

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT UND MEINE
ONLINE-IDENTITÄT**
GRUNDSTUFE



TAMUS

DARÜBER ZU REDEN MACHT UNS STÄRKER

<https://tamusproject.eu/>

Interaktives Magazin

Psychische Gesundheit und meine Online-Identität



Jugendförderverein Parchim /Lüz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagne du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie



STUFE

Grundstufe

ALTERSGRUPPE

13-17 Jahre

THEMA

Psychische Gesundheit und meine Online-Identität



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Soziale Medien sind zu einem wesentlichen Bestandteil des Lebens junger Menschen geworden und bieten eine Plattform für Selbstdarstellung, Kommunikation und soziale Kontakte. Es ist jedoch wichtig, die möglichen negativen Auswirkungen einer übermäßigen Nutzung sozialer Medien auf die psychische Gesundheit zu erkennen. In diesem Video werden wir einige dieser möglichen negativen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien untersuchen.

Link: <https://youtu.be/jGPNgX5Ybdw?feature=shared>



QUIZ ZUM EINSTIEG

Danke, dass du dir dieses kurze Video angesehen hast!

Kannst du dir 2 Minuten Zeit nehmen, um über das Video nachzudenken und einige Fragen dazu zu beantworten? Bitte nimm dazu einen Stift und etwas Papier und beantworte die folgenden Fragen:

1. Hast Du dieses kurze Video interessant gefunden?
2. Hast Du durch das Video etwas Neues gelernt?
 - i. Wenn ja, was hast Du gelernt?
3. Hast du jemals darüber nachgedacht, welche Auswirkungen die sozialen Medien auf deine psychische Gesundheit haben könnten?
4. Hast du jemals darüber nachgedacht, wie sich die ständige Nutzung von Multimedia auf deinen Schlaf und deine psychische Gesundheit auswirken könnte?
5. Was sind deiner Meinung nach die größten Schwierigkeiten bei einer digitalen Entwöhnung?

Nimm dir 2 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, warum du das denkst. Erläutere bitte Deine Antwort.

ERWARTETE LERNERGEBNISSE

WISSEN

- Wissen über die Auswirkungen der sozialen Medien auf meine psychische Gesundheit.

KÖNNEN

- Schritte zum Schutz des eigenen Wohlbefindens in Online-Umgebungen skizzieren.
- Die Auswirkungen der sozialen Medien auf meine psychische Gesundheit beschreiben.

HANDEL

- Ich bin mir der Auswirkungen der sozialen Medien auf mein Wohlbefinden bewusst.



**FÖRDERUNG DER
PSYCHISCHEN
GESUNDHEIT -
SCHRITTE ZUR
MINIMIERUNG DER
AUSWIRKUNGEN
DER SOZIALEN
MEDIEN AUF JUNGE
MENSCHEN**

FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT - SCHRITTE ZUR MINIMIERUNG DER AUSWIRKUNGEN DER SOZIALEN MEDIEN AUF JUNGE MENSCHEN

Soziale Medien sind ein wichtiger Bestandteil des Lebens eines jeden jungen Menschen auf diesem Planeten. Von der Kommunikation bis zur Unterhaltung - die meisten Informationen und Inhalte, die wir konsumieren, stammen von unseren Telefonen. Deshalb ist es sehr wichtig, die möglichen Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit zu kennen. Um zu lernen, wie man eine gesündere Beziehung zu sozialen Medien aufbauen kann, gibt es hier einige hilfreiche Tipps!

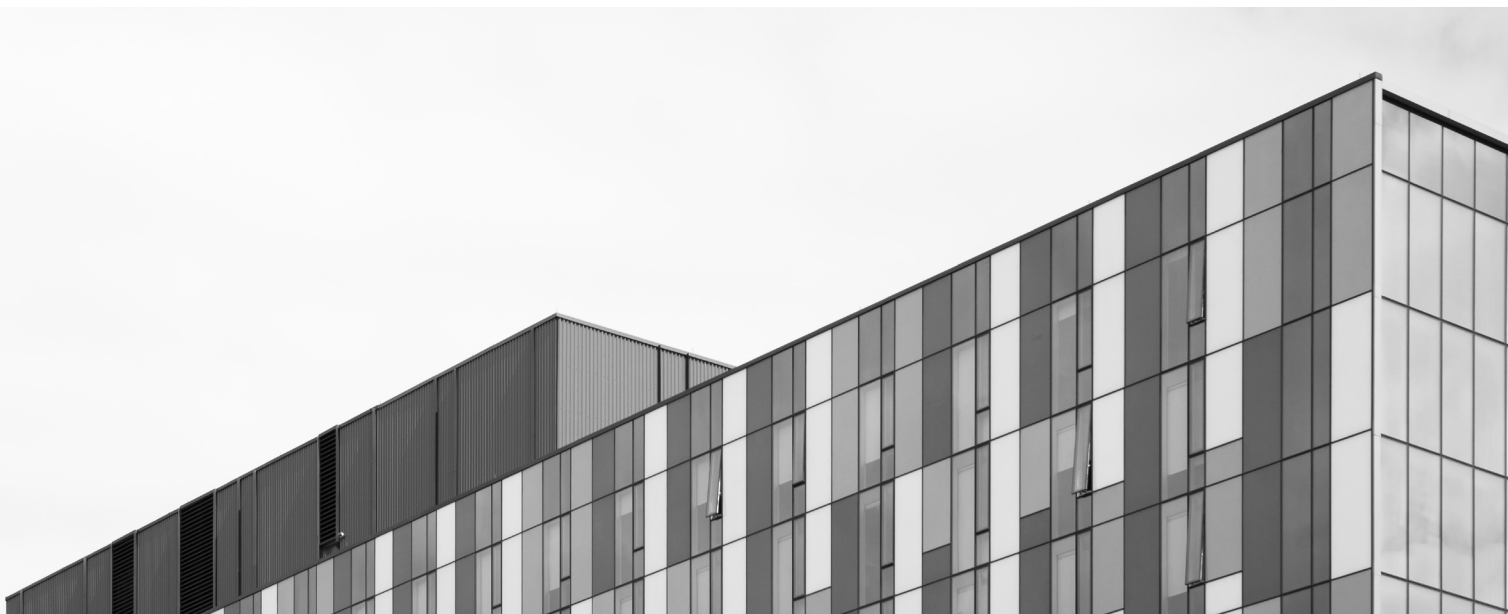
1. Schaffe dir klare Grenzen: Schaffe dir klare Grenzen für die Zeit, die du in den sozialen Medien verbringst. Versuche, mithilfe der Bildschirmzeitfunktion deines Geräts gesunde Zeitlimits für alle Social-Media-Apps auf deinem Telefon festzulegen.
2. Praktiziere eine digitale Auszeit: Lege regelmäßig Pausen von den sozialen Medien ein und bestimme bestimmte Zeiträume, wie z. B. Wochenenden oder Abende, in denen du dich völlig von den sozialen Medien abkoppelst. Nutze diese Zeit für Aktivitäten, die deinem Wohlbefinden zuträglich sind, wie Hobbys, Sport oder Zeit mit deinen Lieben.
3. Wähle die Inhalte aus, die du nutzt: Sei wählerisch

