



**information
matters**

Schulungsprogramm für **Online Kurse**

Modul 5

Medienkompetenz und digitales Wohlbefinden



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Projektnummer: 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085514

Contents

Willkommen zu Modul 5	3
Validierung des Moduls	6
Einführung	7
Lernergebnisse	7
Schlüsselwörter	8
Themen	8
Nützliche Ressourcen	13
Aktivität 1#: Digitales Wohlbefinden - Kartenspiel!	16
Lernziele:	16
Rahmenbedingungen/Materialien/Dauer	16
Durchführung der Aktivität:	17
Empfehlungen für die Durchführung	19
Reflexionsfragen	20
Bewertung des Moduls	23
Quiz zur Selbsteinschätzung	23
Fragebogen	23
Validierung des Moduls	24
ANHANG FÜR Modul 5	26
Aktivität 1#: Digitales Wohlbefinden Kartenspiel!	31
Digital well-being tips and explanations for each concept on the cards: ..	32
Beispiele und Geschichten aus dem wirklichen Leben, um die folgenden Konzepte zu veranschaulichen	37

Willkommen zu Modul 5

Medienkompetenz und digitales Wohlbefinden.

Dieses Modul ist speziell für ältere Menschen konzipiert, um die komplexe Beziehung zwischen digitalem Medienkonsum und unserem allgemeinen Wohlbefinden zu verstehen und zu steuern. Am Ende dieses Moduls werden die Teilnehmenden ein differenziertes Verständnis für die Auswirkungen der Medien auf die psychische Gesundheit haben und mit Strategien für einen achtsamen Umgang mit den Medien ausgestattet sein, um ihr digitales Wohlbefinden zu verbessern.



Zentrale Konzepte und Beispiele sind:



Medien und soziale Medien: Verständnis der verschiedenen Kommunikationsformen wie Fernsehen, Radio, Zeitungen und Internetplattformen und deren Einfluss auf unser tägliches Leben.



Digitales Wohlbefinden (physisch und psychologisch):

Der Schwerpunkt liegt auf den Auswirkungen digitaler Technologien auf die physische und psychische Gesundheit. Dabei werden auch Themen wie kognitive Probleme und emotionales Wohlbefinden behandelt.



Digitale Ethik und Kontrolle über Technologie:

Erforschung der moralischen Grundsätze, die für die Nutzung von Technologien gelten, und der Frage, wie Personen ihre Technologienutzung steuern können, um ein gesundes Gleichgewicht im Leben zu wahren.



Bewusstheit, Konzentration und

Aufmerksamkeitsspanne: Es wird betont, wie wichtig es ist, sich unserer digitalen Gewohnheiten und Strategien bewusst zu sein, um den Fokus zu verbessern und die Aufmerksamkeit angesichts der digitalen Ablenkungen aufrechtzuerhalten.



Lernergebnisse:

Verstehen der gesundheitlichen Auswirkungen des digitalen Medienkonsums:

Die Teilnehmenden erforschen die Auswirkungen der Medien auf die psychische Gesundheit, die Risiken übermäßiger Bildschirmzeit und das Konzept der Informationsüberlastung.

Entwicklung von Strategien für digitales Wohlbefinden:

Das Modul wird die Teilnehmenden sowohl darüber aufklären, wie Technologien die Selbstwahrnehmung verändern, als auch über ethische Fragen im Zusammenhang mit dem Datenschutz und über Strategien zum Schutz persönlicher Daten im Internet.

Aktivität - Kartenspiel zum digitalen Wohlbefinden:

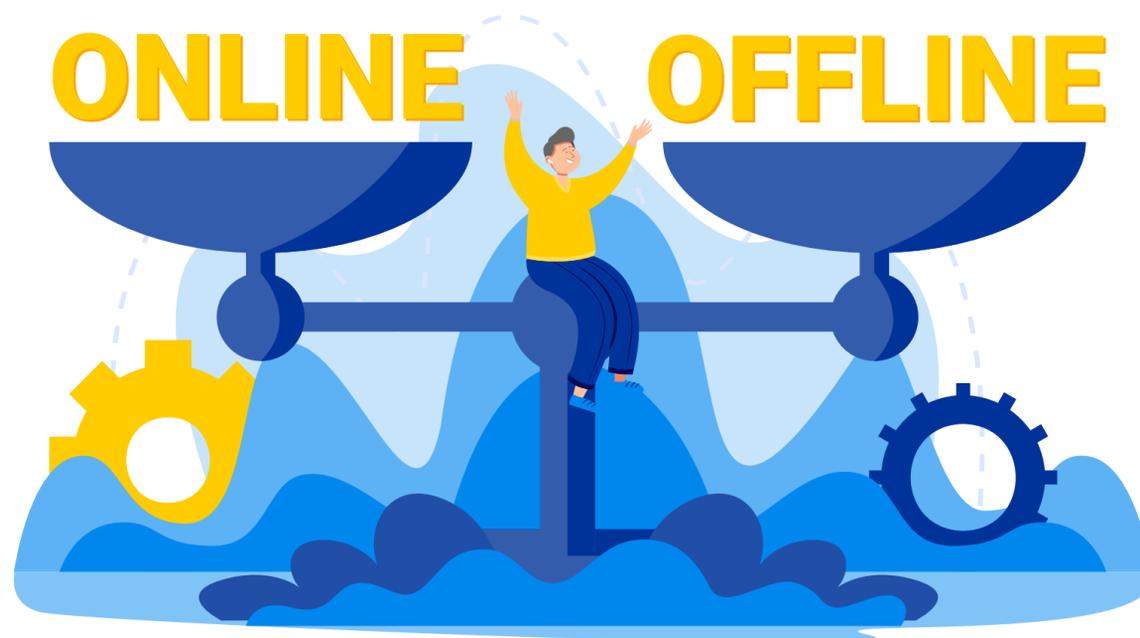
Diese fesselnde Aktivität hilft den Teilnehmenden, die Auswirkungen des Medienkonsums auf das Wohlbefinden zu verstehen und Strategien für ein achtsames digitales Engagement zu erlernen. Durch die Förderung von Diskussionen über jedes Konzept und die Ermutigung zum Austausch persönlicher Erfahrungen werden die Lernenden die Bedeutung eines achtsamen digitalen Konsums erkennen.

