

# Mein Social-Media-Kompass

## Aufgabe 1

Beschreibe drei Dinge, die du über dich und deine Social-Media-Nutzung gelernt hast.

1

---



---



---

2

---



---



---

3

---



---



---

Beende den Satz: Ich möchte Social Media nutzen, um ...

---



---

Wie viel Zeit möchtest du täglich auf Social Media verbringen?

0–30 Minuten    30–60 Minuten    1–2 Stunden    Mehr als 2 Stunden

Warum genau diese Zeitspanne gut für mich ist:

---



---



---

Welche der folgenden Strategien möchtest du für dich nutzen?

Setze ein Häkchen bei allem, was dich anspricht, und ergänze eigene Ideen für einen bewussteren Umgang mit Social Media:

Benachrichtigungen ausschalten

Handyfreie Zeiten (z. B. beim Essen, vor dem Schlafengehen)

1 Stunde nach dem Aufstehen und 1 Stunde vor dem Einschlafen ohne Handy verbringen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Aufgabe 2

Fülle die drei Felder aus. Schneide die Felder entlang der gestrichelten Linien aus.

Gestaltet anschließend gemeinsam ein Klassenplakat, auf das ihr eure Zukunftsvorstellungen, Tipps und Wünsche klebt.

Meine Social-Media-Nutzung der Zukunft

Von:

Mein Social-Media-Tipp

Von:

Was wünsche ich mir

Von: