



# FASZINATION SMARTPHONE UND SOCIAL MEDIA

Ein Angebot der Landesanstalt für Medien NRW Andreas Ruff 8.10.2024, Schule am Stadtgarten

## NDESANSTALT FÜR MEDIEN

### DIE LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW

Der Meinungsfreiheit verpflichtet



### DIE ANGEBOTE DER LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW FÜR SIE













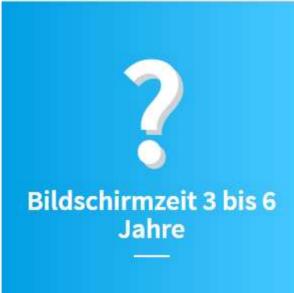
WIE ALT SIND IHRE KINDER? WELCHES KIND HAT SCHON EIN SMARTPHONE? GIBT ES SCHUTZPROGRAMME AUF DEN GERÄTEN? **NUTZT IHR KIND WHATSAPP? NUTZT IHR KIND SNAPCHAT? NUTZEN SIE SNAPCHAT?** HABEN SIE DAS GEFÜHL IHR KIND GEHT KOMPETENT MIT MEDIEN UM?

# ALTERSGERECHTE MEDIENNUTZUNG

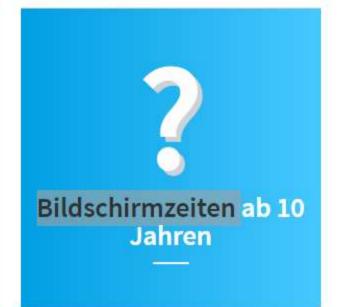


#### WIE VIEL MEDIENZEIT IST SINNVOLL?









#### Bildschirmzeit

Grundschulalter

So wenig Bildschirmzeit wie möglich. Babys und Kleinkinder entdecken die Welt am besten mit allen Sinnen – mit den Händen, Augen, der Nase und dem Mund. Nicht durch einen Bildschirm.

Faustregel: bis 30 Minuten am Stück Faustregel: bis zu 60 Minuten am Stück Wochenkontingente vereinbaren:
Entweder zehn Minuten
Bildschirmzeit pro Lebensjahr am
Tag oder eine Stunde pro
Lebensjahr in der Woche

# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN E.V.

https://register.awmf.or g/assets/guidelines/02 7\_D\_Ges\_fuer\_Kinderh eilkunde\_und\_Jugend medizin/027-075eltern\_S2k\_Praeven tion-dysregulierten-Bildschirmmediengebr auchs-Kinder-Jugendliche\_2023-09.pdf



#### Höchstens 30–45 Minuten Bildschirmnutzung!

6-9



#### Das bedeutet

Viele Schulen verlangen, dass Kinder Computer oder Tablets für die Hausaufgaben nutzen. Außerhalb der Hausaufgaben sollten Grundschulkinder pro Tag nicht länger als eine halbe bis dreiviertel Stunde mit Bildschirmmedien verbringen.

#### **Auch wichtig**

Auf eine klare Trennung achten: Macht Ihr Kind gerade tatsächlich Hausaufgaben? Oder schaut es Filme, spielt es am Computer oder am Tablet?

#### Tipp

Die Nutzung von Bildschirmmedien in der Freizeit sollte sich auf einzelne Tage beschränken, um eine Gewohnheit zuvermeiden.

#### Eigene Spielkonsole: Nicht vor neun Jahren!

#### >9

#### Das bedeutet

Kinder mit eigenen Geräten verbringen im Schnitt doppelt so viel Zeit mit Computerspielen wie Kinder ohne eigene Spielkonsole.

#### Auch wichtig

Bei Kindern mit eigenen Geräten ist es für Eltern schwieriger zu regeln, was das Kind spielt und wie lange.

#### Tipp

Spielkonsole im abgeschlossenen Schrank aufbewahren. So können Sie als Eltern über die Nutzung bestimmen und vermeiden den Stress, der durch dauerndes Nein-Sagen und Beschränkungen entsteht. Aus den Augen, aus dem Sinn!



## WIE KANN ICH DIE MEDIENNUTZUNG MEINES KINDES BEGLEITEN?

## Verbote und Überwachung

Vorbild sein

Gespräche und Regeln

Austausch

Beobachtung und Absprachen

### REGELN FINDEN, STREIT VERMEIDEN

https://mediennutzungsvertrag.de/



www.mediennutzungsvertrag.de



## WANN IST MEIN KIND BEREIT FÜR EIN SMARTPHONE? | LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW



Checklisten auf: www.klicksafe.de



#### Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone?

Sollte es schon alleine Apps installieren? Weiß es, welche Daten und Fotos nicht geteilt werden sollten? Ist WhatsApp oder TikTok für mein Kind okay? Die Beantwortung dieser und ähnlicher Fragen fällt vielen Eltern schwer. Mit der folgenden Checkliste wollen wir Ihnen bei der Entscheidung "Smartphone - ja oder nein?" helfen. Kreuzen Sie an, was Ihr Kind bei der Handynutzung schon kann. Je mehr Punkte mit einem Haken versehen wurden, desto eher ist Ihr Kind schon "fit" für ein eigenes Smartphone. Wir empfehlen, dass Sie mit Ihrem Kind die noch ausstehenden Punkte besprechen.

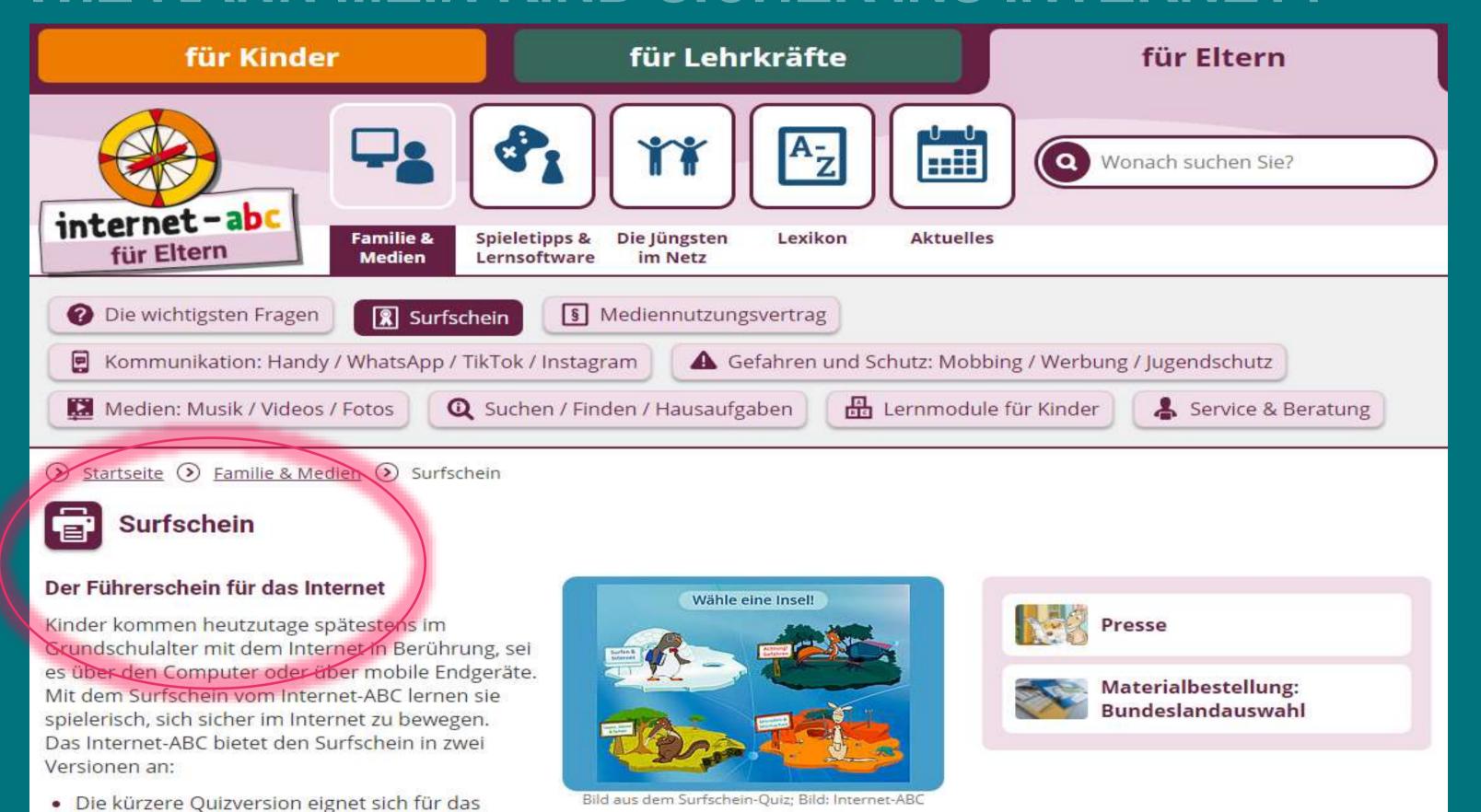
#### Das kann Ihr Kind:

