



Lösungsvorschlag

Station „Nur noch fünf Minuten“

Schau dir den Film „Nur noch 5 Minuten an“

1.1 Hast du dich (oder deine Eltern dich) schon einmal in der Rolle von Ben oder Julia gesehen? Wenn ja:

Welche Übereinstimmungen gibt es? *Freier Text anschließend vergleichen*

Wenn nein:

- Welches Verhalten von Ben deutet auf eine Medienabhängigkeit hin.
- Welches Verhalten von Julia deutet auf einer Medienabhängigkeit hin?

Freier Text und Diskussion, die Anzeichen einer Medienabhängigkeit können bereits einfließen. Eine Medienabhängigkeit kann man anhand folgender Punkte erkennen.

- *Ein starkes Verlangen, das Internet zu nutzen.*
- *Stundenlang online und der Verzicht auf Schlaf*
- *Auch offline drehen sich die Gedanken trotzdem ständig um Online-Aktivitäten.*
- *Verabredungen mit Freund*innen werden öfter abgesagt, um länger surfen zu können.*
- *Andere Hobbys sind größtenteils aufgegeben, um mehr Zeit im Internet zu verbringen.*
- *Die Konzentration auf Schulaufgaben fällt zunehmend schwerer. Eventuell haben sich dadurch deine Leistungen verschlechtert.*
- *Die Onlinezeiten sind länger, als vorgenommen.*
- *Eltern und Freund*innen, werden die Internetzeiten verheimlicht*
- *Ohne Internet wird man nervös, leicht reizbar oder traurig.*
- *Bei schlechter Stimmung versucht die Person sich durch Surfen abzulenken oder aufzuheitern.*

1.2 Wie könnte man Ben oder Julia helfen?

- *Grenzen setzen. Zeitlimit setzen, Tracker installieren*
- *Zeitfressende Apps und Spiele löschen und sperren.*
- *Raum ohne Computer und Handy schaffen.*
- *Den Tag durchplanen.*
- *Über Probleme Reden.*
- *Ansprechen auf das Thema Medienabhängigkeit.*
- *Kleine Ziele setzen.*
- *Professionelle Unterstützung suchen.*

1.3 Was denkt Ihr, ab wann spricht man von einer Medienabhängigkeit?

Freier Text und Diskussion.