

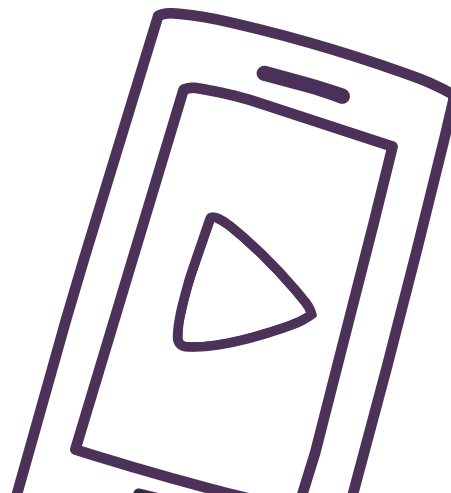
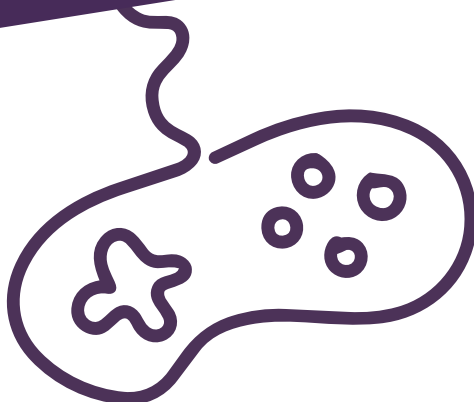
VERHALTENSSKALA:

Wo steht Luca?

ANLEITUNG FÜR DEN SPANISCHUNTERRICHT



ESCALA DE COMPORTAMIENTO:
¿DÓNDE ESTÁ LUCA?



Einleitung

Soziale Medien und Games sind in den Lebenswelten von Jugendlichen sehr präsent. Dennoch bergen sie auch einige Risiken und können bei übermäßigem Konsum in eine Abhängigkeit führen. Daher ist es wichtig, dass sich die Jugendlichen mit einem reflektierten Nutzungsverhalten und ihren persönlichen Nutzungsmotiven auseinandersetzen.



60' - 90'

AB
KLASSE 9

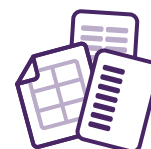


Ein Methodenset
eignet sich für **2-6 Personen**
und enthält:

- 1x9 Beispielfälle Social Media
- 1x9 Beispielfälle Gaming
- 1x Verhaltensskala



Bei mehr Personen brauchst du entsprechend mehrere Sets.



- Arbeitsblatt
- Hilfeblatt
- Vokabelliste



Druckvorlagen

Methode

„Verhaltensskala: Wo steht Luca?“ ist eine Methode für den Spanischunterricht, die sich über eine Doppelstunde erstreckt. Nach einem kurzen thematischen Einstieg mittels Meinungssoziogramm setzen sich die Jugendlichen in Kleingruppen mit verschiedenen Fallbeispielen aus den Bereichen Gaming oder Social Media auseinander. Gemeinsam überlegen sie, ob das dargestellte Verhalten unauffällig, auffällig oder problematisch ist und ordnen die Fälle auf einer Verhaltensskala ein. In der abschließenden gemeinsamen Auswertung werden die unterschiedlichen Perspektiven verglichen und zentrale Merkmale problematischer Mediennutzung herausgearbeitet.

Ziel

Im Rahmen der Methode setzen sich die Jugendlichen mit Merkmalen von unauffälligem, auffälligem und problematischem Verhalten auseinander. Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass Konsum von sozialen Medien oder Gaming schrittweise außer Kontrolle geraten und Auswirkungen auf ihr eigenes Leben haben kann. Weiterhin können die Jugendlichen ihr eigenes Verhalten kritisch reflektieren und wissen, wie sie einen gesunden Umgang mit Medien fördern und erhalten können.

Einbettung in den Rahmenlehrplan

Die Methode lässt sich in verschiedene Themenfelder des Spanischunterrichts integrieren und ermöglicht das Thema Mediennutzung sowohl sprachlich als auch inhaltlich zu bearbeiten. Die Jugendlichen trainieren ihr Leseverstehen anhand kurzer Fallbeispiele und stärken durch Diskussionen sowie Präsentationen ihre mündliche Kommunikationsfähigkeit.

