



**Digital
Citizenship**

**Gesundheit und
Wohlbefinden**

Kurs



Lektüre | Übungen | Fallstudien | Quiz



Erasmus+



**ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE**

4 TEAM 4
excellence



**SEAL
CYPRUS**

Strategische Partnerschaft zur Entwicklung offener Bildungsressourcen für den Unterricht zur digitalen Bürgerschaft

2019-3-RO01-KA205-078053

DIGCIT

D11 - Digitale Bürgerschaft „Gesundheit und Wohlbefinden“ Kurs

Revision: v.1.1

Intellektuelle Leistung	IO2 - Bildungsmaterialien für digitale Bürgerschaft
Tätigkeit	Entwicklung von Lehrplänen
Leitung des Projekts	Institut für Lebenslanges Lernen Athen, Griechenland
Fälligkeitsdatum	15. März 2021
Autoren	Ourania XYLOURI
Abstrakt	<p>Dieser Kurs befasst sich mit zwei Elementen der digitalen Staatsbürgerschaft: dem physischen (Gesundheit) und psychischen Wohlbefinden (Wellness) des Einzelnen, während er in einer immer stärker werdenden digitalen technologischen Welt lebt und interagiert.</p> <p>In Anbetracht der Häufigkeit, mit der junge Menschen Technologien nutzen, insbesondere in ihrem Privatleben, sind Gesundheit und Wohlbefinden Bereiche, die im Interesse der Entwicklung ausgewogener zukünftiger Bürger angesprochen werden müssen.</p> <p>Was die körperliche Gesundheit betrifft, so ist die Ergonomie des Arbeitsplatzes angesichts der Häufigkeit und Dauer der Nutzung von Technologien wichtiger denn je geworden. Zu den Verletzungen, die vermieden werden können, gehören Verletzungen durch wiederkehrende Belastungen, Überanstrengung der Augen und Karpaltunnelsyndrom. Einfache Lösungen wie die Höhe des Tisches oder die Platzierung des Bildschirms können gesundheitliche Probleme ausschließen.</p> <p>Was den psychosozialen Aspekt anbelangt, so wird anerkannt, dass sich ein kultureller Wandel in Bezug auf die Erwartungen an den Einzelnen im sozialen Umfeld und in den Beziehungen zu anderen durch und mit der Technologie (z. B. soziale Medien, Online-Foren usw.) vollzieht. Die hochmobile und stark</p>



Erasmus+

ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE4 TEAM 4
excellenceSEAL
CYPRUS

	<p>vernetzte Technologie übt Druck auf die Art der sozialen Beziehungen und des Verhaltens aus, sowohl physisch als auch virtuell.</p> <p>Zu den alarmierendsten Fakten in Bezug auf die Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen gehört der steigende Prozentsatz junger Menschen, die an einer Art von Mediensucht leiden. Sie zeigen zwanghaftes Verhalten, das ihr normales Leben beeinträchtigt und ein hohes Maß an Stress für Familie, Freunde und ihr Arbeitsumfeld verursacht (Young, 2009). Das Erreichen eines Gleichgewichts ist zu einem sehr wichtigen Merkmal gesunder Bürger geworden.</p> <p>Die Teilnehmer dieses Kurses werden in der Lage sein, spezifische bewährte ergonomische Lösungen zu identifizieren, die diese wichtigen digitalen Gesundheitsprobleme ausgleichen, und zu verstehen, warum sie funktionieren. Sie werden auch die wichtigsten digitalen Wellness-Probleme erkennen, die sich aus der übermäßigen Nutzung von Technologie ergeben und warum sie auftreten.</p>
Schlüsselwörter	<p>Modellkurs; digitale Bürgerschaft; Kursplan; Gesundheit und Wohlbefinden; digitale Gesundheit; digitales Wohlbefinden; Informationsverarbeitung; Ergonomie; soziale Medien; psychische Gesundheit; Medientagebuch; Mediensucht; digitaler Stress; digitaler Fußabdruck; Online-Sharing; Fehlinformation; Desinformation</p>

Danksagung

Dieser Beitrag wurde von der Europäischen Kommission im Rahmen des Grant Agreement-2019-3-RO01-KA205-078053, ERASMUS+ Strategic Partnership project "Strategic partnership to develop open educational resources for teaching digital citizenship" gefördert.

Haftungsausschluss

"Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden."

Copyright-Hinweis

© 2020 - 2022 DIGCIT-Konsortium

Die Lizenz **Attribution CC BY** erlaubt es anderen, Ihr Werk zu verbreiten, zu remixen, zu adaptieren und darauf aufzubauen, sogar kommerziell, solange sie Sie als Urheber nennen. Dies ist die entgegenkommendste der angebotenen Lizenzen. Sie wird für die maximale Verbreitung und Nutzung von lizenziertem Material empfohlen.



Inhalt

Einführung.....	6
1. Modul 1 - Einführung in digitale Gesundheit und Wohlbefinden.....	8
Digitale Gesundheit und Wohlbefinden	8
Menschliche Interaktionen	9
Informationsverarbeitungskapazität	10
Ergonomie.....	12
Ethische Erwägungen und Risiken	13
Übung 1: Ein Medienplan	14
2. Modul 2 - Ergonomie	17
Ergonomie: Eine Einführung	17
Gesundheitliche Risiken.....	18
Häufige Fehler.....	19
Einige Lösungen	21
Übung 2: Was ist los?.....	23
3. Modul 3 - Psychische Gesundheit und Medien	25
Einführung.....	25
Soziale Medien und psychische Gesundheit.....	26
Anzeichen dafür, dass sich soziale Medien auf Ihre psychische Gesundheit auswirken.....	31
Änderung der Nutzung sozialer Medien zur Verbesserung der psychischen Gesundheit	32
Übung 3: Ein Medientagebuch	34
4. Modul 4 - Mediensucht.....	37
Mediensucht: Bedeutung und Wesen von Mediensucht	37
Die fünf Arten der Mediensucht	38
Die Gründe für die Mediensucht	39
Symptome und Diagnose von Mediensucht.....	40
Wege zur Bewältigung und Bekämpfung von Mediensucht.....	41
Links zu Diensten zur Unterstützung von Suchtkranken	43
Übung 4: Umgang mit digitalem Stress	44
5. Modul 5 - Die gesunde Nutzung von digitalen Werkzeugen und Online-Geräten	46
Digitale Fußabdrücke	46
Online-Freigabe.....	48
Online-Datenschutz	50
Fehlinformation, Desinformation und Fake News.....	52
Übung 5: Füllen Sie Ihren Fußabdruck aus	55



6. Bewertung von Quizfragen	57
7. Referenzen	61
Anhang	63
Bewertungsbögen für Quiz	63
Checkliste zur Überprüfung der Unterrichtsgestaltung für Jugendbetreuer.....	64
Feedback zum Thema für Studenten	65

Einführung

Zwei der wichtigsten Aspekte der digitalen Bürgerschaft sind das physische (Gesundheit) und psychische Wohlbefinden (Wellness) des Einzelnen, während er in einer immer stärker werdenden digitalen technologischen Welt lebt und interagiert. Angesichts der hohen Frequenz, mit der junge Menschen Technologien nutzen, insbesondere in ihrem persönlichen Leben, sind Gesundheit und Wohlbefinden Bereiche, die angesprochen werden müssen, um ausgewogene zukünftige Bürger zu entwickeln.

Was die körperliche Gesundheit betrifft, so kann die übermäßige Nutzung von Technologien eine Reihe von körperlichen Problemen mit sich bringen, die von Haltungsschäden und Bewegungsmangel bis hin zu einer gestörten Lebensbalance reichen. Außerdem ist die Ergonomie des Arbeitsplatzes angesichts der Häufigkeit und Dauer der Nutzung von Technologien wichtiger denn je geworden. Zu den Verletzungen, die angegangen und vermieden werden müssen, gehören Verletzungen durch wiederkehrende Belastungen, Überanstrengung der Augen und Karpaltunnelsyndrom. Einfache Lösungen wie die Höhe des Tisches oder die Platzierung des Bildschirms oder die Begrenzung der Zeit, die vor dem Bildschirm verbracht wird, können gesundheitliche Probleme verhindern.

Was den psychosozialen Aspekt anbelangt, so wird anerkannt, dass sich ein kultureller Wandel in Bezug auf die Erwartungen an den Einzelnen im sozialen Umfeld und in den Beziehungen zu anderen durch und mit der Technologie (z. B. soziale Medien, Online-Foren usw.) vollzieht. Die hochmobile und stark vernetzte Technologie übt Druck auf die Art der sozialen Beziehungen und des Verhaltens aus, sowohl physisch als auch virtuell. Unter den zahlreichen ethischen Erwägungen und Risiken im Zusammenhang mit der geistigen und psychischen Gesundheit und dem Wohlbefinden sind die vielleicht größten mit den verarmten Interaktionen zwischen Menschen und dem zunehmend eingeschränkten "Sichtfeld" verbunden, das durch die Filterblase, die Suchmaschinen durch Profiling um eine Person herum aufbauen, auferlegt wird. Beides schränkt die Entwicklung von Offenheit gegenüber kultureller Vielfalt und die Fähigkeit ein, sich auf andere Überzeugungen und Einstellungen einzulassen. Das Selbstwertgefühl ist ein weiterer Aspekt, der berücksichtigt werden muss, zumal es eng mit der Nutzung sozialer Medien und den "Likes" verbunden ist, die man für seine Fotos oder Beiträge erhält. Zu den alarmierendsten Fakten in Bezug auf die Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen gehört schließlich der steigende Prozentsatz junger Menschen, die an einer Art von Mediensucht leiden. Sie zeigen ein zwanghaftes Verhalten, das ihr normales Leben beeinträchtigt und Familie, Freunde und ihr Arbeitsumfeld stark belastet (Young, 2009). Das Erreichen eines Gleichgewichts ist zu einem sehr wichtigen Merkmal gesunder Bürger geworden.

Ausgewogenheit ist im digitalen Bereich der Gesundheit und des Wohlbefindens wirklich das entscheidende Wort und erfordert eine Mischung aus dem gesamten Spektrum digitaler Kompetenzen, von Werten über Einstellungen und Fähigkeiten bis hin zu Wissen und kritischem Verständnis. Ausgewogenheit ist etwas, das junge Menschen entwickeln müssen, indem sie lernen, zuzuhören, zu beobachten, Empathie zu zeigen und zu kooperieren. Das Wohlbefinden hängt in hohem Maße davon ab, wie junge Menschen sich selbst mit den Augen anderer wahrnehmen, und somit von der Interaktion mit anderen.

Warum ist dieser Kurs notwendig?

"Im letzten Vierteljahrzehnt scheint die europäische Gesellschaft Gesundheit und Wohlbefinden als wesentliche Elemente der digitalen Bürgerschaft anerkannt zu haben und ist bestrebt, die Bildungssysteme entsprechend zu verbessern. Dies erfordert die Berücksichtigung der sozialen, physischen, kognitiven und psychologischen Aspekte der Lernenden und nicht nur der

leistungsbezogenen Aspekte. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, sich sowohl auf den Einzelnen als auch auf die Gruppe zu konzentrieren.¹

Dieser Kurs über digitale Gesundheit und Wohlbefinden ist aus einer Reihe von Gründen notwendig, die im Folgenden erläutert werden:

- weil die Auswirkungen von Technologien und digitalen Diensten auf die geistige, körperliche und emotionale Gesundheit junger Menschen enorm sind
- weil zahlreiche Probleme der psychischen Gesundheit in direktem Zusammenhang mit der Nutzung der digitalen Technologien stehen
- weil das soziale Wohlergehen junger Menschen, einschließlich Aspekten wie der Aufrechterhaltung gesunder Beziehungen und der Teilnahme an Gemeinschaften, in hohem Maße von ihrer Nutzung der Medien und der sozialen Netzwerke beeinflusst wird
- weil viele körperliche Probleme, die bei Jugendlichen diagnostiziert werden, mit ihren digitalen Gewohnheiten zusammenhängen
- weil es einen ständigen Bedarf an der Entwicklung eines kritischen Denkens unter den Jugendlichen über die Art und Weise gibt, wie sie in Online-Umgebungen agieren, interagieren und gegensteuern
- weil die Konzepte der digitalen Gesundheit und des Wohlbefindens für viele junge Menschen immer noch unterschätzt oder ignoriert werden.

In diesem Kurs wird der Unterricht durch Erkundung und die Bereitschaft, neue Konzepte, neue Ideen und neue Denkweisen zu entdecken, verändert.

Dieser Kurs soll den Teilnehmern Wissen, Fähigkeiten und Kompetenzen vermitteln, um ein gesundes und ausgewogenes Leben zwischen ihren Online- und Offline-Aktivitäten zu führen.

¹ Handbuch zur Erziehung zur digitalen Bürgerschaft, 2019, Europarat

1. Modul 1 - Einführung in digitale Gesundheit und Wohlbefinden

Nach Abschluss dieses Moduls werden Sie in der Lage sein:

- Ermittlung der Mittel zur Überprüfung der eigenen digitalen Gewohnheiten
- Definition der grundlegenden Konzepte im Zusammenhang mit digitaler Gesundheit und Wohlbefinden
- Nennen Sie Beispiele für gute und gefährliche digitale Gewohnheiten
- Digitale Gewohnheiten mit psychischen oder physischen Gesundheitsproblemen in Verbindung bringen
- Erkennen Sie Ihre eigenen digitalen Gewohnheiten und denken Sie kritisch über Ihr Online-Verhalten nach
- Vergleich und Bewertung verschiedener digitaler Gewohnheiten und Ermittlung der optimalen Gewohnheiten
- Digitale Gesundheit und Wohlbefinden mit dem Konzept der digitalen Bürgerschaft in Verbindung bringen

Digitale Gesundheit und Wohlbefinden

Laut der Weltgesundheitsorganisation² ist "Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Das Recht auf ein Höchstmaß an Gesundheit ist eines der Grundrechte eines jeden Menschen ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Lage".

Andererseits ist Wohlbefinden nach der Definition des Oxford English Dictionary³ "der Zustand des Wohlbefindens, der Gesundheit oder des Glücks". Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass Wohlbefinden ein viel breiteres Konzept als das momentane Glück ist. Es umfasst nicht nur Glück, sondern auch andere Dinge, z. B. die Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt, die Sinnhaftigkeit des Lebens und die Kontrolle über die eigenen Gefühle. In diesem Zusammenhang beschreibt die New Economics Foundation das Wohlbefinden wie folgt: Wohlbefinden kann als die Art und Weise verstanden werden, wie Menschen sich fühlen und wie sie funktionieren, sowohl auf persönlicher als auch auf sozialer Ebene, und wie sie ihr Leben als Ganzes bewerten"⁴.

Frage:

Diese Definitionen enthalten den Begriff "digital" nicht. Glauben Sie, dass sie auch die Konzepte der digitalen Gesundheit und des Wohlbefindens abdecken? Wenn nicht, was würden Sie hinzufügen?

Zur Beantwortung dieser Frage sollten wir uns die Definition von digitaler Gesundheit und Wohlbefinden des JISC⁵ vor Augen halten, die digitale Gesundheit und digitales Wohlbefinden als "die Fähigkeit, sich um die persönliche Gesundheit, Sicherheit, Beziehungen und das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben in digitalen Umgebungen zu kümmern" definiert. Einige Aspekte im Zusammenhang mit digitaler Gesundheit und Wohlbefinden umfassen auch:

² <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

³ https://www.lexico.com/definition/well_being

⁴ New Economics Foundation (2012) Measuring Wellbeing: Ein Leitfaden für Praktiker, London: New Economics Foundation.

⁵ <https://www.jisc.ac.uk/>

- Nutzung persönlicher digitaler Daten für das Wohlbefinden.
- Nutzung digitaler Medien zur Förderung von Gemeinschaftsaktionen und des Wohlbefindens.
- sicheres und verantwortungsbewusstes Handeln in digitalen Umgebungen.
- Bewältigung von digitalem Stress, Arbeitsbelastung und Ablenkung.
- bei der Nutzung digitaler Hilfsmittel Rücksicht auf die menschliche und natürliche Umwelt zu nehmen.
- ein angemessenes Gleichgewicht zwischen digitalen und realen Interaktionen⁶.

Es liegt auf der Hand, dass die digitale Gesundheit und das digitale Wohlbefinden weitreichende Themen und Herausforderungen umfassen, von der angemessenen und rechtzeitigen Nutzung der Technologie über die Auswirkungen unzuverlässiger oder verzerrter Informationen bis hin zu der Art und Weise, wie die Technologie die Interaktionen innerhalb von Familien oder sozialen Gruppen und zwischen den Bürgern in ihrem Alltag verändert. Um die digitale Gesundheit und das digitale Wohlbefinden besser zu verstehen, müssen wir einen Blick auf die folgenden verschiedenen Themen werfen, die eng mit diesen Konzepten verbunden sind und sowohl Chancen als auch Herausforderungen für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller bieten:

Menschliche Interaktionen

Angesichts der zunehmenden Verbreitung von Technologien sollte man meinen, dass diese technologischen und digitalen Hilfsmittel dazu dienen, andere Kulturen und Menschen besser kennenzulernen, Menschen auf der ganzen Welt zu treffen, familiäre Beziehungen zu pflegen und zu stärken, effektiv mit anderen zu kommunizieren und den Menschen zu helfen, sozial geschickter zu werden. Einige technologische Fortschritte führen jedoch dazu, dass die Menschen abgelenkt, übermäßig gestresst und zunehmend isoliert sind. Viele Menschen sind durch die Technologie in eine Fülle von Beziehungen eingebunden, aber manchmal hinterlässt die Quantität dieser Verbindungen ein Gefühl der Leere⁷. Es ist offensichtlich, dass die Technologie einen tiefgreifenden Einfluss darauf hat, was es bedeutet, sozial zu sein und mit anderen auf gesunde Weise zu interagieren.

Ein wichtiger Faktor, der die menschlichen Interaktionen in der digitalen Welt beeinflusst, ist die "Sprache", die in diesen Interaktionen verwendet wird. Während die Online-Technologie unser Gehirn mit einer ständigen Diät aus sich schnell bewegenden Klängen und Bildern füttert, verringert sie gleichzeitig unsere Fähigkeit, "zwischen den Zeilen zu lesen". Nonverbale Hinweise wie Mimik und Körpersprache sind wesentliche Aspekte der Kommunikation, die das Verstehen erleichtern und das Risiko von Missverständnissen verringern. In Anbetracht der Tatsache, dass ein großer Teil der heutigen Interaktionen, insbesondere unter Jugendlichen, auf die bloßen Geräusche, Symbole und Abkürzungen reduziert ist, ist es sicher, dass das Risiko von Fehlkommunikation und Missverständnissen höher ist, was sich auf unsere Online-Interaktionen auswirkt.

Emoticons [:)] und Emojis [😊] zum Beispiel sind so fest in den täglichen Kommunikationsströmen verankert, dass Oxford Dictionaries 2015 sogar ein Emoji mit der Bezeichnung "Gesicht mit

⁶ <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>

⁷ <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/technology-can-have-positive-and-negative-impact-on-social-interactions>



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Freudentränen" zum Wort des Jahres wählte. Auf der anderen Seite bieten sie wenig Raum für das Erkennen von Bedeutungen oder Kommunikationsmustern, die für die Entwicklung digitaler Bürgerkompetenzen wie Zuhören, Beobachten und Empathie so wichtig sind. In einer Welt ohne Nuancen kann ein Scherz oder ein Missverständnis sehr leicht zu Konflikten, Gewalt und Mobbing eskalieren. Auf einer anderen Ebene ist es für Kinder, die nicht in der Lage sind, die differenzierte Version einer Situation zu sehen, viel schwieriger, Hypothesen über die Folgen ihres eigenen Handelns aufzustellen.

Reflexionsecke

1. Denken Sie darüber nach, wie Technologie Ihr soziales Leben und Ihre sozialen Fähigkeiten beeinflusst. Denken Sie an das Fernsehen, das Internet und die sozialen Medien. Was würden Sie sagen?
2. Der Schweizer Tennisspieler Roger Federer verwendet auf Twitter häufig Emojis und hat sogar schon einen ganzen Tag mit 43 Emojis beschrieben. Versuchen Sie, Ihren bisherigen Tag mit Emojis und Emoticons zu beschreiben. Was ist das Ergebnis? Spiegelt es wirklich Ihren Tag wider? Wenn nicht, warum nicht?



3. Überlege, welche unterschiedlichen Bedeutungen die folgenden drei Emojis für eine ältere Person und einen Teenager haben:

- a.  (von Instagram verbannt)
- b. 
- c. 

Wie würde sich das auf ihre Kommunikation und Interaktion auswirken? Warum?

Informationsverarbeitungskapazität

Das heutige Überangebot an Tönen und Bildern hat Auswirkungen auf das Wohlbefinden junger Menschen, insbesondere auf ihre Informationsverarbeitungskapazität. Daten stammen oft aus

unzuverlässigen Quellen, und darüber hinaus werden Internetnutzer von Suchmaschinen ständig profiliert, um alle Informationen herauszufiltern, die nicht in ihr Profil "passen". Aus diesem Grund wird jungen Menschen häufig die Möglichkeit verwehrt, multiperspektivische Ansichten zu Themen zu erforschen, und sie können schnell in Richtung extremer Ansichten polarisiert werden, wie wir es bei der Zunahme von Hassreden, Cybermobbing und schlecht informierten, überzogenen Standpunkten beobachten können⁸.

