



SmartWay
en route vers le smartphone
auf dem Weg zum Smartphone



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

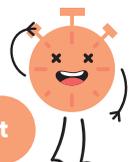


Lockeynosaurus' digitale Aufgabe

NAME

VORNAME

Zeit und Ort

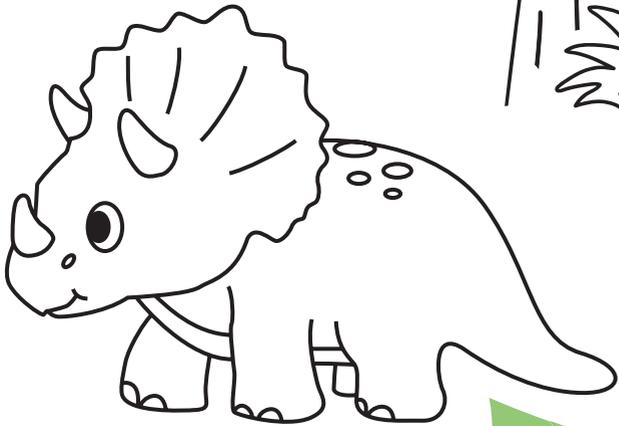
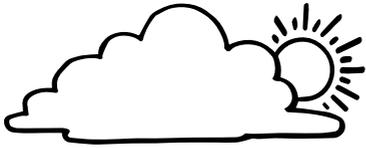


EINFÜHRUNG

«In der Zeit der Dinosaurier ...»

Lockeynosaurus lebt in der Zeit der Dinosaurier.
Dank einer Zeitmaschine landet er auf dem
Pausenplatz deiner Schule.





ANLEITUNG

SCHRITT 1

Lockeynosaurus entdeckt unsere Welt.

Er staunt über die Natur, die ihn umgibt. Es gibt viel mehr Tiere und Pflanzen als zu seiner Zeit. Aber Lockeynosaurus entdeckt auch diese seltsamen viereckigen Maschinen, auf die alle Menschen die ganze Zeit starren: Bildschirme. Schon bald fühlt er sich von diesen Bildschirmen angezogen und verbringt viel Zeit damit. Nach ein paar Tagen merkt er: die Zeit, die er vor dem Bildschirm verbringt, hält ihn davon ab, die Welt um ihn herum zu entdecken und zu genießen.

Um in unserer Welt überleben zu können, braucht Lockeynosaurus jetzt deine Hilfe. Er möchte, dass du ihm zeigst, wie er seine Zeit am Bildschirm verkürzen kann. Deshalb stellt er dir EINE AUFGABE!

Gemeinsam mit einer erwachsenen Person zählst du eine Woche lang, wie viele Minuten du vor Bildschirmen verbringst. In der nächsten Woche versuchst du, diese Zeit zu halbieren, um Lockeynosaurus zu zeigen, wie es möglich ist.

Bist du bereit für diese Aufgabe?



SCHRITT 1

Du willst Lockeynosaurus helfen, in unserer Welt zu leben.

SCHRITT 2

Fülle eine Woche lang die Tabellen auf den folgenden Seiten aus, wann immer du Zeit vor einem Bildschirm verbringst.

SCHRITT 3

Überlege dir zusammen mit einer erwachsenen Person, auf welche Bildschirmzeiten du verzichten kannst. Versuche dann die ganze Woche lang, diese Zeit zu halbieren.

SCHRITT 4

Tausche dich mit anderen Kindern und einer erwachsenen Person über die Woche mit weniger Bildschirmzeit aus. Erzähle Lockeynosaurus, wie du deine Bildschirmzeit reduziert hast.

SCHRITT 2

SELBSTBEOBACHTUNGSPHASE

Du nimmst die Aufgabe von Lockeynosaurus an. Trage in der Tabelle ein, wie viele Minuten du jeden Tag vor welchem Bildschirm verbringst.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|---------------------------------|--------|----------|----------|
| Fernseher | | | |
| Natel/Telefon | | | |
| Tablet | | | |
| Computer | | | |
| Spielkonsole | | | |
| Andere (Digitale Uhr, E-Reader) | | | |

Anzahl Minuten pro Woche:

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|---------------|------------|----------|----------|
| Fernseher | 20 Minuten | | |
| Natel/Telefon | 10 Minuten | | |
| Ipad | | | |
| Computer | 15 Minuten | | |
| Spielkonsole | | | |

Am Montag hat Camille 20 Minuten lang ferngesehen, schaute sich 10 Minuten lang ein Video auf dem Natel ihrer Mutter an und lernte am Computer 15 Minuten lang Französisch.



| Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|---------|---------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Vorname:

SCHRITT 2

SELBSTBEOBACHTUNGSPHASE

Nach einer Woche Bildschirmzeit zählen, ist es Zeit für ein Endergebnis.