Validierung des Moduls

Nach Abschluss des Moduls werden die Lernenden die Auswirkungen digitaler Medien auf das Wohlbefinden verstehen und Schlüsselkonzepte wie digitale Ethik kennen. Sie werden die Fähigkeit erlangen, mit digitalen Medien achtsam umzugehen und Strategien für einen informierten digitalen Konsum anzuwenden, sowie fundierte Entscheidungen über die Nutzung von Technologie zu treffen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern und die Nutzung digitaler Medien für positive persönliche und soziale Auswirkungen anzupassen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Modul 5 - Medienkompetenz und digitales Wohlbefinden darauf abzielt, ältere Lernende mit dem Wissen und den Werkzeugen auszustatten, die notwendig sind, um sich in der digitalen Welt auf eine Weise zu bewegen, die ihr Wohlbefinden bewahrt und steigert. Es konzentriert sich darauf, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie sich der digitale Medienkonsum auf die geistige, emotionale und körperliche Gesundheit auswirkt, und stattet die Lernenden mit Strategien aus, um diese Auswirkungen positiv zu bewältigen.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem wichtigen Schritt in Richtung Verständnis und Verbesserung des digitalen Wohlbefindens. Wir ermutigen Sie, mit der sechsten Lektion fortzufahren, viel Glück!



Einführung

Das Modul soll älteren Menschen Überlegungen zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Umgangs mit digitalen Medien bieten und ihnen zeigen, wie sie ihr Wohlbefinden erhalten und verbessern können. Obwohl diese Technologien zahlreiche Vorteile bieten, ist es wichtig, ihre möglichen Auswirkungen auf das geistige, emotionale und körperliche Wohlbefinden zu verstehen.

Lernergebnisse

Die Teilnehmenden erfahren, wie sich der Medienkonsum auf die psychische Gesundheit auswirkt, wie sie besser in der Lage sind, sich bewusst mit den Medien zu beschäftigen, wie sie fundierte Entscheidungen über ihren digitalen Konsum treffen können und was ihnen gut tut.

Schlüsselwörter

Wohlbefinden, ethische Fragen, Gesundheitswesen, Medien und soziale Medien, Depression, Unterhaltung, Kontrolle über die Technologie, Bewusstsein, Fokus und soziale Ungleichheit, Nutzen und Risiken.

Themen

Verstehen, wie sich die Nutzung von Technologie und digitalen Medien auf unsere Gesundheit, unsere Gefühle, unsere Vorstellung von uns selbst und unsere Beziehungen zu anderen Menschen auswirkt.

Definitionen von Medien und sozialen Medien:

- **Medien:** Bezieht sich auf verschiedene Kommunikationsmittel wie Fernsehen, Radio, Zeitungen und das Internet, die zur Vermittlung von Informationen an die Öffentlichkeit genutzt werden.
- **Soziale Medien:** Plattformen im Internet, die es den Nutzenden ermöglichen, Inhalte zu erstellen, zu teilen und auszutauschen sowie sich in sozialen Netzwerken zu engagieren. Beispiele hierfür sind Facebook, Twitter, Instagram und LinkedIn.
- **Bildschirmzeit:** die Gesamtzeit, die eine Person mit dem Betrachten von Bildschirmen verbringt, einschließlich Smartphones, Tablets, Computern und Fernsehern. Die Überwachung der Bildschirmzeit wird häufig als wichtig angesehen, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen digitalen und Offline-Aktivitäten zu wahren.

Digitales Wohlbefinden

(physisch und psychologisch) Definitionen:

- » **Physisches digitales Wohlbefinden:** konzentriert sich auf die Auswirkungen digitaler Technologien auf die körperliche Gesundheit, einschließlich Themen wie Überanstrengung der Augen, sitzende Tätigkeiten und die Förderung gesunder Gewohnheiten.

- » **Psychologisches digitales Wohlbefinden:** befasst sich mit den emotionalen und mentalen Aspekten der Beziehung zur Technologie, wobei ein gesundes Gleichgewicht, eine achtsame Nutzung und Strategien zur Vermeidung von digitalem Stress und Sucht im Vordergrund stehen.
- » **Digitale Ethik:** die moralischen Grundsätze und Richtlinien, die die Nutzung digitaler Technologien regeln. Dazu gehören Überlegungen zum Schutz der Privatsphäre, zur Sicherheit, zur Gleichberechtigung und zur verantwortungsvollen Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien.
- » **Kontrolle über die Technologie:** die Fähigkeit einer Einzelperson, ihre Nutzung der Technologie zu steuern und zu regulieren. Dazu gehört, Grenzen zu setzen, auf Nutzungsmuster zu achten und die Fähigkeit zu haben, bewusste Entscheidungen über die Rolle der Technologie im eigenen Leben zu treffen.
- » **Achtsamkeit:** Im Kontext des digitalen Wohlbefindens bezieht sich Achtsamkeit auf das bewusste Verstehen und Erkennen der eigenen digitalen Gewohnheiten, der potenziellen Auswirkungen der Technologie auf das Wohlbefinden und der Notwendigkeit eines bewussten und achtsamen Umgangs mit digitalen Tools.

Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne:

- **Konzentration:** Die Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe oder Tätigkeit zu konzentrieren, ohne sich leicht ablenken zu lassen. Das digitale Wohlbefinden legt den Schwerpunkt auf Techniken und Praktiken zur Verbesserung der Konzentration und zur Vermeidung ständiger Unterbrechungen.
- **Aufmerksamkeitsspanne:** Die Zeitspanne, in der sich eine Person auf eine bestimmte Aufgabe oder einen Reiz konzentrieren kann. Digitales Wohlbefinden berücksichtigt Strategien zur Aufrechterhaltung und Verbesserung der Aufmerksamkeitsspanne angesichts digitaler Ablenkungen.



