



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Co-funded by
the European Union

POSITIVE LEARN

R3.2.4: Positive Learning Scenarios in German

Editor: Dimitra Pappa (NCSR)

Date:

Distance learning positification: technostress relief and wellbeing (POSITIVE LEARN),
Grant Agreement Number: 2021-1-EL01-KA220-SCH-000027978

The material of the project reflects only the author's views. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Contributors

	Name	Organisation
	Seyma Kocak Qais Hourani Lana Sattelmaier Jan Pawlowski	HRW

Amendment History

Version	Date	Author	Description/Comments
1.0			
1.1			

TABLE OF CONTENTS

Executive Summary	5
1. Lernszenarien	6
Lernszenario 01: Identifizierung von Technostress	6
Lernszenario 02: Stress durch soziale Medien	11
Lernszenario 03: Bewusstsein für soziale Medien	17
Lernszenario 04: Selbst- und Fremdwahrnehmung	22
Lernszenario 05: Positive mindset	27
Lernszenario 06: Management von Emotionen	33
Lernszenario 07: Aufmerksamkeit und Bewusstsein	38
Lernszenario 08: Bewältigung	43
Lernszenario 09: Lerntagebuch	48
Lernszenario 10: Digitaler Entzug und Zeitmanagement	53
Lernszenario 11: Elterliches Engagement und Schulprogramme im Kontext von Technostress	59
Lernszenario 12: Digitale Selbstregulierung	65
Lernszenario 13: Medienkompetenz und kritisches Denken	71
Lernszenario 14: Physische Gesundheit im digitalen Zeitalter	78
Lernszenario 15: Online-Kommunikation und soziale Interaktion	84
Lernszenario 16: Digitale Ethik und Verantwortung	90
Lernszenario 17: Ressourcen und Unterstützung für Kinder im Umgang mit Technostress in der Schule	96
Lernszenario 18: Umgang mit Technostress durch Computernutzung bei Kindern	101
Lernszenario 19: Agilität entwickeln	108
Lernszenario 20: Entwicklung einer digitalen Denkweise zur Verringerung des Technostresses	114
Lernszenario 21: Leitfaden für Lehrer zu generativen AI-Tools	120
Lernszenario 22: Lernen von Ländern und Hauptstädten via online Tools	124
Lernszenario 23: Sonnensystem	131
Lernszenario 24: Informationsflut im Internet	136
Lernszenario 25: Doomscrolling	141
Lernszenario 26: Online-Prüfungen und Tests	146
Lernszenario 27: Piano	153

Lernszenario 28: Tech-Fasten _____	160
Lernszenario 29: Der Umgang mit ständiger Erreichbarkeit und technologischer Invasion _____	167
Lernszenario 30: Co-Creation Workshop _____	173

EXECUTIVE SUMMARY

This report presents a series of Open Positive Learning (PL) Scenarios developed in German as part of the POSITIVE LEARN Project under Result R3 (Open Learning Scenarios and Exchange Platform (User Support Bundle)). The scenarios specifically address the growing challenge of technostress in educational environments, offering innovative strategies to help learners and educators manage the psychological pressures associated with technology use.

Designed to promote well-being, resilience, and positive engagement, each scenario provides practical frameworks that foster emotional regulation, digital literacy, and healthy technology habits. Rooted in the principles of positive education, the scenarios aim to transform the experience of technology in learning from a source of stress to a catalyst for growth and collaboration.

1. LERNSZENARIEN

Lernszenario 01: Identifizierung von Technostress

Lernszenario Identität	
Titel	Identifizierung von Technostress
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Grundlagen des Technologiestresses</p> <p>Die Technik ist überall. Sei es zu Hause, am Arbeitsplatz, im Büro oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Geräte wie Smartphones bedeuten, dass wir ständig und überall erreichbar sind. Das Problem ist der Stress, der durch ein schlechtes Nutzungsverhalten entstehen kann und sich auf die Menschen auswirkt. Sei es, dass andere erwarten, sofort auf eine E-Mail, SMS usw. zu reagieren, oder dass sie mit der Technik überfordert sind, z.B. bei Problemen mit dem Online-Banking. Die Digitalisierung läuft in den Schulen auf Hochtouren, und die Coronavirus-Pandemie hat das Tempo noch beschleunigt. Infolgedessen besteht die Gefahr, dass Lehrer und Schüler einem erhöhten Technostress ausgesetzt werden. Daher sollten Lehrer und Schüler mit Hilfe der Unterrichtsmaterialien an den Technostress herangeführt werden. Dabei werden die folgenden Punkte angesprochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehrer und Schüler identifizieren ihre Stressoren und setzen sich mit ihnen auseinander und bewerten sie. • LehrerInnen und SchülerInnen erwerben Wissen über mögliche Strategien zur Stressbewältigung. <p>Die Unterrichtseinheit kann im Informatik-, Ethik- oder Politikunterricht behandelt werden. Das primäre Ziel der Unterrichtseinheit ist es, Lehrern und Schülern Strategien für den Umgang mit Technostress zu vermitteln. Der Lehrer sollte nicht nur den Kurs leiten, sondern auch von dem Wissen über Technostress profitieren. Ein Informationsblatt über Technostress wird der Lehrkraft von Anfang an zur Verfügung gestellt, das die wichtigsten Informationen enthält.</p>

Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Schüler und Lehrer <ul style="list-style-type: none"> • Alter: 15-18 • Dauer: variabel
Lehrplan & Lernthemen	Ethik, Politik, Informatik
Kompetenzen	Lehrer und Schüler identifizieren ihre Stressoren und setzen sich mit ihnen auseinander und bewerten sie. LehrerInnen und SchülerInnen erwerben Wissen über mögliche Strategien zur Stressbewältigung.
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen: <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. • Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. • Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. • Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1) Emotionale Führung/ E-Medialität</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)

	<p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI1. Stärken betonen (sich auf seine Stärken stützen und eine positive Einstellung haben)</p>
<p>Software & Materialie</p>	<p>Kontext des Fernunterrichts:</p> <p>Plattform für die Bereitstellung: Die Szenarien können über ein spezielles Lernmanagementsystem (LMS) bereitgestellt werden. Typische Plattformen sind Moodle, Canvas oder Blackboard.</p> <p>Werkzeuge und Ressourcen: Es werden verschiedene Werkzeuge und Ressourcen benötigt, darunter: Videokonferenz-Tools (z. B. Zoom, Microsoft Teams) für virtuelle Meetings und Diskussionen. Online-Präsentationstools für die Bereitstellung von Lehrmaterial. Kollaborationstools für Gruppenarbeit und Diskussionen (z. B. Google Workspace, Microsoft 365).</p> <p>Interaktion der Lernenden mit dem Szenario: Die Lernenden können auf verschiedene Weise mit dem Szenario interagieren, unter anderem durch: Teilnahme an virtuellen Klassen und Diskussionen. Teilnahme an Online-Übungen.</p> <p>Lernraum auf der Seite der Lernenden: Der Lernraum der Lernenden befindet sich in ihrer häuslichen Umgebung oder an einem Ort ihrer Wahl mit einer stabilen Internetverbindung.</p> <p>Akteure (Erleichterer): Lehrkräfte oder Ausbilder, die den Kurs konzipieren und durchführen. Mitarbeiter des technischen Supports, die sich um mögliche technische Probleme der Lernenden kümmern.</p> <p>Der Technostress kann durch folgende Maßnahmen gemildert werden: Klare Anweisungen für die Nutzung von Technologien und Plattformen. Bereitstellung von technischem Support zur Problemlösung. Flexibilität bei den technischen Anforderungen, um den unterschiedlichen technischen Fähigkeiten der Lernenden gerecht zu werden. Förderung des Bewusstseins für einen gesunden Umgang mit Technologien und die Förderung digitaler Kompetenzen.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung: Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten?</p>

Die Bewertung wird formative Methoden umfassen. Formative Beurteilungen können aus Quiz, Diskussionen und der Teilnahme an Online-Aktivitäten bestehen.

Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben?

Das Feedback wird in Form von schriftlichen Kommentaren zu Aufgaben und Diskussionsbeiträgen erfolgen. Video-Feedback oder virtuelle Sprechstunden können auch eine persönlichere Note bieten. Konstruktives Feedback sollte die Stärken hervorheben und verbesserungswürdige Bereiche aufzeigen.

Wie werden Sie die Wirksamkeit der Reduzierung des Technostresses bewerten?

Die Effektivität der Technostress-Reduzierung wird durch Reflexionsaufgaben bewertet, in denen die Lernenden ihre Erfahrungen und die wahrgenommenen Veränderungen ihres Stressniveaus mitteilen.

Nachbesprechung:

Wie helfen Sie den Lernenden, über ihr Lernen zu reflektieren?

Die Nachbesprechung kann durch virtuelle Treffen oder Diskussionsforen erfolgen. Ermutigen Sie die Lernenden, über ihr Verständnis von Technostress, die effektivsten Strategien und alle Herausforderungen, denen sie während des Lernprozesses begegnet sind, zu reflektieren.

Welche Fragen werden Sie den Lernenden zur Reflexion stellen?

Welche spezifischen Aspekte des Kurses haben Ihnen geholfen, Technostress besser zu verstehen?

Können Sie Beispiele nennen, in denen Sie erfolgreich Techniken zur Verringerung von Technostress in Ihren eigenen Erfahrungen angewendet haben?

Auf welche Herausforderungen sind Sie bei der Anwendung dieser Techniken gestoßen und wie haben Sie diese gemeistert?

Wie wird das Thema der Technostress-Reduzierung in der Nachbesprechung diskutiert?

Diskutieren Sie Technostress-Reduzierung, indem Sie:

Wiederholung der im Kurs vorgestellten Schlüsselstrategien. Austausch von Erfolgsgeschichten oder Herausforderungen, denen die Lernenden bei der Umsetzung dieser Strategien begegnet sind.

Wir ermutigen zu einer offenen Diskussion über die anhaltende Relevanz dieser Techniken im persönlichen und beruflichen Leben der Lernenden.

Identifizierung von Bereichen, in denen der Kursinhalt oder die Durchführung im Hinblick auf die Verringerung von Technostress verbessert werden kann.

Implementierung von Lernszenarien	
Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)	<p>Szenario Ereignisse:</p> <p>Einführung Mit Hilfe eines Brainstormings werden die SchülerInnen dazu angeregt, über das Thema Technostress nachzudenken. Die Lernenden arbeiten dann in Gruppen an den Grundlagen des Themas und erstellen ihr eigenes Informationsblatt mit folgenden Informationen: Ihre eigene Definition des Begriffs, die Ursprünge des Technostresses und die Folgen des Technostresses. Die Informationsblätter werden anschließend der Klasse vorgestellt.</p> <p>Fortschreiten Die zur Verfügung gestellten Arbeitsblätter werden für die weitere Diskussion des Themas genutzt. Beim Ausfüllen von Arbeitsblatt 1 sollten die Schülerinnen und Schüler die Situationen festhalten, in denen sie sich bei der Nutzung digitaler Technologien gestresst gefühlt haben, zum Beispiel eine Woche lang. Sobald das Protokoll ausgefüllt ist, können sie mit der Arbeit am zweiten Arbeitsblatt beginnen. Arbeitsblatt 2 soll dazu dienen, die Stressauslöser für die im persönlichen Stresstagebuch eingetragenen Belastungen zu identifizieren und zu bewerten. Die Arbeitsblätter werden individuell und anonym ausgefüllt.</p> <p>Hinweis Um den Abbau von Technostress in Angriff nehmen zu können, ist es notwendig, sich mit den eigenen Belastungen auseinanderzusetzen. Stressige Situationen müssen daher zunächst erfasst werden. Anhand des Protokolls oder Tagebuchs können dann die sogenannten Technostressoren identifiziert und bewertet werden. Ist dies geschehen, können in einem nächsten Schritt Strategien zur Minimierung des Technostresses überlegt werden. Informationsblätter über mögliche Strategien zur Bewältigung von Technostress werden ausgeteilt, damit die Schüler lernen, wie sie Technostress reduzieren und vermeiden können. Die Methode kann dann bei persönlichen Beschwerden selbstständig angewendet werden.</p> <p>Reflexion Die SchülerInnen diskutieren und reflektieren gemeinsam über ihre eigenen Gewohnheiten bei der Nutzung von Technologie, um Bereiche zu identifizieren, in denen Verbesserungen möglich sind.</p>

Lernszenario 02: Stress durch soziale Medien

Lernszenario Identität	
Titel	
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Ständige Erreichbarkeit durch soziale Medien Durch die Teilnahme an sozialen Medien wie Instagram, WhatsApp und Co. sind wir immer auf dem Laufenden, erreichbar und können gleichzeitig an verschiedenen Unterhaltungen teilnehmen. Diese ständige Erreichbarkeit kann zu gesundheitlichen Problemen führen, wenn es kaum Ruhephasen gibt. Da das Problem sowohl Jugendliche als auch Erwachsene betrifft, sollen sich Schüler und Lehrer mit Hilfe der Unterrichtseinheit kritisch mit dem Thema auseinandersetzen. Es wird folgendes bearbeitet werden:</p> <p>LehrerInnen und SchülerInnen analysieren ihre Gewohnheiten im Umgang mit sozialen Medien. Welche Plattformen nutzen sie? Wie lange oder wie oft nutzen sie diese täglich?</p> <p>LehrerInnen und SchülerInnen überlegen, welche Risiken die ständige Erreichbarkeit mit sich bringt und wie diese reduziert werden können.</p>
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Lehrkräfte und Schüler der Sekundarstufe 2 Alter: 16-18 Jahre Zeit: 45 min</p>
Lehrplan & Lernthemen	Ethik, Politik, Informatik
Kompetenzen	Die Schülerinnen und Schüler erkennen die durch die ständige Erreichbarkeit verursachten Technostressoren und können die Risiken von sozialen Medien erkennen und interpretieren.

Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Emotionale Führung/ E-Medialität Soziale E-Kompetenz</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI1. Stärken betonen (sich auf seine Stärken stützen und eine positive Einstellung haben)</p> <p>PI3. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erzwingen (Sei aufmerksam und achtsam)</p>
Software & Materialine	<p>Kontext des Fernunterrichts:</p> <p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario gezeigt?</p> <p>Das Szenario wird über ein Lernmanagementsystem wie Moodle bereitgestellt. Für Live-Sitzungen werden auch virtuelle Klassenzimmer oder Videokonferenzplattformen wie Zoom oder Microsoft Teams verwendet.</p>

	<p>Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt? Zu den erforderlichen Tools und Ressourcen gehören Lernmanagementsystem für die Bereitstellung von Inhalten, Aufgaben und Bewertungen. Videokonferenz-Tools für Live-Sitzungen. Online-Artikel, Fallstudien oder Videos zum Thema Stress über soziale Medien. Diskussionsforen für asynchrone Kommunikation.</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Die Lernenden können interagieren durch: Teilnahme an virtuellen Klassen oder Live-Diskussionen. Diskussionen über Diskussionsforen. Einreichen von Aufgaben über das LMS.</p> <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten des Lernenden stattfinden? Das Lernen kann in der häuslichen Umgebung des Lernenden oder an einem Ort seiner Wahl mit einer stabilen Internetverbindung stattfinden. Sie können persönliche Geräte wie Computer, Laptops oder Tablets verwenden.</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) Lehrkräfte oder Moderatoren, die den Kurs konzipieren und leiten. Technisches Hilfspersonal, das sich mit möglichen technologiebezogenen Problemen befasst.</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Die folgenden Maßnahmen können den Technostress verringern Es werden klare Anleitungen zur Nutzung der Technologie und zur Navigation auf der Plattform bereitgestellt. Sie bietet technische Unterstützung für Lernende, die auf Probleme stoßen. Sie sorgt dafür, dass die Lernplattform benutzerfreundlich und zugänglich ist. Wir fördern ein Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten, um die Belastung durch die Bildschirmzeit zu verringern.</p>
Evaluation Tools	<p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Die Bewertung kann durch eine Kombination verschiedener Methoden erfolgen, darunter: Quiz oder Prüfungen über das Verständnis von Stress durch soziale Medien.</p>

Aufgaben oder Projekte, in denen die Lernenden die Auswirkungen von sozialen Medien auf Stress analysieren und präsentieren.

Teilnahme an Online-Diskussionen und -Foren.

Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben?

Feedback kann gegeben werden durch:

Schriftliche Kommentare zu Aufgaben oder Diskussionsbeiträgen.

Einzel- oder Gruppenfeedback über Videokonferenzen.

Wie werden Sie die Wirksamkeit der Maßnahmen zur Vermeidung von Technostress bewerten?

Die Bewertung der Effektivität des Technostressschutzes kann Folgendes beinhalten:

Umfragen oder reflektierende Aufgaben, um Rückmeldungen über das Stressniveau der Lernenden und ihre Wahrnehmung der Auswirkungen von Minderungsstrategien zu erhalten.

Analyse der Teilnahme und des Engagements, um zu verstehen, wie gut sich die Lernenden an die Maßnahmen zur Reduzierung des Technostresses angepasst haben und davon profitiert haben.

Nachbesprechung:

Wie helfen Sie den Lernenden, über ihr Lernen zu reflektieren?

Die Nachbesprechung kann durch folgende Maßnahmen erleichtert werden:

Virtuelle Treffen oder Diskussionsforen, in denen die Lernenden ihre Gedanken und Erfahrungen austauschen können.

Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken?

Wie hat sich Ihr Verständnis von Stress durch soziale Medien während des Kurses entwickelt?

Können Sie konkrete Fälle nennen, in denen Sie Strategien zur Abschwächung von Technostress angewendet haben, und wie wirksam waren diese?

Vor welchen Herausforderungen standen Sie bei der Bewältigung von Technostress, und wie haben Sie diese gemeistert?

Wie wird die Abschwächung von Technostress in der Nachbesprechung besprochen?

In der Nachbesprechung kann der Umgang mit Technostress wie folgt besprochen werden:

Austausch von Erfolgsgeschichten oder Herausforderungen, denen die Lernenden bei der Umsetzung dieser Strategien gegenüberstanden.

	Förderung eines offenen Dialogs über die fortwährende Relevanz dieser Techniken im Leben der Lernenden, wobei der Schwerpunkt auf dem Kontext von Stress durch soziale Medien liegt.
Implementierung von Lernszenarien	
Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)	<p>Szenario Ereignisse:</p> <p>Einführung: Die Lehrkraft stellt kurz vor, dass das Thema ständige Erreichbarkeit ist.</p> <p>Erkundung: Die SchülerInnen überlegen, welche Plattformen es gibt und wofür sie soziale Medien nutzen, bewerten ihr Nutzungsverhalten und denken über mögliche Risiken nach.</p> <p>Erarbeitung: Die Arbeitsblätter werden in Einzelarbeit bearbeitet.</p> <p>Reflexion: Die Ergebnisse der Arbeitsblätter werden präsentiert und diskutiert.</p>

Lernszenario 03: Bewusstsein für soziale Medien

Lernszenario Identität	
Titel	Bewusstsein für soziale Medien
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Bewusstsein für soziale Medien</p> <p>Durch die Teilnahme an sozialen Medien wie Instagram, WhatsApp und Co. sind wir immer auf dem Laufenden, erreichbar und können uns gleichzeitig an verschiedenen Unterhaltungen beteiligen. Die ständige Erreichbarkeit, der soziale Druck, sich ständig mit anderen zu vergleichen, Cybermobbing, Datenschutzprobleme und vieles mehr können bei schlechtem Nutzungsverhalten zu gesundheitlichen Problemen führen. Da die Problematik Jugendliche und Erwachsene betrifft, sollten SchülerInnen und LehrerInnen die Unterrichtseinheit nutzen, um sich kritisch mit dem Thema auseinanderzusetzen.</p> <p>Das Lernszenario schließt an das Szenario "Identifizierung von Technostress" an, in dem es um Stresserkennung geht. Nun geht es um die Anwendung, wie Stress reduziert werden kann. Zunächst werden Gründe für die intensive Nutzung von Social Media genannt. Es werden Tipps gegeben, wie z.B. die Nutzungsdauer reduziert werden kann, die Privatsphäre geschützt werden kann, etc. TikTok dient als Beispielplattform.</p>
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Lehrkräfte und Schüler</p> <p>Lehrkräfte und Schüler der Sekundarstufe 2</p> <p>Alter: 16-18 Jahre</p> <p>Dauer: 90 min</p>
Lehrplan & Lernthemen	Ethik, Politik, Informatik, Medienwissenschaft

Kompetenzen	<p>Schüler und Schülerinnen werden in der Lage sein, Stresssymptome, die durch die Nutzung von sozialen Medien entstehen können zu identifizieren. Sie werden Kompetenzen entwickeln, die eigenen Nutzungsgewohnheiten von sozialen Medien kritisch zu reflektieren und lernen Strategien, um den Stress zu reduzieren.</p>
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Emotionales e-Bewusstsein Emotionale Führung/ E-Medialität Soziale e-Kompetenz</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI3. Erzwingen von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit (aufmerksam und bewusst sein)</p>

<p>Software & Materialine</p>	<p>Kontext des Fernunterrichts für die bewusste Nutzung sozialer Medien:</p> <p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario gezeigt? Das Szenario kann über ein Lernmanagementsystem (LMS) wie Moodle, Canvas oder Blackboard bereitgestellt werden. Virtuelle Klassenzimmer oder Videokonferenzplattformen wie Zoom oder Microsoft Teams können ebenfalls für Live-Sitzungen und Diskussionen genutzt werden.</p> <p>Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt? Erforderliche Tools und Ressourcen können sein Learning Management System (LMS) für die Bereitstellung von Inhalten, Aufgaben und Bewertungen. Videokonferenz-Tools für Live-Sitzungen und Diskussionen. Online-Artikel, Videos oder interaktive Module für den bewussten Umgang mit sozialen Medien. Diskussionsforen oder Tools zur Zusammenarbeit für die asynchrone Kommunikation.</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Die Lernenden können interagieren durch: Teilnahme an virtuellen Klassen oder Live-Diskussionen. Beschäftigung mit Online-Lektüre, Multimedia-Inhalten oder interaktiven Modulen. Zusammenarbeit bei Gruppenprojekten oder Diskussionen in Diskussionsforen. Einreichen von Aufgaben und Erhalt von Feedback über das LMS.</p> <p>In welchem Raum findet das Lernen auf der Seite des Lernenden statt? Das Lernen kann in der häuslichen Umgebung der Lernenden oder an einem Ort ihrer Wahl mit einer stabilen Internetverbindung stattfinden. Die Lernenden können persönliche Geräte wie Computer, Laptops oder Tablets verwenden.</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) Zu den beteiligten Akteuren gehören: Lehrkräfte oder Moderatoren, die den Kurs konzipieren und leiten. Technisches Hilfspersonal, das sich um mögliche technologiebezogene Probleme kümmert.</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Der Technostress kann durch folgende Maßnahmen gemindert werden</p>
--	--

	<p>Bereitstellung klarer Leitlinien für die Nutzung der Technologie und die Navigation auf der Plattform.</p> <p>Technische Unterstützung für Lernende, die auf Probleme stoßen.</p> <p>Sicherstellen, dass die Lernplattform benutzerfreundlich und zugänglich ist.</p> <p>Förderung eines ausgewogenen Verhältnisses zwischen Online- und Offline-Aktivitäten, um die Belastung durch die Bildschirmarbeit zu verringern.</p> <p>Förderung des Einsatzes von Tools zur Zusammenarbeit, um das Gemeinschaftsgefühl und die Unterstützung unter den Lernenden zu fördern</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung:</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten?</p> <p>Zu den Bewertungsmethoden können gehören:</p> <p>Aufgaben, in denen die Lernenden die Auswirkungen sozialer Medien auf Stress analysieren und präsentieren.</p> <p>Teilnahme an Online-Diskussionen oder Foren.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben?</p> <p>Feedback kann gegeben werden durch:</p> <p>Schriftliche Diskussionsbeiträge.</p> <p>Gruppen-Feedback-Sitzungen per Videokonferenz.</p> <p>Wie werden Sie die Effektivität des Technostressausgleichs bewerten?</p> <p>Die Wirksamkeit des Technostressschutzes kann wie folgt bewertet werden:</p> <p>Umfragen oder reflektierende Aufgaben, um Feedback über das Stressniveau der Lernenden und die wahrgenommenen Auswirkungen der Minderungsstrategien zu erhalten.</p> <p>Analyse der Teilnahme und des Engagements, um zu verstehen, wie gut sich die Lernenden an die Maßnahmen zur Reduzierung des Technostresses angepasst haben und davon profitiert haben.</p> <p>Nachbesprechung:</p> <p>Wie helfen Sie den Lernenden, über ihr Lernen zu reflektieren?</p> <p>Erleichtern Sie die Reflexion durch:</p> <p>Virtuelle Diskussionsforen, in denen die Lernenden ihre Erkenntnisse austauschen können.</p> <p>Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken?</p> <p>Wie hat sich Ihr Verständnis von Stress durch soziale Medien während des Kurses entwickelt?</p>

	<p>Können Sie konkrete Fälle nennen, in denen Sie Strategien zur Abschwächung von Technostress angewendet haben, und wie effektiv waren diese? Vor welchen Herausforderungen standen Sie bei der Bewältigung von Technostress, und wie haben Sie diese gemeistert? Wie wird die Abschwächung von Technostress in der Nachbesprechung diskutiert? Diskutieren Sie den Umgang mit Technostress durch: Erfolgsgeschichten oder Herausforderungen, mit denen die Lernenden bei der Umsetzung dieser Strategien konfrontiert waren, teilen. einen offenen Dialog über die fortwährende Relevanz dieser Techniken im Leben der Lernenden anregen und sich dabei auf den Kontext von Stress durch soziale Medien konzentrieren.</p>
Implementierung von Lernszenarien	
Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)	<p>Szenario Ereignisse: Einführung: Die Lehrkraft führt kurz in das Thema der bewussten Nutzung von sozialen Medien ein und erklärt zunächst, was Technostress ist und auf welche Technostressoren er zurückzuführen ist. Anschließend wird erklärt, wie das Bewusstsein im Zusammenhang mit Technostress in sozialen Medien aufgebaut werden kann. Dafür steht eine Präsentation zur Verfügung. Erkundung: Die SchülerInnen lernen die Gründe für die intensive Nutzung von sozialen Medien kennen. Sie finden heraus, wo sie Anleitungen und Informationen erhalten können, z.B. zum Anpassen der Privatsphäre-Einstellungen auf ihren Konten und zur Überprüfung ihrer eigenen Einstellungen. Erarbeitung: Die Arbeitsblätter werden in Partnerarbeit bearbeitet. Reflexion: Abschließend diskutieren die Schülerinnen und Schüler, wie einfach es war, die Maßnahmen umzusetzen, welche Erfahrungen sie damit gemacht haben und wie sie die Betrügereien der Plattformbetreiber erkannt haben.</p>

Lernszenario 04: Selbst- und Fremdwahrnehmung

Lernszenario Identität	
Titel	Selbst- und Fremdwahrnehmung.
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	In der Welt sozialer Medien, wie Instagram, teilen wir unsere besten Momente und sehen gleichzeitig die scheinbar perfekten Leben anderer. Dieser ständige Vergleich kann Stress verursachen und zu negativem Feedback führen. Wichtig ist jedoch, dass unsere Selbstwahrnehmung nicht durch solche Vergleiche oder die Meinungen anderer beeinflusst wird. Nicht perfekt zu sein, ist völlig in Ordnung. Es geht darum, sich selbst zu akzeptieren und auf das zu konzentrieren, was uns einzigartig macht. Wir sollten echte Verbindungen pflegen und lernen, den Wert unserer eigenen Erfahrungen zu schätzen, anstatt uns ständig mit anderen zu vergleichen.
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Schüler <ul style="list-style-type: none"> • Schüler der Sekundarstufe 2 • Alter: 16-18 Jahre • Dauer: 90 min
Lehrplan & Lernthemen	Ethik, Pädagogik, Psychologie
Kompetenzen	Schüler lernen, wie soziale Medien Stress verursachen können, besonders durch ständige Vergleiche mit anderen. Die Schüler erkennen, wie soziale Medien die Selbstwahrnehmung beeinflussen können und warum diese Effekte auftreten. Schüler entwickeln die Fähigkeit, Inhalte kritisch zu betrachten und zu hinterfragen, insbesondere die Darstellung „perfekter“ Lebensmomente auf Plattformen wie Instagram.

	Schüler analysieren, wie soziale Vergleiche ihr Selbstbild beeinflussen und lernen, unrealistische Standards zu erkennen.
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. • Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. • Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. • Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Emotionales e-Bewusstsein Emotionale Führung/ E-Medialität E-Selbstmanagement</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI3. Erzwingen von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit (Sei aufmerksam und bewusst) PI4. Beziehungen unterstützen (Andere unterstützen und gut mit ihnen zusammenarbeiten)</p>
Software & Materialine	Fernunterrichtskontext für Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario gezeigt?

Das Szenario kann über ein Lernmanagementsystem (LMS) wie Moodle, Canvas oder Blackboard bereitgestellt werden. Virtuelle Klassenzimmer oder Videokonferenzplattformen wie Zoom oder Microsoft Teams können für Live-Sitzungen und Diskussionen genutzt werden.

Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt?

Zu den erforderlichen Werkzeugen und Ressourcen können gehören:

Learning Management System (LMS) für die Bereitstellung von Inhalten, Aufgaben und Bewertungen.

Videokonferenz-Tools für Live-Sitzungen und Diskussionen.

Online-Lektüre, Multimedia-Inhalte oder interaktive Module, die sich auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung beziehen.

Kollaborationstools für die asynchrone Kommunikation.

Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren?

Die Lernenden können interagieren durch:

Teilnahme an virtuellen Klassen oder Live-Diskussionen.

Einreichen von Aufgaben und Erhalt von Feedback über das LMS.

In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden?

Das Lernen kann in der häuslichen Umgebung der Lernenden oder an einem beliebigen Ort ihrer Wahl mit einer stabilen Internetverbindung stattfinden. Die Lernenden können persönliche Geräte wie Computer, Laptops oder Tablets verwenden.

Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren)

Zu den beteiligten Akteuren gehören:

Lehrkräfte oder Moderatoren, die den Kurs konzipieren und leiten.

Technisches Hilfspersonal, das sich um mögliche technologiebezogene Probleme kümmert.

Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen?

(Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)

Der Technostress kann durch folgende Maßnahmen gemindert werden:

Bereitstellung klarer Leitlinien für die Nutzung der Technologie und die Navigation auf der Plattform.

Technische Unterstützung für Lernende, die auf Probleme stoßen.

Sicherstellen, dass die Lernplattform benutzerfreundlich und zugänglich ist.

Förderung eines ausgewogenen Verhältnisses zwischen Online- und Offline-Aktivitäten, um die Belastung durch die Bildschirmarbeit zu verringern.

