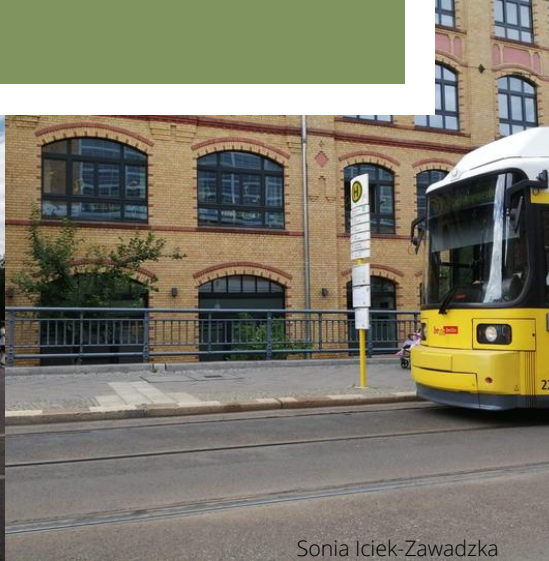
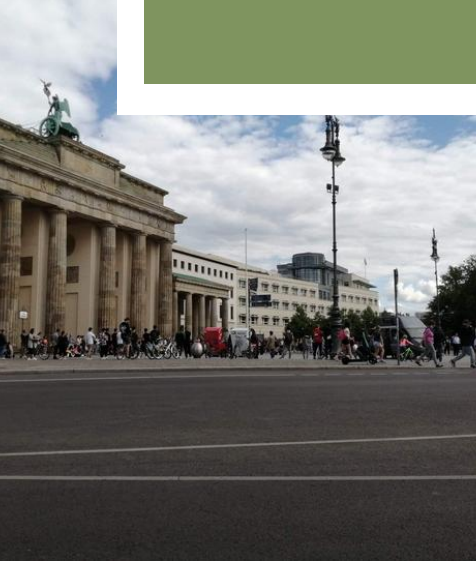




mach mit  
und bleib fit in

# Deutsch

.....





# Tag 1.

Spróbuj nauczyć się poniższych słówek na jutrzejszą lekcję. Słówka te pojawiają się w tekście. Możesz użyć do tego Twojej ulubionej metody nauki lub dołączyć do naszej wirtualnej klasy na Quizlecie i uczyć się z przygotowanych już fiszek. Spróbuj, a może okaże się, że to właśnie Twoja ulubiona metoda :-)

Aby dołączyć do klasy wejdź w linka i bezpłatnie zarejestruj się na platformie Quizlet: <https://quizlet.com/join/3wyw1pdrp>

A potem już tylko korzystaj z fiszek! Znajdziesz tam cały zestaw słówek z naszego wyzwania.

**der pure Wahnsinn** – czyste szaleństwo

**verpasste Anrufe** – nieodebrane połączenia

**etwas verpassen** – przegapić coś

**das Smartphone checken** – sprawdzać smartfona

**erreichbar** - dostępny

**den Spaziergang genießen** – cieszyć się spacerem

**etwas im Griff haben** – mieć nad czymś kontrolę

**süchtig** – uzależniony

**die Appnutzung einschränken** – ograniczyć korzystanie z aplikacji

**medienfreie Zeit verordnen** – zarządzić czas wolny od mediów

**Automatismen abschaffen** – pozbywać się automatyzmów

**automatisch zum Smartphone greifen** – automatycznie sięgać po smartfona

**die Reflexbewegung** – odruch

**komplett abschalten** – totalnie się odciąć

**auf das Smartphone verzichten** – zrezygnować ze smartfona

**das Smartphone in die Höhe recken** – wyciągać smartfona do góry

**Ist dir schon mal aufgefallen...?** - Zwróciłeś już kiedyś uwagę...?

**etw. auf Instagram posten** – wrzucić coś na Instagrama

**das Hausverbot haben** – mieć zakaz wstępu

**im Idealfall** – w idealnym przypadku

**die Benachrichtigungen lautlos machen** – wyciszyć powiadomienia

**ständig auf das Display schauen** – ciągle patrzeć na wyświetlacz

# Tag 2.

## So funktioniert Digital Detox



Klick auf die Ikone :-)

### Aufgabe 1.

Hör dir das Video an und entscheide, ob die Sätze richtig oder falsch sind.

