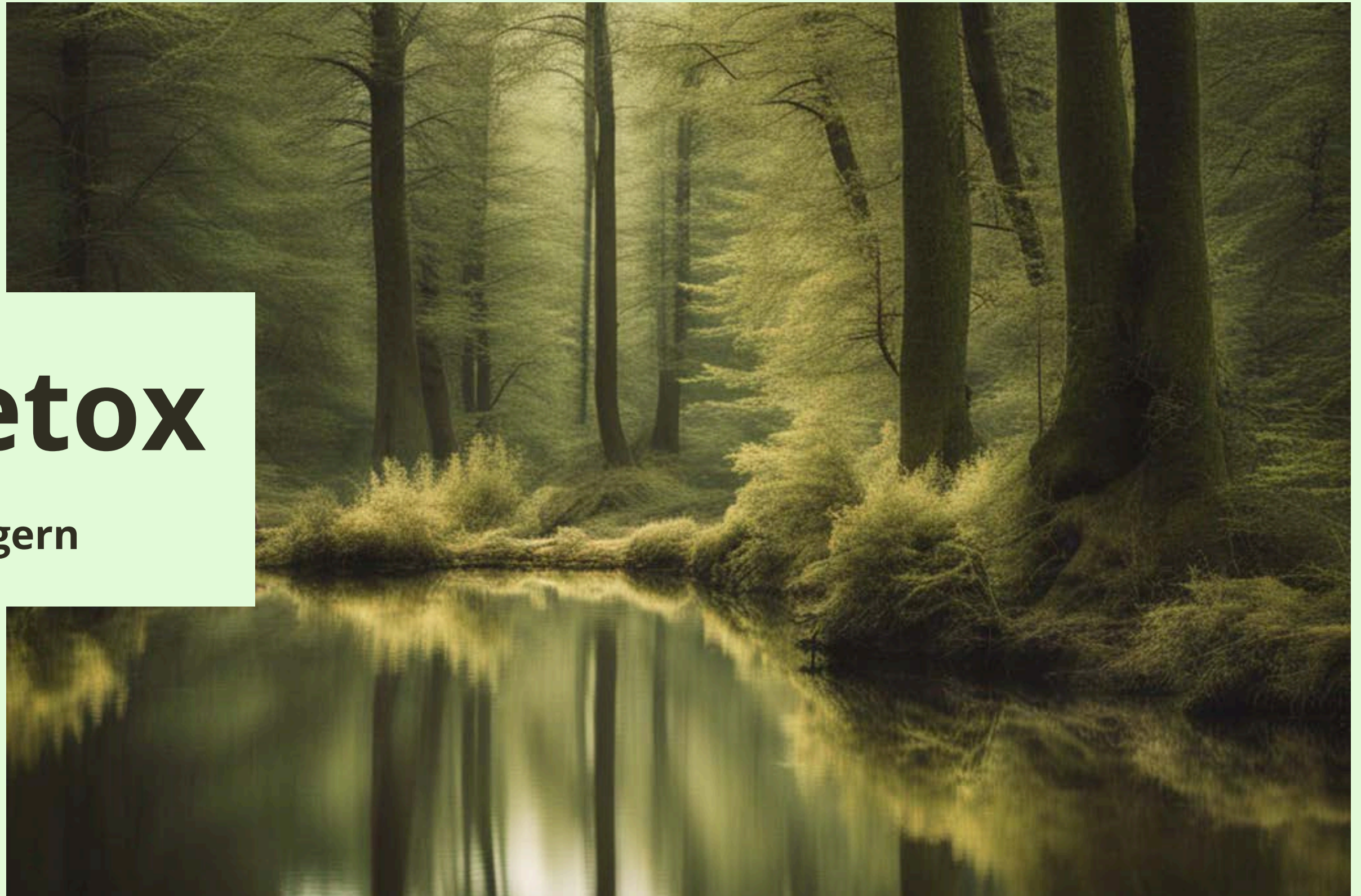
