

Modul 4: Sicherheit

DiA – Digital in Arbeit

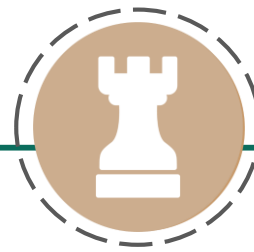
Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



DiA wird gefördert aus Mitteln des
Arbeitsmarktfonds des Bayerischen
Staatsministeriums für Arbeit, Familie
und Soziales



Forschungsinstitut
Betriebliche Bildung



Level 4



Lernziel:

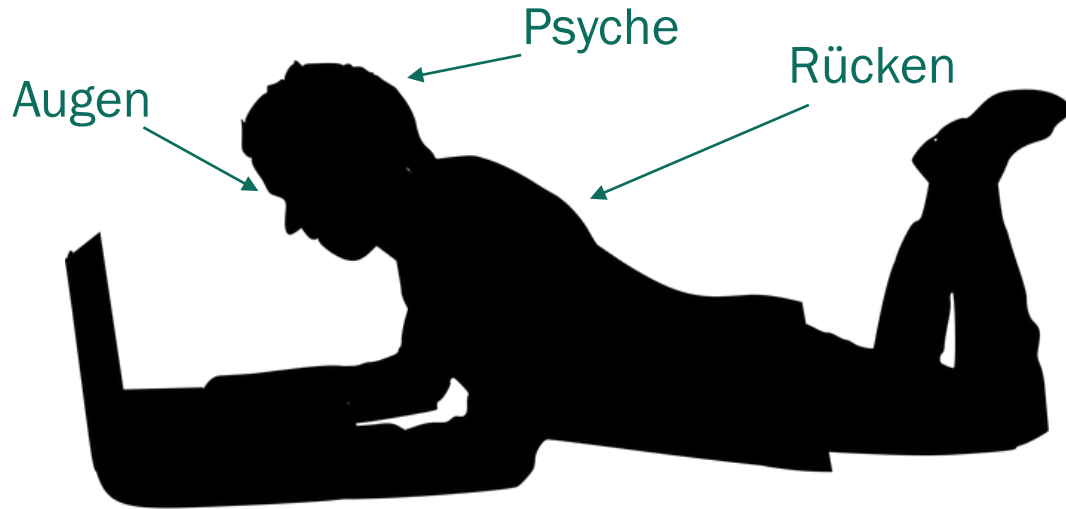
Angemessener Umgang mit modernen Informations- und Kommunikationstechnologien




Kapitel 3: Tipps zum gesunden Umgang mit digitalen Medien

Schutz der Gesundheit

Bei der Computer- oder Smartphone-Nutzung sollte man nicht vergessen, auch auf seine Gesundheit zu achten!



A pair of black-rimmed glasses is centered on the page. The left lens contains the text 'Wenn man länger auf den Bildschirm schaut, ermüden die Augen.' and the right lens contains the text 'Deshalb sollte man jede Viertelstunde eine **Pause** machen.'.

Wenn man länger auf den Bildschirm schaut, ermüden die Augen.

Deshalb sollte man jede Viertelstunde eine **Pause** machen.

Tragen Sie normalerweise eine Lesebrille?

Dann können Sie Bilder und Texte auf dem Bildschirm vergrößern.