Sicherheitseinstellungen aufrufen und dort Einstellungen ändern (PIN oder Passwort erstellen und ändern, Bildschirmsperre einrichten)	
Kosten der (monatlichen) Smartphone-Nutzung (Prepaid oder Tarif) überschauen	
Erkennen, wo Kosten anfallen (z. B. In-App-Käufe) und entsprechende Einstellungen am Gerät vornehmen	
GPS-Signal, W-LAN und Bluetooth selbständig aktivieren und deaktivieren	
Datenroaming für Urlaube außerhalb der EU ein- oder ausschalten	
Apps auswählen und vor einer Installation kritisch prüfen, ob die Anwendungen sicher und dem eigenen Alter angemessen sind	
Datenschutzrisiken und die Angemessenheit von App-Berechtigungen einschätzen; wissen, wo man sich hierzu informieren kann (z. B. in den AGB, in Foren etc.) und welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt	
Vorsichtig mit eigenen Informationen/Fotos im Internet umgehen und wissen, was man lieber nicht teilen sollte	
Rechte anderer auch im Digitalen beachten (z. B. niemanden über Messenger beleidigen, Daten, Bilder und andere Informationen anderer nicht ungefragt weitergeben, Hass im Netz melden, usw.)	
Wissen, bei welchen <b>Problemen</b> man Eltern oder anderen Vertrauenspersonen <b>Bescheid sagen</b> sollte (ängstigende Nachrichten, Anfragen nach Adresse oder freizügigen Bildern, Abzock-Versuche etc.)	
Vereinbarte Regeln für die Handynutzung verstehen und akzeptieren (z. B. nicht am Esstisch, nach 21 Uhr Handy aus etc.)	
Handynutzung und Stellenwert des Handys im Alltag kritisch hinterfragen (vor allem hinsichtlich der Nutzungszeiten)	
Werbung erkennen und den Umgang mit verschiedenen Werbeformen verstehen	
Weiters Ideas and Tipes and up Handus and Apps finder Sig anter:	

www.klicksafe.de/smartphones • www.klicksafe.de/apps • www.handysektor.de

#### WIE KANN MEIN KIND SICHER INS INTERNET?





rasche Abfragen des Wissens.

 Das Surfschein-Spiel hingegen ist als intuitiveres Point&Click-Adventure angelegt. Hier müssen

gelöst werden, bevor Rätsel und Wissensfragen

zunächst einzelne versteckte Klickaufgaben

## KINDLICHE MEDIENWELTEN



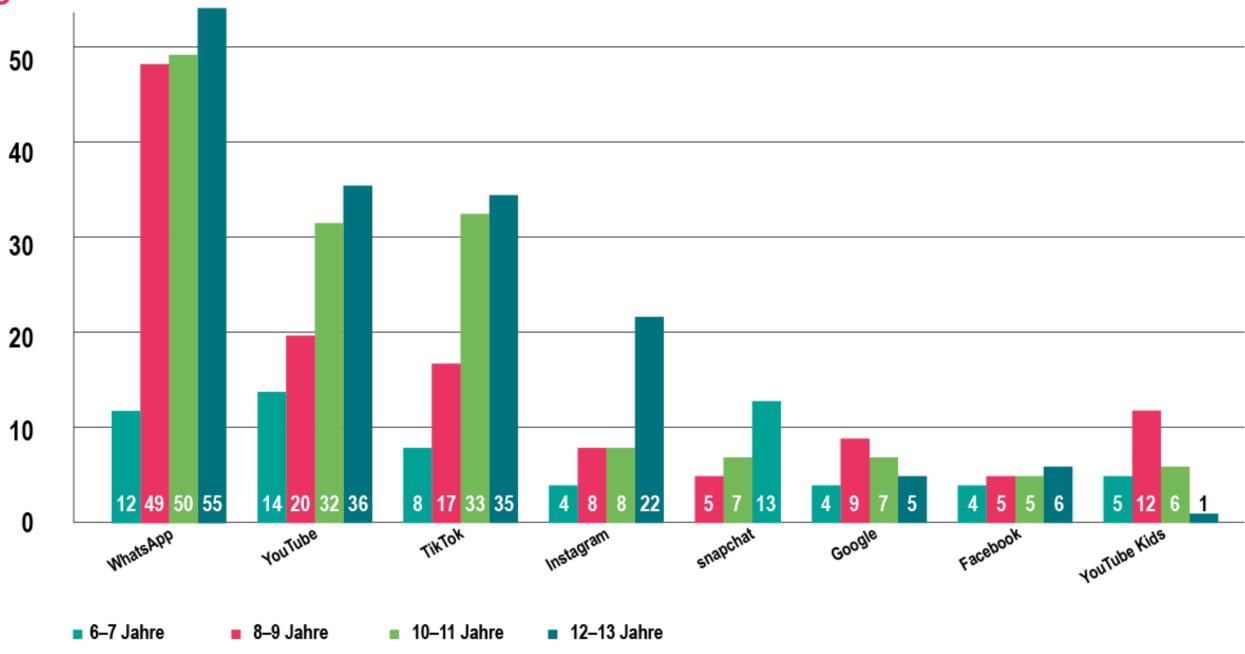
#### AB WANN IST EINE APP FÜR MEIN KIND GEEIGNET?

Lieblings-Apps 2022 — drei Nennungen ohne Antwortvorgabe

Jedes Kind reagiert anders auf Inhalte.

Altersangaben bieten Orientierung.

Es gibt Risiken bei der Nutzung von nicht geeigneten Apps.