Verstehen der Auswirkungen des digitalen Medienkonsums auf die Gesundheit

- die Auswirkungen der Medien auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden erörtern;
- die möglichen negativen Auswirkungen von übermäßigem Bildschirmkonsum und Suchtverhalten erkennen;
- das Konzept der Informationsüberlastung und deren Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen
- Erkennen der Auswirkungen von sozialen Medien auf das Selbstwertgefühl
- die Auswirkungen von Filterblasen, Polarisierung und Echokammern zu verstehen.

Strategien zur Förderung des digitalen Wohlbefindens entwickeln

- Diskutieren, wie Technologien das Verständnis der eigenen Identität verändern und wie soziale Medien positivere Gefühle und zwischenmenschliche Beziehungen fördern könnten;
- ethische Fragen im Zusammenhang mit der Datenerfassung, dem Schutz der Privatsphäre und gezielter profilierter Werbung zu erörtern.
- Verstehen, wie wichtig der Schutz persönlicher Daten im Internet ist.



Nützliche Ressourcen

The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review – Chris Burr:

 <https://link.springer.com/article/10.1007/s11948-020-00175-8>

Google Screen Time:

 <https://wellbeing.google/for-everyone>

ITU Agency Ageing in a digital world – from vulnerable to valuable:

 https://www.itu.int/hub/publication/d-phcb-dig_age-2021

EAVI Konversationen:

Christopher Burr at EAVI Conversations 2020:

 [Digital Well-being - YouTube](#)

EAVI Conversations with Myles Dyer:

 [Digital Empathy Gap - YouTube](#)

EAVI Conversations with Dr. Christopher Burr:

 <https://www.youtube.com/watch?v=iZdISIW8RdE>

EAVI Conversations on Digital Empathy Gap

 <https://www.youtube.com/watch?v=R64sWe4pPDY>

 [CONNECTIVI-TEA AND A SLICE OF PIE - EAVI](#)

How can we ensure digital inclusion for older adults?

 [World Economic Forum \(weforum.org\)](#)

 [Digital Inclusion: Bridging Divides - Cumberland Lodge Report - Cumberland Lodge](#)

 [Media and information literacy curriculum for teachers - UNESCO Digital Library](#)

 [Reducing social isolation and loneliness among older people \(who.int\)](#)

The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review:

 <https://link.springer.com/article/10.1007/s11948-020-00175-8>

Using Android digital wellbeing tools:

 <https://www.youtube.com/watch?v=N1SQR9sri5c>

Digital Wellbeing: Technology and our daily lives:

 https://www.youtube.com/watch?v=L7rB_lwlh8M

Digital Wellbeing: Unplug more often:

 <https://www.youtube.com/watch?v=svRzFYlu75U>

Digital wellbeing: Minimize distraction:

 <https://www.youtube.com/watch?v=BnrBwAg-Z4E>



Aktivität 1#: Digitales Wohlbefinden - Kartenspiel!

Lernziele:

- Die Teilnehmenden verstehen die Auswirkungen des Medienkonsums auf das geistige, emotionale und körperliche Wohlbefinden.
- Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit digitalen Medien achtsam umgehen können.
- Die Teilnehmenden entdecken Strategien, um informierte Entscheidungen über ihren digitalen Konsum zu treffen und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Rahmenbedingungen/Materialien/Dauer

- **Rahmenbedingungen:** Jeder bequeme Sitzungsraum mit Zugang zu einem Bildschirm für Präsentationen.
- **Materialien:** **Karten, Marker oder digitale Geräte zum Markieren** von Konzepten, Handouts und ein Beamer für Präsentationen.
- **Dauer:** Ungefähr 1,5 bis 2 Stunden.

Durchführung der Aktivität:

Schritt 1 - Vorbereitung:

- » Sammeln Sie Materialien: Erstellen Sie Karten (gedruckt oder digital) mit verschiedenen Konzepten zum digitalen Wohlbefinden und zur Medienkompetenz. Zu den Konzepten können Begriffe wie “Begrenzung der Bildschirmzeit”, “Bewusstsein für Fake News”, “Achtsames Scrollen”, “Online-Community-Engagement” und “Tech-Free Zone” gehören ([siehe Anhang](#): Karten für die TrainerInnen).
- » Erstellen Sie eine Liste mit Tipps zum digitalen Wohlbefinden und Erklärungen zu jedem Konzept auf der Karte.

Schritt 2 - Einführung:

(15 Minuten)

- » Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erklären Sie den Zweck der Aktivität: das Bewusstsein für die Auswirkungen der digitalen Medien auf das Wohlbefinden zu schärfen.
- » Geben Sie einen kurzen Überblick über die Konzepte des digitalen Wohlbefindens und der Medienkompetenz.

Schritt 3 – Das Spiel:

(30-45 Minuten)

- » Verteilen Sie Karten an die Teilnehmenden.
- » Erklären Sie, dass sie jedes Konzept auf ihren Karten markieren müssen, wenn dieses während der Sitzung diskutiert oder gelernt wird.
- » Leiten Sie Diskussionen zu jedem Konzept ein und tauschen Sie Tipps und Strategien zur Aufrechterhaltung des digitalen Wohlbefindens aus. ([siehe Anhang](#))
- » Ermutigen Sie die Teilnehmenden, persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse zu den einzelnen Konzepten mitzuteilen.
- » Verwenden Sie bei Bedarf Beispiele und Geschichten aus dem wirklichen Leben oder kurze Videos, um die Konzepte zu veranschaulichen ([siehe Anhang](#)).

Schritt 4 - Nachbesprechung

(15 Minuten)

- » Leiten Sie nach dem Spiel eine Gruppendiskussion, um zu überprüfen, was die Teilnehmenden über digitales Wohlbefinden und Medienkompetenz gelernt haben.