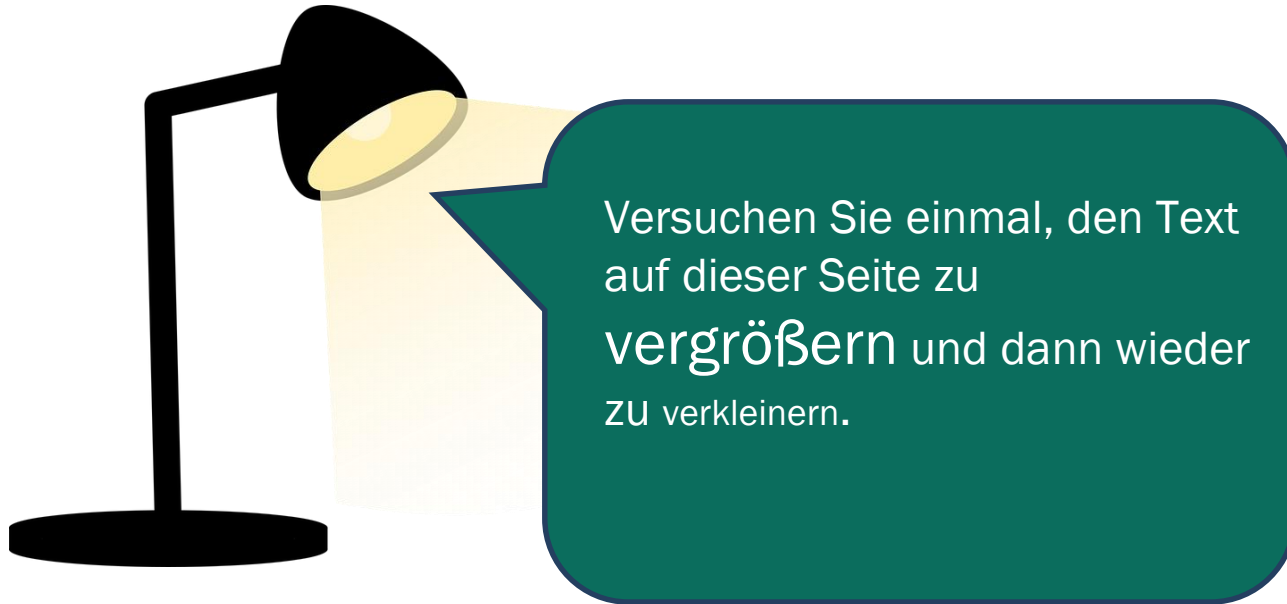
Zum Vergrößern...

halten Sie die Steuerungstaste (Strg) gedrückt und

drücken Sie gleichzeitig die Plustaste +

Mit jedem erneuten Tippen auf Plus wird eine weitere Zoomstufe hinzugefügt.

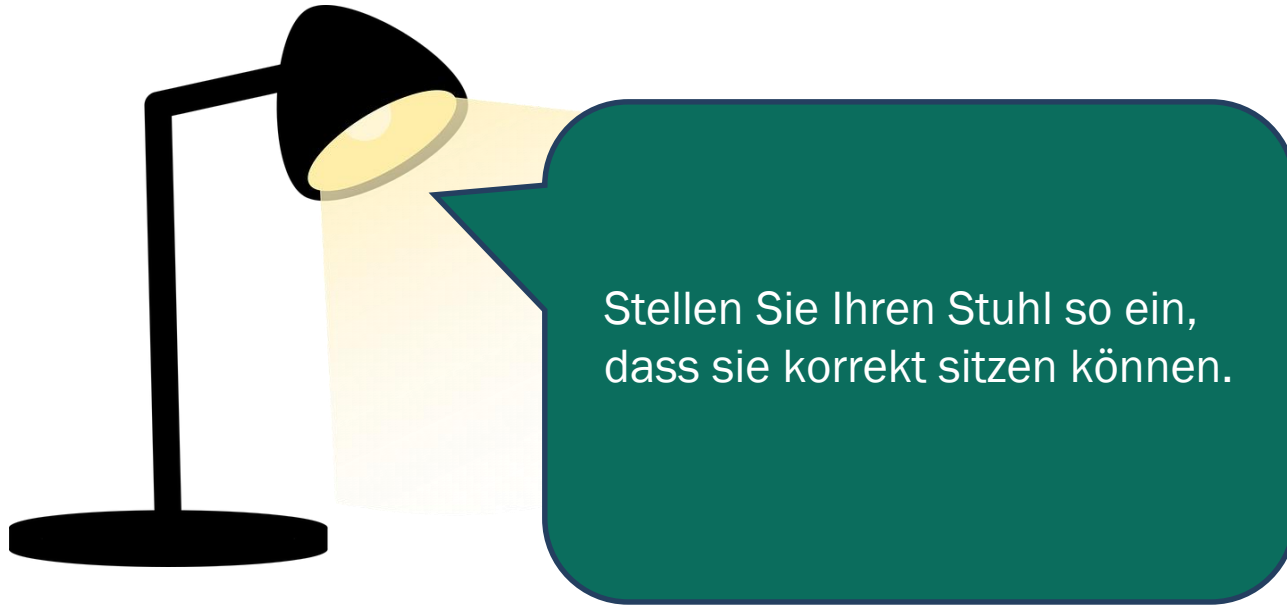
Mit Strg und Minus - wird der Zoom wieder verkleinert.