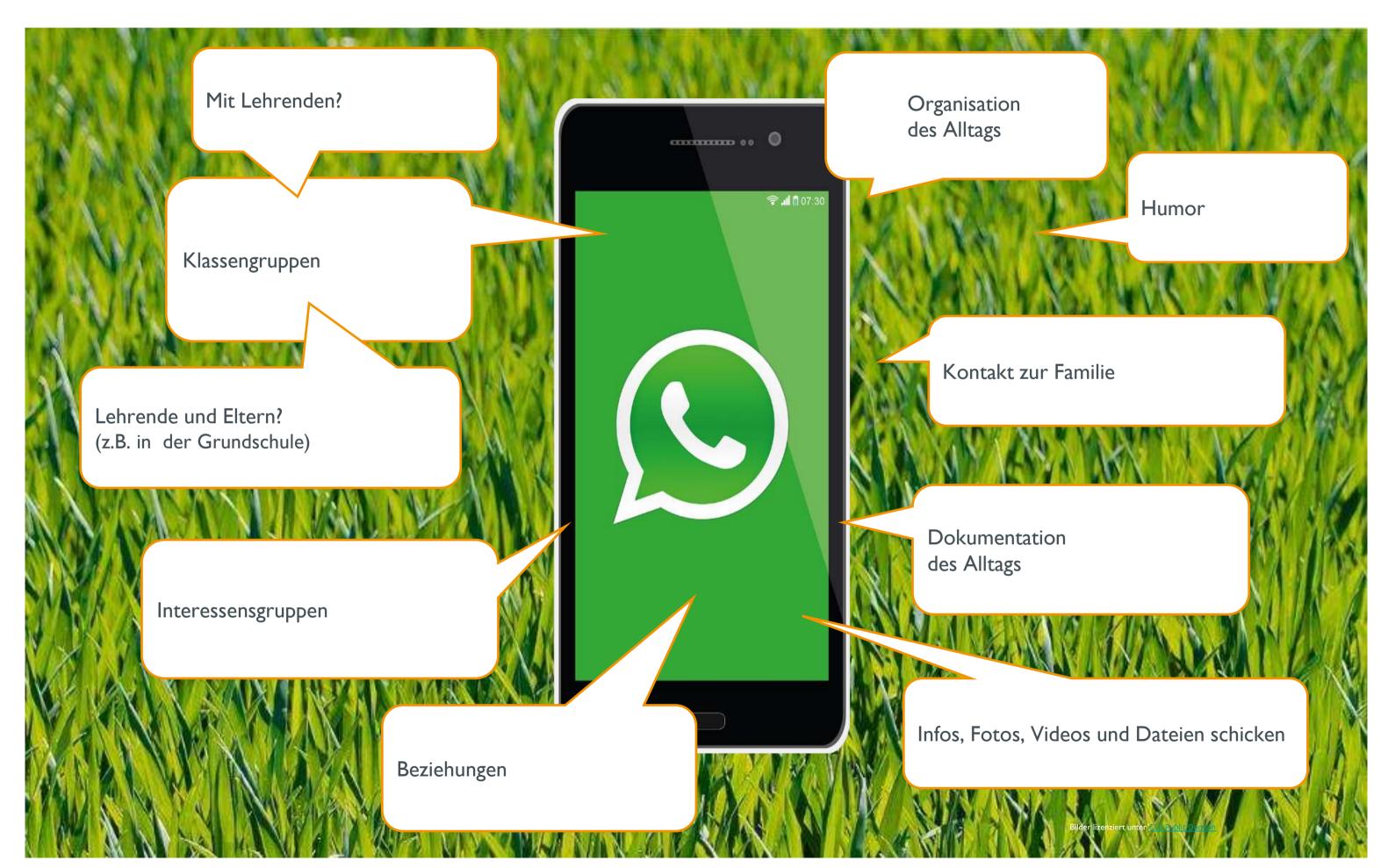


## WELCHE APPS SIND AB WANN ERLAUBT?

	Apps	Mindestalter
	WhatsApp	13 Jahre
0	Instagram	13 Jahre
4	TikTok	13 Jahre
D	Youtube	unter 18 Jahren nur mit Zustimmung der Eltern
*	Snapchat	13 Jahre, Account-Erstellung nur mit Zustimmung der Eltern
	эпарспас	13 Jame, Account-Listenang nai mit Zustimmung der Litern

#### FUNKTIONEN RUND UM WHATSAPP





Quelle: saferinternet.at

#### **GEFAHREN:**

**Gruppendruck**: Fomo = Fear of missing out = Angst, etwas nicht mitzubekommen. Möglichst immer alle Nachrichten sofort lesen und darauf reagieren. Viele Jüngere bleiben bis spät abends "ansprechbar".

Einschüchternde **Kettenbriefe** ("Wenn du die Nachricht nicht an mind. 20 Personen schickst, stirbt deine Mutter.") verbreiten sich über WhatsApp rasch. Sie verunsichern und ängstigen gerade Jüngere.

Fake News: Alle möglichen Gerüchte verbreiten sich wie ein Lauffeuer.

**Mobbing**: Insbesondere in den Gruppenchats kommt es oft zu Beleidigungen, Übergriffen und Mobbingattacken. Die Gruppenkommunikation belastet Opfer besonders, wenn Anfeindungen und Attacken in der Gruppe systematisch gegen eine Person gehen.

# NETIQUETTE UND KLASSENCHATS



## NDESANSTALT FÜR MEDIEN N

# WARUM BRAUCHT ES REGELN FÜR DEN KLASSENCHAT?

Streit

Cybermobbing

**Unpassender Umgang mit Bildern** 

Unangebrachte Sprache

Spam

# KINDER- UND JUGENDMEDIENSCHUTZ



#### WAS IST EINE ALTERSKENNZEICHNUNG?

**FSK** Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft

Filme und Serien

USK **Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle** 

**Spiele und APPs** 

**PEGI Pan European Game Information** 

> **Zusätzliche Orientierung im Bereich Games** kann die PEGI-Kennzeichnung bieten.



































<sup>\*</sup> Rechtlich bindend ist in Deutschland die USK.

# MEHR ORIENTIERUNG FÜR FAMILIEN BEI DER MEDIENAUSWAHL

FSK:

**Mehr Orientierung** 



FSK veröffentlicht zu Filmen und Serien Deskriptoren, die bei der Medienauswahl helfen. **USK:** 





Enthält: In-Game-Käufe, Chats



Enthält: In-Game-Käufe



### WELCHE FILTER- UND JUGENDSCHUTZ-PROGRAMME GIBT ES?

PC



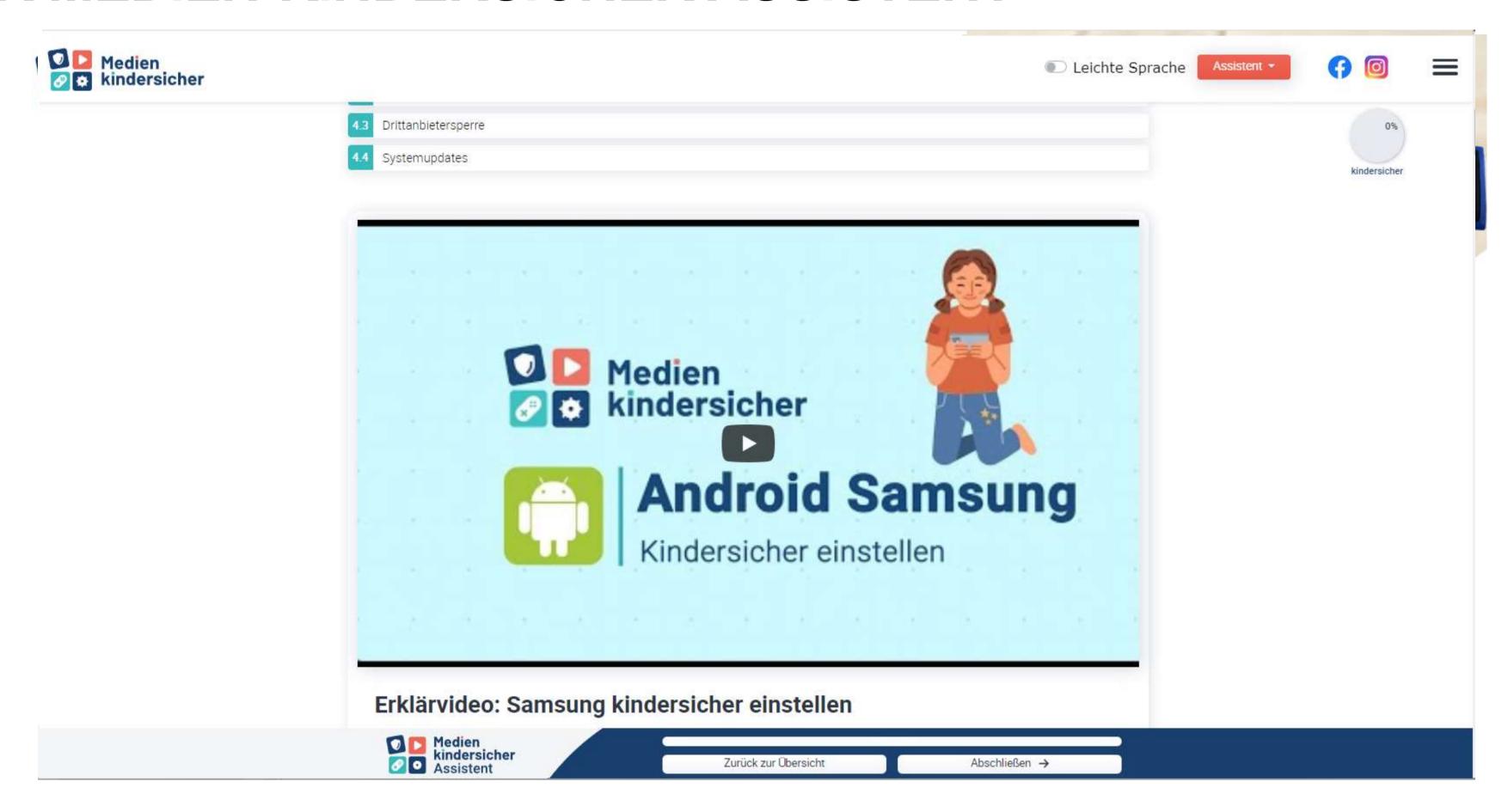
**Browser / Router** 

fragFINN.de

Tablet/Smartphone



#### DER MEDIEN-KINDERSICHER ASSISTENT



#### DER MEDIEN-KINDERSICHER ASSISTENT



#### DER MEDIEN-KINDERSICHER ASSISTENT



wir müssen unterscheiden ...