- » Bitten Sie die Teilnehmenden mitzuteilen, welche Konzepte sie als besonders relevant oder augenöffnend empfunden haben.
- » Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und betonen Sie die Bedeutung eines achtsamen digitalen Konsums.

Empfehlungen für die Durchführung

- Sorgen Sie für eine entspannte und freundliche Atmosphäre, um offene Diskussionen zu fördern.
- Geben Sie den Teilnehmenden Handouts mit einer Zusammenfassung der Tipps zum digitalen Wohlbefinden mit auf den Weg.
- Verwenden Sie Beispiele und Geschichten aus dem wirklichen Leben, um Konzepte zu veranschaulichen ([siehe Anhang](#)).
- Erwägen Sie die Einbeziehung von Multimedia-Elementen wie kurzen Videos oder Infografiken, um das Engagement zu erhöhen. ([siehe Anhang](#)).

Reflexionsfragen

Bildschirmzeitbeschränkung:

- Wie hat sich die Einführung eines Bildschirmzeitlimits auf Ihre tägliche Produktivität und Ihr allgemeines Wohlbefinden ausgewirkt?
- Können Sie konkrete Situationen benennen, in denen es für Sie eine Herausforderung war, Ihre Bildschirmzeitbeschränkung einzuhalten, und welche Strategien können Sie anwenden, um diese Herausforderungen zu bewältigen?
- Auf welche Weise trägt die Begrenzung der Bildschirmzeit Ihrer Meinung nach zu einem gesünderen Gleichgewicht zwischen Ihren digitalen und offline Aktivitäten bei?