Wie viele Minuten hast du diese Woche vor Bildschirmen verbracht?

.....

Gibt es einen Unterschied zwischen der Woche und dem Wochenende?

.....

Was machst du am häufigsten mit dem Bildschirm?

.....

.....

.....



Du bist mit der Aufgabe schon ziemlich weit gekommen.

Bereite dich jetzt darauf vor, die Minuten, die du vor dem Bildschirm verbringst, zu halbieren.

Berechne dazu mit Hilfe einer erwachsenen Person, wie viel Bildschirmzeit du nächste Woche haben darfst (die Gesamtsumme der vorherigen Seite geteilt durch 2).

Lockeynosaurus wünscht dir viel Erfolg bei der Fortsetzung!

Bildschirmzeit, die nächste Woche nicht überschritten werden darf:

SCHRITT 3

HANDLUNGSPHASE

Überlege zusammen mit einer erwachsenen Person, welche Bildschirmzeit du kommende Woche streichen könntest.

Versuche dann während der ganzen Woche, deine maximale Bildschirmzeit, die du auf der vorherigen Seite notiert hast, nicht zu überschreiten. Fülle die Tabelle aus, um zu sehen, ob dir das gelingt.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|---------------------------------|--------|----------|----------|
| Fernseher | | | |
| Natel/Telefon | | | |
| Tablet | | | |
| Computer | | | |
| Spielkonsole | | | |
| Andere (Digitale Uhr, E-Reader) | | | |

Anzahl Minuten pro Woche:



| Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|---------|---------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Vorname:

SCHRITT 4

Du hast die Aufgabe von Lockeynosaurus fast geschafft! Beantworte noch ein paar Fragen dazu.

Wie zufrieden bist du mit dir auf einer Skala von 1 bis 10?

(1: du bist überhaupt nicht zufrieden, 10: du bist super super super zufrieden mit dir!)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Auf welche Bildschirmzeit konntest du leicht verzichten?

.....

Auf welche Bildschirmzeit konntest du nur schwer verzichten?

.....

Was hast du gemacht, anstatt vor dem Bildschirm zu sitzen?

.....

Was hat dir an dieser Aufgabe Spass gemacht? Weshalb?

.....

**Kannst du dir vorstellen, auch in Zukunft auf Bildschirmzeiten zu verzichten?
Wenn ja, auf welche?**

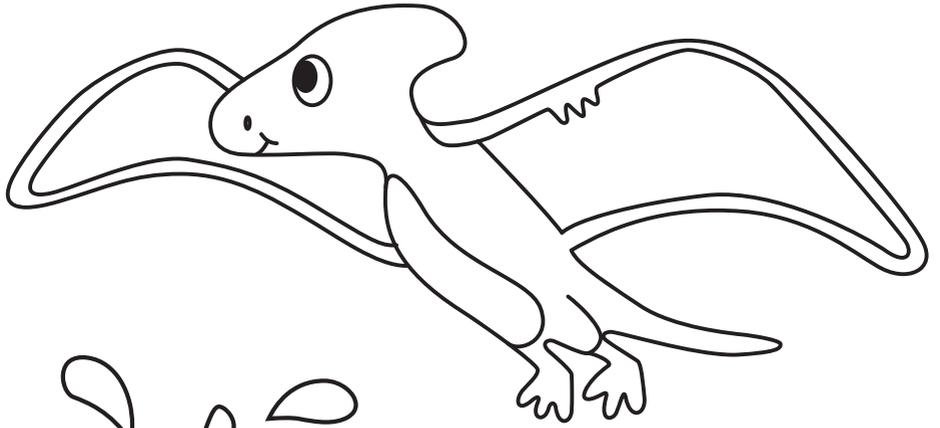
.....

