

# MEDIEN SELF CHECK



Wie schätzt du deinen eigenen Medienkonsum ein?  
Mit diesem Test, kannst du dir das mal genauer angucken!

## Kreuze das an, was für dich zutrifft.

- |     |   |           |             |
|-----|---|-----------|-------------|
| 1.  | Du nutzt regelmäßig (Soziale) Medien.   | Ja        | Nein        |
| 2.  | Du hast schonmal eine Verabredung abgesagt, um zu zocken.   | Ja        | Nein        |
| 3.  | Du bist auf Instagram, TikTok und Co, weil du gelangweilt oder gestresst bist.  | Ja        | Nein        |
| 4.  | Manchmal merkst du gar nicht bewusst, dass du zum Handy greifst.  | Ja        | Nein        |
| 5.  | Wenn du Nachrichten im Internet liest, machst du dir keine Gedanken darüber, aus welcher Quelle die Information stammt.       | Ja        | Nein        |
| 6.  | Dir hat schonmal jemand gesagt, dass er/sie sich wünscht, dass du dein Handy weg legst.                                       | Ja        | Nein        |
| 7.  | Wenn du unterwegs bist, denkst du viel darüber nach, wie du die nächste Insta-Story, das nächste BeReal etc. machen könntest. | Ja        | Nein        |
| 8.  | Wenn du morgens aufwachst, checkst du als erstes deine Nachrichten.   | Ja        | Nein        |
| 9.  | Du bist bis kurz vor dem Einschlafen noch am Handy.   | Ja        | Nein        |
| 10. | Es gibt Dinge, die du auch außerhalb des Internets gerne machst.  | Ja        | Nein        |
|     | <b>Zähle zusammen!</b>  | <b>Ja</b> | <b>Nein</b> |

Du hast bei mehr als 5 Aussagen "Ja" angekreuzt? Dein Medienkonsum scheint recht hoch zu sein. Guck doch mal, ob du Pausen einbauen kannst und ein bisschen bewusster mit deinem Medienkonsum umgehst.

DU MÖCHTEST NOCH MEHR ERFAHREN? GUCK AUF DER BLU:BASE VORBEI!



# MEDIEN

## SIE WOLLEN MEHR?

Sie möchten weitere Inhalte zu relevanten Themen aus der Lebenswelt Ihrer Schüler und Schülerinnen in Ihren Unterricht integrieren?

Bei blu:interact finden Sie viele Anwendungen, die Sie sofort und kostenlos nutzen können. Durch interaktive Formate wird Ihre Klasse in ihrer Lebenswelt abgeholt und selbst sensible Themen können anonym behandelt werden. Für eine Suchtprävention auf Augenhöhe!

Über den QR-Code gelangen Sie zur Webseite von blu:interact. Dort können Sie sich kostenlos registrieren und direkt loslegen.

