

Was passt in den Text? Achtung! Es gibt sechs Buchstaben zu viel.



Fünf Tipps für weniger Handy-Zeit

„Nur mal kurz gucken“ – und zack, schnell ist eine Stunde vorbei! Das liegt daran, _____(1) soziale Medien süchtig machen können: Wenn wir _____(2) neue, interessante Inhalte anschauen, wollen wir immer mehr davon. Zum Glück gibt es aber Tricks, _____(3) weniger Zeit am Handy zu verbringen.

1. Ihr müsst gerade Hausaufgaben erledigen _____(4) euer Zimmer aufräumen? Dabei könnt ihr das Handy bewusst weit weglegen – zum Beispiel in ein anderes Zimmer. So schaut ihr nicht ständig auf das Handy.

2. Legt euch selbst ein paar Pausen fest, also handyfreie Zeit. Das gilt auch für unterwegs, zum Beispiel im Bus: Nehmt euch eine Zeitschrift mit oder schaut einfach nur _____(5) dem Fenster.

3. Wenn ihr _____(6) Handy auf Schwarz-Weiß stellt, sieht alles viel langweiliger aus.

4. Jeder kennt's: Das Handy gibt einen Laut von sich und sofort schaut man drauf – auch wenn's gar nicht so wichtig war. Trotzdem _____(7) unsere Aufmerksamkeit gestört – egal, ob bei den Hausaufgaben oder im Gespräch mit einer Freundin. Stellt deshalb so viele Benachrichtigungen _____(8) möglich ab oder stumm.

5. Okay, dieser Tipp klingt nach Großeltern: Holt euch _____(9) analogen Wecker, so greift ihr morgens nicht sofort zum Handy.