



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Tag der Sensibilisierung für Gaming unter Schülern

Interaktives Themenevent



Escola Profissional de Cortegaça
OVAR FORMA - Ensino e Formação Lda.

Ziele

- Verbessern Sie das Verständnis für die Risiken und Vorteile des Online- Spielens
- Ermöglichen Sie es Ihnen, fundierte Entscheidungen über Ihre Spielgewohnheiten zu treffen
- Schaffen Sie durch spannende Aktivitäten und Expertenwissen ein Bewusstsein für die Community

Gesunde Spielgewohnheiten

Verständnis und persönliche Reflexion

Umfrage unter den Spielern



Die positive Seite des Gamings

- Unterhaltsam, kreativ, gesellig und herausfordernd.
- Fördert die Interaktion durch virtuelle Communities, in denen Spieler gemeinsam an gemeinsamen Aufgaben arbeiten.
- Bietet kognitive Vorteile wie verbesserte Aufmerksamkeitskontrolle und räumliches Vorstellungsvermögen.
- Hat medizinische Anwendungen:
 - Menschen mit degenerativen Erkrankungen kann es helfen, ihr Gleichgewicht zu verbessern
 - Verbesserung der Denkfähigkeiten bei Jugendlichen mit ADHS.
 - Schulung von Chirurgen in technisch anspruchsvollen Verfahren.
 - Baut Fähigkeiten wie Teamarbeit und Problemlösung auf.

VORTEILE VON VIDEOSPIELEN

KREATIVITÄT



REAKTIONSGESCHWINDIGKEIT



INTELLIGENZ



KEIN STRESS



Die andere Seite derselben Medaille

Körperliche Risiken:

- **Überanstrengung der Augen:** Ständige Bildschirmarbeit ohne Pausen kann zu einer digitalen Überanstrengung der Augen führen, die mit der Zeit zu Unbehagen und möglichen Sehproblemen führt.
- **Schlechte Körperhaltung:** Viele Stunden beim Spielen führen oft zu einer krummen oder unbequemen Haltung, was zu Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen führt.
- **Schlafstörungen:** Das von Bildschirmen ausgestrahlte blaue Licht sowie die anregende Wirkung von Spielen können den Schlafrhythmus stören und zu einer schlechten Schlafqualität führen.

Die andere Seite derselben Medaille

Emotionale Risiken:

- **Erhöhte Angst und Stress:** Übermäßiges Spielen kann emotionalen Stress auslösen, insbesondere wenn die Spieler das Gefühl haben, zu sehr in die Ergebnisse investiert zu sein oder Online-Konflikte erleben.
- **Reizbarkeit und Aggressivität:** Längeres Spielen kann die emotionale Regulierung beeinträchtigen und die Wahrscheinlichkeit von Reizbarkeit erhöhen, insbesondere bei Niederlagen oder Herausforderungen in Spielen.
- **Sucht und Abhängigkeit:** Mit der Zeit kann das Spielen zu einem zwanghaften Verhalten werden, das von anderen Lebensprioritäten ablenkt und einen Teufelskreis der Abhängigkeit entstehen lässt.

Die andere Seite derselben Medaille

Soziale Risiken:

- **Isolation:** Wenn man zu viel Zeit in virtuellen Welten verbringt, kann dies zu weniger sinnvollen Interaktionen in realen Beziehungen führen und Gefühle der Einsamkeit und Trennung hervorrufen.
- **Beeinträchtigte Kommunikationsfähigkeiten:** Ein Mangel an persönlicher Interaktion kann die Entwicklung wichtiger sozialer und emotionaler Fähigkeiten beeinträchtigen.

Symptome der Internet-Spielsucht

Entzug - Ein abruptes Ende der Internetaktivität kann zu emotionalem oder körperlichem Stress führen.

Toleranz - Erhöhte Spielmenen sind für eine stimmungsverändernde Wirkung erforderlich.

Rückfall - Der Süchtige neigt dazu, sehr leicht in das gleiche Verhalten zurückzufallen, selbst nach Jahren der Abstinenz oder Kontrolle.

Saliens (Beschäftigung mit dem Internet) - Online-Spiele dominieren das Leben, überlagern Gedanken, Emotionen, Verhalten und, wenn nicht gespielt wird, die Vorfreude auf die nächste Sitzung.

Stimmungsänderung - Durch das Spielen verspürt die Person Euphorie, physiologische Erregung oder ein Gefühl der Ruhe.



Quelle: "The Video Game Debate" von Mark Griffiths

Seien Sie im echten Leben ein Profi Gamer

- Halten Sie sich an einen Zeitplan mit Grenzen.
- Machen Sie Pausen und befolgen Sie die 20-20-20-Regel: Schauen Sie alle 20 Minuten 20 Sekunden lang auf etwas, das 20 Fuß (ca. 6m) entfernt ist.
- Priorisieren Sie Schularbeiten, körperliche Aktivitäten und Beziehungen im echten Leben.
- Vermeiden Sie es, eine Stunde vor dem Schlafengehen zu spielen, um besser zu schlafen.
- Bewahren Sie Spielgeräte in Gemeinschaftsräumen auf.
- Gleichen Sie die Bildschirmzeit mit Aktivitäten im Freien aus.