Wie sitzt man richtig am Computer?

- Den Rücken gerade halten.
- Oberarme locker herabhängen lassen, die Unterarme sollten eine waagerechte Linie zur Tastatur bilden. Oberarme und Unterarme bilden einen Winkel von 90° oder mehr.
- Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel von 90 Grad oder mehr bilden. Die Füße ganzflächig auf den Boden stellen.
- Dynamisch sitzen, d.h. häufig die Sitzhaltung ändern und öfter zwischendurch auch einmal aufstehen. Damit tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes – und Ihrer Gesundheit auch.





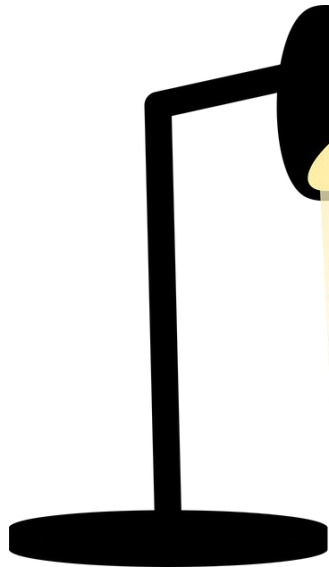
Die Psyche - Suchtgefahr

Immer mehr Menschen verbringen an Computer oder Handy immer mehr Zeit.

Soziale Medien, aber auch das Internet und vor allem (Online-)Videospiele bergen die große Gefahr, sich bei extensiver Nutzung negativ auf die Psyche auszuwirken oder sogar süchtig zu machen.

Doch wann ist viel *zu viel*?





Wie sieht es mit Ihrer
Mediennutzung aus? Wenn Sie
das Gefühl haben, Sie
verbringen schon zu viel Zeit mit
Medien, testen Sie sich selbst:
Bin ich süchtig?





Hier finden Sie Tipps für weniger Handynutzung.

[Tipps gegen Handysucht: So gelingt der Entzug - YouTube](#)



Digitale Medien gehören einfach zum Alltag dazu und können großen Spaß machen. Dabei dürfen die Gefahren aber nicht vergessen werden.



Ausgewogene Mediennutzung

Wichtig ist es, im Umgang mit Medienangeboten das **richtige Maß** zu finden und das eigene Nutzungsverhalten kritisch zu hinterfragen und einzuschätzen.



Auswirkungen auf die Psyche

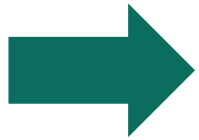
Die häufige Nutzung von sozialen Medien (d.h. z.B. Facebook, Instagram oder ähnliches) kann sich **negativ auf die Psyche auswirken**.

Experten vermuten unter anderem diese Ursachen:

- **Sozialer Vergleich:** die ständige Konfrontation mit einer gefilterten Realität (z.B. makellose Körper, aufregende Hobbies) kann zu Selbstzweifeln und einer verzerrten Selbstwahrnehmung führen.
- **Zeitaufwand:** Mehr Zeit vor dem Bildschirm heißt weniger Zeit für echte soziale Kontakte, kreative Projekte, Schlaf, Bewegung und viele andere essenzielle Bedürfnisse.

