



Selbstcheck: Meine Mediennutzung

Eltern sind Vorbilder, auch in der Mediennutzung. Die ersten Erfahrungen mit Medien machen Kinder in der Regel innerhalb der Familie. Dabei orientieren sie sich oft daran, wie ihre Eltern Medien nutzen. Mithilfe der Checkliste können Sie Ihre eigene Mediennutzung sichtbar machen.

Bitte beachten Sie: Die Aussagen sollen lediglich zum Nachdenken anregen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Kreuzen Sie an, welche dieser Aussagen eher auf Sie zutreffen und welche eher nicht.

Aussage	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu
Ich schaue morgens direkt nach dem Aufwachen auf mein Handy und lese alle Nachrichten, die ich nachts bekommen habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich auf dem Weg zu einer Verabredung merke, dass ich mein Handy zuhause vergessen habe, gehe ich zurück und hole es. Selbst wenn ich dann zu spät komme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spätestens beim Frühstück checke ich, was es in meinen Apps oder Social-Media-Angeboten Neues gibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mal keinen Internetzugang habe, langweile ich mich schnell.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Am Esstisch schaue ich gerne nebenbei Fernsehen oder ich esse direkt vor dem Fernseher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Beim Warten kommt bei mir schnell Langeweile auf.
Daher greife ich oft zum Handy, um mich abzulenken.

Ich bekomme manchmal so viele Nachrichten,
dass es mich nervt.

Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme,
schaue ich erst mal, was es online Neues gibt,
schalte den Fernseher an oder beschäftige mich
mit meinem Handy.

Zuhause läuft eigentlich immer Musik
oder das Radio.

Manchmal vergesse ich die Zeit, wenn ich Medien nutze (z. B.
wenn ich digitale Spiele spiele oder Online-Videos schaue).

Ich versuche immer sehr schnell auf Nachrichten
zu antworten, weil ich das auch von anderen erwarte.

Für mich macht es keinen Unterschied, ob ich
mit meinen Freundinnen und Freunden digital oder
persönlich kommuniziere.

Ich genieße es, wenn ich Zeit ohne Handy und Internet
verbringen kann.