	<p>Förderung des Einsatzes von Tools zur Zusammenarbeit, um das Gemeinschaftsgefühl und die Unterstützung der Lernenden zu fördern.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung: Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Zu den Bewertungsmethoden können gehören: Reflexionsaufsätze oder Tagebücher, in denen die Lernenden ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung analysieren. Fallstudien oder Szenarien, die die Anwendung der gelernten Konzepte erfordern. Teilnahme an Online-Diskussionen oder Foren, in denen persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse erforscht werden. Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Das Feedback kann wie folgt erfolgen: Schriftliche Kommentare zu reflektierenden Aufsätzen, Fallstudien oder Diskussionsbeiträgen. Einzel- oder Gruppenfeedback über Videokonferenzen. Wie werden Sie die Wirksamkeit des Technostress-Abbaus bewerten? Die Bewertung des Technostress-Abbaus kann Folgendes beinhalten: Umfragen oder Reflexionsaufgaben, um Feedback zum Stressniveau der Lernenden und zu den wahrgenommenen Auswirkungen der Strategien zur Stressreduzierung zu erhalten. Analyse der Teilnahme und des Engagements, um zu verstehen, wie gut sich die Lernenden an die Maßnahmen zur Reduzierung des Technostresses angepasst haben und davon profitiert haben. Nachbesprechung: Wie helfen Sie den Lernenden, über ihr Lernen zu reflektieren? Erleichtern Sie die Reflexion durch: Tagebuchführung oder Reflexionsaufgaben, um persönliche Erkenntnisse und Wachstumsbereiche zu dokumentieren. Welche Fragen werden Sie den Teilnehmern zum Nachdenken stellen?</p> <p>Wie hat sich Ihr Verständnis von Selbst- und Fremdwahrnehmung im Laufe des Kurses entwickelt?</p>

	<p>Können Sie konkrete Fälle nennen, in denen Sie die erlernten Konzepte persönlich oder beruflich angewendet haben?</p> <p>Auf welche Herausforderungen sind Sie beim Verstehen und Anwenden dieser Konzepte gestoßen, und wie haben Sie sie gemeistert?</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in der Nachbesprechung diskutiert?</p> <p>Austausch von Erfolgsgeschichten oder Herausforderungen, denen die Lernenden bei der Umsetzung dieser Strategien begegnet sind.</p> <p>Förderung eines offenen Dialogs über die fortwährende Relevanz dieser Techniken im Leben der Lernenden, wobei der Schwerpunkt auf der Selbst- und Fremdwahrnehmung im Zusammenhang mit Technostress liegt.</p>
<p>Implementierung von Lernszenarien</p>	
<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<p>Szenario Ereignisse:</p> <p>Einführung: Die Lehrkraft führt kurz ein, dass es um die Selbst- und Fremdwahrnehmung geht.</p> <p>Erkundung: Die SchülerInnen lernen etwas über Selbst- und Fremdwahrnehmung und schätzen ihre Stärken und die ihrer MitschülerInnen ein. Anschließend vergleichen sie die Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung und setzen sich kritisch mit ihr auseinander.</p> <p>Erarbeitung: Die Arbeitsblätter werden in Einzelarbeit bearbeitet.</p> <p>Reflexion: Abschließend diskutieren die SchülerInnen, wie sie Kritik von anderen aufgenommen haben und wie ein guter Umgang mit Kritik von anderen aussieht</p>

Lernszenario 05:Positive mindset

Lernszenario Identität	
Titel	Positive Mindset
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	Positives Denken Ständige Erreichbarkeit und immer die neuesten Informationen über negative Ereignisse in der Welt führen zu schlechter Laune, Stress und gesundheitlichen Problemen. Mit einer positiven Einstellung, Dankbarkeit für die guten Dinge, die uns täglich widerfahren, und Achtsamkeit können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Stress entgegengewirken.
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Schüler <ul style="list-style-type: none"> • Schüler der Sekundarstufe 2 • Alter: 16-18 Jahre • Dauer: 120 Minuten
Lehrplan & Lernthemen	Soziologie, Psychologie, Pädagogik
Kompetenzen	Schüler lernen, die ständige Erreichbarkeit und den konstanten Informationsfluss über soziale Medien und Nachrichtenquellen zu identifizieren und deren Einfluss auf ihre Stimmung und Gesundheit zu erkennen. Die Schüler verstehen, wie negative Nachrichten ihre Stimmung und ihr Stresslevel beeinflussen können. Schüler entwickeln die Fähigkeit, die Relevanz und die Wirkung der Informationen, die sie erhalten, kritisch zu hinterfragen und zu bewerten. Schüler lernen, nützliche Informationen von solchen zu unterscheiden, die Stress verursachen oder zu negativen emotionalen Reaktionen führen. Schüler üben, Dankbarkeit für positive Aspekte ihres täglichen Lebens zu entwickeln und regelmäßig zu

	reflektieren, was zu einer verbesserten Stimmung und Resilienz gegenüber Stress beiträgt.
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Emotionales E-Bewusstsein E-Selbstmanagement Emotionale E-Unabhängigkeit</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI1. Stärken betonen (sich auf seine Stärken stützen und eine positive Einstellung haben)</p> <p>PI4. Beziehungen fördern (Andere unterstützen und gut mit ihnen zusammenarbeiten)</p> <p>PI5. Resilienz lernen (Lernen Sie, damit umzugehen und resilient zu werden)</p> <p>PI6. Engagement fördern (Schüler zu selbstgesteuertem und engagiertem Lernen anregen)</p>

<p>Software & Materialine</p>	<p>Fernstudium Kontext für positives Denken:</p> <p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario gezeigt?</p> <p>Das Szenario kann über ein Lernmanagementsystem (LMS) wie Moodle, Canvas oder Blackboard bereitgestellt werden. Virtuelle Klassenzimmer oder Videokonferenzplattformen wie Zoom oder Microsoft Teams können für Live-Sitzungen und Diskussionen genutzt werden.</p> <p>Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt?</p> <p>Zu den erforderlichen Werkzeugen und Ressourcen können gehören</p> <p>Learning Management System (LMS) für die Bereitstellung von Inhalten, Aufgaben und Bewertungen.</p> <p>Videokonferenz-Tools für Live-Sitzungen und Diskussionen.</p> <p>Online-Lektüre, Multimedia-Inhalte oder interaktive Module zum Thema positives Denken.</p> <p>Kollaborationstools für die asynchrone Kommunikation.</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren?</p> <p>Die Lernenden können interagieren durch:</p> <p>Teilnahme an virtuellen Klassen oder Live-Diskussionen.</p> <p>Sie können sich mit Online-Lektüre, Multimedia-Inhalten oder interaktiven Modulen beschäftigen.</p> <p>Zusammenarbeit bei Gruppenprojekten oder Diskussionen in Diskussionsforen.</p> <p>Einreichen von Aufgaben und Erhalt von Feedback über das LMS.</p> <p>In welchem Raum findet das Lernen auf der Seite des Lernenden statt?</p> <p>Das Lernen kann in der häuslichen Umgebung der Lernenden oder an einem Ort ihrer Wahl mit einer stabilen Internetverbindung stattfinden. Die Lernenden können persönliche Geräte wie Computer, Laptops oder Tablets verwenden.</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren)</p> <p>Zu den beteiligten Akteuren gehören:</p> <p>Lehrkräfte oder Moderatoren, die den Kurs konzipieren und leiten.</p> <p>Technisches Helpdeskpersonal, das sich um mögliche technologiebezogene Probleme kümmert.</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen?</p> <p>(Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)</p> <p>Der Technostress kann durch folgende Maßnahmen gemindert werden:</p> <p>Bereitstellung klarer Leitlinien für die Nutzung der Technologie und die Navigation auf der Plattform.</p>
--	--

	<p>Technische Unterstützung für Lernende, die auf Probleme stoßen.</p> <p>Sicherstellen, dass die Lernplattform benutzerfreundlich und zugänglich ist.</p> <p>Förderung eines ausgewogenen Verhältnisses zwischen Online- und Offline-Aktivitäten, um die Belastung durch die Bildschirmarbeit zu verringern.</p> <p>Förderung von Tools zur Zusammenarbeit, um die Gemeinschaft und die Unterstützung der Lernenden zu fördern.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung:</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten?</p> <p>Zu den Bewertungsmethoden können gehören:</p> <p>Reflexionsaufgaben, bei denen die Lernenden die Prinzipien des positiven Denkens auf reale Situationen anwenden.</p> <p>Tests oder Prüfungen, die das Verständnis der Konzepte des positiven Denkens überprüfen.</p> <p>Teilnahme an Diskussionen oder Foren, in denen persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse im Zusammenhang mit positivem Denken ausgetauscht werden.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben?</p> <p>Feedback kann gegeben werden durch:</p> <p>Schriftliche Kommentare zu Reflexionsaufgaben, Tests oder Diskussionsbeiträgen.</p> <p>Individuelle Feedback-Sitzungen über Videokonferenzen.</p> <p>Wie werden Sie die Effektivität des Technostress-Abbaus bewerten?</p> <p>Die Bewertung des Technostressabbaus kann Folgendes beinhalten:</p> <p>Umfragen oder Reflexionsaufgaben, um Rückmeldungen über das Stressniveau der Lernenden und die wahrgenommenen Auswirkungen positiver Denkstrategien auf den Technostress zu erhalten.</p> <p>Nachbesprechung:</p> <p>Wie helfen Sie den Lernenden, über ihr Lernen zu reflektieren?</p> <p>Erleichtern Sie die Reflexion durch:</p> <p>Virtuelle Treffen oder Diskussionsforen, in denen die Lernenden Erkenntnisse austauschen und ihre Erfahrungen mit positivem Denken diskutieren können.</p> <p>Tagebuchaufzeichnungen oder Reflexionsaufgaben, um persönliche Erkenntnisse und die Anwendung der Prinzipien des positiven Denkens zu dokumentieren.</p>

	<p>Welche Fragen werden Sie den Teilnehmern zum Nachdenken stellen?</p> <p>Wie hat positives Denken Ihre Denkweise und Ihre Herangehensweise an Herausforderungen beeinflusst? Können Sie Beispiele für Situationen nennen, in denen positives Denken einen spürbaren Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihr Stressniveau hatte?</p> <p>Welche Strategien oder Techniken haben Sie bei der Anwendung der Grundsätze des positiven Denkens in Ihrem täglichen Leben als besonders wirksam empfunden?</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in der Nachbesprechung besprochen?</p> <p>Diskutieren Sie die Abschwächung von Technostress in der Nachbesprechung, indem Sie:</p> <p>Positives Denken mit der Reduzierung von Technostress und seinen Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden in Verbindung bringen.</p> <p>Ermutigen Sie die Lernenden, von Fällen zu berichten, in denen positives Denken ihnen geholfen hat, mit Technostress umzugehen oder ihn zu überwinden.</p> <p>Diskussion der Integration von Strategien des positiven Denkens mit anderen Techniken zur Reduzierung von Technostress.</p>
<p>Implementierung von Lernszenarien</p>	
<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<p>Szenario Ereignisse:</p> <p>Einführung: Die Lehrkraft stellt kurz vor, dass es bei dem Thema um eine positive Denkweise geht.</p> <p>Erkundung: Die SchülerInnen lernen, was eine optimistische Einstellung und Denkweise bewirkt.</p> <p>Erarbeitung: Die Arbeitsblätter werden individuell bearbeitet.</p> <p>Reflexion: Sie diskutieren andere Möglichkeiten, sich auf die positiven Aspekte der Nutzung von Technologie zu konzentrieren</p>

Lernszenario 06: Management von Emotionen

Lernszenario Identität	
Titel	Management von Emotionen
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Technostress, Emotionen Nachrichten über weltweite negative Ereignisse und ausfallende Technologien lösen negative Emotionen aus. Diese können zu schlechter Stimmung, Stress und gesundheitlichen Problemen führen. Indem man versteht, wie Emotionen funktionieren, und durch Strategien zur Bewältigung von Technostress und Training, z. B. durch Apps zur Entspannung und Meditation, kann man den Problemen entgegenwirken. Darüber hinaus hilft es, Pausen zu planen, um Stress abzubauen und emotionale Intelligenz zu entwickeln.</p>
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler der Sekundarstufe 2 • Alter: 16-18 Jahre • Dauer: 90 min
Lehrplan & Lernthemen	Biologie, Informatik, Politik
Kompetenzen	<p>Schüler erlernen grundlegende Kenntnisse darüber, wie Emotionen entstehen und wie sie unser Denken und Handeln beeinflussen.</p> <p>Schüler entwickeln die Fähigkeit, eigene emotionale Reaktionen auf Stressauslöser wie negative Nachrichten oder technologische Störungen zu identifizieren.</p> <p>Die Schüler entwickeln die Fähigkeit, spezifische Faktoren zu identifizieren, die in ihrer technologiegetriebenen Umgebung Stress verursachen.</p> <p>Schüler erarbeiten Strategien, wie sie den durch Technologie verursachten Stress aktiv mindern können, einschließlich der Nutzung von Technikpausen.</p>

	<p>Schüler bauen Fähigkeiten auf, um ihre emotionalen Reaktionen besser zu verstehen und zu steuern, was ihnen hilft, resilienter gegenüber Stress zu werden.</p> <p>Schüler lernen, bewusst Pausen in ihren Alltag einzuplanen, um Überlastung vorzubeugen und langfristig ihr emotionales Gleichgewicht zu erhalten.</p>
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Emotionales E-Bewusstsein E-Selbstmanagement Emotionale Führung/ E-Medialität</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI2. Emotionsmanagement (Lernen Sie, Ihre Gefühle zu verstehen)</p>
Software & Materialine	<p>Kontext des Fernunterrichts:</p> <p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario durchgeführt?</p>

	<p>Das Szenario kann auf verschiedenen Plattformen durchgeführt werden, z. B. auf E-Learning-Plattformen, Videokonferenz-Tools oder speziellen Lernmanagementsystemen.</p> <p>Welche Tools und Ressourcen werden benötigt? Videokonferenz-Tools, Online-Präsentationssoftware, Tools für die Zusammenarbeit und Materialien für das Selbststudium.</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Die Interaktion kann über Chat, Video, Diskussionsforen oder andere Tools für die Zusammenarbeit erfolgen.</p> <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden? Die Lernenden können von überall aus teilnehmen, sei es von zu Hause, vom Arbeitsplatz oder von einem anderen Ort mit Internetzugang.</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) Moderatoren könnten Lehrer, Tutoren oder Experten auf dem Gebiet sein, die den Lernprozess begleiten, Fragen beantworten und Diskussionen moderieren</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)</p> <p>Technostress kann durch klare Anweisungen zur Nutzung der Technologie, Schulungen für Lernende und Moderatoren, technische Unterstützung und eine zuverlässige Netzverbindung gemildert werden.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung:</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Die Bewertung kann auf verschiedene Weise erfolgen, z. B. durch Tests, Quizfragen, schriftliche Aufgaben, mündliche Präsentationen oder praktische Projekte. Peer-Reviews und Selbsteinschätzungen können ebenfalls integriert werden.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Das Feedback kann in Form von schriftlichen Kommentaren, mündlichem Feedback in Online-Meetings, individuellen Diskussionen oder elektronischen Bewertungen erfolgen. Es ist wichtig, konstruktives Feedback auf der Grundlage klarer Kriterien zu geben.</p> <p>Wie werden Sie die Wirksamkeit der Maßnahmen zur Verringerung des Technostresses bewerten? Dies kann durch die Analyse von Umfragen zur Zufriedenheit der Lernenden mit der technologischen Umgebung, die Überwachung von Support-Anfragen, die</p>

	<p>Auswertung von Leistungsdaten und die Sammlung von Feedback zu technologischen Herausforderungen geschehen.</p> <p>Nachbesprechung: Wie helfen Sie den Lernenden, über ihr Lernen zu reflektieren? Die Reflexion kann durch offene Diskussionen, schriftliche Reflexionsaufgaben oder Gruppenreflexionen erfolgen. Die Nutzung von Online-Plattformen für Diskussionen und Blogs kann den Lernenden ebenfalls Raum zur Reflexion bieten.</p> <p>Welche Fragen werden Sie ihnen zum Nachdenken stellen? Fragen könnten sein: "Was haben Sie heute gelernt?", "Welche Herausforderungen haben Sie beim Lernen erlebt?", "Wie haben Sie Technologien eingesetzt, und welche Schwierigkeiten sind aufgetreten?"</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in der Nachbesprechung besprochen? Technostress kann als separates Thema in der Reflexion behandelt werden. Sie könnten fragen: "Sind Sie auf Schwierigkeiten mit den Technologien gestoßen?", "Wie haben Sie diese Herausforderungen gemeistert?" oder "Welche Unterstützung benötigen Sie, um den Technostress zu verringern?"</p>
Implementierung von Lernszenarien	
Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)	<p>Szenario Ereignisse:</p> <p>Einführung: Die Lehrkraft stellt kurz vor, dass es bei dem Thema um eine positive Denkweise geht.</p> <p>Erkundung: Die Schüler lernen, was eine optimistische Einstellung und Denkweise bewirkt.</p> <p>Erarbeitung: Die Arbeitsblätter werden in Einzelarbeit bearbeitet.</p> <p>Reflexion: Sie diskutieren gemeinsam, welche anderen Möglichkeiten es gibt, sich auf die positiven Aspekte bei der Nutzung von Technologie zu konzentrieren.</p>

Lernszenario 07: Aufmerksamkeit und Bewusstsein

Lernszenario Identität	
Titel	Aufmerksamkeit und Bewusstsein
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Achtsam und bewusst durch den Alltag Ein notwendiger Ansatz bei der Nutzung von Technologie ist Achtsamkeit. Wenn wir achtsam sind, können wir bewusster mit unserer digitalen Umgebung umgehen. Wir lernen, Momente der Entspannung zu schaffen und den Stress zu reduzieren, den die Technik manchmal verursacht. Achtsamkeit kann dazu beitragen, unser allgemeines Wohlbefinden zu steigern.</p> <p>Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es möglich ist, die Herausforderungen des technischen Stresses zu bewältigen, indem wir eine positive Einstellung kultivieren, Dankbarkeit üben und Achtsamkeit in unser digitales Leben integrieren. Auf diese Weise können wir nicht nur besser mit den Anforderungen der modernen Welt zurechtkommen, sondern auch unser Wohlbefinden verbessern und ein ausgeglicheneres, gesünderes Leben führen.</p>
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alter: 15-18 • Dauer: 60 min
Lehrplan & Lernthemen	Psychologie
Kompetenzen	<p>Schüler erlernen die Grundprinzipien der Achtsamkeit und deren Bedeutung für das Wohlbefinden.</p> <p>Die Schüler entwickeln die Fähigkeit, ihre Nutzung digitaler Technologien bewusst wahrzunehmen und kritisch zu reflektieren.</p>

	<p>Schüler lernen spezifische Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken, die auf die Reduzierung von durch Technologie verursachten Stress abzielen.</p> <p>Schüler entwickeln Kompetenzen, regelmäßige Pausen von der Technologienutzung zu planen und umzusetzen, um Überforderung vorzubeugen.</p> <p>Schüler erlernen Methoden, um eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung zu entwickeln, die hilft, Herausforderungen gelassener zu begegnen.</p>
<p>Wellness-Kompetenzen von Lehrern</p>	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Emotionales e-Bewusstsein</p>
<p>Rahmen für Lernszenarien</p>	
<p>Pädagogische Methode</p>	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI3. Erzwingen von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit (Sei aufmerksam und bewusst)</p> <p>PI4. Beziehungen unterstützen (Andere unterstützen und gut mit ihnen zusammenarbeiten)</p>

<p>Software & Materialie</p>	<p>Aufmerksamkeit und Bewusstsein bei Technostress im Kontext des Fernunterrichts:</p> <p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform soll das Szenario durchgeführt werden? Das Szenario kann auf verschiedenen Plattformen präsentiert werden, darunter E-Learning-Plattformen wie Moodle oder Canvas, Videokonferenz-Tools wie Zoom oder Microsoft Teams oder spezielle Lernmanagementsysteme.</p> <p>Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt? Zu den Hilfsmitteln gehören Videokameras, Mikrofone, Tools für die Bildschirmfreigabe, Chat-Funktionen, virtuelle Whiteboards und digitale Lernmaterialien. Eine stabile Internetverbindung ist ebenfalls unerlässlich.</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Die Interaktion kann über Video- und Audioanrufe, Chat-Nachrichten, Diskussionsforen, gemeinsame Dokumentenbearbeitung und virtuelle Gruppenaktivitäten erfolgen.</p> <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden? Das Lernen kann an verschiedenen Orten stattfinden, je nach den individuellen Bedingungen der Lernenden, z. B. zu Hause, in Bibliotheken oder in Co-Working Spaces.</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Erleichterer) Moderatoren können Lehrer, Tutoren oder Ausbilder sein, die den Lernprozess leiten, Fragen beantworten und Diskussionen moderieren. Auch die technische Unterstützung kann eine Rolle spielen.</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Der Technostress kann durch klare Anweisungen für die Nutzung der Technologie, Schulungen für Lernende und Moderatoren, technische Unterstützung und die Gewährleistung einer zuverlässigen Netzwerkverbindung gemindert werden. Die Auswahl benutzerfreundlicher Technologien und die Bereitstellung von Ressourcen zur Problemlösung können ebenfalls dazu beitragen, den Technostress zu minimieren.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung:</p> <p>1. Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Die Bewertung kann durch verschiedene Methoden erfolgen, z. B. durch Tests, Prüfungen, schriftliche Aufgaben, Präsentationen oder praktische Projekte. Die</p>

Bewertung kann auch Peer-Reviews, Selbsteinschätzungen und die Teilnahme an Online-Diskussionen umfassen.

2. Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben?

Feedback kann in Form von schriftlichen Kommentaren zu Aufgaben, persönlichen Gesprächen, Video-Feedback oder elektronischen Bewertungen erfolgen. Es ist wichtig, konstruktives Feedback auf der Grundlage klarer Kriterien zu geben und eine Feedbackschleife zur Verbesserung zu fördern.

3. Wie werden Sie die Wirksamkeit der Maßnahmen zur Verringerung von Technostress bewerten?

Die Effektivität kann durch die Überwachung von Supportanfragen im Zusammenhang mit technologischen Problemen, die Analyse von Umfragen zur Zufriedenheit der Lernenden mit der technologischen Umgebung und die Sammlung von Feedback zur Gesamterfahrung bewertet werden. Auch die Auswertung von Leistungsdaten und die Identifizierung von Mustern im Zusammenhang mit Technostress können Aufschluss geben.

Nachbesprechung:

1. Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren?

Die Reflexion kann durch verschiedene Methoden gefördert werden, z. B. durch offene Diskussionen, schriftliche Reflexionsaufgaben oder Gruppenreflexionen. Online-Plattformen, Foren oder Blogs können den Lernenden als Raum dienen, um ihre Gedanken auszutauschen.

2. Welche Fragen werden Sie ihnen zum Nachdenken stellen?

Fragen könnten sein: "Was war die größte Herausforderung bei dieser Lernerfahrung?", "Wie haben Sie Hindernisse überwunden?" und "Welche Strategien haben Sie in Ihrem Lernprozess als besonders effektiv empfunden?"

3. Wie wird die Abschwächung von Technostress in der Nachbesprechung besprochen?

Technostress kann durch Fragen wie folgende angesprochen werden: "Sind Sie während des Lernprozesses auf technologische Herausforderungen gestoßen?", "Wie sind Sie mit dem Technostress umgegangen?", und "Welche Vorschläge haben Sie zur Verbesserung der technologischen Aspekte der Lernumgebung?" Die Erörterung von Strategien und die Bereitstellung zusätzlicher Unterstützung für die Bewältigung von Technostress kann ebenfalls Teil der Nachbesprechung sein.

Implementierung von Lernszenarien	
Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)	Szenario Ereignisse: Einführung: Die Lehrkraft stellt kurz vor, dass es bei dem Thema um Aufmerksamkeit und Bewusstsein geht. Erkundung: Die Schüler lernen eine Atemtechnik, um Achtsamkeit zu erlernen. Erarbeitung: Die Arbeitsblätter werden individuell bearbeitet. Reflexion: Am Ende besprechen die Schüler, was sie von der Übung halten.

Lernszenario 08: Bewältigung

Lernszenario Identität	
Titel	Bewältigung
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Bewältigungsstrategien im Schulalltag</p> <p>Die ständige Erreichbarkeit und die ständige Flut negativer Informationen über das Weltgeschehen können zu schlechter Laune, Stress und sogar zu gesundheitlichen Problemen führen. Dieses Phänomen, das als Technostress bekannt ist, kann unser Wohlbefinden erheblich belasten. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass es Möglichkeiten gibt, diesen Stress zu bewältigen und unsere geistige Gesundheit zu schützen. Eine wirksame Methode zur Bewältigung des Technostresses ist das Erlernen und Anwenden von Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Dazu gehören Techniken wie die achtsame Atmung und die progressive Muskelentspannung, die helfen können, Stress abzubauen und die körperliche Entspannung zu fördern.</p>
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Schüler</p> <p>Schüler im Alter von 15-18 Jahren</p> <p>Dauer: 120 min</p>
Lehrplan & Lernthemen	Bildung, Gesundheitswesen, Sozialkunde
Kompetenzen	<p>Schüler erlernen, die Symptome und Ursachen von Technostress zu erkennen, einschließlich der ständigen Erreichbarkeit und der Flut negativer Nachrichten. Die Schüler verstehen, wie ständige digitale Reize schlechte Laune, Stress und gesundheitliche Probleme verursachen können.</p>

	Schüler lernen, spezifische Gedanken und Einstellungen zu identifizieren, die durch Technostress verstärkt werden und zu emotionalen Reaktionen führen.
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. • Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. • Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. • Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1) Emotionales e-Bewusstsein</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI5. Resilienz lernen (Bewältigung lernen und resilient werden)</p>
Software & Materialine	<p>Strategien zur Bewältigung von Technostress im Schulalltag in einem Fernunterrichtskontext: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario bereitgestellt? Das Szenario kann über verschiedene Online-Plattformen wie E-Learning-Portale, Videokonferenz-Tools wie Zoom</p>

	<p>oder Microsoft Teams oder spezielle Bildungsplattformen für den Fernunterricht bereitgestellt werden.</p> <p>Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt? Zu den Hilfsmitteln gehören Computer oder Tablets, eine zuverlässige Internetverbindung, Videokameras, Mikrofone, Tools für die Zusammenarbeit bei gemeinsam genutzten Dokumenten und der Zugang zu Bildungsmaterialien in digitalen Formaten. Darüber hinaus sind Tools für die Kommunikation und virtuelle Interaktion unerlässlich.</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Die Lernenden können über Video- und Audioanrufe, Chatfunktionen, gemeinsame Dokumentenbearbeitung, Online-Diskussionen und die Teilnahme an virtuellen Klassenzimmern oder Webinaren interagieren.</p> <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden? Das Lernen kann je nach den individuellen Gegebenheiten an verschiedenen Orten stattfinden, z. B. zu Hause, in Bibliotheken oder an ausgewiesenen Lernorten. Es hängt davon ab, ob der Lernende Zugang zu einer förderlichen Umgebung für den Online-Unterricht hat.</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Erleichterer) Bei den Moderatoren kann es sich um Lehrer, Erzieher oder Ausbilder handeln, die den Lernprozess leiten, Anweisungen geben und Diskussionen moderieren. Technisches Hilfspersonal kann ebenfalls eine Rolle bei der Bewältigung von Problemen im Zusammenhang mit Technostress spielen.</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Technostress lässt sich durch eine angemessene Technologiekonfiguration, einschließlich benutzerfreundlicher Schnittstellen und klarer Anweisungen für die Nutzung der Technologie, abmildern. Die Bereitstellung von Kanälen für den technischen Support, die Durchführung von Schulungen und die Gewährleistung stabiler Netzwerkverbindungen sind entscheidende Elemente für den Umgang mit Technostress. Regelmäßige Kommunikation über technologiebezogene Aktualisierungen und Anleitungen zur Fehlerbehebung können ebenfalls dazu beitragen, den Technostress in der Fernlernumgebung zu minimieren.</p>
Evaluation Tools	<p>Bewertung: 1. Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten?</p>

Die Bewertung wird verschiedene Methoden umfassen, wie Projekte und die Teilnahme an virtuellen Aktivitäten. Zusätzlich können formative Beurteilungen durch Online-Diskussionen, Umfragen oder Kurzbeurteilungen während des virtuellen Unterrichts durchgeführt werden.

2. Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben?

Das Feedback erfolgt durch schriftliche Kommentare zu den Aufgaben, durch virtuelle Einzelsitzungen, durch Video-Feedback oder durch elektronische Bewertungen.

Regelmäßiges konstruktives Feedback, das sich auf die Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten konzentriert, wird besonders betont.

3. Wie werden Sie die Wirksamkeit der Maßnahmen zur Verringerung des Technostresses bewerten?

Die Wirksamkeit wird durch die Beobachtung der Häufigkeit und Art der von den Lernenden gemeldeten Probleme im Zusammenhang mit Technostress bewertet. Umfragen und Feedback-Formulare, die sich auf die technischen Aspekte der Lernerfahrung konzentrieren, können wertvolle Erkenntnisse liefern. Darüber hinaus können die Gesamtleistung und das Engagement der Lernenden als Indikatoren dienen.

Nachbesprechung:

1. Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren?

Die Reflexion wird durch offene Diskussionen, schriftliche Reflexionen oder Gruppenreflexionen, die über virtuelle Plattformen durchgeführt werden, gefördert. Wenn Sie den Lernenden die Möglichkeit geben, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen, trägt dies zum Reflexionsprozess bei.

2. Welche Fragen werden Sie den Teilnehmern zum Nachdenken stellen?

Fragen können sein: "Was waren die schwierigsten Aspekte der heutigen Lernaktivitäten?", "Wie sind Sie mit den technologischen Herausforderungen umgegangen?" und "Welche Strategien haben Sie als effektiv im Umgang mit der virtuellen Lernumgebung empfunden?"

3. Wie wird der Umgang mit technischem Stress in der Nachbesprechung besprochen?

Die Abschwächung von Technostress wird anhand von Fragen wie: "Haben Sie während der heutigen Aktivitäten Technostress erlebt?", "Wie sind Sie mit dem Technostress umgegangen oder haben ihn überwunden?" und "Gibt es bestimmte technologische Aspekte, die Herausforderungen verursachen und die weitere Aufmerksamkeit erfordern?"

Implementierung von Lernszenarien	
Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)	Szenario Ereignisse: Einführung: Die Lehrkraft stellt kurz vor, dass es um das Thema Bewältigung geht. Erkundung: Die SchülerInnen erfahren, was Bewältigung bedeutet und lernen einige der Techniken kennen. Erarbeitung: Die Erkundung beginnt mit einem Informationsblatt und Videos, die dann am Ende mit Arbeitsblättern vertieft werden. Reflexion: Die SchülerInnen reflektieren ihre Erfahrungen und die Wirksamkeit ihrer Bewältigungsstrategien. Präsentation der Ergebnisse und Diskussion in der Klasse

Lernszenario 09: Lerntagebuch

Lernszenario Identität	
Titel	Lerntagebuch
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Reflexion über die gelernten Inhalte</p> <p>Die Schüler führen in dem Szenario ein Tagebuch, um ihr Verhalten langfristig zu verbessern. In dem Tagebuch können sie die auftretenden Stresssituationen festhalten. Sie können auch notieren, wie sie mit dem Problem umgegangen sind. Nach den 8 Wochen kann in der Klasse erneut diskutiert werden, ob die Lernszenarien das Verhalten der SchülerInnen zum Besseren verändert haben.</p>
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Schüler</p> <p>Schüler im Alter von 15-18 Jahren</p> <p>Dauer: 8 Wochen</p>
Lehrplan & Lernthemen	Biologie, Informatik, Politik
Kompetenzen	<p>Schüler erlernen, warum Reflexion ein wichtiges Werkzeug für persönliches Wachstum und Verhaltensänderung ist.</p> <p>Schüler werden angeleitet, wie sie ein Tagebuch führen, um ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle systematisch zu dokumentieren.</p> <p>Schüler lernen, regelmäßig und detailliert Stresssituationen in ihrem Tagebuch festzuhalten.</p> <p>Schüler dokumentieren, wie sie auf Stress reagiert haben und welche Strategien sie angewandt haben, um mit dem Stress umzugehen.</p> <p>Schüler üben, ihre Einträge zu analysieren, um die Wirksamkeit ihrer Bewältigungsstrategien zu beurteilen.</p> <p>Schüler erkennen Muster und wiederkehrende Herausforderungen in ihren Reaktionen auf Stress und</p>

	identifizieren Bereiche, in denen sie ihr Verhalten weiterentwickeln können.
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. • Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. • Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. • Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Emotionale E-Unabhängigkeit</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI5. Resilienz lernen (Bewältigung lernen und resilient werden)</p>
Software & Materialine	<p>Lerntagebuch: Kontext des Fernunterrichts - ein Hinweis auf Technostress:</p> <p>Bereitstellung des Szenarios für die Lernenden:</p> <p>Das Szenario wird über eine Online-Lernplattform wie Moodle, Google Classroom oder eine spezielle Schulplattform bereitgestellt. Dies ermöglicht einen</p>

	<p>strukturierten Zugang zu den Lernmaterialien und Aktivitäten.</p> <p>Eine Plattform für die Bereitstellung des Szenarios: Die Plattform kann je nach den Präferenzen der Schule oder des Lehrers variieren. Es könnte eine Kombination aus Videokonferenz-Tools (z. B. Zoom, Microsoft Teams) und schriftlichen Ressourcen (z. B. PDFs, Online-Texte) verwendet werden.</p> <p>Werkzeuge und Ressourcen: Die Lernenden benötigen einen Computer oder ein Tablet mit einer zuverlässigen Internetverbindung. Softwareanwendungen für die virtuelle Zusammenarbeit, Textverarbeitung und Präsentation können erforderlich sein.</p> <p>Interaktion der Lernenden mit dem Szenario: Die Interaktion erfolgt über Online-Diskussionen, Live-Videositzungen, Gruppenprojekte und individuelle Aufgaben. Chat-Funktionen, Foren und virtuelle Klassenzimmer können zum Austausch genutzt werden. Die Lernumgebung für die Lernenden: Die Lernenden sollten einen ruhigen und gut beleuchteten Raum für das Fernstudium vorfinden, um Ablenkungen zu minimieren. Ein ergonomischer Arbeitsplatz mit geeigneten Sitzgelegenheiten und Tischen wird empfohlen.</p> <p>Beteiligte Akteure (Moderatoren): Zu den beteiligten Akteuren gehören Lehrkräfte, Verwaltungsangestellte und technisches Hilfspersonal. Die Lehrkräfte sind für die Unterstützung der Lernenden unerlässlich, während die Administratoren die Verfügbarkeit der Plattform sicherstellen.</p> <p>Abmilderung des technischen Stresses im Kontext des Fernunterrichts: Technischer Stress wird durch klare Anweisungen zur Nutzung der Technologie, Schulungen für Lernende und Lehrkräfte und regelmäßige technische Unterstützung gemildert. Die Technologiekonfiguration sollte benutzerfreundlich und die Netzwerkverbindungen stabil sein, um Frustrationen zu vermeiden. Es können auch Pausen und Richtlinien für eine gesunde Nutzung der Technologie eingeführt werden.</p>
Evaluation Tools	<p>Bewertung: Bewertung des Lernfortschritts: Die Lernenden werden anhand verschiedener Kriterien bewertet, darunter die Teilnahme an Online-Aktivitäten, abgeschlossene Aufgaben, Gruppenprojekte und Prüfungen. Dazu könnte auch die Fähigkeit gehören,</p>

	<p>Technologie effektiv zu nutzen und mit technischem Stress umzugehen.</p> <p>Bereitstellung von Feedback: Feedback wird regelmäßig über die Online-Plattform oder während der virtuellen Sprechstunden gegeben. Es umfasst sowohl positive Bestärkung als auch konstruktive Kritik. Spezifisches Feedback zur Bewältigung von Technostress kann ebenfalls integriert werden.</p> <p>Bewertung der Wirksamkeit der Technostress-Bewältigung: Feedback-Umfragen, Interviews oder Fokusgruppen können durchgeführt werden, um die Wirksamkeit der Technostress-Bewältigung zu bewerten. Die Fragen könnten sich auf die wahrgenommene Belastung durch die Technologie, den Nutzen der Schulung und den technischen Support konzentrieren.</p> <p>Nachbesprechung:</p> <p>Unterstützung der Reflexion: Die Lernenden werden ermutigt, über ihre Lernerfahrungen zu reflektieren. Dies kann in Form von schriftlichen Reflexionen, Gruppendiskussionen oder persönlichen Gesprächen mit der Lehrkraft geschehen.</p> <p>Leitfragen für die Reflexion: Die Fragen könnten sich auf die Nutzung von Technologie, die Auswirkungen von Technostress auf das Lernen, Bewältigungsstrategien und die Anwendung von Technologie im Alltag konzentrieren. Beispielfragen sind: "Wie hast du dich bei der Nutzung von Technologie gefühlt?", "Welche Strategien haben dir geholfen, mit Technostress umzugehen?" und "Wie kannst du das Gelernte auf deinen Alltag anwenden?"</p> <p>Diskussion über die Bewältigung von Technostress: Die Bewältigung von Technostress wird in der Nachbesprechung als integraler Bestandteil des Lernprozesses diskutiert. Die Lehrkräfte können die Herausforderungen der Lernenden bei der Nutzung von Technologie ansprechen, Lösungen austauschen und Empfehlungen für die zukünftige Nutzung von Technologie geben.</p>
<p>Implementierung von Lernszenarien</p>	
<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<p>Szenario Ereignisse:</p> <p>Einführung: Die Lehrkraft stellt kurz vor, dass es sich um ein Lerntagebuch handelt.</p> <p>Beschreibung:</p>

Die SchülerInnen reflektieren ihr Verhalten, indem sie notieren, was sie gestresst hat und wie sie sich in der Situation verhalten haben.

Entwicklung:

Die Arbeit wird individuell durchgeführt. Das Lerntagebuch kann in Textform oder als Videotagebuch geführt werden. Arbeitsblatt 1 dient als Beispiel.

Reflexion:

Das Lerntagebuch gibt den Schülern die Möglichkeit zu überprüfen, ob die bearbeiteten Lernszenarien ihren Umgang mit verschiedenen Stresssituationen verbessert haben. Nach der vorgegebenen Zeit wird gemeinsam besprochen, ob es Verbesserungen im Umgang mit Stresssituationen gegeben hat.

Lernszenario 10: Digitaler Entzug und Zeitmanagement

Lernszenario Identität	
Titel	Digitaler Entzug und Zeitmanagement
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	Ein digitales Gleichgewicht finden: Effektive Entgiftungs- und Zeitmanagementstrategien für SchülerInnen Die Schüler können lernen, wie sie ein gesundes Gleichgewicht zwischen der Nutzung digitaler Medien und anderen Aktivitäten finden können. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung praktischer Entgiftungsstrategien, um die Bildschirmzeit zu reduzieren, sowie auf Zeitmanagementfähigkeiten, um die Effizienz sowohl in der Schule als auch im täglichen Leben zu verbessern. Die SchülerInnen lernen verschiedene Techniken, um ihre Beziehung zu digitalen Medien zu reflektieren, ihre Zeit effektiver zu organisieren und die Qualität ihres Schlafes zu verbessern.
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Schüler <ul style="list-style-type: none"> • Schüler im Alter von 15-18 Jahren • Dauer: 120 Minuten
Lehrplan & Lernthemen	Psychologie, Informatik und Medien, Sozialkunde/Ethik
Kompetenzen	Schüler erlernen die Bedeutung eines ausgewogenen Verhältnisses zwischen digitaler Mediennutzung und anderen Lebensbereichen. Die Schüler erkennen die potenziellen negativen Auswirkungen einer zu intensiven Nutzung digitaler Medien auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Schüler lernen, praktische Pläne zu erstellen, um ihre Bildschirmzeit zu reduzieren, einschließlich festgelegter Zeiten ohne digitale Geräte.

	<p>Schüler erproben verschiedene Methoden, um ihre tägliche Nutzung digitaler Medien zu begrenzen, wie z.B. App-Limits und bewusste Medienpausen.</p> <p>Schüler führen regelmäßige Selbstreflexionen durch, um ihre Beziehung zu digitalen Medien zu bewerten und anzupassen.</p> <p>Schüler lernen, Feedback zu ihrer Zeit- und Mediennutzung zu sammeln und basierend darauf Anpassungen vorzunehmen, um ihre Ziele effektiver zu erreichen.</p>
<p>Wellness-Kompetenzen von Lehrern</p>	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>E-Selbstverwaltung</p>
<p>Rahmen für Lernszenarien</p>	
<p>Pädagogische Methode</p>	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI1. Stärken betonen (sich auf seine Stärken stützen und eine positive Einstellung haben)</p>

Software & Materialie	<p>1. Plattform für die Bereitstellung: Das Szenario kann über ein Lernmanagementsystem (LMS) wie Moodle oder eine spezielle Bildungsplattform bereitgestellt werden. Videokonferenz-Tools wie Zoom oder Microsoft Teams können für Live-Sitzungen verwendet werden.</p> <p>2. Werkzeuge und Ressourcen: Präsentationsfolien oder Dokumente, die die wichtigsten Konzepte umreißen. Videoinhalte zur Erläuterung der Auswirkungen von Technostress und Strategien zur Abschwächung. Interaktive Quizze oder Umfragen zur Selbsteinschätzung. Diskussionsforen für gemeinsames Lernen und Erfahrungsaustausch. Zeitmanagement-Apps oder -Tools für die praktische Umsetzung.</p> <p>3. Interaktion: Die Lernenden können durch virtuelle Live-Sitzungen, Diskussionsforen und gemeinsame Dokumente interagieren. Gruppenaktivitäten oder Projekte zur Förderung der Interaktion unter Gleichgesinnten.</p> <p>4. Lernraum: Das Lernen kann in einer speziellen Online-Umgebung stattfinden, die über das LMS zugänglich ist. Die Lernenden benötigen einen ruhigen und bequemen Raum, um Inhalte zu betrachten und an Diskussionen teilzunehmen.</p> <p>5. Akteure (Moderatoren): Lehrkräfte oder Moderatoren, die die Sitzungen leiten. IT-Supportpersonal für technische Unterstützung. Gastredner oder Experten für spezielle Themen im Zusammenhang mit Technostress.</p> <p>6. Abschwächung von Technostress: Technologie-Konfiguration: Sicherstellen, dass die Lernplattform benutzerfreundlich, zugänglich und frei von technischen Störungen ist. Technologie-Nutzung: Fördern Sie den verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit der Technologie während der Sitzungen. Netzwerk-Verbindungen: Stellen Sie Richtlinien für stabile Internetverbindungen und Tipps zur Fehlerbehebung bereit. Regelmäßige Kontrollen, um technische Probleme anzusprechen und Unterstützung zu leisten.</p>
Evaluation Tools	<p>Bewertung: 1. Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten?</p>

Quizze und Umfragen: Regelmäßige Quizfragen zu Schlüsselkonzepten und -strategien.
 Praktische Anwendung: Bewertung der Umsetzung von Zeitmanagementtechniken in realen Szenarien.
 Teilnahme: Bewertung des Engagements in Diskussionsforen und Live-Sitzungen.
 Projektarbeit: Bewertung von Gemeinschaftsprojekten im Zusammenhang mit der digitalen Entgiftungsplanung.

2. Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben?

Individuelles Feedback: Individuelles Feedback zu Tests und Bewertungen.
 Diskussionsforen: Beteiligen Sie sich an Diskussionen, um Fragen zu klären und Anleitungen zu geben.
 Gleichrangige Überprüfung: Fördern Sie das Feedback von Gleichaltrigen zu gemeinsamen Projekten.
 Schriftliches Feedback: Detailliertes Feedback zu praktischen Anwendungen und Projektarbeiten.

3. Wie werden Sie die Wirksamkeit der Technostress-Minderung bewerten?

Erhebungen und Feedback-Formulare: Regelmäßige Umfragen, um das Stressniveau der Lernenden und ihre Wahrnehmung der Wirksamkeit von Strategien zur Stressreduzierung zu messen.
 Leistungsmetriken: Analysieren Sie die Verbesserungen im Zeitmanagement und die Verringerung der mit Technostress verbundenen Probleme.

Nachbesprechung:

1. Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren?

Reflexionsjournale: Ermutigen Sie die Lernenden, über ihre digitale Entgiftungsreise ein Reflexionsprotokoll zu führen.
 Diskussionsrunden: Führen Sie Nachbesprechungen durch, in denen die Lernenden ihre Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen können.

Selbsteinschätzung: Begleiten Sie die Lernenden bei der Selbsteinschätzung ihrer Fortschritte und Erfolge.

2. Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken?

Persönliche Auswirkungen: Wie haben sich die Strategien auf Ihr tägliches Leben und Ihr Wohlbefinden ausgewirkt?

Gestellte Herausforderungen: Auf welche Herausforderungen sind Sie gestoßen und wie haben Sie sie gemeistert?

Lernpunkte: Was haben Sie über Zeitmanagement und digitale Entgiftung gelernt?

	<p>Zukunftsplanung: Wie wollen Sie den digitalen Entzug und das Zeitmanagement weiter praktizieren?</p> <p>3. Wie wird der Umgang mit Technostress in der Nachbesprechung besprochen?</p> <p>Offene Diskussionen: Leiten Sie offene Diskussionen über die Erfahrungen der Lernenden mit Technostress ein.</p> <p>Identifizierung von Auslösern: Diskutieren Sie spezifische Technostressauslöser und Strategien, um diese abzumildern.</p> <p>Austausch von Strategien: Ermutigen Sie die Lernenden, erfolgreiche Strategien zur Abschwächung von Technostress mit Gleichaltrigen zu teilen.</p> <p>Feedback einbeziehen: Diskutieren Sie, wie die Lernenden das erhaltene Feedback in ihre laufende Praxis einbeziehen können.</p>
<p>Implementierung von Lernszenarien</p>	
<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<p>Szenario Ereignisse:</p> <p>Einführung: Die Lehrkräfte führen in das Thema digitale Entgiftung und Zeitmanagement ein und erörtern die Auswirkungen von übermäßiger Bildschirmzeit und digitalen Ablenkungen.</p> <p>Erkundung: Die Schüler erkennen die Bedeutung der digitalen Entgiftung und des Zeitmanagements für die Bewältigung des Technostresses. Sie lernen praktische Strategien, um digitale Ablenkungen zu reduzieren und ihre Zeit effizient zu nutzen. Schließlich wenden sie das Gelernte in ihrem eigenen Leben an, um das Zeitmanagement zu optimieren und digitale Entgiftung zu praktizieren.</p> <p>Entwicklung: Informationsblätter geben einen Überblick über die Konzepte und Aspekte der digitalen Entgiftung und des Zeitmanagements. Darauf aufbauend wird ein Video präsentiert, das bei der Entwicklung von Arbeitsblättern hilft.</p> <p>Reflexion: Einen Tag lang setzen die SchülerInnen ihre Strategien zur digitalen Entgiftung und zum Zeitmanagement um. Am Ende dieses Tages reflektieren sie über ihre Erfahrungen und Herausforderungen. Während der gesamten Veranstaltung tauschen die SchülerInnen ihre Erfahrungen und Empfehlungen zum digitalen Entzug und Zeitmanagement in der Klasse aus. Am letzten Tag stellen die Schüler ihre Pläne der Klasse vor und reflektieren gemeinsam, was sie gelernt haben und wie sie es in ihrem Leben anwenden</p>

	<p>können. Als Abschlussprojekt erstellen die Schüler eine schriftliche Reflexion über ihre Erfahrungen mit digitalem Entzug und Zeitmanagement, einschließlich der überwundenen Herausforderungen, erzielten Erfolge und zukünftigen Ziele.</p>
--	--

Lernszenario 11: Elterliches Engagement und Schulprogramme im Kontext von Technostress

Lernszenario Identität	
Titel	Elterliches Engagement und Schulprogramme im Kontext von Technostress
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	Schulen können auch die Eltern einbeziehen und Schulprogramme fördern, um das Bewusstsein für Technostress zu schärfen und einen gesunden Umgang mit der Technologie zu fördern. Die Einbeziehung von Eltern und Schulen ist für die Sensibilisierung für Technostress von entscheidender Bedeutung, da sie eine Schlüsselrolle bei der Erziehung ihrer Kinder spielen. Eltern sind die Hauptbezugspersonen und haben ein einzigartiges Verständnis für die Technologienutzung ihrer Kinder. Sie müssen verstehen, wie sich eine übermäßige Nutzung der Technologie auf das Lernumfeld auswirkt, einschließlich der Konzentration, der sozialen Interaktion und der schulischen Leistungen. Die frühzeitige Erkennung von Anzeichen von Technostress durch aktive Teilnahme an Sensibilisierungsveranstaltungen ermöglicht ein rechtzeitiges Eingreifen. Die Mitgestaltung von Schulprogrammen mit den Eltern berücksichtigt deren Erkenntnisse und fördert einen ganzheitlichen Ansatz. Es ist wichtig, die Definition von Technostress zu verstehen und gemeinsam an umfassenden Lösungen zu arbeiten, die den Bedürfnissen der Schüler gerecht werden.
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Eltern und Lehrer 120 Minuten
Lehrplan & Lernthemen	Sensibilisierung von Eltern, Schulausschuss und Lehrern

Kompetenzen	
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1) E-Selbstverwaltung</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI8. Zielstrebigkeit (eine Stimme haben und aktiv sein)</p>
Software & Materialine	<p>Kontext des Fernunterrichts: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Das Szenario wird über eine virtuelle Lernumgebung bereitgestellt. Dabei kann es sich um eine Plattform wie Zoom, Microsoft Teams oder eine spezielle E-Learning-Plattform handeln, die interaktive Funktionen wie Foren, Videokonferenzen und digitale Aufgabenstellungen unterstützt. Die Wahl der Plattform hängt von der</p>

Zugänglichkeit für die Lernenden und der Fähigkeit ab, verschiedene interaktive und multimediale Inhalte zu unterstützen.

Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt?

Zu den wichtigsten Hilfsmitteln gehören eine stabile Internetverbindung, ein Computer oder Tablet, auf dem die gewählte Plattform laufen kann, Kopfhörer (vorzugsweise mit Mikrofon für eine klare Kommunikation) und Zugang zu digitalen Lernmaterialien (wie PDFs, Videos und interaktive Module). Werkzeuge zur Erstellung und gemeinsamen Nutzung von Inhalten, wie digitale Whiteboards oder Plattformen zur gemeinsamen Nutzung von Dokumenten, können die Interaktivität erhöhen.

Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren?

Die Lernenden werden mit dem Szenario durch synchrone und asynchrone Aktivitäten interagieren. Die synchrone Interaktion umfasst Live-Diskussionen, Webinare und Rollenspiele, die in Echtzeit durchgeführt werden. Die asynchrone Interaktion umfasst die Beschäftigung mit dem Kursmaterial, die Teilnahme an Forumsdiskussionen und die eigenständige Bearbeitung von Aufgaben.

In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden?

Das Lernen findet in erster Linie zu Hause oder in einem anderen persönlichen Raum statt, in dem die Lernenden Zugang zu einem Computer und einer Internetverbindung haben. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, zu Hause eine förderliche Lernumgebung zu schaffen, die frei von Ablenkungen ist und in der man sich über einen längeren Zeitraum hinweg wohl fühlt.

Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren)

Die Hauptakteure sind Pädagogen oder Moderatoren, die auf Familien-Wellness und digitale Gesundheit spezialisiert sind. Sie leiten den Lernprozess, stellen Ressourcen zur Verfügung, leiten Diskussionen und geben Feedback. Technisches Hilfspersonal kann auch bei Problemen im Zusammenhang mit der Nutzung der Technologie behilflich sein.

Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen?

(Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)

In einer Fernlernumgebung wird der Technostress durch folgende Maßnahmen gemindert

Bereitstellung klarer Anweisungen und Unterstützung für die Technologiekonfiguration, um technische Schwierigkeiten und Frustrationen zu minimieren.

Förderung einer geregelten Nutzung der Technologie mit geplanten Pausen, um eine Ermüdung am Bildschirm zu verhindern und das digitale Wohlbefinden zu fördern. Anleitung zur Optimierung von Netzwerkverbindungen und digitalen Werkzeugen, um eine reibungslose und stressfreie Lernerfahrung zu gewährleisten.

Einbeziehung von Diskussionen und Aktivitäten, die sich speziell mit den Herausforderungen von Technostress in einer digitalen Lernumgebung befassen, z. B. mit dem Umgang mit Ablenkungen zu Hause und der Aufrechterhaltung einer gesunden Work-Life-Balance. Implementierung benutzerfreundlicher und zugänglicher Technologie, um die Lernkurve und die Angst vor der Verwendung neuer digitaler Tools zu verringern.

Kontext des Fernunterrichts:

Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten?

Das Szenario wird über eine virtuelle Lernumgebung bereitgestellt. Dabei kann es sich um eine Plattform wie Zoom, Microsoft Teams oder eine spezielle E-Learning-Plattform handeln, die interaktive Funktionen wie Foren, Videokonferenzen und digitale Aufgabenstellungen unterstützt. Die Wahl der Plattform hängt von der Zugänglichkeit für die Lernenden und der Fähigkeit ab, verschiedene interaktive und multimediale Inhalte zu unterstützen.

Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt?

Zu den wichtigsten Hilfsmitteln gehören eine stabile Internetverbindung, ein Computer oder Tablet, auf dem die gewählte Plattform laufen kann, Kopfhörer (vorzugsweise mit Mikrofon für eine klare Kommunikation) und Zugang zu digitalen Lernmaterialien (wie PDFs, Videos und interaktive Module). Werkzeuge zur Erstellung und gemeinsamen Nutzung von Inhalten, wie digitale Whiteboards oder Plattformen zur gemeinsamen Nutzung von Dokumenten, können die Interaktivität erhöhen.

Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren?

Die Lernenden werden mit dem Szenario durch synchrone und asynchrone Aktivitäten interagieren. Die synchrone Interaktion umfasst Live-Diskussionen, Webinare und Rollenspiele, die in Echtzeit durchgeführt werden. Die asynchrone Interaktion umfasst die Beschäftigung mit dem Kursmaterial, die Teilnahme an Forumdiskussionen und die eigenständige Bearbeitung von Aufgaben.

In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden?

	<p>Das Lernen findet in erster Linie zu Hause oder in einem anderen persönlichen Raum statt, in dem die Lernenden Zugang zu einem Computer und einer Internetverbindung haben. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, zu Hause eine förderliche Lernumgebung zu schaffen, die frei von Ablenkungen ist und in der man sich über einen längeren Zeitraum hinweg wohl fühlt.</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) Die Hauptakteure sind Pädagogen oder Moderatoren, die auf Familien-Wellness und digitale Gesundheit spezialisiert sind. Sie leiten den Lernprozess, stellen Ressourcen zur Verfügung, leiten Diskussionen und geben Feedback. Technisches Hilfspersonal kann auch bei Problemen im Zusammenhang mit der Nutzung der Technologie behilflich sein.</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) In einer Fernlernumgebung wird der Technostress durch folgende Maßnahmen gemindert Bereitstellung klarer Anweisungen und Unterstützung für die Technologiekonfiguration, um technische Schwierigkeiten und Frustrationen zu minimieren. Förderung einer geregelten Nutzung der Technologie mit geplanten Pausen, um eine Ermüdung am Bildschirm zu verhindern und das digitale Wohlbefinden zu fördern. Anleitung zur Optimierung von Netzwerkverbindungen und digitalen Werkzeugen, um eine reibungslose und stressfreie Lernerfahrung zu gewährleisten. Einbeziehung von Diskussionen und Aktivitäten, die sich speziell mit den Herausforderungen von Technostress in einer digitalen Lernumgebung befassen, z. B. mit dem Umgang mit Ablenkungen zu Hause und der Aufrechterhaltung einer gesunden Work-Life-Balance. Implementierung benutzerfreundlicher und zugänglicher Technologie, um die Lernkurve und die Angst vor der Verwendung neuer digitaler Tools zu verringern.</p>
Evaluation Tools	
Implementierung von Lernszenarien	

Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)	
---	--

Lernszenario 12: Digitale Selbstregulierung

Lernszenario Identität	
Titel	Digitale Selbstregulierung
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	Digitale Selbstregulierung ist ein wichtiges Konzept im Umgang mit Technostress. Es umfasst Fähigkeiten wie das Bewusstsein für die eigene Mediennutzung, das Setzen von Grenzen und die Begrenzung des Kontakts mit digitalen Medien. Ziel ist es, ein Gleichgewicht zwischen digitalen und nicht-digitalen Umgebungen zu fördern und so das Wohlbefinden der Schüler zu verbessern.
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Zielgruppe: <ul style="list-style-type: none"> • SchülerInnen und LehrerInnen • 4 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Lehrplan & Lernthemen	Informatik, Sozialkunde/Politik, Psychologie, Gesundheitskunde, Ethik/Philosophie
Kompetenzen	Lernziele: Distanzierung von der IT, z. B. Abschalten von Geräten, Begrenzung der Bildschirmzeit oder Beschäftigung mit Offline-Aktivitäten die Fähigkeit, adaptive Reaktionen auf einen bestimmten Kontext zu entwickeln, indem man in der Lage ist, die durch die Kommunikation im Internet erzeugten emotionalen Zustände zu erkennen die Fähigkeit, positive Beziehungen und prosoziale Verhaltensweisen in der virtuellen Umgebung zu entwickeln, wobei zu berücksichtigen ist, dass das digitale soziale Leben in einem schnelleren Tempo und oft in einer anonymen Form abläuft.

Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● E-Selbstmanagement ● Soziale E-Kompetenz
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI8. Konzentration auf Sinn und Zweck (eine Stimme haben und aktiv sein) PI1. Betonung der Stärken (sich auf seine Stärken stützen und eine positive Einstellung haben)</p>
Software & Materialine	<p>Kontext des Fernunterrichts: Digitale Selbstregulierung bei Studierenden im Zusammenhang mit Technostress Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Das Szenario wird den Lernenden über eine Online-Lernplattform zur Verfügung gestellt. Plattformen wie Moodle, Google Classroom oder Microsoft Teams sind dafür geeignet, da sie interaktive Funktionen wie Foren, Videokonferenzen und digitale Aufgabenbereiche unterstützen.</p>

Die Wahl der Plattform hängt von der Zugänglichkeit für die Lernenden und der Fähigkeit ab, verschiedene interaktive und multimediale Inhalte zu unterstützen.

Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt?

Zu den notwendigen Hilfsmitteln gehören eine stabile Internetverbindung, ein Computer oder Tablet, auf dem die gewählte Plattform laufen kann, Kopfhörer (vorzugsweise mit Mikrofon für eine klare Kommunikation) und Zugang zu digitalen Lernmaterialien (wie PDFs, Videos, interaktive Module).

Tools zur Erstellung und gemeinsamen Nutzung von Inhalten, wie digitale Whiteboards oder Plattformen zur gemeinsamen Nutzung von Dokumenten, können die Interaktivität erhöhen.

Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren?

Die Lernenden werden mit dem Szenario durch eine Mischung aus synchronen und asynchronen Aktivitäten interagieren. Zu den synchronen Interaktionen gehören Live-Diskussionen, Webinare und Rollenspiele in Echtzeit. Zu den asynchronen Interaktionen gehören die Beschäftigung mit dem Kursmaterial, die Teilnahme an Forumdiskussionen und die Erledigung von Aufgaben in Ihrem eigenen Tempo.

In welchem Raum findet das Lernen auf der Seite des Lernenden statt?

Das Lernen findet hauptsächlich zu Hause oder in einem persönlichen Raum statt, in dem der Lernende Zugang zu einem Computer und einer Internetverbindung hat. Diese Umgebung unterstreicht, wie wichtig es ist, zu Hause eine förderliche Lernumgebung zu schaffen, die frei von Ablenkungen ist und in der man sich über einen längeren Zeitraum hinweg wohl fühlt.

Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren)

Die Hauptakteure sind Pädagogen oder Moderatoren, die sich auf digitale Gesundheit und familiäres Wohlbefinden spezialisiert haben. Sie leiten den Lernprozess, stellen Ressourcen zur Verfügung, leiten Diskussionen und geben Feedback. Möglicherweise wird auch technisches Hilfspersonal hinzugezogen, das bei technischen Fragen im Zusammenhang mit der Nutzung der Technologie hilft.

Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)

Im Kontext des Fernunterrichts wird der Technostress auf folgende Weise gemildert:

	<p>Bereitstellung klarer Anweisungen und Unterstützung für die Technologiekonfiguration, um technische Schwierigkeiten und Frustrationen zu minimieren.</p> <p>Förderung einer geregelten Nutzung der Technologie mit geplanten Pausen, um eine Ermüdung am Bildschirm zu verhindern und das digitale Wohlbefinden zu fördern.</p> <p>Anleitung zur Optimierung von Netzwerkverbindungen und digitalen Werkzeugen, um eine reibungslose und stressfreie Lernerfahrung zu gewährleisten.</p> <p>Integration von Diskussionen und Aktivitäten, die sich speziell mit den Herausforderungen des Technostresses in einer digitalen Lernumgebung befassen, z. B. mit dem Umgang mit Ablenkungen zu Hause und der Wahrung einer gesunden Work-Life-Balance.</p> <p>Implementierung benutzerfreundlicher und zugänglicher Technologie, um die Eingewöhnungsphase und die Angst vor der Verwendung neuer digitaler Tools zu verringern.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten?</p> <p>Die Bewertung der Lernfortschritte der Lernenden im Bereich der digitalen Selbstregulierung und des Umgangs mit Technostress kann durch eine Kombination verschiedener Methoden erfolgen. Dazu gehören kurze Tests oder Quizfragen zu kritischen Konzepten, die Erstellung von Reflexionsberichten, in denen die Lernenden ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mitteilen, sowie praktische Aufgaben, bei denen sie Strategien zur Bewältigung von Technostress anwenden. Auch Rollenspiele können hilfreich sein, um zu beobachten, wie die Lernenden in hypothetischen Technostresssituationen reagieren.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben?</p> <p>Das Feedback sollte konstruktiv und individuell sein. Bei schriftlichen Arbeiten können detaillierte Kommentare Stärken und verbesserungswürdige Bereiche hervorheben. Bei praktischen Aufgaben kann das Feedback in Einzel- oder Gruppengesprächen erfolgen und sich darauf konzentrieren, wie effektiv die Lernenden die Strategien zur Bewältigung von Technostress angewendet haben.</p> <p>Wie werden Sie die Effektivität der Technostress-Bewältigung bewerten?</p> <p>Die Wirksamkeit der Technostress-Bewältigung kann durch Nachbefragungen oder Interviews bewertet werden, in denen die Studierenden nach Veränderungen ihrer digitalen Gewohnheiten, ihres Stressniveaus und ihres allgemeinen Wohlbefindens gefragt werden. Darüber hinaus können</p>

Tagebücher oder Logbücher geführt werden, in denen die digitale Nutzung und das Stressniveau vor und nach der Umsetzung von Bewältigungsstrategien dokumentiert werden.

Nachbesprechung

Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren?

Moderierte Gruppendiskussionen können ein wirksames Instrument für die Reflexion sein. Wenn Sie die Lernenden dazu ermutigen, ihre Erfahrungen und Einsichten mitzuteilen, können sie verschiedene Perspektiven einnehmen und das Verständnis vertiefen. Auch Achtsamkeitsübungen können den Lernenden helfen, innerlich über ihr Lernen und ihre Erfahrungen nachzudenken.

Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken?

Fragen für die Reflexion könnten sein:

Wie hat sich Ihr Verständnis von Technostress verändert?

Welche Strategien haben Sie für den Umgang mit Technostress in Ihrem Leben als besonders effektiv empfunden?

Wie haben sich Ihre Veränderungen auf Ihre digitalen Gewohnheiten und Ihr allgemeines Wohlbefinden ausgewirkt?

Auf welche Herausforderungen sind Sie bei der Umsetzung dieser Strategien gestoßen, und wie haben Sie sie gemeistert?

Wie wird der Umgang mit Technostress in der Nachbesprechung besprochen?

In der Nachbesprechung werden die unterrichteten und umgesetzten Strategien zur Verringerung des Technostresses besprochen. Die Diskussion wird sich darauf konzentrieren, was funktioniert hat, was nicht funktioniert hat und warum. Der Austausch von persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer ist erwünscht, um einen realen Bezug herzustellen. Der Moderator wird das Gespräch auf die langfristigen Vorteile dieser Strategien lenken und darauf, wie sie in Zukunft angepasst und verbessert werden können. Ziel ist es, die Wichtigkeit einer kontinuierlichen Anstrengung zur Bewältigung des Technostresses und zur Anpassung der Strategien an die sich entwickelnde Familiendynamik und das digitale Umfeld zu unterstreichen.

<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<p>Einführung Die LehrerInnen führen das Konzept der digitalen Selbstregulierung ein, um zu untersuchen, wie es dazu beitragen kann, Technostress zu reduzieren.</p> <p>Erkundung Die SchülerInnen verstehen das Konzept des Technostresses und seine Auswirkungen und können die Bedeutung der Selbstreflexion im Umgang mit digitalen Technologien erkennen. Sie entwickeln Strategien zur Selbstregulierung, um Technostress zu reduzieren.</p> <p>Entwicklung Die SchülerInnen bearbeiten die Aufgabenblätter mit Hilfe von Infoblättern und besprechen sie am Ende mit der Klasse.</p> <p>Reflexion Die SchülerInnen üben ihre persönlichen Selbstregulierungspläne und beobachten die Auswirkungen auf ihren Alltag. Nach der Umsetzung kommen die SchülerInnen wieder zusammen, um über ihre Erfahrungen zu reflektieren. Sie tauschen sich darüber aus, ob und wie sich ihr Umgang mit digitalen Technologien und ihr Technostress verändert haben.</p>
--	--

Lernszenario 13: Medienkompetenz und kritisches Denken

Lernszenario Identität	
Titel	Medienkompetenz und kritisches Denken
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Förderung der Medienkompetenz und des kritischen Denkens</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollten die Fähigkeit entwickeln, Online-Inhalte kritisch zu bewerten. Dazu gehören das Erkennen von Fehlinformationen, ein respektvoller Umgang mit der Online-Kommunikation und der Schutz der Privatsphäre.</p> <p>In diesem Lernszenario werden Medienkompetenz und kritisches Denken vermittelt, indem die SchülerInnen die notwendigen Fähigkeiten erwerben, um Medieninhalte zu analysieren, vertrauenswürdige Quellen zu identifizieren und Fehlinformationen zu erkennen. Es unterstützt die SchülerInnen dabei, sich in der digitalen Welt sicherer zu bewegen und den Technostress zu reduzieren, indem sie Medien bewusster und verantwortungsvoller nutzen.</p>
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • 120 Minuten
Lehrplan & Lernthemen	Media/Informatik
Kompetenzen	<p>Wissen von verschiedenen Arten von Medien und deren Funktionen</p> <p>Verstehen von was Fehlinformationen sind und können Beispiele dafür nennen</p> <p>Kritische Analyse von Medieninhalte und deren Hauptaussagen zusammenfassen</p>

Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>E-Selbstmanagement Emotionale E-Unabhängigkeit Soziale E-Kompetenz</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI3. Erzwingen von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit (Sei aufmerksam und bewusst)</p> <p>PI4. Beziehungen unterstützen (Andere unterstützen und gut mit ihnen zusammenarbeiten)</p> <p>PI5. Resilienz lernen (Bewältigung lernen und resilient werden)</p>
Software & Materialine	<p>Kontext des Fernunterrichts: Medienkompetenz und kritisches Denken im Zusammenhang mit Technostress</p> <p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten?</p>

Das Szenario wird über eine für den Fernunterricht geeignete Online-Lernplattform bereitgestellt, z. B. Google Classroom, Moodle oder Microsoft Teams. Diese Plattformen ermöglichen eine Mischung aus synchronen (Live-Online-Kurse, Webinare) und asynchronen (aufgezeichnete Vorlesungen, Diskussionsforen, digitale Aufgaben) Lernerfahrungen.

Welche Hilfsmittel und Ressourcen werden benötigt?
Zu den wichtigsten Hilfsmitteln gehören eine stabile Internetverbindung, ein Computer oder Tablet und Kopfhörer für eine klare Audioübertragung. Zu den Ressourcen können digitale Lehrbücher, Zugang zu Online-Bibliotheken, Lernsoftware für die Medienanalyse und Tools zur Erstellung digitaler Inhalte (wie Videobearbeitungssoftware oder Blogging-Plattformen) gehören.

Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren?
Die Lernenden werden mit den Inhalten durch verschiedene Aktivitäten interagieren, z. B. durch die Teilnahme an virtuellen Diskussionen, das Ausfüllen von Online-Tests und Aufgaben, die Zusammenarbeit an Gruppenprojekten mit Hilfe digitaler Tools und die Teilnahme an interaktiven Simulationen oder Fallstudien im Zusammenhang mit Medienkompetenz und kritischem Denken.

In welchem Raum findet das Lernen auf der Seite des Lernenden statt?
Das Lernen findet in der Regel bei den Schülern zu Hause oder in einem anderen persönlichen Raum statt, in dem sie Zugang zu einem Computer und einer stabilen Internetverbindung haben. Dies setzt voraus, dass die Schüler einen ruhigen und bequemen Raum vorfinden, der das Lernen fördert.

Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren)
Die Hauptakteure sind Pädagogen oder Moderatoren, die sich auf Medienkompetenz und kritisches Denken spezialisiert haben. Sie leiten den Lernprozess, stellen Ressourcen zur Verfügung und moderieren Diskussionen. Zusätzlich kann technisches Hilfspersonal hinzugezogen werden, um den technischen Aspekt des Fernunterrichts zu unterstützen.

	<p>Wie wird der Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld gemildert? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)</p> <p>Der Technostress wird durch folgende Maßnahmen gemindert:</p> <p>Bereitstellung klarer, einfacher Anweisungen und Unterstützung für Studierende bei der Einrichtung und Verwaltung ihrer Lerntechnologie, um technische Herausforderungen und Frustrationen zu verringern.</p> <p>Aufklärung der Schüler über gesunde digitale Gewohnheiten, wie z. B. regelmäßige Pausen von der Bildschirmarbeit, gute Ergonomie und Umgang mit digitalen Ablenkungen.</p> <p>Sicherstellen, dass die zum Lernen verwendete Technologie benutzerfreundlich und zuverlässig ist und keinen zusätzlichen Stress verursacht.</p> <p>Einbeziehung von Unterrichtseinheiten zur Bewältigung der digitalen Arbeitsbelastung und zum Ausgleich von Online- und Offline-Aktivitäten.</p> <p>Ermutung der Schüler zu einer offenen Kommunikation, damit sie alle mit Technostress verbundenen Probleme besprechen können</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Die Bewertung des Verständnisses der Lernenden in Bezug auf Medienkompetenz und kritisches Denken im Zusammenhang mit Technostress kann eine Vielzahl von Methoden umfassen. Dazu könnten Quiz und Tests zu Schlüsselkonzepten, schriftliche Aufgaben oder Aufsätze, die Medieninhalte analysieren, und praktische Übungen gehören, die die Anwendung der Fähigkeiten zum kritischen Denken demonstrieren. Zur Bewertung des Bewusstseins für Technostress könnten die Lernenden Tagebücher oder Protokolle führen, in denen sie ihre Erfahrungen mit digitalen Medien und ihr Stressniveau dokumentieren.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Das Feedback wird konstruktiv, individuell und zeitnah sein. Bei schriftlichen Aufgaben können detaillierte Kommentare Stärken und verbesserungswürdige Bereiche hervorheben.</p>

Bei praktischen Übungen kann das Feedback in Form von Einzelgesprächen oder Gruppenfeedback gegeben werden, wobei der Schwerpunkt darauf liegt, wie effektiv die Lernenden ihre Medienkompetenz und ihr kritisches Denken eingesetzt haben. Feedback kann auch während interaktiver Sitzungen, wie Foren oder Live-Diskussionen, gegeben werden.

Wie werden Sie die Wirksamkeit des Technostress-Abbaus bewerten?

Die Wirksamkeit kann durch Nachbefragungen oder Diskussionen bewertet werden, in denen die Studierenden nach der Umsetzung von Strategien zur Verringerung des Technostresses nach Veränderungen ihrer digitalen Gewohnheiten, ihres Stressniveaus und ihres allgemeinen Wohlbefindens gefragt werden. Auch die Beobachtung des Verhaltens der Schüler während der Online-Aktivitäten und der Teilnahme kann Aufschluss geben.

Nachbesprechung

Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren?

Moderierte Gruppendiskussionen können ein wirkungsvolles Instrument zur Reflexion sein. Wenn Sie die Lernenden ermutigen, sich über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen, können sie unterschiedliche Perspektiven einnehmen und das Verständnis vertiefen. Die Reflexion kann auch durch schriftliche Aufgaben gefördert werden, in denen die SchülerInnen zum Ausdruck bringen, wie sich ihre Ansichten über Medien und Technostress entwickelt haben.

Welche Fragen werden Sie ihnen zum Nachdenken stellen?

Fragen zur Reflexion könnten sein:

Wie hat sich Ihr Verständnis von Medienkompetenz und kritischem Denken verändert?

Wie wenden Sie diese Fähigkeiten bei Ihren täglichen digitalen Interaktionen an?

Welche Strategien zur Bewältigung des Technostresses haben Sie als besonders effektiv empfunden?

Wie bringen Sie Ihr digitales Leben mit anderen Aspekten Ihres Wohlbefindens in Einklang?

Wie wird der Umgang mit Technostress in der Nachbesprechung besprochen?

	<p>In der Nachbesprechung wird der Umgang mit Technostress anhand der vermittelten und umgesetzten Strategien diskutiert. Die Diskussion wird sich darauf konzentrieren, was funktioniert hat, was nicht und warum. Die Teilnehmer werden ermutigt, ihre persönlichen Erfahrungen mitzuteilen, um einen realen Bezug herzustellen. Der Moderator wird das Gespräch darauf lenken, die langfristigen Vorteile dieser Strategien zu verstehen.</p>
<p>Implementierung von Lernszenarien</p>	
<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<p>Einführung Die Lehrkraft erklärt den Schülerinnen und Schülern die Konzepte der "Medienkompetenz" und des "kritischen Denkens" und warum sie in der heutigen digitalen Welt so wichtig sind.</p> <p>Erkundung Die Schülerinnen und Schüler erwerben ein Verständnis für Medienkompetenz und kritisches Denken, lernen Medieninhalte kritisch zu analysieren und lernen, wie sie vertrauenswürdige Informationen erkennen und Fehlinformationen unterscheiden können.</p> <p>Ausarbeitung Die SchülerInnen lesen die Informationsblätter durch und bearbeiten anschließend die darauf basierenden Arbeitsblätter.</p> <p>Reflexion Die Schüler entwickeln ein Bewusstsein für Medienquellen und lernen, zwischen vertrauenswürdigen und fragwürdigen Quellen zu unterscheiden. Sie werden befähigt, Informationen kritisch zu hinterfragen und Argumente und Beweise zu prüfen. Die Vermittlung von Medienkompetenz ermöglicht ein tieferes Verständnis von Medienfunktionen und Rhetorik, einschließlich Begriffen wie Framing, Voreingenommenheit und Propaganda. Die Reflexion über digitale Ethik sensibilisiert sie für ethische Fragen im Zusammenhang mit Medien und Technologie sowie für ihre Verantwortung im digitalen Raum. Die Selbstreflexion führt dazu, dass die Schüler ihr eigenes Medienverhalten und ihre Informationsgewohnheiten überdenken und so ihr Wissen erweitern. Schließlich führt die Förderung der Medienkompetenz zu mehr Selbstbestimmung, da die Schüler aktiv an Diskussionen teilnehmen, ihre Meinung</p>

	<p>vertreten, sich sozialer Probleme bewusst werden und sich für soziale Gerechtigkeit einsetzen. Dies fördert auch ein stärkeres Verantwortungsbewusstsein als Mediennutzer und -produzenten, die sich an die Grundsätze der Medienethik halten.</p>
--	---

Lernszenario 14: Physische Gesundheit im digitalen Zeitalter

Lernszenario Identität	
Titel	Physische Gesundheit im digitalen Zeitalter
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	Techniken zum Stressabbau und zur digitalen Entgiftung Die Schüler sollten verstehen, wie wichtig die körperliche Gesundheit im digitalen Zeitalter ist, und Fähigkeiten entwickeln, um die Ergonomie zu verbessern und die Bildschirmzeit zu reduzieren. Die Entwicklung eines Bewusstseins für gesunde Lebensgewohnheiten, einschließlich ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung, sowie das Erlernen von Fähigkeiten zur Stressbewältigung sind für die Förderung eines gesunden Schlafs und des allgemeinen Wohlbefindens unerlässlich.
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Schüler <ul style="list-style-type: none"> • 5 Wochen (45 min)
Lehrplan & Lernthemen	Informatik, Sport
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen die Bedeutung von körperlicher Gesundheit und die Auswirkungen von übermäßiger Bildschirmzeit auf den Körper. • Erkennen verschiedene Techniken zur Stressbewältigung und die Bedeutung eines gesunden Schlafs für das allgemeine Wohlbefinden. • Verstehen, wie Stress den Schlaf und die allgemeine Gesundheit beeinflusst, und können die Bedeutung eines guten Schlafrhythmus erläutern.

Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1) Emotionales e-Bewusstsein</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI4. Beziehungen unterstützen (Andere unterstützen und gut mit ihnen zusammenarbeiten) PI5. Resilienz lernen (Bewältigung lernen und resilient werden)</p>
Software & Materialine	<p>Benötigte Tools und Ressourcen</p> <ul style="list-style-type: none"> ● E-learning Plattform (Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams) ● Werkzeuge für Videokonferenzen (Zoom, Microsoft Teams) ● Digitale Ressourcen (E-Books, Artikel, Videos) ● Interaktive Tools (Quiz, Foren, Diskussionsforen) ● Ergonomische Leitfäden und Software zur Überwachung der Bildschirmzeit und zur Empfehlung von Pausen (z. B. f.lux, Stretchly)

Interaktion der Lernenden mit dem Szenario

Die Lernenden werden mit dem Szenario durch verschiedene Aktivitäten interagieren, darunter:

- Interaktive Module und Quizfragen, um ihr Verständnis für ergonomische Prinzipien und gesunde Lebensgewohnheiten zu überprüfen.
- Diskussionsforen und Chatrooms, um Erfahrungen und Tipps auszutauschen und Fragen zu stellen.
- Videositzungen, in denen Ausbilder Übungen, Techniken zum Stressabbau und gesunde Lebensgewohnheiten demonstrieren.
- Aufgaben, bei denen die Schüler ihre Bildschirmzeit, ihre körperlichen Aktivitäten und die Verbesserung ihrer ergonomischen Einstellungen verfolgen und berichten können.

Lernraum auf der Seite des Lernenden

Das Lernen findet in einer förderlichen Umgebung statt, die der Lernende selbst auswählt, idealerweise in einem ruhigen und bequemen Raum, der frei von Ablenkungen ist. Die Lernenden werden ermutigt, einen speziellen Lernbereich einzurichten, der ergonomische Praktiken fördert und Beschwerden bei längerer Bildschirmbenutzung minimiert.

Beteiligte Akteure (Moderatoren)

- Ausbilder/Lehrer: Vermitteln die Inhalte, geben Anleitungen und moderieren Diskussionen.
- Gesundheits- und Wellness-Experten: Bieten Fachwissen zu Ergonomie, Stressmanagement und gesunder Lebensweise.
- IT-Support-Mitarbeiter: Helfen bei technischen Problemen im Zusammenhang mit der E-Learning-Plattform und den digitalen Tools.
- Peer-Mentoren: Erfahrene Studierende, die ihre Kommilitonen bei der Anpassung an die digitale Lernumgebung und bei der Einführung gesunder Gewohnheiten unterstützen können.

Abschwächung von Technostress im Fernunterricht

Technologie-Konfiguration:

	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sicher, dass die E-Learning-Plattform benutzerfreundlich und zugänglich ist. • Stellen Sie Tutorials und technischen Support zur Verfügung, um den Studierenden bei der Navigation auf der Plattform zu helfen. <p>Technologie-Nutzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planen Sie regelmäßige Pausen ein, um die Ermüdung am Bildschirm zu verringern. • Verwenden Sie ergonomische Tools und Anwendungen, um die Bildschirmzeit zu überwachen und Pausen vorzuschlagen. • Stellen Sie Ressourcen für die Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes zu Hause zur Verfügung. <p>Netzwerkverbindungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sorgen Sie für einen zuverlässigen Internetzugang, indem Sie Mindestanforderungen an die Bandbreite empfehlen. • Bieten Sie Offline-Ressourcen und herunterladbare Inhalte für Schüler mit instabilen Verbindungen an. • Fördern Sie asynchrone Lernoptionen, um unterschiedlichen Zeitplänen und Internetzugangproblemen Rechnung zu tragen.
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten?</p> <p>Summative Beurteilungen: Fallsstudient: Schüler sollen kurze Fallbeispiele in Einzelarbeit ausarbeiten. Präsentationen: Die Schüler präsentieren ihre Ergebnisse, um zu zeigen, dass sie die gelernten Konzepte verstanden haben und anwenden können.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Individuelles Feedback: Detaillierte Kommentare: Geben Sie konstruktives Feedback zu Fallbeispielen und heben Sie Stärken und verbesserungswürdige Bereiche hervor.</p> <p>Wie werden Sie die Wirksamkeit der Maßnahmen zur Verringerung des Technostresses bewerten?</p> <p>Ermutigen der Schüler, während des Kurses ein Tagebuch zu führen, in dem sie über ihr Stressniveau, ihre Bildschirmzeit und ihre körperliche Gesundheit berichten.</p> <p>Nachbesprechung:</p>

	<p>Wie helfen Sie den Lernenden, über ihr Lernen zu reflektieren? Diskussionssitzungen: Gruppen-Nachbesprechungen: Führen Sie regelmäßig Gruppendiskussionen durch, in denen die Teilnehmer ihre Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen, um eine unterstützende Lerngemeinschaft zu fördern.</p> <p>Welche Fragen werden Sie den Schülern stellen, damit sie darüber nachdenken?</p> <p>Wie haben sich Ihre Bildschirmgewohnheiten seit Beginn des Kurses verändert? Welche ergonomischen Anpassungen haben Sie an Ihrem Arbeitsplatz vorgenommen, und wie haben sich diese auf Ihren Komfort und Ihre Gesundheit ausgewirkt? Welche Techniken zur Stressreduzierung haben sich für Sie als besonders effektiv erwiesen, und warum? Wie haben sich Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten während des Kurses entwickelt? Auf welche Herausforderungen sind Sie bei der Umsetzung dieser Veränderungen gestoßen, und wie haben Sie sie gemeistert? Wie wollen Sie diese Praktiken auch in Zukunft anwenden?</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in der Nachbesprechung diskutiert?</p> <p>Erfahrungsaustausch: Ermutigen Sie die Schüler, über konkrete Fälle zu berichten, in denen sie Technostress erlebt haben, und über die Strategien, mit denen sie diesen gemildert haben. Zukünftige Strategien: Brainstorming über zusätzliche Strategien zur Bewältigung von Technostress unter Berücksichtigung der raschen Entwicklung der digitalen Technologien und der steigenden Nachfrage nach Bildschirmzeit.</p>
Implementierung von Lernszenarien	
<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<p>Einführung Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Einführung in das Thema und lernen die möglichen Auswirkungen einer übermäßigen Bildschirmnutzung auf die körperliche Gesundheit kennen.</p>

	<p>Erkundung Die SchülerInnen verstehen die Auswirkungen der digitalen Technologie auf ihre körperliche Gesundheit und lernen praktische Strategien zur Förderung der Gesundheit im digitalen Zeitalter kennen.</p> <p>Ausarbeitung Die Schülerinnen und Schüler lesen das Informationsblatt, arbeiten an den Arbeitsblättern und dokumentieren ihre Erfahrungen.</p> <p>Reflexion Die SchülerInnen reflektieren ihre eigenen digitalen Gewohnheiten und erstellen eine Liste von Aktivitäten, bei denen sie die meiste Zeit vor dem Bildschirm verbringen. Sie reflektieren auch über Veränderungen ihres Wohlbefindens und ihrer Gewohnheiten im Umgang mit der Technologie.</p>
--	---

Lernszenario 15: Online-Kommunikation und soziale Interaktion

Lernszenario Identität	
Titel	Lernszenario 15: Online-Kommunikation und soziale Interaktion
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Navigieren in der digitalen Welt: Online-Kommunikation und soziale Interaktion im Zeitalter des Technostresses</p> <p>Die Studierenden sollen die Besonderheiten und Herausforderungen der Kommunikation in digitalen Medien erkennen und die Stressfaktoren im digitalen Raum und deren Auswirkungen auf das persönliche Wohlbefinden identifizieren. Daraus sollen sie Techniken und Methoden entwickeln, um Technostress zu reduzieren. Die Studierenden sollen in der Lage sein, in Online-Umgebungen effektiv zu kommunizieren und ihre Online-Präsenz und den Einfluss der digitalen Medien auf soziale Interaktionen zu hinterfragen.</p>
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler im Alter von 15-18 Jahren • Zeit: 360 min (einmal pro Woche 90 min)
Lehrplan & Lernthemen	<p>Informatik/IT Psychologie Sozialkunde Ethik/Philosophie Deutsch/Sprachwissenschaften</p>
Kompetenzen	<p>Sich der Verhaltensnormen und des Know-hows bei der Nutzung digitaler Technologien und der Interaktion in digitalen Umgebungen bewusst sein. (DigComp)</p> <p>Sensibilisierung für digitale Technologien für soziales Wohlbefinden und soziale Eingliederung</p>

Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>E-Selbstmanagement Emotionale E-Unabhängigkeit Soziale E-Kompetenz Emotionale Führung/ E-Medialität</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI3. Erzwingen von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit (Sei aufmerksam und bewusst) PI4. Unterstützung von Beziehungen (Andere unterstützen und gut mit ihnen zusammenarbeiten) PI5. Resilienz lernen (Lernen, mit Belastungen umzugehen und resilient zu werden) PI6. Förderung des Engagements (Schüler zum selbstgesteuerten und engagierten Lernen anregen)</p>
Software & Materialie	<p>Plattform: Das Szenario wird über eine Online-Lernplattform wie Moodle, Google Classroom oder eine ähnliche E-Learning-Umgebung bereitgestellt. Diese Plattformen ermöglichen die Verteilung von Kursmaterialien, die</p>

Moderation von Diskussionen und die Abgabe von Aufgaben.

Format: Das Szenario kann durch interaktive Module, Videopräsentationen, Diskussionsforen und digitale Arbeitsblätter vermittelt werden.

Erforderliche Werkzeuge und Ressourcen

Technische Ausrüstung: Computer oder Tablet mit Internetzugang.

Software: Learning Management System (LMS), Videokonferenz-Tools (wie Zoom oder Microsoft Teams) und Tools zur Zusammenarbeit (wie Google Docs oder Trello).

Lernmaterialien:

Digitale Texte, Lehrvideos, Fallstudien und interaktive Übungen.

Interaktion der Lernenden mit dem Szenario

Aktive Teilnahme: Die Lernenden interagieren, indem sie an Online-Diskussionen teilnehmen, an Gruppenprojekten arbeiten und interaktive Aufgaben erledigen.

Feedback und Reflexion: Die Lernenden erhalten Anregungen von Lehrkräften und Gleichaltrigen und reflektieren ihre Erfahrungen in Online-Tagebüchern oder Diskussionsforen.

Der Lernraum der Lernenden

Persönlicher Raum: Das Lernen findet in der Regel zu Hause oder an einem anderen Ort statt, an dem der Lernende Zugang zu einem ruhigen und ablenkungsfreien Lernbereich hat.

Digitale Umgebung: Das LMS und andere Online-Tools bilden das virtuelle Klassenzimmer.

Akteure (Erleichterer)

Lehrkräfte: Sie leiten und moderieren die Lernaktivitäten, geben Feedback und unterstützen die Lernenden.

IT-Unterstützung: Technisches Personal, das bei technischen Problemen hilft und dafür sorgt, dass die Plattformen und Tools reibungslos funktionieren.

Ansätze zur Minderung von Technostress im Fernunterricht

Technologie-Konfiguration: Sicherstellen, dass alle Lernenden Zugang zu zuverlässigen und benutzerfreundlichen Technologien haben.

Technologie-Nutzung: Implementierung von Best Practices für die Nutzung von Technologie, einschließlich Pausen vor dem Bildschirm, ergonomische Anordnung des Arbeitsplatzes und Nutzungsrichtlinien zur Vermeidung von Überlastung.