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Wir sind durchschnittlich 100 mal am Handy pro Tag.   | R/F |
| 2. Nur 3% aller Handynutzer im Erwachsenenalter sind süchtig.  | R/F |
| 3. Wenn man das Handy mit ins Bett nimmt, ist man süchtig.   | R/F |
| 4. Der Reporter ist schon vor dem Frühstück erreichbar.  | R/F |
| 5. In handyfreien Hotels kann man sogar 20% auf die Rechnung bekommen, wenn man das Handy an diesen Plätzen nicht benutzt. | R/F |
| 6. Das Handy soll helfen von Handy wegzukommen.  | R/F |
| 7. Es gibt Digital Detox Camps ab 150 euro pro Wochenende.   | R/F |

# Tag 3.



**Hör dir das Video noch einmal an und versuche die Fragen unten in ganzen Sätzen zu beantworten.**

## **Aufgabe 1.**

Gib Synonyme zum Ausdruck „Digital Detox“. Das können auch deine eigenen Beispiele sein.

- 
- 
- 

## **Aufgabe 2.**

**Neben dem Bett, am Esstisch, in der U-Bahn, im Büro. Das Smartphone ist immer dabei. Zugleich wünschen sich viele Menschen, ab und zu mal nicht erreichbar zu sein.**

1. Wie oft sind wir durchschnittlich am Handy pro Tag?
2. Wie viele Handynutzer im Erwachsenenalter sind wirklich süchtig?
3. Ist der Reporter handysüchtig?
4. Wie funktionieren handyfreie Hotels und Restaurants.
5. Wie funktioniert digitale Entgiftung im Alltag?



**Und du...**

1. Hast du von Digital Detox gehört?
2. Wie viel Zeit verbringst du jeden Tag am Handy?
3. Wozu nutzt du dein Handy?
4. Nenne deine Lieblingsapps.
5. Denkst du, dass du Digital Detox brauchst?



# Tag 4.

## 7 Tipps für weniger Smartphone in deinem Leben – Teil 1.

Lies den Text und ergänze die Lücken mit den angegebenen Wörtern:

rechen  
genießen  
Automatismen  
greifen  
verzichten  
Nachwelt  
Zeitraum

genießen  
Reflexbewegung  
bewusst  
erreichbar  
aufgefallen  
Zeitraum  
Begleitung

### 1. Erkenne a)..... und schaff sie ab

Es gibt bestimmte Situationen, in denen wir **automatisch zum Mobiltelefon b).....**, die aber gar nicht sein müssen. Deshalb: Überleg dir bewusst, in welchen Momenten du dein Smartphone ab jetzt in die Handtasche verbannen solltest.

Oft ist es eine reine **c).....**, die wir mit dem Griff zum Handy ausführen. Zum Beispiel, wenn die **d).....** im Restaurant kurz zur Toilette geht. Oder, wenn man auf den Bus wartet. Fast jeder greift in solchen Momenten zum Handy. Versuch dir diese Automatismen **e).....** zu machen.



## 2. Im Urlaub komplett abschalten

Wenn ihr es nicht schafft, im Urlaub zu 100% **aufs Smartphone zu f)**..... und wenn euch das Offlinesein stresst, dann schafft euch bewusst einen kurzen **g)**..... (z. B. eine halbe Stunde an einem bestimmten Tag), an dem ihr das Smartphone nutzen dürft. Statt 24/7 **h)**..... zu sein, beschränkt das Onlinesein auf diesen kurzen Zeitraum.

