



Name:



Handy-Zeit

1. Sammle in der Tabelle deine Handy-Aktivitäten eines durchschnittlichen Tags und schätze, wie viel Zeit du damit verbringst.

Handy-Aktivität	Geschätzte Nutzungszeit
Beispiel: YouTube	45 Minuten
	GESAMT:

2. Bei allen neueren Geräten können die genauen Aktivitäten und die Bildschirmzeit angezeigt werden, also die Dauer, die du mit deinem Handy pro Tag verbracht hast. Diese findest du bei allen Android-Geräten unter „Einstellungen – Digitales Wohlbefinden“ und bei Apple-Geräten unter „Einstellungen – Bildschirmzeit“. Fülle die untenstehende Tabelle mit den tatsächlichen Handy-Aktivitäten eines durchschnittlichen Tags aus.

Handy-Aktivität	Tatsächliche Nutzungszeit
	GESAMT:

3. Vergleiche die beiden Tabellen miteinander. Wo stimmen deine Schätzungen mit der Realität überein, wo hast du mehr/weniger Zeit investiert? Warum ist das möglicherweise so? Halte die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Vergleich fest:
