

MINDFUL MEDIA

WOHLFÜHLEN IN DER DIGITALEN WELT



In dieser AG lernen wir, wie man achtsam mit Social Media umgeht und das eigene Wohlbefinden stärkt.



“MINDFUL MEDIA – WOHLFÜHLEN IN DER DIGITALEN WELT”

Beschreibung:

In unserer heutigen Zeit sind Social Media und digitale Kommunikation ein fester Bestandteil des Alltags. Doch wie wirken sich Likes, Posts und ständige Erreichbarkeit auf unser Wohlbefinden aus? In der Mindful Media-AG beschäftigen wir uns genau damit: Wir lernen, wie soziale Netzwerke funktionieren, welche Chancen und Risiken sie bieten und wie wir bewusster und gesünder damit umgehen können.

Gemeinsam entdecken wir Strategien, um Stress, Vergleichsdruck und digitale Ablenkung zu reduzieren und gleichzeitig die positiven Seiten der Online-Welt zu nutzen. Außerdem tauschen wir Erfahrungen aus, reflektieren unseren eigenen Medienkonsum und entwickeln kleine Projekte, z. B. Podcasts, Plakate oder Social-Media-Kampagnen, die anderen Schüler*innen helfen können, ihren eigenen gesunden Umgang

**Bewusster Umgang mit
Social Media und
digitalen Medien**

**Stärkung des
Selbstbewusstseins
und Wohlbefindens**

**Erkennen und
Vermeiden von Social-
Media-Fallen**

**Kreative Projekte rund
um digitale Balance
und mentale
Gesundheit**

Geeignet für:

Schülerinnen und Schüler ab Klasse 7, die Lust haben, über Medien, mentale Gesundheit und Selbstfürsorge zu sprechen und gemeinsam neue Wege für mehr digitales Wohlbefinden zu entwickeln

Zeit: Montag, 13.30 Uhr

Ort: ITG1