Mögliche Themeninhalte im Unterricht:



Individuum und Lebenswelt

Thema: Persönlichkeit

- Interessen, Hobbys, Aktivitäten: Reflexion persönlicher Nutzungsmotive, Bedeutsamkeit ausgewogener Freizeitgestaltung
- Sport, Gesundheit, Suchtgefahren: Auswirkungen exzessiver Mediennutzung auf Körper und Psyche, Anzeichen einer Abhängigkeit, Strategien für eine gesunde Mediennutzung

Thema: Kontakte, Alltag und Konsum

- Familie, Verhältnis der Generationen und Geschlechter: Einfluss von Medien auf das Familienleben
- Freunde, Verabredungen, Liebe, Partnerschaft: Soziale Isolation vs. gesunde Kontakte, Phänomen „Phubbing“ (Ignorieren des/der Gesprächspartner:in zugunsten seines Smartphones)

Gesellschaft und öffentliches Leben

Thema: Gesellschaftliches Zusammenleben

- Digitale und analoge Medien: Chancen und Risiken für Gesundheit und soziale Beziehungen
- Vertiefungsmöglichkeit: soziale Netzwerke

ÜBERSICHT

	ANLEITUNG	S. 1-6
 10'	EINSTIEG	S. 4
 30' -  50'	DURCHFÜHRUNG	S. 5
 20' -  30'	DISKUSSION DER ERGEBNISSE	S. 5
 10'	TRANSFER	S. 6
	ABWANDLUNGEN	S. 6

ANHANG:

- Beispielfälle Social Media
- Beispielfälle Gaming
- Lösungen zu den Beispielfällen
- Vokabelliste - ausgefüllt

S. 7-10



DRUCKVORLAGEN:

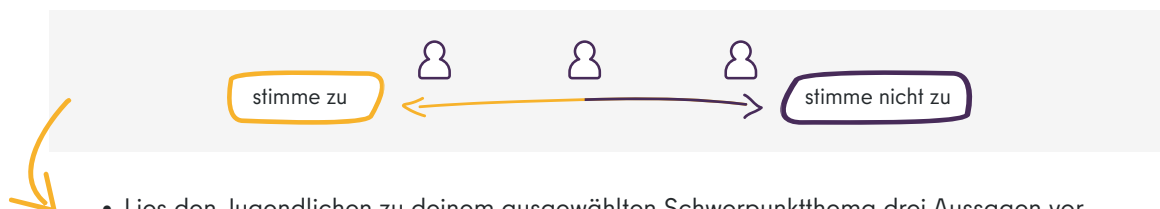
- ▶ Arbeitsblatt / Hoja de ejercicios
- ▶ Hilfeblatt / Hoja de ayuda
- ▶ Vokabelliste / Lista de vocabulario

A-D

Einstieg



Bevor du mit der Methode startest, empfiehlt sich ein kurzer Einstieg mittels **Meinungssoziogramm** in das Thema Social Media oder Gaming, um die Jugendlichen zu aktivieren und eine Selbsteinschätzung zu ermöglichen. Gleichzeitig wird ein Stimmungsbild der Gruppe eingefangen.



- Lies den Jugendlichen zu deinem ausgewählten Schwerpunktthema drei Aussagen vor.
- Die Jugendlichen positionieren sich anschließend im Raum entlang des gedachten Kontinuums zwischen den beiden Polen „stimme zu“ und „stimme nicht zu“ – je nachdem, wie stark sie der Aussage zustimmen oder widersprechen.
- Du kannst nachfragen, warum sich die Jugendlichen entsprechend positioniert haben, um mehr über die Hintergründe ihrer Entscheidung zu erfahren.

Social Media (Beispiele):

- Mi tiempo de pantalla en redes sociales (incluyendo WhatsApp, etc.) supera las 3 horas al día.
- Las redes sociales a menudo me distraen de otras cosas.
- Me gustaría pasar menos tiempo en las redes sociales.

Gaming (Beispiele):

- Juego más de dos horas al día a los videojuegos.
- A veces dedico más tiempo a los videojuegos de lo que tenía previsto inicialmente.
- A veces he descuidado mis obligaciones para jugar a los videojuegos/ A veces me cuesta soltar el mando.

Hinweis: Vermeide, die Positionen zu bewerten. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur persönliche Einschätzungen. Es ist auch okay, wenn sich die Jugendlichen zwischen den beiden Polen positionieren.

Vorbereitung

- 1 Die Jugendlichen finden sich in **Kleingruppen von 2-6 Personen** zusammen.
- 2 Teile jeder Gruppe je eine Verhaltensskala sowie die thematisch entsprechenden Beispielfälle (Gaming oder Social Media) aus.
- 3 Stelle folgende **Hilfsmaterialien** pro Schüler:in zur Verfügung:

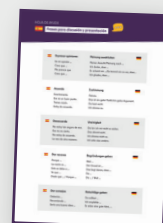
Arbeitsblatt:

Das Arbeitsblatt dient als Unterstützung für die Kleingruppenarbeit sowie zur Dokumentation der Ergebnisse.



Hilfeblatt:

Auf dem Hilfeblatt finden sich nützliche Formulierungen für die Jugendlichen, die beim Argumentieren auf Spanisch hilfreich sein können.



Vokabelliste:

Die Vokabelliste können die Jugendlichen im Vorfeld oder im Nachgang ausfüllen, um zum Thema passende Begriffe und Formulierungen zu lernen. Je nach Sprachniveau kannst du die Vokabelliste mit deinen Schüler:innen auch gemeinsam vorbereiten.

**Durchführung**

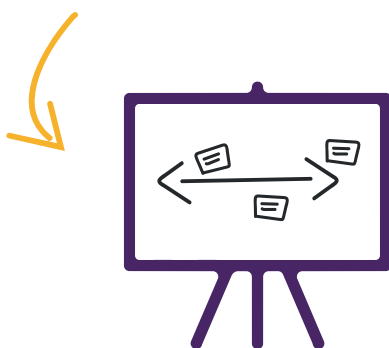
30' - 50'

- 4 Innerhalb der Kleingruppen lesen sich die Jugendlichen die Beispielfälle durch.
- 5 Anschließend diskutieren sie auf Spanisch, ob die beschriebenen Fälle unauffälligem, auffälligem oder bereits problematischem Verhalten zuzuordnen sind und halten ihre Argumente schriftlich auf dem **Arbeitsblatt** fest. Hierfür können sie das **Hilfeblatt** nutzen, um ihre Einschätzungen sprachlich zu stützen.
- 6 Entsprechend ihrer Entscheidung legen sie die Karte an die für sie passende Stelle auf der Skala.

**Diskussion der Ergebnisse**

20' - 30'

- 7 Jede Gruppe zeigt ihre Einordnung der Fälle auf der Verhaltensskala und argumentiert pro Fall in ein bis zwei Sätzen auf Spanisch. Die Visualisierung erfolgt über die an der Tafel oder Whiteboard angebrachte Skizze der Verhaltensskala. **Folgende Fragen können dabei helfen:**



- Unterscheiden sich die Einschätzungen der Schüler:innen? Woran erkennt man, ob ein Verhalten unauffällig, auffällig oder problematisch ist?
- Was haben bestimmte Beispielfälle gemeinsam?

- 8 Abschließend sammeln die Jugendlichen im Plenum ihre eigenen Ideen zu möglichen **Merkmale für ein problematisches Verhalten**. Die Lehrkraft notiert die genannten Merkmale an der Tafel und ergänzt sie um weitere, noch fehlende Punkte.

Hinweis: In der Regel gibt es in den Kleingruppen mehr als einen Vorschlag zur Zuordnung der Beispielfälle. Die dadurch angeregte Diskussion verdeutlicht, dass verschiedene Einschätzungen möglich sind. Das ist beabsichtigt, denn **es gibt nicht die eine richtige Variante**.

Transfer



Zum Abschluss sollen die Jugendlichen überlegen, wo sie sich persönlich auf der Verhaltensskala einordnen würden und was helfen könnte, um einen gesunden Umgang mit Medien zu fördern. Die gesammelten Strategien werden an der Tafel von der Lehrkraft festgehalten und von den Jugendlichen auf dem Arbeitsblatt notiert. Auf dem Arbeitsblatt sind zudem Hinweise für Hilfeangebote aufgeführt, an die sich die Jugendlichen bei problematischem Verhalten wenden können.

