


Social Media und das Gehirn

random fact: Wusstest du, dass Instagram und Co. deinem Gehirn das Gefühl geben, belohnt zu werden?



 Schau dir das YouTube Video auf unserem Channel zum Thema „Social Media und mein Gehirn“ an und lerne, wie Social Media unser Gehirn beeinflussen kann! Mach dir dabei gerne Notizen!


.....

.....

.....

 Fülle den Lückentext zum Reel aus!
[Link](#) (oder direkt auf IG [@cyberchecker.at](#))

Mehrere Regionen in unserem werden aktiviert, wenn wir Social Media nutzen. Social Media setzt die Freisetzung des Stoffes aus. Dieser wird mit Vergnügen oder verbunden. Deshalb können wir mit dem Scrollen nur schlecht aufhören. Wenn wir Likes oder Kommentare auf unsere Storys oder Posts erhalten, gibt unser Gehirn frei, was ein Gefühl von und erzeugt.

 **Tausche dich mit einer/m Mitschüler/in aus. Fühlt ihr euch zufrieden, wenn ihr Reaktionen auf eure Beiträge bekommt? Wie geht es euch, wenn ihr wenige Reaktionen bekommt?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **Was schaut ihr euch besonders gerne auf TikTok, Instagram oder Youtube an? Besprecht gemeinsam und notiert eure Lieblingsinhalte!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Social Media und Dopamin

Lies folgenden Text:

🕶 Neben der Ausschüttung von **Dopamin** aktiviert Social Media auch den **präfrontalen Cortex**, der für **Entscheidungsfindung, Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle** verantwortlich ist. Der präfrontale Cortex hilft uns, unnötige Informationen herauszufiltern und uns auf das Wichtige zu konzentrieren.

🎬 Schau dir das Video auf unserem YouTube Channel an und lerne, wie Social Media die Ausschüttung von Dopamin beeinflussen kann. Mach dir dabei gerne Notizen!

.....

.....

.....

🖋 Denke an das Dopamin und an den präfrontalen Cortex:

Hast du eine Idee, wieso du dich manchmal nicht auf etwas Wichtiges konzentrieren kannst und du ständig zum Handy greifen möchtest – zum Beispiel, wenn du für eine Schularbeit lernen solltest? Notiere deine Gedanken!

.....

.....

.....

Wie geht es dir, wenn dein Handy dich abgelenkt hat, aber du eigentlich für einen wichtigen Test oder Schularbeit hättest lernen sollen? Male an!



Nun bist du fast ein Profi zum Thema **Social Media und mein Gehirn** und somit bald ein **Cyber Checker** 😊🧐

Social Media und Emotionen

Oft denken wir, dass das Gehirn nur für die Verarbeitung von Informationen und Wissen zuständig ist. Wusstest du aber, dass auch **Gefühle und Emotionen** vom Gehirn gesteuert und verarbeitet werden?

🎬 Schau dir das Video auf unserem YouTube Channel an und lerne, wie Social Media unsere Gefühle beeinflussen können. Mach dir dabei gerne Notizen!


.....

.....

.....

📖 Lies folgenden Text:

Der **Amygdala** ist eine weitere Region des Gehirns, die aktiviert wird, wenn wir Social Media nutzen. Die Amygdala ist für die **Verarbeitung von Emotionen** verantwortlich und kann durch Social Media-Posts ausgelöst werden, die starke und emotionale Reaktionen hervorrufen. Social Media kann diese emotionalen Reaktionen verstärken und zu einem erhöhten **Stresslevel, Angst, schlechtem Schlaf und sogar zu Depressionen** führen.


 Erinnerst du dich an einen Beitrag oder ein Video, das dich schockiert, traurig oder sehr glücklich gemacht hat?

.....

.....

.....

.....

 Schaltest du dein Handy eine Stunde vor dem Schlafengehen ab oder gehst du direkt nach dem Checken deines Handys schlafen?

.....

.....

.....

.....

 Was machst du als Erstes nach dem Aufstehen?

.....

.....

.....

.....


 Schau dir das Video auf unserem YouTube Channel an und lerne, wie du mit ganz einfachen Tipps dein Gehirn entlasten kannst, um deine Konzentration zu erhöhen. Mach dir dabei gerne Notizen!

.....

.....

.....

Social Media macht süchtig


 Schau dir das Video auf unserem YouTube Channel an und lerne, warum Social Media süchtig machen kann und sogar deine Schulleistung negativ beeinflusst. Mach dir dabei gerne Notizen!

.....

.....

.....

Lies folgenden Text:

 Der **präfrontale Cortex** entwickelt sich bis zu deinem **25. Lebensjahr**. Wusstest du das? Deshalb ist es umso wichtiger, dass du genau über dein Gehirn und die Vorgänge dort Bescheid weißt. Deshalb ist es für dich oft schwer, deinen Social Media Konsum selbst zu steuern oder einfach mit dem Scrollen aufzuhören, wenn du lernen solltest.

Nun wissen wir, dass zu viel **Social Media unsere Gefühle und Emotionen verändern** kann. Durch Social Media gibst du deinem präfrontalen Cortex so viele Informationen in Form von Bildern, Videos und Geräuschen, dass es all diese nicht mehr verarbeiten kann - Er schafft es nicht mehr, zwischen wichtiger und unwichtiger Information zu unterscheiden. Deshalb kannst du dir vielleicht auch deine Englisch Vokabel oder die Mathe Gleichung nicht merken. Studien haben ergeben, dass Schüler*innen mit nur **einer Stunde** Social Media am Tag **bessere Leistungen** hatten als Student*innen mit mehreren Stunden pro Tag.

Um unser Gehirn zu entlasten und „Platz“ für Schulwissen zu machen, können wir uns folgende Fragen stellen:

1. Folge ich Seiten, die mich **inspirieren** und mich **glücklich** machen?
2. Entfolge ich Seiten, die über **traurige** oder **angstmachende** Dinge sprechen?
3. Wenn ich Videos nicht verstehe oder sie schlechte Gefühle in mir auslösen:
Spreche ich mit **einem Erwachsenen** darüber?
4. **Zeitlimit:** Du kannst dir eine Erinnerung einstellen, wenn du zu lange am Handy bist. Instagram bietet hier über die App ein Zeitlimit an! Wenn du nicht weißt, wie du sie einstellst, kontaktiere gerne Cyber Checker!
5. **Bewege dich an der frischen Luft!** Um das Gehirn gut durchzulüften und zu entlasten ist Bewegung an der frischen Luft nach einem langen Handytage ein Muss!
6. **Triff deine Freund*innen** und macht euch aus, dass ihr eine Stunde kein Social Media checkt! Die Zeit gehört euch!

Hast du Fragen?

Möchtest du ein Thema genauer beleuchten, welches Social Media betrifft? Dann kontaktiere uns direkt auf Instagram per DM.