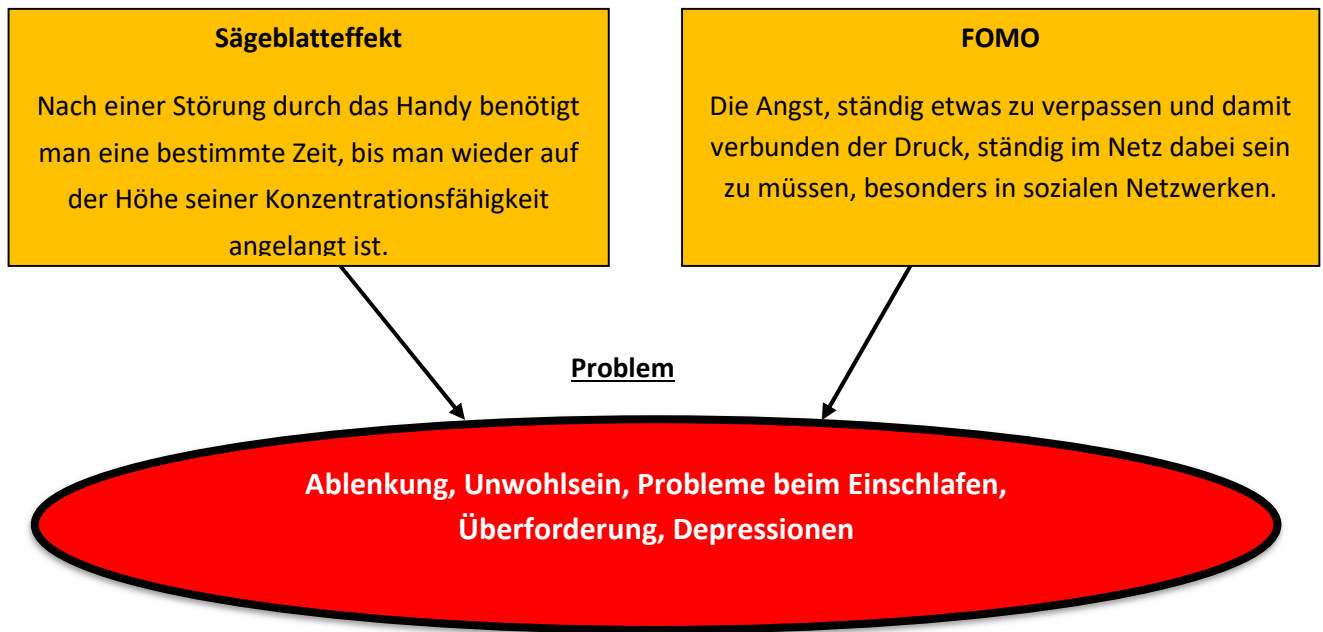


Digitale Medien – Zwischen Fear of missing out & Digital Detox



Lösung

So kann ich meinen Umgang mit den digitalen Medien beeinflussen

| Ablenkung minimieren | Abläufe optimieren |
|--|---|
| Push-Benachrichtigungen ausschalten | bewusste Nutzung (z.B. für Recherche) |
| Gruppen stumm schalten | Sinnvolle Apps (Vokabeltrainer, Lern-Apps, Bahn) |
| Räumliche Trennung > Handy in anderen Raum legen | Aufgabenmanagement (Klassenarbeiten eintragen, Stundenplan-Apps, Kalender-Apps) |
| Auszeiten und Internet-Sperren | |
| Push-Benachrichtigungen ausschalten | |

JOMO:
Der Genuss, bei etwas nicht dabei zu sein und es zu verpassen.

Digital Detox:
eine festgelegte Zeit bewusst auf die Nutzung elektronischer Verbindungsgeräte verzichten.

Mein persönliches Fazit:
