

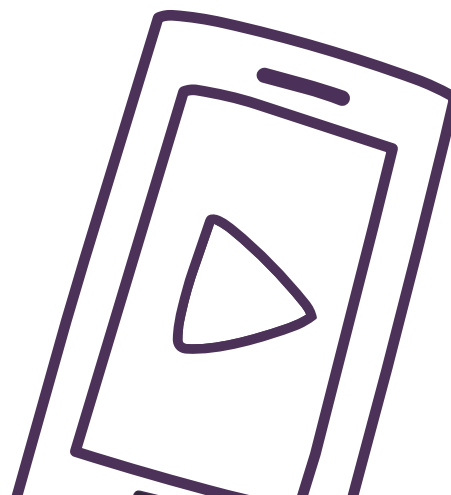
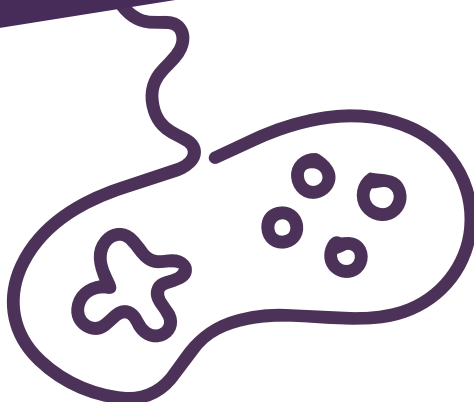
VERHALTENSSKALA:

Wo steht Luca?

ANLEITUNG FÜR DEN FRANZÖSISCHUNTERRICHT



ÉCHELLE DE COMPORTEMENT:
OÙ EST 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

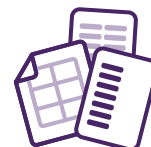


Ein Methodenset
eignet sich für **2-6 Personen**
und enthält:

- 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 Französischunterricht, 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 Französischunterrichts 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:

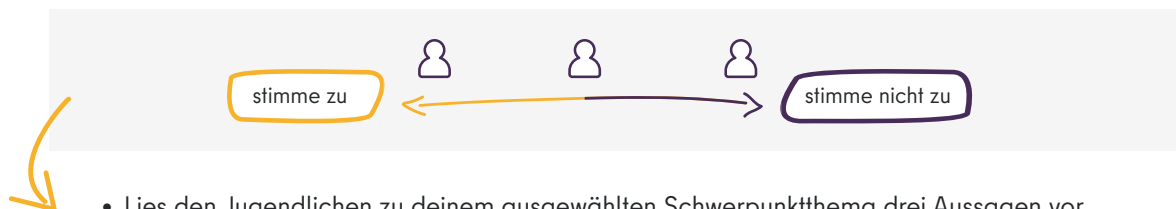
- ▶ Arbeitsblatt / Fiche de travail
- ▶ Hilfeblatt / Expressions utiles
- ▶ Vokabelliste / Liste de vocabulaire

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):

- Mon temps d'écran sur les réseaux sociaux (y compris WhatsApp, etc.) dépasse 3 heures par jour.
- Les réseaux sociaux me distraient souvent d'autres choses.
- J'aimerais passer moins de temps sur les réseaux sociaux.

Gaming (Beispiele):

- Je joue aux jeux vidéo plus de 2 heures par jour.
- Parfois, je joue plus longtemps que prévu.
- À cause des jeux vidéo, je ne fais pas d'autres choses importantes.

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:

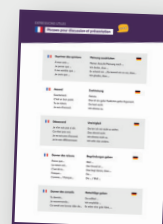
Arbeitsblatt:

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 Französisch hilfreich sein können.

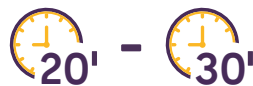


Vokabelliste:

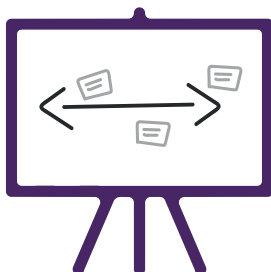
Die Vokabelliste können die Jugendlichen im Vorfeld oder im Nachgang ausfüllen, um zum Thema passende Begriffe und Formulierungen zu lernen. Je nach Sprachniveau kannst du die Vokabelliste mit deinen Schüler:innen auch gemeinsam vorbereiten.

**Durchführung**

- 4 Innerhalb der Kleingruppen lesen sich die Jugendlichen die Beispielfälle durch.
- 5 Anschließend diskutieren sie auf Französisch, 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**

- 7 Jede Gruppe zeigt ihre Einordnung der Fälle auf der Verhaltensskala und argumentiert pro Fall in ein bis zwei Sätzen auf Französisch. 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 rencontre ses amis en ligne deux fois par semaine pour jouer à Fortnite. Ils ont convenu d'une durée fixe d'une heure chacun. Après cette heure, Ayla éteint presque toujours la PlayStation. Même si elle a parfois du mal à le faire, après un petit effort, elle trouve rapidement du plaisir à pratiquer d'autres activités.

Tim s'intéresse à la stratégie et aime donc jouer à « Civilization ». Ses parents se sont mis d'accord avec lui: Il ne pourra jouer que lorsque tous ses devoirs seront terminés ou le week-end. Même s'il voudrait parfois jouer plus, il respecte les accords. Dans la vie de tous les jours, il est actif dans le club d'échecs et s'intéresse généralement à des jeux de connaissance.

Mo Les parents de Mo ont mis en place une limite de temps sur sa tablette. Donc Mo n'a qu'un temps limité par jour pour son jeu préféré. Bien sûr, Mo n'est pas très content, car parfois ce temps ne suffit pas. Ce que ses parents ne savent pas: Mo connaît le mot de passe pour enlever le blocage. Mais pour le cacher à ses parents, il ne peut jouer que la nuit. Parfois, il est donc très fatigué le lendemain.

Luca joue à FIFA environ deux heures chaque soir après ses devoirs et considère cela comme une récompense pour son travail. Ces derniers temps, il remet plus souvent ses devoirs à plus tard, ou il ne les termine pas, car il est trop pressé de commencer à jouer. Ses notes sont encore stables, mais ses professeurs remarquent qu'il est moins préparé et semble souvent fatigué.

Finn joue souvent à Call of Duty jusque tard dans la nuit, car il rencontre en ligne ses amis d'autres fuseaux horaires. Ainsi il arrive régulièrement qu'il ne dorme que cinq heures par nuit et semble épuisé et déconcentré à l'école. Ses résultats scolaires en souffrent et il a souvent des difficultés à se concentrer, souffre de maux de tête et d'irritabilité.

Benji est un élève moyen qui préfère jouer en multijoueur avec ses amis ou avec son grand frère. Même si les émotions de Benji le dépassent parfois un peu et qu'il crie sans le vouloir, il prend un vrai plaisir à jouer en équipe. Comme ses amis, il a déjà pensé à rejoindre une association d'e-sports. Après tout, le jeu est l'un de ses hobbies.

Alex aime jouer et y consacre beaucoup de temps. En fait, ce n'est pas un problème, car elle est toujours aussi attentive à l'école et aide aussi ses parents à la maison. Cependant, elle est de plus en plus souvent tellement perdue dans le jeu qu'elle en oublie le temps. Même le réveil de son téléphone ne l'aide pas. Elle arrive donc en retard à ses rendez-vous avec ses amis et a déjà failli manquer son cours de guitare.

Aslan a reçu un smartphone pour son anniversaire il y a 9 mois et a téléchargé quelques jeux. À l'école, il y joue en cachette sous la table. Il a du mal à se concentrer sur les cours et ses notes se dégradent peu à peu. Lors des cours de remplacement, il arrive qu'il n'aille pas aux cours et il préfère passer son temps en ligne. Sa petite amie aimerait passer plus de temps avec lui, mais là encore, Aslan ne pense qu'à ses jeux et fait peu attention à elle.

Meret est en fait une joueuse de football passionnée et membre d'un club. Cependant, depuis qu'elle a découvert un nouveau jeu de rôle en ligne, elle passe plusieurs heures par jour à y jouer. Elle manque de plus en plus souvent aux entraînements et annule les matchs parce qu'elle préfère être en ligne. Ses coéquipières sont déçues et ses performances sur le terrain ont fortement diminué, mais Meret montre peu d'intérêt pour l'entraînement.

Beispielfälle Social Media

Frieda est presque tous les jours sur Instagram et TikTok, souvent 2 à 3 heures, ce que ses parents regrettent. Parfois, ils se plaignent, mais ils ne lui ont pas interdit de le faire. Frieda aime écrire avec les autres et regarder ce qui se passe chez ses influenceurs. Elle rencontre souvent ses amis, et ils font défiler les contenus ensemble. De plus, ils vont au cinéma, mangent des glaces ou s'assoient dans le parc pour parler.

Luca passe environ 4 à 5 heures par jour sur des plateformes de médias sociaux comme Instagram, Snapchat et TikTok. À l'origine, il ne se connectait que le soir, mais maintenant, il reste souvent éveillé jusqu'à tard dans la nuit pour être en ligne. De ce fait, il est fatigué et déconcentré le lendemain à l'école.

Sara a un profil sur Instagram où elle documente ses progrès en course à pied. Elle se motive elle-même et se met en réseau avec d'autres passionnés de course à pied. Sara est fière de ses posts et utilise la plateforme pour échanger des conseils et trouver de l'inspiration. Elle planifie à l'avance le moment où elle partagera des contenus et ne dépend pas des réactions des followers.

Emily est toujours sur son téléphone. Elle trouve toujours de nouvelles façons de ne pas respecter les limites de temps fixées sur son smartphone. Elle se rend compte qu'elle passe maintenant beaucoup trop de temps sur les médias sociaux. Pourtant, elle a du mal à poser son téléphone. Mais comme elle a réussi à régler tous les autres aspects de sa vie et qu'elle fait du judo, elle ne voit pas encore de problème.

Amara est en fait une joueuse de football passionnée et membre d'un club. Depuis plusieurs mois, elle manque de plus en plus souvent les entraînements et annule les matchs parce qu'elle préfère être sur YouTube et TikTok. Ses coéquipières sont déçues et ses performances sur le terrain ont fortement diminué, mais Amara montre peu d'intérêt pour l'entraînement.

Yori utilise YouTube et TikTok principalement pour trouver de l'inspiration pour son hobby, le dessin. Il suit différents artistes et utilise les plateformes de manière ciblée pour regarder des tutoriels et apprendre de nouvelles techniques. Yori limite son temps à 30 minutes par jour et respecte cette limite sans problème, car après ce temps, il aime aussi passer du temps sur ses propres projets.

Toni passe presque tout son temps libre sur les médias sociaux et les forums de jeux en ligne. Avant, il rencontrait régulièrement ses amis, mais maintenant il préfère interagir en ligne. Ses parents ont remarqué qu'il ne sortait que rarement de la maison et qu'il n'invitait plus d'amis à la maison. Comme il ne pose parfois son téléphone qu'à 4 heures du matin, il se plaint souvent de maux de tête le lendemain.

Koray n'a rien à faire après l'école. Pour lutter contre les longues heures d'attente, il passe beaucoup de temps sur YouTube. Il n'est pas vraiment intéressé par les vidéos, mais il ne sait pas quoi faire d'autre. Lorsque ses amis lui demandent s'il veut sortir avec eux, il n'a souvent pas assez de motivation pour se lever. C'est plus facile de rester sur son lit avec son smartphone. Le soir, Koray a mauvaise conscience, mais cela ne change rien.

Sina Avant, Sina organisait souvent des soirées jeux avec ses frères et sœurs et ses parents. Elle y participe de moins en moins et préfère rester dans sa chambre. Les vidéos TikTok sont plus importantes pour elle. De plus, elle a peur d'y rater quelque chose. C'est pourquoi le téléphone est toujours à portée de main – même la nuit. Sina devient nerveuse et s'irrite facilement lorsqu'elle ne peut pas accéder à ses profils de médias sociaux et répondre aux messages pendant une longue période.

 Comportement ordinaire	Comportement excessif	Comportement problématique 
• Des loisirs variés, il y a beaucoup d'autres hobbies ou intérêts que le gaming/ les médias sociaux. • Les limites choisies ou imposées à l'utilisateur, par exemple la durée de jeu ou d'utilisation, peuvent être respectées. • D'autres obligations, par exemple pour l'école ou la maison avant/après l'utilisation des médias, peuvent être respectées. • Il y a aussi des interactions avec d'autres personnes en dehors du média. • Le jeu ou les contenus consommés sont le résultat d'un choix, par exemple selon les intérêts. • L'utilisation sert à l'épanouissement créatif, le réseau, le divertissement. Le plaisir ou les intérêts sont au premier plan.	• La durée et la fréquence sont augmentées, des limites sont fixées vers le haut. Respecter les limites est plus difficile. • Moins de contacts sociaux et plus de retrait de la vie sociale. • Le jeu ou les médias sociaux prennent de plus en plus d'importance. Les autres hobbies sont moins importants qu'avant et de plus en plus mis de côté. • Moins de fiabilité. Parfois, certains engagements ou rendez-vous sont oubliés ou non respectés. • Les disputes avec les parents ou les amis sont plus fréquentes. • L'utilisation montre les premiers effets négatifs sur d'autres domaines de la vie, comme le sommeil ou l'école. • Le jeu / les médias sociaux sont de plus en plus utilisés comme stratégie d'adaptation.	• Une forte envie de jouer / de se connecter aux médias sociaux. Une agitation et une irritabilité en cas de longues pauses. • Plusieurs tentatives de se restreindre ou d'arrêter, sans succès. • Impossibilité de respecter les limites et les règles. • Des conséquences physiques telles que fatigue, troubles du sommeil, maux de tête et de dos, épuisement. • Une irritabilité et des symptômes de dépression. • Un manque d'exercice/ d'hygiène corporelle. • Des résultats de plus en plus mauvais, des absences à l'école. • Des achats incontrôlés pour les jeux et des dépenses trop lourdes. • Un isolement social et un retrait de la famille et des amis. • Une escalade/des conflits dans la famille. • Manque de motivation et d'intérêt en dehors des médias sociaux ou du jeu, on néglige les autres hobbies.
Exemples de cas pour le gaming: Ayla, Tim, Benji	Exemples de cas pour le gaming: Luca, Alex, Mo	Exemples de cas pour le gaming: Finn, Aslan, Meret
Exemples de cas pour les médias sociaux: Frieda, Sara, Yori	Exemples de cas pour les médias sociaux: Luca, Koray, Emily	Exemples de cas pour les médias sociaux: Amara, Toni, Sina

Selon la manière dont les jeunes justifient leur classification, d'autres classements des cas types sont également possibles. Au final, une utilisation saine des médias est une combinaison de différents facteurs. Tout ne doit pas toujours être parfait.

Vokabelliste - ausgefüllt



Verhaltensskala: Wo steht Luca?
Für den Französischunterricht

Complète le tableau.

Tu peux ajouter d'autres mots si tu veux.



Français

Deutsch

Utilisation & médias

les médias sociaux

utiliser / l'utilisation

le temps d'écran

passer du temps à faire qc

le temps libre

Nutzung & Medien

Soziale Medien

Nutzung

Bildschirmzeit

Zeit mit etwas verbringen

Freizeit



Contrôle & limites

une durée fixe

respecter les accords

une limite de temps

ne pas respecter les limites

Kontrolle & Grenzen

festes Zeitfenster

sich an die Abmachung halten

Zeitlimit

Regeln brechen



Vie sociale & émotions

rencontrer ses amis

être déçu(e)

se motiver

s'intéresser à qc

prendre du plaisir à faire qc

Soziales Leben & Gefühle

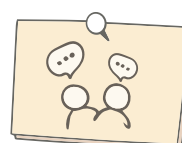
sich mit Freunden treffen

enttäuscht sein

sich motivieren

sich für etwas interessieren

Spaß an etwas haben



Effets sur le corps & les performances

être épuisé(e)

avoir du mal à se concentrer

avoir mal à la tête

se dégrader

être fatigué(e)

Auswirkungen auf Körper & Leistung

erschöpft sein

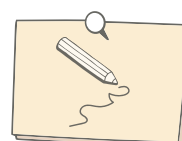
sich auf etwas konzentrieren

Kopfschmerzen bekommen

schlechter werden

müde sein







Utilisation des médias numériques : à partir de quand ça devient problématique?



De quoi parle-t-on aujourd'hui ?

Tu apprends à faire la différence entre les comportements ordinaires, excessifs et problématiques concernant l'utilisation des médias sociaux ou du gaming. À la fin, tu seras capable d'évaluer ton propre comportement et de trouver des idées pour une utilisation saine des médias numériques.

1. Tâche:

Lire et classer des études de cas.

Vous travaillez en petits groupes. Chaque groupe reçoit plusieurs exemples de cas et une échelle des comportements.

- 1 Lisez attentivement les exemples de cas.
- 2 Discutez ensemble : le comportement de la personne est-il ordinaire, excessif, ou problématique?
- 3 Expliquez votre décision.
- 4 Classez chaque personne sur l'échelle des comportements.



Nom	Catégorie (ordinaire, excessive ou problématique)	Justification

2. **Présentation de groupe**

Présentez vos résultats à la classe:

Expliquez pourquoi vous avez classé certains cas de cette manière. Avez-vous classé les personnes de la même manière ou y a-t-il des différences?

3. **Caractéristiques du comportement problématique**

Réfléchissez aux signes qui montrent une utilisation problématique.

Exemple: • <i>Impossibilité de respecter les limites et les règles.</i>	

4. **Comment puis-je avoir une approche saine des médias?**



Rassemble tes idées ou stratégies pour une utilisation consciente et saine:

Tes idées:

Remarque:



Si tu trouves que ça devient trop difficile...
Tu trouveras du soutien ici:



- Enseignants de référence ou travail social scolaire
- Parents ou amis
- Conseils en ligne: www.juuuport.de, www.suchtberatung.digital
- Service d'aide téléphonique de Berlin: 0800 111 0111





Phrases pour discussion et présentation



Exprimer des opinions

À mon avis ...
Je pense que ...
Il me semble que ...
Je crois que ...

Meinung ausdrücken

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



Accord

Exactement.
C'est un bon point.
Tu as raison.
Je suis d'accord.

Zustimmung

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



Désaccord

Je n'en suis pas si sûr.
Ce n'est pas vrai.
Je ne suis pas d'accord.
Je le vois différemment.

Uneinigkeit

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



Donner des raisons

Parce que...
La raison est...
C'est dû à...
Puisque...
Comme... / Puisque...

Begründungen geben

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



Donner des conseils

Tu devrais...
Je recommande...
Ce serait une bonne idée de...

Ratschläge geben

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





Liste de vocabulaire



Complète le tableau.

Tu peux ajouter d'autres mots si tu veux.



Français



Deutsch



Utilisation & médias

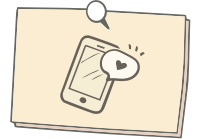
les médias sociaux

utiliser / l'utilisation

le temps d'écran

passer du temps à faire qc

le temps libre



Contrôle & limites

une durée fixe

respecter les accords

une limite de temps

ne pas respecter les limites



Vie sociale & émotions

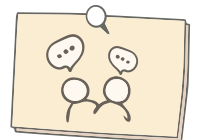
rencontrer ses amis

être déçu(e)

se motiver

s'intéresser à qc

prendre du plaisir à faire qc



Effets sur le corps & les performances

être épuisé(e)

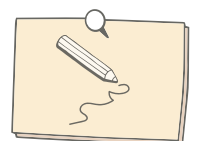
avoir du mal à se concentrer

avoir mal à la tête

se dégrader

être fatigué(e)





VERHALTESSKALA:

Wo steht Luca?

HIER FINDEST DU DIE METHODE
VERHALTESSKALA AUF DEUTSCH:



www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala/

www.pzvs.berlin
info@pzvs.berlin