



Achtsamer Umgang mit der digitalen Welt

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Kinder und Jugendliche stärken gegen Social-Media-Stress

In diesem MUT-MACH-MEDIEN-Workshop für Kinder und Jugendliche erfährst du nicht nur, warum uns soziale Medien so faszinieren, sondern auch, warum sie uns stressen können. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf dich und deine Mediennutzung und beschäftigen uns mit den 10 „Goldenen Regeln“ der Digitalen Ethik.

Ziele des Workshops

- Achtsamkeit und Digitalisierung – wie geht das zusammen
- Welche digitalen Medien benötigt man wirklich
- Zeitfenster für die Nutzung von digitalen Medien setzen
- Umgang von Gedanken und Gefühle bei der Nutzung der digitalen Medien

Aufbau des Workshops

Außerdem wird das Thema „Digitales Wohlbefinden“ im Fokus stehen. Und genau dazu gibt es am Ende auch eine kreative und praktische Aktion. Wenn du also Lust hast, dich auf kreative Art und Weise mit dir selbst, deiner Mediennutzung und deinem digitalen Wohlbefinden zu beschäftigen, dann bring dein Smartphone mit und sei beim Workshop dabei.

Dauer des Workshops:

Durchgeführt von Die Digitalmacherei