



DURCH BLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

FORTBILDUNG

Medienkompetenz & Gesundheit

Ein Präventionsprogramm der

BARMER

Welche Herausforderungen bestimmen Ihren Schulalltag?



Herausforderungen im Schulalltag



Hohe Erwartungen an
den Lehrberuf



Bildungsplan
(Bildung und Erziehung)



Lärmpegel und
Unruhe → Stress ⚡



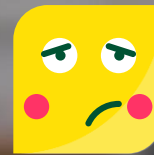
„Funktionieren“ –
Freundlichkeit, Geduld,
Allwissenheit



Psychische und
physische Verfassung



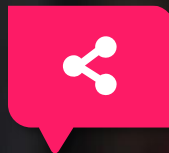
Neue Aufgaben
(Konzepte,
Verwaltung etc.)



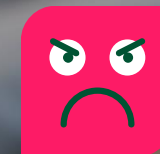
Unmotivierte
Schülerinnen und Schüler



Herausforderungen:
Pandemie, Lockdown,
Home Schooling



Digitalisierung –
Umgang mit sozialen Medien /
Mangelnde Ausstattung



Verhaltensauffälligkeiten
(Streit, Mobbing,
Aggressionen, Ungerechtigkeit)

Konsequenzen

Negative Auswirkung
auf das zentrale
Nerven- & Hormonsystem

Fight & Flight ⚡

Dauerstress – Cortisol
Ausschüttung

Warten auf Schulferien

Demotivation,
fehlende Freude

Selbstoptimierung

Keinen Raum für
eigene Bedürfnisse

Psychische, seelische
und physische Schäden

Überforderung,
Frustration

negative Arbeitsatmosphäre

WWW ...



Tagesschau

Bericht der WHO: Bewegungsmangel macht Millionen krank | tagesschau.de

BI Busi vor 5 Stunden

Depressionen und Angst: Laut RKI leidet psychische Gesundheit

Laut Daten des RKI ist im Lauf der Pandemie eine Verschlechterung der kollektiven psychischen Gesundheit in Deutschland zu beobachten.

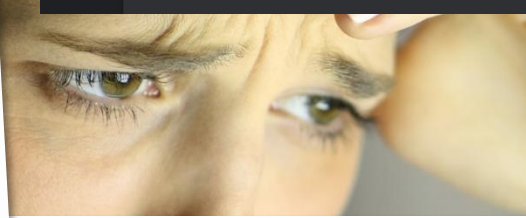
vor 8 Stunden

<https://deutsches-schulportal.de> > bildungswesen > lehre...
Lehrergesundheit - Was den Lehrerberuf so stre...
19.10.2020 — Im EU-Vergleich stehen Lehrerinnen und Lehrer in D...
... Unterricht praktizierten, weniger gestresst waren.

<https://mag...> ... am-Rande-der-e...
Am Rande der Erschöpfung: Wenn der Lehrberuf zu vi...

Einige Lehrerinnen und **Lehrer** kennen das bestimmt auch. Eine meiner Klasse mit Oropax. Ihr habt leider richtig gelesen: „Frau mit Klasse, ...

- Was tun bei ers...
- was tun bei erschöpfung
- was tun bei ersten erkältungssy...
- was tun bei erschöpfung nach corona



Goog! Gesundheitsstadt Berlin

Wie Cybermobbing Schüler krank macht

Das zeigt eine Studie des Bündnisses gegen Cybermobbing und der Techniker Krankenkasse. Die Folge: Depressionen, Alkohol, Suizid...

vor 6 Tagen
SZ Süddeutsche Zeitung

Gesundheit - München - Depressionen: Mehr Schüler im Corona-Jahr 2021 erkrankt - Bayern - SZ.de

Bei den bayerischen Kindern und Jugendlichen haben Essstörungen und psychische Erkrankungen wie Depressionen auch im zweiten Pandemiejahr...



Mobben stoppen

Watson

«Cyberchonder» – Wenn Google die ärztliche Meinung ersetzt

So werden Hypochonder genannt, die sich bei Dr. Google verlieren und hinter jeder noch so kleinen Symptomatik eine schwere Krankheit...

vor 1 Tag

<https://www...>



Als Lehrer völlig demotiviert? 3 Tipps wie...

05.04.2021 — Bist Du als **Lehrer** völlig demotiviert? Erfahre hier...

Deiner Gefühle verstehst und sie für Dich...