Es gibt eine Vielzahl von Forschungsarbeiten, die empirisch untersuchen, auf welche Weise digitale Technologien und das Internet die Struktur, Funktion und kognitive Entwicklung unseres Gehirns beeinflussen könnten. Der Großteil der bestehenden Forschung kann in drei spezifische Bereiche unterteilt werden, in denen untersucht wird, wie sich das Internet auswirkt:

a) Aufmerksamkeit (d. h. wie der ständige Zustrom von Online-Informationen, Aufforderungen und Benachrichtigungen, die um unsere Aufmerksamkeit konkurrieren, den Einzelnen dazu veranlassen kann, seine Konzentration auf mehrere eingehende Medienströme zu verteilen - und welche Folgen dies für das Umschalten der Aufmerksamkeit im Vergleich zu Aufgaben mit anhaltender Aufmerksamkeit haben kann);

b) Gedächtnis und Wissen (d. h. das Ausmaß, in dem wir uns auf das Internet als primäre Informationsquelle verlassen, und wie einzigartige Eigenschaften des Online-Informationszugangs unsere Verarbeitung neuer Erinnerungen und die Bewertung unseres internen Wissens beeinflussen können);

c) soziale Kognition (zusammen mit den persönlichen und gesellschaftlichen Folgen der zunehmenden Einbettung unserer sozialen Netzwerke, Interaktionen und unseres Status in die Online-Welt)⁹.

Um die Sache noch komplizierter zu machen, zeigen Forscher mit Hilfe der Magnetresonanztomographie, dass selbst eine mäßige Nutzung von Online-Technologien zu einer Überentwicklung bestimmter Teile des Gehirns führen und die Entwicklung in anderen Teilen verlangsamen kann. Sie weisen auf eine konsequente Unterentwicklung des präfrontalen Lappens hin, die angeblich die Fähigkeit junger Menschen einschränkt, die Ergebnisse von Handlungen zu projizieren. Kindergärtnerinnen und Kinderpsychologen äußern sich ebenfalls besorgt darüber, dass die Online-Technologie erhebliche Auswirkungen auf die Entwicklungsphasen in der frühen Kindheit hat, die sich vor allem in einer geringeren Konzentrationsfähigkeit und einer verzögerten Entwicklung bestimmter motorischer Koordinationsfähigkeiten äußern.

Reflexionsecke

1. Haben Sie schon einmal den Ausdruck "Gehirnnebel" gehört? Das Gehirn ist ein erstaunliches Werkzeug, aber es hat seine Grenzen. Wir überschreiten oft die Grenze dessen, was unser Gehirn verarbeiten kann, und stoßen dabei an eine so genannte kognitive Überlastung, d. h. wir stoßen an eine geistige Wand, die zu Reizbarkeit und Denkschwäche führt und nicht nur unsere Entscheidungsfindung, sondern auch unsere Produktivität und unsere Fähigkeit, motiviert zu bleiben, beeinträchtigt¹⁰. Haben Sie jemals einen "Gehirnnebel" erlebt? Was hat ihn verursacht? Was waren die Auswirkungen?

⁸ Handbuch zur Erziehung zur digitalen Bürgerschaft, 2019, Europarat

⁹ Firth, Joseph et al. "Das "Online-Gehirn": wie das Internet unsere Kognition verändern kann". World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA) vol. 18,2 (2019): 119-129.

doi:10.1002/wps.20617

¹⁰ <https://www.projectmanager.com/blog/prevent-information-overload>



2. Versuchen Sie, zwei sich widersprechende Artikel/Videos/Informationen zum selben Thema zu finden. Zum Beispiel: "Impfstoffe können Krebs verursachen" und "Impfstoffe helfen, Krebs zu verhindern". Warum ist es wichtig, beide Artikel zu lesen? Würden Sie einen der beiden Artikel als "unzuverlässig" oder sogar als "gefälscht" verwerfen? Und warum?

3. Laut einer Studie des Forschungsunternehmens Dscout berührt der typische Handynutzer sein Telefon 2.617 Mal pro Tag. Wie hängt das mit der Menge an Informationen zusammen, die wir jeden Tag erhalten? Wie oft berühren Sie Ihr Handy? Seien Sie ehrlich!

Ergonomie

Neben den Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden durch Themen wie Mobbing und Hassreden kann die übermäßige Nutzung von Technologie eine Reihe von körperlichen Problemen mit sich bringen, die von Haltungsschäden und Bewegungsmangel bis hin zu einem gestörten Gleichgewicht im Leben reichen. Zu den weiteren körperlichen Risiken der Techniknutzung gehören Überanstrengung der Augen, Schlafprobleme und Fettleibigkeit. Diese Probleme werden durch die zahlreichen, aber oft irreführenden Gesundheitsinformationen, die im Internet zu finden sind, noch verschärft, so dass ein scharfes kritisches Denken erforderlich ist, um das Wahre vom Falschen zu unterscheiden.

Außerdem macht uns die übermäßige Nutzung von Technologie und digitalen Medien anfälliger für deren Suchtcharakter. Internetsucht ist ein Sammelbegriff für eine Reihe von Verhaltensweisen und Impulskontrollproblemen im Zusammenhang mit dem Internet, PCs und mobilen Technologien. Sie kann in Form einer Spielesucht, einer Sucht nach sozialen Medien, einer Bildschirmabhängigkeit usw. auftreten. Es gibt viele Auswirkungen der Internet- und Technologiesucht. Zu den psychischen Auswirkungen gehören Depressionen, Angstzustände und plötzliche Stimmungsschwankungen, während zu den körperlichen Auswirkungen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und ungesunde Ernährung gehören¹¹.

Der derzeitige Fokus auf Schönheit und Körper im Zeitalter von Selfies und Likes beeinflusst die Wahrnehmung der körperlichen Gesundheit junger Menschen durch die Vergleiche, die sie mit anderen Nutzern, vor allem in den sozialen Medien, anstellen¹². Dies kann schnell dazu führen, dass junge Menschen nach Ernährungstipps suchen, die Essstörungen wie Magersucht begünstigen, oder sich Gruppen von "Gleichgesinnten" anschließen, die sie zu anderen riskanten Verhaltensweisen verleiten. Diese Herausforderungen haben wahrscheinlich dauerhafte Auswirkungen auf das soziale, berufliche und emotionale Leben einer Person und damit auf ihre Rolle als aktiver Bürger.

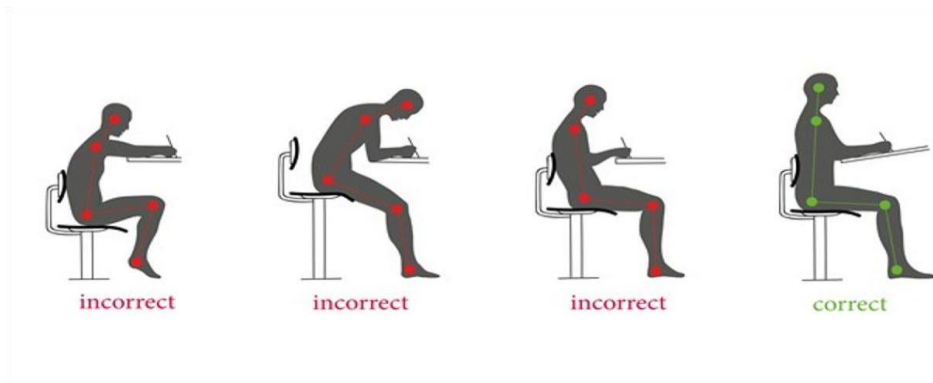
Reflexionsecke

1. Internetsucht umfasst verschiedene Arten von Abhängigkeiten, die sich bei übermäßiger Nutzung des Internets oder der Technologie im Allgemeinen entwickeln können. Können Sie ein paar davon nennen? Welche ist die schwerwiegendste oder gefährlichste? Und warum? Welche ist leichter zu überwinden? Warum ist das so?

2. Hier sind einige Computerhaltungen:

¹¹ <https://www.mentalup.co/blog/causes-losses-and-prevention-of-technology-addiction>

¹² Dibb, Bridget. "Social Media use and perceptions of physical health". Heliyon Vol. 5,1 e00989. 8 Jan. 2019, doi:10.1016/j.heliyon.2018.e00989



Können Sie erklären, warum die drei als "falsch" und nur die ganz rechts als "richtig" gekennzeichnet sind? Welche der oben genannten Haltungen beschreibt Ihre Haltung am besten, wenn Sie einen Computer benutzen?

3. Wie würden Sie das folgende Bild kommentieren?



Was ist ungesund an unserem "Bedürfnis, durch unsere Selfies gesagt zu bekommen, dass wir schön sind"? Gibt es noch andere Gründe, warum Menschen ständig ihre Selfies online stellen? Wie viele haben Sie heute schon gepostet?

Ethische Erwägungen und Risiken

Wie bereits beschrieben, ist unter den zahlreichen ethischen Erwägungen und Risiken im Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden vielleicht eines der größten mit der Verarmung der zwischenmenschlichen Beziehungen verbunden. Wenn Sie sich schon einmal mit einem Freund unterhalten haben, der sein Handy herausgeholt hat, um durch Instagram oder Facebook zu scrollen, haben Sie sich vielleicht gefragt, was soziale Medien mit Beziehungen und menschlichen Interaktionen anstellen. Schon die bloße Anwesenheit eines Telefons kann unsere Interaktionen stören, vor allem, wenn wir über etwas Wichtiges sprechen. Andererseits hat die zunehmende Zahl von Fake-Profilen

auf Social-Media-Plattformen dazu geführt, dass die Nutzer Misstrauen, Argwohn oder Angst empfinden, wenn sie online mit anderen interagieren, was sich negativ auf die Qualität und Tiefe ihrer Interaktionen auswirkt.

Eine weitere ethische Überlegung im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Werkzeuge und Plattformen betrifft das zunehmend eingeschränkte "Blickfeld", das durch die Filterblase entsteht, die Suchmaschinen durch Profiling um eine Person herum aufbauen. Dies schränkt die Entwicklung von Offenheit gegenüber kultureller Vielfalt und die Fähigkeit ein, sich mit anderen Überzeugungen und Weltanschauungen auseinanderzusetzen. Radikalisierung kann einer der Nebeneffekte sein, wenn ein junger Mensch keine ausreichenden analytischen und kritischen Denkfähigkeiten entwickelt hat. Tatsächlich sind "Radikalisierung und Extremismus eine Bedrohung der Sicherheit, des Sicherheitsgefühls, des Wohlbefindens der Menschen und des Gefühls der Teilhabe, der Demokratie sowie der Menschen- und Grundrechte"¹³.

Das Selbstwertgefühl ist ein weiterer Aspekt, der berücksichtigt werden muss. Die sozialen Medien basieren zu einem großen Teil auf dem Selfie-Trend, Fotos von uns selbst und unseren Aktivitäten zu machen und hochzuladen, überall und jederzeit. Dies untergräbt das Wissen und das Verständnis des Einzelnen über sich selbst. Indem wir uns selbst darstellen, um eine maximale Anzahl von Likes zu erhalten, wird das "echte" Leben an populäre Ideale und Trends angepasst, die Vielfalt wird reduziert, und anstatt das Internet zu gestalten, wird die Gesellschaft von ihm geformt.

Übung 1: Ein Medienplan

Zielsetzung:

- über die Zeit nachdenken, die Sie online verbringen
- die Auswirkungen einer intensiven Mediennutzung auf Gesundheit und Wohlbefinden zu verstehen
- den sozialen Wert oder den Lernwert Ihrer Online-Aktivitäten erkennen
- Feedback an Ihre Kollegen formulieren

Dauer: 20 Minuten

Werkzeuge: Stift, Blatt Papier/Forum

Methoden: Diskussionen im Unterricht, Beschreibung, Vergleich,

Beschreibung der Übung: Während dieser Übung werden Sie Medien und Informationen identifizieren, die Sie an einem normalen Tag umgeben. Dann vergleichen Sie diese mit den Medien, die Ihre Kollegen konsumieren, und mit der Zeit, die Sie mit diesen Medien verbringen. Schließlich werden Sie gemeinsam einige Ratschläge zur Nutzung von Online-Medien erarbeiten, um einen gesunden Online-Lebensstil zu fördern.

Aufgaben:

- Erinnern Sie sich an gestern. Denken Sie an die Online-Medien, die Sie genutzt haben, an die Aktivitäten, die Sie dabei durchgeführt haben, und an die Zeit, die Sie für jede Aktivität aufgewendet haben. Die folgende Tabelle kann Ihnen helfen, die gewünschten Daten zu erfassen:

¹³ <https://rm.coe.int/finland-action-plan-2019/16809ea382>

Datum:			
Art der Medien	Was habe ich getan?	Wie viel Zeit habe ich damit verbracht?	Kommentare

- Präsentieren Sie Ihre Tabelle Ihren Kollegen
- Hören Sie sich an, was Ihre Kollegen zu sagen haben, und notieren Sie Kommentare, Ähnlichkeiten und Unterschiede in den Ergebnissen.
- Hinweis: Hat jeder die Minuten/Sekunden mitgerechnet, in denen er sein Smartphone "unbewusst" überprüft hat? (Zum Beispiel, wenn sie auf den Bus warteten, während sie etwas anderes taten, oder wenn sie nach Nachrichten schauten)
- Nachdem alle Auszubildenden ihre Tabellen präsentiert haben, welche Schlussfolgerungen können hinsichtlich der Zeit, die mit Medien verbracht wird, und der Muster ihrer Nutzung gezogen werden?
- Schreiben Sie mit Ihren Kollegen einige Ratschläge auf, die Sie jemandem geben würden, um seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu fördern, wenn er online ist. Was wäre Ihr wichtigster Ratschlag für diese Person?
- Denken Sie über die Liste der Ratschläge nach, die Sie alle erstellt haben. Gibt es einen Ratschlag auf der Liste, den Sie sich selbst auf jeden Fall geben würden? Welche(r)?

Lektion gelernt: Die Zeit, die wir mit Medien verbringen, und die Aktivitäten, die wir online ausüben, haben direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es ist ratsam, unsere eigenen Verhaltensweisen und Praktiken im Auge zu behalten, um sie zu ändern, falls sie unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden nicht zuträglich sind.

Erweiterung: Sie können eine Woche/einen Monat lang Aufzeichnungen führen, um zu überprüfen, ob Sie einige der Ratschläge befolgt haben, die Sie mit Ihren Kollegen besprochen haben. War es schwierig, Ihr Online-Verhalten zu ändern? Warum?

Empfehlung: Die Zeit, die wir online verbringen, und die Aktivitäten, die wir online ausüben, können wir ändern, wenn wir wollen. Versuchen Sie, 1/5 der Zeit, die Sie online verbringen, durch eine andere Offline-Aktivität zu ersetzen.

Forum

Zielsetzungen:

- Identifizieren Sie die Mediennutzung in Ihrer Umgebung
- die Faktoren zu verstehen, die Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen
- Feedback geben

Sie sind eingeladen, im Forum Wissen-Wollen-Lernen zu beschreiben/aufzuschreiben, was Sie bereits über das Thema "Digitale Gesundheit und Wohlbefinden" wissen.

Aufgaben:

- Teilen Sie Ihre Mediengewohnheiten, Ihren Lebensstil und Ihre Vorlieben mit Ihren Klassenkameraden
- Welchen Ratschlag würden Sie sich selbst für die Nutzung digitaler Medien geben?
- Doppelte Antwort an Ihre Kollegen

2. Modul 2 - Ergonomie

Nach Abschluss dieses Moduls werden Sie in der Lage sein:

- wissen, wie sie Schmerzen, Verletzungen oder Beschwerden bei der Benutzung ihres Computers vermeiden und beseitigen können
- Erkennen Sie die Aspekte, die die Schaffung einer optimalen Umgebung für ergonomisches Arbeiten erleichtern
- Erläutern Sie, warum die Aufrechterhaltung einer ergonomisch sicheren Umgebung für die körperliche Gesundheit wichtig ist.
- Demonstration der Verfahren zur sicheren und ergonomisch korrekten Gestaltung des Arbeitsplatzes

Ergonomie: Eine Einführung

Viele Menschen sitzen täglich stundenlang vor dem Computer, ohne an die Auswirkungen auf ihren Körper zu denken. Sie belasten ihren Körper täglich, ohne sich dessen bewusst zu sein, indem sie ihre Handgelenke überstrecken, sich krümmen, ohne Fußstütze sitzen und angestrengt auf schlecht platzierte Monitore schauen. Diese Praktiken können zu kumulativen Traumastörungen oder Verletzungen durch wiederholte Belastung führen, die sich ein Leben lang auf die Gesundheit auswirken. Zu den Symptomen können Schmerzen, Muskelermüdung, Gefühlsstörungen, Kribbeln und Leistungsminderung gehören.

Die Ergonomie ist ein Fachgebiet, das versucht, Belastungen, Ermüdung und Verletzungen durch die Verbesserung von Produktdesign und Arbeitsplatzgestaltung zu verringern. "Ergonomie ist die wissenschaftliche Disziplin, die sich mit dem Verständnis der Wechselwirkungen zwischen Menschen und anderen Elementen eines Systems befasst, und der Beruf, der Theorien, Grundsätze, Daten und Methoden auf die Gestaltung anwendet, um das menschliche Wohlbefinden und die Gesamtleistung des Systems zu optimieren." ¹⁴

Die Begriffe "Ergonomie" und "menschliche Faktoren" können austauschbar verwendet werden, obwohl "Ergonomie" oft in Bezug auf die physischen Aspekte der Umgebung, wie z. B. Arbeitsplätze und Bedienfelder, verwendet wird, während "menschliche Faktoren" oft in Bezug auf das breitere System verwendet wird, in dem Menschen arbeiten.

Ergonomie bezieht sich daher auf alle Arbeitsplatzgestaltungen (zu Hause oder am Arbeitsplatz). Genauer gesagt geht es bei der Computerergonomie darum, wie Sie Ihren Computerarbeitsplatz optimieren können, um die spezifischen Risiken des Computer-Vision-Syndroms, von Nacken- und Rückenschmerzen, des Karpaltunnelsyndroms sowie anderer Erkrankungen der Muskeln, der Wirbelsäule und der Gelenke zu verringern.

Zu den Vorteilen, die sich aus der Anwendung geeigneter ergonomischer Techniken ergeben, gehört die Steigerung der Produktivität, denn wenn ein Arbeitsplatz so gestaltet ist, dass er eine gute Körperhaltung, eine geringere Anstrengung, weniger Bewegungen und eine bessere Höhe und Reichweite ermöglicht, wird der Arbeitsplatz effizienter. Außerdem verbessert die Ergonomie die Qualität. Schlechte Ergonomie führt zu frustrierten und ermüdeten Arbeitnehmern, die nicht ihre beste Arbeit leisten. Wenn die Arbeitsaufgabe den Arbeitnehmer körperlich zu sehr beansprucht, kann es sein, dass er seine Arbeit nicht so ausführt, wie er ausgebildet wurde. Im Kontext eines

¹⁴ <https://iea.cc/what-is-ergonomics/>

Unternehmens verbessert Ergonomie das Engagement der Mitarbeiter. Die Mitarbeiter merken, wenn das Unternehmen sein Bestes tut, um ihre Gesundheit und Sicherheit zu gewährleisten. Wenn ein Mitarbeiter während seines Arbeitstages keine Ermüdung und kein Unbehagen verspürt, kann dies die Fluktuation verringern, die Fehlzeiten reduzieren, die Arbeitsmoral verbessern und das Engagement der Mitarbeiter steigern. Schließlich schafft die Ergonomie eine bessere Sicherheitskultur. Ergonomie zeigt das Engagement eines Unternehmens für Sicherheit und Gesundheit als einen zentralen Wert¹⁵.

Gesundheitliche Risiken

Langes Arbeiten am Computer kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken, wenn Sie Ihre Arbeitsumgebung nicht überwachen. Eine ungesunde Einrichtung des Arbeitsplatzes kann eine Reihe von Verletzungen und Gesundheitsproblemen verursachen, darunter trockene Augen, Nacken- und Rückenschmerzen. In einigen Fällen kann dies sogar zu Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, wiederholten Belastungen und Sehstörungen führen. Sehen wir uns die häufigsten Gesundheitsprobleme an, die durch schlechte Computerergonomie verursacht werden:

■ COMPUTER VISION SYNDROM

Das Computer-Vision-Syndrom bezeichnet eine Gruppe von Augen- und Sehproblemen, die sich aus einer längeren Computernutzung ergeben. Zu den Symptomen des Computer-Sehsyndroms gehören die folgenden:

- trockene Augen: Wie andere digitale Geräte können auch Computer trockene Augen verursachen, da sie die Art und Weise, wie wir blinzeln, beeinflussen können. Nach Angaben der University of Iowa Hospitals and Clinics blinzelt eine Person bis zu 66 Prozent weniger häufig, während sie einen Computer benutzt. Wenn Sie weniger blinzeln, haben Ihre Tränen mehr Zeit, zu verdunsten, was zu roten und trockenen Augen führt. In manchen Fällen kann dies sogar zu verschwommenem Sehen führen.
- Überanstrengung der Augen: Sie kann auftreten, wenn wir unsere Augen zwingen, sich in einer ungesunden, unnatürlichen Position zu konzentrieren. Wenn unser Monitor beispielsweise in einem ungünstigen Winkel oder zu niedrig angebracht ist, sind unsere Augen gezwungen, eine unnatürliche Position einzunehmen. Diese ungünstigen Haltungen belasten die Augenmuskeln und können zu Schmerzen und Beschwerden führen.
- verschwommenes Sehen: Sie wird häufig durch das Betrachten eines zu hellen Bildschirms oder durch zu nahes Sitzen vor einem Monitor verursacht. Sie kann auch durch langes Betrachten eines Bildschirms ohne ausreichende Pausen verursacht werden.

■ KOPFSCHMERZEN

Kopfschmerzen sind eine häufige Beschwerde von Menschen, die längere Zeit am Computer sitzen. Kopfschmerzen können durch schlechte Beleuchtung des Arbeitsplatzes, Blendung auf dem Bildschirm und falsche Helligkeit und Farbe des Computers verursacht werden. Kopfschmerzen können auch durch Überanstrengung der Augen verursacht werden.

Unsere Augen ruhen besser an einem Punkt, der weiter vom Bildschirm entfernt ist. Wenn wir auf einen Computer schauen, müssen unsere Augenmuskeln den Fokus ständig neu einstellen. Wenn es

¹⁵ <https://kimekaergonomicpodcast.wordpress.com/2015/05/19/assure-model-lesson-plan-ergonomics-2/>

einen Konflikt zwischen dem Punkt gibt, auf den unsere Augen fokussieren wollen, und dem Punkt, auf den wir sie zwingen, sich zu fokussieren, kann dies zu einer Überanstrengung und Ermüdung der Augen führen. Dies kann oft die Ursache für unsere Kopfschmerzen im Büro sein.

