

Liebe Lehrerinnen und Lehrer!

Wir sind **Cyber Checker**, ein Unternehmen, das sich auf Workshops spezialisiert hat, die darauf abzielen, den Umgang mit Social Media im Unterricht zu verbessern und die psychische Gesundheit von Kindern zu fördern.

Unsere Workshops sind speziell darauf ausgelegt, Ihnen als Lehrkraft ein besseres Verständnis für die Auswirkungen von Social Media auf die Psyche und das Wohlbefinden von Kindern zu vermitteln. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Schülerinnen und Schüler im Unterricht für dieses Thema sensibilisieren können und welche Methoden zur Verfügung stehen, um eine gesunde Nutzung von Social Media zu fördern.

Unser erfahrenes Team besteht aus Expertinnen auf dem Gebiet der Neuromarketing und Pädagogik. Wir arbeiten eng mit Schulen und Lehrkräften zusammen, um maßgeschneiderte Workshops zu erstellen, die den individuellen Bedürfnissen und Anforderungen entsprechen.

Unser Ziel ist es, Lehrkräfte dabei zu unterstützen, ein positives und gesundes Lernumfeld für ihre Schülerinnen und Schüler zu schaffen. Wir glauben, dass ein besseres Verständnis für die Auswirkungen von Social Media auf die Psyche und das Wohlbefinden der Kinder einen wichtigen Schritt in diese Richtung darstellt.

Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, kontaktieren Sie uns gerne per E-mail info@cyberchecker oder direkt via Instagram [@cyberchecker.at](https://www.instagram.com/cyberchecker.at).



Themenblock 1: Social Media und mein Gehirn

In welchen Unterrichtsfächern kann ich diesen Workshop durchführen?

- Soziales Lernen
- Digitale Grundbildung
- Biologie und Umweltkunde (Thema Gehirn)

in der 7. und 8. Schulstufe.

Ziele des Workshops:

- Die Schüler/innen sollen verstehen, wie Social Media das Gehirn beeinflusst.
- Die Schüler/innen sollen die Auswirkungen von übermäßigem Social Media Konsum auf ihre Gesundheit verstehen.
- Die Schüler/innen sollen lernen, wie sie ihren Social Media Konsum regulieren und ihre psychische Gesundheit schützen können.

Materialien:

- Worksheet mit Informationen zum Einfluss von Social Media auf das Gehirn und die Gesundheit

Zusatzmaterialien:

- 5 Tipps für einen gesunden Social Media Konsum
- 10 Alternativen zur Social Media Nutzung
- Social Media Tagebuch

Einführung (15 Minuten)

Zu Beginn des Workshops überprüft die Lehrkraft, wie es um das Vorwissen der Schüler*innen zum Thema Social Media steht. Hier kann eine kurze Sammlung von Plattformen erfolgen, die gerade in der Schulklasse angesagt sind.

Im nächsten Schritt sollen die Schüler*innen durch die Analyse ihrer eigenen Social Media Kanälen überlegen, welche Chancen und Vorteile sie durch Social Media haben. Wichtig ist, hier nicht in die Wertung der Inhalte zu kommen.

☞ **Mögliche Umsetzungen:**

Brainstorming Tafel: Entweder schreibt die Lehrkraft oder die Kinder schreiben selbst.

Plakat(e) zur späteren Visualisierung erstellen lassen:

- **Welche Chancen bietet Social Media?** (Trends, Informationsportal, Tipps für gesunde Ernährung und Sport, Kunstseiten, Kommunikation mit anderen Menschen, neue Berufe, Tipps und Tricks für die Schule und das Lernen, Lifehacks, Rezepte,...)
- **Welche Gefahren birgt Social Media?** (Fake News, Schönheitsideale, perfekte Welt, gefährliche Trends, Kommunikation zu gefährlichen Menschen, zu viele Bad News, Beeinflussung des Gehirns, Konzentrationsschwierigkeiten, Vernachlässigung von Sport/Freunde treffen, psychische Gesundheit...)

Nun spannen Sie den Bogen **zur Beeinflussung des Gehirns, der psychischen Gesundheit und mögliche Folgen bei übermäßiger Nutzung**. Dies kann über die Stundenzahl des Konsums, über den Tag, das Wohlbefinden der Kinder etc... erreicht werden. Hier kann auch erwähnt werden, dass all die Chancen auch nur wirklich umgesetzt werden können, wenn wir uns der Gefahren bewusst sind.

Die folgenden Unterlagen haben die Kinder erhalten. Hier die Lösung für Sie:

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](#)

Mehrere Regionen in unserem **GEHIRN** werden aktiviert, wenn wir Social Media nutzen. Social Media setzt die Freisetzung des Stoffes **DOPAMIN** aus. Dieser wird mit Vergnügen oder **Belohnung** verbunden. Deshalb können wir mit dem Scrollen nur schlecht aufhören, denn unser Hirn möchte, dass wir ständig belohnt werden. Wenn wir Likes oder Kommentare auf unsere Storys oder Posts erhalten, gibt unser Gehirn **Dopamin** frei, was ein Gefühl von **Zufriedenheit** und **Freude** 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?