<https://www.amazon.de> > Überlebe-Klasse-kleine-Schul...
Überlebe ich diese Klasse? oder kleine Schulbibel vom ...

Überlebe ich diese Klasse? oder kleine Schulbibel vom Pädagogenglück: Selbstoptimierung und Psychohygiene für **Lehrer**, Pädagogen und Erzieher | Fuchs, ...
★★★★★ Bewertung: 5 · 1 Rezension

Digitale Gesundheitsinformationen



**Im Jahr 2023 nutzten rund 78 %
der deutschsprachigen
Bevölkerung ab 14 Jahren das
Internet als Informationsquelle**

Präventionsprogramm DURCHBLICKT!



DURCHBLICK in Digitalisierung und Gesundheit
im Setting Schule

Chancen und Potenziale der Digitalisierung



ZIEL

ist ein selbstbestimmter Weg in eine digitale und gesunde Zukunft

Ablaufplan

01
Einstieg
in das Thema



02
Vorstellung
DURCHBLICKT!



03
Digitale
Gesundheitskompetenz



04
Digitale
Gesundheitskompetenz
an Schulen



05
Umsetzung
im Setting Schule



06
Zusammenfassung
DURCHBLICKT!



07
Best Practice /
Austausch



DURCHBLICKT! Präventionsprogramm



LEBENSWELTEN – ANSATZ

Lebenswelten sind für die Gesundheit bedeutsame, abgrenzbare soziale Systeme insbesondere des Wohnens, des Lernens, des Studierens, der medizinischen und pflegerischen Versorgung sowie der Freizeitgestaltung und des Sports.

§ 20a SGB V – Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten

SCHULE



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Warum brauchen wir digitale Kompetenz in Gesundheitsfragen?



