

Technologie und mein Gehirn

Aktivitätsleitfaden Klasse 3-5



Know Your Neuro

Quizfragen

- 1) Wie viele Stunden benötigt Ihre Gehirnzelle?
Kontakte knüpfen, um Netzwerke aufzubauen, wenn Sie
Ein Verhalten oder eine Fähigkeit üben?

Antwort: 3-4 Stunden am Stück oder nacheinander
- 2) Wie wirkt sich die Technologie negativ auf unsere Aufmerksamkeitsspanne aus?

Antwort: Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf mehrere Reize gleichzeitig richten,
anstatt auf einen Reiz nach dem anderen, zersplittert sich unsere Aufmerksamkeit
und unsere Fähigkeit, uns über längere Zeiträume zu konzentrieren, verringert sich.
- 2) Was ist Popcorn-Gehirn?

Antwort: Die ständige Stimulation durch Elektronik und Bildschirme, die unsere
Gehirnzellen auf Hochtouren laufen lässt.
- 4) Was versteht man unter Brain Drain?

Antwort: Die Folge von zu viel Bildschirmzeit ist, dass dem Gehirn die Energiereserven
ausgehen.
- 3) Was ist die Gehirnbalance-Regel?

Antwort: Eine gesunde Gehirnregel besagt, dass wir für jede Stunde Bildschirmzeit eine
Stunde lang etwas anderes tun sollten, wie zum Beispiel
wie persönliche Treffen mit Freunden, Bewegung, Aufmerksamkeit,
Zuhören, sprechen und Achtsamkeit üben.

Hast du Technik-Wutanfälle?

Ein Technik-Wutanfall ist ein Wutanfall, der auftritt, wenn jemand keinen Zugang zu Technologie hat. Technik-Wutanfälle können ein Zeichen dafür sein, dass der Frontallappen der Person noch nicht ausreichend entwickelt ist, um mit so viel Technologiekonsum umzugehen. Fragen Sie die Schüler, wie viele der unten aufgeführten Symptome auf sie zutreffen, und seien Sie ehrlich!

Sie könnten einen Technik-Wutanfall bekommen, wenn:

- Man muss Ihnen mehrmals sagen, dass Sie Ihr Spiel oder Ihren Bildschirm beenden sollen.
- Du bist verärgert gegenüber deinen Eltern oder deinem Lehrer, weil sie dich aufgefordert haben, dein Spiel zu beenden, oder Bildschirm
- Sie merken, dass Sie wütend werden oder sogar wütend werden, wenn man sein Spiel unterbrechen muss oder Bildschirm
- Es fällt Ihnen schwer, von Bildschirmen zu anderen Aktivitäten zu wechseln.

Aktivitäten

Diskussionsfragen

- 1) Wie fühlt es sich an, wenn andere bezahlen?
Werden sie während des persönlichen Gesprächs
mit Ihnen auf ihre Bildschirme schauen?
- 2) Wie stehen Sie zu Ihrer Familie?
Regeln zur Bildschirmzeit?
- 3) Denken Sie, dass Ihre Bildschirmnutzung
Verstärkt es Ihre Angstzustände oder stört es Ihren
Schlaf?
- 4) Wie schützen Sie sich vor übermäßigem
Technologiekonsum?
- 5) Wie beeinflusst Ihre Nutzung von Technologie oder
sozialen Medien Ihre Werte, Ihr Selbstwertgefühl
oder Ihr Körperbild?

Negative gesundheitliche Auswirkungen

Sowohl zu früher als auch zu häufiger Bildschirmkonsum werden mit negativen gesundheitlichen Auswirkungen in Verbindung gebracht.

- 1) Erleben Sie negative gesundheitliche Probleme?
Welche Auswirkungen hat Ihre Technologienutzung, wie z.
B. Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten,
geringes Selbstwertgefühl, weniger persönliche Kontakte,
weniger körperliche Aktivität oder Einsamkeit?
- 2) Wie werden Sie Ihr Gehirn und Ihre
Ist der Körper gesund bei der Nutzung von Technologie und
Bildschirmen?
- 3) Befolgen Sie die Regel der Gehirnbalance?
Warum oder warum nicht? Wie könntest du auch sonst?

Wie lang ist Ihre Aufmerksamkeitspanne?

Ihre Aufmerksamkeitspanne ist die Zeit, in der Sie sich auf etwas konzentrieren können, ohne abgelenkt zu werden.

- 1) Bitten Sie die Schüler, sich in Zweiergruppen zusammenzuschließen.
- 2) Jeder Schüler soll ein Bild anschauen oder eine Buchseite lesen. Er soll sich so lange wie möglich auf das Bild oder den Text konzentrieren. Sobald ihm etwas anderes einfällt oder er abgelenkt wird, soll er dem anderen Schüler, der die Zeit gestoppt hat, Bescheid geben.
- 3) Fordern Sie die Schüler auf, ihre Aufmerksamkeitspanne zu trainieren, um diese zu erhöhen.