■ NACKEN- UND RÜCKENSCHMERZEN

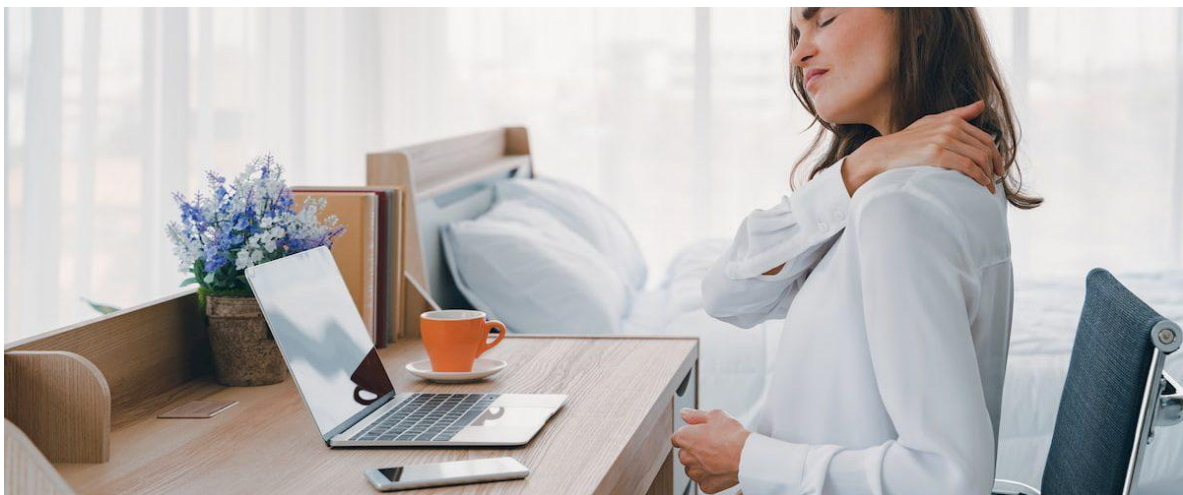
Computernutzer passen sich oft an eine bestimmte Haltung an, um den Bildschirm besser sehen zu können. Das Anspannen der Muskeln beim Blick auf den Computer ist eine häufige Ursache für Rücken- und Nackenschmerzen, da der Körper in eine unnatürliche Haltung gezwungen wird. Dies ist besonders dann ein Problem, wenn die Menschen nach unten schauen, um ihren Computerbildschirm zu sehen, anstatt den Monitor an ihre Augenhöhe anzupassen.

■ KARPALTUNNELSYNDROM

Der Karpaltunnel ist eine Erkrankung, die Schmerzen, Taubheit und Kribbeln in Hand und Arm verursacht. Er entsteht, wenn einer der Hauptnerven in der Hand - der Medianusnerv - auf seinem Weg durch das Handgelenk gequetscht oder zusammengedrückt wird. Dies wird in der Regel durch die falsche Platzierung von Maus und Tastatur verursacht.

Reflexionsecke

1. Hatten Sie jemals eines der oben genannten Gesundheitsprobleme? Was waren die Ursachen dafür? Wie haben Sie diese Probleme überwunden?
2. Sie hat Schmerzen; ihr Nacken tut weh. Welchen Rat würden Sie dieser Person geben? Überprüfen Sie die Umgebung, ihre Körperhaltung und die Position ihres Computers.



Häufige Fehler

Zu den häufigsten und schädlichsten ergonomischen Fehlern bei der Arbeit am Computer gehören auch die folgenden¹⁶ :

¹⁶ <https://www.cnet.com/how-to/wake-up-call-are-you-making-these-five-ergonomics-mistakes/>

- **Vernachlässigung der Ergonomie:** Bei der Arbeit von zu Hause aus (oder in einem Café) wird die Ergonomie oft vernachlässigt. Auch wenn die Nebenwirkungen einer schlechten Schreibtischeinstellung irgendwann behandelt werden können, bleiben viele Gesundheitsprobleme bestehen, wenn sie nicht richtig behandelt werden. Wer die Ergonomie vernachlässigt, riskiert Überanstrengung und Reizung der Augen, Rückenverletzungen, Weichteilverletzungen im ganzen Körper und Nervenkompressionssyndrome (wie Karpaltunnel).
- **Verwendung "ergonomischer" Produkte:** Gel-Handgelenkstützen, geteilte Tastaturen, futuristische Stühle, "außerirdisch" anmutende Mäuse. Auch auf die Gefahr hin, dass Sie unter Ihresgleichen auffallen, versprechen diese alternativen Accessoires ein gesünderes, komfortableres Arbeitsleben. Die Wahrheit ist, dass "ergonomische" Produkte oft weit davon entfernt sind, und da das Wort nicht reguliert ist, können die Hersteller es auf Produkte kleben, die vielleicht sogar mehr schaden als nutzen. Tatsächlich zeigen aktuelle Untersuchungen, dass geteilte Tastaturen - und eine Reihe anderer seltsam aussehender Varianten - wenig bis gar keinen Vorteil gegenüber der flachen Variante bieten, erklärt Hedge. Ebenso könnten Mäuse, die ein ausgestrecktes Handgelenk erzwingen, zu den Weichteilverletzungen beitragen, die Sie eigentlich vermeiden wollten.
- **Frühwarnzeichen übersehen:** Überanstrengung der Augen, ein schmerzender Rücken, schwache Handgelenke und Schmerzen in den Beinen sind allesamt Begleiterscheinungen eines schlecht eingerichteten Arbeitsplatzes, die oft als die üblichen Probleme eines Schreibtischjobs abgetan werden. Taubheitsgefühle und leichte Schmerzen sind Vorboten von chronischen Gesundheitsproblemen. Wenn man zum Beispiel längere Zeit sitzt, wird unerwartet Druck auf Nerven und Gewebe ausgeübt, was eine Kettenreaktion auslöst. Taubheitsgefühle sind ein Zeichen Ihres Körpers, dass etwas nicht in Ordnung ist. Sobald Sie ein Taubheitsgefühl oder Schmerzen bemerken, sollten Sie aufstehen und sich bewegen. Wenden Sie sich dann natürlich an Ihren Arzt.
- **Kauf von nicht-traditionellen Schreibtischen:** Angesichts der zahlreichen Forschungsergebnisse, die die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von langem Sitzen belegen, ist es nicht verwunderlich, dass die Arbeitnehmer nach anderen Möglichkeiten suchen. Neben Stehpulten werden auch Medizinballstühle und Laufbandarbeitsplätze als Lösungen vorgeschlagen. Es gibt Dutzende von Blogbeiträgen und Zeitschriftenartikeln, in denen der erstaunliche Unterschied zwischen einem Steh- und einem Laufbandschreibtisch beschrieben wird, aber die Forschung muss erst noch beweisen, dass solche Konfigurationen wirklich ideal sind. Obwohl Stehpulte einen ziemlichen Hype erlebt haben, haben Untersuchungen gezeigt, dass sie das Risiko von Halsschlagadererkrankungen und Krampfadern stark erhöhen. Ebenso kann langes Stehen unsere Feinmotorik beeinträchtigen. Ideal ist vielmehr ein Arbeitsplatz, der sowohl das Sitzen als auch das Stehen ermöglicht.
- **Verlassen Sie sich auf die Ergonomie:** Selbst wenn Ihr Schreibtisch bis zur Perfektion optimiert ist, wird das unvermeidliche lange Sitzen Ihrem Körper Schaden zufügen. Ein langsamerer Stoffwechsel, eine geringere Lebenserwartung und Kreislaufprobleme sind auch bei den optimalsten Schreibtischen möglich. Wenn Sie vor dem Computer arbeiten, sollten Sie sich mindestens jede Stunde aufrichten und bewegen. Wenn Sie sich nicht daran erinnern können, stellen Sie auf Ihrem Telefon oder Computer einen stündlichen Alarm ein, der Sie daran erinnert, einen Spaziergang zu machen.

Reflexionsecke



Erasmus+



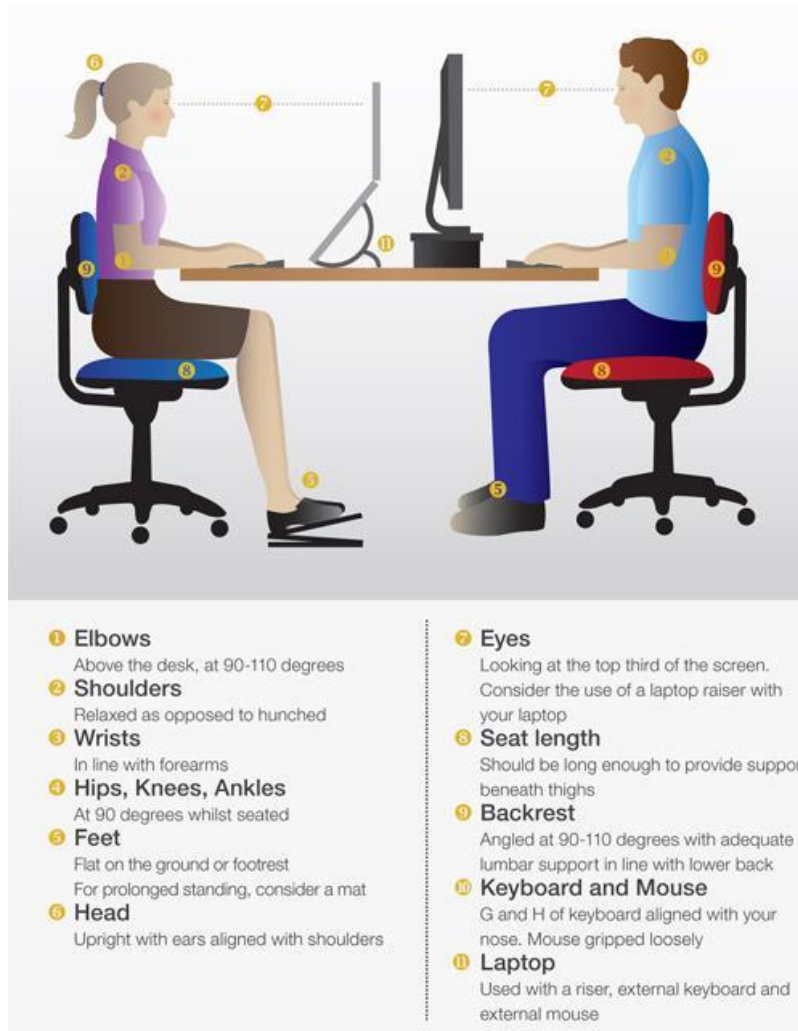
ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

1. Glauben Sie, dass Sie einige der oben genannten Fehler begehen? Was würden Sie als Fehler in Bezug auf Ihre Computerergonomie betrachten? Wie können Sie ihn korrigieren?
2. Schauen Sie sich die korrekte Einrichtung des Arbeitsplatzes in der folgenden Abbildung an. Entspricht das Ihrer üblichen Arbeitsweise vor dem Computer? Was ist anders?



Einige Lösungen

Um Ihren Arbeitsplatz richtig einzurichten, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- für den ordnungsgemäßen Betrieb erforderliches Zubehör
- Anordnung der Geräte auf dem Schreibtisch
- Standort der Möbel im Zimmer.

■ Tastaturen

Stellen Sie die Tastatur so auf, dass sich die Unterarme in der Nähe der Horizontalen befinden und die Handgelenke gerade sind. Das heißt, die Hand muss sich in einer Linie mit dem Unterarm befinden. Wenn dadurch die Ellbogen weit seitlich vom Körper gehalten werden, sollten Sie die Höhe der Arbeitsfläche überprüfen. Manche Menschen ziehen es vor, ihre Handgelenke auf einer

Handgelenkstütze oder dem Schreibtisch abzustützen. Achten Sie darauf, dass das Handgelenk nicht ausgestreckt oder nach oben gebogen ist.

- Stühle

Stellen Sie die Sitzneigung so ein, dass Sie bequem an der Tastatur arbeiten können. In der Regel liegt diese Neigung in der Nähe der Horizontalen, manche Menschen bevorzugen jedoch einen leicht nach vorne geneigten Sitz. Ihre Knie sollten in einem bequemen Winkel gebeugt sein und eine Beugung von mehr als 90° aufweisen. Wenn dadurch die Beinmuskulatur unangenehm belastet wird oder die Füße nicht den Boden erreichen, sollte eine Fußstütze verwendet werden. Die Höhe der Fußstütze muss so gewählt werden, dass die Knie in einem Winkel von 90° gebeugt werden können; gegebenenfalls muss die Höhe der Fußstütze verstellbar sein. Schließlich muss die Rückenlehne so eingestellt werden, dass sie den unteren Rücken stützt, wenn Sie aufrecht sitzen.

- Telefone

Vermeiden Sie es, das Telefon zwischen Kopf und Schulter zu halten, wenn Sie Anrufe entgegennehmen. Wenn Sie gleichzeitig Ihren Computer benutzen müssen, verwenden Sie ein Headset oder die Freisprech-/Lautsprechfunktion des Telefons, wenn die Umgebung dies zulässt.

- Monitore

Stellen Sie den Abstand zwischen Auge und Bildschirm so ein, dass Sie den Bildschirm am besten fokussieren können. Normalerweise liegt dieser Abstand bei einer Armlänge. Stellen Sie die Höhe des Bildschirms so ein, dass der obere Teil des Bildschirms unterhalb der Augenhöhe liegt und der untere Teil des Bildschirms ohne starke Neigung des Kopfes abgelesen werden kann. In der Regel bedeutet dies, dass sich die Mitte des Bildschirms in etwa auf Schulterhöhe befinden sollte. Ihre Augen sollten sich auf gleicher Höhe mit der Symbolleiste befinden. Menschen, die bifokale oder multifokale Linsen tragen, müssen ein Gleichgewicht zwischen der Stelle, an der sie aus ihren Linsen sehen, und der Stelle, an der sie den Nacken nicht zu stark beugen, finden. Die Höhe des Monitors kann mit einer Monitorerhöhung angepasst werden.

- Schreibtische

Stellen Sie die Höhe der Arbeitsfläche und/oder die Höhe des Stuhls so ein, dass die Arbeitsfläche eine Beugung der Ellbogen um 90° erlaubt, die Unterarme parallel zum Boden, die Handgelenke gerade und die Schultern entspannt. Platzieren Sie alle Bedienelemente und Arbeitsmaterialien in bequemer Reichweite beider Hände, so dass Sie keinen Körperteil unnötig verdrehen müssen. Die meisten Menschen bevorzugen es, wenn sich der Dokumentenhalter zwischen Tastatur und Monitor befindet.

- Beleuchtung

Stellen Sie den Monitor seitlich von der/den Lichtquelle/n auf, nicht direkt darunter. Versuchen Sie, die Tische zwischen den Lichtreihen aufzustellen. Wenn es sich um Leuchtstoffröhren handelt, sollten die Seiten der Tische parallel zu den Lichtquellen stehen. Versuchen Sie, den Bildschirm nicht in der Nähe eines Fensters aufzustellen. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, achten Sie darauf, dass weder der Bildschirm noch der Bediener dem Fenster zugewandt sind. Befindet sich der Bildschirm in ausreichender Entfernung von Fenstern, gibt es keine anderen hellen Lichtquellen und ist längere Schreibtischarbeit die Regel, sollten Sie eine niedrige Dienstlichtstärke von 300 Lux verwenden. Bei stark kontrastierenden Lichtverhältnissen kann ein moderates Beleuchtungsniveau von 400-500 Lux wünschenswert sein.

- Verwendung einer Maus

Eine gut gestaltete Maus sollte keinen übermäßigen Druck auf das Handgelenk und die Unterarmmuskulatur ausüben. Eine große, sperrige Maus kann das Handgelenk ständig in einem unbequemen Winkel abwinkeln. Sie können den Druck verringern, indem Sie die Maus in regelmäßigen Abständen loslassen und eine schlanke, flache Maus wählen. Halten Sie die Maus so nah wie möglich an der Tastatur, den Ellbogen angewinkelt und dicht am Körper.

■ Körperhaltung beim Tippen

Eine gute Körperhaltung ist für alle Computernutzer wichtig. Sie sollten eine natürliche und entspannte Haltung einnehmen, die Gelegenheit zur Bewegung bietet und aus der heraus Sie eine Reihe von alternativen Positionen einnehmen können.

Die Beibehaltung einer festen Körperhaltung über einen längeren Zeitraum ist ermüdend und erhöht die Wahrscheinlichkeit von Muskelschmerzen. Darüber hinaus können lange Zeiträume mit sich wiederholenden Bewegungen und anhaltender visueller Aufmerksamkeit ebenfalls zu ermüdungsbedingten Beschwerden führen. Es wird daher empfohlen, dass das Bedienpersonal regelmäßig Haltungs- und Dehnungspausen einlegt, um intensive Perioden wiederholter Bewegungen zu reduzieren.

Schließlich sollten Sie Ihre Haltung in regelmäßigen Abständen ändern, um Ermüdungserscheinungen vorzubeugen. Vermeiden Sie ungünstige Körperhaltungen an den Extremen des Gelenkbereichs, insbesondere an den Handgelenken. Legen Sie lieber häufige kurze als seltene längere Pausen ein. Vermeiden Sie starke Steigerungen des Arbeitstempos. Die Veränderungen sollten so allmählich erfolgen, dass die Arbeitsbelastung nicht zu einer übermäßigen Ermüdung führt.

Übung 2: Was ist los?

Zielsetzung:

- über einige häufige Fehler im Zusammenhang mit der Computerergonomie nachzudenken
- die Auswirkungen einer falschen Arbeitsplatzgestaltung auf die Gesundheit zu verstehen
- die eigene Praxis anzupassen und andere in Bezug auf die Ergonomie von Computern zu beraten

Dauer: 20 Minuten

Werkzeuge: Stift, Papier, Bilder / Forum

Methoden: Diskussionen im Unterricht, Beschreibung, Vergleich,

Beschreibung der Übung: In dieser Übung werden Ihnen einige Bilder zum Thema Computerergonomie gezeigt. Für jedes Bild sollten Sie entscheiden, ob es die richtige Art ist, am Computer zu arbeiten oder nicht. Im Falle von Bildern, die problematische Körperhaltungen, Arbeitsplätze usw. zeigen, geben Sie Ratschläge, wie sie geändert werden können.

Aufgaben:

- Sehen Sie sich die folgenden Bilder an und entscheiden Sie, ob sie eine falsche oder richtige Arbeitsplatzergonomie darstellen:



a.



b.



c.



d.



e.



f.

- Für die Bilder, auf denen Arbeitspositionen, Beleuchtung, Stühle usw. dargestellt sind, schlagen Sie Lösungen vor.
- Vergleichen Sie Ihre Antworten und Vorschläge mit denen Ihrer Kollegen. Sind sie unterschiedlich? Inwiefern?

Lektion gelernt: Viele Gesundheitsprobleme hängen mit der Art und Weise zusammen, wie wir am Computer arbeiten. Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Arbeitsplätze so zu verändern, dass sie gesünder sind, ohne dass wir viel Geld ausgeben müssen!

Forum

Zielsetzungen:

- mögliche physische Gefahren bei der Benutzung des Computers zu erkennen
- präventive Methoden für den Umgang mit potenziellen Gefahren zu beschreiben
- Kenntnisse und Fähigkeiten auf reale Situationen anwenden.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Sie werden gebeten, zu beschreiben/aufzuschreiben, wie man die folgenden Elemente des Arbeitsplatzes am besten verwendet. Stellen Sie sich vor, Sie beraten einen Freund oder eine Freundin, der/die seinen/ihren Arbeitsplatz richtig einrichten möchte:

- ein Stuhl
- eine Maus
- ein Laptop
- eine Schreibtischlampe
- eine Fußstütze.

Aufgaben:

- Schreiben Sie Ihre Antworten/Ratschläge auf
- Teilen Sie sie mit den anderen Teilnehmern

3. Modul 3 - Psychische Gesundheit und Medien

Nach Abschluss dieses Moduls werden Sie in der Lage sein:

- ihr eigenes Verhalten bei der Nutzung der sozialen Medien zu erkennen und zu bewerten
- Erkennen und identifizieren von Verhaltensweisen, die bei der Nutzung sozialer Medien als problematisch angesehen werden können
- Beschreiben, wie sich soziale Medien, Online-Spiele und Technologie auf die geistige und emotionale Gesundheit auswirken können
- Analyse der Faktoren, die im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien zu Stress und Ängsten führen
- ein alternatives Muster für die Nutzung sozialer Medien zu entwerfen, wenn sie dies für notwendig erachten
- Bestimmen Sie die Möglichkeiten für eine "digitale Entgiftung".

Einführung

Psychische Gesundheit wird definiert als ein Zustand des Wohlbefindens, in dem die Menschen ihre Fähigkeiten verstehen, Alltagsprobleme lösen, gut arbeiten und einen wichtigen Beitrag zum Leben ihrer Gemeinschaft leisten. Psychische Gesundheit umfasst unser emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie trägt auch dazu bei, wie wir mit Stress umgehen, wie wir mit anderen umgehen und wie wir Entscheidungen treffen. Psychische Gesundheit ist in jeder Phase des Lebens wichtig, von der Kindheit und Jugend bis zum Erwachsenenalter.

Der Begriff "psychische Gesundheit" wird tagtäglich verwendet, sei es in den Nachrichten oder in lockeren Gesprächen. Psychische Gesundheit hat Einfluss auf Ihr Denken und Handeln, und der Zustand Ihrer psychischen Gesundheit kann sich auf viele verschiedene Bereiche Ihres Lebens auswirken, von Ihrer Fähigkeit, mit Stress umzugehen, bis hin zu der Frage, wie gut Sie Ihre Beziehungen zu anderen pflegen. Es gibt eine breite Palette von Symptomen, die mit psychischen Problemen in Verbindung gebracht werden, darunter starke Stimmungsschwankungen, Energiemangel, Über- oder Unterernährung, Schlaflosigkeit, übermäßiger Schlaf und erhöhter Drogen- und Alkoholkonsum.