Checkliste für SPIELER



Regelmäßige Pausen einlegen



Ausreichend trinken



Eine gute Körperhaltung bewahren



Verantwortlichkeiten priorisieren



Bildschirmzeit begrenzen



Körperliche Aktivität ausüben



Emotionen steuern



Mit anderen in Kontakt treten



Gut schlafen

Fragen und Antworten

Missverständnisse ausräumen

Pausenzeit!

Gruppenübung!

Reflexion über Gaming-Risiken

Aufklärungsplakate!



Danke schön!



Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Soziale Risiken

Erkennen und verstehen Sie die potenziellen Risiken ungesunder Spielgewohnheiten, indem Sie Ihr tägliches Spielverhalten reflektieren und Ihre Ideen in einer Gruppe austauschen.

Anleitung:

- **Überlegen Sie, wie Videospiele Ihre Beziehungen zu Freunden, Familie und anderen beeinflussen können.**
-
- **Erörtern und listen Sie die sozialen Risiken auf, die durch ungesunde Gewohnheiten entstehen können.**
-
- **Teilen Sie persönliche Beispiele dafür, wie Videospiele Ihre sozialen Kontakte beeinflusst haben.**



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Leitfragen

Hast du dich jemals entschieden, zu spielen, anstatt Zeit mit Freunden oder der Familie zu verbringen?

Erschweren Spiele Ihnen die persönliche Kommunikation mit anderen?



Leitfragen

Haben Sie sich aufgrund von Videospiele
jemals isoliert oder ausgeschlossen gefühlt?

Was passiert mit deinen Freundschaften, wenn
Videospiele zu deinem Hauptlebensinhalt
werden?

Emotionale Risiken

Identifizieren und verstehen Sie die potenziellen Risiken von ungesunde Spielgewohnheiten erkennen durch Reflexion über die tägliche Aktivität und Brainstorming in Gruppen.

Anleitung:

- **Überlege, wie sich Videospiele auf deine Gefühle und dein psychisches Wohlbefinden auswirken könnten.**
- **Besprecht und listet emotionale Risiken auf, die durch ungesunde Spielgewohnheiten entstehen können.**
- **Teilt persönliche Beispiele dafür, wie sich Videospiele auf eure Gefühle oder eure Stimmung ausgewirkt haben.**

Leitfragen

Haben Sie sich jemals gestresst oder
angstlich gefühlt während des Spielens?
Warum?

Wie fühlt es sich für dich an, ein
Spiel zu verlieren oder in Online-
Streitigkeiten zu scheitern?

Leitfragen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, mit dem Spielen aufzuhören, auch dann, wenn man weiß, dass man es tun sollte?

Haben Sie nach längeren Gaming-Sessions Veränderungen Ihrer Stimmung oder Ihres Energieniveaus bemerkt?



Physische Risiken

Identifizieren und verstehen Sie die potenziellen Risiken von

Ungesunde Spielgewohnheiten erkennen durch Reflexion über die tägliche Aktivität und Brainstorming in Gruppen.

Anleitung:

- **Überlegt, wie sich stundenlanges Spielen ohne Pausen auf den Körper auswirken kann.**
-
- **Diskutiert das in der Gruppe und sammelt Beispiele für mögliche körperliche Beschwerden.**
-
- **Gebt gegebenenfalls persönliche Beispiele dafür, wie sich Spielen auf euren Körper oder eure Gesundheit ausgewirkt hat.**

Leitfragen

Was konnte mit Ihrem Körper passieren,
wenn Sie
zu lange in derselben Position sitzen?

Haben Sie sich jemals gefragt, wie sich
stundenlanges Starren auf einen Bildschirm
auf Ihre Augen auswirkt?

Leitfragen

Welche anderen körperlichen
Aktivitäten üben Sie aus
wegen Gaming ausgefallen?

Hattest du nach dem Spielen jemals
Müdigkeit oder Schlafprobleme?