	<p>Netzwerk-Verbindungen: Bereitstellung von Richtlinien und Unterstützung, um eine stabile und zuverlässige Internetverbindung zu gewährleisten.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten?</p> <p>Fallstudien: Um das Verständnis kritischer Konzepte im Zusammenhang mit Online-Kommunikation und Technostress zu bewerten.</p> <p>Teilnahme und Engagement: Bewertung der Teilnahme der Lernenden an Diskussionen und Aktivitäten.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben?</p> <p>Peer-Review: Ermutigung zu gegenseitigem Feedback, insbesondere bei Gruppenprojekten oder Diskussionen.</p> <p>Regelmäßige Rückmeldungen: Geplante Einzel- oder Gruppentreffen, um Fortschritte und verbesserungswürdige Bereiche zu besprechen.</p> <p>Automatisierte Feedback-Tools: Nutzung des LMS, um sofortiges Feedback zu Tests und Prüfungen zu geben.</p> <p>Wie werden Sie die Wirksamkeit der Maßnahmen zur Verringerung von Technostress bewerten?</p> <p>Erhebungen und Fragebögen: Regelmäßige Erhebungen zur Messung der Veränderungen im Stressniveau der Studierenden und ihrer Bewältigungsmechanismen.</p> <p>Verhaltensbeobachtung: Überwachung der Veränderungen in den digitalen Gewohnheiten und der Beteiligung der Schüler.</p> <p>Selbstauskunft: Ermunterung der Schüler, über ihre Wahrnehmung der Stressreduzierung und die Wirksamkeit der Bewältigungsstrategien zu berichten.</p> <p>Nachbesprechung</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren?</p> <p>Gruppendiskussionen: Moderation von Diskussionen, in denen die Lernenden ihre Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen können.</p> <p>Reflexive Schreibanregungen: Geben Sie Anregungen für Tagebucheinträge, die zum Nachdenken anregen.</p> <p>Geführte Meditation und Achtsamkeitssitzungen: Um den Schülern zu helfen, ihr Lernen zu verinnerlichen und zu reflektieren.</p> <p>Welche Fragen werden Sie ihnen zum Nachdenken stellen?</p> <p>„Wie hat sich Ihr Verständnis der Online-Kommunikation und ihrer Herausforderungen verändert?“</p> <p>„Welche Strategien zur Bewältigung von Technostress haben sich als wirksam erwiesen?“</p>

	<p>„Wie können Sie das in diesem Kurs Gelernte auf Ihre täglichen digitalen Interaktionen anwenden?“</p> <p>Wie wird die Bewältigung von Technostress in der Nachbesprechung diskutiert?</p> <p>Überprüfung der Strategien: Diskussion darüber, welche Strategien zur Bewältigung von Technostress am effektivsten waren und warum.</p> <p>Persönliche Erfahrungen austauschen: Ermutigung der SchülerInnen, darüber zu berichten, wie sie Techniken zur Stressreduzierung in ihren Alltag integriert haben.</p> <p>Planung für die zukünftige Anwendung: Anleitung der SchülerInnen zur kontinuierlichen Anwendung und Anpassung von Strategien zur Stressreduzierung in ihrem digitalen Alltag.</p>
Implementierung von Lernszenarien	
Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)	<p>Einführung</p> <p>Die Lehrkraft führt in das Thema ein und erläutert die Bedeutung des Verständnisses von Online-Kommunikation und des Umgangs mit Technostress im digitalen Zeitalter.</p> <p>Leitende Fragen: „Was sind eurer Meinung nach die Herausforderungen der Online-Kommunikation? Wie wirkt sich die digitale Technologie auf euer tägliches Leben und euer Stressniveau aus?“</p> <p>Erkundung</p> <p>Ziel ist es, das Verständnis für die Dynamik der Online-Kommunikation und das Konzept des Technostresses zu vertiefen. Die SchülerInnen werden an interaktiven Fallstudien arbeiten, die verschiedene Szenarien der Online-Kommunikation und des Technostresses untersuchen. Gruppendiskussionen oder Foren werden helfen, verschiedene Standpunkte zu erkunden.</p> <p>Ausarbeitung</p> <p>Die Studierenden wenden die erlernten Konzepte in praktischen Szenarien an und entwickeln Fähigkeiten zur Bewältigung von Technostress.</p> <p>Die Studierenden werden ermutigt, in Gruppen zu arbeiten, um Lösungen für komplexe Szenarien zu finden, die</p>

	Herausforderungen der digitalen Kommunikation und Stress beinhalten.
--	--

Lernszenario 16: Digitale Ethik und Verantwortung

Lernszenario Identität	
Titel	Digitale Ethik und Verantwortung
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	<p>Dieses Lernszenario ist so aufgebaut, dass die SchülerInnen über digitale Ethik und Verantwortung aufgeklärt werden, wobei der Schwerpunkt auf dem Umgang mit Technostress liegt. Es zielt darauf ab, ein gründliches Verständnis für ethisches Verhalten im digitalen Bereich zu vermitteln und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Technologie zu fördern, um den Technostress zu verringern. Zu den wichtigsten Zielen des Programms gehören:</p> <p>Verstehen der digitalen Ethik: Aufklärung der Schüler über digitale Ethik, einschließlich Online-Datenschutz, Rechte an geistigem Eigentum und die Bedeutung einer respektvollen Kommunikation.</p> <p>Erkennen von Technostress: SchülerInnen sollen lernen, Anzeichen und Ursachen von Technostress zu erkennen und dessen Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit zu verstehen.</p> <p>Verantwortungsvolle digitale Gewohnheiten entwickeln: Anleitung der SchülerInnen zur Entwicklung digitaler Gewohnheiten, die ethisch vertretbar sind und dazu beitragen, Technostress zu reduzieren.</p> <p>Förderung des digitalen Wohlbefindens: Ermutigung der SchülerInnen, Methoden zur Erreichung von digitalem Wohlbefinden zu entdecken, was ein Gleichgewicht zwischen Technologieeinsatz und nicht-digitalen Aktivitäten beinhaltet.</p> <p>Förderung von Empathie und Respekt im Internet: Motivierung der SchülerInnen, Empathie und Respekt in ihren Interaktionen im digitalen Raum zu üben.</p>

Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alter: 16-18 • Zeit: 120 min
Lehrplan & Lernthemen	Informatik, Pädagogik und Psychologie.
Kompetenzen	<p>Schutz von Geräten und digitalen Inhalten vor Sicherheitsbedrohungen.</p> <p>Verständnis für Risiken und Bedrohungen in digitalen Umgebungen entwickeln und anwenden.</p>
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. • Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. • Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. • Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>E-Selbstmanagement Soziale E-Kompetenz</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p>

	<p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI6. Förderung des Engagements (Schüler zum selbstgesteuerten und engagierten Lernen anregen) PI5. Resilienz lernen (Bewältigung lernen und resilient werden)</p>
<p>Software & Materialie</p>	<p>Übermittlung des Szenarios an die Lernenden und die genutzte Plattform Bereitstellung: Das Szenario wird in digitaler Form über eine Online-Lernplattform bereitgestellt. Plattform: Verwendung von Plattformen wie Google Classroom, Moodle, Zoom oder Microsoft Teams. Diese bieten eine Kombination aus Videounterricht, Diskussionsforen und Upload-Optionen für Unterrichtsmaterialien. Erforderliche Tools und Ressourcen Digitale Hilfsmittel: Computer oder Tablets mit Internetzugang, Software für Videokonferenzen und Zugang zu einer Lernmanagementplattform. Ressourcen: Digitale Unterrichtsmaterialien wie Präsentationen, Videos, Artikel, interaktive Übungen und möglicherweise E-Books oder Online-Artikel zum Thema. Interaktion der Lernenden mit dem Szenario Aktive Teilnahme: Die Lernenden können sich über Videokonferenzen, Foren und Chats aktiv beteiligen. Aufgaben und Projekte: Die Schüler arbeiten an Einzel- oder Gruppenprojekten, die sie digital einreichen und präsentieren. Feedback und Diskussionen: Regelmäßige Feedback-Sitzungen und Diskussionsrunden, entweder live oder in speziellen Foren. Lernraum der Studierenden Ort: Das Lernen findet in der individuellen Umgebung der Studierenden statt, in der Regel zu Hause. Anpassungsfähigkeit: Wichtig ist ein ruhiger und gut ausgestatteter Arbeitsbereich, um eine effektive Lernumgebung zu schaffen. Beteiligte Akteure (Erleichterer) Lehrkräfte: Sie leiten den Unterricht, moderieren Diskussionen und geben Feedback. Schulpsychologen oder Beratungslehrer: Können einbezogen werden, um Unterstützung bei der Bewältigung des Technostresses zu bieten.</p>

	<p>IT-Unterstützung: Für technische Unterstützung und um eine stabile Verbindung und Funktionalität der Plattformen zu gewährleisten.</p> <p>Umgang mit Technostress in der Fernlernerumgebung</p> <p>Technologie-Konfiguration: Sicherstellen, dass alle Studierenden Zugang zu einer zuverlässigen und angemessenen Technologie haben.</p> <p>Nutzung der Technologie: Vermittlung von Fähigkeiten für einen gesunden Umgang mit der Technologie, wie z. B. das Setzen von Grenzen für die Bildschirmzeit und das Erkennen von Stresssignalen.</p> <p>Netzwerk-Verbindungen: Sorgen Sie für eine stabile und zuverlässige Internetverbindung für alle Teilnehmer.</p> <p>Bewusstseins-schärfung: Schulung der Schüler in der Erkennung von und im Umgang mit Technostress, einschließlich Tipps für digitale Pausen und Stressbewältigungstechniken.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung</p> <p>1. Bewertung des Lernerfolgs</p> <p>Projektbasierte Beurteilungen: Die SchülerInnen könnten Projekte oder Präsentationen erstellen, die ihr Verständnis von digitaler Ethik und Technostress zeigen.</p> <p>Berichte zur Selbstreflexion: Die SchülerInnen könnten Berichte schreiben oder Tagebücher führen, in denen sie ihre Erfahrungen und Fortschritte im Umgang mit Technostress dokumentieren.</p> <p>2. Feedback an die Lernenden</p> <p>Individuelles Feedback: Individuelles Feedback zu Projekten und Selbstreflexionsberichten.</p> <p>Gruppen-Feedback: Diskussionen und Feedback in Gruppensitzungen, um gemeinsame Herausforderungen und Erfolge anzusprechen.</p> <p>Laufende Unterstützung: Regelmäßige Überprüfungen und Beratungsangebote, um die Schüler bei der kontinuierlichen Verbesserung zu unterstützen.</p> <p>3. Bewertung der Effektivität der Technostress-Minderung</p>

Vorher-Nachher-Bewertungen: Vergleich des Stressniveaus und der Verhaltensweisen der Studierenden vor und nach dem Kurs.

Umfragen und Feedback-Formulare: Einholen von Feedback der Studenten über die Wirksamkeit der unterrichteten Strategien.

Beobachtung und Analyse: Beobachtung von Verhaltensänderungen und der Anwendung der erlernten Techniken im Schulalltag.

Nachbesprechung

1. Unterstützung der Lernenden bei der Reflexion

Reflexionssitzungen: Regelmäßige Sitzungen, in denen die Schüler ihre Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen können.

Leitende Fragen: Fragen, die zum Nachdenken über das Gelernte und dessen Anwendung im täglichen Leben anregen.

2. Reflexionsfragen

„Wie hat sich Ihr Verständnis von digitaler Ethik und Technostress durch diesen Kurs verändert?“

„Welche Strategien zur Bewältigung von Technostress haben Sie als besonders effektiv empfunden?“

„In welchen Bereichen Ihres digitalen Lebens könnten Sie ethischer und verantwortungsbewusster handeln?“

3. Diskussion der Technostressbewältigung in der Nachbesprechung

Erfahrungsaustausch: Ermutigung der Studierenden, ihre Erfahrungen mit Technostress und dessen Bewältigung mitzuteilen.

Erfolgsgeschichten und Herausforderungen: Diskussion über erfolgreiche Strategien und aktuelle Herausforderungen.

	<p>Weitere Ratschläge: Bereitstellung zusätzlicher Ressourcen und Tipps für den Umgang mit Technostress nach dem Kurs.</p>
<p>Implementierung von Lernszenarien</p>	
<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<p>Einführung Die SchülerInnen werden in die Konzepte der digitalen Ethik und Verantwortung eingeführt, wobei deren Bedeutung für die Bewältigung des Technostresses unter SchülerInnen hervorgehoben wird. Ziel ist es, die Rolle der digitalen Ethik bei der Abschwächung des Technostresses und der Entwicklung verantwortungsvoller digitaler Gewohnheiten zu verstehen.</p> <p>Erkundung Erkunden Sie die Grundlagen der digitalen Ethik, einschließlich Online-Datenschutz, Cybermobbing, geistiges Eigentum und digitale Fußabdrücke. Interaktive Sitzungen mit Fallstudien und Szenarien aus dem wirklichen Leben, in denen die Schüler die Folgen von ethischem und unethischem digitalen Verhalten erkunden.</p> <p>Ausarbeitung Die Schüler nehmen an Aktivitäten und Projekten teil, die sie dazu ermutigen, ihr Wissen über digitale Ethik in verschiedenen Szenarien anzuwenden. Gruppenprojekte, in denen die Schüler Präsentationen zur Förderung des digitalen Wohlbefindens und ethischer Online-Praktiken erstellen.</p> <p>Reflexion Die SchülerInnen reflektieren ihre digitalen Gewohnheiten und wie diese mit ethischen Praktiken übereinstimmen. Sie bewerten ihre Anfälligkeit für Technostress und identifizieren persönliche Bereiche, die sie verbessern können. Moderierte Diskussionen, in denen die Schüler ihre Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen und darüber diskutieren, wie digitale Ethik das Online-Verhalten beeinflussen und Technostress reduzieren kann. Die Studierenden werden ermutigt, darüber nachzudenken, wie sie diese Konzepte in ihren zukünftigen digitalen Interaktionen sowohl im persönlichen als auch im akademischen Kontext anwenden können.</p>

Lernszenario 17: Ressourcen und Unterstützung für Kinder im Umgang mit Technostress in der Schule

Lernszenario Identität	
Titel	Ressourcen und Unterstützung für Kinder im Umgang mit Technostress in der Schule
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	Die SchülerInnen sollen verstehen, was Technostress ist, wie er sich auf sie auswirkt und wie sie mit Hilfe von Ressourcen und Unterstützung damit umgehen können. Das Szenario wird in einem Klassenzimmer durchgeführt, unterstützt durch digitale Medien und interaktive Aktivitäten.
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	<p>Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alter: 10-14 • Zeit: 120 min
Lehrplan & Lernthemen	Pädagogik und Psychologie.
Kompetenzen	Klärung klar definierter und routinemäßiger Verhaltensnormen und Kenntnisse bei der Nutzung digitaler Technologien und der Interaktion in digitalen Umgebungen.
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. • Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. • Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. • Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen.

	<p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Soziale e-Kompetenz</p>
<p>Rahmen für Lernszenarien</p>	
<p>Pädagogische Methode</p>	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI4. Unterstützung von Beziehungen (Unterstützung und gute Zusammenarbeit mit anderen)</p>
<p>Software & Materialine</p>	<p>Bereitstellung des Szenarios für Lernende: Plattform: Das Szenario wird über eine Online-Lernplattform wie Moodle, Google Classroom oder ähnliche Bildungssoftware bereitgestellt. Diese Plattformen ermöglichen die Verteilung von Lernmaterialien, die Durchführung von Diskussionen und die Einreichung von Aufgaben.</p> <p>Erforderliche Werkzeuge und Ressourcen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Technische Ressourcen: Computer oder Tablets, eine stabile Internetverbindung, Zugang zur gewählten Online-Lernplattform. ● Lernmaterialien: Digitale Kopien von Lehrmaterialien, interaktive Lernmodule, Videos, Präsentationen und möglicherweise Anwendungen für Achtsamkeitsübungen oder Zeitmanagement. ● Kommunikationswerkzeuge: Videokonferenz-Tools (z.B. Zoom oder Microsoft Teams) für Live-Sitzungen, Diskussionsforen oder Chat-Funktionen für die asynchrone Kommunikation. <p>Interaktion der Lernenden mit dem Szenario: Die Lernenden interagieren, indem sie Lehrvideos ansehen, an virtuellen Diskussionen teilnehmen, Online-Aufgaben bearbeiten und möglicherweise an Live-Webinaren oder Workshops teilnehmen.</p>

	<p>Lernumgebung der Lernenden: Das Lernen findet in einer ruhigen, störungsfreien Umgebung zu Hause oder an einem anderen Ort statt, an dem die Lernenden Zugang zu einem Computer oder Tablet und dem Internet haben.</p> <p>Beteiligte Akteure (Moderatoren):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lehrer: Hauptverantwortliche für den Unterricht. ● IT-Support: Zur Unterstützung bei technischen Fragen. ● Eltern oder Erziehungsberechtigte: Zur Unterstützung des Lernens der Kinder zu Hause. ● Schulpsychologen oder Berater: Zur Bereitstellung zusätzlicher Unterstützung und Ressourcen. <p>Umgang mit Technostress im Kontext des Fernlernens:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Technologie-Konfiguration: Sicherstellen, dass die Technologie benutzerfreundlich und zugänglich ist, um Frustrationen und technische Hindernisse zu minimieren. ● Technologie-Nutzung: Klare Richtlinien für die Bildschirmzeit festlegen, regelmäßige Pausen fördern und Ressourcen für Zeitmanagement und digitale Entspannung bereitstellen. ● Netzwerkverbindungen: Eine stabile und zuverlässige Internetverbindung sicherstellen, um Unterbrechungen und Stress während der Online-Lernaktivitäten zu vermeiden. Technische Unterstützung bereitstellen, um Netzwerkprobleme schnell zu beheben.
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Evaluationswerkzeuge</p> <p>Bewertung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bewertung des Lernfortschritts der Lernenden: <ul style="list-style-type: none"> ○ Durchführung von Fallstudien und Arbeitsblättern, um das Verständnis der wichtigsten Konzepte zu überprüfen. ○ Beobachtung der Teilnahme an Diskussionen: Um zu sehen, wie aktiv die Lernenden an Foren und Online-Meetings teilnehmen. 2. Feedback an die Lernenden zu ihrer Leistung: <ul style="list-style-type: none"> ○ Individuelles Feedback: Durch Kommentare zu Aufgaben und direkte Kommunikation. ○ Laufendes Feedback: Regelmäßige Updates über den Fortschritt und Bereiche, die verbessert werden müssen. 3. Bewertung der Wirksamkeit der Technostress-Reduzierung:

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Umfragen und Fragebögen: Um die Wahrnehmung der Lernenden in Bezug auf ihr Technostress-Niveau vor und nach dem Programm zu erfassen. <p>Nachbesprechung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den Lernenden helfen, über ihr Lernen nachzudenken: <ul style="list-style-type: none"> ○ Durchführung von Reflexionssitzungen: Regelmäßige Online-Treffen, bei denen die Studierenden ihre Gedanken und Erfahrungen teilen können. 2. Fragen zur Reflexion: <ul style="list-style-type: none"> ○ „Wie hat sich dein Verständnis von Technostress und seinen Auswirkungen verändert?“ ○ „Welche Strategien zur Bewältigung von Technostress waren am hilfreichsten?“ ○ „Wie kannst du das Gelernte im Alltag anwenden?“ 3. Diskussion über die Reduzierung von Technostress in der Nachbesprechung: <ul style="list-style-type: none"> ○ Analyse der Wirksamkeit der verwendeten Strategien: Diskutieren, welche Strategien funktioniert haben und welche nicht. ○ Gemeinsame Entwicklung von Verbesserungsvorschlägen: Ermutigung der Studierenden, Ideen zur Verbesserung der Technostress-Bewältigungstechniken zu teilen. ○ Betonung der fortlaufenden Praxis: Die Lernenden dazu ermutigen, die erlernten Techniken regelmäßig anzuwenden und anzupassen.
Implementierung von Lernszenarien	
<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung: <ul style="list-style-type: none"> ● Ziel: Einführung in Technostress und seine Relevanz im Alltag der Schule. ● Methoden: Kurze Präsentationen oder Videos, die das Thema vorstellen und grundlegende Informationen liefern. Diskussionen, um das Verständnis der persönlichen Erfahrungen der Schüler mit Technostress zu fördern.

- **Aktivitäten:** Brainstorming-Sitzungen, in denen die Schüler ihre Erfahrungen mit Technologie im schulischen Alltag teilen.

2. Erkundung:

- **Ziel:** Vertieftes Verständnis der Ursachen und Auswirkungen von Technostress.
- **Methoden:** Interaktive Aktivitäten wie Gruppendiskussionen, Fallstudienanalysen oder Rollenspiele, um verschiedene Szenarien von Technostress zu erforschen.
- **Aktivitäten:** Untersuchung von realen Beispielen oder Szenarien, in denen Schüler Technostress erleben könnten, z.B. durch die Nutzung sozialer Medien oder beim Fernunterricht.

3. Vertiefung (Elaboration):

- **Ziel:** Entwicklung von Strategien und Fähigkeiten zur Bewältigung von Technostress.
- **Methoden:** Workshops oder Übungen, um den Schülern beizubringen, wie sie Technostress erkennen und bewältigen können, einschließlich Zeitmanagement, digitale Diäten und Entspannungstechniken.
- **Aktivitäten:** Erstellung eines persönlichen Aktionsplans, in dem die Schüler Strategien zur Reduzierung von Technostress in ihrem Alltag identifizieren.

4. Reflexion:

- **Ziel:** Reflexion darüber, was gelernt wurde und wie es im Alltag angewendet werden kann.
- **Methoden:** Diskussionen und Reflexionstagebücher, in denen die Schüler ihre Gedanken und Gefühle zu dem, was sie gelernt haben, ausdrücken können.
- **Aktivitäten:** Anleitung zur Selbstreflexion, bei der die Schüler über ihren Fortschritt im Umgang mit Technostress und ihre zukünftigen Ziele nachdenken.

Lernszenario 18: Umgang mit Technostress durch Computernutzung bei Kindern

Lernszenario Identität	
Titel	Umgang mit Technostress durch Computernutzung bei Kindern
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	Die Schüler sollen die Auswirkungen einer intensiven Computernutzung verstehen, Technostress erkennen und lernen, damit umzugehen. Das Lernszenario wird in einem Klassenzimmer und einem Computerlabor durchgeführt, ergänzt durch Online-Aktivitäten
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Schüler <ul style="list-style-type: none"> • Schüler im Alter von 10-14 Jahren • Zeit: 45 min
Lehrplan & Lernthemen	Informatik
Kompetenzen	<p>die Fähigkeit, die eigenen Emotionen in einem virtuellen Kontext zu erkennen und zu verstehen</p> <p>klar definierte und routinemäßige Wege zu erläutern, wie Gesundheitsrisiken und Gefahren für das physische und psychische Wohlbefinden bei der Nutzung digitaler Technologien vermieden werden können</p>
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. • Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. • Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. • Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Social e-competency</p> <p>E-self-management</p> <p>Emotional e-independence</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI7. Zielgerichtetes Lernen (Sei beharrlich und arbeite auf deine Ziele hin)</p> <p>PI8. Sinnhaftigkeit (eine Stimme haben und aktiv sein)</p>
Software & Materialine	<p>Umgang mit Technostress bei der Computernutzung von Kindern im Kontext des Distanzlernens:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bereitstellung des Szenarios an die Lernenden/Plattform: <ul style="list-style-type: none"> ○ Das Szenario wird über eine Online-Lernplattform wie Google Classroom, Moodle oder Zoom bereitgestellt. ○ Nutzung von Videokonferenz-Tools für Live-Interaktionen und Diskussionen. Benötigte Werkzeuge und Ressourcen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Technische Geräte: Computer oder Tablets mit Internetzugang. ○ Software: Virtuelle Klassenraumplattformen, Kommunikationswerkzeuge, Umfrage- und Quiz-Anwendungen. ○ Lernmaterialien: Digitale Handouts, Präsentationen, interaktive Module.

	<p>3. Interaktion der Lernenden mit dem Szenario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Teilnahme an virtuellen Diskussionen und Aktivitäten. ○ Bearbeitung von Online-Aufgaben und Projekten. ○ Nutzung interaktiver Werkzeuge wie Umfragen, Quizze und Diskussionsforen. <p>4. Lernumgebung auf Seiten der Lernenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Das Lernen findet hauptsächlich zu Hause oder an einem Ort statt, an dem der Lernende Zugang zu einem Computer und dem Internet hat. ○ Es ist wichtig, einen ruhigen, ablenkungsfreien Raum zu haben, der konzentriertes Arbeiten ermöglicht. <p>5. Beteiligte Akteure (Moderatoren):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lehrer, die das Lernmaterial bereitstellen und die Diskussionen leiten. ○ IT-Support-Teams, die technische Unterstützung bei Problemen bieten. ○ Eltern oder Betreuer, die zu Hause Unterstützung leisten. <p>6. Ansätze zur Minderung von Technostress:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Technologiekonfiguration: Sicherstellen, dass die verwendete Technologie benutzerfreundlich und zuverlässig ist, um Frustration zu minimieren. ○ Technologienutzung: Klare Richtlinien für die Bildschirmzeit festlegen und regelmäßige Pausen einplanen, um Überanstrengung zu vermeiden. ○ Netzwerkverbindungen: Eine stabile Internetverbindung gewährleisten und technische Probleme schnell beheben lassen.
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Evaluationswerkzeuge Umgang mit Technostress bei der Computernutzung von Kindern: Bewertung und Nachbesprechung Bewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bewertung des Lernerfolgs: <ul style="list-style-type: none"> ○ Überprüfung durch Arbeitsblätter. ○ Selbstreflexionsberichte: Die Schüler berichten über ihre Erfahrungen und Veränderungen im Umgang mit Technostress. ● Feedback an die Schüler:

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Individuelles Feedback: Kommentare zu den Online-Aufgaben und persönliches Feedback in virtuellen Meetings. ● Bewertung der Wirksamkeit der Technostress-Reduktion: <ul style="list-style-type: none"> ○ Feedback-Umfragen: Sammeln von Rückmeldungen der Schüler zur Wirksamkeit der angewandten Strategien. <p>Nachbesprechung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unterstützung bei der Reflexion des Gelernten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Reflexionssitzungen: Leitung von Diskussionen, in denen die Schüler ihre Erfahrungen und Erkenntnisse teilen. 2. Reflexionsfragen: <ul style="list-style-type: none"> ○ „Wie hat sich deine Einstellung zu Technostress verändert?“ ○ „Welche Techniken zur Bewältigung von Technostress waren am hilfreichsten?“ ○ „Wie planst du, das Gelernte im Alltag umzusetzen?“ 3. Diskussion über die Reduktion von Technostress in der Nachbesprechung: <ul style="list-style-type: none"> ○ Diskussion von Strategien: Besprechen, welche Strategien effektiv waren und welche Herausforderungen aufgetreten sind. ○ Gemeinsame Problemlösung: Sammeln von Ideen der Schüler, um die Strategien zur Bewältigung von Technostress weiter zu verbessern.
Implementierung von Lernszenarien	
<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung: <ul style="list-style-type: none"> ● Ziel: Einführung in das Thema Technostress, insbesondere im Kontext der Computernutzung von Kindern. ● Aktivitäten: Kurze Präsentation oder ein Video, das Technostress erklärt und seine Relevanz im Alltag von Kindern verdeutlicht. 2. Erkundung: <ul style="list-style-type: none"> ● Ziel: Untersuchung der verschiedenen Ursachen und Auswirkungen von Technostress im Zusammenhang mit der Computernutzung.

	<p>3. Vertiefung (Elaboration):</p> <ul style="list-style-type: none">● Ziel: Strategien entwickeln, um mit Technostress umzugehen und ihn zu reduzieren.● Praktische Anwendung: Die Schüler wenden die erlernten Techniken an und teilen ihre Erfahrungen und Fortschritte. <p>4. Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ziel: Über das Gelernte nachdenken und wie es im Alltag angewendet werden kann.● Aktivitäten: Diskussionsrunden, in denen die Schüler ihre Gedanken zur Wirksamkeit der Strategien und ihrer persönlichen Entwicklung teilen.
--	---

Lernszenario 19: Agilität entwickeln

Lernszenario Identität	
Titel	Agilität entwickeln
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	Die Schüler sollten ein Verständnis für agiles Denken entwickeln, indem sie einen digitalen Hausaufgabenplaner verwenden. Durch die tägliche Nutzung sollten die Schüler ein digitales Tagebuch führen, in dem sie Technostress und seine Auswirkungen erkennen. Sie sollen die Fähigkeit entwickeln, Technologie ohne Stress zu nutzen.
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Schüler <ul style="list-style-type: none"> • Alter der Schüler: 14-16 Jahre • Zeit: 1 Woche
Lehrplan & Lernthemen	Informatik
Kompetenzen	<p>die Fähigkeit, die eigenen Emotionen in einem virtuellen Kontext zu erkennen und zu verstehen</p> <p>klar definierte und routinemäßige Wege zu erläutern, wie Gesundheitsrisiken und Gefahren für das physische und psychische Wohlbefinden bei der Nutzung digitaler Technologien vermieden werden können</p>
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. • Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. • Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. • Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Soziale E-Kompetenz E-Selbstmanagement Emotionale E-Unabhängigkeit</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2) PI7. Zielgerichtetes Lernen (Sei beharrlich und arbeite auf deine Ziele hin) PI8. Sinnhaftigkeit (eine Stimme haben und aktiv sein)</p>
Software & Materialine	<p>Die Entwicklung einer agilen Denkweise bei Kindern bei gleichzeitiger Verringerung des Technostresses im Rahmen des Fernunterrichts erfordert eine gut durchdachte Planung.</p> <p>1. Bereitstellung des Szenarios für die Lernenden Die Plattform: Das Szenario wird über eine benutzerfreundliche und zuverlässige Online-Lernplattform wie Google Classroom, Zoom oder Microsoft Teams bereitgestellt. Die Plattform sollte kinderfreundlich und einfach zu navigieren sein.</p> <p>2 Erforderliche Werkzeuge und Ressourcen Digitale Werkzeuge: Computer oder Tablets, stabile Internetverbindung, Lernmanagementsystem (LMS) und bei Bedarf spezielle Apps oder Software. Lernmaterialien: Interaktive Lernmodule, Videos, digitale Arbeitsblätter, digitaler Hausaufgabenplaner und digitales Tagebuch.</p> <p>3. Interaktion der Lernenden mit dem Szenario</p>

	<p>Aktive Teilnahme: Die Kinder interagieren mit dem Szenario durch Online-Diskussionen, Gruppenarbeit, interaktive Aufgaben und Reflexionsaktivitäten.</p> <p>Feedback-Schleifen: Regelmäßiges Feedback von Lehrern und Klassenkameraden, sowohl synchron als auch asynchron.</p> <p>4. Lernraum auf der Seite der Lernenden</p> <p>Persönlicher Lernraum: Die Lernenden sollten in einer ruhigen, gut beleuchteten Umgebung lernen, vorzugsweise an einem Schreibtisch oder einem anderen zum Lernen geeigneten Platz.</p> <p>Anpassungsfähige Umgebung: Der Lernraum sollte so angepasst werden können, dass Komfort und Konzentration gefördert werden.</p> <p>5 Beteiligte Lehrkräfte</p> <p>Lehrkräfte und Hilfspersonal: Sie leiten und unterstützen den Lernprozess und geben Anleitung und Feedback.</p> <p>Eltern: Sie spielen eine unterstützende Rolle, indem sie die Lernumgebung zu Hause optimieren und bei technischen Problemen helfen.</p> <p>6. Ansatz zur Reduzierung von Technostress im Fernunterricht</p> <p>Technologiekonfiguration: Verwenden Sie altersgerechte Tools, um eine kinderfreundliche und intuitive Benutzeroberfläche zu gewährleisten.</p> <p>Technologienutzung: Begrenzen Sie die Bildschirmzeit, planen Sie regelmäßige Pausen ein und fördern Sie Aktivitäten außerhalb des Bildschirms.</p> <p>Netzwerkverbindungen: Stabilisierung der Internetverbindung durch technische Unterstützung und Bereitstellung alternativer Lernmaterialien im Falle von Verbindungsproblemen.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung</p> <p>1. Bewertung des Lernerfolgs</p> <p>Methoden: Nutzen Sie formative Beurteilungen wie interaktive Aufgaben und Diskussionsrunden.</p> <p>Beobachtungen: Aufzeichnung des Engagements und der Beteiligung der Kinder beim Lernen, insbesondere bei Diskussionen.</p> <p>2. Rückmeldung an die Lernenden</p> <p>Individuelles Feedback: Persönliche Kommentare zu Aufgaben und Projekten, um Stärken und verbesserungswürdige Bereiche hervorzuheben.</p> <p>Fortlaufendes Feedback: Regelmäßiges Feedback während des Lernprozesses, nicht nur am Ende von Einheiten oder Projekten.</p>

Peer-Feedback: Ermutigung zu konstruktivem Feedback unter den Kindern selbst, um soziale Fähigkeiten und Selbstvertrauen zu fördern.

3. Bewertung der Wirksamkeit der Reduzierung des Technostresses

Selbstberichte: Verwendung von digitalen Tagebüchern, in denen die Kinder ihre Gefühle in Bezug auf die Nutzung von Technologie und Stress dokumentieren.

Beobachtungen: Achten Sie auf Anzeichen von Stress oder Überforderung während Online-Sitzungen oder der Nutzung von Online-Apps.

Feedback der Eltern: Einbeziehung von Rückmeldungen der Eltern über Verhaltensänderungen zu Hause.

Nachbesprechung:

1. Unterstützung der Reflexion über das Lernen

Reflexionsleitfaden: Stellen Sie Fragen oder Tagebücher bereit, um die Kinder zu ermutigen, über ihre Lernerfahrungen zu reflektieren.

Gruppendiskussionen: Moderierte Diskussionsgruppen, in denen die Kinder ihre Gedanken und Erfahrungen austauschen.

2. Reflexionsfragen

Was habt ihr heute gelernt?

Wie habt ihr euch bei der Arbeit an den Projekten/Aufgaben gefühlt?

Welche Strategien habt ihr eingesetzt, um Herausforderungen zu bewältigen?

Gab es Momente, in denen ihr euch durch die Technik gestresst gefühlt habt? Wie seid ihr damit umgegangen?

3. Diskussion über den Abbau von Technostress in der Nachbesprechung

Erfahrungen austauschen: Ermutigung der Kinder, über ihre Erfahrungen mit Technostress zu berichten und darüber, wie sie damit umgegangen sind.