bei den Inhalten, die du online abrufst. Nimm dir Zeit, um deine Online-Erfahrung zu kontrollieren, indem du Themen und Personen blockierst und stumm schaltest, die dir unangenehm sind, die dir schaden oder die dich negativ beeinflussen.

4. Schränke deine Benachrichtigungen ein: Passe deine Benachrichtigungseinstellungen an, um Ablenkungen zu reduzieren und den ständigen Drang zu minimieren, soziale Medien zu überprüfen.
5. Übe dich in ein wenig Selbstkritik: Nimm dir etwas Zeit, um über deine eigenen Gefühle und dein Wohlbefinden bei der Nutzung sozialer Medien nachzudenken. Achte darauf, wie sich bestimmte Inhalte oder Interaktionen auf deine psychische Gesundheit auswirken.

Wenn du dir die Zeit nimmst, einige der oben genannten Tipps in die Praxis umzusetzen, kannst du eine gesündere Beziehung zu sozialen Medien aufbauen, dein Wohlbefinden schützen und eine ausgewogenere und erfüllendere digitale Erfahrung machen.

Geben Sie Ihrer psychischen Gesundheit den Vorrang, nehmen Sie Ihre Individualität an und finden Sie Freude in Ihrer Online- und Offline-Welt!



**AKTIVITÄT ZUR
SELBSTHILFE –
MEINE DIGITALE
ENTWÖHNUNG!**

AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE – MEINE DIGITALE ENTWÖHNUNG!

Eine der besten Möglichkeiten, die Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit zu verringern, ist eine Auszeit von den sozialen Medien und digitalen Geräten im Allgemeinen. Ein digitaler Entzug bedeutet, dass man sich vorübergehend für eine bestimmte Dauer von digitalen Geräten distanziert, die von einigen Stunden pro Tag bis zu einem ganzen Tag oder sogar einem Wochenende pro Monat reichen kann.

Zunächst solltest du überprüfen, wie viel Zeit du mit sozialen Medien auf deinem Handy verbringst. Dazu kannst du die Bildschirmzeiteinstellungen deines Telefons aufrufen.

Wie viel Zeit verbringst du in den sozialen Medien?

Richte mithilfe deiner Bildschirmzeitfunktionen ein Zeitlimit von maximal 30 Minuten für jede deiner Social-Media-Apps ein - dazu gehören TikTok, Instagram, Snapchat und viele andere.

Danach solltest du einen Tag in der Woche wählen, an dem du dein Handy so wenig wie möglich benutzt. Das bedeutet, dass du dich bemühst, so wenig Zei

wie möglich mit deinem Handy zu verbringen, Push-Benachrichtigungen zu deaktivieren und Bildschirme aus dem Blickfeld zu nehmen.

Nachdem du diesen Schritt vollzogen hast, solltest du dir vornehmen, dein Handy nicht mehr als erstes am Morgen und als letztes am Abend zu benutzen. So kannst du besser schlafen und dich länger entspannen. Dies wird dazu beitragen, negative Denkgewohnheiten abzubauen und langfristig gesunde Schlafmuster zu fördern.



VIDEO BIBLIOTHEK

[VIDEO] Wie Social Media dein Gehirn verändert

<https://www.youtube.com/watch?v=0r3Mdi34O6Y>

[VIDEO] Ich bin Smartphone-süchtig...

<https://www.youtube.com/watch?v=qCpNhtHAhv0>

[VIDEO] Sucht nach sozialen Medien

<https://www.youtube.com/watch?v=e0VOKSFiqHs>



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693