



Hallo!

Das Smartphone und andere digitale Medien begleiten uns durch den Tag. So selbstverständlich, dass wir kaum noch darüber nachdenken.

Das Nachdenken ist aber wichtig, denn nur so kommst du dahinter, welche Mediendinge deinen Alltag besser, schöner und bunter machen – und was dir nicht gut tut.

Du kannst dich alleine den Fragen und Aufgaben in diesem Booklet stellen – aber gemeinsam mit anderen kommst du besser voran!

Am Ende steht keine Beurteilung, ob du Medien „falsch“ oder „richtig“ verwendest.

Denn:
Wie der gute digitale Alltag aussieht, muss jede und jeder für sich selbst herausfinden!

MEIN DIGITALER ALLTAG

MEINE MEDIEN



Auf diesen Online-Plattformen habe ich Profile:

.....

Früher hatte ich auch da Profile:

.....

Diese Games spiele ich gerade gerne:

.....

Game over ist für mich bei diesen Spielen:

.....

Von diesen Serien bekomme ich nicht genug:

.....

Mochte ich früher mal:

.....

Diese Filme sind gut:

.....

Fand ich früher gut:

Diese Bücher lese ich gerne:

.....

Die sind Geschichte:

Diese Musiker_innen höre ich oft:

.....

Früher mal:

.....

Diese Apps nutze ich gerne:

.....

Die waren mal wichtig:

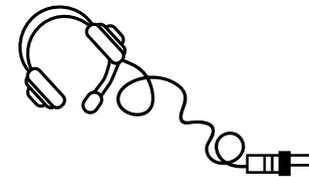
.....

Selber Medien gestalten - am liebsten mache ich (z.B. Musik, Videos, Fotos):

.....

.....

Diese Medien nutze ich,



wenn ich traurig bin...



wenn ich was zum Lachen brauche...



wenn ich wütend bin...



wenn ich einen schlechten Tag habe...



DEIN MEDIENPROFIL:
Das, was du mit Medien tust und was du magst, gibt Einblick, wer du bist. Durch die früheren Vorlieben siehst du, was sich in den letzten Jahren für dich verändert hat.

MEIN ALLTAG MIT MEDIEN

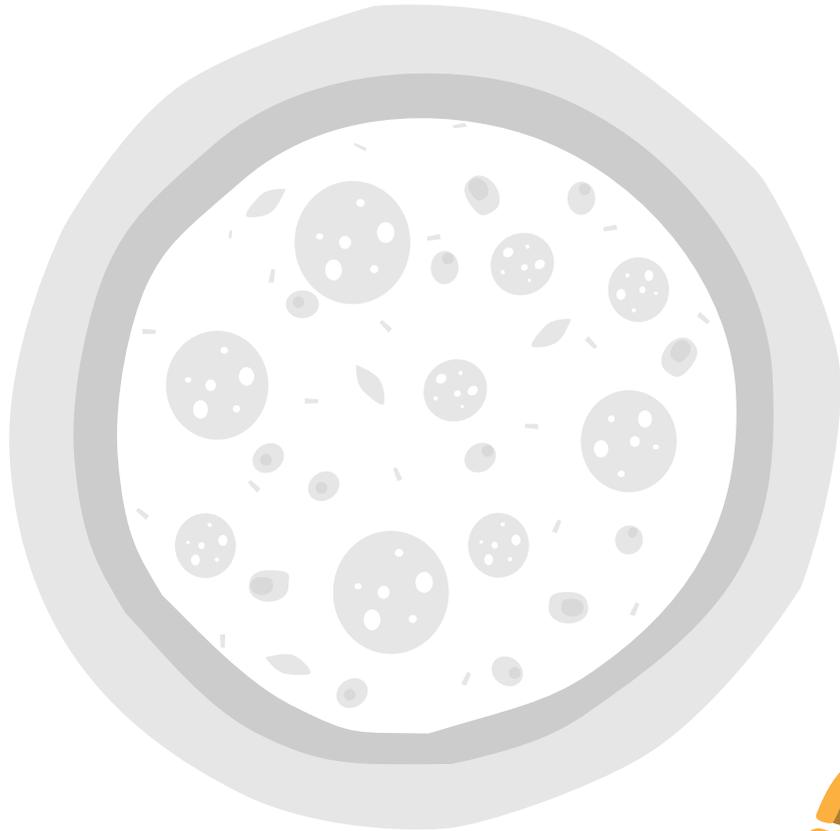
Denke darüber nach, was du über den Tag verteilt alles mit Medien machst – vom Aufstehen bis zum Schlafengehen (klammere die Schulzeit aus).

