

# Mein Social-Media-Kompass

## Aufgabe 1

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

1 Nicht alles, was man auf Social Media sieht, ist echt.

2 Social Media soll mich süchtig machen.

3 Ich könnte ein bisschen besser mit Social Media umgehen.

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

Kontakt mit Freund:innen zu haben, inspirierende Inhalte zu sehen und mich mit anderen Menschen zu vernetzen.

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:

Weil ich dann noch genug Zeit habe, um Dinge offline zu machen, ich aber trotzdem Kontakt mit meinen Freund:innen halten kann.

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

Graumodus ausprobieren

Die App OneSec benutzen

Bildschirmcode einrichten

## 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.

