

# Digital Wellbeing

## METHODEN des Workshops:

- **Handlungsorientiertes Lernen** im Bereich der „21st century skills“
- Kurzvortrag, Impulsfilme, Partnerarbeit, Gruppendiskussionen, Rollenspiele, Einzelarbeit an Arbeitsblättern zur Bewusstseinsbildung und **Reflexion**



## KOMPETENZEN des Workshops:

Schüler\*innen lernen:

- **Digitale Selbstregulation:** Fähigkeit, Bildschirmzeit bewusst zu steuern und ausgewogene Nutzung zu praktizieren.
- **Kritisches Denken und Selbstreflexion:** Fähigkeit, digitale Inhalte kritisch zu hinterfragen; das eigene Gefühl für Richtig und Falsch zu stärken; FOMO zu erkennen. Bewusstsein für Online-Sicherheit und Privatsphäre zu stärken.
- **Medienkompetenz:** Kompetenz im kritischen Umgang mit digitalen Medien und verantwortungsbewusster Nutzung, Zeitmanagement, abwechslungsreiche Nutzung digitaler Möglichkeiten; Fähigkeit, digitale Technologien effektiv zu nutzen und innovative Ansätze zu entwickeln.
- **Empathie und Soziale Kompetenz im Digitalen:** Fähigkeit, respektvolle und unterstützende Beziehungen in der digitalen Welt zu pflegen und die eigenen Grenzen zu kennen.
- **Teamarbeit:** Fähigkeit, in Teams zu arbeiten, Ideen zu teilen und gemeinsam Ziele zu erreichen. Diese Kompetenzen fördern ein umfassendes Verständnis für einen bewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien im Rahmen des Digital Wellbeing Workshops. Relevant in Schulfächern wie Digitale Grundbildung, Deutsch, Englisch, Informatik,...

## PREISGESTALTUNG:

- **Vorabgespräch** mit der Lehrperson: Klassenstärke; Abstimmung auf den Wissensstand und aktuelle Themen der Klasse; Inhalt des WS kann dahingehend adaptiert werden.
- Nach dem WS wird das **Feedback** der Lehrperson eingeholt und für die Nachbereitung und die **Qualitätsverbesserung** genutzt