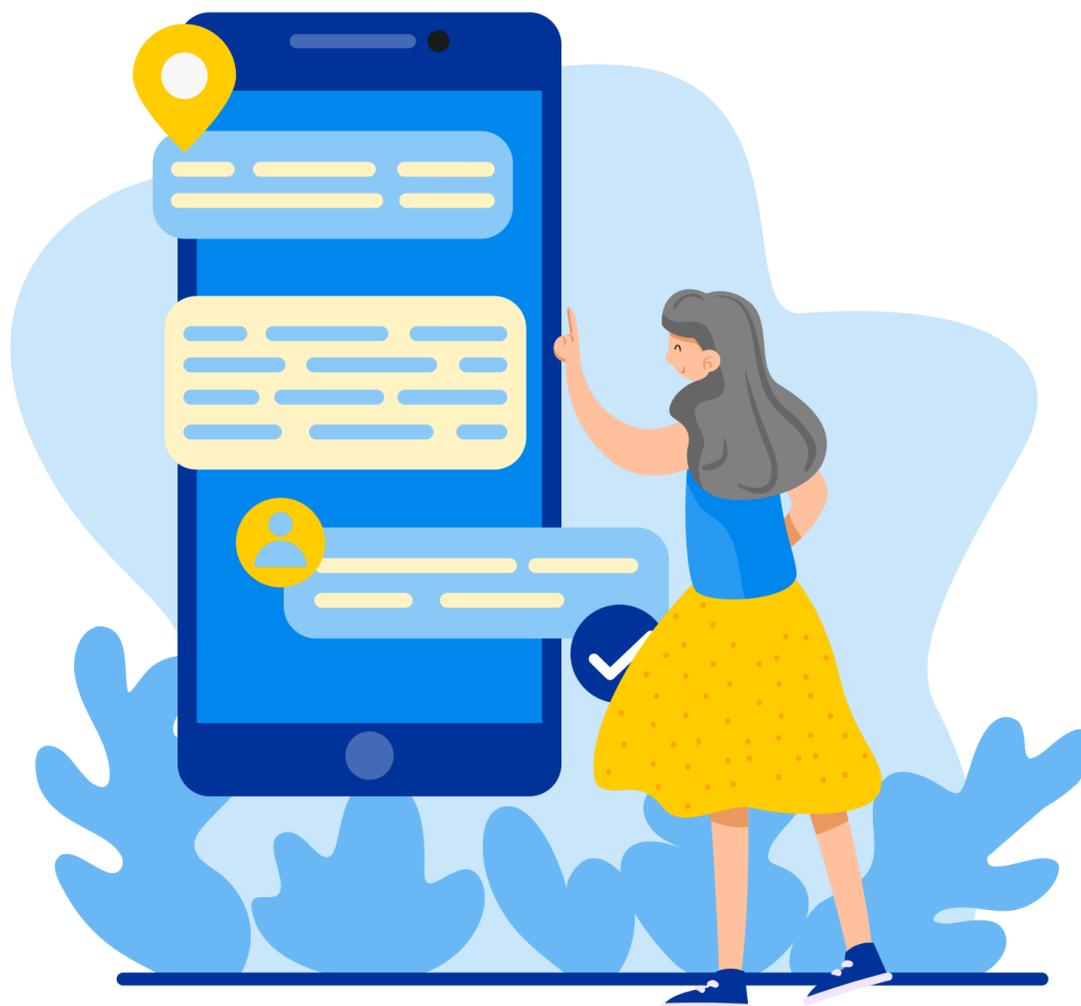


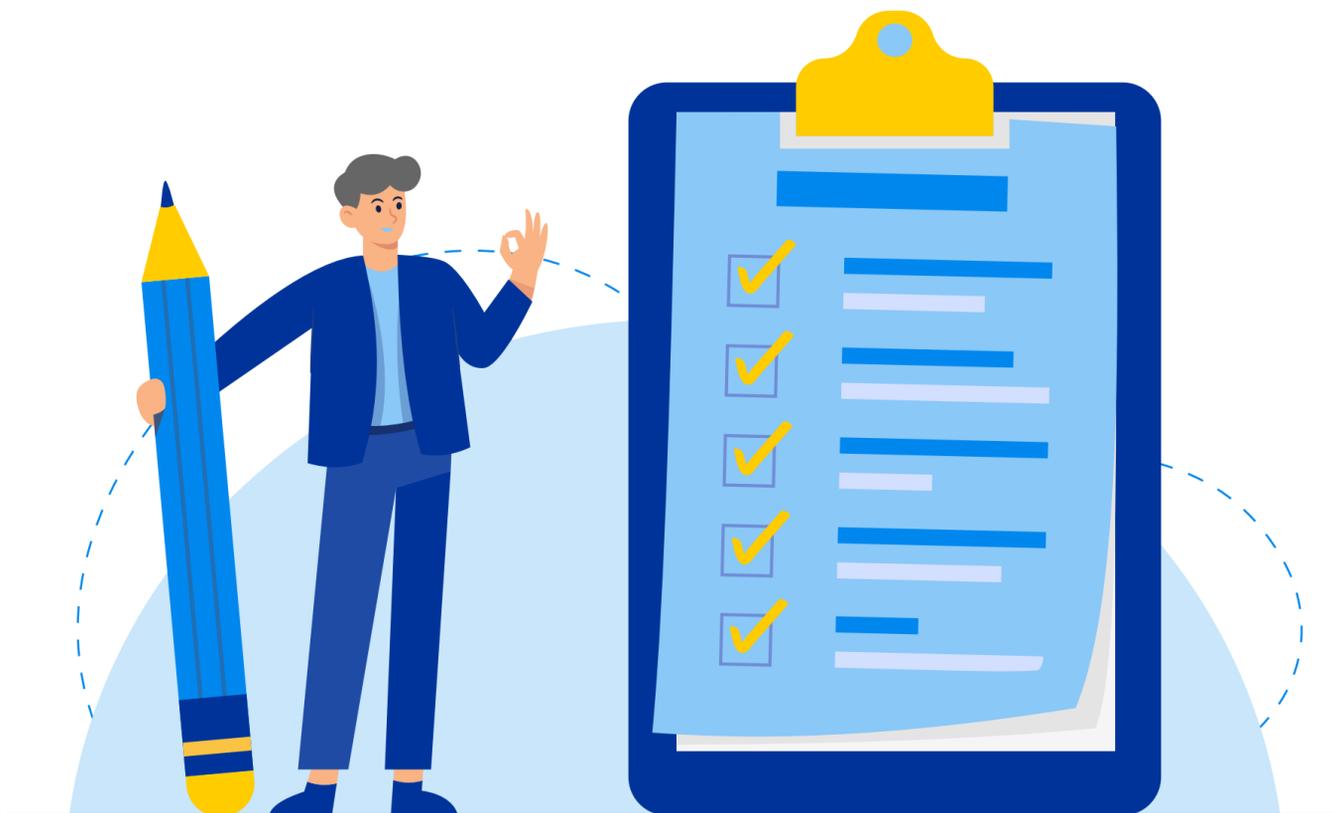
Sensibilisierung für Fake News

- Erzählen Sie von einem Erlebnis, bei dem Sie erfolgreich Fake News erkannt und vermieden haben. Welche Schritte haben Sie unternommen, um die Informationen zu verifizieren?
- Wie kann die Entwicklung von Fähigkeiten zum kritischen Denken zu einem besseren Bewusstsein für Fake News beitragen?
- Wie kann eine Einzelperson dazu beitragen, das Bewusstsein für Fake News in ihrem sozialen Umfeld zu fördern?

Achtsames Scrollen

- Denken Sie an eine Zeit, in der das achtsame Scrollen Ihre Online-Erfahrung positiv beeinflusst hat. Was haben Sie an Ihrem Verhalten und Ihrer Einstellung bemerkt?
- Wie kann achtsames Scrollen zu einer positiveren und erfüllenderen Nutzung von Social-Media-Plattformen beitragen?
- Welche Strategien können Sie anwenden, um die Gewohnheit des gedankenlosen Scrollens zu durchbrechen und Ihre Online-Aktivitäten bewusster zu gestalten?





Bewertung des Moduls

Quiz zur Selbsteinschätzung

Von den Lernenden am Ende des Moduls zu beantworten. Eine druckbare Version finden Sie im Anhang.

Fragebogen

Wird von den Lernenden am Ende des Moduls beantwortet, um die Gesamtwirkung des Schulungsprogramms zu ermitteln.

Validierung des Moduls

Am Ende des Moduls werden die Lernenden Folgendes erworben haben

Wissen:

Die Lernenden sind in der Lage

- die Auswirkungen des digitalen und Medienkonsums auf das geistige, emotionale und körperliche Wohlbefinden, insbesondere bei älteren Erwachsenen, zu verstehen.
- die Bedeutung des Bildschirmzeitmanagements und dessen Auswirkungen auf das digitale Wohlbefinden, sowohl physisch als auch psychisch, zu erkennen.
- Schlüsselkonzepte der digitalen Ethik und die Bedeutung der Kontrolle über die Technologienutzung zu erkennen.

Fertigkeiten:

Die Lernenden sind in der Lage

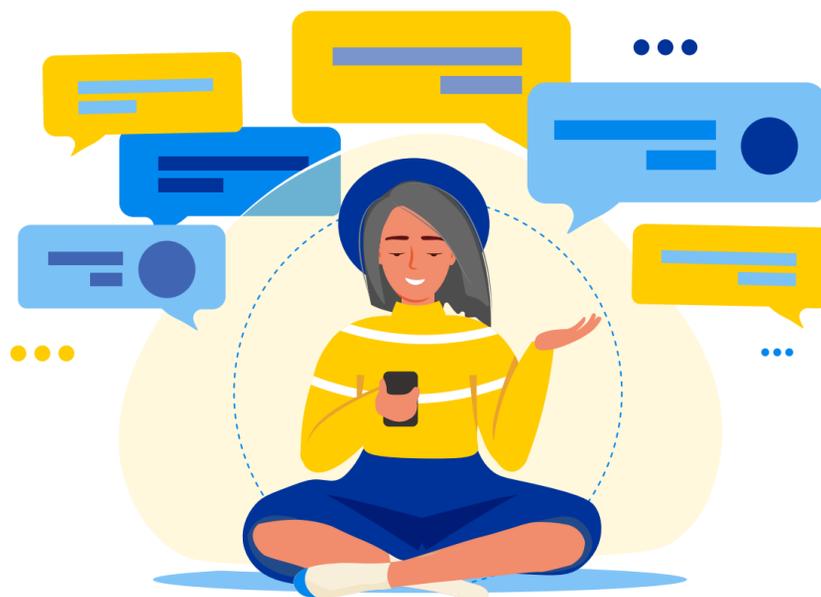
- Achtsam mit digitalen Medien umgehen, indem sie sich darin üben, sich zu konzentrieren, um ihre Aufmerksamkeitsspanne zu erhöhen.
- Strategien anzuwenden, um fundierte Entscheidungen über den digitalen Konsum zu treffen und zu erkennen, was für ihr Wohlbefinden förderlich ist.

