

Quiz

Ab wann bin ich süchtig nach meinem Handy?

Frage 1:

Wie viel Zeit verbringen Jugendliche durchschnittlich täglich am Smartphone?

- a. 30 Minuten
- b. 3 Stunden
- c. 5 Stunden

Frage 2:

Wie nutzen Jugendliche ihr Smartphone am meisten?

- a. als Telefon
- b. zum Spielen, zum Texten, zum Streamen und in den sozialen Medien
- c. als Lernmittel bzw. zum Recherchieren für die Schule

Frage 3:

Was sind Anzeichen einer Abhängigkeit vom Handy?

- a. Zwang aufs Handy zu schauen, Rückzug aus dem Leben, Entzugserscheinungen
- b. Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Durchblutungsstörungen
- c. Es gibt keine zuverlässigen Anzeichen für so eine Sucht

Frage 4:

Warum löst das Smartphone Glücksgefühle aus?

- a. Die Strahlung macht den Nutzer aktiver.
- b. Soziale Netzwerke, WhatsApp-Nachrichten und Co haben ständig positive Überraschungen parat – dabei setzt der Körper ein Glückshormon frei.
- c. Die Signaltöne des Smartphones nutzen Frequenzen, die direkt ins Glückszentrum des Körpers vordringen.

Frage 5:

Wie kann man eine Abhängigkeit vom Handy vorbeugen?

- a. Das Handy nur noch heimlich nutzen, damit man dem Stress mit den Eltern aus dem Weg geht.**
- b. Handyfreie Zeiten festlegen und das Smartphone auch mal Ab- bzw. Stummschalten.**
- c. Ein Handy kaufen, für das man sich schämt und deshalb nicht öffentlich benutzen möchte.**



Quiz - Auflösung

Ab wann bin ich süchtig nach meinem Handy?

1c: 5 Stunden

2b: zum Spielen, zum Texten, zum Streamen und in den sozialen Medien

3a: Zwang aufs Handy zu schauen, Rückzug aus dem Leben, Entzugserscheinungen

4b: Soziale Netzwerke, WhatsApp-Nachrichten und Co haben ständig positive Überraschungen parat – dabei setzt der Körper ein Glückshormon frei.

5b: Handyfreie Zeiten festlegen und das Smartphone auch mal Ab- bzw. Stummschalten.