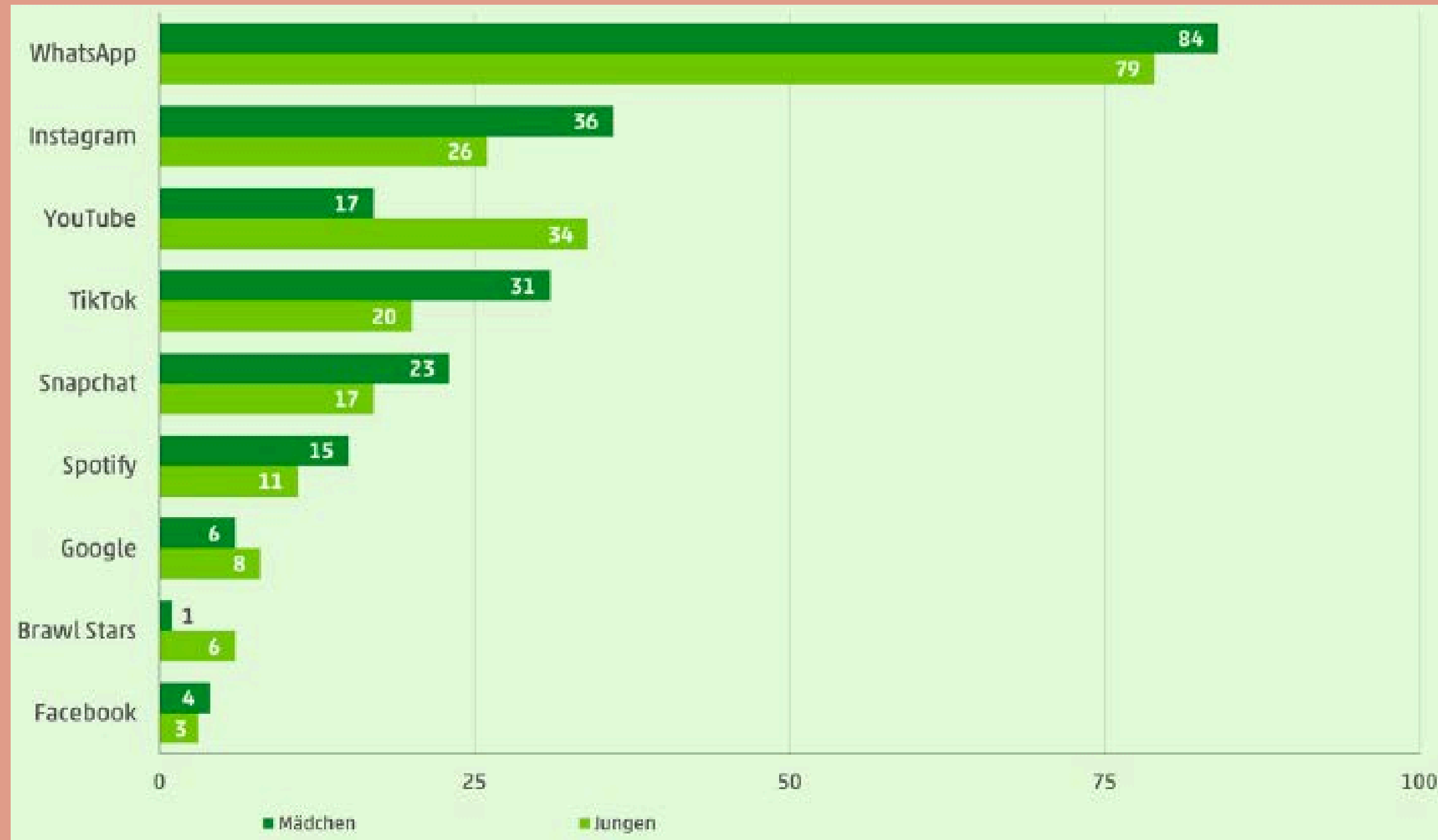