## 3. Genieße den Moment, statt ihn zu dokumentieren

Ist euch schon mal **i)**....., wie Musikkonzerte heute ablaufen? Der erste Ton erklingt und Hunderte von Menschen **j)**..... ihr Smartphone in die Höhe. Einfach mal abtanzen, rumspacken und Spaß haben, sieht definitiv anders aus.

Oder wenn das Essen im Restaurant kommt: Warum sollte es für die **k)**..... auf Instagram gepostet werden? Vielmehr solltest du zulangen und jeden Bissen **l)**..... Das ist wertvoll verbrachte Zeit.



# Tag 5.

## 7 Tipps für weniger Smartphone in deinem Leben – Teil 2.

**Welche Überschrift passt zu welchem Abschnitt? Entscheide.**

### **Nutz Digital Apps**

**Schalte Push-up-Nachrichten aus**

**Hol dir einen Wecker und eine Armbanduhr**

**Richte Smartphonefreie Räume ein**

**4. ....**

Oft holt man sein Handy aus der Tasche, um zu sehen, welche Uhrzeit gerade ist. Dafür gibt es jedoch ursprünglich Uhren. Allein damit sparst du dir sicherlich 15 Mal Smartphone-nutzung pro Tag.

**5. ....**

Brauchen wir wirklich piepende Push-up-Nachrichten? Oft steht da "XY hat seit langer Zeit mal wieder etwas auf Instagram gepostet. Sei die erste, die das kommentiert. Warum sollte ich die erste sein?

Stell diese aufploppenden Nachrichten ab, mach alle Benachrichtigungen lautlos – dann bist du nicht versucht, ständig auf dein Display zu schauen.





# Tag 5.

**6. ....**

Es gibt in der Tat extra Apps (klingt unlogisch, hilft aber), die dir beim Digital Detoxen helfen können.

**7. ....**

Mach es einfach so: Leg Räume fest, in denen das Smartphone Hausverbot hat, also im Idealfall das Schlafzimmer, Kinderzimmer und Bad. Und leg Orte fest, wo das Smartphone in der Regel liegt, sodass du es wiederfindest.

# Tag 6.



Wejdź na stronę <https://www.tagesschau.de/100sekunden/>  
Znajdziesz tam najważniejsze wiadomości przedstawione  
w przeciągu 100 sekund :-)  
Każdego dnia pojawia się nowe wydanie.

Bądź na bieżąco z wydarzeniami w Niemczech i na świecie, a przy  
okazji ucz się niemieckiego.

# Tag 7.



**Kolejny tydzień za nami. Dzisiaj czas na powtórkę. Wejdź w linka i sprawdź się!**



**Teste dich! Klick auf die Ikone und mach einen kurzen Test, die unsere fünfte Woche zusammenfasst.**



# Lösungen

## Tag 2.

### Aufgabe 1.

1. F
2. R
3. F
4. F
5. R
6. R
7. F

## Tag 3.

### Das sind nur Beispiele:

#### Aufgabe 1.

- Digitale Entgiftung
- Digitales Fasten
- Digitale Entziehungskur

#### Aufgabe 2.

1. Wir sind durchschnittlich 80 mal am Handy pro Tag.
2. 3% aller Handynutzer im Erwachsenenalter sind wirklich süchtig.
3. Der Reporter ist nicht handysüchtig.
4. In handyfreien Hotels und Restaurants wird man mit Rabatt belohnt, wenn man das Handy nicht benutzt.
5. Das Handy kann uns im Alltag helfen, von Handy wegzukommen.



# Lösungen

## Tag 4.

- a. Automatismen
- b. greifen
- c. Reflexbewegung
- d. Begleitung
- e. bewusst
- f. verzichten
- g. Zeitraum
- h. erreichbar
- i. aufgefallen
- j. recken
- k. Nachwelt
- l. genießen

## Tag 5

- 4. Hol dir einen Wecker und eine Armbanduhr
- 5. Schalte Push-up-Nachrichten aus
- 6. Nutze Digital Apps
- 7. Richte Smartphonefreie Räume ein