 Diesen Teil können Sie mit den Schüler*innen auch im Plenum besprechen!

...

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

...

 *Diesen Teil können sie mit den Kindern gemeinsam lesen und besprechen!*

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 Handytag 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.

Vertiefendes Wissen für Sie als Lehrer*in zum Nachlesen:

Der neurologische Einfluss von Social Media auf das Gehirn von Kindern und jungen Erwachsenen

Social Media ist ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden. Es hat die Art und Weise verändert, wie wir kommunizieren, Informationen teilen und mit anderen interagieren. Es gibt jedoch wachsende Bedenken hinsichtlich des neurologischen Einflusses von Social Media auf Kinder und junge Erwachsene. Wir möchten Ihnen hier aufzeigen, was sowohl in unserem als auch im Gehirn eines Kindes oder Jugendlichen passiert, wenn wir Social Media nutzen.

1.1 Freisetzung von Dopamin

Wenn wir Social Media nutzen, durchläuft unser Gehirn einen komplexen Prozess, der mehrere Regionen des Gehirns umfasst. Social Media löst die Freisetzung von **Dopamin** aus, einem Neurotransmitter, der mit Vergnügen und Belohnung verbunden ist. Diese Freisetzung von Dopamin ist es, was uns so süchtig nach Social Media macht. Wenn wir Likes oder Kommentare auf unseren Social-Media-Posts erhalten, gibt unser Gehirn Dopamin frei, was ein Gefühl von **Vergnügen und Zufriedenheit** erzeugt. Das ist so, als würden wir uns ständig mit Süßigkeiten belohnen. Irgendwann möchten wir ständig Schokolade haben.

1.2 Aktivierung des Präfrontalen Cortex

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

Social Media kann jedoch den präfrontalen Cortex mit den endlosen Informationen, Benachrichtigungen und Ablenkungen überfordern, ohne dass wir das bewusst merken. Dies kann zu einer **kognitiver Überlastung und einer Abnahme der Aufmerksamkeitsspanne** führen kann. Dies erklärt auch, warum viele Kinder sich nur schwer konzentrieren können, beispielsweise auch in der Schule.

1.3 Aktivierung der Gehirnregion Amygdala

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 emotionale Reaktionen hervorrufen. Social Media kann diese emotionalen Reaktionen verstärken und zu einem **erhöhten Stresslevel, Angst und sogar Depressionen** führen. Deshalb ist es wichtig, immer wieder zu schauen, welche Inhalte mir oder meinem Kind zugespielt werden.

2. Der Einfluss von Social Media auf junge Menschen

2.1 Wieso ist die Begleitung von Kindern und Jugendlichen so wichtig?

Der neurologische Einfluss von Social Media ist besonders besorgniserregend für junge Menschen, da ihr Gehirn sich **noch entwickelt**. Der präfrontale Cortex, der für Entscheidungsfindung und Selbstkontrolle verantwortlich ist, wird erst ab dem Alter von **25 Jahren vollständig** entwickelt. Das bedeutet, dass junge Menschen möglicherweise anfälliger für die süchtig machenden Eigenschaften von Social Media sind und Schwierigkeiten haben, ihren Social Media Konsum zu regulieren. Das erklärt auch, warum Kinder trotz schlechterer Leistungen oder Schlafmangel nicht aufhören können, Social Media zu konsumieren.

2.2 Was sagen Studien zur Situation?

Studien haben gezeigt, dass eine übermäßige Nutzung von Social Media negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit junger Menschen haben kann. Eine von der Royal Society for Public Health durchgeführte Studie ergab, dass die Nutzung sozialer Medien bei jungen Menschen **mit erhöhten Raten von Angstzuständen, Depressionen und schlechtem Schlaf** verbunden war. Soziale Medien können auch zu sozialen Vergleichen führen, was zu **Gefühlen der Unzulänglichkeit und einem geringen Selbstwertgefühl** führen kann.

2.3 Wie kann sich Social Media Konsum auf die Schulleistungen von Kindern auswirken?

Soziale Medien können sich auch negativ auf die schulischen Leistungen auswirken. Eine von der University of California, Irvine, durchgeführte Studie ergab, dass Studenten, die während des Studiums Facebook checkten, schlechtere Noten hatten als diejenigen, die dies nicht taten. Die Studie ergab auch, dass Schüler*innen, die soziale Medien mehr als eine Stunde am Tag nutzten, schlechtere Schulnoten hatten als diejenigen, die die Inhalte weniger als eine Stunde am Tag nutzten.