Erasmus+



Andererseits ist die emotionale Gesundheit ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit. Es geht darum, sich seiner Emotionen bewusst zu sein und die Fähigkeit zu haben, diese Gefühle in einer altersgerechten Weise zu steuern und auszudrücken. Menschen, die emotional gesund sind, haben ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen im Griff. Sie sind in der Lage, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Sie sind in der Lage, Probleme zu bewältigen und sich von Rückschlägen zu erholen. Sie fühlen sich wohl in ihrer Haut und haben gute Beziehungen.

Emotional gesund zu sein, bedeutet nicht, dass man immer glücklich ist. Es bedeutet, dass Sie sich Ihrer Gefühle bewusst sind. Sie können mit ihnen umgehen, ob sie nun positiv oder negativ sind. Emotional gesunde Menschen empfinden immer noch Stress, Wut und Traurigkeit. Sie wissen jedoch, wie sie mit ihren negativen Gefühlen umgehen können. Die Forschung zeigt, dass emotionale Gesundheit eine Fähigkeit ist, die entwickelt werden muss, um Wohlbefinden und Glück zu erreichen.

Soziale Medien und psychische Gesundheit

Soziale Medien sind in letzter Zeit zu einem Teil der täglichen Aktivitäten der Menschen geworden; viele von ihnen verbringen täglich Stunden auf Twitter, Instagram, Facebook und anderen beliebten sozialen Medien. Daher untersuchen viele Forscher und Wissenschaftler die Auswirkungen von sozialen Medien und Apps auf verschiedene Aspekte des Lebens der Menschen. Darüber hinaus beläuft sich die Zahl der Nutzer sozialer Medien im Jahr 2019 weltweit auf 3,484 Milliarden, was einem Anstieg von 9 % gegenüber dem Vorjahr entspricht. Es lässt sich nicht leugnen, dass soziale Medien mittlerweile ein wichtiger Bestandteil des Lebens vieler Menschen geworden sind. Soziale Medien haben viele positive und angenehme Vorteile, können aber auch zu psychischen Problemen führen¹⁷. Es gibt also sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf unsere Nutzung dieser Technologie. Im Folgenden werden einige der Vor- und Nachteile der Nutzung sozialer Medien aufgezeigt, einschließlich der Auswirkungen, die sie auf unsere psychische Gesundheit haben können.

■ a. Pro: Erhöht das Bewusstsein

Einer der größten Vorteile der sozialen Medien besteht darin, dass eine Person oder eine Organisation in kürzester Zeit ein Massenpublikum auf ein wichtiges Thema aufmerksam machen kann. Jeden Tag nutzen mehr Menschen soziale Medien, um Veränderungen zu fördern und die Welt positiv zu verändern. Ein Beispiel dafür war vor kurzem, als ein Werbeunternehmen ein Foto von einem Ei auf Instagram postete, mit dem einzigen Ziel, das Foto mit den meisten Likes auf dieser Plattform zu werden. In nur neun Tagen erreichte das Foto tatsächlich diesen Meilenstein und erhielt bis heute mehr als 52 Millionen Likes und 8,6 Millionen Follower. Nachdem dieser Weltrekord erreicht war und weltweit für Schlagzeilen gesorgt hatte, wurde das Ei "unter Druck geknackt", um das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen und andere zu ermutigen, darüber zu sprechen, wenn sie Probleme haben. Seit dem Start der Kampagne hat das Unternehmen, das hinter der Aktion steht, eine Website mit nützlichen Links zum Thema psychische Gesundheit für Länder auf der ganzen Welt eingerichtet, die dazu ermutigt, Hilfe zu suchen.

Reflexionsecke

¹⁷ Karim F, Oyewande AA, Abdalla LF, Chaudhry Ehsanullah R, Khan S. Social Media Use and Its Connection to Mental Health: Eine systematische Überprüfung. Cureus. 2020;12(6):e8627. Veröffentlicht 2020 Jun 15. doi:10.7759/cureus.8627



Dies ist das sehr beliebte Instagram-Bild mit dem Ei. Was sagt es über die Art und Weise aus, wie Menschen soziale Medien nutzen? Würden Sie dieses Bild verwenden, um auf ein wichtiges globales Problem aufmerksam zu machen? Welches und warum?

■ *b. Contra: Fördert Fake News*

Trotz der Bemühungen vieler sozialer Medienplattformen, Fake News zu bekämpfen, hat dies die weltweite Verbreitung von Fehlinformationen nicht verhindert. Jeder, der über einen Computer oder ein Smartphone und eine Internetverbindung verfügt, hat die Möglichkeit, Informationen mit einem potenziell riesigen Publikum zu teilen, und kann dies über ein anonymes Profil tun. Wenn sie für gute Zwecke genutzt werden, haben soziale Medien das Potenzial, einen starken positiven Wandel herbeizuführen, aber wenn sie mit schlechten Absichten genutzt werden, können sie ebenso schlechte Auswirkungen haben. In Bezug auf die psychische Gesundheit können Fake News Stress und Ängste sowie intensive Gefühle von Misstrauen und Unglauben hervorrufen, indem sie das eigene kritische Denken und die kognitiven Fähigkeiten ständig in Frage stellen.

Reflexionsecke

"Fake News verbreiten sich schneller als echte Nachrichten". Warum ist das so? Warum glauben Menschen an Fake News? Welchen Rat würden Sie jemandem geben, um Fake News zu vermeiden und zu erkennen?

■ *c. Pro: Kann Einsamkeit bekämpfen*

Wir sind soziale Wesen mit einem angeborenen Bedürfnis, miteinander zu interagieren, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Den sozialen Medien wird oft vorgeworfen, sie würden den persönlichen Kontakt ersetzen. Für manche Menschen sind die sozialen Medien jedoch eine großartige Plattform, um Gespräche mit Gleichgesinnten zu führen und Freundschaften zu schließen. Eine kürzlich durchgeführte Umfrage ergab beispielsweise, dass Senioren die sozialen Medien nutzen, um mit der Außenwelt in Verbindung zu bleiben. Die Umfrage unter 1.000 Rentnern ergab, dass 7 von 10 Befragten Facebook nutzen, um mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben und zu interagieren.

■ *d. Nachteil: Kann die Einsamkeit verstärken*

Nach der Theorie der sozialen Verdrängung gilt: Je mehr Zeit wir in den sozialen Medien verbringen, desto weniger Zeit verbringen wir wahrscheinlich mit persönlichen Kontakten. Obwohl die sozialen Medien eigentlich dazu gedacht sind, die soziale Interaktion zu fördern, hat eine Umfrage ergeben, dass Menschen, die täglich mehr Zeit in den sozialen Medien verbringen, sich einsamer fühlen als diejenigen, die ihre sozialen Medien weniger nutzen. Die Umfrage ergab auch, dass Menschen, die häufiger am Telefon waren, sich eher ängstlich, deprimiert, einsam und isoliert fühlten. Obwohl es unzählige Möglichkeiten gibt, wie soziale Medien Menschen zusammenbringen können, könnte die digitale Verbindung unsere persönlichen Beziehungen gefährden und ironischerweise das Gefühl der Abgeschiedenheit und Isolation verstärken. Je mehr Menschen der Interaktion in den sozialen Medien den Vorzug vor persönlichen Beziehungen geben, desto größer ist das Risiko, dass sie Stimmungsstörungen wie Angst und Depression entwickeln oder verschlimmern.

Reflexionsecke

Wie erklären Sie sich den Widerspruch zwischen den oben genannten Ergebnissen?

Was ist mit Ihnen? Machen die sozialen Medien Sie geselliger oder einsamer? Auf welche Weise?

- *e. Pro: Normalisiert das hilfeschuchende Verhalten*

Es ist nicht ungewöhnlich, dass man sich nicht traut, mit Familie und Freunden über seine gesundheitlichen Probleme zu sprechen. Da heute so viele Gesundheitsdienste online verfügbar sind, bieten die sozialen Medien einen sicheren Raum, in dem jeder Fragen stellen und auf eine Vielzahl von Gesundheitsressourcen zugreifen kann. Von unzähligen Gesundheitsforen bis hin zur kostenlosen Online-Beratung gibt es viele Online-Dienste, die Menschen mit Fragen oder Sorgen unterstützen. Die sozialen Medien haben zahllose Methoden der Kommunikation und des Informationsaustauschs eingeführt, die das Verhalten bei der Suche nach Hilfe normalisieren. Für Menschen, die in ländlichen oder abgelegenen Gegenden leben, sind die sozialen Medien auch eine kostengünstige und leicht zugängliche Möglichkeit, Hilfe zu suchen, und bieten eine breite Palette von Ressourcen für diejenigen, die sonst keinen Zugang zu diesen Ressourcen hätten.

Reflexionsecke

Welchen Nutzen hat die "Normalisierung des Hilfesuchverhaltens" durch den Einsatz von Medien und sozialen Medien? Wer profitiert davon?

- *f. Contra: Unzulänglichkeiten in Bezug auf Ihr Leben oder Aussehen*

Wenn sie nicht richtig genutzt werden, können soziale Medien gefährliche Folgen für unsere psychische Gesundheit haben. Wenn soziale Medien persönliche Interaktionen ersetzen, können sie zu antisozialem Verhalten verleiten. Der Zweck der sozialen Medien besteht zwar darin, Menschen zusammenzubringen und uns miteinander zu verbinden, doch bei falscher Nutzung können sie uns oft dazu verleiten, unser Leben mit dem anderer zu vergleichen, was sich nachteilig auf unser Wohlbefinden auswirkt. Soziale Medien werden oft als "Highlight Reel" einer Person bezeichnet, die nur die "besten Seiten" ihres Lebens zeigt. Wenn wir zu viel Zeit damit verbringen, einseitige oder irreführende Inhalte zu konsumieren, kann dies dazu führen, dass wir uns unzureichend fühlen, was oft zu schwerwiegenden psychologischen und körperlichen Problemen führt, einschließlich eines geringen Selbstwertgefühls und eines negativen Körperbildes.

Selbst wenn Sie wissen, dass die Bilder, die Sie in den sozialen Medien sehen, manipuliert sind, können sie Sie in Bezug auf Ihr Aussehen oder Ihr eigenes Leben verunsichern. Außerdem ist uns allen bewusst, dass andere Menschen in der Regel nur die Höhepunkte ihres Lebens teilen und selten die Tiefpunkte, die jeder erlebt. Das mindert jedoch nicht die Gefühle von Neid und Unzufriedenheit, wenn wir uns Bilder oder Uploads ansehen, die diese "glücklichen" Momente zeigen.

Reflexionsecke

Die meisten von uns haben den Begriff "Körperbild" schon einmal gehört. Aber wissen wir wirklich, was das bedeutet? Nehmen Sie sich eine Minute Zeit und schreiben Sie auf, was Ihrer Meinung nach die richtige Definition des Begriffs "Körperbild" ist:

1. Welche Dinge könnten Ihrer Meinung nach das Körperbild einer Person beeinflussen?
2. Wenn eine Person ein negatives Körperbild hat, was bedeutet das? Nennen Sie ein Beispiel dafür, wie sich ein negatives Körperbild auf das tägliche Leben einer Person auswirken könnte. Wie könnte sich ein positives Körperbild auf eine Person auswirken?

Überlegen Sie auf der Grundlage Ihrer Antworten, auf welche Weise Medien und soziale Medien unser Körperbild positiv oder negativ beeinflussen können. Sind sie relevant für das Bild, das wir uns von unserem Körper und uns selbst machen? Inwiefern?

■ *g. Pro: Schafft und pflegt Beziehungen*

Soziale Medien haben die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, und die Art und Weise, wie wir Beziehungen aufbauen und pflegen, grundlegend verändert. Sie sind nicht nur ein großartiges Instrument für Menschen, die ihre Ansichten mit anderen teilen und Gleichgesinnte mit ähnlichen Interessen treffen wollen, sondern die sozialen Medien bieten uns auch die Möglichkeit, mit Menschen aus der ganzen Welt in Kontakt zu bleiben. Die sozialen Medien haben Möglichkeiten geschaffen, dass Menschen, die sich sonst nie sehen würden, in Kontakt bleiben und Beziehungen pflegen können.

■ *h. Contra: Cybermobbing*

Obwohl soziale Medien die Möglichkeit bieten, Gleichgesinnte zu treffen und positive Beziehungen und Diskussionen zu fördern, tragen allgemeine Probleme wie Cybermobbing und Trolling erheblich zu Angstgefühlen und Depressionen bei. Cybermobbing ist der Einsatz von Technologie, um andere zu belästigen, zu schikanieren und einzuschüchtern, und einer aktuellen Studie zufolge steht Cybermobbing im Zusammenhang mit Depressionen und Selbstmord unter Jugendlichen. Berichte deuten darauf hin, dass Cybermobbing immer mehr zunimmt. Leider ist dies ein ständiges Problem, das von Social-Media-Plattformen nur sehr schwer eingedämmt werden kann.

Reflexionsecke

Soziale Medien können sich positiv (g) oder sehr negativ (h) auf Beziehungen auswirken. Welche Verhaltensweisen und Praktiken führen zu der ersten Art von Beziehung und welche zu der zweiten? Welche Faktoren beeinflussen die Art der Beziehungen, die wir durch die Nutzung von Medien und sozialen Medien entwickeln?

■ **Nachteil: FOMO**

Die Angst, etwas zu verpassen (FOMO), kann dazu führen, dass Sie immer wieder in die sozialen Medien zurückkehren. Auch wenn es nur sehr wenige Dinge gibt, die nicht warten können oder eine sofortige Reaktion erfordern, wird FOMO Sie vom Gegenteil überzeugen. Vielleicht machen Sie sich Sorgen, dass Sie in der Schule oder bei der Arbeit nicht mithalten können, wenn Sie die neuesten Nachrichten oder den neuesten Klatsch und Tratsch in den sozialen Medien verpassen? Oder vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Ihre Beziehungen darunter leiden, wenn Sie die Beiträge anderer nicht sofort mögen, teilen oder beantworten? Oder Sie befürchten, dass Sie eine Einladung verpassen oder dass andere Menschen sich besser amüsieren als Sie. Insgesamt steht diese Angst im Zusammenhang mit süchtigen Verhaltensweisen und Praktiken, die zu weiteren psychischen Problemen führen.

Reflexionsecke

1. Das Scrollen durch unsere Social-Media-Feeds scheint ein harmloser Teil unseres täglichen Lebens zu sein. Aber ist es wirklich so harmlos, wie es scheint? Laut der Expertin für soziale Medien, Bailey Parnell, hat unsere wachsende und unkontrollierte Besessenheit von sozialen Medien unbeabsichtigte langfristige Folgen für unsere psychische Gesundheit. Da die sozialen Medien immer mehr zu einem Teil des modernen Lebens - der "digitalen Schicht" - werden, ist Abstinenz immer weniger eine Option. Bailey ist der Meinung, dass es höchste Zeit ist, einen sicheren Umgang mit sozialen Medien zu lernen, bevor es zu spät ist.

Was sind die häufigsten Auslöser? Wie wirken sie sich mit der Zeit auf Sie aus? Wie können Sie eine positivere Online-Erfahrung schaffen? Sehen Sie sich ihren Vortrag mit dem Titel "Is Social Media Hurting Your Mental Health?" an und beantworten Sie diese Fragen.

https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o&ab_channel=TEDxTalks

2. Schauen Sie sich die Informationen in der folgenden Box an:

Der Teufelskreis der ungesunden Nutzung sozialer Medien

Die exzessive Nutzung sozialer Medien kann einen negativen, sich selbst verstärkenden Kreislauf schaffen:

1. Wenn Sie sich einsam, deprimiert, ängstlich oder gestresst fühlen, nutzen Sie soziale Medien häufiger, um Langeweile zu vertreiben oder sich mit anderen verbunden zu fühlen.
2. Die häufigere Nutzung sozialer Medien verstärkt jedoch FOMO und Gefühle der Unzulänglichkeit, Unzufriedenheit und Isolation.
3. Diese Gefühle wirken sich wiederum negativ auf die Stimmung aus und verschlimmern die Symptome von Depressionen, Angstzuständen und Stress.
4. Diese sich verschlimmernden Symptome veranlassen Sie dazu, die sozialen Medien noch mehr zu nutzen, und so setzt sich die Abwärtsspirale fort.

Wie kann dieser Teufelskreis durchbrochen werden?



Anzeichen dafür, dass sich soziale Medien auf Ihre psychische Gesundheit auswirken

Jeder Mensch ist anders, und es gibt kein bestimmtes Maß an Zeit, die man in sozialen Medien verbringt, keine Häufigkeit, mit der man nach Aktualisierungen sucht, und auch keine Anzahl von Beiträgen, die man verfasst, die darauf hinweist, dass die Nutzung ungesund wird. Vielmehr kommt es darauf an, wie sich die Zeit, die Sie mit sozialen Medien verbringen, auf Ihre Stimmung und andere Aspekte Ihres Lebens auswirkt, sowie auf Ihre Beweggründe für die Nutzung dieser Medien.

Die Nutzung sozialer Medien kann beispielsweise problematisch sein, wenn sie dazu führt, dass Sie persönliche Beziehungen vernachlässigen, Sie von der Arbeit oder der Schule ablenkt oder Sie neidisch, wütend oder deprimiert macht. Wenn Sie die sozialen Medien nur aus Langeweile oder Einsamkeit nutzen oder etwas posten wollen, um andere eifersüchtig oder verärgert zu machen, ist es vielleicht an der Zeit, Ihre Gewohnheiten in den sozialen Medien zu überdenken.

Zu den Anzeichen dafür, dass sich soziale Medien negativ auf Ihre psychische Gesundheit auswirken können, gehören:

- Sie verbringen mehr Zeit in den sozialen Medien als mit echten Freunden. Die Nutzung sozialer Medien ist zu einem Ersatz für einen Großteil Ihrer sozialen Interaktion im Offline-Bereich geworden. Selbst wenn Sie mit Freunden unterwegs sind, haben Sie das Bedürfnis, ständig in den sozialen Medien nachzuschauen, oft aus dem Gefühl heraus, dass andere vielleicht mehr Spaß haben als Sie.
- Sie vergleichen sich in den sozialen Medien in ungünstiger Weise mit anderen. Sie haben ein geringes Selbstwertgefühl oder ein negatives Körperbild. Vielleicht haben Sie sogar ein gestörtes Essverhalten.
- Sie sind Opfer von Cybermobbing. Oder Sie machen sich Sorgen, dass Sie keine Kontrolle über die Dinge haben, die andere über Sie veröffentlichen.
- Sie sind in der Schule oder bei der Arbeit abgelenkt. Sie fühlen sich unter Druck gesetzt, regelmäßig Inhalte über sich selbst zu posten, Kommentare oder Likes auf Ihre Beiträge zu erhalten oder schnell und enthusiastisch auf Beiträge von Freunden zu antworten.
- Sie haben keine Zeit für Selbstreflexion. Jede freie Minute ist damit ausgefüllt, sich mit sozialen Medien zu beschäftigen, so dass Sie wenig oder gar keine Zeit haben, darüber nachzudenken, wer Sie sind, was Sie denken oder warum Sie so handeln, wie Sie es tun - Dinge, die es Ihnen ermöglichen, als Person zu wachsen.
- Sie lassen sich auf riskantes Verhalten ein, um Likes, Shares oder positive Reaktionen in den sozialen Medien zu erhalten. Sie spielen gefährliche Streiche, veröffentlichen peinliches Material, mobben andere im Internet oder greifen während des Autofahrens oder in anderen unsicheren Situationen auf Ihr Telefon zu.
- Sie leiden unter Schlafproblemen. Checken Sie die sozialen Medien als letztes am Abend, als erstes am Morgen oder sogar, wenn Sie nachts aufwachen? Das Licht von Telefonen und anderen Geräten kann Ihren Schlaf stören, was wiederum ernsthafte Auswirkungen auf Ihre psychische Gesundheit haben kann.
- Verschlimmerung der Symptome von Angstzuständen oder Depressionen. Anstatt negative Gefühle zu lindern und Ihre Stimmung zu verbessern, fühlen Sie sich nach der Nutzung sozialer Medien ängstlicher, deprimierter oder einsamer.



Änderung der Nutzung sozialer Medien zur Verbesserung der psychischen Gesundheit

Wenn Sie oder einer Ihrer Freunde einige der Anzeichen erlebt haben, die darauf hindeuten, dass sich die Nutzung sozialer Medien negativ auf Ihre psychische Gesundheit auswirkt, können Sie einige Schritte unternehmen, um eine bessere Kontrolle über diese Nutzung zu erlangen und folglich ein höheres Maß an psychischer Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen:

Schritt 1: Reduzieren Sie die Online-Zeit

Eine Studie der University of Pennsylvania aus dem Jahr 2018 ergab, dass eine Reduzierung der Nutzung sozialer Medien auf 30 Minuten pro Tag zu einer deutlichen Verringerung von Angstzuständen, Depressionen, Einsamkeit, Schlafproblemen und FOMO führte. Sie müssen Ihre Social-Media-Nutzung jedoch nicht so drastisch einschränken, um Ihre psychische Gesundheit zu verbessern. Dieselbe Studie kam zu dem Schluss, dass schon ein achtsamerer Umgang mit den sozialen Medien positive Auswirkungen auf Ihre Stimmung und Konzentration haben kann.