Digitale Gesundheitskompetenz



DIGITAL



Digitale Anwendungen / Gesundheitsinformationen

GESUND



Digitale Gesundheit

KOMPETENT



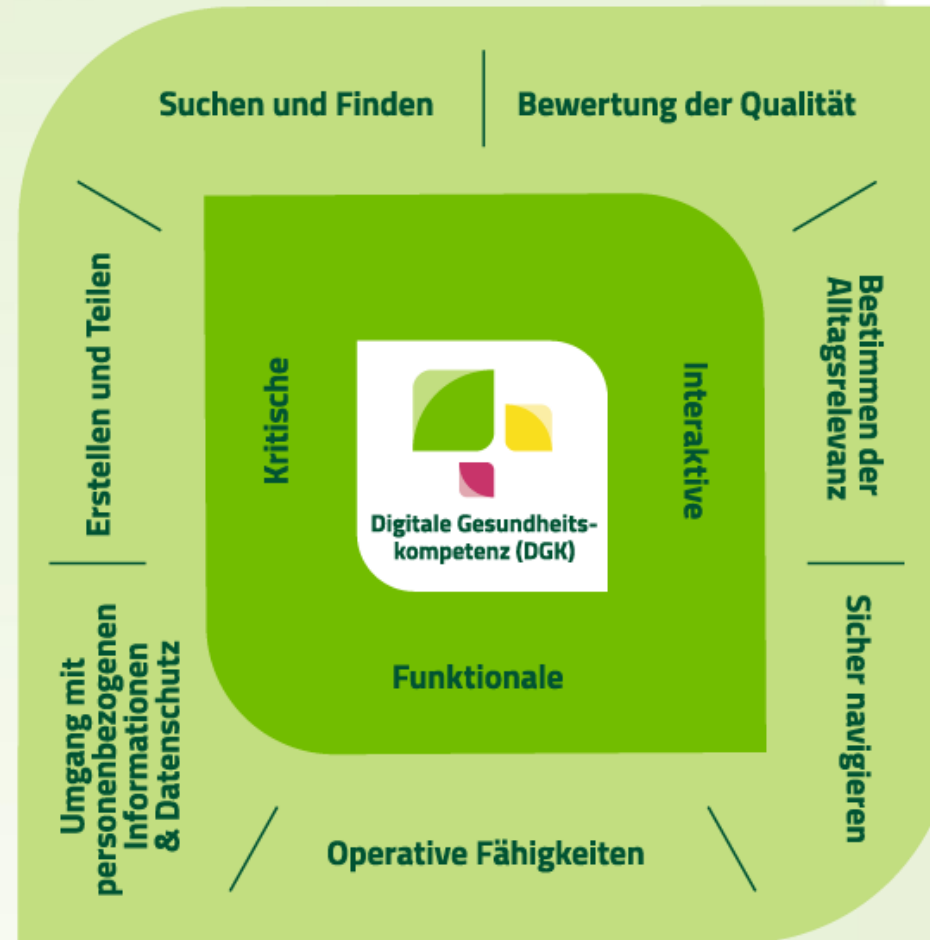
Digitale Gesundheitskompetenz

Digitale Gesundheitskompetenz



„Digitale Gesundheitskompetenz wird als die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von digitalen Informationstechnologien zur Erschließung und Verarbeitung gesundheitsbezogener Informationen verstanden. Dies beinhaltet die Kompetenzen von Suchen, Finden, Verstehen, Bewerten und Nutzen gesundheitsrelevanter Informationen im digitalen Raum.“

*(HLS 2012 – Health Literacy Survey)
zusammengefasst von Prof. Dr. Orkan Okan und Prof. Dr. Kevin Dadaczynski (2022)*

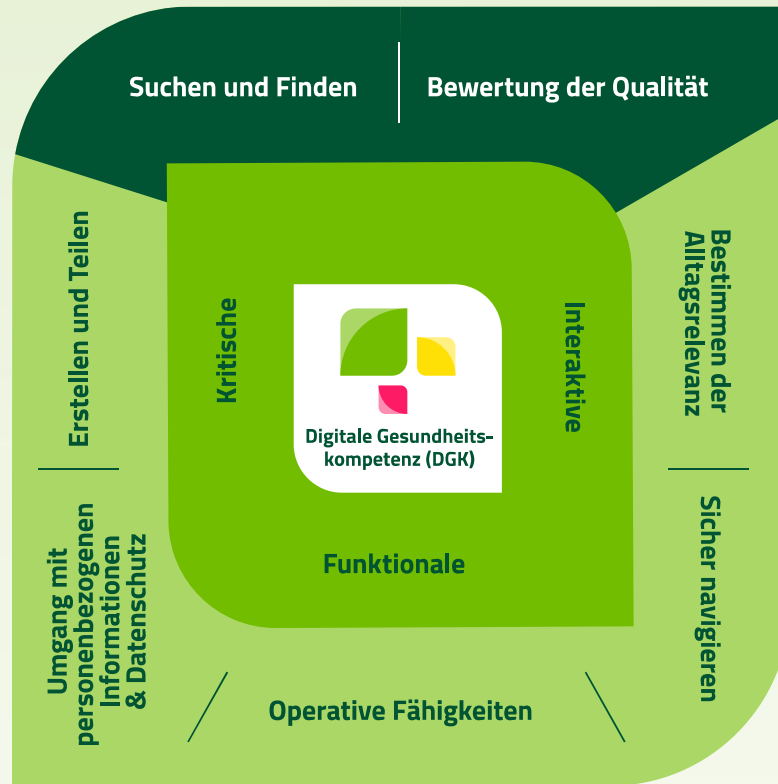


- Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz
- Stufen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam (2000)

Sieben Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz angelehnt an van der Vaart und Drossaert (2017)

Ein Präventionsprogramm der
BARMER

DURCHBLICKT! – digitale Gesundheitskompetenz



Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz

Stufen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam (2000)

Sieben Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz angelehnt an van der Vaart und Drossaert (2017)



Ein Präventionsprogramm der **BARMER**

Digitale Gesundheitskompetenz



Kompetenzen des Bildungsministeriums



7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz

Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Wie wirkt sich die Digitalisierung auf Ihre eigene Gesundheit aus?



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Chancen und Potenziale der Digitalisierung



Digitalisierung = Chance
Zunehmende **Digitalisierung im Gesundheitswesen** erfordert eine digitale Gesundheitskompetenz

Chancen und Potenziale der Digitalisierung



Erwerb digitaler Gesundheitskompetenz
Integration in den Unterricht und
Weitervermittlung
an die Schülerinnen und Schüler

DURCHBLICKT! Zielgruppen



Lehrkräfte



**Schülerinnen und
Schüler**



Eltern

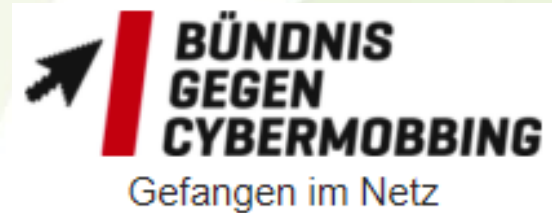
DURCHBLICKT! Partner



Hochschule Fulda
University of Applied Sciences



Klett MINT



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

DURCHBLICKT! Studie



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

DURCHBLICKT!