Somit kann sich die starke Nutzung von Social Media auf Konzentrationsschwierigkeiten, Überlastung oder Merkfähigkeit auswirken.

Zusammenfassung:

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass soziale Medien einen komplexen neurologischen Einfluss auf unser Gehirn haben. Es löst die Freisetzung von **Dopamin** aus, aktiviert den **präfrontalen Cortex** und die **Amygdala** und kann zu **kognitiver Überlastung und emotionalem Stress** führen.

Für junge Menschen kann sich die übermäßige Nutzung sozialer Medien **negativ auf ihre psychische Gesundheit und ihre schulischen Leistungen** auswirken.

Deshalb ist wichtig, dass Eltern, Pädagog*innen und medizinisches Fachpersonal sich der potenziellen neurologischen Auswirkungen sozialer Medien bewusst sind und die verantwortungsvolle Nutzung sozialer Medien bei jungen Menschen fördern.

Begriffserklärung und genauere Erklärung

1. Dopamin

Dopamin ist ein Neurotransmitter im Gehirn, der an der Steuerung von Bewegungen, Lern- und Belohnung Prozessen sowie der Regulierung der Stimmung beteiligt ist. Es ist ein wichtiger Botenstoff, der Signale zwischen Nervenzellen im Gehirn überträgt und bei vielen Funktionen im Körper eine Rolle spielt.

Insbesondere ist Dopamin mit der Belohnung verknüpft, die das Gehirn als Reaktion auf bestimmte Verhaltensweisen oder Ereignisse auslöst. Wenn wir eine positive Erfahrung machen, wie zum Beispiel einen Erfolg oder eine angenehme Erfahrung, gibt das Gehirn Dopamin frei, um diese Erfahrung zu verstärken und uns dazu zu motivieren, ähnliche Erfahrungen in der Zukunft zu suchen. Das kann auch bei der Nutzung von Social Media der Fall sein, wenn beispielsweise ein Like oder eine positive Rückmeldung auf einen Post erfolgt.

Allerdings kann ein übermäßiger Konsum von Dopamin-auslösenden Aktivitäten, wie zum Beispiel der exzessive Gebrauch von sozialen Medien, zu einer Sucht führen, die das Gehirn dazu bringt, immer mehr Dopamin auszuschütten, um das Belohnungssystem zu aktivieren. Das kann zu einer Reihe von unerwünschten Auswirkungen führen, wie beispielsweise einer Abhängigkeit oder einem Verlust der Fähigkeit, natürliche Belohnungen wie Essen oder soziale Interaktionen zu schätzen.

2. Präfrontale Cortex

Der **präfrontale Cortex** ist ein Teil des Gehirns, der sich im vorderen Teil des Frontallappens befindet. Er ist für viele komplexe kognitive Funktionen verantwortlich, einschließlich Entscheidungsfindung, Planung, Urteilsvermögen, Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis, Problemlösung und Emotionsregulation.

Der präfrontale Cortex ist eine der letzten Hirnregionen, die während der Gehirnentwicklung ausreifen. Er ermöglicht es uns, flexibel auf sich ändernde Situationen zu reagieren und komplizierte Entscheidungen zu treffen. Eine gut entwickelte präfrontale Cortex-Funktion ist auch mit besserer **Selbstkontrolle und Impulskontrolle** verbunden.

Verschiedene Faktoren können die Funktion des präfrontalen Cortex beeinträchtigen, einschließlich **Schlafmangel, Stress, Trauma und bestimmten psychischen Störungen**.

3. Amygdala

Die **Amygdala** ist eine Struktur im limbischen System des Gehirns und spielt eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen, insbesondere bei der Bewertung von Bedrohungen und der Entstehung von Angst.

Es gibt zwei Amygdalae im Gehirn, eine auf jeder Seite. Die Amygdala erhält Informationen aus verschiedenen Sinnesorganen, einschließlich der Augen und Ohren, und bewertet diese Informationen, um festzustellen, ob sie eine Bedrohung darstellen oder nicht. Wenn die Amygdala eine Bedrohung erkennt, löst sie eine körperliche Reaktion aus, wie zum Beispiel die Freisetzung von Stresshormonen, die eine Person in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit versetzen.

Die Amygdala ist auch an der Verarbeitung von sozialen Signalen beteiligt, wie zum Beispiel der Interpretation von Gesichtsausdrücken und Gesten, die wichtige Informationen über die Absichten anderer Menschen liefern können. Durch diese Fähigkeit spielt die Amygdala auch eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Regulierung von sozialen Emotionen wie Liebe, Freundschaft und Empathie.

Störungen der Amygdala-Funktion können zu einer Reihe von psychischen Störungen führen, einschließlich Angststörungen, posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und Depression. Außerdem kann es passieren, dass Ihr Kind den Umgang mit Freundschaft und Emotionen im Alltag nicht mehr angemessen regulieren kann.