Auch wenn 30 Minuten pro Tag für viele von uns kein realistisches Ziel sind, können wir dennoch davon profitieren, wenn wir die Zeit, die wir mit sozialen Medien verbringen, reduzieren. Für die meisten von uns bedeutet das, dass wir die Nutzung unserer Smartphones reduzieren müssen. Die folgenden Tipps können dabei helfen:

- Verwenden Sie eine App, um zu verfolgen, wie viel Zeit Sie jeden Tag mit sozialen Medien verbringen. Setzen Sie sich dann ein Ziel, um wie viel Sie diese Zeit reduzieren wollen.
- Schalten Sie Ihr Telefon zu bestimmten Zeiten des Tages aus, z. B. wenn Sie Auto fahren, in einer Besprechung sind, im Fitnessstudio sind, zu Abend essen, Zeit mit Offline-Freunden verbringen oder mit Ihren Kindern spielen. Nehmen Sie Ihr Telefon nicht mit auf die Toilette.
- Nehmen Sie Ihr Telefon oder Tablet nicht mit ins Bett. Schalten Sie die Geräte aus und lassen Sie sie über Nacht zum Aufladen in einem anderen Raum.
- Deaktivieren Sie Benachrichtigungen über soziale Medien. Es ist schwer, dem ständigen Brummen, Piepen und Klingeln Ihres Telefons zu widerstehen, das Sie auf neue Nachrichten aufmerksam macht. Das Abschalten von Benachrichtigungen kann Ihnen helfen, die Kontrolle über Ihre Zeit und Ihre Konzentration wiederzuerlangen.
- Begrenzen Sie die Überprüfungen. Wenn Sie zwanghaft alle paar Minuten auf Ihr Handy schauen, sollten Sie es sich abgewöhnen, indem Sie es nur noch alle 15 Minuten überprüfen. Dann einmal alle 30 Minuten, dann einmal pro Stunde. Es gibt Apps, die automatisch einschränken können, wann Sie auf Ihr Telefon zugreifen können.
- Versuchen Sie, Social-Media-Apps von Ihrem Telefon zu entfernen, damit Sie Facebook, Twitter und Co. nur noch über Ihr Tablet oder Ihren Computer abrufen können. Wenn Ihnen dieser Schritt zu drastisch erscheint, versuchen Sie, eine Social-Media-App nach der anderen zu entfernen, um zu sehen, wie sehr Sie sie wirklich vermissen.

Schritt 2: Änderung des Schwerpunkts

Viele von uns nutzen soziale Medien aus reiner Gewohnheit oder um gedankenlos Momente der Auszeit zu überbrücken. Wenn Sie sich jedoch auf Ihre Motivation für die Anmeldung konzentrieren, können Sie nicht nur die Zeit, die Sie in den sozialen Medien verbringen, reduzieren, sondern auch

Ihre Erfahrungen verbessern und viele der negativen Aspekte vermeiden. Wenn Sie das nächste Mal auf die sozialen Medien zugreifen, halten Sie einen Moment inne und klären Sie Ihre Motivation für diesen Schritt. Zum Beispiel:

- Nutzen Sie soziale Medien als Ersatz für das wirkliche Leben? Gibt es einen gesünderen Ersatz für Ihre Nutzung der sozialen Medien? Wenn Sie zum Beispiel einsam sind, laden Sie stattdessen einen Freund auf einen Kaffee ein. Fühlen Sie sich deprimiert? Machen Sie einen Spaziergang oder gehen Sie ins Fitnessstudio. Gelangweilt? Beschäftigen Sie sich mit einem neuen Hobby. Soziale Medien mögen schnell und bequem sein, aber es gibt oft gesündere und effektivere Möglichkeiten, ein Verlangen zu stillen.
- Sind Sie ein aktiver oder passiver Nutzer der sozialen Medien? Das passive Scrollen durch Beiträge oder das anonyme Verfolgen der Interaktionen anderer in den sozialen Medien vermittelt kein sinnvolles Gefühl der Verbundenheit. Es kann sogar das Gefühl der Isolation verstärken. Wenn Sie hingegen aktiv teilnehmen, können Sie sich besser mit anderen austauschen.
- Fühlen Sie sich in den sozialen Medien unzulänglich oder enttäuscht von Ihrem Leben? Sie können den Symptomen von FOMO entgegenwirken, indem Sie sich auf das konzentrieren, was Sie haben, und nicht auf das, was Ihnen fehlt. Machen Sie eine Liste mit allen positiven Aspekten Ihres Lebens und lesen Sie sie immer wieder durch, wenn Sie das Gefühl haben, etwas Besseres zu verpassen. Denken Sie außerdem daran: Niemandes Leben ist jemals so perfekt, wie es in den sozialen Medien erscheint. Wir alle haben mit Liebeskummer, Selbstzweifeln und Enttäuschungen zu kämpfen, auch wenn wir uns dafür entscheiden, sie nicht online zu teilen.

Schritt 3: Offline-Aktivitäten

Wir alle brauchen die persönliche Gesellschaft anderer, um glücklich und gesund zu sein. Im besten Fall sind die sozialen Medien ein großartiges Instrument, um reale Beziehungen zu fördern. Wenn Sie jedoch zugelassen haben, dass virtuelle Verbindungen reale Freundschaften in Ihrem Leben ersetzen, gibt es viele Möglichkeiten, sinnvolle Verbindungen aufzubauen, ohne sich auf soziale Medien zu verlassen. Zum Beispiel:

- Nehmen Sie sich jede Woche Zeit, um offline mit Freunden und Familie zu kommunizieren. Versuchen Sie, daraus ein regelmäßiges Treffen zu machen, bei dem Sie Ihre Telefone immer ausgeschaltet lassen.
- Wenn Sie persönliche Freundschaften vernachlässigt haben, wenden Sie sich an einen alten Freund (oder einen Online-Freund) und verabreden Sie sich mit ihm. Wenn Sie beide ein arbeitsreiches Leben führen, bieten Sie an, gemeinsam Besorgungen zu machen oder Sport zu treiben.
- Treten Sie einem Verein bei. Suchen Sie sich ein Hobby, eine kreative Tätigkeit oder eine Fitnessaktivität, die Ihnen Spaß macht, und schließen Sie sich einer Gruppe von Gleichgesinnten an, die sich regelmäßig trifft.
- Lassen Sie sich durch soziale Unbeholfenheit nicht aufhalten. Auch wenn Sie schüchtern sind, gibt es bewährte Techniken, um Unsicherheiten zu überwinden und Freundschaften zu schließen.
- Ehrenamtlich tätig sein. So wie wir Menschen dazu verdrahtet sind, soziale Kontakte zu suchen, so sind wir auch dazu verdrahtet, anderen zu helfen. Wenn Sie anderen Menschen



oder Tieren helfen, bereichern Sie nicht nur Ihre Gemeinschaft und unterstützen eine Sache, die Ihnen wichtig ist, sondern Sie fühlen sich auch glücklicher und dankbarer.

Reflexionsecke

1. Stellen Sie sich vor, ein Freund oder eine Freundin bittet Sie um einen Rat, wie er/sie die Zeit, die er/sie mit Medien und sozialen Medien verbringt, reduzieren kann. Was würden Sie ihm sagen?
2. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Online-Zeit reduzieren müssen, schreiben Sie eine "To-do"-Liste, um sich an Ihr Ziel und die Schritte zur Erreichung dieses Ziels zu erinnern. Vergleichen Sie sie mit den Listen Ihrer Kollegen. Stellen Sie Gemeinsamkeiten oder Unterschiede fest?

Übung 3: Ein Medientagebuch

Zielsetzungen:

- darüber nachzudenken, wie viel Zeit Sie online verbringen und wie sich diese Zeit auf Ihre psychische Gesundheit auswirkt
- die Auswirkungen der sozialen Medien auf die Selbstwahrnehmung und das Selbstwertgefühl zu verstehen
- den sozialen oder Lernwert Ihrer Online-Aktivitäten bei der Nutzung sozialer Medien zu erkennen
- Feedback an Ihre Kollegen formulieren

Dauer: 20 Minuten

Werkzeuge: Stift, Blatt Papier/Forum

Methoden: Diskussionen im Klassenverband, Beschreibung, Vergleich

Beschreibung der Übung: In dieser Übung werden Sie Ihre Praktiken bei der Nutzung sozialer Medien ermitteln. Dies ist ein guter Ausgangspunkt für jeden Prozess, den Sie in Bezug auf die Nutzung sozialer Medien durchführen möchten. Dieses "Medientagebuch" wird mit den Tagebüchern Ihrer Kollegen verglichen, um Tipps und Ideen für eine sinnvollere Nutzung sozialer Medien auszutauschen. Schließlich werden Sie gemeinsam einige Ratschläge zur Nutzung sozialer Medien ausarbeiten, um einen gesunden Online-Lebensstil zu fördern.

Aufgaben:

Beantworten Sie die folgenden Fragen zu Ihrer Nutzung und Interaktion in den sozialen Medien. Versuchen Sie, so ehrlich und aufrichtig wie möglich zu sein, um ein besseres Verständnis für Ihre Praktiken zu erhalten.

Welche Social-Media-Seiten mögen und nutzen Sie?

- Was können Sie damit machen und warum macht es Spaß?
- Was sind die 5 wichtigsten Vorteile der sozialen Medien für Ihre psychische Gesundheit?
- Was sind die Gefahren der sozialen Medien?
- Haben Sie etwas gepostet, das Sie bereuen und warum?
- Hat jemand etwas über Sie gepostet, das Sie wütend, traurig und ängstlich gemacht hat, oder haben Sie irgendwelche anderen Gefühle?
- Was sind die 5 größten Nachteile der sozialen Medien für Ihre psychische Gesundheit?

Schreiben Sie Ihre Antworten auf und vergleichen Sie sie mit den Antworten Ihrer Kollegen.

Lektion gelernt: Die Zeit, die wir in den sozialen Medien verbringen, und die Aktivitäten, die wir online ausüben, wirken sich direkt auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Es ist ratsam, unsere eigenen Verhaltensweisen und Praktiken im Auge zu behalten, um sie zu ändern, falls sie unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden nicht zuträglich sind.

Erweiterung: Recherchieren Sie die Auswirkungen, die Selfies auf das Körperbild und in der Folge auf die psychische Gesundheit haben können. Geben Sie Ratschläge für die Erreichung eines positiven Körperbildes.

Forum

Zielsetzungen:

- Identifizieren Sie die Nutzung sozialer Medien in Ihrem Umfeld
- die Faktoren zu verstehen, die Gesundheit und Wohlbefinden bei der Nutzung sozialer Medien positiv oder negativ beeinflussen
- Feedback geben

Sie sind eingeladen, im Forum Wissen-Wollen-Lernen zu beschreiben/aufzuschreiben, was Sie bereits über das Thema "Psychische Gesundheit und Medien" wissen.

Aufgaben:

- Tauschen Sie sich mit Ihren Klassenkameraden über Ihre Gewohnheiten, Ihren Lebensstil und Ihre Vorlieben in den sozialen Medien aus.
- Welchen Ratschlag würden Sie sich selbst für die Nutzung sozialer Medien geben?
- Doppelte Antwort an Ihre Kollegen

Ergänzende Lektüre

Soziale Medien und Hochschulbildung: Eine internationale Perspektive. Bartosik-Purgat M, Filimon N, Kiygi-Calli M. *Econ Sociol.* 2017;10:181-191. [Google Scholar]

Digital News Report. [Mar;2020]; Newman N, Fletcher R, Kalogeropoulos A, Nielsen R. <http://www.digitalnewsreport.org/> 2019 12 [Google Scholar]

Bewältigung der Herausforderungen einer evidenzbasierten Politik: die Campbell-Kollaboration. Petrosino A, Boruch RF, Soydan H, Duggan L, Sanchez-Meca J. *Ann Am Acad Pol Soc Sci.* 2001;578:14-34. [Google Scholar]

Körperliche Aktivität in der Prävention und Behandlung von Angst und Depression. Martinsen EW. *Nord J Psychiatry.* 2008;62:25-29. [PubMed] [Google Scholar]

Nutzung sozialer Medien und psychische Gesundheit bei jungen Erwachsenen. Berryman C, Ferguson C, Negy C. *Psychiatr Q.* 2018;89:307-314. [PubMed] [Google Scholar]

Wirkt sich die Zeit, die man mit sozialen Medien verbringt, auf die psychische Gesundheit aus? Eine achtjährige Längsschnittstudie. Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, Booth M. *Comput Hum Behav.* 2020;104:106160. [Google Scholar]

Zum Guten oder zum Schlechten? Eine systematische Überprüfung der Erkenntnisse über die Nutzung sozialer Medien und Depressionen bei lesbischen, schwulen und bisexuellen Minderheiten. Escobar-Viera C, Whitfield D, Wessel C, et al. <https://mental.jmir.org/2018/3/e10496/> JMIR Ment Health. 2018;5:10496. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Stress bei vorklinischen Medizinstudenten der Universität Sultan Zainal Abidin. Rahman NI, Ismail S, Seman TNAT, et al. https://www.japsonline.com/admin/php/uploads/1110_pdf.pdf J Appl Pharm Sci. 2013;3:76-81. [Google Scholar]

Das Potenzial sozialer Medien für die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. O'Reilly M, Dogra N, Hughes J, Reilly P, George R, Whiteman N. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30060043> Health Promot Int. 2018;34:981-991. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Sind soziale Medien schlecht für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden? Eine Untersuchung der Sichtweisen von Heranwachsenden. O'Reilly M, Dogra N, Whiteman N, Hughes J, Eruyar S, Reilly P. Clin Child Psychol Psychiatry. 2018;23:601-613. [PubMed] [Google Scholar]

4. Modul 4 - Mediensucht

Nach Abschluss dieses Moduls werden Sie in der Lage sein:

- Definieren Sie die verschiedenen Arten von Mediensucht
- Erkennen der Symptome jeder Art von Mediensucht
- Diskutieren Sie die Ursachen dieser Abhängigkeiten in Bezug auf die Jugend
- Vergleich der extensiven Nutzung und der Abhängigkeit von den digitalen Medien
- Diagnose von Mediensucht bei sich und anderen
- individuelle Maßnahmen vorschlagen, um solche Abhängigkeiten zu minimieren

Mediensucht: Bedeutung und Wesen von Mediensucht

Das Internet ist aufregend, fortschrittlich, revolutionär und fesselnd. Es hat die Art und Weise verändert, wie wir leben, arbeiten, uns bilden, kommunizieren, unterhalten - ja sogar lieben. Man kann aber auch sagen, dass die Suchtkraft des Internets so groß ist, dass viele Menschen völlig in der Cyberwelt versinken.

Die Diskussion über das Thema Mediensucht hat bereits in den 90er Jahren begonnen, als sich Personalcomputer und das Internet in der Arbeitswelt und den meisten Haushalten zu verbreiten begannen. Eine der ersten Definitionen stammt von Young (1998 und 2004), wonach es sich bei der Internetsucht um eine Störung der Impulskontrolle handelt, die nicht mit einem Rauschmittel einhergeht¹⁸. Seitdem wurde eine breite Terminologie entwickelt, um das problematische Verhalten zu beschreiben, das ein Nutzer mit einer Anwendung und/oder einem digitalen Werkzeug entwickeln kann.

Internetsucht - auch Cyberspace-Sucht, zwanghafte Computernutzung, pathologischer Internetgebrauch und Internetabhängigkeit genannt - ist noch nicht offiziell als Sucht im Diagnostischen und Statistischen Handbuch Psychischer Störungen (DSM) aufgeführt, aber es besteht ein breiter Konsens darüber, dass diese Aktivität als Sucht betrachtet werden sollte, wenn unsere Beschäftigung mit einer bestimmten Aktivität Vorrang vor anderen wichtigen Bereichen unseres Lebens hat und unser Wohlbefinden negativ beeinflusst.

Können Sie sich vorstellen, wie viele Menschen, die Sie kennen, Netflix-Marathons veranstalten? Die sich in YouTube-Kanäle über Sport, Haarstyling, Farne oder sogar Mooreröffnungen vertiefen? Die Jahre damit verbringen, mit imaginären Freunden online zu pokern? Oder verbringen sie ihre Tage damit, durch Facebook und Instagram zu scrollen? Wie viele Kinder verbringen Jahre ihres Lebens damit, Minecraft und Fortnite zu spielen, oder Erwachsene, die ihre Arbeitstage damit verbringen, die Nachrichten zu lesen?

Internetsucht - die zwanghafte und häufige Aktivität im Internet - kann reale Auswirkungen auf das Leben der Menschen haben. Internetsucht beeinträchtigt die Arbeit, die Ausbildung, die finanzielle Leistungsfähigkeit, das soziale Leben und das emotionale Wohlbefinden der Menschen.

Reflexionsecke

Soziale Medien und Videospiele: Wie viel Zeit verbringen Sie täglich mit jedem dieser Medien? Würden Sie die Zeit, die Sie dort verbringen, als übermäßig betrachten?

Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit den Ergebnissen Ihrer Kollegen. Finden Sie Gemeinsamkeiten oder Unterschiede?

¹⁸ Young, K. S. (1998). Internet-Sucht: Das Entstehen einer neuen klinischen Störung. *CyberPsychology & Behaviour*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Sehen Sie sich nun das folgende Video an:

https://www.youtube.com/watch?v=QugooaNRnsk&t=62s&ab_channel=BilalFarooq

Das Video zeigt Bilder und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit verschiedenen Arten von Mediensucht? Für das Video gibt es kein Drehbuch. Schreiben Sie einen Titel für das Video und einen Absatz von 100 Wörtern, wobei Sie sich vorstellen, dass eine Voice-Over-Funktion das Geschriebene vorträgt.

Die fünf Arten der Mediensucht

Young stellte bereits 1999 fest, dass der Begriff Internetsucht sehr weit gefasst ist, und schlug fünf verschiedene Untertypen vor, die die Art der Internetsucht, mit der Menschen konfrontiert sind, besser beschreiben könnten. Diese waren:

1. Videospielsucht: die zwanghafte Nutzung von Websites für Erwachsene für Cybersex und Cyberporno.
2. Cybersexuelle Sucht: Übermäßiges Engagement in Online-Beziehungen
3. Internet-Zwänge: zwanghaftes Online-Glücksspiel, Shopping oder Daytrading
4. Informationsüberlastung: zwanghaftes Surfen im Internet oder Suchen in Datenbanken.
5. Computersucht: Zwanghaftes Spielen von Computerspielen

Seitdem wurde jedoch weiter über die problematische Nutzung von Online-Tools diskutiert und geforscht, und vor kurzem wurden zwei neue Begriffe in unser Vokabular aufgenommen. Diese sind FOMO und Nomophobie.

FOMO - oder die Angst, etwas zu verpassen - ist ein reales Phänomen, das immer häufiger auftritt und im Leben der Menschen erheblichen Stress verursachen kann. Der Begriff wurde erst im Jahr 2013 in das Oxford English Dictionary aufgenommen¹⁹. Der Begriff bezieht sich auf das unbehagliche und manchmal alles verzehrende Gefühl, etwas Besseres zu verpassen, etwas, das Gleichaltrige tun. Das Aufkommen des Smartphones und des Zeitalters der sozialen Medien hat dazu geführt, dass FOMO am stärksten erlebt wird²⁰. FOMO führt dazu, dass man ständig beobachtet, was online passiert, und dass man ständig digital präsent sein und an der digitalen Welt teilnehmen muss. FOMO bezieht sich jedoch auch auf die Vergleiche, die Menschen zwischen ihrem eigenen Leben und dem in den sozialen Medien gezeigten Leben anstellen.

Nomophobie ist eine Wortschöpfung aus den Worten "no mobile phone phobia", d. h. eine Phobie in Verbindung mit der Abwesenheit eines Mobiltelefons. Es handelt sich um eine Situation, die auf die absolute symbiotische Beziehung hinweist, die der moderne Mensch mit seinem Smartphone entwickelt. In Fällen, in denen das Handy gestohlen wurde, entsorgt wurde oder keinen Empfang hat, verspürt der Betroffene unter anderem starke Angst- oder Panikgefühle, Konzentrationschwierigkeiten und ein Gefühl der Isolation. Die Angst, ohne Telefon zu sein, bezieht sich vor allem auf die Unfähigkeit, mit anderen zu kommunizieren, ein allgemeines Gefühl des

¹⁹ Barker, E. (2016). So überwindet man am besten die Angst, etwas zu verpassen. 7. Juni 2016, abgerufen von <https://time.com/4358140/overcome-fomo/>

²⁰ Wolniewicz CA, Tiamiyu MF, Weeks JW, Elhai JD. Problematische Smartphone-Nutzung und Beziehungen zu negativem Affekt, Angst, etwas zu verpassen, und Angst vor negativer und positiver Bewertung. *Psychiatry Res.* 2018;262:618-623. doi:10.1016/j.psychres.2017.09.058

Abgeschnittenseins und der Unmöglichkeit, auf Informationen zuzugreifen und allgemein auf Bequemlichkeit zu verzichten²¹.

Reflexionsecke

FOMO und Nomophobie:

Sehen Sie sich das folgende Video über die Auswirkungen der Angst, etwas zu verpassen, an:

https://www.youtube.com/watch?v=CczZMmYB2FU&ab_channel=As%2FIs

Welche Effekte werden in dem Video gezeigt? Schreiben Sie eine Liste auf und teilen Sie sie mit Ihren Kollegen.

Schauen Sie sich nun das folgende Video über Nomophobie an:

https://www.youtube.com/watch?v=XtaJmbWWNSI&ab_channel=CraftyKnowledge

Was war Ihrer Meinung nach die alarmierendste Information in dem Video? Warum ist sie alarmierend? Diskutieren Sie mit Ihren Kollegen darüber und formulieren Sie eine gemeinsame Antwort auf Ihre Erkenntnisse.

Die Gründe für die Mediensucht

Wir müssen bei der Verwendung von Begriffen, die gesunde von pathologischen Verhaltensweisen unterscheiden, sehr vorsichtig sein. Vor allem, wenn sich die Diskussion um den Einsatz und den Missbrauch technologischer Mittel dreht, werden die Grenzen noch fließender. Bei dieser Diskussion ist es wichtig, die Realität eines jeden Einzelnen zu berücksichtigen.

