

**Lesen Sie die Aufgaben und kreuzen sie die richtige Antwort. Es gibt nur eine richtige Antwort!**

- ① Was versteht man unter Technostress?
- Stress, der durch technische Störungen verursacht wird
  - Stress, der durch den übermäßigen Gebrauch von Technologie, insbesondere sozialen Medien, entsteht
  - Stress, der bei der Arbeit mit neuen technologischen Geräten auftritt.
  - Stress, der durch den Mangel an technologischen Ressourcen verursacht wird
- ② Welche Strategie kann helfen, den durch soziale Medien verursachten Technostress zu reduzieren?
- Das Erhöhen der täglichen Nutzungszeit von sozialen Medien
  - Das vollständige Vermeiden jeglicher sozialer Medien
  - Das Setzen von Grenzen für die Nutzungsdauer von sozialen Medien
  - Das Teilen von persönlichen Informationen, um Feedback zu erhalten
- ③ Warum ist es wichtig, die Quellen von Informationen in sozialen Medien zu verifizieren?
- Um die Anzahl der Follower zu erhöhen
  - Um die eigene Meinung zu bestätigen.
  - Um Falschinformationen und Fake News zu vermeiden
  - Um die Nutzungsdauer von sozialen Medien zu erhöhen.
- ④ Wie wirkt sich der Überkonsum von sozialen Medien typischerweise auf die psychische Gesundheit aus?
- Er verbessert die Konzentrationsfähigkeit
  - Er führt zu einem erhöhten Gefühl von Glück und Zufriedenheit
  - Er hat keinen Einfluss auf die psychische Gesundheit.
  - Er kann zu Angst, Depression und einem Gefühl der Überforderung führen
- ⑤ Was ist ein effektives Tool, um eine bewusste Nutzung von sozialen Medien zu fördern?
- Die Nutzung von Apps, die die Online-Zeit tracken und begrenzen.
  - Das ständige Überprüfen von Benachrichtigungen.
  - Das Folgen von möglichst vielen neuen Accounts täglich
  - Das Teilen von Beiträgen ohne Überprüfung der Inhalte.

## ⑥ **Bewusstsein in sozialen Medien und Technostress**

In der heutigen Zeit sind soziale Medien ein fester Bestandteil des alltäglichen Lebens geworden. Sie bieten Plattformen für die , den Austausch von Meinungen und die  von Informationen. Doch mit dem Anstieg der Nutzungsdauer von sozialen Medien steigt auch der erlebte , bekannt als Technostress. Dieser Stress entsteht, wenn die ständige Erreichbarkeit und Informationsflut als überwältigend empfunden werden.

Der  in sozialen Medien kann zu verschiedenen negativen psychischen Zuständen führen, wie z.B. Angst, Depression und einem Gefühl der Überforderung. Ein bewusster Umgang mit diesen Plattformen ist daher essenziell, um den Technostress zu minimieren. Dazu gehört das Setzen von  für die Nutzungsdauer, die Auswahl von Inhalten, die das persönliche Wohlbefinden fördern, und die Nutzung von , die eine bewusste Nutzung unterstützen.

### **Fehlende Wörter:**

Tools, Überkonsum, Kommunikation, Grenzen, Verbreitung, Stress

⑦ Hier kann Ihre Aufgabenstellung für den folgenden Lückentext stehen.

Ein weiterer Aspekt des Bewusstseins in sozialen Medien ist die

von Informationen. In einer Welt, in der jeder Informationen teilen kann, ist es wichtig, die Glaubwürdigkeit und die Quellen der Informationen zu überprüfen. Kritisches Denken und die Fähigkeit,  von Meinungen zu unterscheiden, sind dabei unerlässlich.

○  
Abschließend spielt die  eine wichtige Rolle im Kontext von Bewusstsein in sozialen Medien und Technostress. Ein starker Fokus auf die eigene  und das Setzen von persönlichen Grenzen kann helfen, die negativen Auswirkungen der ständigen Vernetzung und des Informationsüberflusses zu mindern.

○  
**Fehlende Wörter:**

○  
Verifizierung, Mentalgesundheit, Fakten, Selbstfürsorge