Als kleine Hilfe:

Was sind alles Medien?

TV, Smartphone, PC, Laptop, Zeitschrift, Tablet, Buch, ...

Meine geschätzte Medienzeit in Stunden:



Stelle dir deine Medienzeit an einem gewöhnlichen Tag als Pizza vor.

Wie teilt sich diese Zeit auf verschiedene Medienaktivitäten auf – wie groß sind die Pizzastücke?



Wir nutzen Medien für unterschiedliche Zwecke:

Was sind deine hauptsächlichsten...

→ Informationsmedien:

Medien, über die du dich am Laufenden hältst: bestimmte Kanäle, Apps und Sendungen, Zeitungen ...

.....

.....

→ Kommunikationsmedien:

Apps und Plattformen, die du verwendest, um mit Freund_innen, Familie und anderen Menschen zu kommunizieren

.....

.....

→ Wohlfühlmedien:

Medien, mit denen du entspannen und abschalten kannst

.....

.....



Medienfreie Zeit

von Uhr bis Uhr*

NACHTRUHE!

*Schläfst du genug?

Recherchiere online, wieviel Schlaf ein Mensch in deinem Alter braucht.

SOCIAL MEDIA VORBILDER: INSPIRATION ODER FRUST?

Welche Gefühle entstehen bei dir beim Scrollen durch Instagram, TikTok, ...?
„Alles, was die Person auf dem Kanal XY zeigt schaut so leicht aus. Sie ist so perfekt, ihr Leben ist perfekt, warum kann das bei mir nicht auch so sein?“

Ein scheinbar „perfektes“ Leben zu sehen erzeugt Druck und Stress.

Folgst du auch Accounts und Menschen, die bei dir ein gutes Gefühl hinterlassen?
Mache dich auf die Suche nach Inhalten von Personen und Accounts, die Themen aufgreifen, die dir wichtig sind! Gestalte das, was du sehen magst.

ÄNDERE DEINEN FEED, NICHT DICH SELBST!

Welche sind die drei wichtigsten Accounts, die dich motivieren und inspirieren:

→
.....
→
.....
→
.....

Schau dir regelmäßig deine „Folge ich“-Liste auf den Plattformen an, die du häufig nutzt. Entfolge Accounts, die bei dir ein negatives Gefühl auslösen. Achte darauf, ob vielleicht etwas, was du früher mal mochtest, mittlerweile nicht mehr gut ist für dich.

DIGITALER STRESS...

Sekundenschnell antworten zu müssen, weil sonst jemand beleidigt ist. Streit mit Eltern wegen Handynutzung oder Zocken. Accounts, die gehackt wurden. Schlimme, traurige oder schockierende News. Ladekabel, das nie dabei ist, wenn man es braucht.



Digitaler Stress bedeutet für jeden etwas Anderes. Wann erzeugen digitale Dinge bei dir Stress und Ärger?

.....
.....

... UND WAS ICH DAGEGEN TUN KANN



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was du gegen digitalen Stress tun kannst, findest du am besten gemeinsam mit anderen heraus. Erzählt euch gegenseitig, was euch stresst. Überlegt, was man dagegen tun kann. Schreibe die besten Tipps auf!

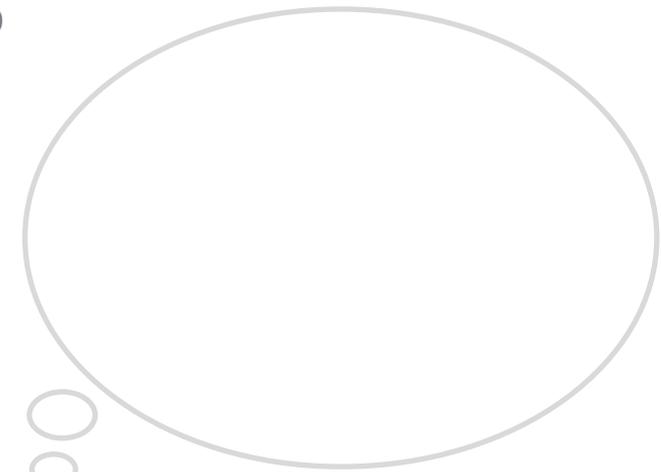
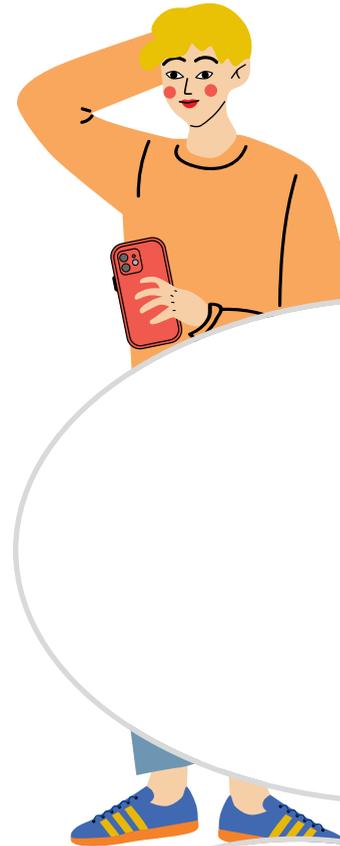
„GUTE“ VS. „SCHLECHTE“ MEDIENNUTZUNG