Messenger dienen der <u>privaten</u> Kommunikation (alle meine Telefonkontakte) Beispiele: WhatsApp, facebook, SnapChat, Threema, Signal, We Chat

Soziale Netzwerke sind für öffentliche Kommunikation gedacht (alle 3 Milliarden Facebook-Nutzer), aber auch Telegram mit seinen Gruppen bis 200.000 Teilnehmer Sie sind wie eigene Internetseiten, der Rahmen ist vorgegeben, die Inhalte bestimme und verantworte ich selber!



## DIE WICHTIGSTEN GEFAHREN IM INTERNET

## CYBERGROOMING



#### WAS IST CYBERGROOMING?

MÄDCHEN UND JUNGEN SIND GLEICHERMASSEN BETROFFEN

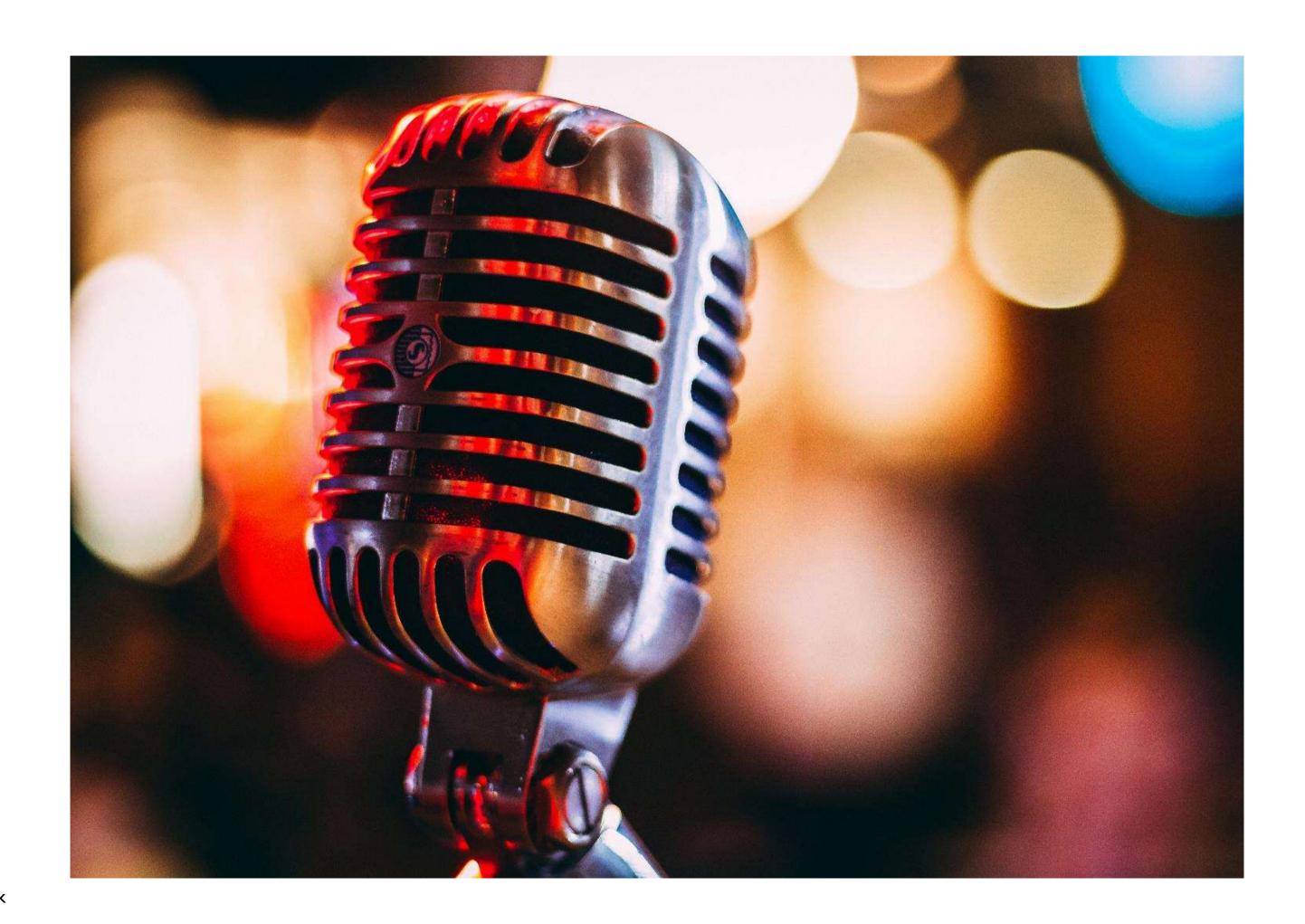
GEZIELTE
BELÄSTIGUNG
VON KINDERN
IM INTERNET

CYBERGROOMING FINDET DA STATT, WO SICH KINDER AUFHALTEN

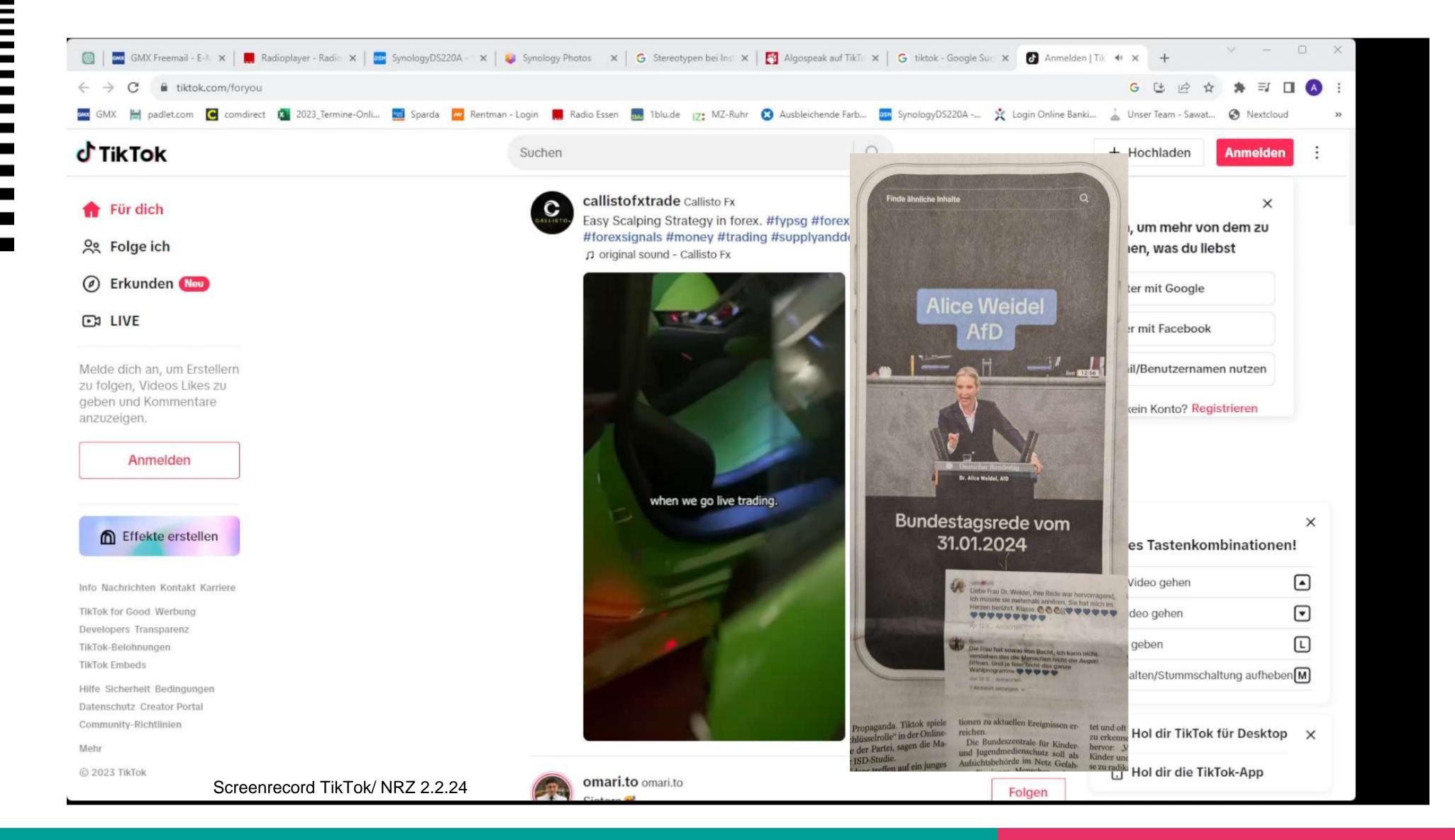
CYBERGROOMING IST STRAFBAR

## TikTok





Quelle: Screenshot TikTok





**TikTok** 

#### Leitfäden

Anzeigen und Ihre Daten

Well-Being-Leitfaden

Anleitung für neue Nutzer\*innen

#### Leitfaden für Erziehungsberechtigte

Unser Sicherheitsansatz

Datenschutz und Sicherheit bei TikTok

Datenschutz-Highlights für Teenager

Sicherheits- und Datenschutz-Kontrollen

Sicherheitspartner



Hallo und herzlich willkommen!

Wir wissen, dass Sie als Erziehungsberechtigte\*r Ihren Teenagern helfen möchten, etwas über digitale Sicherheit zu lernen, damit sie ihre Online-Präsenz jetzt und auch im Erwachsenenalter steuern können.

Dieser Leitfaden für Erziehungsberechtigte soll einen Überblick über TikTok und die vielen Tools und Steuerelemente geben, die wir in das Produkt integriert haben, um die Sicherheit unserer Community zu gewährleisten. Der Leitfaden enthält auch allgemeine Informationen zu generellen Sicherheitsbedenken im Internet.