- Praktische Methoden anzuwenden, um die Bildschirmzeit effektiv zu verwalten und die digitale Nutzung mit anderen Aspekten des Lebens in Einklang zu bringen.

Kompetenzen:

Die Lernenden sind in der Lage

- fundierte Entscheidungen über ihre Nutzung von Technologie und Medien zu treffen, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu erhalten und zu verbessern.
- Digitale Medien so anzupassen und zu nutzen, dass sie sich positiv auf ihre Gefühle, ihre Selbstwahrnehmung und ihre Beziehungen zu anderen auswirken.
- Wissen über digitales Wohlbefinden und Medienkompetenz anwenden, um einen gesünderen, ausgewogeneren Umgang mit Technologie und digitalen Medien zu fördern.



ANHANG FÜR Modul 5

Medienkompetenz und digitales Wohlbefinden

Einstiegstest - Medienkompetenz und Wohlbefinden

Frage 1: Eine übermäßige Bildschirmnutzung kann sich negativ auf unsere körperliche und geistige Gesundheit auswirken.

- a. Richtig
- b. Falsch

Frage 2: Wie nennt man das Phänomen, dass man einer überwältigenden Menge an Informationen ausgesetzt ist?

- a. Informationsüberlastung
- b. Technologieabhängigkeit
- c. Digitale Sucht
- d. Einfluss der sozialen Medien

Frage 3: Welcher der folgenden Punkte ist eine mögliche negative Auswirkung der sozialen Medien auf das Selbstwertgefühl?

- a. Verbesserte soziale Beziehungen
- b. Gestärktes Selbstvertrauen
- c. Vergleiche mit Gleichaltrigen und Gefühle der Unzulänglichkeit
- d. Verbesserte Körperwahrnehmung

Frage 4: Womit sind Filterblasen, Polarisierung und Echokammern verbunden?

- a. Technologischer Fortschritt
- b. Bedenken hinsichtlich der Privatsphäre im Internet
- c. Digitales Wohlbefinden
- d. Informationsverzerrung



Richtige Antworten:

Frage 1: a) Richtig. Übermäßiger Bildschirmkonsum wird mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, darunter Überanstrengung der Augen, Schlafstörungen, Bewegungsmangel und psychische Probleme wie Angst und Depression.

Frage 2: a) Informationsüberlastung. Sie bezieht sich auf die Schwierigkeit, ein Übermaß an Informationen zu verarbeiten und ihnen einen Sinn zu geben, was zu Stress, Verwirrung und verminderter Produktivität führen kann.

Frage 3: c) Vergleiche mit Gleichaltrigen und Gefühle der Unzulänglichkeit. Soziale Medien können manchmal zu negativen Vergleichen mit anderen führen, was zu einem geringeren Selbstwertgefühl und Gefühlen der Unzulänglichkeit beitragen kann.

Frage 4: d) Informationsverzerrung. Filterblasen, Polarisierung und Echokammern stehen im Zusammenhang mit der Art und Weise, wie Online-Algorithmen Inhalte personalisieren, was die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Standpunkten einschränken und Informationsverzerrungen begünstigen kann.

Abschlusstest - Medienkompetenz und Wohlbefinden

Frage 1: Eine übermäßige Bildschirmnutzung kann sich negativ auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

- a. Richtig
- b. Falsch

Frage 2: Welche der folgenden Aussagen beschreibt die Informationsflut am besten?

- a. Die überwältigende Menge an Informationen, die im Internet verfügbar sind
- b. Die Tendenz, sich für Nachrichten und Informationen auf soziale Medien zu verlassen
- c. Das Gefühl, überwältigt zu sein und eine große Menge an Informationen nicht verarbeiten zu können
- d. Die Zunahme von Online-Werbung und gesponserten Inhalten

Frage 3: Soziale Medien können sich negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken.

- a. Richtig
- b. Falsch

Frage 4: Wie nennt man das Phänomen, dass Menschen nur Informationen und Standpunkten ausgesetzt sind, die mit ihren eigenen Überzeugungen übereinstimmen?

- a. Filterblasen
- b. Echokammern
- c. Polarisierung
- d. Alle oben genannten Möglichkeiten

Richtige Antworten:

Frage 1: a) Richtig

Frage 2: c) Das Gefühl, überwältigt zu sein und eine große Menge an Informationen nicht verarbeiten zu können

Frage 3: a) Richtig

Frage 4: d) Alle oben genannten Möglichkeiten



Aktivität 1#: Digitales Wohlbefinden Kartenspiel! Karten für die TrainerInnen / Schritt 1

Auf den Karten sollten die folgenden Begriffe stehen:

- “Begrenzung der Bildschirmzeit”
- “Fake-News-Bewusstsein”
- “Achtsames Scrollen”
- “Engagement in der Online-Gemeinschaft”
- “Tech-Free Zone”



Digital well-being tips and explanations for each concept on the cards:

“Bildschirmzeitbegrenzung”

Erklärung:

Eine im Voraus festgelegte Zeitspanne, die von Einzelpersonen oder Eltern festgelegt wird, um die Zeit zu begrenzen, die mit digitalen Geräten wie Smartphones, Tablets oder Computern verbracht wird. Bildschirmzeitbeschränkungen werden oft festgelegt, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen digitaler Beschäftigung und anderen Offline-Aktivitäten zu fördern.