Nachdenken über die Nutzung von Technologie: Diskutieren Sie, wie Technologie hilfreich und herausfordernd sein kann.

Bewusstsein schaffen: Verdeutlichung der Bedeutung von Pausen, körperlicher Aktivität und Zeit abseits der Bildschirme.

<p>Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)</p>	<p>1. Einführung Ziel: Die Kinder über die agile Denkweise und das Technostress-Konzept zu informieren. Aktivitäten: Kurze, interaktive Präsentationen oder Geschichten zur Einführung in die agile Denkweise und den Technostress. Diskussionen über die Bedeutung von Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Teamarbeit. Einführung in die Grundlagen von Technostress und seine Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Erwartete Ergebnisse: Die Kinder verstehen die grundlegenden Konzepte und erkennen die Bedeutung von agilem Mindset und Technostressmanagement.</p> <p>2. Erkundung Ziel: Die Kinder experimentieren mit agilen Methoden und erkennen Technostress-Auslöser. Aktivitäten: Gruppenprojekte, bei denen die Kinder agile Prinzipien wie Iteration und Feedback anwenden (z. B. einfache wissenschaftliche Experimente oder Gruppen-Kunstprojekte). Rollenspiele, um verschiedene Szenarien von Technostress zu simulieren und Strategien zu entwickeln, um sie zu lösen. Erwartete Ergebnisse: Die Kinder sammeln praktische Erfahrungen mit agilen Methoden und beginnen, Technostress zu erkennen und zu verstehen.</p> <p>3. Vertiefung (Ausarbeitung) Ziel: Vertiefung des Verständnisses und Anwendung des Gelernten in komplexeren Situationen. Aktivitäten: Komplexere Projekte, die mehr Selbstorganisation und kritische Entscheidungsfindung erfordern. Führen eines Tagebuchs, in dem die Kinder ihre Erfahrungen mit der Bewältigung von Technostress dokumentieren. Erstellung von Mini-Präsentationen oder Postern, die Lösungen für Technostress aufzeigen. Erwartete Ergebnisse: Die Kinder wenden agile Prinzipien selbstständiger an und entwickeln Strategien zur Bewältigung von Technostress.</p> <p>4. Reflexion Ziel: Reflexion der Lernerfahrungen und Anwendung der Erkenntnisse. Aktivitäten: Reflexionsgespräche, in denen die Kinder über ihre Erfahrungen und Herausforderungen sprechen.</p>
--	---

	<p>Gruppendiskussionen über die Bedeutung einer agilen Denkweise und Techniken zur Reduzierung von Technostress.</p> <p>Erstellung eines "Aktionsplans" mit individuellen Strategien für den Umgang mit Technostress im Alltag.</p> <p>Erwartete Ergebnisse: Die Kinder erkennen den Wert einer agilen Denkweise, sind sich der Auswirkungen von Technostress bewusster und haben persönliche Strategien zur Bewältigung entwickelt.</p>
--	--

Lernszenario 20: Entwicklung einer digitalen Denkweise zur Verringerung des Technostresses

Lernszenario Identität	
Titel	Entwicklung einer digitalen Denkweise zur Verringerung des Technostresses
Ersteller	Seyma Kocak
Hauptgedanke / Beschreibung	Die Studierenden sollen durch die Analyse verschiedener Lernplattformen ein Verständnis für digitales Denken entwickeln. Durch die erlernten Methoden sollen die Studierenden in der Lage sein, die Plattformen kritisch zu reflektieren und mögliche Technostressoren zu erkennen. Sie sollen auch die Fähigkeit entwickeln, Technologie ohne Stress zu nutzen.
Zielgruppe (Alter der Schüler, Lernniveau, Hintergrund, Behinderungen)	Schüler <ul style="list-style-type: none"> • Alter: 13-16 • Zeit: 120 min
Lehrplan & Lernthemen	Informatik, Wirtschaft, Psychologie
Kompetenzen	<p>Die Studierenden sollen verstehen, wie digitales Denken in der Nutzung von Lernplattformen angewendet wird.</p> <p>Die Studierenden sollen in der Lage sein, die Plattformen kritisch zu reflektieren und potenzielle Technostressoren zu identifizieren.</p> <p>Die Studierenden sollen in der Lage sein, den Nutzen und die Risiken von Lernplattformen in Bezug auf Technostress zu bewerten.</p> <p>Die Studierenden sollen Lösungen entwickeln, um Technologie stressfrei und effizient zu nutzen.</p>
Wellness-Kompetenzen von Lehrern	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen für Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <p>Soziale e-Kompetenz</p>
Rahmen für Lernszenarien	
Pädagogische Methode	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <p>PI1. Stärken betonen (sich auf seine Stärken stützen und eine positive Einstellung haben)</p> <p>PI5. Resilienz lernen (Lernen Sie zu bewältigen und resilient zu werden)</p> <p>PI6. Engagement fördern (Schüler zu selbstgesteuertem und engagiertem Lernen anregen)</p> <p>PI7. Zielorientiertes Lernen (Sei ausdauernd und arbeite auf deine Ziele hin)</p> <p>PI8. Sinnhaftigkeit in den Mittelpunkt stellen (eine Stimme haben und aktiv sein)</p>
Software & Materialine	<p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario bereitgestellt?</p> <p>Das Szenario wird über eine Online-Lernplattform vermittelt, die sowohl synchrone (Live-Unterricht) als auch asynchrone (selbstgesteuertes Lernen) Methoden unterstützt.</p> <p>Plattformen wie Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams oder Zoom ermöglichen die Bereitstellung von Inhalten, Interaktionen und das Sammeln von Feedback. Diese Plattformen erlauben eine effektive Verwaltung und</p>

Bereitstellung von Lernmaterialien wie Videos, Quizen, Diskussionsforen und Aufgaben.

Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt?

- **Digitale Lernmaterialien:** E-Books, Online-Artikel, Videolektionen und interaktive Module.
- **Kommunikationstools:** Videokonferenz-Tools (z. B. Zoom, Microsoft Teams), Chat-Apps und E-Mail für direkte Kommunikation.
- **Zusammenarbeitstools:** Gemeinsame Dokumentbearbeitung (Google Docs, Microsoft Office Online), Projektmanagement-Apps und Foren für Gruppenarbeiten.
- **Feedback- und Bewertungstools:** Online-Quiz- und Testplattformen, digitale Portfolios und Selbstbewertungstools.

Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren?

Die Lernenden werden über Videoanrufe, schriftliche Anweisungen, interaktive Aktivitäten und Gruppendiskussionen im Forum interagieren. Sie werden Aufgaben und Projekte abschließen, die sowohl individuelle als auch kollaborative Arbeit erfordern, und werden ermutigt, durch Peer-Assessment und Selbstreflexion Feedback zu geben und zu erhalten.

In welchem Raum findet das Lernen auf der Seite der Lernenden statt?

Das Lernen findet in der häuslichen Umgebung der Lernenden statt, was Flexibilität bei der Gestaltung des Lernraums ermöglicht. Dies erfordert, dass die Lernenden einen ruhigen, gut beleuchteten Arbeitsplatz haben, der mit der notwendigen technischen Ausrüstung wie einem Computer oder Tablet, einer stabilen Internetverbindung und, falls erforderlich, Kopfhörern für eine bessere Audioqualität während der Online-Sitzungen ausgestattet ist.

Wer sind die Teilnehmer? (Moderatoren)

Die Moderatoren sind Lehrer, Tutoren oder Pädagogen, die als Vermittler fungieren, um das Lernen zu leiten und zu unterstützen. Sie sind dafür verantwortlich, Materialien bereitzustellen, Online-Sitzungen durchzuführen, Fragen zu beantworten, Feedback zu geben und die Interaktion und Zusammenarbeit zwischen den Lernenden zu fördern.

Wie wird die Reduzierung von Technostress in diesem Fernlernszenario berücksichtigt? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)

- **Technologiekonfiguration:** Sicherstellen, dass alle Lernenden Zugang zu einer benutzerfreundlichen

	<p>Plattform haben und die Technologie leicht zugänglich und mit verschiedenen Geräten kompatibel ist. Schulungen oder Orientierungssitzungen können helfen, die Vertrautheit mit den Werkzeugen zu erhöhen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Technologieneutzung: Klare Richtlinien zur angemessenen Nutzung der Technologie einführen, einschließlich Pausen und digitaler Entgiftung, um Überbeanspruchung zu vermeiden. Einen gesunden digitalen Lebensstil durch bewusste Nutzung und Vermeidung von Multitasking fördern. ● Netzwerkverbindungen: Empfehlungen für stabile Internetverbindungen und technische Unterstützung im Falle von Problemen. Flexibilität in Bezug auf Fristen bei technischen Schwierigkeiten kann ebenfalls helfen, den Druck zu verringern.
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung (Evaluation)</p> <p>Bewertung des Lernfortschritts der Lernenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Verwendung von digitalen Portfolios: Die Lernenden erstellen ein digitales Portfolio ihrer Arbeiten und Reflexionen, das zeigt, wie sie digitale Werkzeuge genutzt haben, um Probleme zu lösen, Projekte zu erstellen und mit Technostress umzugehen. ● Selbstbewertung und Peer-Feedback: Fördere Selbstbewertung und Peer-Feedback durch Fragebögen oder Checklisten, die sich auf spezifische Lernziele konzentrieren. Dies kann Einblicke in ihre Selbstwahrnehmung und ihren Umgang mit digitalen Herausforderungen geben. <p>Feedback geben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Individuelles Feedback: Nutze Einzelgespräche (online oder persönlich) oder schriftliche Kommentare, um konstruktives Feedback zu geben. Betone Fortschritte und gib spezifische Verbesserungsvorschläge. ● Gruppenfeedback-Sitzungen: Diskutiere gemeinsame Herausforderungen und Erfolge in Gruppensitzungen, um kollektives Lernen zu fördern und Best Practices auszutauschen. <p>Bewertung der Wirksamkeit der Technostress-Reduktion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vorher-Nachher-Bewertung: Führe zu Beginn und am Ende des Programms Umfragen durch, um Veränderungen in der Wahrnehmung und Bewältigung von Technostress zu messen.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Tagebücher oder Reflexionstagebücher: Ermutige Jugendliche, ihre täglichen Erfahrungen mit Technostress und ihre Bewältigungsstrategien zu dokumentieren. Analysiere diese Einträge, um Einblicke in die Wirksamkeit der Bewältigungsstrategien zu gewinnen. <p>Nachbesprechung: Den Lernenden beim Reflektieren helfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Leitfragen: Stelle Fragen, die zur Reflexion anregen, z. B.: „Welche digitalen Werkzeuge haben dir geholfen, produktiver zu sein, und welche haben Stress verursacht? Warum?“ oder „Wie haben sich deine Strategien zur Bewältigung von Technostress im Laufe der Zeit verändert?“ ● Gruppendiskussionen: Organisiere Diskussionsgruppen, in denen Jugendliche ihre Erfahrungen und Lernmomente teilen können. <p>Fragen zur Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fragen zum persönlichen Wachstum: „In welchen Bereichen fühlst du dich sicherer im Umgang mit digitalen Technologien?“ ● Strategische Fragen: „Welche spezifischen Techniken oder Werkzeuge hast du als besonders effektiv zur Reduzierung von Technostress empfunden?“ <p>Diskussion über die Reduzierung von Technostress in der Nachbesprechung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Erfolge und Herausforderungen: Diskutiere, welche Strategien zur Reduzierung von Technostress erfolgreich waren und welche weniger wirksam waren. Diskutiere, warum das der Fall sein könnte. ● Zukunftsplanung: Bespreche, wie die Jugendlichen ihre neu erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse nutzen können, um zukünftigen Technostress zu bewältigen und proaktiv eine gesunde digitale Denkweise zu pflegen.
Implementierung von Lernszenarien	
Lernaktivitäten (Beschreibung, Dauer, Arbeitsblätter usw.)	Introduction: Anhand einer Power Point Präsentation lernen Schüler was ein digital Mindset ist und wie Technostress durch die Einführung einer digitalen Denkweise reduziert.

Elaboration: In Gruppen sollen Schüler sich mit dem Fallbeispiel was in der Präsentation dargestellt sind ausarbeiten. Dabei sollen sie auch darüber sprechen, welche Herausforderungen sie bisher erlebt haben, insbesondere in Bezug auf Technostress.

Reflection:Die Schüler notieren ihre Erfahrungen und erarbeiten gemeinsam Maßnahmen zur Reduzierung von Technostress. Diese Ergebnisse werden in einer Gruppendiskussion präsentiert und reflektiert.

Lernszenario 21: Leitfaden für Lehrer zu generativen AI-Tools

Learning Scenario Identity	
Title	Leitfaden für Lehrer zu generativen AI-Tools 
Creator	Seyma Kocak, Lana Sattelmaier and Jan Pawlowski
Main Idea / Description	<p>Die zunehmende Verbreitung von KI-Tools bringt viele Herausforderungen und Überlegungen mit sich. Einerseits gibt es viele KI-Tools, die den Nutzern eine breite Palette von Optionen bieten. Andererseits führt diese Vielzahl von Optionen häufig zu Qualitätsproblemen, da nicht alle Tools gleichermaßen zuverlässig und effektiv sind. Auch technisches Versagen ist ein häufiges Problem, da die KI-Tools in der Praxis meist nicht die erwartete Leistung erbringen.</p> <p>Ein weiterer kritischer Punkt ist das ethische Dilemma, das mit dem Einsatz von KI verbunden ist. Der Einsatz von KI-Technologien wirft Fragen zur Verantwortung, zum Datenschutz und zu den möglichen negativen Auswirkungen auf die Gesellschaft auf. Der Austausch von Informationen über den Einsatz von KI-Tools ist entscheidend für die Diskussion dieser ethischen Fragen und die Suche nach Lösungen.</p> <p>Darüber hinaus fehlt es vielen Nutzern an der Fähigkeit, KI-Tools effektiv einzusetzen. Dieser Mangel an Kompetenz kann die erfolgreiche Umsetzung und den Nutzen dieser Technologien erheblich einschränken. Insgesamt erfordert der Einsatz von KI-Tools sorgfältige Überlegungen und ein fundiertes Verständnis, um die Vorteile zu maximieren und die Risiken zu minimieren.</p>

Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	Das Szenario richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer Es wird 120 Minuten dauern
Curriculum & Learning Subjects	Alle Fächer
Learning Objectives	<p>Lernziele:</p> <p>Erkennen seriöser AI-Tools Wissen: Seriöse Quellen und KI-Plattformen identifizieren. Verstehen: Die Merkmale seriöser KI-Tools erläutern und Bewertungen interpretieren. Anwenden: Anwendung von Checklisten und Vergleich von KI-Tools.</p> <p>Wissen über den Output von KI-Tools, Unterschiede und Gemeinsamkeiten Kenntnisse: Beschreiben der Arten von KI-Outputs und der grundlegenden Begriffe. Verstehen: Erläuterung von Ähnlichkeiten und Unterschieden sowie der Qualitätsfaktoren der Ergebnisse. Anwenden: Outputs bewerten und vergleichende Analysen durchführen.</p> <p>Kenntnisse über Randbedingungen, Preise und Datenschutz Kenntnisse: Beschreiben von Kostenstrukturen und Datenschutzprinzipien Verstehen: Preis-/Leistungsverhältnis und Datenschutzrisiken erläutern. Anwenden: Kosten-Nutzen-Analysen durchführen und Datenschutzmaßnahmen anwenden.</p>
Teachers' Wellness Competences	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <p>Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen.</p> <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale E-Unabhängigkeit ● Soziale E-Kompetenz ● E-Selbstmanagement

	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionales E-Bewusstsein
Learning Scenario Framework	
Pedagogical Method	<ul style="list-style-type: none"> • Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? • Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? <p>Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)</p> <p>Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens</p> <p>Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens)</p> <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung und gute Zusammenarbeit mit anderen • Bewältigung lernen und belastbar werden • Selbstgesteuertes und engagiertes Lernen
Software & Materials	<p>Kontext des Fernunterrichts:</p> <p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten?</p> <p>Ein Lernmanagementsystem (Moodle) und Kommunikationstools wie Zoom, Webex, usw.</p> <p>Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt?</p> <p>Computer und Internet (z. B. Google-Konto), Mikrofon, Kopfhörer</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren?</p> <p>Gruppenarbeit</p> <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden?</p> <p>Am Arbeitsplatz (Tisch und Stuhl)</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren)</p> <p>IT-Unterstützung</p> <p>Wie wird der Technostress in diesem Fernunterrichtssetting gemildert? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)</p> <p>Die Kenntnis geeigneter und vertrauenswürdiger KI-Tools und eine gezielte Schulung der Lehrkräfte werden die Verringerung des Technostresses in diesem</p>

	<p>Fernunterrichtsumfeld unterstützen. Dazu gehören eine optimierte Technologiekonfiguration, eine effektive Nutzung der Technologie und stabile Netzwerkverbindungen. Ausbildung der Lehrkräfte</p>
Evaluation Tools	<p>Bewertung Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Diskussionsrunde Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Online-Feedback über Kommunikationstools wie Zoom, Webex oder Microsoft Teams Wie werden Sie die Effektivität der Technostress-Minderung bewerten? Benutzertagebuch, Feedback oder Diskussionsrunde mit anderen Teilnehmern. Der Austausch über mögliche Herausforderungen Unterstützung Nachbesprechung: Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren? Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken? Wie gestresst waren Sie bei der Verwendung der KI-Tools? Hat Ihnen der Austausch mit anderen geholfen, Ihren Technostress zu minimieren? Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung besprochen? Erfahrungen mit den schlimmsten und besten Fällen</p>
Learning Scenario Implementation	
Learning Activities (Description, duration, worksheets etc.)	<p>Szenario Ereignisse: Einführung: Die Einführung erfolgt anhand einer PowerPoint-Präsentation, in der erklärt wird, was KI-Tools sind und wo und wie sie eingesetzt werden. (10) Ausarbeitung: In der Gruppe sollen die TeilnehmerInnen zu Beginn ein Brainstorming machen, welche KI-Tools sie kennen und welche sie in ihrem Unterricht benötigen. (20) Verwenden Sie die Tools aus der vorgegebenen Liste und schauen Sie, welche sie für ihre Lehrinhalte oder ihre Arbeit nutzen können. (50) Reflexion: Austausch Diskussion Aufzeichnung von Erfahrungsberichten und Gruppendiskussion (40)</p>

Lernszenario 22: Lernen von Ländern und Hauptstädten via online Tools

Learning Scenario	
Title	Lernen von Ländern und Hauptstädten via online Tools 
Creator	Seyma Kocak
Main Idea / Description	<p>Das Thema befasst sich mit der Methode des Lernens von Ländern und Hauptstädten, wobei besonderer Wert auf die Reduzierung von Technostress gelegt wird. Technostress, der Stress, der durch den Umgang mit Technologie verursacht wird, kann das Lernen und die Informationsaufnahme negativ beeinflussen. Das Ziel ist es, Strategien und Werkzeuge zu entwickeln, die das Lernen von geografischen Informationen effektiv gestalten und gleichzeitig die Belastung durch digitale Geräte minimieren. Dies kann durch die Integration von traditionellem Lernen, Pausen von Bildschirmen und die Nutzung von weniger stressauslösenden digitalen Ressourcen erreicht werden. Ein ausgewogener Einsatz von Technik, kombiniert mit analogen Methoden und gezielten Entspannungstechniken, soll ein stressfreies und effektives Lernen ermöglichen.</p>
Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	Schüler 120 min.
Curriculum & Learning Subjects	Erdkunde

Kompetenzen	<p>Learning Objectives:</p> <p>Geografische Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kenntnis der Weltkarte: Fähigkeit, Länder und deren Hauptstädte auf einer Weltkarte zu lokalisieren. <p>Technologische Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bewusster Technikeinsatz: Fähigkeit, Technologie gezielt und bewusst zu nutzen, um Informationsüberflutung und Technostress zu vermeiden. ● Nutzung von webbasierte Tools: Kompetenter Umgang mit kindgerechten digitalen Tools, die das Lernen unterstützen, ohne übermäßigen Stress zu verursachen. <p>Soziale und emotionale Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stressbewältigung: Entwicklung von Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung, z.B. durch Pausen und Entspannungsübungen. ● Selbstregulation: Fähigkeit, eigene Emotionen und Stresslevel zu erkennen und zu regulieren. <p>Lern- und Arbeitsstrategien:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zeitmanagement: Entwicklung von Fähigkeiten im Zeitmanagement, um Lernphasen und Pausen effektiv zu planen. ● Selbstständiges Lernen: Förderung der Fähigkeit, eigenständig zu lernen und sich selbst zu motivieren. ● Vielfältige Lernmethoden: Nutzung verschiedener Lernmethoden wie Spiele, Karten, Quizze und interaktive Übungen, um das Lernen abwechslungsreich und effektiv zu gestalten.
Teachers' Wellness Competences	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen: Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen.</p>

	<p>Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen.</p> <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale E-Unabhängigkeit ● Soziale E-Kompetenz ● E-Selbstmanagement ● Emotionales E-Bewusstsein
Learning Scenario Framework	
Pedagogical Method	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Unterstützung und gute Zusammenarbeit mit anderen ● Bewältigung lernen und belastbar werden ● Selbstgesteuertes und engagiertes Lernen

<p>Software & Materials</p>	<p>Kontext des Fernunterrichts: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Ein Lernmanagementsystem (Moodle) und Kommunikationstools wie Zoom, Webex, usw. Welche Tools und Ressourcen werden benötigt? Interaktiver Globus oder Weltkarte Computer/Tablet mit Zugang zu kindgerechten Lernplattformen (Khan Academy Kids, Kahoot!, Quizizz) Google Earth oder eine ähnliche Anwendung Zeichenpapier und Buntstifte Computer und Internet (z. B. Google-Konto) Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Einzelarbeit In welchem Raum findet das Lernen auf Seiten der Lernenden statt? Arbeitsplatz (Tisch und Stuhl) Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) IT-Unterstützung Lehrkräfte Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Geeignete und bewährte Online-Tools tragen dazu bei, den Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld zu verringern. Dazu gehören eine optimierte Technologiekonfiguration, eine effektive Nutzung der Technologie und stabile Netzwerkverbindungen.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Diskussionsrunde Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Online-Feedback über Kommunikationstools wie Zoom, Webex oder Microsoft Teams Wie werden Sie die Effektivität der Abmilderung von Technostress bewerten? Benutzertagebuch, Feedback oder Diskussionsrunde mit anderen Studierenden. Der Austausch über mögliche Herausforderungen Unterstützung</p>

	<p>Nachbesprechung: Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren? Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken? Wie gestresst waren Sie bei der Nutzung der Online-Tools? Hat Ihnen der Austausch mit anderen geholfen, Ihren Technostress zu minimieren? Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung besprochen? Erfahrungen über schlimmste und beste Fälle</p>
Learning Scenario Implementation	
<p>Learning Activities (Description, duration, worksheets etc.)</p>	<p>Scenario Events:</p> <p>Einführung Der Lehrer beginnt mit einer kurzen Einführung über die Bedeutung von Ländern und Hauptstädten. Dies kann mithilfe einer PowerPoint-Präsentation erfolgen, unterstützt durch einen interaktiven Globus oder eine Weltkarte im Klassenzimmer. Die Kinder schauen sich zudem ein pädagogisches Video an, das die Länder und ihre Hauptstädte vorstellt. (30)</p> <p>Erkundung Die Kinder nutzen eine digitale, interaktive Weltkarte, um Länder und Hauptstädte zu erkunden und zu markieren. Diese Methode fördert das eigenständige Entdecken und Vertiefen des geografischen Wissens.(40)</p> <p>Vertiefung Anschließend beantworten die Kinder Quizfragen zu den im Video vorgestellten Ländern und Hauptstädten. Dies festigt das Gelernte und ermöglicht eine spielerische Wiederholung der Informationen. (30)</p> <p>Reflexion In kleinen Gruppen diskutieren die Kinder über das Gelernte und teilen ihr Wissen über Länder und Hauptstädte. Abschließend findet ein kurzes Feedback-Gespräch mit den</p>

	Kindern statt, um ihre Erfahrungen zu reflektieren und mögliche Technostressoren zu identifizieren. (20)
--	--

Lernszenario 23: Sonnensystem

Learning Scenario Identity	
Title	<p>Sonnensystem</p> 
Creator	Seyma Kocak
Main Idea / Description	<p>In diesem Lernszenario sollen die Schüler die Herausforderungen und Möglichkeiten von Online-Learning-Tools durch praktische Anwendung erkunden. Mit einem Online-Learning-Tool der NASA sollen sie eigenständig das Thema "Solar System" erarbeiten und dabei verschiedene Aktivitäten (wie Spiele, Bastelarbeiten, Medien) nutzen. Während sie ihre digitalen Kompetenzen stärken, lernen sie auch, potenzielle Technostressoren zu erkennen und entwickeln Strategien, um diese zu reduzieren. Das Ziel ist es, den Schülern nicht nur Fachwissen über das Sonnensystem zu vermitteln, sondern auch ihre Fähigkeit zu fördern, effektiv mit digitalen Lernwerkzeugen umzugehen und technologische Herausforderungen zu bewältigen.</p>
Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	<p>Students one week via 60 min Age: 12-16</p>
Curriculum & Learning Subjects	Erdkunde, Physik

<p>Learning Objectives</p>	<p>Learning Objectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Die Schüler erwerben ein fundiertes Verständnis über das Sonnensystem, einschließlich der Planeten, ihrer Eigenschaften und ihrer Bewegungen im All. ● Die Schüler lernen, sich eigenständig Wissen über komplexe Themen anzueignen, indem sie verschiedene Lernressourcen nutzen. ● Die Schüler entwickeln Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Lernplattformen, indem sie ein Online-Tool der NASA zur Erkundung des Sonnensystems verwenden. ● Die Schüler lernen, verschiedene Formen von Technostress zu identifizieren, die durch die Nutzung von Online-Learning-Tools entstehen können. ● Die Schüler entwickeln und dokumentieren Maßnahmen zur Reduzierung von Technostress, um ihre digitale Arbeitsweise effizienter und gesünder zu gestalten. ● Die Schüler werden in die Lage versetzt, unterschiedliche digitale Medien (Spiele, Aktivitäten, Bastelprojekte) zielgerichtet und sinnvoll zu nutzen, um Lerninhalte zu vertiefen.
<p>Teachers' Wellness Competences</p>	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale E-Unabhängigkeit ● Soziale E-Kompetenz ● E-Selbstmanagement
<p>Learning Scenario Framework</p>	

<p>Pedagogical Method</p>	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) ● Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens ● Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bewältigung lernen und belastbar werden ● Selbstgesteuertes und engagiertes Lernen
<p>Software & Materials</p>	<p>Kontext des Fernunterrichts:</p> <p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Ein Lernmanagementsystem (Moodle) und Kommunikationstools wie Zoom, Webex, usw.</p> <p>Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt? Computer und Internet</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Individuelle Arbeit</p> <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden? Am Arbeitsplatz (Tisch und Stuhl)</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) IT-Unterstützung Lehrkräfte</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Die Schüler werden darin bestärkt, Anzeichen von Technostress wie Frustration, Müdigkeit und Verwirrung zu erkennen, und es werden ihnen Strategien zur Bewältigung dieser Gefühle vermittelt. Dazu gehört, dass sie regelmäßig Pausen einlegen, sich im Umgang mit der digitalen Welt üben und bei Bedarf Hilfe suchen. In regelmäßigen Abständen werden die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler mit der Technologie in Form von Diskussion durchgeführt.</p>

Evaluation Tools	<p>Bewertung Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Diskussionsrunde Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Online-Feedback über Kommunikationstools wie Zoom, Webex oder Microsoft Teams Wie werden Sie die Effektivität der Abmilderung von Technostress bewerten? Benutzertagebuch, Feedback oder Diskussionsrunde mit anderen Studierenden. Nachbesprechung: Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren? Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie gestresst waren Sie bei der Nutzung der Online-Tools? • Haben die Übungen Ihnen geholfen, Ihren Technostress zu minimieren? <p>Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung diskutiert? Erfahrungen über die schlimmsten und besten Fälle mit anderen Studenten</p>
Learning Scenario Implementation	
Learning Activities (Description, duration, worksheets etc.)	<p>Introduction: PowerPoint-Präsentation über Online-Learning-Tools: Die Einführung erfolgt durch eine PowerPoint-Präsentation, in der erklärt wird, was Online-Learning-Tools sind, welche Herausforderungen sie mit sich bringen und wie sie im Unterricht eingesetzt werden können. Dabei wird auch auf potenzielle Technostressoren und die Bedeutung digitaler Kompetenzen eingegangen. Elaboration: Brainstorming über bekannte Online-Learning-Tools: In Kleingruppen sollen die Schüler zu Beginn darüber nachdenken, welche Online-Learning-Tools sie bereits kennen und welche Tools sie im Unterricht verwenden möchten. Dabei sollen sie auch darüber sprechen, welche</p>

Herausforderungen sie bisher erlebt haben, insbesondere in Bezug auf Technostress.

Erkundung des NASA-Online-Learning-Tools: Die Schüler verwenden das vorgegebene NASA-Tool und erkunden die verschiedenen Aktivitäten (Spiele, Bastelarbeiten, Medien) im Zusammenhang mit dem Sonnensystem. Sie sollen herausfinden, welche dieser Aktivitäten sie zur Wissensvermittlung nutzen können und wie sie ihre digitalen Kompetenzen dabei weiterentwickeln können. Gleichzeitig sollen sie auf mögliche technologische Schwierigkeiten oder Technostressoren achten.

Reflection:

Austausch und Diskussion: Die Schüler tauschen sich in ihren Gruppen über ihre Erfahrungen mit dem NASA-Tool aus. Sie diskutieren, welche Technostressoren sie identifiziert haben und wie diese vermieden oder reduziert werden könnten.

Erfahrungsberichte und Gruppenreflexion: Die Schüler notieren ihre Erfahrungen und erarbeiten gemeinsam Maßnahmen zur Reduzierung von Technostress. Diese Ergebnisse werden in einer Gruppendiskussion präsentiert und reflektiert.