Das Suchtverhalten ist ein Fluchtverhalten; eine Flucht vor jenen Seiten der Realität, die für den Einzelnen unerträglich werden. Mehrere Forscher bestätigen, dass bereits bestehende psychosoziale Probleme (wie Einsamkeit, Depression, soziale Phobie, Angststörungen usw.) den Hintergrund für eine problematische Beziehung zu den neuen digitalen Mitteln bilden²². Diese Situationen beeinträchtigen die Selbstwahrnehmung des Einzelnen und führen zur Herausbildung eines negativen Selbstbildes, während gleichzeitig die entfernten und sicheren Muster der digitalen Kommunikation attraktiver und weniger bedrohlich erscheinen. Daher scheinen Einsamkeit und ein persönliches Gefühl der Hilflosigkeit Schlüsselfaktoren für die Entwicklung einer problematischen Beziehung zu technischen Mitteln zu sein. Wie erwartet, erscheint die Kommunikation in beiden Fällen attraktiver und weniger bedrohlich. Ein persönliches Gefühl der Schwäche, das nicht nur zu einem negativen Selbstbild führt, kann auch zu einem negativen Bild von der Welt um die Person herum beitragen. Menschen können als gefährlich und die Welt um die Person herum als nicht vertrauenswürdig erlebt werden. Dies ist der Grund, warum die Welt des Internets für sie so attraktiv ist. Die ferngesteuerte Teilnahme und Kommunikation, die die Welt des Internets erfordert, verringert ihre Unsicherheitsgefühle.

Die Weite des Cyberspace - mit seiner ständigen Aktualisierung durch neue Daten, Tools, Websites und Plattformen - sowie das riesige Informationsangebot des Internets beschäftigen den Nutzer

²¹ Yildirim C, Correia AP. Erforschung der Dimensionen der Nomophobie: Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur Selbsteinschätzung. *Computers in Human Behaviour*. 2015;49:130-137. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059

²² Caplan, S.E. (2003). "Präferenz für soziale Online-Interaktion: A Theory of Problematic Internet Use and Psychological Well - Being", *Communication Research* (30), 625 - 648, 627.

Davis, R.A. (2001). Ein kognitiv-behaviorales Modell der pathologischen Internetnutzung. *Computers in Human Behaviour*, 17, 187 - 195.

ständig und halten ihn aufmerksam. Menschen mit einer bestehenden Tendenz zu impulsivem Verhalten haben eher Probleme mit technologischen Hilfsmitteln und Online-Spielen²³.

Schließlich zeigt die Forschung, dass das ohnehin schon hohe Stressniveau in Beruf, Schule und Studium mit der Entwicklung problematischer Beziehungen zum Internet und zu Smartphones verbunden ist²⁴.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Hauptursachen für Mediensucht folgende sind:

- bereits bestehende psychosoziale Probleme
- negatives Selbstbild
- hohe Neigung zu Impulsivität
- hoher Stress durch äußere Faktoren (z. B. Arbeit, schulische Verpflichtungen usw.)

Reflexionsecke

Sehen Sie sich die folgenden Poster an:



Welche Aspekte der Mediensucht spiegeln sie wider? Schreiben Sie zu jedem Plakat einen kurzen Kommentar, der den Inhalt des Plakats mit dem Thema Mediensucht verbindet

Symptome und Diagnose von Mediensucht

Internetsucht ist bisher nicht offiziell als psychische Störung anerkannt und wurde nicht in das Diagnostische und Statistische Handbuch Psychischer Störungen (DSM-5) aufgenommen. Daher ist eine offizielle Diagnose schwer zu stellen.

Sowohl Praktiker als auch einfache Internetnutzer kennen jedoch die Merkmale und Symptome, die mit Internetsucht einhergehen. Verhaltenswissenschaftler sind sich einig²⁵, dass alle Arten von Internetsucht die folgenden vier Komponenten enthalten:

1. Übermäßiger Gebrauch
2. Zwanghafter Konsum,

²³ Walther, Birte & Morgenstern, Matthis & Hanewinkel, Reiner. (2012). Co-Occurrence of Addictive Behaviours: Personality Factors Related to Substance Use, Gambling and Computer Gaming. *European addiction research*. 18. 167-74. 10.1159/000335662.

²⁴ Jun, S. & Choi, E. (2015). Akademischer Stress und Internetsucht im Rahmen der allgemeinen Belastungstheorie.

Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). Zusammenhänge zwischen Smartphone-Sucht, Stress, akademischer Leistung und Lebenszufriedenheit. *Computers in Human Behaviour*, 57, 321-325.

²⁵ Jorgenson AG, Hsiao RC, Yen CF. Internetabhängigkeit und andere Verhaltenssüchte. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2016;25(3):509-520. doi:10.1016/j.chc.2016.03.004

3. Rückzug,
4. Toleranz, und
5. Nachteilige Folgen.

Die folgende Liste enthält eine Reihe von Diagnosekriterien, die zur Erkennung von Abhängigkeiten bei anderen technologischen Hilfsmitteln und Anwendungen sowie bei Abhängigkeiten im Allgemeinen verwendet werden:

- Übermäßiger Umgang mit dem Internet,
- die Notwendigkeit, die Internet-Zeit zu erhöhen, um Zufriedenheit zu erreichen,
- wiederholte Versuche, den Konsum zu reduzieren oder abzubrechen,
- Angstzustände und depressive Episoden, wenn das Internet nicht verfügbar ist,
- über die von der Person ursprünglich vorgesehene Nutzungsdauer hinaus,
- Gefährdung der Arbeit oder der Beziehungen der betreffenden Person durch ihre Internetnutzung,
- die Verwendung falscher Argumente, um den Einsatz oder die Verheimlichung des Einsatzes zu unterstützen,
- die Nutzung des Internets als Mittel zur Stimmungsregulierung.

Gleichzeitig kann dieser exzessive Konsum und/oder die Unfähigkeit, ihn zu kontrollieren, bei der Person Schuldgefühle auslösen, während sie aggressiv reagiert, wenn andere sie auf die Schwere ihres Verhaltens hinweisen oder versuchen, ihr Regeln für den Konsum aufzuerlegen (in der Regel die Eltern gegenüber den Kindern).

Die übermäßige Nutzung des Internets führt zu einer Reihe von Problemen und körperlichen Symptomen, die vor allem mit der Sitzposition und der übermäßigen Bildschirmarbeit zusammenhängen. Zu diesen Symptomen gehören unter anderem:

- Rückenschmerzen und Schmerzen in der Taille
- Karpaltunnelsyndrom
- Probleme mit dem Sehvermögen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Vernachlässigung der persönlichen Hygiene

Reflexionsecke

Soziale Medien machen süchtig - praktisch jeder von uns hat damit zu tun. Sind Instagram und Facebook auf Ihrer Seite? Nein, sie wurden geschaffen, um von unserem Bedürfnis nach Verbindung zu profitieren, während sie sich wirklich sehr negativ auf unsere Psyche auswirken.

Sehen Sie sich das folgende Video an

https://www.youtube.com/watch?v=fouSmgZBXsU&ab_channel=TopThink

und darüber nachdenken, wie soziale Medien unser Gehirn und unseren psychologischen Zustand beeinflussen. Teilen Sie Ihre Gedanken mit Ihren Kollegen.

Wege zur Bewältigung und Bekämpfung von Mediensucht

Das Internet ist sehr erfolgreich darin, jede leere Zeit auszufüllen. Das erste, was die meisten Menschen tun, wenn sie allein sind, ist, ihr Smartphone, ihren Laptop oder ihr Tablet zu nehmen und in den sozialen Medien zu surfen oder die Nachrichten zu checken, obwohl 99 % dessen, was sie sich beim Surfen im Internet ansehen, ihnen nach ein paar Minuten nichts mehr sagt. Die meisten

Menschen wissen, dass sie wahrscheinlich zu viel Zeit online verbringen. Was aber fast niemand versteht, ist, wie man das verhindern kann.

- Eingestehen

Der erste Schritt zur Bekämpfung der Mediensucht ist das Eingeständnis ihrer Existenz. Wenn Sie sich die Existenz einer Sucht eingestehen, können Sie die Websites, Anwendungen und Social-Media-Plattformen ausfindig machen, die den größten Teil Ihrer Zeit in Anspruch nehmen, und dann können Sie sich entscheiden, entweder die Zeit, die Sie mit ihnen verbringen, zu kontrollieren oder ganz darauf zu verzichten.

- Unterstützung suchen

Die Unterstützung kann in verschiedenen Formen erfolgen und von der Unterstützung durch ein Familienmitglied, einen Lebenspartner und/oder einen Freund bis hin zur Unterstützung durch einen Fachmann oder sogar eine Selbsthilfegruppe für Internetsüchtige reichen. Die Festlegung von Zielen mit anderen ist ein wirksamer Mechanismus, um sich selbst zur Rechenschaft zu ziehen und das eigene Verhalten zu kontrollieren.

- Beschränken Sie ihre Verwendung

Eine völlige Abstinenz vom Internet ist weder möglich noch wünschenswert. Das Internet ist ein leistungsfähiger Mechanismus, der unser Arbeits-, Familien-, Bildungs- und Privatleben unterstützt, solange es nicht missbraucht wird und unsere Praktiken im täglichen Leben nicht beeinträchtigt. Sich realistische Ziele zu setzen, die einer angemessenen Einschätzung der Zeit entsprechen, die man für die persönliche Nutzung des Internets aufwenden sollte, und sich an dieses Ziel zu halten, ist ein wichtiger Schritt, um effektiv mit einer übermäßigen Internetnutzung umzugehen.

- Rausgehen und Kontakte knüpfen

Erinnern Sie sich an die Freude, die sich aus realen Interaktionen und Erfahrungen mit Freunden, Familien und anderen ergibt. Setzen Sie sich das Ziel, häufiger hinauszugehen, spazieren zu gehen, Sport zu treiben oder einfach nur frische Luft zu atmen, zumindest täglich. Verbringen Sie Zeit im wirklichen Leben und versuchen Sie, echte Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, statt Online-Beziehungen.

- Routinen und Zeitmanagement

Routinen helfen, das Leben besser zu organisieren. Zeitmanagementtechniken und -strategien sind wichtige Waffen im Umgang mit der Internetsucht. Zeitmanagement ist frei definiert als der Prozess der Planung und Kontrolle, wie viel Zeit für bestimmte Aktivitäten aufgewendet werden soll. Menschen, die sich nach und nach Zeitmanagementtechniken aneignen, sind in der Lage, die Zeit zu kontrollieren, die sie sinnlos im Internet verbringen.

- Online-Geräte unzugänglich machen

Eine extreme Maßnahme zur Kontrolle des eigenen Umgangs mit dem Internet - wenn man das Gefühl hat, dass die Dinge außer Kontrolle geraten - wäre der Versuch, digitale Geräte für einen bestimmten Zeitraum unzugänglich zu machen. Wie wäre es mit einem langen Wochenende ohne Ihr Smartphone? Wie wäre es mit einem Kurztrip ohne Ihren Laptop? Wie wäre es, die Anwendungen zu deinstallieren, die den größten Teil Ihrer Zeit in Anspruch nehmen? Oder wie wäre es, Ihr Netflix-Abonnement zu kündigen? All diese extremen Maßnahmen könnten eine wirksame Lösung sein.

Reflexionsecke

Stellen Sie sich vor, dass ein Ihnen sehr nahestehender Freund Verhaltensweisen und Gefühle zeigt, die mit einer Art von Mediensucht zusammenhängen (soziale Medien/Videospiele/Online-Kauf/FOMO). Er/sie verbringt mehr als 12 Stunden pro Tag im Internet und verliert allmählich das Interesse an den Aktivitäten, die er/sie früher gerne gemacht hat. Schreiben Sie einige Ratschläge auf, die Sie ihm/ihr geben würden, damit er/sie sich mit seinem/ihrem Verhalten auseinandersetzt und die Gefahren der übermäßigen Nutzung des Internets erkennt.

Links zu Diensten zur Unterstützung von Suchtkranken

1. The Center for Internet and Technology Addiction: <https://virtual-addiction.com/>
Das Center for Internet and Technology Addiction (CITA) ist eine der weltweit führenden Quellen für die neurobiologische und psychologische Erforschung von Internet- und Technologiesucht, -abhängigkeit und -missbrauch. Das CITA wurde von dem renommierten Cyberpsychologen Dr. David Greenfield gegründet, einem Pionier auf dem Gebiet der zwanghaften und süchtigen Nutzung, der 1999 zusammen mit ABC News die erste groß angelegte Studie zur Internetnutzung durchführte. Das CITA hat sich zum Ziel gesetzt, Patienten zu behandeln, medizinisches Fachpersonal in der Diagnose und Behandlung von problematischem Technologiegebrauch zu schulen und die breite Öffentlichkeit durch Vorträge, die Entwicklung von Ressourcen und das Erscheinen in einer Vielzahl wichtiger Medien (CNN, NBC, CBS, Fox, Time, NPR) aufzuklären.

CITA setzt sich für praktische, handlungsorientierte Lösungen ein, die den Wert und das Potenzial der Technologie erkennen und es den Menschen ermöglichen, wieder am Leben teilzunehmen.

2. The American Journal of Psychiatry - Ausgabe für DSM V: Internet-Sucht
<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
3. Besseres Internet für Kinder <https://www.betterinternetforkids.eu/>

Reflexionsecke

Recherchieren Sie nach ähnlichen Organisationen und Diensten, die in Ihrem Land Unterstützung anbieten. Recherchieren Sie die verfügbaren Daten über die Arten von Mediensucht, die sie behandeln, und die Vorfälle, mit denen sie sich pro Monat/Jahr befassen. Was sagt dies über Ihre Gesellschaft aus? Welche Empfehlungen würden Sie geben, um Menschen, die von Internetsucht betroffen sind, Hilfe und Unterstützung zu bieten?



Dies ist ein Poster zum Thema Smartphone-Sucht. Schreiben Sie einen einprägsamen Satz oder Slogan, der unten auf der Seite eingefügt werden soll. Fassen Sie sich kurz und versuchen Sie, ihn so informativ und effektiv wie möglich zu gestalten

Übung 4: Umgang mit digitalem Stress

Zielsetzungen:

- darüber nachzudenken, wie viel Zeit Sie online verbringen und wie sich diese Zeit auf Ihre psychische Gesundheit auswirkt
- die Auswirkungen der sozialen Medien auf das Selbstwertgefühl und auf Offline-Aktivitäten zu verstehen
- die verschiedenen Formen der Mediensucht zu erkennen, die sich in alltäglichen Aktivitäten manifestieren können
- Ihre eigenen Praktiken bei der Nutzung digitaler Geräte zu überdenken
- Feedback an Ihre Kollegen formulieren

Dauer: 30 Minuten

Werkzeuge: Stift, Blatt Papier/Forum

Methoden: Diskussionen im Klassenverband, Beschreibung, Vergleich

Beschreibung der Übung: In dieser Übung wählen Sie eine von fünf verschiedenen Fallstudien aus und diskutieren, wie diese mit verschiedenen Arten von Mediensucht zusammenhängen. Sie werden die Ursachen, die Auswirkungen und die Möglichkeiten, auf diese Fälle zu reagieren, auf die effektivste Weise darstellen.

Aufgaben:

- Wählen Sie einen der folgenden Fälle aus, der Ihrer persönlichen Erfahrung entspricht (etwas Ähnliches ist Ihnen oder einem engen Freund von Ihnen passiert):

Fallstudie 1

Sie und Ihr bester Freund machen im Sommer eine Reise. Deine Reise macht Spaß, aber wenn du dir den Feed deines Freundes ansiehst, scheint er/sie eine tolle Zeit zu haben und du kannst nicht anders, als neidisch zu sein.

Fallstudie 2

Sie sind traurig, weil Sie eine schlechte Note in einem Test bekommen haben, und bitten Ihre Freunde in einer Nachricht, Sie aufzumuntern. Als jedoch nur wenige von ihnen antworten, fühlen Sie sich noch schlechter als zuvor.

Fallstudie 3

Du hast gerade eine neue Erweiterung deines Lieblingsspiels bekommen, und die erste Mission ist wirklich lang. Du willst nicht aufhören, ohne sie zu beenden, also bleibst du lange auf und verschläfst schließlich.

Fallstudie 4

Sie checken morgens Ihre sozialen Medien und sehen, dass alle Ihre Freunde posten, dass sie am Abend zuvor zusammen Pizza essen gegangen sind - ohne Sie. Du konntest zwar



hingehen, weil du gearbeitet hast, aber du hast trotzdem das Gefühl, dass sie dich mit den Posts ärgern.

Fallstudie 5

Zwei von Ihnen gehen am Premierenabend in einen neuen großen Film. Sie ärgern sich über Ihre Freundin, weil sie anderen Freunden ständig SMS über den Film schreibt und den Hashtag des Films auf Twitter überprüft, um zu sehen, was andere Leute darüber schreiben.

- Analysieren Sie den Fall, indem Sie einige der folgenden Fragen stellen:
 - Hängt das mit irgendeiner Art von Mediensucht zusammen? Wenn ja, welche?
 - Welche Teile der Fallstudie deuten auf ein problematisches Verhältnis zu den Medien hin?
 - Sind die beschriebenen Gefühle gerechtfertigt? Oder sind sie übertrieben?
 - Was wäre die beste Reaktion oder Antwort auf diese Fälle? Warum?
- Schreiben Sie Ihre Antworten auf und teilen Sie sie mit Ihren Kollegen. Finden Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede in dem Fall, den Sie gewählt haben, den gleichen Fall.
- Diskutieren Sie die Bedeutung von medienabhängigem Verhalten für alltägliche Aktivitäten und Reaktionen.

Lektion gelernt: Die Zeit, die wir in sozialen Medien verbringen, und die Aktivitäten, die wir online ausüben, wirken sich direkt auf unsere geistige Gesundheit und unser psychisches Wohlbefinden aus. Es ist ratsam, auf die Fälle zu achten, die eine Art von mediensüchtigem Verhalten bei Ihnen oder anderen offenbaren könnten.

Forum

Zielsetzungen:

- Verschiedene Arten von Mediensucht identifizieren
- die Faktoren zu verstehen, die zu süchtigem Verhalten führen können
- Gegenmaßnahmen zur Bekämpfung dieser Abhängigkeiten entwickeln
- Feedback geben

Sie sind eingeladen, im Forum Wissen-Wollen-Lernen zu beschreiben/aufzuschreiben, was Sie bereits über das Thema "Mediensucht" wissen.

Aufgaben:

- Teilen Sie Ihr Wissen zu diesem Thema
- Welchen Rat würden Sie sich selbst für die richtige Nutzung von Medien geben?
- Doppelte Antwort an Ihre Kollegen

5. Modul 5 - Die gesunde Nutzung von digitalen Werkzeugen und Online-Geräten

Nach Abschluss dieses Moduls werden Sie in der Lage sein:

- Erkennen, wie verschiedene Aspekte der Mediennutzung mentale und emotionale Probleme verursachen können
- die Bedeutung des Online-Datenschutzes und des digitalen Fußabdrucks zu erkennen
- Erläutern, wie Fake News Ängste und Sorgen verursachen können
- Zusammenfassung der Faktoren bei der Mediennutzung, die Gesundheit und Wohlbefinden gefährden

Digitale Fußabdrücke

Digitale Fußabdrücke sind wichtig. Unsere Beiträge in sozialen Medien, Kommentare in Online-Formularen, Zoom-Anrufe, App-Downloads und E-Mail-Aktivitäten bilden unseren Online-Verlauf und können potenziell von anderen Personen gesehen oder in einer Datenbank verfolgt werden. Wir sind uns dessen auf vielfältige Weise bewusst, angefangen beim Fall Snowden, der 2013 die Öffentlichkeit beherrschte und sie bis heute beschäftigt, bis hin zu den "kleinen Buchstaben" in den Einwilligungsformularen, die wir unterschreiben, indem wir in sozialen Medien auf "Ich stimme zu" klicken, oder in den Ausschreibungen von Unternehmen für die Zeichnung verschiedener Produkte.

In diesem Abschnitt werden wir versuchen, die folgenden vielfältigen Fragen zu unseren digitalen Fußabdrücken zu beantworten:

■ Was ist ein digitaler Fußabdruck?

Alles, was wir in der digitalen Welt tun, hinterlässt eine Spur, die in virtuellen Räumen gespeichert wird, sehr weit weg von unserem Standort. Auf diese Weise trägt jeder von uns durch seine bloße Existenz in der digitalen Welt kontinuierlich zur Entwicklung eines wachsenden Porträts dessen bei, wer wir online sind. Dieses Profil ist sowohl verfügbarer als auch öffentlicher, als wir annehmen. Aber die möglichen Auswirkungen der Verfügbarkeit dieses Profils müssen verstanden werden.

■ Warum ist das wichtig?

Unser digitales Profil und unsere digitalen Daten werden gespeichert und oft zu Werbezwecken mit anderen, uns unbekanntem Unternehmen geteilt. Nur wenige - vielleicht nur die ganz Jungen und die ganz Alten - können sich darauf berufen, dass sie nicht wissen, dass wir durch unsere bloße Anwesenheit in der Cyberwelt ständig eine große Menge an Informationen über uns selbst an die neuen digitalen Werkzeuge weitergeben.

Die Ausbeutung unserer digitalen Daten wird im Rahmen einer globalisierten Konsumgesellschaft nur widerwillig akzeptiert, in der Unterhaltung, Erholung und Information auf Kosten einer Flut von Werbung für Produkte gehen, die ein Algorithmus als wünschenswert für uns ausgewählt hat.

Darüber hinaus hat die Offenlegung persönlicher Daten und digitaler Profile für ein so breites und oft unbekanntes Publikum neue Formen von Datenschutzverletzungen oder betrügerischem Online-Verhalten ermöglicht.

Phishing, Pharming, Identitätsdiebstahl und ähnliche Begriffe haben Eingang in unser Vokabular gefunden, um Situationen zu beschreiben, in denen in die Privatsphäre eingedrungen wird, in erster Linie aus Profitgründen, aber auch aus Rache und zur Demütigung.

■ **Warum sollte Sie das interessieren?**

Der einfachste Grund ist, dass Ihr digitaler Fußabdruck viel über Sie verrät. Selbst wenn Sie nichts zu verbergen haben, ist nicht alles über Sie für jedes Publikum und für alle Zeiten geeignet. Sie ergeben ein detailliertes Bild Ihres Lebens und Ihrer Gewohnheiten, und diese Informationen haben einen kommerziellen Wert. Ihre digitalen Fußabdrücke werden von Organisationen zu Geld gemacht, zu denen Sie keine Beziehung haben und die Sie nicht kontrollieren können. Nur wenigen Menschen ist bewusst, wie intim ihre digitalen Fußabdrücke sind und wie häufig die daraus resultierenden Daten von Dritten weitergegeben werden.