Abwandlungen

Variante 1 – weniger Beispielfälle



- Du kannst den Gruppen jeweils nur eine kleinere Auswahl an Beispielfällen zur Verfügung stellen, um die Diskussionszeiten zu verkürzen.
- Gehe anschließend wie in der normalen Variante vor.

Variante 2 – Arbeit mit nur einem Methodenset



- Verteile die 9 Beispielfälle (oder weniger) auf die Kleingruppen. Bringe die Verhaltensskala gemäß der beigefügten Skizze gut sichtbar an die Tafel an.
- Die Beispielfälle werden kurz in den jeweiligen Gruppen besprochen und anhand ihrer Merkmale diskutiert.
- Anschließend stellen die Gruppen ihre Fälle der Klasse kurz vor. Sie ordnen diese an der für sie passenden Stelle auf der gemeinsamen Verhaltensskala ein und begründen ihre Entscheidung.
- Die Diskussion erfolgt wie in der normalen Variante.

Variante 3 – Gruppenarbeit nach Verhaltenskategorie



- Jede Gruppe erhält Beispielfälle, die bereits nach Verhaltensmustern (unauffällig, auffällig, problematisch) sortiert sind.
- Die Gruppen analysieren ihre zugeteilten Fälle und überlegen, welche Merkmale die Fälle innerhalb ihrer Kategorie gemeinsam haben.
- Optional kann diese Variante als Expert:innenpuzzle gestaltet werden. Nach der ersten Arbeitsphase bilden sich neue Gruppen mit jeweils einer Vertretung aus jeder Kategorie, um ihre Ergebnisse zu vergleichen und die Unterschiede zwischen den Kategorien zu diskutieren.
- Abschließend erarbeiten die Jugendlichen, nach welchen Kriterien ein Verhalten als unauffällig, auffällig oder problematisch gilt.

Beispielfälle Gaming

Ayla queda con sus amigos online dos veces por semana para jugar a Fortnite. Han acordado un tiempo fijo de una hora para cada reunión. Cuando se acaba el tiempo, Ayla casi siempre apaga la PlayStation. A veces le parece difícil, pero no tarda mucho en mostrar interés por otras actividades.

Tim A Tim le gusta la estrategia y por eso disfruta jugando a "Civilization". Sus padres han marcado la norma de que solo puede jugar cuando haya terminado todos los deberes o durante el fin de semana. Aunque a veces quiere cambiar estas normas, cumple los acuerdos. En la vida cotidiana, participa en un club de ajedrez y, en general, le gustan los juegos de conocimiento.

Mo Los padres de Mo han puesto una restricción de tiempo en su tableta. Esto significa que Mo solo tiene un tiempo concreto al día para jugar a su juego favorito. Eso a Mo no le hace mucha gracia, porque a veces necesita más tiempo. Lo que sus padres no saben es que Mo sabe la contraseña para quitar la restricción. Para que no lo descubran, Mo solo puede jugar de noche y a veces está muy cansado al día siguiente.

Luca juega al FIFA unas dos horas cada tarde después de hacer los deberes. Para él, es una recompensa por su trabajo. Últimamente, deja de lado los deberes o no los llega a terminar porque quiere empezar a jugar enseguida. Sus notas siguen siendo buenas, pero sus profesores notan que está menos preparado y a menudo parece cansado.

Finn suele jugar a Call of Duty hasta altas horas de la noche mientras queda en línea con sus amigos de otras partes del mundo. Como resultado, duerme solo cinco horas al día y parece agotado y desconcentrado en la escuela. Su rendimiento escolar es peor y a menudo tiene dificultades para concentrarse y sufre dolores de cabeza y mal humor.

Benji es un estudiante normal y le gusta jugar en modo multijugador con sus amigos o con su hermano mayor. Aunque a veces las emociones de Benji son muy fuertes y grita sin querer, disfruta mucho jugando en equipo. Como sus amigos, ha pensado muchas veces en unirse a un club de E-Sports porque los juegos son una de sus aficiones.

Alex A Alex le encanta jugar y pasa mucho tiempo haciéndolo. No parece un problema porque sigue prestando atención en la escuela y también ayuda a sus padres en casa. Sin embargo, cada vez está más absorta en el juego y no es consciente del tiempo. Ni siquiera la alarma de su móvil le ayuda. Por culpa de eso, llega tarde a las citas con sus amigos y casi falta a sus clases de guitarra.