Tipps:

- **Setzen Sie klare Grenzen:** Legen Sie bestimmte Zeitlimits für verschiedene Aktivitäten auf Ihren Geräten fest, einschließlich sozialer Medien, Unterhaltung und Arbeit.
- **Verwenden Sie Apps zur Überwachung der Bildschirmzeit:** Viele Smartphones verfügen über integrierte Funktionen oder Apps, die Ihre Bildschirmzeit erfassen. Nutzen Sie diese Tools, um Ihre Nutzung effektiv zu überwachen und zu steuern.
- **Planen Sie technikfreie Pausen ein:** Planen Sie über den Tag verteilt bewusst Pausen ein, in denen Sie sich von den Bildschirmen trennen, um anderen Aktivitäten nachzugehen, z. B. Sport treiben, lesen oder Zeit mit lieben Menschen verbringen.

“Bewusstsein für Fake News”

Erklärung:

Die Fähigkeit, Informationen, insbesondere Nachrichten, die auf digitalen Plattformen kursieren und die absichtlich irreführend, ungenau oder falsch sind, zu erkennen und kritisch zu bewerten. Die Sensibilisierung für Fake News beinhaltet, dass man die Quellen von Informationen aufmerksam verfolgt und Fakten überprüft, bevor man Inhalte teilt oder ihnen Glauben schenkt.

Tipps:

- **Verify Sources: Überprüfen Sie Quellen:** Überprüfen Sie Informationen, indem Sie sie mit mehreren zuverlässigen Quellen abgleichen, bevor Sie sie glauben oder weitergeben.
- **Tools zur Faktenüberprüfung:** Nutzen Sie Websites und Tools zur Überprüfung von Fakten, um die Richtigkeit von Nachrichten und Informationen zu verifizieren.
- **Kritisches Denken:** Entwickeln Sie Fähigkeiten zum kritischen Denken, um die Glaubwürdigkeit von Informationen zu hinterfragen, die Voreingenommenheit der Quelle zu berücksichtigen und bei sensationsheischenden Inhalten vorsichtig zu sein.

“Achtsames Scrollen”

Erklärung:

Der bewusste und aufmerksame Umgang mit digitalen Geräten, insbesondere mit Plattformen der sozialen Medien. Achtsames Scrollen ermutigt Menschen, sich ihres Online-Verhaltens bewusst zu sein, sich sinnvoll mit Inhalten zu beschäftigen und gedankenloses oder zwanghaftes Scrollen zu vermeiden, das zu einem Gefühl der digitalen Überforderung beitragen kann.

Tipps:

- **Setzen Sie Zeitlimits:** Legen Sie bestimmte Zeitfenster für soziale Medien fest und halten Sie diese ein. Stellen Sie einen Timer ein, um sich selbst daran zu erinnern, dass Sie aufhören zu scrollen, wenn die zugewiesene Zeit abgelaufen ist.
- **Unnötige Konten entfolgen:** Vereinfachen Sie Ihre Social-Media-Feeds, indem Sie Konten löschen, die zum gedankenlosen Scrollen beitragen oder sich negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirken.
- **Üben Sie bewusstes Engagement:** Bevor Sie scrollen, sollten Sie sich überlegen, was Sie damit bezwecken - ob Sie sich informieren, mit Freunden in Kontakt bleiben oder sich inspirieren lassen wollen. Konzentrieren Sie sich auf sinnvolle Inhalte, anstatt endlos zu scrollen.

“Online-Community-Engagement”

Erklärung:

Es beinhaltet die aktive Teilnahme an und den Beitrag zu virtuellen Gemeinschaften oder sozialen Gruppen im Internet. Dieses Engagement kann verschiedene Formen annehmen, darunter Diskussionen, der Austausch von Informationen, die Zusammenarbeit an Projekten und der Aufbau von Verbindungen zu Gleichgesinnten. Ein positives Engagement in Online-Communities ist ein wichtiger Aspekt des digitalen Wohlbefindens.

Tipps:

- **Wählen Sie Gemeinschaften mit Bedacht:** Schließen Sie sich Online-Communities an, die Ihren Interessen und Werten entsprechen, um ein positives und unterstützendes Umfeld zu schaffen.
- **Leisten Sie einen sinnvollen Beitrag:** Beteiligen Sie sich aktiv, indem Sie Erkenntnisse teilen, Fragen stellen und wertvolle Inhalte beisteuern. Vermeiden Sie passiven Konsum ohne Engagement.
- **Seien Sie respektvoll:** Praktizieren Sie die Online-Etikette und behandeln Sie andere mit Respekt, insbesondere bei Meinungsverschiedenheiten. Fördern Sie eine positive und integrative Atmosphäre innerhalb der Gemeinschaft.

“Technologiefreie Zone”

Erklärung:

Ein ausgewiesener physischer Raum oder Zeitraum, in dem die Nutzung von digitalen Geräten und Technologien eingeschränkt oder verboten ist. Die Einrichtung von technikfreien Zonen kann eine bewusste Strategie sein, um die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht, Entspannung und konzentrierte Aktivitäten ohne die Ablenkung durch Bildschirme zu fördern. Diese Praxis trägt zu einem gesünderen Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Erfahrungen bei.

Tipps:

- **Legen Sie technikfreie Räume fest:** Bestimmen Sie bestimmte Bereiche in Ihrer Wohnung, wie z. B. das Esszimmer oder das Schlafzimmer, als technikfreie Zonen.
- **Legen Sie technikfreie Zeiten fest:** Bestimmen Sie bestimmte Tageszeiten, z. B. die Essenszeit oder die Zeit vor dem Schlafengehen, als technikfreie Zeiten, um die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht und die Entspannung zu fördern.
- **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran:** Ermutigen Sie Familienmitglieder oder MitbewohnerInnen dazu, sich an der Schaffung und Einhaltung von technikfreien Zonen zu beteiligen, indem Sie das Verhalten selbst vorleben.