Kofinanziert von
der Europäischen Union



SPIELSTÖRUNGEN

Checkliste für Spieler

- ✓ Regelmäßige Pausen einlegen
- ✓ Ausreichend trinken
- ✓ Gute Körperhaltung bewahren
- ✓ Verantwortlichkeiten priorisieren
- ✓ Bildschirmzeit begrenzen
- ✓ Körperliche Aktivität ausüben
- ✓ Emotionen steuern
- ✓ Mit anderen in Kontakt treten
- ✓ Gut schlafen



Low-Tech mit weniger ist besser

 **EPROFcor**
Berufsschule mit der Carthago
GmbH in Bonn - Germanys Partnerhochschule

 **Spiel**

 **Blue
Beehive**

 **HELFFEN**

 **CITIZENS
IN POWER**

 **4Civility
INSTITUTE**



FINANZIERT VON DER EUROPÄISCHEN UNION. DIE GEÄUSSERTEN ANSICHTEN UND MEINUNGEN SIND JEDOCH AUSSCHLIESSLICH DIE DES/DER AUTOR/S/AUTOREN UND SPIEGELN NICHT UNBEDINGT DIE DER EUROPÄISCHEN UNION ODER DER BEZUGENEN BEFÖRDERNEN FÜR BILDUNG UND KULTUR (ERCA) WEIL WEGBEIDIE EUROPÄISCHE UNION NICHT DIE SACHKÖNNER DARFÜR VÖLLIG VERANTWORTLICH GEMACHT WERDEN.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



GAMING
DISORDERS

Bewertungsformular

Gaming Sensibilisierung Tag für Schüler und Schülerinnen



Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, an diesem Evaluationsfragebogen für das Gaming Disorders-Projekt teilzunehmen. Ihr Feedback ist entscheidend, um sicherzustellen, dass die von uns entwickelten Ressourcen und Aktivitäten ihre beabsichtigten Ziele effektiv erreichen.

Ziel dieser Evaluation ist es, einen umfassenden Überblick über die im Projekt verfügbaren Materialien und Aktivitäten zu erhalten. Dabei geht es nicht darum, Ihr Wissen zum Thema Computerspielsucht zu testen. Vielmehr möchten wir Ihre Einschätzung zur Nutzbarkeit und Wirksamkeit der Ressourcen verstehen. Insbesondere bitten wir um Ihre Einschätzung zu folgenden Punkten:

- Die einfache Handhabung der Materialien
- Ob ihre Struktur, Länge und Tiefe mit den Zielen der Aktivität übereinstimmen

Ihre ehrlichen Meinungen und Vorschläge helfen uns, die Materialien zu verfeinern und zu verbessern, um den Bedürfnissen unserer Zielgruppen besser gerecht zu werden. Wir schätzen Ihren Input sehr und freuen uns über Ihre Zeit!

1. Ich bin

- Lehrer
- Student
- Übergeordnetes Element

2. Aufenthaltsland

- Österreich
- Zypern
- Irland
- Deutschland
- Portugal
- Spanien

3. Schule

ABSCHNITT 1: AKTIVITÄT

1.1. Hat die Aktivität die Inhalte abgedeckt, die Sie erwartet haben?

- Ja
- NEIN

1.2. Welches weitere Material, das hier nicht behandelt wurde, hätten Sie erwartet oder gerne aufgenommen?

1.3. Bewerten Sie Ihr Verständnis der Aktivitätsstruktur.

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.4. War die Aktivität klar und logisch aufgebaut?

- Ja
- NEIN

1.5. Wie relevant war das Thema?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.6. Wie würden Sie den Umfang des behandelten Stoffs bewerten?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.7. Bewerten Sie die Qualität der präsentierten Beispiele.

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.8. Was sind die Stärken und Schwächen dieser Aktivität? Bitte erläutern Sie.

ABSCHNITT 2: MATERIALIEN/RESSOURCEN

2.1. Inwieweit stimmten die Ressourcen mit den Aktivitätszielen überein?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.2. Wurden die vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Konzepte im Material angemessen erläutert?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.3. Haben Ihnen die Beispiele/Aktivitäten/Videos/Quizzes geholfen, die Aktivität besser zu verstehen?

- Ja
- NEIN

2.4. Wie würden Sie die Benutzerfreundlichkeit des präsentierten Materials bewerten?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.5. Bewerten Sie den Umfang der im Kurs verwendeten Multimediainhalte (Audio und Video).

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.6. Bewerten Sie den Beitrag von Multimedia (Audio und Video) zum Verständnis der Aktivität.

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.7. Möchten Sie Anmerkungen zur Verbesserung des Aktivitätsmaterials machen?

ABSCHNITT 3: FEEDBACK UND AUSWIRKUNGEN

3.1. Welchen Einfluss hatte diese Aktivität auf Ihre Wahrnehmung von Computerspielsucht?

3.2. Fühlen Sie sich stärker oder besser gerüstet, um spielbezogene Herausforderungen in der Schule und zu Hause zu bewältigen?

- Ja
- NEIN



Kofinanziert von der Europäischen Union



3.3. Haben Sie Vorschläge zur Verbesserung dieser Schulung in zukünftigen Sitzungen?

ABSCHNITT 4: SCHLUSSBEMERKUNGEN

4.1. Bewerten Sie die allgemeine Ästhetik der Aktivitätsinhalte und -materialien

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

4.2. Würden Sie die Aktivität und das dazugehörige Material aufgrund dieser Erfahrung weiterempfehlen? Warum oder warum nicht?

Vielen Dank für Ihr Feedback!

