

Technologie und das Gehirn

Leitfaden für Aktivitäten der Klassen 6-12



Know Your Neuro

Quizfragen

1) Wie beeinflusst die Technologie unsere Aufmerksamkeitsspanne?

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 abwesende Präsenz?

Antwort: Ein Phänomen, das auftritt, wenn wir in Gegenwart anderer Menschen unsere Aufmerksamkeit auf unsere Bildschirme richten und dadurch unsere zwischenmenschliche Verbindung unterbrechen. Es kann als eine Form der Vernachlässigung angesehen werden.

3) Was ist Technoferenz?

Antwort: Tritt auf, wenn Technologie die Prozess der Aufmerksamkeit.

4) Was ist ein konstanter Zustand der Unzulänglichkeit?

Antwort: Das Gefühl, in einem Prozess nie fertig oder abgeschlossen zu sein. Online-Welt. Dieser Zustand kann zu einer Zunahme von Angstzuständen beitragen.

5) Was versteht man unter Brain Drain?

Antwort: Die Folge von zu viel Bildschirmzeit ist, dass dem Gehirn die Energiereserven ausgehen.

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

Negative Auswirkungen auf die Gesundheit

Zu früher und übermäßiger Bildschirmkonsum stehen im Zusammenhang mit den rechts aufgeführten negativen gesundheitlichen Auswirkungen. Fragen Sie die

Schüler:

- 1) Treten bei Ihnen aufgrund Ihrer Technologienutzung negative gesundheitliche Auswirkungen auf?
- 2) Kennst du jemanden, der aufgrund seiner Technologienutzung unter diesen negativen gesundheitlichen Auswirkungen leidet? Wie wirkt sich das auf Ihre Beziehung zu ihnen?
- 3) Befolgen Sie die Regel der Gehirnbalance? Warum oder warum nicht?

Liste der Nebenwirkungen

- Beziehungsprobleme
- Schlafprobleme
- Denkprobleme
- Soziale Probleme
- Defizite der Exekutivfunktionen
- Akademische Probleme
- Lernprobleme
- Aufmerksamkeitsprobleme
- Selfie-Dysmorphie
- Gewichtsprobleme
- Sicherheitsprobleme
- Überstimulation
- Weniger Zeit mit den Eltern, Freunde oder Nicht-Bildschirm verwandte Aktivitäten
- Abnahme von Zunahme von Einsamkeit, Hilfe für andere Depression, Angstzustände, Gefühl, ausgeschlossen zu sein
- Videospiele oder das Übergebrauch/Sucht

Diskussionsfragen

- 1) Wie fühlt es sich an, wenn andere auf ihre Bildschirme achten, während Mit Ihnen persönlich sprechen?
- 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?