Bild erstellt mit Canva Magic Media

Wichtigste Apps 2024

Prozentualer Anteil unter Jugendlichen (12 - 19 Jahre), bis zu drei Nennungen waren möglich

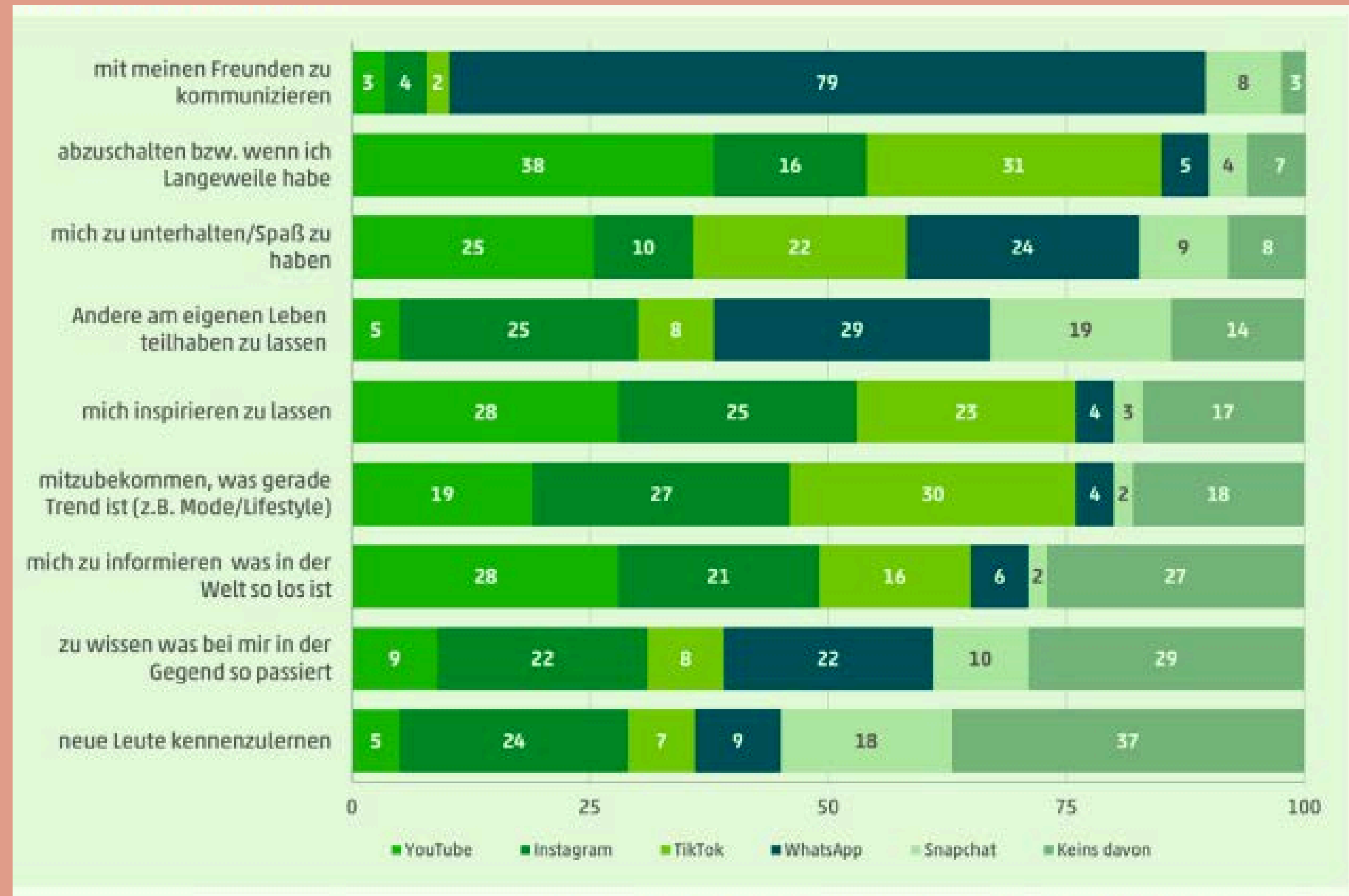


Nutzungsmotive

- Nutze ich am ehesten um ... -

Prozentualer Anteil für einzelne Social- Media- Angebote im Jahr 2024

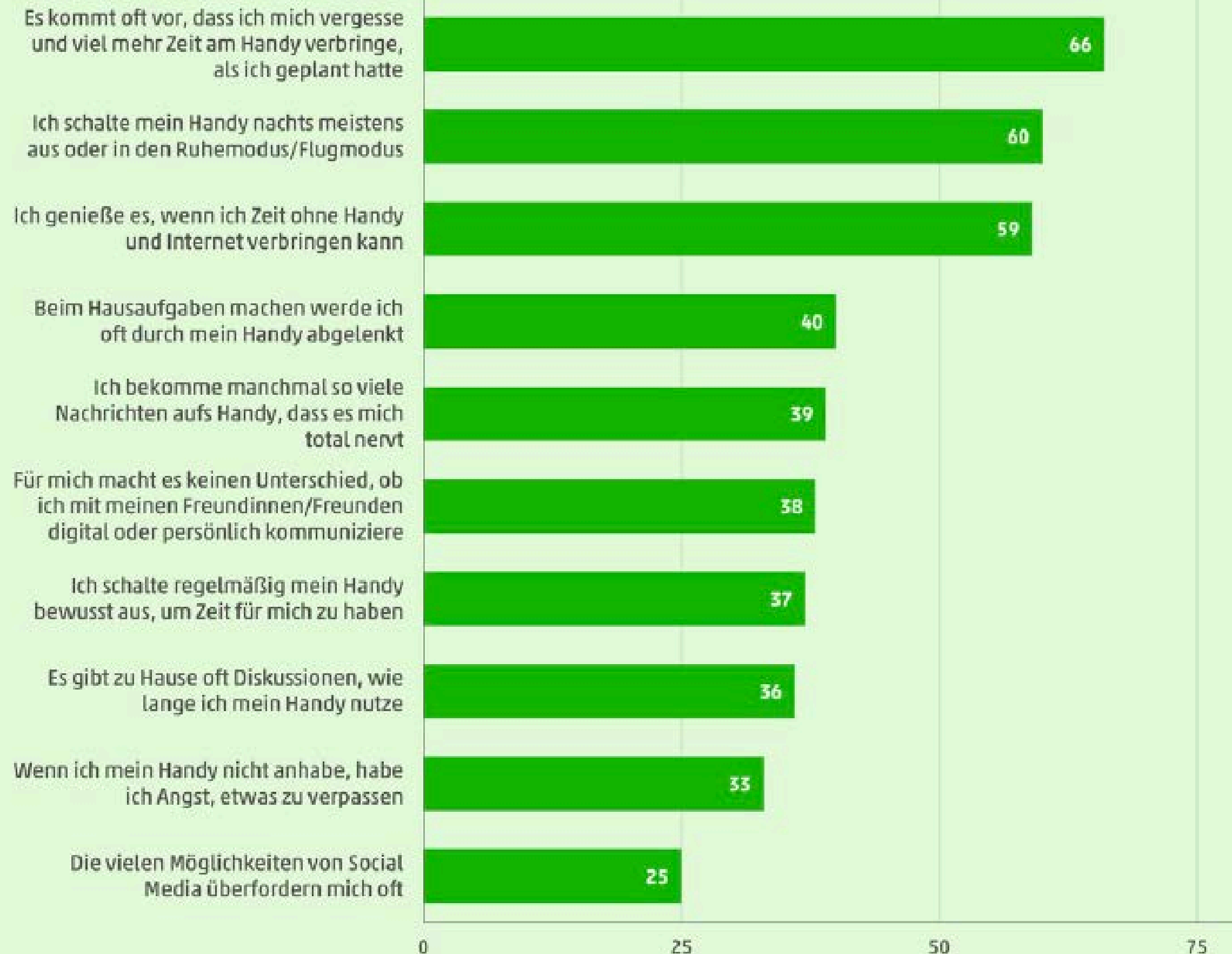
Quelle: JIM 2024, Basis: Befragte Jugendliche (12 - 19 Jahre), die das Internet nutzen, n=1.200



Überdruss digitaler Kommunikation

Prozentualer Anteil der Jugendlichen (12 - 19 Jahre) im Jahr 2024, die den Aussagen voll und ganz oder weitgehend zugestimmt haben.

Quelle: JIM 2024, Basis: alle Befragten, n=1.200



Arbeitsauftrag



1 Gruppenbildung
Bildet Gruppen von drei bis vier Personen.

2 Ideensammlung (Zeit: 10 Minuten)

- Entwickelt fünf Ideen, um unser digitales Wohlbefinden zu verbessern.
- Tragt eure Ideen auf dem bereitgestellten Arbeitsblatt ein.

3 Präsentation

- Präsentiert eure Ergebnisse vor der Klasse.
- Ergänzt gegebenenfalls Vorschläge anderer Gruppen, die für euch nützlich sind.

Arbeitsauftrag