Die Verwaltung Ihres digitalen Fußabdrucks ist auch wichtig, um Ihren Ruf zu schützen, Ihre Fähigkeit zu erhalten, zu entscheiden, wo und wie Ihre persönlichen Informationen weitergegeben werden, und um sich vor finanziellen Verlusten zu schützen. Ihre digitalen Fußabdrücke können aus dem Zusammenhang gerissen werden und

Jeder hat Informationen, die er nur in bestimmten Zusammenhängen weitergeben möchte. Dabei kann es sich um persönliche, finanzielle, medizinische, religiöse oder andere Informationen handeln. Es gibt wahrscheinlich Umstände, unter denen Sie persönliche Informationen mit Organisationen über das Internet teilen können, aber nicht möchten, dass diese Daten weitergegeben werden. Mit den heutigen Verfolgungsmechanismen haben die meisten Internetnutzer nicht die Möglichkeit, diese Art der Verbreitung zu verhindern. Im Internet gibt es keine einfache Möglichkeit, die meisten Formen der Nachverfolgung abzulehnen, und schon gar keine Möglichkeit, zu sagen, dass man dies und das nicht weitergeben darf.

■ **Wie können Sie Ihren digitalen Fußabdruck verwalten?**

Ein einfacher Anfang für die Verwaltung Ihres digitalen Fußabdrucks ist die Erkenntnis, dass das, was Sie online posten oder sagen, im Internet bleibt. Es wird erwartet, dass die meisten Dinge im Internet noch lange nach unserem Verschwinden dort zu finden sind.

Eine weitere wirksame Methode zur Verwaltung Ihres digitalen Fußabdrucks ist die regelmäßige Durchführung von Google-Suchen. Was Sie sehen, sehen auch andere, wenn sie ähnliche Suchen durchführen. Scheuen Sie sich nicht, über die ersten beiden Seiten der Google-Ergebnisse hinauszugehen. In einem weiteren Schritt können Sie Ihren digitalen Fußabdruck bereinigen, indem Sie Fotos, Inhalte und Links entfernen, die Sie für unangemessen halten.

Vermeiden Sie es, Ihr Social-Media-Konto mit anderen Websites zu verknüpfen. Das mag zwar schneller sein, gibt aber anderen Organisationen Zugang zu Ihren Daten und den Daten Ihrer "Freunde".

Reflexionsecke

Viele Schülerinnen und Schüler der Mittelstufe posten und teilen Informationen über sich selbst - und andere - in den sozialen Medien. In einer Welt, in der "oversharing" normal erscheint, ist es jedoch wichtig, über unsere digitalen Fußabdrücke nachzudenken - die Dinge, die wir online hinterlassen. In diesem Video erfahren Sie, was Jugendliche über das Teilen in sozialen Medien zu sagen haben, und Sie können kritisch über die Entscheidungen nachdenken, die Sie jedes Mal treffen, wenn Sie etwas online stellen.

Sehen Sie sich das folgende Video an:

https://www.youtube.com/watch?v=ottnH427Fr8&ab_channel=CommonSenseEducation

Schreiben Sie dann eine an Sie selbst gerichtete "To-Do-Liste" mit den Dingen, die Sie in Bezug auf Ihren digitalen Fußabdruck und Ihren Online-Ruf beachten sollten. Teilen Sie sie mit Ihren Kollegen.

Online-Freigabe

Das Teilen ist ein alltägliches Phänomen im Internet. Menschen auf der ganzen Welt teilen Tweets, Fotos, Videos, Songs und vieles mehr. Allerdings gibt es ein Problem. Heutzutage werden zu viele Informationen online geteilt, was ein Problem darstellen könnte. Informationen, die online geteilt werden können²⁶ :

- YouTube-Videos zur Bewertung von Produkten
- Eine Audioaufnahme Ihrer Online-Videos und stellen Sie sie auf Ihre Website oder Ihren Blog.
- Präsentationen mit Folienfreigabe
- Schaubilder
- Infografiken
- Webinare
- Musik
- Textformat für Ihre Video-Blogbeiträge
- Microsoft Office-Dokumente
- PowerPoint-Präsentationen Dokumente
- Newsletters
- Pressemeldungen über Ihre Marke
- Nachrichten über Ihr Unternehmen
- Teilen Sie Ihren Humor. Mischen Sie Ihre lausigen Inhalte mit lustigen Fotos/Artikeln und sogar mit Karikaturen und vielem mehr.

Die Informationen, die nicht online weitergegeben werden können, sind:

- Ihr aktueller Standort

Erstens: Geben Sie niemals Ihren Standort online bekannt. Wenn der Nutzer seinen Standort online sendet, setzt er sich selbst einem Risiko aus. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass Statusmeldungen oder Tweets auch ihren Standort in den sozialen Medien preisgeben können. Vergewissern Sie sich also immer, dass Ihre Datenschutz- und Standortdienste korrekt eingerichtet sind.

²⁶<https://ictframe.com/what-information-to-share-and-not-share-online/>



- Vertrauliche Informationen über Ihre Identität

Zweitens: Geben Sie niemals persönliche Informationen online weiter. Persönliche Angaben wie vollständiger Name, Telefonnummer und Adresse können von potenziellen Identitätsdieben verwendet werden. Geben Sie diese Informationen auch nicht über Familienmitglieder weiter. Machen Sie es Identitätsdieben also nicht leicht, indem Sie Ihre Daten der ganzen Welt zugänglich machen.

- Finanzielle Informationen

Informationen wie Kontonummern, Kredite und Kreditkartendaten sollten nicht preisgegeben werden. Es ist im Allgemeinen sicher, Online-Banking zu nutzen und Einkäufe mit Kreditkarten auf seriösen Websites zu tätigen.

- Passwörter

Manche Leute sind so dumm, ihre Passwörter weiterzugeben. Die Benutzer müssen mit allen Informationen vorsichtig sein, auch wenn sie ihre Passwörter mit anderen teilen. Stellen Sie sicher, dass Sie für jede Netzwerkseite ein anderes Passwort haben. Wenn ein Passwort gestohlen wird, sind die anderen Konten immer noch sicher.

- Peinliche Statusmeldungen und Fotos, die Sie nicht mit Ihrer Familie oder Ihrem Arbeitgeber teilen möchten

Denken Sie daran, dass alles, was Sie veröffentlichen, auf irgendeine Weise an die Öffentlichkeit gelangen kann. Bevor Sie also etwas online stellen, fragen Sie sich: "Würde ich wollen, dass meine Mutter oder mein Chef das sieht?". Wenn die Antwort Nein lautet, dann veröffentlichen Sie es nicht. Im Allgemeinen ist Ihr Instinkt richtig. Achten Sie immer darauf, dass Sie Ihren Online-Ruf schützen. Geben Sie niemals unangemessene Informationen online weiter.

- Private Angelegenheiten

Private und persönliche Angelegenheiten sollten niemals online geteilt werden. Wenn es Ihnen unangenehm ist, das Problem mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zu teilen, sollten Sie es niemals online mitteilen.

Reflexionsecke

Es gibt Informationen, die online frei geteilt werden können, und Informationen über sensible Themen, die nicht geteilt werden sollten. Denken Sie über die folgenden Arten von Informationen nach und entscheiden Sie, ob Sie diese Informationen weitergeben würden. Wenn ja, warum? Wenn nicht, warum nicht?

Informationen/Daten	Teilen oder nicht teilen? Kommentar
Ihre Telefonnummer	



ein Foto von dir an deinem 5. th Geburtstag	
Ihre Bankkontonummer	
ein Foto vom neuen Auto deiner Mutter	
den Ort der Party, zu der Sie eingeladen sind	
ein Selfie mit deinem ersten Tattoo überhaupt	
ein Gruppenfoto vom letzten Sommer - keine Gesichter, nur eine Landschaft	

Diskutieren Sie Ihre Antworten mit Ihren Kollegen. Gibt es einen Konsens darüber, was geteilt werden soll und was nicht?

Online-Datenschutz

Privatsphäre bedeutet, dass ich etwas tun kann, ohne dass andere Menschen davon wissen, ohne meinen Willen. Die Privatsphäre ist nicht nur ein moralisches Konzept, sondern ein grundlegendes Menschenrecht. Ohne einen Sinn für Privatsphäre könnten sich viele Komponenten unseres Charakters nicht entwickeln.

Die Grenzen zwischen dem privaten und dem öffentlichen Bereich scheinen jedoch zunehmend zu verschwimmen, da die Technologie jeden Aspekt unseres Lebens durchdringt.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Im Jahr 2016 führte das Europäische Parlament die Allgemeine Datenschutzverordnung (EU) 2016/679 (GDPR) ein. Die DSGVO ist eine Verordnung im EU-Recht zum Datenschutz und zum Schutz der Privatsphäre in der Europäischen Union (EU) und im Europäischen Wirtschaftsraum (EWR), aber sie betrifft auch die Übermittlung personenbezogener Daten außerhalb der EU und des EWR. Das Hauptziel der DSGVO ist es, dem Einzelnen die Kontrolle über seine personenbezogenen Daten zu geben und das regulatorische Umfeld für internationale Unternehmen durch die Vereinheitlichung der Vorschriften innerhalb der EU²⁷ zu vereinfachen.

Die DSGVO ist aus einer Reihe von Gründen wichtig. Erstens schreibt sie eine ausdrückliche Zustimmung vor, wenn Daten erhoben oder weiterverwendet werden. Das bedeutet, dass die Nutzer über die neue Verordnung informiert und um ihre Zustimmung gebeten werden, in der Regel durch ein zusätzliches Fenster auf dem Bildschirm mit der Überschrift "Ihre Privatsphäre zählt" oder "Wir respektieren Ihre Privatsphäre". Es ist jedoch auch möglich, die Zustimmung jederzeit zu widerrufen. Darüber hinaus ermöglicht diese Verordnung den Zugang zu den personenbezogenen Daten, die ein Unternehmen oder eine Organisation über eine Person besitzt, und sie haben das Recht, kostenlos eine Kopie ihrer Daten in einem zugänglichen Format zu erhalten.

Eines der wichtigsten Merkmale dieser Verordnung ist das "Recht auf Vergessenwerden". Wenn die personenbezogenen Daten einer Person nicht mehr benötigt werden oder unrechtmäßig verwendet werden, kann sie die Löschung der Daten verlangen. Diese **Regel gilt auch für Suchmaschinen** wie Google, da sie ebenfalls als für die Datenverarbeitung Verantwortliche gelten. Das bedeutet, dass Internetnutzer verlangen können, dass Links zu Webseiten, die ihren Namen enthalten, aus den Suchmaschinenergebnissen entfernt werden, wenn die Informationen unrichtig, unangemessen, irrelevant oder übertrieben sind. Wenn ein Unternehmen personenbezogene Daten einer Person online zur Verfügung gestellt hat und deren Löschung verlangt wird, muss das Unternehmen auch alle anderen Websites, auf denen diese Daten weitergegeben wurden, darüber informieren, dass die Löschung der Daten und der Links zu diesen Daten verlangt wurde²⁸.

Reflexionsecke

Sehen Sie sich das folgende Video über die Datenschutzgrundverordnung an:

https://www.youtube.com/watch?v=Assdm6fIHIE&ab_channel=ITGovernanceLtd

und beantworten Sie die folgenden Fragen:

Worum geht es bei der Datenschutz-Grundverordnung genau? Und was bedeutet sie für betroffene Personen und Unternehmen? Was müssen Sie tun? Und warum sollten Sie das tun?

Vergleichen Sie Ihre Antworten mit denen der anderen Kollegen. Nehmen Sie eventuell notwendige Korrekturen vor.

²⁷ "Vorsitz des Rates: "Kompromisstext. Mehrere allgemeine Teilansätze haben dazu beigetragen, dass sich die Ansichten im Rat über den Vorschlag für eine allgemeine Datenschutzverordnung in ihrer Gesamtheit angenähert haben. Der Text der Verordnung, den der Vorsitz zur Billigung als allgemeine Ausrichtung vorlegt, ist im Anhang enthalten", 10000000000000 Seiten, 11. Juni 2015, PDF". Archiviert vom Original am 25. Dezember 2015. Abgerufen am 30. Dezember 2015.

²⁸ Europäische Union (09/03/2020) Datenschutz und Online-Datenschutz. Abrufbar unter https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/internet-telecoms/data-protection-online-privacy/index_en.htm

Fehlinformation, Desinformation und Fake News

Eine Diskussion über die gesunde Nutzung des Internets muss auch eine Analyse von Fehlinformationen, Desinformationen und Fake News beinhalten. Das Internet ist ein sehr mächtiges Kommunikations-, Informations- und Bildungsinstrument, aber gleichzeitig werden eine Reihe von Fragen über die Qualität und die Glaubwürdigkeit der Informationen aufgeworfen, die im Cyberspace ausgetauscht werden²⁹. Die Verbreitung und die Auswirkungen von Online-Desinformationen in Europa bedrohen die europäischen Werte und stellen die Demokratien in Frage³⁰.

Manchmal stoßen wir im Internet auf eine Reihe von Nachrichten, die unsere Aufmerksamkeit erregen, wie der Tod des türkischen Präsidenten R.T. Erdogan, die Unterstützung von Papst Franziskus Schocks von Donald Trump für das Amt des Präsidenten oder ein Asteroid, der kurz davor ist, die Erde zu treffen. Auch wenn diese Meldungen in wenigen Stunden widerlegt sein werden, haben sie es bereits geschafft, sich im Internet zu verbreiten und auf Tausenden von anderen Websites wiedergegeben zu werden. Falsche Nachrichten verbreiten sich schneller, tiefer und breiter als die echten. Um ihre Existenz, ihre Verbreitung und ihre Auswirkungen besser verstehen zu können, müssen die einschlägigen Begriffe klarer definiert werden.

- **Unter Desinformation versteht man** nachweislich falsche oder irreführende Informationen, die zu wirtschaftlichen Zwecken oder zur absichtlichen Täuschung der Öffentlichkeit erstellt, präsentiert und verbreitet werden³¹.
- **Fehlinformationen hingegen** sind wiederum falsche, irreführende und ungenaue Informationen, die ohne Täuschungsabsicht erstellt werden.

Beide Begriffe werden mit Fake News in Verbindung gebracht. "Fake News" ist der Begriff, der sich durchgesetzt hat, um das Phänomen der Fehlinformation durch die Verbreitung von Falschnachrichten zu beschreiben. Natürlich ist dies kein neues Phänomen, aber seine Ausbreitung wurde durch die explosionsartige Zunahme der neuen Medientechnologien und die feste Etablierung von Online-Nachrichtenplattformen begünstigt. Als Fake News werden Informationen bezeichnet, die einen geringen Bezug zu realen Fakten haben, zum Zwecke der Täuschung fabriziert werden und in journalistischer Form präsentiert werden. Fake News müssen nicht zwangsläufig völlig unzutreffend sein. Fake News können Informationen enthalten, die sich auf tatsächliche Ereignisse beziehen, aber die Art und Weise, wie sie mit anderen Informationen in Verbindung gebracht werden, kann zu einem verzerrten Bild führen. Daher kann der Wahrheitsgehalt von Fakten im breiten Spektrum der Fake News liegen.

Fake News können in verschiedenen Formen auftreten, z. B:

1. Satire- oder Parodie-Websites veröffentlichen in einem humoristischen Kontext gefälschte Nachrichten, die die Nutzer täuschen können, wenn sie aus dem Zusammenhang gerissen werden.
2. Native Advertising ist die Art von Werbung, die dem Aussehen, der Haptik und der Funktion des Medienformats entspricht, in dem sie erscheint, wodurch die Fähigkeit der Verbraucher, sie zu erkennen und zu identifizieren, verringert wird.

²⁹ UNESCO. Journalismus, "Fake News" und Desinformation: Ein Handbuch für die journalistische Aus- und Weiterbildung. Abrufbar unter <https://en.unesco.org/fightfakenews>

³⁰ Europäische Kommission. Bekämpfung von Online-Desinformation. Abgerufen von <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/tackling-online-disinformation>

³¹ Ebd.



3. Nachrichtenfälschung, die sich auf Informationen bezieht, die nichts mit der Realität zu tun haben. Sie werden zum Zweck der Fehlinformation erstellt und können irreführende Informationen enthalten. Sie können Verweise auf etablierte Institutionen und Persönlichkeiten enthalten. Sie haben in der Regel eine zwingende Geschichte und wirtschaftliche und politische Beweggründe.
4. Fälschung von audiovisuellem Material wie Fotos, Videos und Audiodateien. Die Fälschung dieses Materials beinhaltet in der Regel eine Verzerrung der Erzählung, die es bietet, und eine Distanzierung von dem wahren Ereignis.

■ Welche Auswirkungen haben Fake News?

Fake News erschweren einen effektiven Dialog und das Verständnis für die Argumente, Werte und Überzeugungen einer anderen Partei. Sie lenken die öffentliche Meinung von wichtigen aktuellen Themen ab. Sie führen zur Suche nach Sündenböcken und oft zur Entmenschlichung einer Reihe von Menschen und sozialen Gruppen - wie Politiker, ethnische Minderheiten usw. Fake News können auch zu Gewalt führen. Fake News schaffen ein weit verbreitetes Misstrauen und Zynismus gegenüber den Medien, politischen Prozessen (z. B. Wahlen) und politischen Institutionen (z. B. der Regierung). Fake News lösen ein Gefühl der Unsicherheit und ein geringeres Vertrauen in das eigene Urteilsvermögen aus.

■ Wie kann ich Fake News erkennen?

Die genaue Trennung von Fakten und Fiktion kann entmutigend erscheinen. Aber es lohnt sich immer, der Wahrheit auf die Spur zu kommen - auch wenn es nicht das ist, was Sie hören wollen! Nutzen Sie diese sechs Schritte, um die Wahrheit von den Lügen zu unterscheiden³² :

1. Entwickeln Sie eine kritische Denkweise

- Einer der Hauptgründe, warum Fake News ein so großes Problem darstellen, ist, dass sie oft glaubwürdig sind und man sich leicht überrumpeln lassen kann. Fake News werden auch geschrieben, um einen "Schockwert" zu erzeugen, d. h. eine starke instinktive Reaktion wie Angst oder Wut.
- Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre emotionale Reaktion auf solche Geschichten im Zaum halten. Gehen Sie stattdessen rational und kritisch an das heran, was Sie sehen und hören.
- Fragen Sie sich: "Warum ist diese Geschichte geschrieben worden? Soll sie mich von einer bestimmten Sichtweise überzeugen? Will er mir ein bestimmtes Produkt verkaufen? Oder soll ich dazu gebracht werden, mich auf eine andere Website durchzuklicken? Werde ich getriggert?"

2. Prüfen Sie die Quelle

- Wenn Sie auf eine Geschichte aus einer Quelle stoßen, von der Sie noch nie gehört haben, sollten Sie nachforschen!
- Überprüfen Sie die Webadresse der Seite, die Sie gerade lesen. Rechtschreibfehler in Firmennamen oder seltsam klingende Erweiterungen wie ".infont" und ".offer" anstelle von ".com" oder ".co.uk" können bedeuten, dass die Quelle verdächtig ist.
- Unabhängig davon, ob der Autor oder Verleger bekannt ist oder nicht, sollten Sie seinen Ruf und seine Berufserfahrung berücksichtigen. Sind sie für ihre Sachkenntnis auf diesem Gebiet bekannt? Oder neigen sie zu Übertreibungen?
- Seien Sie sich bewusst, dass Personen, die gefälschte Nachrichten und "alternative Fakten" verbreiten, manchmal Webseiten, Zeitungsattrappen oder "manipulierte" Bilder erstellen, die offiziell aussehen, es aber nicht sind. Wenn Sie also einen verdächtigen Beitrag sehen, der

³² <https://www.mindtools.com/pages/article/fake-news.htm>

aussieht, als käme er von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), überprüfen Sie die Website der WHO, um sicherzugehen, dass er wirklich von ihr stammt.

- Denken Sie daran: Selbst wenn Sie die Geschichte von Ihrem besten Freund bekommen haben, verleiht ihr das keine zusätzliche Autorität - er hat diese Schritte wahrscheinlich nicht selbst durchgeführt, bevor er sie weitergegeben hat!

3. Sehen Sie, wer sonst noch über die Geschichte berichtet

- Ist die Geschichte noch jemandem aufgefallen? Was sagen andere Quellen dazu?
- Vermeiden Sie es, vorschnell zu dem Schluss zu kommen, dass alle Nachrichten der Mainstream-Medien (MSM) gefälscht sind. Das kann genauso unklug sein wie jedem Gerücht oder jeder Verschwörungstheorie zu folgen.
- Professionelle, weltweit tätige Nachrichtenagenturen wie Reuters, CNN und BBC verfügen über strenge redaktionelle Richtlinien und umfangreiche Netze hochqualifizierter Reporter und sind daher ein guter Ausgangspunkt. Aber niemand ist unvoreingenommen, und jeder kann einen Fehler machen, also suchen Sie weiter.

4. Prüfen Sie die Beweise

- Eine glaubwürdige Nachricht enthält eine Fülle von Fakten, z. B. Zitate von Experten, Umfragedaten und offizielle Statistiken. Oder detaillierte, konsistente und bestätigte Augenzeugenberichte von Menschen, die vor Ort waren. Wenn diese fehlen, hinterfragen Sie sie!
- Beweisen die Beweise, dass etwas definitiv passiert ist? Oder wurden die Fakten ausgewählt oder "verdreht", um eine bestimmte Sichtweise zu unterstützen?