Unterrichtsmaterial



Mediathek



Fachartikel | Newsletter



7Mind@School



Podcast



Fortbildungen | Webinare



Auszeichnung



www.durch-blickt.de

Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Auszeichnung



Ein Präventionsprogramm der
BARMER



DURCHBLICKT! – Unterrichtsmaterial



The cards cover various digital literacy topics:

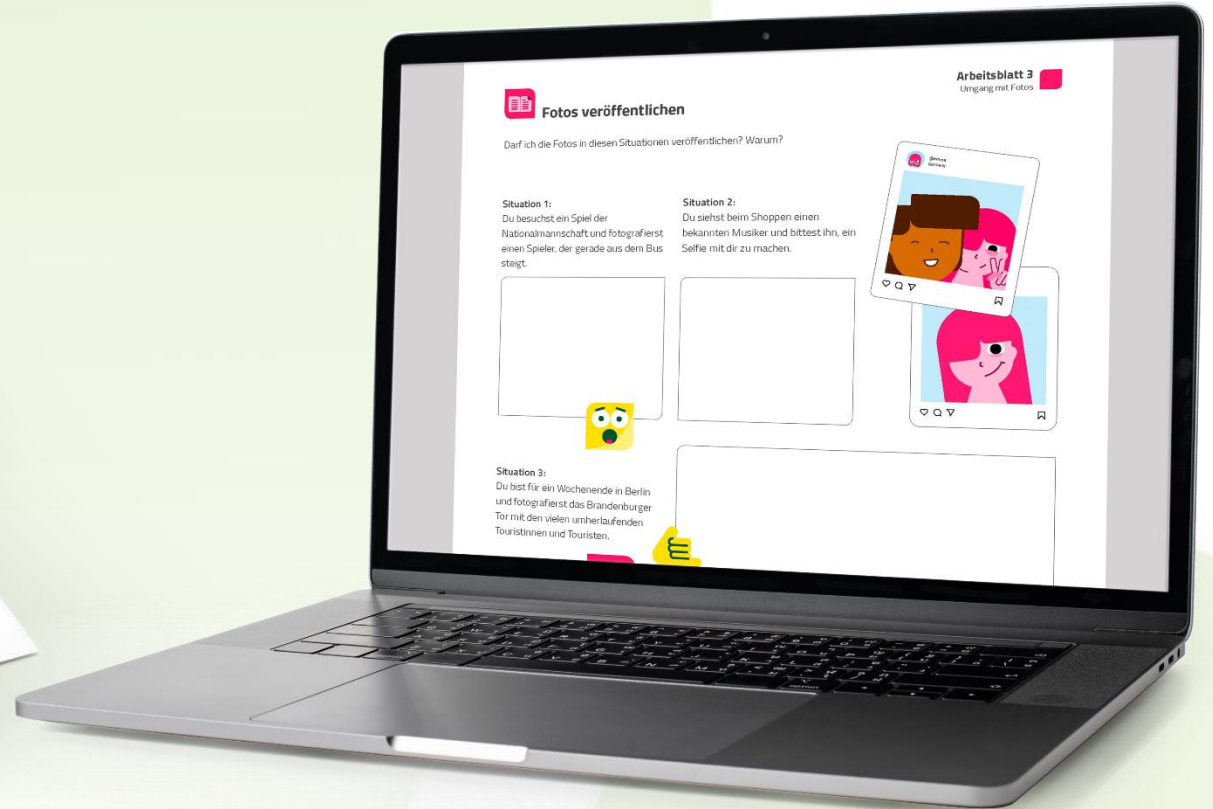
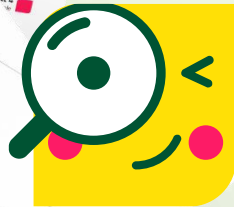
- Row 1:** Digital Einsamkeit, Umgangsrage in Netz, Mispensbilder im Internet, Dok and Dents im Handytag, Der Trend zum Zweitbildschirm, Umgang mit Fotos, Desinformation in Netz, Generationskonflikt und digitaler Wandel, Personenbezogene Daten, Ökonomischer Umgang mit Medien.
- Row 2:** Nutzungsfälle und Suchprozesse, Medien und Privatsphäre, Musiknutzen und Lernen, Challenges, Grundlegende Prinzipien der digitalen Welt, Social Media: Was ist das? Social Media: Was ist das? (repeated), Wenn Informationen länger machen? Medienkonfrontation in Krisenzeiten, Meinungsfreiheit und Hörschwache Probleme, Onlinespiele, Digitaler Postkammer.
- Row 3:** Soziale Integration, Zeitverfremdung durch Handynutzung, Die Welt der Influencerinnen und Influencer, Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein, Stress ist nicht gleich Stress, Medienreife und das Gehirn, Wirtschaftliche Bedeutung der Medien, Umgang mit Krankheiten, Umwelt und Nachhaltigkeit, Digitalisierung der politischen Meinung.
- Row 4 (larger cards):** Grundlagen des Datenschutzes, Schutz der personenbezogenen Daten, Datenschutz an Schulen, Künstliche Intelligenz und Gesundheit, Umgang mit Cybermobbing.

