

Ich und mein Smartphone

Arbeitsblatt zur Aktionswoche "Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit"

Darum geht es: Mithilfe dieses Arbeitsblattes beobachtest du zunächst deine eigene Smartphone-Nutzung. In der zweiten Woche probierst du aus, wie du deine Handyzeit bewusst reduzieren kannst.

WOCHE 1 – Beobachten und Auswerten

Zeitraum:

Aufgabe: Schau jeden Tag (immer zur gleichen Uhrzeit, möglichst abends kurz vor dem Ausschalten) auf deinem Smartphone nach, wie lange du es insgesamt genutzt hast. Trage die tägliche Bildschirmzeit in die Tabelle ein.

ANDROID

1. Öffne „Einstellungen“.
2. Tippe auf „Digital Wellbeing & Jugendschutz“
(Bezeichnung kann je nach Gerät leicht abweichen).
3. Dort findest du deine tägliche Bildschirmzeit und die Nutzung einzelner Apps.

iPHONE / iOS

1. Öffne „Einstellungen“.
2. Tippe auf „Bildschirmzeit“.
3. Dort siehst du deine tägliche Bildschirmzeit und die Nutzung einzelner Apps.

Tag	Meine Smartphone-Zeit	Davon ungefähr für Schule/Lernen	Meist-genutzte App
	_____ Std./Min.	_____	_____
	_____ Std./Min.	_____	_____
	_____ Std./Min.	_____	_____
	_____ Std./Min.	_____	_____
	_____ Std./Min.	_____	_____
	_____ Std./Min.	_____	_____
	_____ Std./Min.	_____	_____