Schauen Sie sich diesen Leitfaden, unser Portal für Jugendliche und unsere Community-Richtlinien zusammen mit Ihrem Teenager an, und führen Sie in Ihrer Familie einen kontinuierlichen Dialog über die Sicherheit in unserer digitalen Welt. Offene Familiengespräche darüber, wie Ihr Teenager online aktiv ist, und zwar auf TikTok und darüber hinaus, tragen dazu bei, das Gefühl der digitalen Zugehörigkeit von Teenagern zu stärken und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, auf ihre eigene Sicherheit im Internet zu achten.

#### Was ist TikTok?

#### CHALLENGES



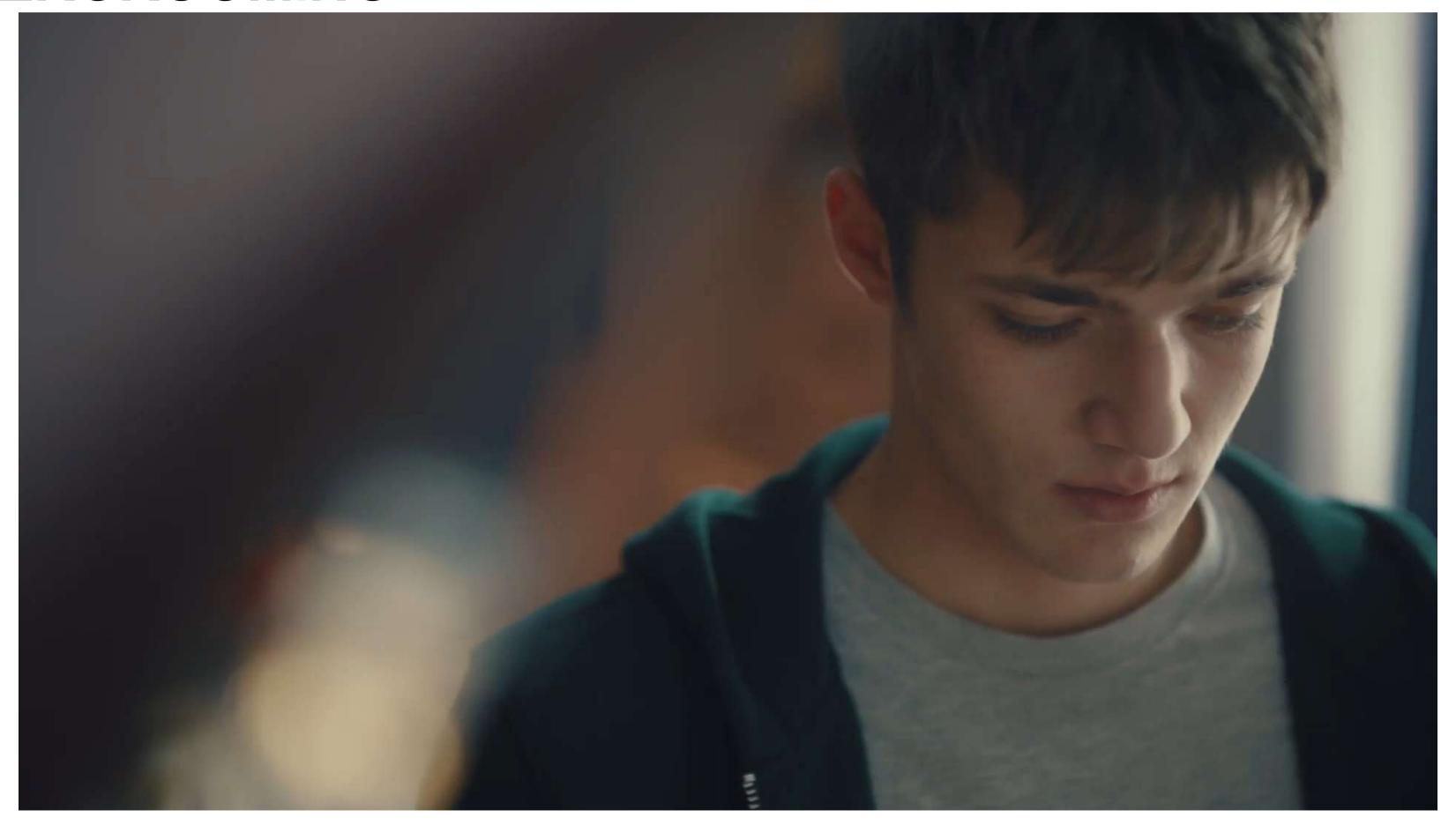
- Challenges = Herausforderungen finden sich auf TikTok unendlich viele, teilweise kreative, witzige und sogar gemeinschaftsfördernde wie z.B. die #cleansnap challenge (Müll sammeln).
- Andere können gefährlich werden.
   Aktuelles Beispiel, Kistenklettern ohne Sicherung.
- Riskante Internet-Challenges können bei <u>internet-beschwerdestelle.de</u> oder <u>jugendschutz.net</u> gemeldet werden und sollten nicht im Freundeskreis oder öffentlich geteilt werden.

#### TIK TOK-CYBERGROOMING



- #bellydance, #bikini sind die bekanntesten Suchbegriffe für sexuelle Anmache
- Videos von Minderjährigen, die grenzwertig aufreizend zu angesagten Hits singen und tanzen. Dieses Szenario scheint wie gemacht zu sein für Cyber-Grooming.
- Gesendete Bilder/ Videos werden dann für Erpressung genutzt.

# CYBERGROOMING



Schutz vor Missbrauch im Netz Schau-Hin.info

# WIE KANN ICH MEIN KIND SCHÜTZEN?

**TECHNISCHE EBENE** 

SICHERHEITS-EINSTELLUNGEN, ABSPRACHEN UND REGELN **INHALTLICHE EBENE** 

AUFKLÄRUNG GRENZEN SETZEN ÜBEN PERSÖNLICHE EBENE

VERTRAUEN UND BESTÄRKUNG

# **CYBERGROOMING**

- Anbahnung kann in allen Chatforen vorkommen, also auch bei vielen Onlinespielen.
- -Es geht meist um Treffen im realen Leben.
- -Treffen sollten nur mit den drei L stattfinden:
- Licht, also tagsüber,
- Lärm, also nicht an unbelebten Plätzen, und am wichtigsten
- Leute, also nicht alleine hingehen!