Ihr benötigt Stift und Zettel.



Schaut euch das Video *Handysucht - Bist du süchtig?* an. In dem Video werden Fragen gestellt, bei denen ihr euch selbst auf einer fünfstufigen Skala einschätzen und die entsprechende Punktezahl notieren müsst:



Umfrage

Bitte nehmt mit eurem Handy an folgender Umfrage zu dem Test aus dem Video *Handysucht - Bist du süchtig?* teil. Natürlich ist die Teilnahme freiwillig!





Auswertung

Hier seht ihr die Ergebnisse der Umfrage.

1 Statte dich aus

Nimm dir von jedem der nebenstehenden fünf Social-Media-Angeboten, **das du selbst nutzt**, einen Flyer.

2 Informiere dich und ändere deine Einstellungen

- Lies dir die Hinweise und Tipps in den Flyern durch.
- Nimm in den Apps die Einstellungen vor, die dir sinnvoll erscheinen.

Arbeitsauftrag



Quelle Flyer: <https://www.klicksafe.de/materialien>

3 Steige noch tiefer ein

Folge dem Pfad in deinem persönlichen Data Detox Kit- Reiseführer für noch mehr Tipps und Tricks im Umgang mit deinem Handy und deinen Daten.

Quelle Data Detox Kit: <https://datadetoxkit.org/de/families/datadetox-x-youth/>