Aslan A Aslan le regalaron un smartphone por su cumpleaños hace 9 meses y se descargó algunos juegos. En la escuela, juega a ellos a escondidas debajo de la mesa. Le cuesta concentrarse en las clases y sus notas son cada vez peores. A veces se salta las clases de sustitución y prefiere pasar el tiempo en Internet. A su novia le gustaría pasar más tiempo con él, pero Aslan solo piensa en sus juegos y apenas le presta atención.

Meret es una futbolista apasionada y miembro de un club. Sin embargo, desde que descubrió un nuevo juego de rol en línea, pasa varias horas al día jugando. Cada vez falta más a los entrenamientos y cancela partidos porque prefiere estar conectada. Sus compañeras están decepcionadas y su rendimiento en el campo ha bajado mucho, pero Meret muestra poco interés por volver a los entrenamientos.

Beispielfälle Social Media

Frieda está en Instagram y TikTok casi todos los días. Suele pasar entre 2 y 3 horas y eso no les gusta mucho a sus padres. A veces protestan, pero no se lo han prohibido. A Frieda le gusta chatear con los demás y ver qué pasa con sus influencers. Queda a menudo con su grupo de amigos y consultan juntos los feeds. También van al cine, comen helados o se sientan en el parque a charlar.

Luca pasa entre 4 y 5 horas al día en redes sociales como Instagram, Snapchat y TikTok. Al principio solo se conectaba por las tardes, pero ahora suele quedarse hasta tarde en la noche para estar conectado. Esto hace que al día siguiente esté cansado y desconcentrado en la escuela.

Emily está constantemente con el móvil. Siempre encuentra nuevas formas de saltarse los límites de tiempo que están marcados en su smartphone. Siente que ahora pasa demasiado tiempo en las redes sociales, pero le cuesta soltar el móvil. Sin embargo, como hasta ahora cumple con todo lo demás en su vida y sigue yendo a judo, todavía no lo ve como un problema.

Sara tiene un perfil en Instagram donde documenta sus progresos corriendo. Le sirve para motivarse y hablar con otros aficionados al running. Sara está orgullosa de sus publicaciones y utiliza la plataforma para compartir consejos e inspirarse. Planea con antelación cuándo compartirá contenidos y no depende de las reacciones de sus seguidores.

Amara es una futbolista apasionada y miembro de un club. Desde hace varios meses, falta cada vez más a los entrenamientos y cancela partidos porque prefiere estar en YouTube y Tiktok. Sus compañeras están decepcionadas y su rendimiento en el campo ha bajado mucho, pero Amara muestra poco interés por volver a los entrenamientos.

Yori utiliza YouTube y TikTok principalmente para encontrar inspiración para su afición, el dibujo. Sigue a varios artistas y utiliza las plataformas para ver tutoriales y aprender nuevas técnicas. Yori limita su tiempo a 30 minutos al día y no tiene problemas para cumplirlo, ya que le gusta dedicarse a sus propios proyectos después.

Toni pasa casi todo su tiempo libre en las redes sociales y en foros de juegos en línea. Solía quedar mucho con sus amigos, pero ahora prefiere relacionarse por Internet. Sus padres se han dado cuenta de que apenas sale de casa y ya no trae visitas. Como a veces no suelta el móvil hasta las 4 de la madrugada, suele quejarse de dolor de cabeza al día siguiente.

Koray no tiene nada que hacer después de clase. Está mucho tiempo en YouTube para pasar el rato. No le interesan mucho los vídeos, pero no sabe qué más hacer. Cuando sus amigos le preguntan si quiere salir, a menudo le falta motivación para levantarse. Es más fácil quedarse en la cama con el smartphone. Por la noche, Koray se arrepiente, pero no hace nada para cambiarlo.

Sina solía celebrar tardes de juegos con sus hermanos y sus padres. Cada vez participa menos en esas actividades y prefiere quedarse en su habitación. Los vídeos de TikTok son más importantes para ella. Tiene miedo de perderse algo, por eso siempre tiene el móvil cerca, incluso de noche. Sina se pone nerviosa y se enfada fácilmente cuando no puede acceder a sus perfiles en las redes sociales ni responder a los mensajes durante un tiempo largo.