# WAS TUN, WENN ES PASSIERT?

# FÜR DEIN KIND

Ruhe bewahren

Zuhören & ausreden lassen

Ich bin auf deiner Seite und helfe dir.

Du hast nichts falsch gemacht und ich bin nicht böse auf dich.

# GEGEN GROOMER

Profil blockieren und melden

Vorfall melden

Beratungsstelle

Melden und Anzeige erstatten über www.fragzebra.de

#### **DU MÖCHTEST UNS DEINEN FALL MELDEN?** (ALLE ANGABEN SIND FREIWILLIG.) Diese Infos helfen der Staatsanwaltschaft und der Polizei, die verdächtige Person zu ermitteln: WANN HAST DU MIT DER VERDÄCHTIGEN PERSON KONTAKT GEHABT? Wenn bekannt, nenn uns das Datum oder den Zeitraum eures Kontakts. Deine Antwort AUF WELCHER PLATTFORM HATTET IHR KONTAKT? STELL UNS Zum Beispiel auf TikTok, Knuddels, WhatsApp oder woanders? DEINE FRAGEN ZU Deine Antwort DIGITALEN THEMEN UND MEDIEN WAS WEISST DU ÜBER DIE VERDÄCHTIGE PERSON? Nenn uns, wenn möglich, den Nutzernamen, die Mobilfunknummer oder Profilinformationen. Du hast auch die Möglichkeit, das Profilbild der verdächtigen Person oder Screenshots von ihrem Profil hochzuladen. Jede Information hilft. Deine Antwort DATEI AUSWÄHLEN (JPEG/PNG) Keine ausgewählt

www.fragzebra.de

# CYBERMOBBING



# YOUTUBE... STICHWORT: DUMMER LEHRER

#### **Strafrecht ab 14 Jahre**

Beleidigung
Üble Nachrede
Verleumdung
Nötigung
Nachstellung
Bedrohung
Verletzung der
Persönlichkeitsrechte
durch Ton- und Bildaufnahmen



# RECHTSLAGE – TEUER WERDEN KANN ES AUCH

- Unabhängig vom Strafrecht billigt das Zivilrecht dem Opfer Unterlassungs- und Schadenersatzansprüche (§§ 823, 1004 BGB) zu
- Außerdem kommt Ersatz von materiellen Schäden und bei schwerwiegenden Taten auch eine Geldentschädigung, die sich im mehrstelligen Bereich bewegt, in Frage
- Schadenersatzzahlungen können von ab
   8jährigen durch einen 30! Jahre gültigen Titel eingefordert werden

In einer Abmahnung muss niedergeschrieben werden, dass gerichtliche Schritte eingeleitet werden, soweit dieser Unterwerfungsverpflichtung nicht nachgekommen wird. Gleichzeitig kann in dieser Abmahnung bereits ein Schadensersatz geltend gemacht werden. Durch diesen Unterwerfungsvertrag wird nämlich eine vertragliche Beziehung zwischen den Parteien eingegangen, welche beim Verstoß zumeist eine implementierte Vertragsstrafe auslöst. Daher ist die Abmahnung aufgrund einer Persönlichkeitsverletzung der beste Weg für eine Person, die von Cybermobbing betroffen ist.



# WAS KANN ICH TUN?

**BLOCKIEREN** HILFE SUCHEN **MELDEN** SCREENSHOT, DANN LÖSCHEN RECHTLICHE **SCHRITTE** 

# **UMGANG MITEINANDER**



Quelle: Saferinternet.at

#### **EIN SICHERES PASSWORT:**

Aus einem Satz ein Passwort machen: Mein Wecker weckt mich jeden Tag um 6.30 in der Früh! = MWwmjTu6.30idF! Mindestens 8-10
Zeichen, Groß- und
Kleinschreibung,
Buchstaben, Zahlen,
Sonderzeichen

Ein Passwort sollte möglichst lang sein! Ab 12 Zeichen ist es relativ sicher, ab 14 schwer zu knacken.

HierstehtIhrText.

**Quelle: Saferinternet.at** 

# KLICKSAFE MIT SEHR VIEL MATERIAL ZUM THEMA



KONTAKT PRESSE LANGUAGE



#### Cybermobbing

Inhaltsverzeichnis

∠ Cybermobbing

✓ Was ist besonders an Cybermobbing?

# WELCHE INHALTE SIND PASSEND FÜR KINDER?

www.internet-abc.de/eltern/software-und-apps-zum-lernen/

https://www.klicksafe.de/apps

https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/apps-fuer-kinder-elternwissen-kompakt

https://www.blinde-kuh.de/smart-index.html

https://www.fragfinn.de/

https://www.spieleratgeber-nrw.de/

https://www.spielbar.de/node/142190

https://www.flimmo.de/

https://www.kinderfilmwelt.de/

https://www.blinde-kuh.de/seitenstark/index.html

#### Apps

#### Suchmaschinen

# **Spiele**

#### Filme und Serien

- Internet-ABC
- Klicksafe
- Schau Hin

- Frag Finn
- Helles Köpfchen

- Spieleratgeber NRW
- Spielbar
- Internet-ABC

- Flimmo
- Kinderfilmwelt





Lesen lernen, Matheaufgaben lösen, oder Englischvokabeln pauken - spezielle Lernsoftware und Lern-Apps können hierbei eine wertvolle Hilfe sein. Die Internet-ABC-Datenbank listet mehr als 180 Programme und Apps auf – vom digitalen Lexikon über Rechenprogramme bis zu interaktiven Physikstunden – und gibt hilfreiche Empfehlungen. Bewertet werden "Lernwert", "Motivation" und "Bedienung".

#### Lernsoftware und Lern-Apps suchen

Nach Titel suchen

Punitarta Cuaha

suchen

Spieletipps

Fortnite

Subway Surfer, Fortnite,
Roblox

Software und Apps zum

**Apps** 







Apps kindgerecht und sicher

klicksafe

Inhaltsverzeichnis

∠ Apps kindgerecht und sicher



Smartphone & Tablet Games Soziale Netzwerke Filme & Serien Surfen Hörmedien | Alle Themen

