



Arbeitsblatt

## MEDIEN & SCHLAF

*Schlaf ist lebenswichtig für unsere Gesundheit und unser Immunsystem.  
Wie viel weißt du schon über den Schlaf?*

*Beantworte folgende Fragen. feel-ok.at hilft dir dabei:  
<https://www.feel-ok.at/medienundschlaf>*

### Medien & Schlaf

1. Wie viel beträgt die durchschnittliche Videospielzeit pro Tag/Nacht, laut einer deutschen Studie mit Personen zwischen 20 und 30 Jahren? Erstellt in der Klasse eine Liste mit euren Schätzwerten und schaut dann hier nach: **Gaming & Schlaf**
2. Welche negativen Auswirkungen von exzessivem Gaming auf den Schlaf fallen dir ein?  
Lies hier nach: **Gaming & Schlaf**
3. Nenne mind. 3 mögliche negative Auswirkungen von Sozialen Medien auf den Schlaf. Vergleiche deine Gründe mit den Beispielen auf feel-ok: **Soziale Medien & Schlaf**
4. Was denkst du, wie beeinflussen soziale Medien die Qualität deines Schlafs? Kennst du Strategien, um besser zu schlafen, auch wenn du viel Zeit auf sozialen Medien verbringst?

### Diskussion