< Comportamiento normal	Comportamiento anormal	Comportamiento problemático >
• Actividades de ocio variadas, el juego y las redes sociales son solo una de las muchas aficiones o intereses. • Se cumplen los límites marcados por uno mismo o por otras personas, por ejemplo, con respecto a la duración del juego o del uso. • Pueden cumplirse otras obligaciones, por ejemplo, en la escuela o en casa antes o después de utilizar las redes. • También se interactúa con otras personas fuera de las redes o juegos. • El juego o el contenido se eligen de manera consciente, por ejemplo, en según los intereses. • El uso sirve para mejorar la creatividad, para socializar y para pasarlo bien. La diversión o los intereses son prioritarios.	• La duración y la frecuencia aumentan y los límites ya no son estrictos. Es más difícil cumplir lo que se acordó. • Reducción de la vida social y más aislamiento. • Los juegos o las redes sociales son cada vez más importantes. El resto de las aficiones ya no son tan importantes y cada vez se descuidan más. • Cada vez cuesta más cumplir con lo prometido. Puede ocurrir que los compromisos o las citas se olviden o no se cumplan. • Aumentan las discusiones con los padres o los amigos. • El exceso de uso muestra los primeros efectos negativos en otros ámbitos de la vida, como el descanso o la escuela. • Los juegos y las redes sociales se utilizan cada vez más como manera para protegerse.	• Interés excesivo por los juegos y las redes sociales. Nervios y mal humor cuando hay que detener el uso un tiempo largo. • Se prueba varias veces a limitar o parar el consumo, pero no se consigue. • Ya no es posible cumplir los límites y las normas acordadas. • Consecuencias físicas como cansancio, problemas para dormir, dolores de cabeza y espalda, agotamiento. • Mal humor y síntomas de depresión. • Falta de ejercicio/ higiene personal. • Baja el rendimiento y no se asiste a algunas clases. • Compras descontroladas en juegos y problemas económicos. • Aislamiento social y alejamiento de la familia y los amigos. • Discusiones con la familia. • Pérdida de motivación fuera de las redes sociales o los juegos, abandono de otras aficiones.
Ejemplos de casos de juego: Ayla, Tim, Benji	Ejemplos de casos de juego: Luca, Alex, Mo	Ejemplos de casos de juego: Finn, Aslan, Meret
Ejemplos de casos de redes sociales: Frieda, Sara, Yori	Ejemplos de casos de redes sociales: Luca, Koray, Emily	Ejemplos de casos de redes sociales: Amara, Toni, Sina

Dependiendo de cómo justifiquen los jóvenes su clasificación, es posible que haya otras clasificaciones para los casos de ejemplo. Lo importante es comprender que un uso sano de los medios digitales es una combinación de varios factores. No todo tiene que ser siempre perfecto.

Vokabelliste - ausgefüllt

Completa la table.

Puedes añadir más palabras.

Español



Deutsch



Uso y medios

redes sociales

usar/uso

tiempo de uso/tiempo de pantalla

pasar tiempo con algo

tiempo libre

Nutzung & Medien

Soziale Medien

benutzen/Nutzung

Nutzungszeit / Bildschirmzeit

Zeit mit etwas verbringen

Freizeit



Control y límites

horario fijo

cumplir con los acuerdos

límite de tiempo

romper las reglas

Kontrolle & Grenzen

festes Zeitfenster

sich an die Abmachung halten

Zeitlimit

Regeln brechen



Vida social y emociones

quedar con los amigos

estar decepcionado

motivar

mostrar interés por algo

disfrutar de algo

Soziales Leben & Gefühle

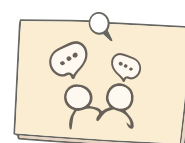
sich mit Freunden treffen

enttäuscht sein

motivieren

sich für etwas interessieren

Spaß an etwas haben



Efectos sobre el cuerpo y el rendimiento

estar matado

reconcentrarse en algo

tener dolor de cabeza

empeorar

estar cansado

Auswirkungen auf Körper & Leistung

erschöpft sein

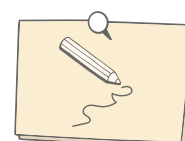
sich auf etwas konzentrieren

Kopfschmerzen bekommen

schlechter werden

müde sein







Usar los medios digitales: ¿cuándo es un problema?



