

DIGITA LE RESIL IENZ

- Welche Online-Angebote fesseln so sehr, dass man kaum aufhören kann – obwohl man es sollte? Nenne vier Beispiele.



Auf der Seite des Fachverbandes Medienabhängigkeit e.V. findest du ein [Erklärvideo](#) zum Thema.



- Schon mal einen Selbsttest zum Thema Smartphone-Nutzung gemacht?



Der Selbsttest [ReSeT](#) der Uni Duisburg-Essen + der Landesanstalt für Medien NRW zeigt dir, wo du stehst!



- Was bedeutet Digitale Resilienz?



In dieser [Podcastfolge](#) von Learning Architects spricht die Bildungswissenschaftlerin Nele Hirsch über den Begriff »Digitale Resilienz«.



- Wie kannst du im Alltag deine Medienzeit verringern? Nenne 4 Maßnahmen – und setze eine heute um.



Die Initiative »Ins Netz gehen« gibt dir in diesem Beitrag [7 Tipps für weniger Medienkonsum](#).



- Wie füllst du deine innerliche Seelen-Tankstelle mit guten Gefühlen?



Schau dir dazu gerne das Tutorial [Mein Seelentank](#) der Fachstelle Prävention an.



- Weißt du, wo du im Smartphone die Mediennutzungszeiten einsehen kannst?



Hilfe dazu findest du in dem Artikel [Wo finde ich meine Bildschirmzeit?](#) der Stuttgarter Zeitung.



👉 **Zum Schluss:** Wie stark bestimmen digitale Medien deinen Alltag?

Finde es heraus – mach jetzt das [Quiz von Klicksafe](#) zum Thema digitale Mediennutzung!