Wir Menschen sind ständig am Bewerten, welche Art von Mediennutzung als sinnvoll, nützlich, wertlos oder schädlich gilt. Bücher lesen finden viele gut. Digitale Spiele gelten dagegen pauschal als Zeitverschwendung. Aber wer sagt eigentlich, was gut und was schlecht ist - und wie denkst du darüber?

Wie SOLLST du Medien nutzen? Was hörst du dazu von Erwachsenen?



ICH HÖRE DAS, UND
DENKE MIR ...



Fülle die Sprechblasen mit Aussagen von Erwachsenen über gute und schlechte Mediennutzung. Dann überlege: Wie geht es dir mit diesen Ratschlägen und Regeln. Was verstehst und teilst du? Was findest du unbrauchbar? Warum?

ROUTINEN HINTERFRAGEN

Oftmals tun wir mit digitalen Medien jeden Tag so ziemlich dasselbe - das sind unsere Medienroutinen. Routinen geben uns Struktur im Alltag. Aber es tut auch gut, diese von Zeit zu Zeit zu hinterfragen. Diese drei Übungen laden dich dazu ein.

MEDIENFASTEN

Einen ganzen Tag lang auf digitale Medien verzichten? Schwierig - aber nicht unmöglich!

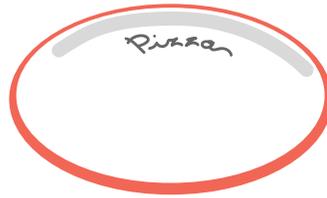
Fordere dich heraus und überlege, mit welchen Aktivitäten du deinen Tag ohne digitale Medien füllen willst.

Medienfasten am:

So ist es mir dabei gegangen:

.....

.....



MEDIENEXZESS

Exzess ist das Gegenteil von Fasten, die beiden Übungen funktionieren am besten im Kombipack. Zum Beispiel: Samstag ganz ohne, Sonntag randvoll mit digitalen Medien. Binge-Watching, Zocken bis zum Umkippen - oder was dir sonst dazu einfällt.

Medienexzess am:

So ist es mir dabei gegangen:

.....

.....



Setze fest an welchen zwei Tagen du fasten und digitale Medien exzessiv nutzen möchtest. Gerne auch gemeinsam mit deinen Freund_innen oder deiner Familie. TIPP FÜR DEN FASTENTAG: Vergiss nicht, die dir wichtig sind, darüber zu informieren, dass du die nächsten XY Stunden offline sein wirst.

MAL WAS NEUES

Digitale Welten quellen vor Möglichkeiten über. Wir können nur einen kleinen Teil davon kennen und nutzen. Es ist jedoch wichtig, regelmäßig Neues für sich zu entdecken.

**Eine neue App, neue Inhalte, eine neue digitale Fähigkeit,
Schreibe drei Sachen auf, die du machen möchtest - und hake sie ab,
wenn du es getan hast!**

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

IMPRESSUM
Verein WIENXTRA in Kooperation mit
Stadt Wien - Bildung und Jugend
Redaktion: Anu Pöyskö, Michaela Anderle
Grafik und Illustration: I.Stark
Druck: Walla, 1050 Wien
Verlags- und Herstellungsort: Wien

Verlasse deine Komfortzone und nimm dir etwas vor, was sonst nicht so deines ist. Wenn du selten zockst, eigne dir ein Spiel an. Wenn du nie auf Pinterest, Twitch oder Twitter warst, schau was du dort findest. Stöbere in Podcasts oder Online-Zeitungen. Probiere digitales Zeichnen aus, lerne Videos zu schneiden oder Comics zu erstellen...