¿De qué vamos a hablar hoy?

Aprenderás a diferenciar entre comportamientos normales, anormales y problemáticos cuando utilices las redes sociales o los juegos. Al final, serás capaz de evaluar tu propio comportamiento y de desarrollar ideas para usar los medios digitales de forma saludable.

1. Tarea:

Encargo de trabajo: leer y clasificar casos prácticos

Vais a trabajar en grupos pequeños. A cada grupo se le entregarán varios casos prácticos y una escala con niveles de comportamiento.

- 1 Leed atentamente los casos.
- 2 Hablad entre vosotros si el comportamiento de la persona es normal, anormal o problemático.
- 3 Explicad vuestra decisión.
- 4 Clasificad a cada persona en la escala de comportamiento.



Nombre	Categoría (normal, anormal o problemática)	Razón

2. **Presentación en grupo**

Presentad los resultados a la clase:

Explicad por qué habéis clasificado así cada caso. ¿Habéis clasificado a las personas de forma similar o hay diferencias?

3. **Características del comportamiento problemático**

Pensad en lo que podrían ser señales de un comportamiento problemático.

<i>Ejemplo:</i> • <i>Discusiones con la familia.</i>	

4. **¿Qué puedo hacer para usar las redes de forma sana?**



Reúne ideas y estrategias para tener un comportamiento consciente y sano:

Ideas:

Nota:



Si sientes que te estás excediendo...
Puedes pedir ayuda aquí:



- Profesores de enlace o asistentes sociales escolares
- Padres o amigos
- Asesoramiento en línea:
www.juuuport.de, www.suchtberatung.digital
- Asesoramiento telefónico en Berlín: 0800 111 0111





Frases para discusión y presentación



Expresar opiniones

En mi opinión ...
 Pienso que ...
 Me parece que
 Creo que ...

Meinung ausdrücken

Meiner Ansicht/Meinung nach ...
 Ich denke, dass ...
 Es scheint mir .../Es kommt mir so vor, dass...
 Ich glaube, dass ...



Acuerdo

Exactamente.
 Ese es un buen punto.
 Tienes razón.
 Estoy de acuerdo.

Zustimmung

Genau.
 Das ist ein guter Punkt/ein gutes Argument.
 Du hast recht.
 Ich stimme zu.



Desacuerdo

No estoy tan seguro de eso.
 Eso no es cierto.
 No estoy de acuerdo.
 Lo veo de otra manera.

Uneinigkeit

Da bin ich mir nicht so sicher.
 Das stimmt nicht.
 Ich stimme nicht zu.
 Ich sehe das anders.



Dar razones

Porque ...
 La razón es ...
 Esto se debe a ...
 Ya que ...
 Dado que ... / Porque ...

Begründungen geben

Weil ...
 Der Grund ist ...
 Das liegt daran, dass ...
 Da ...
 Da ... / Weil ...



Dar consejos

Deberías ...
 Recomiendo ...
 Sería una buena idea ...

Ratschläge geben

Du solltest ...
 Ich empfehle ...
 Es wäre eine gute Idee, ...





Lista de vocabulario

Aa

Completa la table.

Puedes añadir más palabras.



Español



Deutsch



Uso y medios

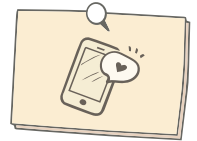
redes sociales

usar/uso

tiempo de uso/tiempo de pantalla

pasar tiempo con algo

tiempo libre



Control y límites

horario fijo

cumplir con los acuerdos

límite de tiempo

romper las reglas



Vida social y emociones

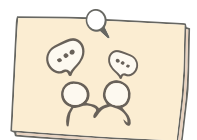
quedar con los amigos

estar decepcionado

motivar

mostrar interés por algo

disfrutar de algo



Efectos sobre el cuerpo y el rendimiento

estar matado

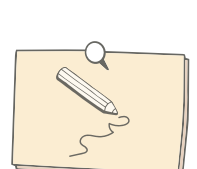
reconcentrarse en algo

tener dolor de cabeza

empeorar

estar cansado





VERHALTESSKALA:

Wo steht Luca?

HIER FINDEST DU DIE METHODE
VERHALTESSKALA AUF DEUTSCH:



www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala/

www.pzvs.berlin
info@pzvs.berlin