- **Reizüberflutung:** Das Gehirn besitzt nur eine begrenzte Aufnahmefähigkeit. Deswegen kann die enorme Informationsflut aus dem Internet zu einer Reizüberflutung führen.
- **Die Sucht nach Likes:** Der Körper schüttet Glückshormone aus, wenn Posts gelikt, mit positiven Kommentaren versehen oder Beiträge retweetet werden. Das kann süchtig machen, insbesondere wenn es im realen Leben nur wenige alternative Quellen positiver Erfahrungen gibt.





Sie sehen: Die Social Media-Nutzung kann großen Spaß machen, birgt aber gleichzeitig Gefahren.

Selbst wenn man ein Social Media – Neuling ist, kann man von Anfang an auf einen gesunden Umgang mit Social Media achten!

Im Folgenden finden Sie einige Tipps dazu.

Tipps für eine gesunde SocialMedia-Nutzung



Tipps für eine gesunde Nutzung
sozialer Medien.

[Hier geht's zum Video](#)



7 Tipps für eine gesunde SocialMedia-Nutzung



- 1. Trauen Sie der Glitzerwelt nicht:** Durch digitale Bearbeitung erscheinen alle schön, gestellte Szenen lassen an ein perfektes Leben glauben. Natürlich sieht die Realität ganz anders aus. Denken Sie beim Surfen stets daran: Was Sie sich da anschauen, ist zum großen Teil mit viel Arbeit im Hintergrund verbunden, Fake oder nur ein einzelner Ausschnitt aus einem sonst völlig gewöhnlichen Leben.
- 2. Richten Sie den Fokus auf das echte Leben:** Twitter, Instagram, Snapchat & Co. bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen, können aber niemals einen echten menschlichen Kontakt ersetzen. Als soziale Wesen sind Menschen auf Kontakt angewiesen. Schenken Sie Ihrem realen Leben immer mehr Aufmerksamkeit als Ihrem virtuellen.

- 3. Surfen Sie nicht in schlechter Stimmung:** gedrückte Stimmung und Niedergeschlagenheit verstärken sich durch die Nutzung sozialer Medien noch. Machen Sie lieber etwas Alternatives, das Glückshormone ausschüttet, zum Beispiel Sport oder einen Spaziergang in der Sonne.

- 4. Setzen Sie sich zeitliche Limits:** Wie viel Internet pro Tag gut tut und wie viel bereits das Wohlbefinden beeinträchtigt, ist sehr individuell. Überlegen Sie sich bewusst, zu welchen Tageszeiten und in welchen Situationen Sie auf Ihr Handy verzichten können.

5. **Verbannen Sie das Smartphone aus dem Schlafzimmer:** Nehmen Sie Ihr Handy nicht mit ins Bett: Der Abend sollte eine Phase der Ruhe sein, in der die Erlebnisse des Tages verarbeitet werden können.

6. **Suchen Sie sich authentische Vorbilder:** Super-schlanke, makellose Fitness- oder Food-Influencer, die permanent Kalorien zählen und täglich in blendender Laune ihr Sportprogramm durchziehen oder Influencer, die sich mit Selbstwert, Individualität und Authentizität auseinandersetzen? Hören Sie in sich selbst hinein: Welche Personen tun Ihnen gut, welchen sollten Sie besser nicht mehr folgen?



-
7. **Schützen Sie sich vor Cybermobbing:** Wer keine Sicherheitsvorkehrungen trifft, kann im Internet mit verletzenden Kommentaren und Cybermobbing konfrontiert werden. Stellen Sie deswegen in den Sicherheitseinstellungen des jeweiligen sozialen Netzwerks ein, dass Ihr Profil und Ihre Posts nur für Personen aus Ihrer Freundesliste sichtbar sind.

Viel Erfolg beim Ausprobieren!

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



DiA wird gefördert aus Mitteln des
Arbeitsmarktfonds des Bayerischen
Staatsministeriums für Arbeit, Familie
und Soziales



Forschungsinstitut
Betriebliche Bildung