Lernszenario 24: Informationsflut im Internet

Learning Scenario Identity	
Title	Informationsflut im Internet 
Creator	Seyma Kocak
Main Idea / Description	<p>Die Informationsflut im Internet beschreibt die überwältigende Masse an Daten und Inhalten, die ständig online verfügbar sind und unablässig auf uns einwirken. Diese Flut kann leicht zu Überforderung und digitalem Stress führen, da es oft schwierig ist, relevante und vertrauenswürdige Informationen aus der Fülle herauszufiltern und richtig zu verarbeiten.</p> <p>Die Schüler sollen ein tiefes Verständnis für die Herausforderungen entwickeln, die die Informationsflut im Internet mit sich bringt, insbesondere in Bezug auf deren Auswirkungen auf Kinder und die Entstehung von Technostress. Sie sollen lernen, die Folgen übermäßiger Informationsverarbeitung und digitalen Stresses zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um einen verantwortungsvollen und stressfreien Umgang mit digitalen Medien zu fördern. Das Ziel ist es, dass die Schüler gesunde digitale Gewohnheiten etablieren und die Auswirkungen der digitalen Welt auf ihr Wohlbefinden kritisch hinterfragen.</p>

Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	Schüler 120 min Alter: 14-18
Curriculum & Learning Subjects	Alle Fächer
Learning Objectives	<p>Learning Objectives: Die Schüler kennen die grundlegenden Begriffe wie "Informationsflut", "Technostress" und "Medienkompetenz". Sie können beschreiben, was diese Begriffe bedeuten und wie sie im digitalen Kontext relevant sind. Die Schüler können erklären, wie die Informationsflut im Internet zustande kommt und welche Mechanismen dazu beitragen. Sie verstehen die Beziehung zwischen Informationsflut und Technostress und können diese Phänomene in ihren eigenen Worten beschreiben. Die Schüler sind in der Lage, erlernte Strategien zur Reduktion von Technostress in ihrem Alltag anzuwenden, z.B. durch das Einführen von digitalen Pausen und die bewusste Auswahl von Informationsquellen. Die Schüler bewerten die Auswirkungen der digitalen Medien auf ihr eigenes Wohlbefinden und das ihrer Altersgenossen kritisch. Sie können den Einfluss von Informationsflut und Technostress reflektieren und argumentativ hinterfragen, wie digitale Gewohnheiten verbessert werden können.</p>
Teachers' Wellness Competences	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale E-Unabhängigkeit ● Soziale E-Kompetenz ● E-Selbstmanagement
Learning Scenario Framework	

<p>Pedagogical Method</p>	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen) ● Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens ● Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bewältigung lernen und belastbar werden ● Selbstgesteuertes und engagiertes Lernen
<p>Software & Materials</p>	<p>Kontext des Fernunterrichts:</p> <p>Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Ein Lernmanagementsystem (Moodle) und Kommunikationstools wie Zoom, Webex, usw.</p> <p>Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt? Computer und Internet</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Individuelle Arbeit und im Anschluss Diskussionsrunde mit der Gruppe</p> <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden? Am Arbeitsplatz (Tisch und Stuhl)</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) IT-Unterstützung Lehrkräfte</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Die Schüler werden darin bestärkt, Anzeichen von Technostress wie Frustration, Müdigkeit und Verwirrung zu erkennen, und es werden ihnen Strategien zur Bewältigung dieser Gefühle vermittelt. Dazu gehört, dass sie regelmäßig Pausen einlegen, sich im Umgang mit Internet üben und bei Bedarf Hilfe suchen.</p>

<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Diskussionsrunde Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Online-Feedback über Kommunikationstools wie Zoom, Webex oder Microsoft Teams Wie werden Sie die Effektivität der Abmilderung von Technostress bewerten? Aufgabe, Feedback und Diskussionsrunde mit anderen Studierenden. Nachbesprechung: Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren? Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie gestresst waren Sie bei der Recherche? • Haben die Aufgaben dir geholfen, dein Technostress zu mildern? <p>Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung diskutiert? Erfahrungen mit anderen Studierenden austauschen</p>
<p>Learning Scenario Implementation</p>	
<p>Learning Activities (Description, duration, worksheets, etc.)</p>	<p>Introduction: Die Einführung wird von einer kurzen verbalen Erklärung über die Informationsflut im Internet und den daraus resultierenden Technostress begleitet. Dies wird von der Lehrkraft durchgeführt.</p> <p>Elaboration: Zu Beginn lesen die SchülerInnen das Informationsblatt über die Informationsflut im Internet und den Technostress. Anschließend setzen sich die SchülerInnen mit der Forschungsfrage auseinander und recherchieren mögliche Quellen im Internet. Sie sollen sich mit der großen Menge an Informationen auseinandersetzen, die ausgewählten Quellen kritisch analysieren und argumentieren und notieren, welchen Stress sie erlebt haben und welche Strategie sie angewendet haben, um diesen zu mildern.</p> <p>Reflection: Die Schüler tauschen sich in ihren Gruppen über ihre Erfahrungen aus. Sie diskutieren, welche Technostressoren</p>

	sie identifiziert haben und wie diese vermieden oder reduziert werden könnten.
--	--

Lernszenario 25: Doomscrolling

Learning Scenario Identity	
Title	Doomscrolling 
Creator	Seyma Kocak
Main Idea / Description	<p>Die Kinder sollen erkennen, wie wichtig es ist, bewusst und achtsam mit dem Konsum von Nachrichten und Medien umzugehen. Sie lernen, dass es normal ist, sich um globale Ereignisse zu sorgen, aber dass übermäßiger Konsum negativer Nachrichten zu einer Belastung führen kann, die als Technostress bezeichnet wird.</p>
Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	Schüler 120 min Alter: 12-15
Curriculum & Learning Subjects	Ethik und Informatik

Learning Objectives	Learning Objectives: Die Schüler können den Begriff „Technostress“ definieren und grundlegende Beispiele dafür benennen. Die Schüler können erklären, warum es wichtig ist, achtsam mit dem Konsum von Nachrichten und Medien umzugehen. Die Schüler können Strategien anwenden, um Technostress zu vermeiden, indem sie Medienkonsum bewusst steuern. Die Schüler können Situationen erkennen, in denen sie oder andere von Technostress betroffen sind, und die Ursachen dafür analysieren. Die Schüler können den Einfluss von Medienkonsum auf ihre Stimmung bewerten und entscheiden, wann es Zeit ist, eine Pause zu machen. Die Schüler können eigene Regeln oder Pläne entwickeln, um ihren Medienkonsum auszugleichen und Technostress zu vermeiden.
Teachers' Wellness Competences	Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen: <ul style="list-style-type: none"> ● Wissen über Technostress-Risiken und Strategien zur Risikominderung. ● Fähigkeit, Technostress-Risiken in Fernunterrichtsszenarien zu erkennen. ● Fähigkeit, Fernunterrichtsszenarien zu entwerfen, die Technostress-Risiken abschwächen. ● Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1) <ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale E-Unabhängigkeit ● Soziale E-Kompetenz ● E-Selbstmanagement
Learning Scenario Framework	
Pedagogical Method	Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien? <ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung (Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern und Gleichaltrigen)

	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens • Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens) <p>Auswahl aus der Liste der positiven pädagogischen Interventionen (TABELLE 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewältigung lernen und belastbar werden • Selbstgesteuertes und engagiertes Lernen
Software & Materials	<p>Kontext des Fernunterrichts: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Ein Lernmanagementsystem (Moodle) und Kommunikationstools wie Zoom, Webex, usw. Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt? Computer und Internet Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Gruppenarbeit und im Anschluss Diskussionsrunde mit der Gruppe In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden? Am Arbeitsplatz (Tisch und Stuhl) Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) IT-Unterstützung Lehrkräfte Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Die Schüler werden darin bestärkt, Anzeichen von Technostress wie Erschöpfung, innerer Anspannung, Reizbarkeit und Schlafstörungen zu erkennen, und es werden ihnen Strategien zur Bewältigung dieser Gefühle vermittelt. Dazu gehört, dass sie regelmäßig Pausen einlegen, sich im Umgang mit Internet üben und bei Bedarf Hilfe suchen.</p>
Evaluation Tools	<p>Bewertung Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Diskussionsrunde Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Online-Feedback über Kommunikationstools wie Zoom, Webex oder Microsoft Teams</p>

	<p>Wie werden Sie die Effektivität der Abmilderung von Technostress bewerten? Aufgabe, Feedback und Diskussionsrunde mit anderen Studierenden.</p> <p>Nachbesprechung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren? • Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken? • Wie fühlst du dich, nachdem du eine längere Zeit damit verbracht hast, durch negative Nachrichten zu scrollen? • Warum glaubst du, dass du weiterhin durch Nachrichten scrollst, auch wenn sie dich traurig oder ängstlich machen? • Welche körperlichen oder mentalen Anzeichen bemerkst du, wenn du viel Zeit online verbringst und dich mit negativen Informationen beschäftigst? • Gibt es bestimmte Situationen oder Zeiten, in denen du besonders viel doomscrollst? Warum ist das so? • Wie könnte es sich auf deinen Alltag und deine Stimmung auswirken, wenn du weniger Zeit damit verbringst, negative Nachrichten zu lesen? • Was könntest du tun, um eine bessere Balance zwischen der Nutzung von Technik und deinem persönlichen Wohlbefinden zu finden? • Welche positiven Aktivitäten könntest du in deinen Alltag einbauen, um den negativen Einfluss des Doomscrollings zu verringern? • Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung diskutiert? <p>Erfahrungen mit anderen Studierenden austauschen</p>
<p>Learning Scenario Implementation</p>	
<p>Learning Activities (Description, duration, worksheets, etc.)</p>	<p>Introduction: Die Lehrkraft erzählt die Geschichte von Tim und fragt die Kinder, ob sie sich schon einmal ähnlich gefühlt haben, wenn sie viele Nachrichten oder Videos auf ihren Geräten gesehen haben.</p>

Die Kinder und Lehrkraft diskutieren darüber, wie sich Tim fühlt und warum er nicht aufhören kann, die Nachrichten zu lesen.

Elaboration:

Die Kinder schlüpfen in die Rolle von Tim und seinen Freunden. Eine Gruppe spielt, wie Tim in die Nachrichtenfalle gerät, und eine andere Gruppe zeigt, wie seine Freunde ihm helfen, damit umzugehen. Sie könnten Vorschläge machen, wie Tim sich besser fühlen könnte, z.B. indem er mit seinen Freunden spielt, draußen aktiv ist oder mit seinen Eltern spricht.

Die Kinder gestalten ein Plakat oder ein Bild, das zeigt, wie man sich entspannen kann, wenn man Technostress hat.

Sie könnten positive Aktivitäten aufzeichnen, die sie glücklich machen und entspannen, um sich daran zu erinnern, dass es wichtig ist, eine Balance zu finden.

Reflection:

Die Kinder überlegen, was sie tun können, wenn sie merken, dass sie zu viel Zeit mit negativen Nachrichten verbringen. Sie könnten Ideen sammeln, wie man sich ablenken oder beruhigen kann, wie z.B. ein Buch lesen, mit Freunden spielen oder mit den Eltern über die Sorgen sprechen.

Lernszenario 26: Online-Prüfungen und Tests

Learning Scenario Identity	
Title	 <p>Online-Prüfungen und Tests</p>
Creator	Qais Hourani
Main Idea / Description	<p>Die Schüler*innen sollen die Auswirkungen von Technostress auf ihre Lern- und Lebensqualität im Kontext von Online-Lernen erkennen. Sie lernen, dass Überforderung durch ständige digitale Präsenz, wie bei Online-Prüfungen und Tests, nicht nur ihre Konzentration und Leistung beeinträchtigen kann, sondern auch ihre mentale Gesundheit belastet. Gleichzeitig erkennen sie, dass eine bewusste Strukturierung ihrer digitalen Aktivitäten, regelmäßige Offline-Zeiten und der Einsatz von Stressbewältigungsstrategien ihnen helfen können, den Anforderungen des Online-Lernens besser gerecht zu werden. Ziel ist es, ein Bewusstsein für gesunde digitale</p>

	Praktiken zu schaffen und die Selbstmanagementfähigkeiten der Schülerinnen zu fördern.
Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	Schüler 120 min Alter: 12-15
Curriculum & Learning Subjects	All Subjects
Learning Objectives	<p>Learning Objectives</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler*innen können den Zusammenhang zwischen Technostress und Online-Prüfungen erklären und erkennen, wie Zeitdruck und technische Herausforderungen ihre Leistung beeinflussen können. • Die Schüler*innen entwickeln Strategien, um mit Technostress während Online-Prüfungen umzugehen, z. B. durch Vorbereitung auf technische Probleme und die Planung von Pausen. • Die Schüler*innen lernen, effektives Zeitmanagement während Online-Prüfungen anzuwenden, um den Stress durch strikte Vorgaben zu reduzieren. • Die Schüler*innen können technische Plattformen sicher und stressfrei nutzen, indem sie sich mit deren Funktionen vertraut machen und Support-Möglichkeiten kennen. • Die Schüler*innen reflektieren ihre Erfahrungen mit Online-Prüfungen und bewerten, wie sie in Zukunft Technostress minimieren können. • Die Schüler*innen entwickeln persönliche Strategien zur Stressbewältigung, wie das Einplanen von Offline-Zeiten nach Prüfungen oder das bewusste Abschalten von Benachrichtigungen während der Prüfungszeit.
Teachers' Wellness Competences	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehrkräfte sollten wissen, wie Zeitdruck, technische Probleme und mangelnde digitale Kompetenz Technostress bei Schüler*innen verstärken, und Strategien entwickeln, um diese Belastungen zu mindern. • Lehrkräfte sollten digitale Stressoren wie Plattformfehler, Kommunikationsprobleme oder

	<p>unklare Prüfungsanweisungen frühzeitig identifizieren und präventiv darauf reagieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lehrkräfte sollten Schüler*innen aktiv unterstützen, indem sie klare Anweisungen geben, technische Probleme antizipieren und eine stressfreie Prüfungsumgebung schaffen. ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale E-Kompetenzen ● Soziale E-Kompetenz ● E-Selbstmanagement
Learning Scenario Framework	
Pedagogical Method	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vertrauen schaffen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lehrkräfte schaffen eine unterstützende Umgebung, in der Schüler*innen ihre Sorgen und Ängste über Online-Prüfungen äußern können. ● Teamarbeit fördern: <ul style="list-style-type: none"> ○ Gruppenaktivitäten und Peer-to-Peer-Unterstützung werden genutzt, um Erfahrungen und Bewältigungsstrategien auszutauschen.. ● Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens): <ul style="list-style-type: none"> ○ Klare, gut strukturierte Aufgaben: Prüfungsanweisungen werden präzise und einfach formuliert, um Verwirrung zu vermeiden. ○ Benutzerfreundliche Tools: Nutzung intuitiver Prüfungsplattformen, die leicht verständlich sind und technischen Stress minimieren. <p>Aus der Tabelle 2: PI1. Emphasising strengths PI4. Relationships support</p>

<p>Software & Materials</p>	<p>Kontext des Fernunterrichts: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Die Bereitstellung des Szenarios erfolgt über eine Lernplattform, beispielsweise Moodle oder Google Classroom. Für die Gruppenarbeit und Diskussionen werden Kommunikationstools wie Microsoft Teams oder Zoom genutzt.</p> <p>Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt? Technische Ausstattung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Computer, Laptops oder Tablets mit zuverlässigem Internetzugang. ○ Arbeitsblätter oder digitale Dokumente, die als Leitfaden für die Aktivitäten dienen. <p>Zusätzliche Tools:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Digitale Whiteboards (z. B. Jamboard, Miro): Für die kollaborative Ideensammlung. ○ Zeiterfassungs-Apps: Zur Planung und Reflexion von Arbeits- und Pausenzeiten. <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Schüler*innen arbeiten in Teams an Aufgaben, die Strategien zur Stressbewältigung bei Online-Prüfungen erfordern.</p> <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Am eigenen Schreibtisch: Mit der Möglichkeit, Offline-Pausen bewusst zu integrieren. ○ In einem ruhigen, strukturierten Umfeld: Das Lernen wird so gestaltet, dass Ablenkungen minimiert werden. <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) IT-Unterstützung Lehrkräfte</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Die Schüler*innen lernen, Anzeichen wie Müdigkeit, innere Unruhe oder Überforderung zu identifizieren. ● Strategien zur Stressbewältigung: <ul style="list-style-type: none"> ○ Offline-Zeiten
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Priorisierung von Aufgaben. ○ Technologische Einstellungen: Unnötige Benachrichtigungen deaktivieren und sich auf wesentliche Aufgaben konzentrieren. ○ Lehrkräfte können Schüler*innen dabei unterstützen, die Wichtigkeit von regelmäßigen Ruhephasen und einem strukturierten Tagesablauf hervorzuheben.
Evaluation Tools	<p>Bewertung Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Diskussionsrunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beiträge und Engagement der Schüler*innen während der Gruppenarbeit und Diskussionen werden bewertet. <p>Schriftliche Reflexionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse der Reflexionen der Schüler*innen über ihre Erfahrungen mit Technostress und deren Lösungsstrategien. <p>Beobachtung der aktiven Teilnahme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehrkräfte bewerten die Zusammenarbeit und die aktive Mitwirkung der Schüler*innen im Workshop oder Unterricht. <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Online-Rückmeldungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über Plattformen wie Moodle, Google Classroom oder Microsoft Teams erhalten die Schüler*innen detaillierte Kommentare zu ihren Reflexionsaufgaben oder individuellen Beiträgen. <p>Gruppen-Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besprechung der Gruppenergebnisse, bei der positive Aspekte hervorgehoben und konstruktive Verbesserungsvorschläge gegeben werden. <p>Wie werden Sie die Effektivität der Abmilderung von Technostress bewerten? Feedbackgespräche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Gespräche oder digitale Meetings zur Evaluation der Wahrnehmung und Wirksamkeit der Strategien. <p>Selbstbewertungsbögen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler*innen bewerten ihre Fortschritte und den Erfolg der angewandten Techniken selbstständig.

	<p>Nachbesprechung: Fragen zur Selbstreflexion: Die Schüler*innen werden gebeten, über ihr Lernen nachzudenken und folgende Fragen zu beantworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wann hast du dich das letzte Mal durch ständige Benachrichtigungen überfordert gefühlt? • Welche Strategien haben dir geholfen, deinen Stress zu reduzieren? • Wie hast du dich gefühlt, als du bewusst Offline-Zeiten eingeplant hast? • Gibt es noch Verbesserungen, die du in deinem Umgang mit digitaler Erreichbarkeit vornehmen möchtest? • Was könntest du tun, um eine bessere Balance zwischen der Nutzung von Technik und deinem persönlichen Wohlbefinden zu finden? <p>Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung diskutiert? Erfahrungen mit anderen Schülern austauschen Gemeinsame Lösungsfindung(erarbeiten von weitem Ideen) Reflexion über die Wirksamkeit der angewendeten Strategien und deren Vergleich mit anderen Schüler*innen.</p>
Learning Scenario Implementation	
Learning Activities (Description, duration, worksheets, etc.)	<p>Introduction: Die Lehrkraft beginnt mit einer realitätsnahen Geschichte:</p> <p>„Stellt euch vor, ein Schüler bereitet sich auf eine wichtige Online-Prüfung vor. Während der Vorbereitung und der Prüfung selbst erhält er ständig Benachrichtigungen von der Plattform, Gruppenchats und E-Mails. Technische Probleme, wie eine instabile Internetverbindung, erschweren die Situation zusätzlich. Der Schüler ist gestresst und hat Schwierigkeiten, sich auf die Prüfung zu konzentrieren.“</p> <p>Ziel: Die Schüler*innen reflektieren über die Herausforderungen bei Online-Prüfungen, erkennen die Auswirkungen von Technostress auf ihre Leistung und lernen, wie sie Strategien zur Stressbewältigung anwenden können.</p>

Materialien:

Keine speziellen Materialien.

Elaboration:

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt.

- **Gruppe 1:** Stellt eine Situation nach, in der ein Schüler während einer Online-Prüfung Technostress erlebt. Beispiele: Plattform-Abstürze, Zeitdruck oder ständige Benachrichtigungen.

Gruppe 2: Zeigt, wie Lehrkräfte, Freunde oder Familie dem Schüler helfen können, Stress zu reduzieren. Beispiele: Klare Aufgabenstellung, technische Unterstützung oder motivierende Gespräche.

Reflection:

Die Schüler*innen denken individuell über ihre Erfahrungen und mögliche Lösungen nach. Die Lehrkraft stellt folgende Reflexionsfragen:

1. **Wann hast du dich zuletzt durch technische Probleme oder ständige Benachrichtigungen während einer Prüfung gestresst gefühlt?**
2. **Welche Strategien haben dir geholfen, mit dem Stress umzugehen?**
3. **Wie kannst du dich besser auf Prüfungen vorbereiten, um Technostress zu reduzieren?**
4. **Welche Pausen oder Aktivitäten helfen dir, den Kopf freizubekommen?**

Abschluss:

Jeder Schüler*innen teilt eine persönliche Strategie, die sie oder er ausprobieren möchte, um Technostress bei Prüfungen zu reduzieren.

Lernszenario 27: Piano

Learning Scenario Identity	
Title	Piano 
Creator	Qais Hourani
Main Idea / Description	<p>Die Schüler*innen sollen erkennen, wie wichtig es ist, Technostress zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, um ihn zu bewältigen. Durch die Arbeit an einem Arduino-Piano-Projekt lernen sie, wie technologische Herausforderungen Stress verursachen können, aber auch, wie Technologie gleichzeitig zur Stressbewältigung genutzt werden kann. Sie erfahren, dass der bewusste Einsatz von Musik und Technik helfen kann, ihre mentale Gesundheit zu stärken und ihre Konzentration zu fördern..</p>
Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	<p>Schüler 120 min Alter: 12-15</p>

Curriculum & Learning Subjects	All Subjects
Learning Objectives	<p>Learning Objectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler*innen können den Begriff „Technostress“ definieren und erklären, wie technische Herausforderungen während eines Projekts Stress verursachen können. • Die Schüler*innen können die Auswirkungen von technologischem Stress auf ihre Konzentration und Produktivität beschreiben und reflektieren, wie solche Stressoren während des Arduino-Projekts auftreten. • Die Schüler*innen lernen, die Bedeutung von klaren Pausen und Stressbewältigungsstrategien während technischer Projekte zu verstehen und anzuwenden. • Die Schüler*innen können Strategien zur Stressbewältigung während technischer Aufgaben planen und umsetzen, wie z. B. durch Planung, Fehlersuche und Priorisierung. • Die Schüler*innen können reflektieren, wie Technologie auch zur Entspannung genutzt werden kann, z. B. durch die beruhigende Wirkung der erzeugten Musik ihres Arduino-Pianos. • Die Schüler*innen entwickeln ein Bewusstsein für die Balance zwischen Technologie als Herausforderung und Lösung und setzen dies praktisch in ihrem Projekt um. •
Teachers' Wellness Competences	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehrkräfte sollten typische Stressoren in technischen Projekten, wie Programmierfehler oder unklare Anweisungen, frühzeitig erkennen und adressieren. • Lehrkräfte sollten die Ursachen von Technostress, wie technische Herausforderungen und Zeitdruck, kennen und Strategien entwickeln, um diesen im Unterricht zu minimieren. • Lehrkräfte sollten den Lernenden helfen, technische Probleme strukturiert zu lösen und gleichzeitig ihre emotionale Belastung zu reduzieren. Lehrkräfte sollten ihre eigenen Stressfaktoren, wie technische Schwierigkeiten bei der Projektplanung, reflektieren und Strategien entwickeln, um gelassen und effektiv zu handeln.

	<p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale E-Unabhängigkeit ● Soziale E-Kompetenz ● E-Selbstmanagement
Learning Scenario Framework	
Pedagogical Method	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung : <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufbau positiver Beziehungen zwischen Lehrkräften und Schüler*innen. ○ Einsatz von Gruppenarbeiten zur gegenseitigen Unterstützung. ● Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens: <ul style="list-style-type: none"> ○ Während des Projekts werden regelmäßige Pausen eingeplant, um Erschöpfung zu vermeiden und den Stress zu reduzieren. ○ Die Schüler*innen reflektieren über ihre Erfahrungen mit der Programmierung und identifizieren Technostress-Faktoren wie Zeitdruck oder technische Probleme. ● Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens): <ul style="list-style-type: none"> ○ Das Projekt wird in klar definierte Schritte unterteilt, sodass die Schüler*innen nicht überfordert werden. ○ Die Arduino-Software und unterstützende Plattformen wie Tinkercad werden vorab erklärt, um Unsicherheiten zu vermeiden. ○ Schüler*innen erhalten die Möglichkeit, auf ihrem individuellen Niveau zu arbeiten, z. B. einfache Melodien für Anfänger oder komplexere Projekte für Fortgeschrittene. <p>Von der Tabelle 2 : PI2. Emotional Management PI8. Focusing on Sense of purpose</p>

<p>Software & Materials</p>	<p>Kontext des Fernunterrichts: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Die Bereitstellung des Szenarios erfolgt über eine Lernplattform, beispielsweise Moodle oder Google Classroom. Für die Gruppenarbeit und Diskussionen werden Kommunikationstools wie Microsoft Teams oder Zoom genutzt.</p> <p>Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt? Computer oder Laptops mit installiertem Arduino IDE und Internetzugang. Arduino-Boards, Kabel, Lautsprecher oder Buzzer, Breadboard und Tasten für die Schaltung.</p> <p>Zusätzliche Ressourcen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblätter oder digitale Dokumente als Leitfaden für den Aufbau und die Programmierung des Arduino-Pianos. • Online-Simulationswerkzeuge wie Tinkercad, um virtuelle Schaltungen zu testen, bevor sie physisch umgesetzt werden. <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Projektarbeit in Gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler*innen arbeiten in Teams an der Entwicklung des Arduino-Pianos, teilen Aufgaben wie Schaltungsdesign und Programmierung und unterstützen sich gegenseitig. <p>Diskussionen und Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach Abschluss des Projekts tauschen sich die Schüler*innen in einer moderierten Diskussion über Herausforderungen und Technostress-Faktoren aus. <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden? Individuelle Arbeitsumgebung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler*innen arbeiten an einem Schreibtisch oder in einem ruhigen Raum mit der Möglichkeit, Offline-Pausen bewusst zu integrieren. <p>Virtuelle Zusammenarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenaktivitäten finden in virtuellen Räumen über Kommunikationsplattformen wie Zoom statt.
--	--

	<p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) IT-Unterstützung Lehrkräfte</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Die Schüler*innen lernen, Anzeichen wie innere Unruhe, Überforderung oder Konzentrationsprobleme während des Projekts zu erkennen.</p> <p>Strategien zur Stressbewältigung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Offline-Zeiten planen: Pausen werden in den Projektzeitplan integriert. • Aufgaben priorisieren: Schüler*innen lernen, Aufgaben schrittweise anzugehen, um Überforderung zu vermeiden. • Technologische Ablenkungen minimieren: Abschalten von Benachrichtigungen und Fokussierung auf eine Aufgabe.
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Diskussionsrunde, Reflexionsaufgabe , Beobachtung von Lehrkräfte die aktive Teilnahme und den Beitrag der Schüler*innen in der Gruppenarbeit.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Online-Feedback über Kommunikationstools wie Moodle, Google Classroom oder Microsoft Teams Gruppen Feedback</p> <p>Wie werden Sie die Effektivität der Abmilderung von Technostress bewerten? Feedbackgespräche und Selbstbewertungsbogen</p> <p>Nachbesprechung:Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren? Reflexionsfragen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Welche Aspekte des Projekts fandest du am stressigsten und warum?“ • „Welche Strategien haben dir geholfen, mit dem Stress umzugehen?“ • „Was würdest du bei einem ähnlichen Projekt anders machen?“

	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken? • Wann hast du dich während des Arduino-Projekts besonders gestresst gefühlt? • Welche Strategien haben dir geholfen, den Stress zu reduzieren? • Wie hast du dich gefühlt, als du Offline-Zeiten eingeplant hast? • Gibt es Verbesserungen, die du in deinem Umgang mit Technik umsetzen möchtest? • Welche Aspekte des Projekts haben dir geholfen, besser mit Technostress umzugehen? • Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung diskutiert? <p>Schüler*innen tauschen ihre Erfahrungen und bewährten Strategien aus. Gemeinsam werden neue Ideen entwickelt, wie technische Projekte stressfreier gestaltet werden können. Die Schüler*innen vergleichen ihre Ansätze zur Stressbewältigung und reflektieren, welche Strategien am effektivsten waren.</p>
--	---

Learning Scenario Implementation

<p>Learning Activities (Description, duration, worksheets, etc.)</p>	<p>Introduction: Die Lehrkraft beginnt mit einem kurzen Szenario: „Ein Schüler arbeitet an einem Arduino-Projekt und erhält gleichzeitig ständige Benachrichtigungen von anderen Projekten, Gruppenarbeit und privaten Chats. Technische Probleme bei der Schaltung und der Programmierung erschweren seine Arbeit zusätzlich. Dies führt zu Stress und Konzentrationsproblemen.“ Die Lehrkraft fragt die Schüler*innen, ob sie ähnliche Erfahrungen bei technischen Projekten oder anderen schulischen Aktivitäten gemacht haben.</p> <p>Ziel: Die Schüler*innen reflektieren über ihre eigenen Erfahrungen mit Technostress während technischer Projekte und erkennen, wie wichtig es ist, Strategien zur Stressbewältigung anzuwenden.</p> <p>Materialien: Keine speziellen Materialien, nur ein offenes Gespräch mit der Klasse.</p> <p>Elaboration:</p>
---	--

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt.

Gruppe 1: Stellt eine Situation nach, in der ein Schüler während eines Arduino-Projekts gestresst ist (z. B. ständige Fehler in der Programmierung, Unterbrechungen durch Benachrichtigungen).

Gruppe 2: Zeigt, wie Freunde, Familie oder Lehrkräfte dem Schüler helfen können, den Stress zu bewältigen (z. B. durch strukturierte Pausen, gemeinsames Debugging oder Abschalten von Ablenkungen).

Reflection:

Individuelle Reflexion:

Die Schüler*innen denken darüber nach, welche Situationen sie während technischer Projekte als besonders stressig empfinden und welche Strategien sie künftig anwenden möchten.

Reflexionsfragen:

Die Lehrkraft stellt folgende Fragen:

- „Wann hast du dich während eines technischen Projekts besonders gestresst gefühlt?“
- „Welche Strategien helfen dir, dich zu entspannen?“
- „Welche Offline-Aktivitäten oder Pausen unterstützen dich, den Kopf freizubekommen?“

Abschluss:

Jeder *Schülerin* teilt eine Strategie, die er oder sie bei zukünftigen technischen Projekten ausprobieren möchte.