Beispiele und Geschichten aus dem wirklichen Leben, um die folgenden Konzepte zu veranschaulichen:

Bildschirmzeitbegrenzung:

Beispiel: Sarah, eine College-Studentin, verbrachte viele Stunden in sozialen Medien und fühlte sich ausgelaugt. Um ihre Bildschirmzeit zu begrenzen, entschied sie sich für eine Produktivitäts-App, mit der sie bestimmte Zeitfenster für das Lernen, soziale Medien und Unterhaltung festlegen konnte. Indem sie sich an diese Grenzen hielt, konnte sie eine Verbesserung ihrer Konzentration, ihrer Noten und ihres allgemeinen Wohlbefindens feststellen.

Bewusstsein für Fake News::

Geschichte: Mark erhielt eine weitergeleitete Nachricht, in der von einem neuen Wundermittel gegen eine weit verbreitete Krankheit die Rede war. Anstatt sie sofort weiterzugeben, nahm sich Mark einen Moment Zeit, um die Informationen zu überprüfen. Er suchte nach zuverlässigen medizinischen Quellen und fand heraus, dass das Wundermittel tatsächlich ein Schwindel war. Mark erkannte, wie wichtig es ist, Informationen zu überprüfen, und beschloss, nicht zur Verbreitung von Fake News beizutragen, sondern seine FreundInnen darüber aufzuklären wie wichtig eine Überprüfung von Fakten ist.

Achtsames Scrollen:

Beispiel: Jessica bemerkte, dass sie zu viel Zeit damit verbrachte, gedankenlos durch ihre Social-Media-Feeds zu scrollen und sich dabei oft mit anderen zu vergleichen. Um das achtsame Scrollen zu üben, führte sie eine Routine ein: Bevor sie eine App öffnete, fragte sie sich, warum sie das tat und was sie sich davon versprach. Durch den bewussten Umgang mit ihren Online-Aktivitäten stellte Jessica fest, dass sie die sozialen Medien mehr genoss und sich weniger negativ von ihnen beeinflusst fühlte.

Online-Community-Engagement:

Geschichte: Alex, ein Fotografie-Enthusiast, trat einer Online-Community bei, die sich dem Austausch und der Diskussion von Fotografie-Tipps widmet. Anstatt nur Beiträge zu liken, beteiligte sich Alex aktiv, indem er konstruktives Feedback gab und seine eigenen Erfahrungen teilte. Im Laufe der Zeit knüpfte er wichtige Kontakte zu anderen FotografInnen, lernte neue Techniken und arbeitete sogar an einer lokalen Fotoausstellung mit - alles dank seiner positiven und engagierten Präsenz in der Online-Community.



Technikfreie Zone:

Beispiel: Die Familie Johnson beschloss, in ihrem Wohnzimmer eine technikfreie Zone einzurichten. Sie führten eine Regel ein, nach der während des Familienessens alle Geräte in einen dafür vorgesehenen Korb gelegt wurden, um ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht zu fördern. Diese einfache Maßnahme verbesserte nicht nur die Kommunikation, sondern ermöglichte es der Familie auch, die gemeinsame Zeit ohne die Ablenkung durch Bildschirme zu genießen und zu würdigen.

Quiz zur Selbstbeurteilung:

1. Bitte bewerten Sie Ihr Verständnis der folgenden Konzepte auf einer Skala von **1 (niedrig)** bis **5 (hoch)**:

Bewusstsein für die
Begrenzung der Bildschirmzeit:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Erkennung von Fake News:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Achtsames Scrollen:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Online-Engagement
der Gemeinschaft:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Technikfreie Zonen:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Richtig oder Falsch:

Der übermäßige Konsum digitaler Medien kann sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken.

- a. Richtig
- b. Falsch

Bildschirmzeitbegrenzung:

- » Eine Begrenzung der Bildschirmzeit ist nur bei Personen mit techniksüchtigem Verhalten notwendig.
 - a. Richtig
 - b. Falsch**
- » Die Verwendung von Produktivitäts-Apps zur Verwaltung der Bildschirmzeit ist eine wirksame Strategie zur Verbesserung der Konzentration und des Zeitmanagements.
 - c. Richtig**
 - d. Falsch
- » Bildschirmzeitbegrenzungen sind starr und können nicht an unterschiedliche Aktivitäten oder Umstände angepasst werden.
 - a. Richtig
 - b. Falsch**

Sensibilisierung für Fake News:

- » Die Überprüfung der Fakten ist unnötig, da die meisten Nachrichtenquellen zuverlässig und korrekt sind.
 - a. Richtig
 - b. Falsch**

- » Kritisches Denken ist wichtig, um zwischen glaubwürdigen und irreführenden Informationen zu unterscheiden.
 - c. Richtig**
 - d. Falsch

- » Wenn Fake News erst einmal verbreitet sind, kann man wenig tun, um ihre Auswirkungen abzuschwächen.
 - a. Richtig
 - b. Falsch**

Achtsames Scrollen:

- » Beim aufmerksamen Scrollen werden die Inhalte schnell durchgeblättert, ohne den einzelnen Beiträgen viel Aufmerksamkeit zu schenken.
 - a. Richtig
 - b. Falsch**

- » Um achtsames Scrollen zu praktizieren, muss man sich strenge Zeitlimits für die Nutzung sozialer Medien setzen.
 - a. Richtig
 - b. Falsch**

- » Achtsames Scrollen ist eine einmalige Aktivität und muss nicht ständig praktiziert werden.
 - a. Richtig
 - b. Falsch**

3. 3. Bitte beschreiben Sie kurz, was Sie während dieser Aktivität über digitales Wohlbefinden gelernt haben:



information matters

contact@informationmatters.eu

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Projektnummer: 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085514