#### www.schau-hin.info

Smartphone & Tablet

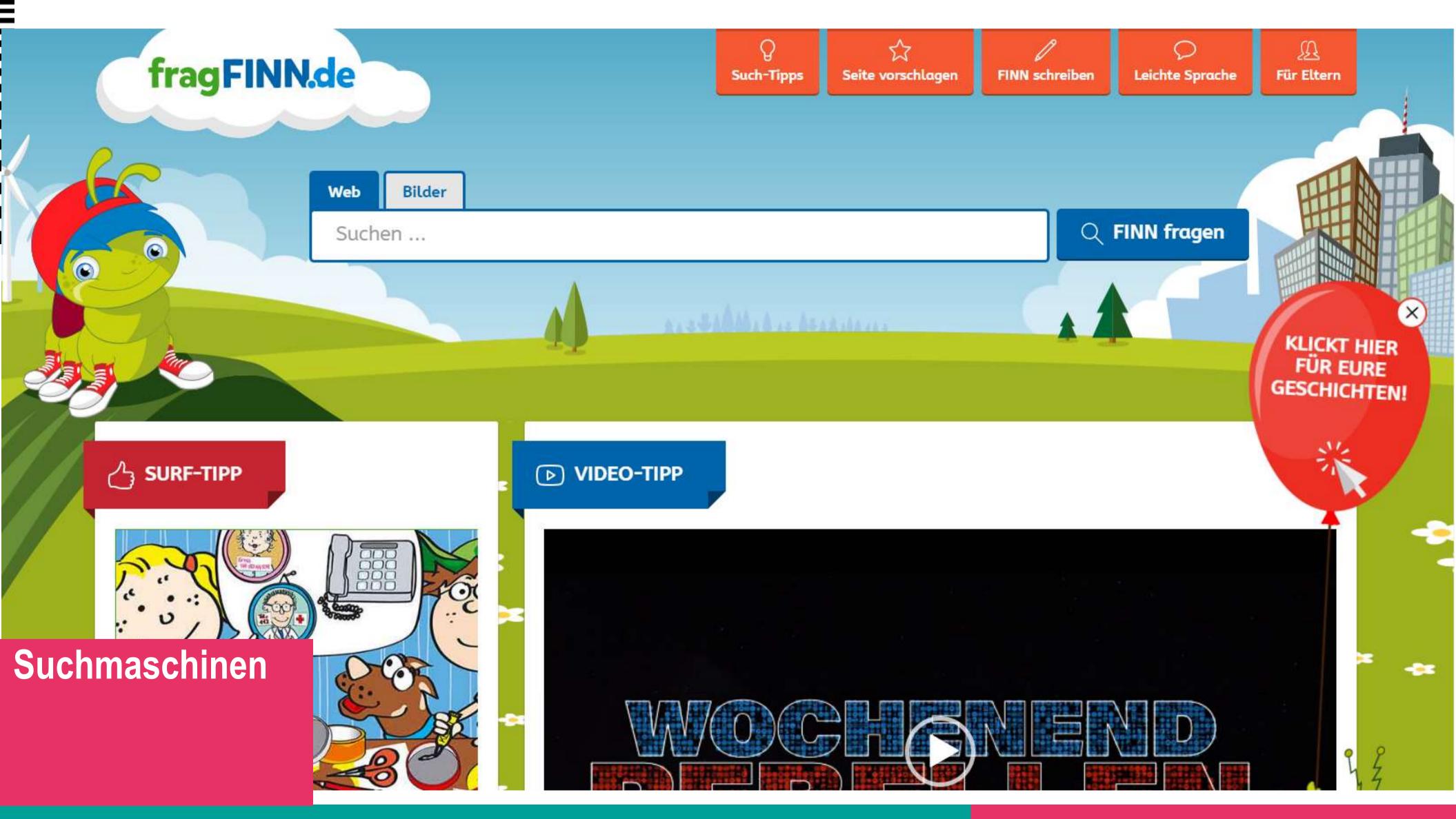
Apps

# Elternwissen kompakt – Apps

Klein, bunt, mobil: Apps faszinieren schon die Kleinsten. Sie sind leicht zu bedienen und machen Spaß. Doch wie erkennen Eltern altersgerechte Inhalte? Und ab wann ist ein Kind reif für die mobilen Anwendungen? Hier sind die wichtigsten Antworten für Eltern zu Apps zusammengefasst.



Apps





WERBUNG



#### Suchmasc

#### Helles Köpfchen - die größte deutsche Suchmaschine für Kinder und Jugendliche\*

Schön, dass du da bist! Mit unserer Kindersuchmaschine findest du ganz einfach die besten Kinderseiten. Gib oben deinen Suchbegriff ein und klicke auf "suchen". Oder schau dich ein bisschen um, es gibt viel zu entdecken: jede Menge spannende Wissensartikel, Online-Spiele und vieles mehr.

# Pädagogischer Ratgeber zu digitalen Spielen.

Wir testen Games mit Kindern und Jugendlichen



## Spiele



#### Spiele

Pädagogische Beurteilungen



#### Ratgeber

Infos zu Chancen & Risiken digitaler Spiele





Spielbeurteilung

#### Forced Abroad - Tage eines Zwangsarbeiters

In der Visual Novel erleben wir das von Brutalität und Menschenverachtung gekennzeichnete Dasein eines Zwangsarbeiters im nationalsozialistischen Deutschland.

#### Spielbeurteilungen

Spielbar.de rezensiert digitale Spiele und beurteilt ihr pädagogisches Potenzial für die politische Bildung – sowohl für den Einsatz in der Schule als auch für zu Hause.

### Spiele















Spiele



Spiel & Spaß

Das Internet-ABC hat ein paar tolle Spiele für dich, die du direkt hier spielen kannst. Und es gibt noch Tipps, welche Spiele für deinen Computer, das Tablet oder deine Konsole (PlayStation, Xbox, Nintendo und mehr) interessant sein könnten.



#### **Spieletipps**

Das Internet-ABC bietet dir eine Auswahl an empfehlenswerten Spielen für Computer, das Tablet oder deine Konsole (PlayStation, Xbox, Nintendo und mehr).





2 Kommentare

weiterlesen

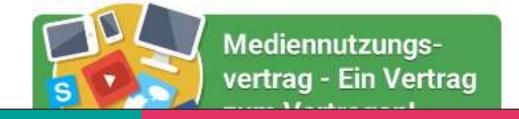


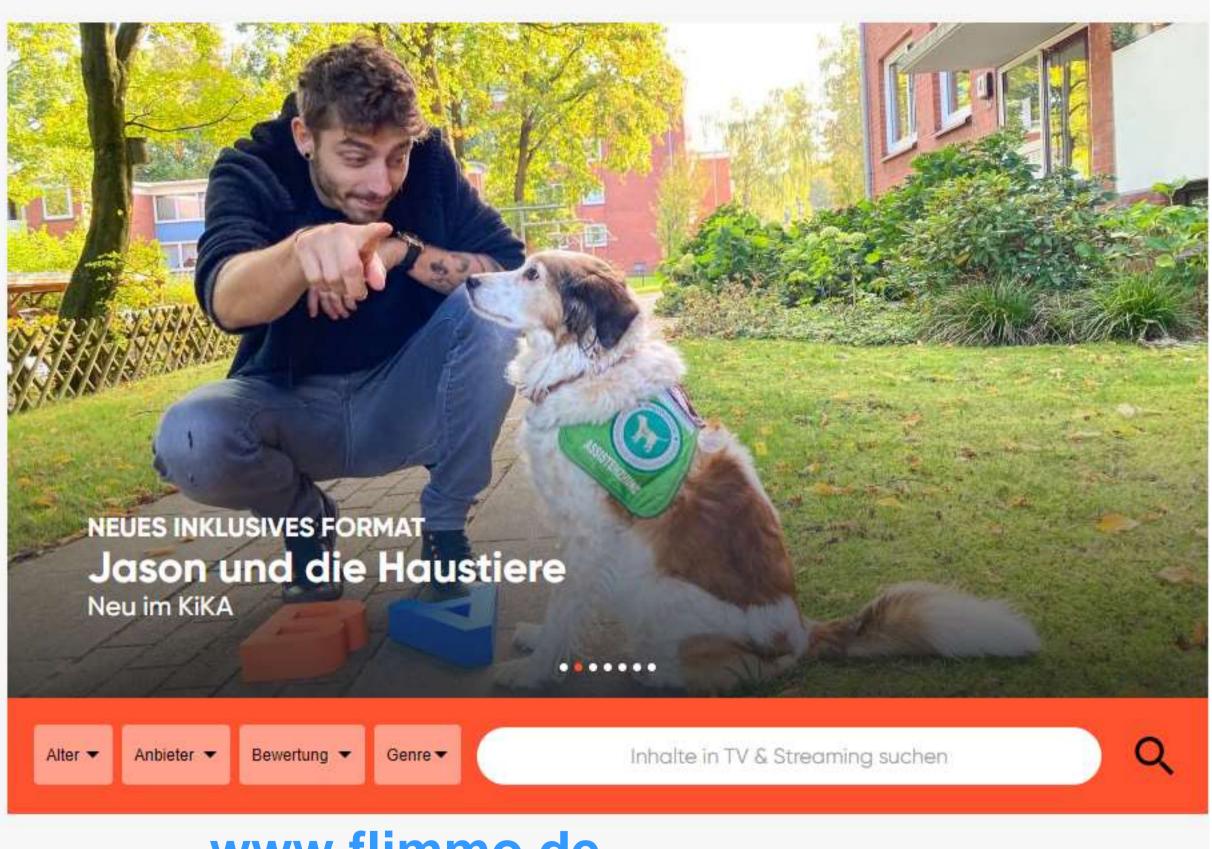




#### Internet-ABC-Spiele

Viren-Scanner, das Smartphone-Spiel oder Jumpys tausend Gesichter – unsere kleinen Spiele bieten dir Spielspaß und gleichzeitig die Möglichkeit, etwas zu lernen.