Lernszenario 28: Tech-Fasten

Learning Scenario Identity	
Title	<p>Tech-Fasten</p> 
Creator	Qais Hourani
Main Idea / Description	<p>Die Schüler*innen sollen erkennen, wie wichtig es ist, Technostress zu identifizieren und bewusste Strategien zu entwickeln, um ihn zu reduzieren. Im Rahmen des Tech-Fastens lernen sie, wie ständige digitale Erreichbarkeit und die Übernutzung von Technologien Stress verursachen können. Gleichzeitig erfahren sie, wie regelmäßige Offline-Zeiten und bewusste digitale Entlastung ihre mentale Gesundheit stärken, ihre Konzentration fördern und eine bessere Balance zwischen Freizeit und digitalen Anforderungen schaffen können.</p>
Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	<p>Schüler 120 min Alter: 12-15</p>

Curriculum & Learning Subjects	All Subjects
Learning Objectives	<p>Learning Objectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler*innen können den Begriff „Technostress“ definieren und erklären, wie technische Herausforderungen während eines Projekts Stress verursachen können. • Die Schüler*innen können die Auswirkungen von Technostress auf ihre Konzentration und ihr Wohlbefinden beschreiben und reflektieren, wie ständige digitale Erreichbarkeit diese verstärken kann. • Die Schüler*innen lernen, die Bedeutung von Offline-Zeiten zu verstehen und bewusst in ihren Alltag zu integrieren, um ihre Erholung und Konzentration zu fördern. • Die Schüler*innen können Strategien zur Stressbewältigung planen und umsetzen, wie z. B. das Deaktivieren von Benachrichtigungen, das Festlegen fester Offline-Zeiten oder das Nutzen von Achtsamkeitsübungen. • Die Schüler*innen reflektieren über ihre eigenen digitalen Gewohnheiten und erkennen, welche Veränderungen nötig sind, um Technostress zu minimieren und eine gesunde Balance zu schaffen. • Die Schüler*innen erfahren, wie sie Technik auch sinnvoll und gezielt einsetzen können, z. B. durch digitale Tools zur Zeitplanung oder durch kreative Aktivitäten, die ihre mentale Gesundheit fördern.
Teachers' Wellness Competences	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehrkräfte sollten typische Stressoren im Kontext von Tech-Fasten, wie Überforderung durch ständige digitale Erreichbarkeit oder fehlende Pausen, frühzeitig erkennen und mit den Schüler*innen reflektieren. • Lehrkräfte sollten die Ursachen von Technostress verstehen und Strategien entwickeln, wie regelmäßige Offline-Zeiten und strukturierte Arbeitsphasen in den Unterricht integriert werden können.

	<p>Lehrkräfte sollten Schüler*innen dabei unterstützen, ihre digitalen Gewohnheiten zu analysieren und stressreduzierende Lösungen, wie das Abschalten von Benachrichtigungen oder die Nutzung von Offline-Zeiten, umzusetzen.</p> <p>Lehrkräfte sollten ihre eigenen digitalen Stressoren, wie die ständige Erreichbarkeit oder die Anforderungen durch digitale Tools, analysieren und Strategien zur Stressbewältigung anwenden.</p> <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale E-Unabhängigkeit ● Soziale E-Kompetenz ● E-Selbstmanagement
Learning Scenario Framework	
<p>Pedagogical Method</p>	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern?</p> <p>Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung : <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Lehrkraft schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der Schüler*innen offen über ihre digitale Nutzung und Herausforderungen sprechen können. ○ Schüler*innen arbeiten in Teams, um Strategien für Offline-Zeiten zu entwickeln, und unterstützen sich bei der Umsetzung, z. B. durch gemeinsame Freizeitaktivitäten oder Diskussionen. ● Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens: <ul style="list-style-type: none"> ○ Während des Projekts werden bewusste Offline-Zeiten und Entspannungsübungen integriert, um die mentale Erholung der Schüler*innen zu fördern ○ Die Schüler*innen identifizieren persönliche Stressoren, wie z. B. ständige Benachrichtigungen oder Überforderung durch digitale Aufgaben, und entwickeln Strategien, diese zu minimieren. ● Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens):

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Das Projekt wird in klar definierte Schritte unterteilt, sodass die Schüler*innen nicht überfordert werden. ○ Digitale Tools und Strategien zur Stressbewältigung, wie Zeitmanagement-Apps oder Techniken zur Reduktion von Benachrichtigungen, werden den Schüler*innen vorab erläutert. ○ Die Schüler*innen arbeiten auf ihrem eigenen Niveau, z. B. einfache Technostress-Strategien wie feste Pausenzeiten für jüngere Lernende oder tiefere Reflexionen für ältere. <p>Von der Tabelle 2 : PI2. Emotional Management PI8. Focusing on Sense of purpose</p>
<p>Software & Materials</p>	<p>Kontext des Fernunterrichts: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Die Bereitstellung des Szenarios erfolgt über eine Lernplattform, beispielsweise Moodle oder Google Classroom. Für die Gruppenarbeit und Diskussionen werden Kommunikationstools wie Microsoft Teams oder Zoom genutzt.</p> <p>Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt? Computer oder Laptops mit installiertem Arduino IDE und Internetzugang. Arbeitsblätter oder digitale Dokumente als Leitfaden für die Reflexion über Technostress und die Umsetzung von Offline-Zeiten.</p> <p>Zusätzliche Ressourcen: Apps oder Timer für Zeitmanagement (z. B. Pomodoro-Technik). Materialien für kreative Offline-Aktivitäten (z. B. Malutensilien, Bücher, Spiele).</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Projektarbeit in Gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler*innen entwickeln in Teams Strategien für Tech-Fasten, z. B. Pläne für Offline-Zeiten oder Tipps zur Reduzierung von Benachrichtigungen. <p>Diskussionen und Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach Abschluss der Gruppenarbeit tauschen sich die Schüler*innen in einer moderierten Diskussion über ihre Erfahrungen und die Wirkung der Strategien aus.

	<p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden?</p> <p>Individuelle Arbeitsumgebung: Die Schüler*innen arbeiten an einem Schreibtisch oder in einem ruhigen Raum und planen bewusst Offline-Zeiten ein.</p> <p>Virtuelle Zusammenarbeit: Gruppenaktivitäten finden in virtuellen Räumen über Kommunikationsplattformen wie Zoom statt, um den Austausch zu erleichtern.</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) IT-Unterstützung Lehrkräfte</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen) Die Schüler*innen lernen, Symptome wie innere Unruhe oder Überforderung zu identifizieren.</p> <p>Strategien zur Stressbewältigung: Regelmäßige Pausen werden bewusst in den Tagesablauf integriert. Schüler*innen strukturieren ihre Aufgaben, um schrittweise vorzugehen und Überforderung zu vermeiden.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Die Schüler*innen nehmen an einer moderierten Diskussion teil, in der sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse über Technostress und Tech-Fasten teilen. Die Schüler*innen verfassen eine schriftliche Reflexion, in der sie beschreiben, welche Strategien sie genutzt haben und wie diese ihnen geholfen haben. Lehrkräfte beobachten die aktive Teilnahme der Schüler*innen an der Gruppenarbeit sowie die Qualität ihres Beitrags zu Diskussionen und Projektergebnissen.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Individuelles Feedback wird über Plattformen wie Moodle oder Google Classroom bereitgestellt, mit spezifischen Kommentaren zu Reflexionen und Gruppenbeiträgen. Die Lehrkraft gibt ein gemeinsames Feedback zur Gruppenarbeit und hebt erfolgreiche Ansätze hervor, z. B. kreative Strategien zur Stressbewältigung.</p> <p>Wie werden Sie die Effektivität der Abmilderung von Technostress bewerten? Feedbackgespräche und Selbstbewertungsbogen</p>

	<p>Nachbesprechung: Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren?</p> <p>Reflexionsfragen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Welche Aspekte des Projekts fandest du am stressigsten und warum?“ • „Welche Strategien haben dir geholfen, mit dem Stress umzugehen?“ • „Was würdest du bei einem ähnlichen Projekt anders machen?“ <p>Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken?</p> <p>Wann hast du dich während des Tech-Fastens besonders gestresst gefühlt?</p> <p>Welche Strategien haben dir geholfen, den Stress zu reduzieren?</p> <p>Wie hast du dich gefühlt, als du Offline-Zeiten eingeplant hast?</p> <p>Gibt es Verbesserungen, die du in deinem Umgang mit Technik umsetzen möchtest?</p> <p>Welche Aspekte des Projekts haben dir geholfen, besser mit Technostress umzugehen?</p> <p>Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung diskutiert?</p> <p>Schüler*innen tauschen ihre Erfahrungen und bewährten Strategien aus.</p> <p>Gemeinsam werden neue Ideen entwickelt, wie technische Projekte stressfreier gestaltet werden können.</p> <p>Die Schüler*innen vergleichen ihre Ansätze zur Stressbewältigung und reflektieren, welche Strategien am effektivsten waren.</p>
Learning Scenario Implementation	
<p>Learning Activities (Description, duration, worksheets, etc.)</p>	<p>Introduction:</p> <p>Die Lehrkraft beginnt mit einem kurzen Szenario: „Ein Schüler versucht, ein ganzes Wochenende offline zu bleiben, um eine Pause von ständigen Nachrichten, sozialen Medien und Hausaufgaben-Benachrichtigungen zu machen. Anfangs fällt ihm das schwer, da er ständig das Gefühl hat, etwas Wichtiges zu verpassen. Mit der Zeit merkt er aber, wie ruhig und entspannt er sich fühlt, weil er nicht ständig erreichbar ist.“</p> <p>Die Lehrkraft fragt die Schüler*innen, ob sie ähnliche</p>

Erfahrungen gemacht haben oder ob ihnen der Gedanke an längere Offline-Zeiten Stress bereitet.

Ziel:

Die Schüler*innen reflektieren über ihre eigene digitale Nutzung und Technostress-Faktoren, erkennen die Auswirkungen ständiger Erreichbarkeit und entwickeln Strategien für bewusste Offline-Zeiten.

Materialien:

Keine speziellen Materialien, nur ein offenes Gespräch mit der Klasse.

Elaboration:

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt.

Gruppe 1: Stellt eine Situation nach, in der ein Schüler

Schwierigkeiten hat, offline zu bleiben (z. B. ständige Benachrichtigungen, Angst vor verpassten Informationen).

Gruppe 2: Zeigt, wie Freunde oder Familie dem Schüler helfen können, offline zu bleiben (z. B. durch alternative Aktivitäten wie Sport, Lesen oder Entspannungstechniken).

Kreative Aufgabe:

- Die Schüler*innen erstellen gemeinsam ein Plakat oder eine Mindmap mit Ideen für sinnvolle Offline-Zeiten. Beispiele:
 - Offline-Aktivitäten wie Hobbys oder Sport.
 - Strategien wie feste Smartphone-freie Zeiten oder Benachrichtigungen deaktivieren.

Reflection:

Individuelle Reflexion:

Die Schüler*innen denken darüber nach, welche Situationen sie in ihrem Alltag als besonders stressig empfinden und welche Technostress-Faktoren sie reduzieren möchten.

Reflexionsfragen:

Die Lehrkraft stellt folgende Fragen:

- „Wann hast du dich während eines technischen Projekts besonders gestresst gefühlt?“
- „Welche Strategien helfen dir, dich zu entspannen?“
- „Welche Offline-Aktivitäten oder Pausen unterstützen dich, den Kopf freizubekommen?“

Abschluss:

Jeder Schüler*innen teilt eine Strategie, die er oder sie in den nächsten Wochen ausprobieren möchte, um Technostress zu reduzieren.

Lernszenario 29: Der Umgang mit ständiger Erreichbarkeit und technologischer Invasion

Learning Scenario Identity	
Title	Techno- Invasion  <p>The illustration depicts a young boy sitting at a desk, looking stressed and overwhelmed. He is surrounded by various digital and physical clutter. A large clock on the wall shows the time is approximately 10:10. The desk is covered with papers, books, a smartphone, and a laptop. A desk lamp is lit, casting a warm glow. The background is filled with floating icons and notifications, including envelopes, '@' symbols, 'Emails', 'Emuhs', 'Emogs', and 'LATE' signs, some with red numbers like '40' and '10'. The overall scene conveys the concept of 'techno-invasion' and the pressure of constant connectivity.</p>
Creator	Qais Hourani
Main Idea / Description	<p>Die Schüler*innen sollen erkennen, wie wichtig es ist, klare Grenzen zwischen Schule und Freizeit zu setzen. Sie lernen, dass ständige Erreichbarkeit und das Fehlen von Pausen zu Stress und Erschöpfung führen können, und verstehen, dass feste Offline-Zeiten helfen, ihre mentale Gesundheit zu schützen und ihre Konzentration zu verbessern.</p>

Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	Schüler 120 min Alter: 12-15
Curriculum & Learning Subjects	All Subjects
Learning Objectives	<p>Learning Objectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler können den Begriff „Techno-Invasion“ definieren und erklären, wie ständige digitale Erreichbarkeit ihren Alltag beeinflusst. • Die Schüler können die negativen Auswirkungen von ständiger Erreichbarkeit auf ihre Konzentration, Freizeit und mentale Gesundheit beschreiben. • Die Schüler lernen, die Bedeutung von klaren Grenzen zwischen schulischen und privaten Aktivitäten zu verstehen und anzuwenden. • Die Schüler können Strategien wie feste Offline-Zeiten oder das Deaktivieren von Benachrichtigungen planen und umsetzen. • Die Schüler können ihre digitale Nutzung reflektieren und anpassen, um Stress und Überforderung zu vermeiden.
Teachers' Wellness Competences	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehrkräfte sollten ein fundiertes Verständnis für die Ursachen von Technostress entwickeln und wissen, welche Methoden helfen, diesen zu minimieren. • Sie sollten die Fähigkeit besitzen, Belastungsfaktoren in der digitalen Kommunikation und im Fernunterricht frühzeitig zu identifizieren. • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden. • Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotionale E-Unabhängigkeit • Soziale E-Kompetenz • E-Selbstmanagement
Learning Scenario Framework	

<p>Pedagogical Method</p>	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung : <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufbau positiver Beziehungen zwischen Lehrkräften und Schüler*innen. ○ Einsatz von Gruppenarbeiten zur gegenseitigen Unterstützung. ● Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens: <ul style="list-style-type: none"> ○ Integration von Offline-Pausen und Entspannungsübungen. ○ Förderung der Selbstreflexion über digitale Gewohnheiten. ● Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens): <ul style="list-style-type: none"> ○ Klare, gut strukturierte Aufgaben mit realistischen Fristen. ○ Nutzung benutzerfreundlicher Tools für stressfreies Lernen. ○ Anpassung des Lernens an individuelle Bedürfnisse der Schüler*innen. <p>Von der Tabelle 2 : PI2. Emotional Management PI8. Focusing on Sense of purpose</p>
<p>Software & Materials</p>	<p>Kontext des Fernunterrichts: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Die Bereitstellung des Szenarios erfolgt über eine Lernplattform, beispielsweise Moodle oder Google Classroom. Für die Gruppenarbeit und Diskussionen werden Kommunikationstools wie Microsoft Teams oder Zoom genutzt.</p> <p>Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt? Computer, Internet, Arbeitsblätter oder digitale Dokumente, die als Leitfaden dienen</p> <p>Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren? Gruppenarbeit und im Anschluss Diskussionsrunde mit der Gruppe</p> <p>In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden?</p>

	<p>Das Szenario wird im individuellen Lernraum der Schüler*innen umgesetzt, z. B. an einem Schreibtisch oder Offline-Pausen und Zeiträume ohne Geräte werden bewusst integriert.</p> <p>Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren) IT-Unterstützung Lehrkräfte</p> <p>Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen? (Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)</p> <p>Die Schüler*innen erlangen die Kompetenz, Anzeichen von Technostress zu identifizieren, beispielsweise Müdigkeit und innere Unruhe.</p> <p>Des Weiteren werden Strategien vermittelt, welche die Festlegung von Offline-Zeiten, das Priorisieren von Aufgaben sowie die klare Trennung von Lern- und Freizeit umfassen.</p> <p>Des Weiteren werden den Schüler*innen technische Einstellungen vermittelt, welche dazu dienen, Ablenkungen zu reduzieren. Dazu zählt beispielsweise das Abschalten unnötiger Benachrichtigungen.</p> <p>Die Lehrkraft unterstreicht die Bedeutung regelmäßiger Ruhephasen sowie eines strukturierten Tagesablaufs.</p>
<p>Evaluation Tools</p>	<p>Bewertung</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Diskussionsrunde, Reflexionsaufgabe , Beobachtung von Lehrkräfte die aktive Teilnahme und den Beitrag der Schüler*innen in der Gruppenarbeit.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Online-Feedback über Kommunikationstools wie Moodle, Google Classroom oder Microsoft Teams Gruppen Feedback</p> <p>Wie werden Sie die Effektivität der Abmilderung von Technostress bewerten? Feedbackgespräche und Selbstbewertungsbogen</p> <p>Nachbesprechung:</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren? Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken?</p> <p style="padding-left: 40px;">Wann hast du dich das letzte Mal durch ständige Benachrichtigungen überfordert gefühlt?</p> <p style="padding-left: 40px;">Welche Strategien haben dir geholfen, deinen Stress zu reduzieren?</p>

	<p>Wie hast du dich gefühlt, als du bewusst Offline-Zeiten eingeplant hast?</p> <p>Gibt es noch Verbesserungen, die du in deinem Umgang mit digitaler Erreichbarkeit vornehmen möchtest?</p> <p>Was könntest du tun, um eine bessere Balance zwischen der Nutzung von Technik und deinem persönlichen Wohlbefinden zu finden?</p> <p>Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung diskutiert?</p> <p>Erfahrungen mit anderen Studierenden austauschen Gemeinsame Lösungsfindung(erarbeiten von weiteren Ideen) Erfolgsmessung (Vergleich mit anderen Schüler)</p>
<p>Learning Scenario Implementation</p>	
<p>Learning Activities (Description, duration, worksheets, etc.)</p>	<p>Introduction: Die Lehrkraft initiiert die Diskussion mit einem kurzen Szenario: "Ein Schüler erhält regelmäßig Nachrichten über Hausaufgaben und Gruppenchats, auch außerhalb der regulären Schulzeiten, beispielsweise abends oder am Wochenende." Dies führt bei dem Schüler zu einer erhöhten Stressbelastung, wodurch es ihm erschwert wird, sich von seinen Verpflichtungen zu distanzieren. Die Lehrkraft erfragt bei den Schüler*innen, ob sie sich in ähnlichen Situationen wiedererkennen oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben.</p> <p>Ziel: Die Schüler*innen reflektieren über ihre Erfahrungen mit ständiger Erreichbarkeit und erkennen die Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden.</p> <p>Materialien: Keine speziellen Materialien, nur ein offenes Gespräch mit der Klasse.</p> <p>Elaboration: Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppe 1: Stellt eine Situation nach, in der ein Schüler ständig Benachrichtigungen erhält, sich gestresst fühlt und nicht abschalten kann. • Gruppe 2: Zeigt, wie Freunde oder Familie dem Schüler helfen können, sich zu entspannen (z. B., indem sie ihn zu Offline-Aktivitäten motivieren oder Grenzen setzen).

anschließend gestalten die Schüler*innen ein Plakat oder eine Mindmap mit Vorschlägen, wie sie selbst Technostress reduzieren können (z. B. Pausen einlegen, Benachrichtigungen deaktivieren, Freizeit gestalten).

Materialien:

Plakatpapier, Marker, Stifte oder ein digitales Tool (z. B. Padlet) für die Mindmap.

Reflection:

Die Schüler*innen denken individuell darüber nach, welche Situationen sie als besonders stressig empfinden und welche Strategien sie umsetzen möchten. Die Lehrkraft stellt Reflexionsfragen:

- „Wann fühlst du dich durch digitale Nachrichten gestresst?“
 - „Was kannst du tun, um dich zu entspannen?“
 - „Welche Offline-Aktivitäten machen dir Spaß und helfen dir, den Kopf freizubekommen?“
- abschließend teilt jeder *Schülerin* eine Strategie, die sie oder er ausprobieren möchte.

Lernszenario 30: Co-Creation Workshop

Learning Scenario Identity	
Title	Co-Creation Workshop 
Creator	Qais Hourani
Main Idea / Description	<p>Die Schüler*innen sollen die Relevanz von Zusammenarbeit und gegenseitigem Austausch zur Entwicklung kreativer Lösungen erkennen. Die Schüler*innen erlangen die Erkenntnis, dass die Förderung der Teamarbeit nicht nur eine Hervorhebung der individuellen Stärken bewirkt, sondern auch die Generierung innovativer Ideen ermöglicht, deren Realisierung im Alleingang erschwert wäre. Gleichzeitig wird ersichtlich, dass eine transparente Kommunikation sowie strukturierte Abläufe essenziell für eine effektive Gruppenarbeit sind. Der Co-Creation-Workshop fördert somit nicht nur die Kreativität, sondern auch die sozialen Kompetenzen sowie die Fähigkeit zur Problemlösung.</p>

Target Group (students' age, learning level, background, disabilities)	Schüler 120 min Alter: 12-15
Curriculum & Learning Subjects	All Subjects
Learning Objectives	<p>Learning Objectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler*innen können den Zusammenhang zwischen Technostress und Teamarbeit erklären und verstehen, wie klare Strukturen in einem Co-Creation Workshop Technostress reduzieren können. • Die Schüler*innen lernen, wie effektive Zusammenarbeit Technostress abmildern kann, indem sie Kommunikationsstrategien entwickeln und digitale Überforderung in der Teamarbeit vermeiden. • Die Schüler*innen können kreative Problemlösungsstrategien anwenden, die den Umgang mit Technostress erleichtern, z. B. durch den Einsatz strukturierter Methoden wie Brainstorming oder Design Thinking. • Die Schüler*innen entwickeln Strategien zur Balance zwischen technischer Zusammenarbeit und persönlicher Entlastung, indem sie Pausen und Offline-Zeiten bewusst in den Workshop integrieren. • Die Schüler*innen bewerten ihre Rolle in der Gruppe im Hinblick auf Stressmanagement, indem sie reflektieren, wie sie selbst zur Minderung von Technostress beitragen können.
Teachers' Wellness Competences	<p>Kompetenzen, die Lehrkräfte für die Abmilderung von Technostress benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehrkräfte sollten ein tiefgreifendes Verständnis dafür entwickeln, wie Technostress entsteht, welche Faktoren ihn verstärken und welche Strategien helfen, diesen zu minimieren - sowohl für sich selbst als auch für ihre Schüler*innen. • Sie sollten in der Lage sein, digitale Belastungsfaktoren wie ständige Erreichbarkeit, Informationsüberflutung oder ineffiziente Kommunikationswege frühzeitig zu erkennen und gezielt darauf einzugehen • Fähigkeit zur Unterstützung von Lernenden, die unter Technostress leiden.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Fähigkeit, sich selbst vor Technostress zu schützen. <p>Wählen Sie aus der Liste der sozio-emotionalen E-Kompetenzen der Lehrkräfte (TABELLE 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale E-Kompetenzen ● Soziale E-Kompetenz ● E-Selbstmanagement
Learning Scenario Framework	
Pedagogical Method	<p>Welche positiven Lernstrategien werden in das Szenario eingebaut, um Technostress zu verhindern oder abzumildern? Was ist der Schwerpunkt dieser positiven Lernstrategien?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Zusammenarbeit und Unterstützung : <ul style="list-style-type: none"> ○ Lehrkräfte schaffen eine unterstützende Lernumgebung, in der Schüler*innen ihre Sorgen über Technostress äußern können. Dies stärkt das Vertrauen und die Zusammenarbeit. ● Förderung des individuellen emotionalen Wohlbefindens: <ul style="list-style-type: none"> ○ Integration von Offline-Pausen und Entspannungsübungen. ○ Förderung der Selbstreflexion über digitale Gewohnheiten. ● Auswahl geeigneter Lehrmethoden für schülerzentriertes Lernen (Effektivität des Lernens): <ul style="list-style-type: none"> ○ Klare, gut strukturierte Aufgaben mit realistischen Fristen. ○ Nutzung benutzerfreundlicher Tools für stressfreies Lernen. ○ Anpassung des Lernens an individuelle Bedürfnisse der Schüler*innen. <p>Aus der Tabelle 2: PI1. Emphasising strengths PI4. Relationships support</p>
Software & Materials	<p>Kontext des Fernunterrichts: Wie wird das Szenario den Lernenden vermittelt? Auf welcher Plattform wird das Szenario angeboten? Die Bereitstellung des Szenarios erfolgt über eine Lernplattform, beispielsweise Moodle oder Google Classroom.</p>

Für die Gruppenarbeit und Diskussionen werden Kommunikationstools wie Microsoft Teams oder Zoom genutzt.

Welche Werkzeuge und Ressourcen werden benötigt?

Technische Ausstattung:

- Computer, Laptops oder Tablets mit zuverlässigem Internetzugang.
- Arbeitsblätter oder digitale Dokumente, die als Leitfaden für die Aktivitäten dienen.

Zusätzliche Tools:

- Digitale Whiteboards (z. B. Jamboard, Miro): Für die kollaborative Ideensammlung.
- Zeiterfassungs-Apps: Zur Planung und Reflexion von Arbeits- und Pausenzeiten.

Wie werden die Lernenden mit dem Szenario interagieren?

Gruppenarbeit und im Anschluss Diskussionsrunde mit der Gruppe

In welchem Raum wird das Lernen auf Seiten der Lernenden stattfinden?

- Am eigenen Schreibtisch: Mit der Möglichkeit, Offline-Pausen bewusst zu integrieren.
- In einem ruhigen, strukturierten Umfeld: Das Lernen wird so gestaltet, dass Ablenkungen minimiert werden.

Wer sind die beteiligten Akteure? (Moderatoren)

IT-Unterstützung

Lehrkräfte

Wie wird die Abschwächung von Technostress in diesem Fernunterrichtsumfeld angegangen?

(Technologiekonfiguration, Technologienutzung und Netzwerkverbindungen)

- Im Rahmen der Kompetenzentwicklung wird den Schüler*innen die Möglichkeit geboten, sich mit Anzeichen von Technostress wie Müdigkeit und innerer Unruhe auseinanderzusetzen.
- Es werden Strategien vermittelt, wie man sich Offline-Zeiten gönnt. Es empfiehlt sich, diese bewusst festzulegen und in den Tagesablauf zu integrieren.
- Es empfiehlt sich, Aufgaben zu priorisieren, beispielsweise mithilfe von Techniken wie Zeitmanagement-Tools oder To-do-Listen.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es kann hilfreich sein, Lern- und Freizeit klar voneinander zu trennen, indem man klare Grenzen zwischen schulischen und privaten Aktivitäten setzt. ○ Es ist ratsam, die Einstellungen technologischer Geräte anzupassen, um Ablenkungen zu reduzieren. Dazu kann gehören, unnötige Benachrichtigungen abzuschalten und sich auf wesentliche Aufgaben zu fokussieren. ○ Lehrkräfte können Schüler*innen dabei unterstützen, die Wichtigkeit von regelmäßigen Ruhephasen und einem strukturierten Tagesablauf hervorzuheben.
Evaluation Tools	<p>Bewertung</p> <p>Wie werden Sie das Lernen der Lernenden bewerten? Im Rahmen der Diskussionsrunde erfolgt eine Bewertung der Beiträge sowie des Engagements der Schüler*innen bei der Gruppenarbeit und in Diskussionen. Im Anschluss werden die schriftlichen Reflexionen der Schüler*innen über ihre Erfahrungen mit Technostress einer Analyse unterzogen. Schließlich erfolgt durch die Lehrkräfte eine Bewertung der aktiven Teilnahme und der Zusammenarbeit der Schüler*innen während des Workshops.</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden Feedback zu ihren Leistungen geben? Die Online-Rückmeldungen erfolgen über Plattformen wie Moodle, Google Classroom oder Microsoft Teams. Dabei werden detaillierte Kommentare zu Reflexionsaufgaben oder individuellen Beiträgen abgegeben. Des Weiteren werden die Gruppenergebnisse besprochen, wobei positive Aspekte hervorgehoben und konstruktive Verbesserungsvorschläge gegeben werden.</p> <p>Wie werden Sie die Effektivität der Abmilderung von Technostress bewerten? Feedbackgespräche und Selbstbewertungsbogen</p> <p>Nachbesprechung:</p> <p>Wie werden Sie den Lernenden helfen, über ihr Lernen zu reflektieren? Welche Fragen werden Sie ihnen stellen, damit sie darüber nachdenken?</p> <p>Die Schüler*innen werden ermutigt, über ihr Lernen nachzudenken und die folgenden Fragen zu beantworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wann hast du dich das letzte Mal durch ständige Benachrichtigungen überfordert gefühlt?

	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Strategien haben dir geholfen, deinen Stress zu reduzieren? • Wie hast du dich gefühlt, als du bewusst Offline-Zeiten eingeplant hast? • Gibt es noch Verbesserungen, die du in deinem Umgang mit digitaler Erreichbarkeit vornehmen möchtest? • Was könntest du tun, um eine bessere Balance zwischen der Nutzung von Technik und deinem persönlichen Wohlbefinden zu finden? <p>Gibt es noch Verbesserungen, die du in deinem Umgang mit digitaler Erreichbarkeit vornehmen möchtest? Was könntest du tun, um eine bessere Balance zwischen der Nutzung von Technik und deinem persönlichen Wohlbefinden zu finden?</p> <p>Wie wird die Abschwächung des Technostresses in der Nachbesprechung diskutiert? Erfahrungen mit anderen Schülern austauschen Gemeinsame Lösungsfindung(erarbeiten von weiteren Ideen)</p>
Learning Scenario Implementation	
Learning Activities (Description, duration, worksheets, etc.)	<p>Introduction: Die Lehrkraft startet mit einem kurzen Szenario: "Stellen Sie sich vor, ein Schüler nimmt an einem Co-Creation-Workshop teil, in dem digitale Tools wie Gruppenchats und Plattform-Benachrichtigungen eingesetzt werden, um die Aufgabenkoordination zu optimieren." Die ständige Verfügbarkeit von Nachrichten und Benachrichtigungen führt zu einer Ablenkung des Schülers, was wiederum Stress zur Folge hat. Der Schüler zeigt Schwierigkeiten bei der Priorisierung seiner Aufgaben sowie eine gewisse Überforderung.</p> <p>Ziel: Die Schüler*innen reflektieren über ihre Erfahrungen mit ständiger Erreichbarkeit und erkennen die Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden.</p> <p>Materialien: Keine speziellen Materialien, nur ein offenes Gespräch mit der Klasse.</p> <p>Elaboration: Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt.</p>

- **Gruppe 1:** Stellt eine Situation nach, in der ein Schüler ständig Benachrichtigungen erhält, sich gestresst fühlt und nicht abschalten kann.
- **Gruppe 2:** Zeigt, wie Freunde oder Familie dem Schüler helfen können, sich zu entspannen (z. B., indem sie ihn zu Offline-Aktivitäten motivieren oder Grenzen setzen).

anschließend gestalten die Schüler*innen ein Plakat oder eine Mindmap mit Vorschlägen, wie sie selbst Technostress reduzieren können (z. B. Pausen einlegen, Benachrichtigungen deaktivieren, Freizeit gestalten).

Materialien:

Plakatpapier, Marker, Stifte oder ein digitales Tool (z. B. Padlet) für die Mindmap.

Reflection:

Die Schüler*innen denken individuell darüber nach, welche Situationen sie als besonders stressig empfinden und welche Strategien sie umsetzen möchten. Die Lehrkraft stellt Reflexionsfragen:

- „Wann fühlst du dich durch digitale Nachrichten gestresst?“
 - „Was kannst du tun, um dich zu entspannen?“
 - „Welche Offline-Aktivitäten machen dir Spaß und helfen dir, den Kopf freizubekommen?“
- abschließend teilt jeder *Schülerin* eine Strategie, die sie oder er ausprobieren möchte.