5. Nehmen Sie Bilder nicht für bare Münze

- Moderne Bearbeitungssoftware hat es den Menschen leicht gemacht, gefälschte Bilder zu erstellen, die echt aussehen. Untersuchungen haben ergeben, dass nur die Hälfte von uns erkennen kann, ob ein Bild gefälscht ist. Es gibt jedoch einige Warnzeichen, auf die Sie achten können. Seltsame Schatten auf dem Bild zum Beispiel, oder gezackte Ränder um eine Figur.
- Bilder können auch hundertprozentig korrekt sein, aber im falschen Kontext verwendet werden. Zum Beispiel könnten Fotos von Müll an einem Strand von einem anderen Strand oder von vor 10 Jahren stammen, nicht von dem angeblichen jüngsten Ereignis.
- Mit Tools wie Google Reverse Image Search können Sie überprüfen, woher ein Bild stammt und ob es verändert wurde.

6. Prüfen Sie, ob es "richtig klingt".

- Und schließlich: Benutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand! Denken Sie daran, dass Fake News dazu dienen, Ihre Vorurteile, Hoffnungen oder Ängste zu "nähren".
- Es ist zum Beispiel unwahrscheinlich, dass Ihre Lieblingsdesignermarken eine Million Gratskleider an alle verschenkt, die in ihren Geschäften auftauchen. Und nur weil Ihr Kollege glaubt, dass zwei verheiratete Kollegen eine Affäre haben, heißt das noch lange nicht, dass es auch stimmt.

Reflexionsecke

1. Ein Troll ist ein gefälschtes Social-Media-Konto, das oft erstellt wird, um irreführende Informationen zu verbreiten.

Jedes der folgenden 8 Profile enthält eine kurze Auswahl an Beiträgen von einem einzigen Social-Media-Konto. Sie entscheiden, ob es sich um ein authentisches Konto oder einen professionellen Troll handelt. Nach jedem Profil werden Sie die Anzeichen überprüfen, die Ihnen helfen können, festzustellen, ob es sich um einen Troll handelt oder nicht.



Schauen Sie sich diese Profile an und überprüfen Sie Ihre "detektivischen" Fähigkeiten:
<https://spotthetroll.org/start>

2. Ist es echt oder mit Photoshop bearbeitet? (von Adobe): Prüfen Sie die Fotos im folgenden Link und entscheiden Sie, ob sie echt oder ein Produkt von Photoshop sind. Teilen Sie Ihre Ergebnisse mit Ihren Kollegen.

<https://landing.adobe.com/en/na/products/creative-cloud/69308-real-or-photoshop/index.html>

3. Spielen Sie "Reality Check" von Media Smarts und lernen Sie, wie man überprüft, ob etwas gefälscht oder echt ist:

<http://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/games/reality-check/index.html#/>

Tauschen Sie Ihre Ergebnisse mit Ihren Kollegen aus und diskutieren Sie über die Schwierigkeiten, Fake News zu erkennen. Schreiben Sie eine Liste mit Ratschlägen für Menschen in Ihrem Alter auf, an die sie sich erinnern können, wenn sie mit einer Information konfrontiert werden, die ihnen unglaubwürdig erscheint.

4. Forschung über das neue Konzept des "Populistainment". Was ist das? In welchem Zusammenhang steht es mit Fake News? Erklären Sie es Ihren Kollegen mit einfachen Worten und zeigen Sie auf, warum es alarmierend ist.

Der folgende Artikel könnte für Sie relevant und nützlich sein:

<https://www.opendemocracy.net/en/can-europe-make-it/dismantling-democracy-the-right-to-be-entertained/>

Übung 5: Füllen Sie Ihren Fußabdruck aus

Zielsetzungen:

- über die Verfügbarkeit von persönlichen Informationen im Internet nachzudenken
- die Auswirkungen solcher Informationen auf Ihr Online- und Offline-Leben zu verstehen
- die verschiedenen Möglichkeiten zu erkennen, wie die Anonymität "durchbrochen" werden kann
- Ihre eigenen Praktiken in Bezug auf den Online-Datenschutz und Ihren digitalen Fußabdruck zu überdenken
- Feedback an Ihre Kollegen formulieren

Dauer: 35 Minuten

Werkzeuge: Stift, Blatt Papier/Forum

Methoden: Diskussionen im Klassenverband, Beschreibung, Vergleich

Beschreibung der Übung: In dieser Übung machen Sie ein Brainstorming darüber, welche Informationen über Sie online verfügbar sind und wer sie sehen kann, und diskutieren dann die Beziehung zwischen der Offenlegung von Informationen und der Online-Anonymität.

Aufgaben:

- Schreiben Sie auf einem Blatt Papier einige Informationen über sich auf, die im Internet verfügbar sind (z. B. Name, Adresse, Freunde, mit denen Sie in Verbindung stehen).

- Wenn eine bestimmte Information für viele andere Personen im Internet leicht zugänglich ist (mit anderen Worten: sehr exponiert), schreiben Sie sie in größeren Buchstaben
- Wenn eine Information nur für relativ wenige Personen zugänglich ist, sollten Sie sie in kleinerer Schrift schreiben.
- Denken Sie über die Informationen nach, die Sie geschrieben haben, und teilen Sie sie mit Ihren Kollegen.
- Beteiligen Sie sich an der Gruppendiskussion und beantworten Sie die folgenden Fragen:
 1. Welche Ähnlichkeiten/Unterschiede gibt es zwischen den Fußabdrücken der verschiedenen Personen in der Gruppe?
 2. Welche der aufgelisteten Elemente könnten zur eindeutigen Identifizierung Ihrer Person verwendet werden? Welche Kombinationen von Elementen könnten verwendet werden?
 3. Gibt es Dinge, die Sie aufgelistet haben, von denen Sie wünschten, sie wären nicht online verfügbar? (Mit anderen Worten, von denen Sie wünschten, sie wären nicht Teil Ihres Informations-Fußabdrucks)?
 4. Was könnten Sie tun, um die Belastung einiger Gegenstände in Ihrem Fußabdruck zu verringern?
- Schreiben Sie Ihre Schlussfolgerungen und einige Ratschläge für den Schutz der Online-Privatsphäre und persönlicher Daten auf.

Wir haben gelernt, dass wir uns manchmal nicht bewusst sind, was online über uns existiert. Es ist das, was andere Menschen über uns wissen, ohne uns jemals persönlich getroffen zu haben. Es liegt in unserer Verantwortung, unsere persönlichen Daten zu schützen und unseren "digitalen Fußabdruck" zu wahren.

Forum

Zielsetzungen:

- verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, wie unsere privaten Informationen preisgegeben werden können, ohne dass wir es bemerken
- die möglichen Auswirkungen dieser Enthüllung zu verstehen
- die verschiedenen Möglichkeiten zum Schutz unserer Online-Daten zu erörtern
- Feedback geben

Sie sind eingeladen, im Forum Wissen-Wollen-Lernen zu beschreiben/aufzuschreiben, was Sie bereits über das Thema "Gesunde Nutzung von digitalen Geräten" wissen.

Aufgaben:

- Teilen Sie Ihr Wissen zu diesem Thema
- Welchen Rat würden Sie sich selbst für die richtige Nutzung von Medien geben?
- Doppelte Antwort an Ihre Kollegen



6. Bewertung von Quizfragen

Modul 1

- 1) Welche der folgenden Aussagen ist KEIN nonverbales Kommunikationsmittel?
 - a) Gesichtsausdrücke
 - b) Körpersprache
 - c) Textnachrichten

- 2) Die Forschung hat gezeigt, dass selbst eine mäßige Nutzung der Online-Technologie zu Problemen führen kann:
 - a) Unterentwicklung des präfrontalen Lappens
 - b) Mediensucht
 - c) Haltungsschäden

- 3) Laut einer Studie des Marktforschungsunternehmens Dscout berührt ein typischer Smartphone-Nutzer sein Telefon jeden Tag.
 - a) 1,546
 - b) 2,617
 - c) 3,221

- 4) Die zunehmende Zahl von Fake-Profilen auf Social-Media-Plattformen hat bei den Nutzern ein ungutes Gefühl ausgelöst:
 - a) Ängste
 - b) Sicherheit
 - c) Einsamkeit

Modul 2

- 1) Welcher der folgenden Punkte ist KEIN Symptom des Computer Vision Syndroms?
 - a) Augenbeschwerden
 - b) Verschwommenes Sehen
 - c) Glaukom

- 2) Das Karpaltunnelsyndrom wird häufig verursacht durch:
 - a) Falsche Platzierung der Tastatur
 - b) Tretmühle-Schreibtische



- c) Eine schlanke Maus

- 3) Wenn Sie vor dem Computer arbeiten, sollten Sie sich mindestens einmal pro Woche aufstellen und bewegen:
 - a) Fünfzehn Minuten
 - b) Stunde
 - c) Zwei Stunden

- 4) Was die richtige Beleuchtung eines Arbeitsplatzes betrifft, so sollte der Monitor unter der Lichtquelle(n) platziert werden.
 - a) Unmittelbar darunter
 - b) Unmittelbar über
 - c) An der Seite von

Modul 3

- 1) Nach der Theorie der sozialen Verdrängung gilt: Je mehr Zeit wir in den sozialen Medien verbringen, desto weniger Zeit haben wir.
 - a) Wir verbringen Zeit damit, Kontakte von Angesicht zu Angesicht zu pflegen
 - b) Wir arbeiten
 - c) Wir geben für Hobbys aus

- 2) FOMO bedeutet:
 - a) Angst vor mentalen Hindernissen
 - b) Angst, etwas zu verpassen
 - c) Falsche oder böswillige Besessenheit

- 3) Eine Studie der University of Pennsylvania aus dem Jahr 2018 ergab, dass eine Reduzierung der Nutzung sozialer Medien auf Minuten pro Tag zu einer deutlichen Verringerung von Angstzuständen, Depressionen, Einsamkeit und Schlafproblemen führte:
 - a) 30
 - b) 50
 - c) 60

- 4) In Bezug auf die psychische Gesundheit können Fake News die Ursache sein:
 - a) Schlafstörungen

- b) Stress und Ängste
- c) Geringes Selbstwertgefühl

Modul 4

- 1) Welcher der folgenden Punkte gehört NICHT zu den Hauptursachen für Mediensucht?
 - a) Vorbestehende psychosoziale Probleme
 - b) Kleiner sozialer Kreis
 - c) Hohe Neigung zu Impulsivität

- 2) Ungefähr von dem, was wir uns beim Surfen im Internet ansehen, ist nach ein paar Minuten bedeutungslos für uns.
 - a) 50%
 - b) 75%
 - c) 99%

- 3) Der erste Schritt zur Bekämpfung der Mediensucht ist:
 - a) Online-Geräte unzugänglich machen
 - b) Eingestehen
 - c) Ausgehen, Spazieren gehen oder Sport treiben

- 4) Nomophobie ist eine Phobie, die mit dem Fehlen von verbunden ist:
 - a) ein Mobiltelefon
 - b) Internetverbindung
 - c) digitale Präsenz

Modul 5

- 1) Alles, was wir in der digitalen Welt tun, hinterlässt eine Spur. Dies ist unsere:
 - a) Online-Identität
 - b) Digitale Geschichte
 - c) Digitaler Fußabdruck

- 2) Die Allgemeine Datenschutzverordnung (GDPR) wurde in der EU im Jahr 2008 eingeführt:
 - a) 2002
 - b) 2012

c) 2016

3) Ein Troll ist:

- a) Ein gefälschtes Konto in den sozialen Medien, das oft zur Verbreitung irreführender Informationen erstellt wird
- b) Eine Quelle präsentiert exklusiv Fake News
- c) Ein Werkzeug zur Erkennung von Fake News

4) sollte besser nicht online geteilt werden.

- a) Newsletters
- b) Webinare
- c) Passwörter

7. Referenzen

- Barker, E. (2016). *So überwindet man am besten die Angst, etwas zu verpassen*. 7. Juni 2016, abgerufen von <https://time.com/4358140/overcome-fomo/>
- Caplan, S.E. (2003). "Präferenz für soziale Online-Interaktion: A Theory of Problematic Internet Use and Psychological Well - Being", *Communication. Research* (30), 625 - 648, 627.
- Davis, R.A. (2001). Ein kognitiv-behaviorales Modell der pathologischen Internetnutzung. *Computers in Human Behaviour*, 17, 187 - 195.
- Dibb, Bridget. "Social Media use and perceptions of physical health". *Heliyon* Vol. 5,1 e00989. 8 Jan. 2019, doi:10.1016/j.heliyon.2018.e00989
- Handbuch zur Erziehung zur digitalen Bürgerschaft, 2019, Europarat
- Europäische Kommission. *Bekämpfung von Online-Desinformation*. Abgerufen von <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/tackling-online-disinformation>
- Europäische Union (09/03/2020) Datenschutz und Online-Datenschutz. Abrufbar unter https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/internet-telecoms/data-protection-online-privacy/index_en.htm
- Firth, Joseph et al. "Das "Online-Gehirn": Wie das Internet unsere Kognition verändern kann". *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)* vol. 18,2 (2019): 119-129. doi:10.1002/wps.20617
- Human Kinetics. *Technologie kann positive und negative Auswirkungen auf soziale Interaktionen haben*, n.d. Abgerufen von: <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/technology-can-have-positive-and-negative-impact-on-social-interactions>
- ICT Frame. *Welche Informationen man online teilen und nicht teilen sollte*, 2018. Abgerufen von: <https://ictframe.com/what-information-to-share-and-not-share-online/>
- Internationale Vereinigung für Ergonomie. *Was ist Ergonomie?*, n.d. Abgerufen von: <https://iea.cc/what-is-ergonomics/>
- Jisc, 2021. Abgerufen von: <https://www.jisc.ac.uk/>.
- Jorgenson AG, Hsiao RC, Yen CF. *Internet-Sucht und andere Verhaltenssuchte. Child Adolesc Psychiatry Clin N Am*. 2016;25(3):509-520. doi:10.1016/j.chc.2016.03.004
- Jun, S. & Choi, E. (2015). *Akademischer Stress und Internetsucht aus der allgemeinen Belastungstheorie â Rahmen*.
- Karim F, Oyewande AA, Abdalla LF, Chaudhry Ehsanullah R, Khan S. *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: Eine systematische Überprüfung*. *Cureus*. 2020;12(6):e8627. Veröffentlicht 2020 Jun 15. doi:10.7759/cureus.8627
- Kimekaergonomicpodcast. *Assure Model Lesson Plan- Ergonomics*, 2015. Abgerufen von: <https://kimekaergonomicpodcast.wordpress.com/2015/05/19/assure-model-lesson-plan-ergonomics-2/>
- MentalUp. *Internet- und Techniksucht - Ursachen, Anzeichen und Tipps zum Aufhören*, 2021. Abgerufen von: <https://www.mentalup.co/blog/causes-losses-and-prevention-of-technology-addiction>

Denkwerkzeuge. *How to Spot Real and Fake News*, n.d. Abgerufen von:

<https://www.mindtools.com/pages/article/fake-news.htm>

Ministerium für Inneres Finnland. *Nationaler Aktionsplan zur Prävention von Radikalisierung und Extremismus 2019-2023*, 2019. Abgerufen von: <https://rm.coe.int/finland-action-plan-2019/16809ea382>

New Economics Foundation (2012) *Measuring Wellbeing: A guide for practitioners*, London: New Economics Foundation.

Oxford Lexico. Wohlbefinden. Abgerufen von: https://www.lexico.com/definition/well_being.

Präsidentschaft des Rates: Kompromisstext. Mehrere allgemeine Teilansätze haben dazu beigetragen, dass sich die Ansichten im Rat über den Vorschlag für eine allgemeine Datenschutzverordnung in ihrer Gesamtheit angenähert haben. Der Text der Verordnung, den der Vorsitz als allgemeine Ausrichtung zur Billigung vorlegt, erscheint im Anhang, 10000000000000000000 Seiten, 11. Juni 2015, PDF". Archiviert vom Original am 25. Dezember 2015. Abgerufen am 30. Dezember 2015

Profis, S. Projektleiter. *Retten Sie sich selbst! 7 Wege zur Vermeidung von Informationsüberlastung*, 2019. Abgerufen von: <https://www.projectmanager.com/blog/prevent-information-overload>

Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). *Zusammenhänge zwischen Smartphone-Sucht, Stress, akademischer Leistung und Lebenszufriedenheit*. *Computers in Human Behaviour*, 57, 321-325.

Die Wohlbefindensthese. *Digital Wellbeing - How to Have a Healthy Digital Diet*, n.d. Abgerufen von: <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/> .

UNESCO. Journalismus, "Fake News" und Desinformation: Ein Handbuch für die journalistische Aus- und Weiterbildung. Abrufbar unter <https://en.unesco.org/fightfakenews>

Weckruf: *Machen Sie diese fünf ergonomischen Fehler?* , 2013. Abgerufen von: <https://www.cnet.com/how-to/wake-up-call-are-you-making-these-five-ergonomics-mistakes/>

Walther, Birte & Morgenstern, Matthis & Hanewinkel, Reiner. (2012). *Co-Occurrence of Addictive Behaviours: Personality Factors Related to Substance Use, Gambling and Computer Gaming*. *European addiction research*. 18. 167-74. 10.1159/000335662.

Wolniewicz CA, Tihamiyu MF, Weeks JW, Elhai JD. *Problematische Smartphone-Nutzung und Beziehungen zu negativem Affekt, Angst, etwas zu verpassen, und Angst vor negativer und positiver Bewertung*. *Psychiatry Res*. 2018;262:618-623. doi:10.1016/j.psychres.2017.09.058

Weltgesundheitsorganisation, 2021. Abgerufen von: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

Yildirim C, Correia AP. *Erforschung der Dimensionen der Nomophobie: Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur Selbsteinschätzung*. *Computers in Human Behaviour*. 2015;49:130-137. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059

Young, K. S. (1998). *Internet-Sucht: Das Entstehen einer neuen klinischen Störung*. *CyberPsychology & Behaviour*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

Anhang

Bewertungsbögen für Quiz

Auswertungsquiz Modul 1 Kontrollblatt - richtige Antworten

1c

2a

3b

4a

Auswertungsquiz Modul 2 Checkblatt - richtige Antworten

1c

2a

3b

4c

Evaluiierungsquiz Modul 3 Checkblatt - richtige Antworten

1a

2b

3a

4b

Auswertungsquiz Modul 4 Checkblatt - richtige Antworten

1b

2c

3b

4a

Bewertungsquiz Modul 5 - Checkblatt - richtige Antworten

1c

2c

3a

4c



Checkliste zur Überprüfung der Unterrichtsgestaltung für Jugendbetreuer

Nein	Kriterien	Ja	Nein
1. Ziele			
1.1	Sind die Ziele für die Lernenden klar formuliert?		
1.2	Sind die Kursanforderungen mit den Zielen vereinbar?		
1.3	Decken die Kapitel/Themen die Ziele des Kurses gründlich ab?		
1.4	Stimmen die Lernziele mit den Lernergebnissen überein?		
1.5	Entspricht der Gesamtinhalt und -aufbau des Kurses den Lehrzielen?		
2. Aufbau			
2.1	Verfügt der Kurs über eine knappe und umfassende Übersicht oder einen Lehrplan?		
2.2	Enthält der Kurs Beispiele, Analogien, Fallstudien, Simulationen, grafische Darstellungen und interaktive Fragen?		
2.3	Setzt die Kursstruktur geeignete Methoden und Verfahren ein, um den Lernerfolg zu messen?		
3. Inhalt			
3.1	Fließt der Inhalt nahtlos, ohne grammatikalische, syntaktische und taktische Fehler?		
3.2	Ist der Inhalt aktuell?		
3.3	Ist der Inhalt auf den Lehrplan abgestimmt?		
3.4	Sind die erwünschten Ergebnisse in den Inhalt integriert?		
3.5	Ist der Inhalt mit dem Urheberrecht vereinbar und wird das gesamte zitierte Material korrekt zitiert?		
3.6	Regt der Kurs die Studierenden zu kritischem und abstraktem Denken an?		
3.7	Gibt es für den Kurs Voraussetzungen oder ist ein technischer Hintergrund erforderlich?		
4. Bewertung			
4.1	Sind die Aufgaben relevant, effizient und beziehen die Schüler in eine Vielzahl von Leistungsarten und Aktivitäten ein?		
4.2	Sind die Übungs- und Bewertungsfragen interaktiv?		
4.3	Konzentrieren sich die Übungs- und Bewertungsaufgaben auf die Ziele des Kurses?		
5. Technik - Gestaltung			
5.1	Ist das Design klar und konsistent, mit entsprechenden Hinweisen?		
5.2	Sind die Bilder und Grafiken von hoher Qualität und für den Kurs geeignet?		
5.3	Ist der Kurs einfach zu navigieren und bietet er Unterstützung bei der technischen und der Kursverwaltung?		
5.4	Ist die Struktur der Kursnavigation konsistent und zuverlässig?		
5.5	Ist der Kurs hardware- und softwaredefiniert?		
5.6	Sind der Ton und der Text auf dem Bildschirm synchronisiert?		
5.7	Erlaubt es die Architektur des Kurses den Lehrkräften, Inhalte, Aktivitäten und zusätzliche Bewertungen hinzuzufügen?		

Feedback zum Thema für Studenten

Bewertung des Moduls						
Titel des Kurses:	Datenschutz und Sicherheit					
Titel des Moduls:	Einführung in den Datenschutz					
Teil A:	Geben Sie auf einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 die niedrigste und 5 die höchste Zustimmung bedeutet, an, wie Sie die folgenden Punkte beurteilen					
	Beobachtungen	1	2	3	4	5
1	Das Thema war interessant					
2	Ich glaube, die behandelten Themen waren wichtig					
3	Ich möchte mehr über das Gebiet erfahren					
4	Ich habe neue Dinge gelernt, die ich in Zukunft wahrscheinlich anwenden werde					
5	Ich möchte meine Fähigkeiten in diesem Bereich verbessern					
6	Ich werde diesen Kurs wahrscheinlich weiterempfehlen					
Teil B:	In dem dafür vorgesehenen Feld können Sie Ihre Kommentare und Empfehlungen abgeben					
Teil C:	Bitte geben Sie in dem dafür vorgesehenen Feld Ihre E-Mail-Adresse an, wenn Sie über dieses Projekt auf dem Laufenden gehalten werden möchten.					