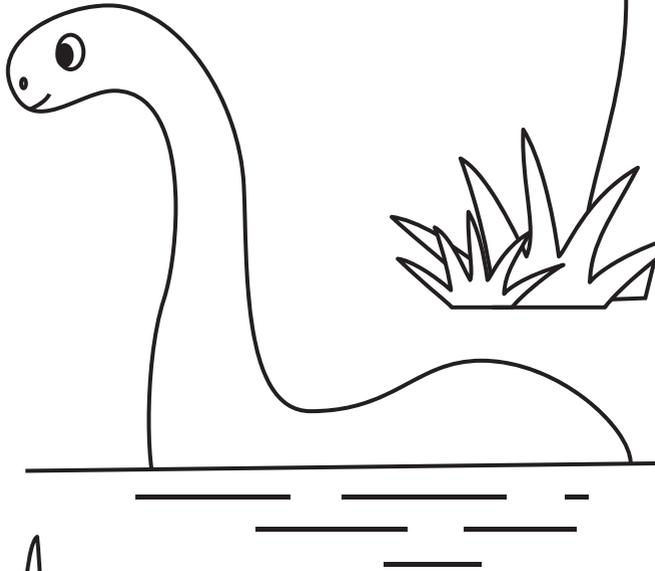
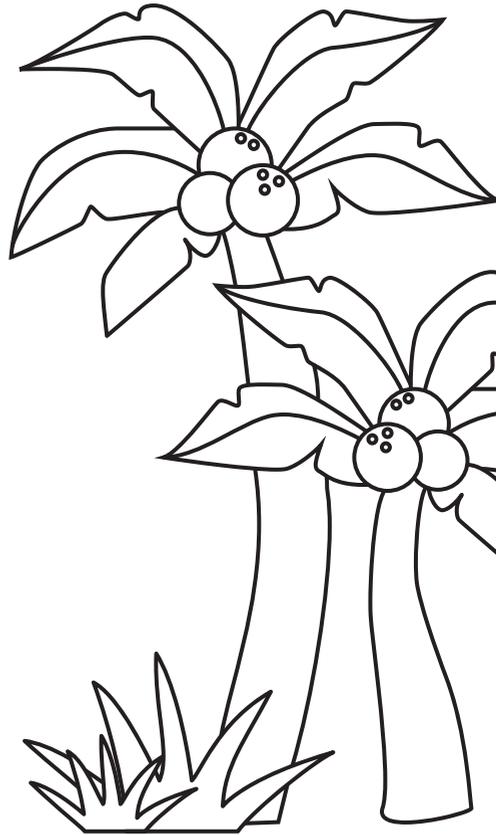
Lockeynosaurus ist sehr, sehr stolz auf dich.

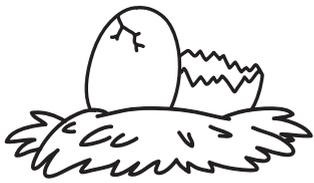
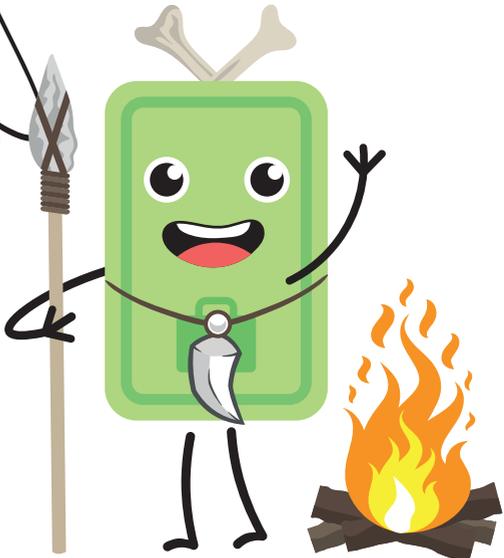
Du hast ihm gezeigt, wie es möglich ist, weniger Zeit am Bildschirm zu verbringen. Du bist zu einem Vorbild von Lockeynosaurus geworden! Dank dir hat er mehr Zeit, unsere schöne Welt zu erkunden.

Sei auch in Zukunft ein gutes Vorbild für Lockeynosaurus!









Lockeynosaurus' digitale Aufgabe

Ein Angebot von REPER

© Verein REPER 2024. Alle Rechte vorbehalten.