Filme und Serien

#### www.flimmo.de

Jetzt im TV





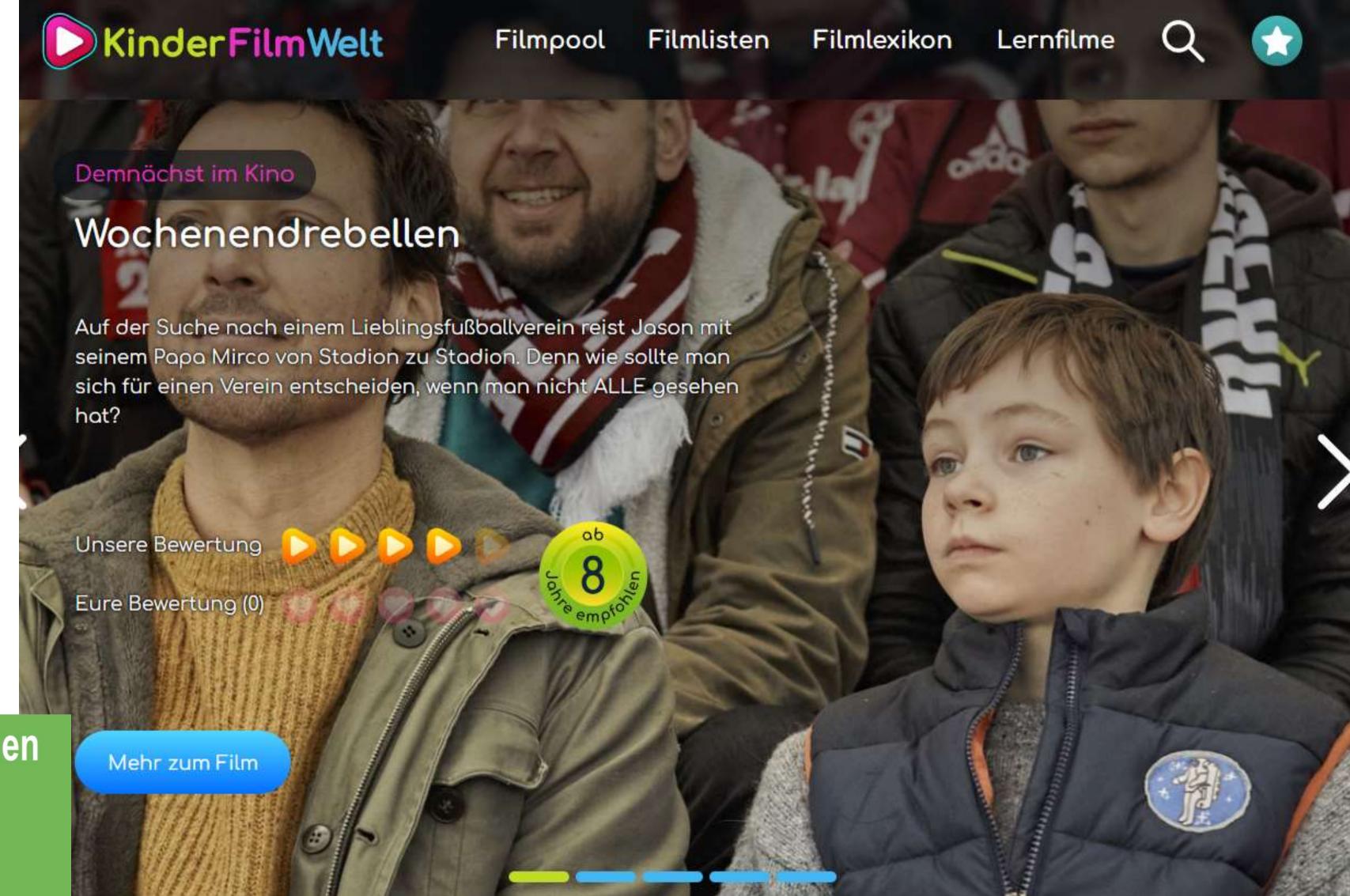






ZUR TV-ÜBERSICHT





Filme und Serien





























#### > 53 Seitenstarke Kinderseiten



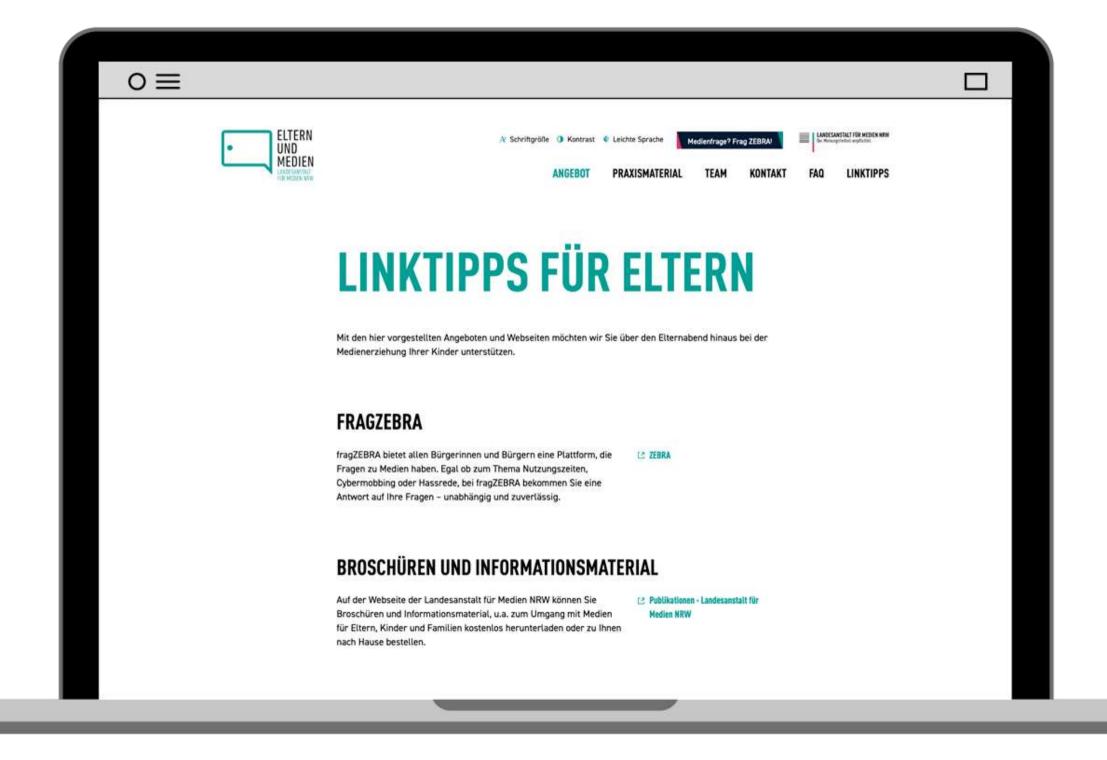








# WEITERE ANGEBOTE



# **IHRE MEINUNG ZÄHLT!**







https://survey.lamapoll.de/elternundmedien-Elternfeedback/

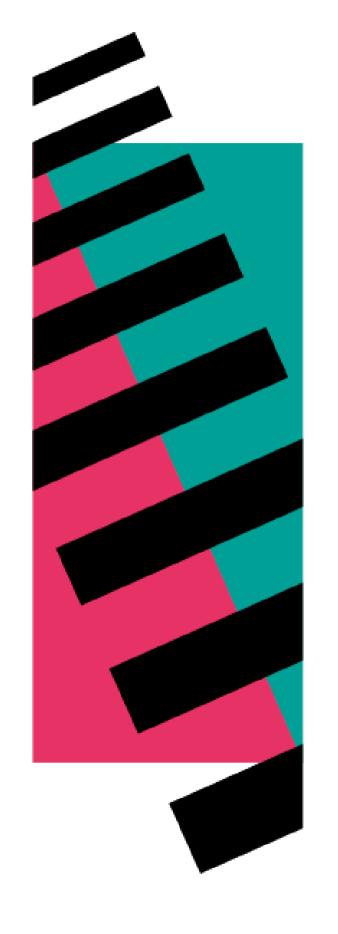
# **EMPFEHLEN SIE UNS GERNE WEITER!**

Kostenlose Elternabende zur Medienerziehung für alle Bildungseinrichtungen in NRW!

Verschiedene Themenschwerpunkte können je nach Bedarf gewählt werden!

www.elternundmedien.de





# ZEBRA

www.fragzebra.de und über WhatsApp +49 173 4122 193





Andreas Ruff andreasruff@gmx.net

Ein Angebot von Eltern und Medien www.elternundmedien.de www.ruffs.de/downloads