

Speisekarte



Digital Diet Approach nach Amy Orben

Willkommen!

**Hier findest du alles, was auf deinem Teller landen kann.
Nichts davon musst du bestellen, und nichts ist verboten.
Deine digitale Ernährung ist einzigartig.**

Überlege, welche digitalen Medien du normalerweise nutzt. Denk an Schultage, Arbeitstage, Wochenenden und Ferien sowie an die Zeit tagsüber und nachts. Vergiss nicht: Digitale Medien nutzen wir über viele verschiedene Geräte hinweg, zum Beispiel Handy, Tablet, PC, Fernseher oder Konsole.

Schreib jede App, jedes Spiel, jede Plattform oder andere digitale Aktivität auf ein eigenes Post-it. Nutzt du etwas besonders oft, darf der Zettel größer sein. Nutzt du etwas nur selten, reicht ein kleiner Zettel. Klebe anschließend alle Post-its auf deinen Teller.

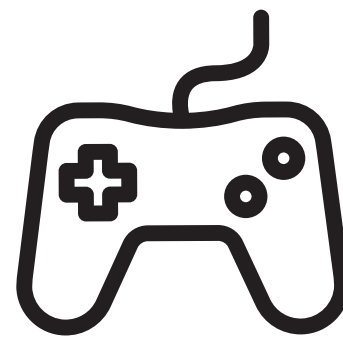
**Zeit zu bestellen!
Lass dich von unserem Speiseangebot inspirieren.**



Gaming

Hier dreht sich alles ums Zocken. Kurze Runde am Handy oder lange Session am PC und an der Konsole, allein oder im Team – gewinnen, leveln, bauen, verabreden.

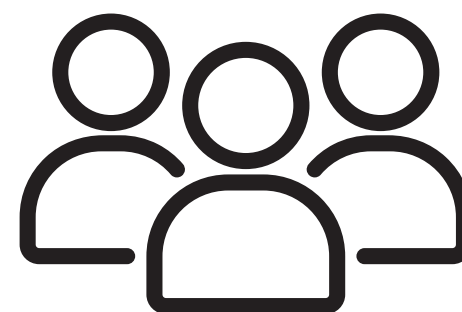
Was ist drin: Spiele-Apps, Mobile- und PC-Games, Konsolengames, Online-Multiplayer, Gaming-Communities und Game-Streams. Welche Spiele, Apps oder Plattformen nutzt du?



Soziale Medien

Hier geht's um deinen Feed. Posten, liken, kommentieren, mitlesen – und schauen, was andere so machen. Der Ort, wo du sichtbar bist und andere siehst.

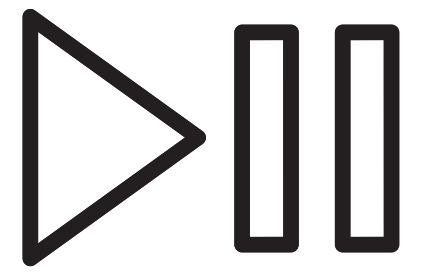
Was ist drin: Profile, Feeds, Stories, Reels und Kurzvideos, Likes, Kommentare, Follower. Welche sozialen Netzwerke oder Plattformen begleiten deinen Alltag?



Videos & Streaming

Hier schaust du. Serie, Film, Doku, Stream oder Videos – einmal reinschauen oder gleich die ganze Staffel. Auch live dabei sein gehört dazu.

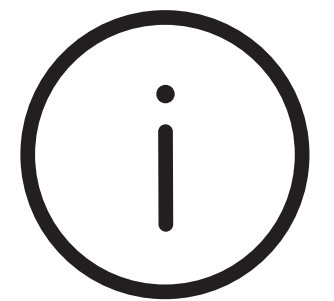
Was ist drin: Streamingdienste, Videoplattformen, Serien, Filme, Dokus, Livestreams und Let's Plays. Welche Apps, Webseiten, Videoplattformen oder Streamingdienste nutzt du?



Information

Hier holst du dir Wissen. Nachschauen, verstehen, Neues entdecken – für Schule, Hobbies oder einfach aus Neugier.

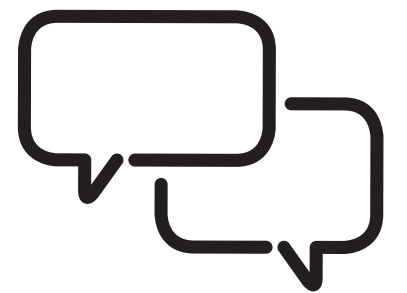
Was ist drin: Nachrichten, Suchmaschinen, künstliche Intelligenz (KI), Erklärvideos, Lern-Apps, Wikis, Tutorials, Podcasts. Welche digitalen Angebote nutzt du, um etwas zu lernen, dich zu informieren oder Neues zu entdecken?



Chatten

Hier bleibst du in Kontakt. Schreiben, Sprachnachrichten, Gruppenchaos – mit Freund*innen, Familie oder deiner Community.

Was ist drin: Messenger, Gruppenchats, Sprachnachrichten, Video-Calls, Foren, Kommentarspalten. Welche Messenger, Communities oder Plattformen nutzt du, um mit anderen in Kontakt zu bleiben?



Musik & Kreativität

Hier hörst du – oder machst etwas selbst. Playlist an, Kopf aus. Oder Handy in die Hand und selbst was gestalten: schneiden, fotografieren, zeichnen, schreiben, Musik machen, eigene Posts.

Was ist drin: Musik-Streaming und Playlists, Foto- und Bearbeitungs-Apps, Video-Schnitt, Zeichen- und Musikprogramme. Welche Plattformen nutzt du für Musik, Fotografie, Videoproduktion, kreatives Gestalten oder eigene Inhalte?