Each card includes the 'DURCHBLICKT!' logo, a title, an age group (e.g., 10-11 Jahre, 11-14 Jahre), a brief description, and the BARMER logo.

DURCHBLICKT! – Unterrichtsmaterial



Arbeitsblätter



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

DURCHBLICKT! – Unterrichtsmaterial











SCHULFÄCHER | BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN

Wirtschaft	<ul style="list-style-type: none">▪ der Wert von Daten▪ Big Data
Religion/Ethik	<ul style="list-style-type: none">▪ Persönlichkeitsbildung▪ Identität
Informatik	<ul style="list-style-type: none">▪ Datenschutz▪ Datensicherheit/ Sicherheitseinstellungen▪ Umgang mit Daten
Sozialkunde	<ul style="list-style-type: none">▪ Verbraucherschutz▪ Jugendschutz
Deutsch	<ul style="list-style-type: none">▪ Lese-/Schreibkompetenz▪ Informationen suchen und verstehen
Biologie	<ul style="list-style-type: none">▪ Gesundheitsförderung und -fürsorge▪ Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit▪ Förderung der Gesundheitskompetenz



KMK-Kompetenzen

-  Risiken und Gefahren in digitalen Umgebungen kennen, reflektieren und berücksichtigen
-  Strategien zum Schutz entwickeln und anwenden
-  Maßnahmen für Datensicherheit und gegen Datenmissbrauch berücksichtigen
-  Privatsphäre in digitalen Umgebungen durch geeignete Maßnahmen schützen
-  Sicherheitseinstellungen ständig aktualisieren
-  Jugendschutz- und Verbraucherschutzmaßnahmen berücksichtigen
-  Funktionsweisen und grundlegende Prinzipien der digitalen Welt kennen und verstehen.
-  Eigene Defizite bei der Nutzung digitaler Werkzeuge erkennen und Strategien zur Beseitigung entwickeln



Digitale Gesundheitsinformationen



Die Mehrheit der Bevölkerung in Deutschland hat Schwierigkeiten, digitale Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden

Digitale Gesundheitsinformationen



Fast 53 % der Schülerinnen und Schüler weisen eine eingeschränkte digitale Gesundheitskompetenz auf.



Digitale Gesundheitskompetenz an Schulen



Digitale Gesundheitskompetenz an Schulen



Die Schule ist ein Lern- und Sozialisationsort für alle Kinder und Jugendlichen einer bestimmten Altersstufe. In diesem Lernsetting können zielgruppenorientierte Maßnahmen zur Primärprävention und Gesundheitsförderung leicht erlernt werden.

Digitale Gesundheitskompetenz an Schulen

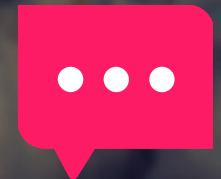


In kaum einer anderen Lebenswelt schreitet die Digitalisierung so schnell voran wie in der Schule



zielgruppenorientierte
Maßnahmen zur
Primärprävention und
Gesundheitsförderung

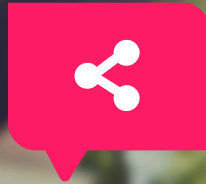
Gesunder Umgang mit
digitalen Medien &
Aufklärung in Schulen



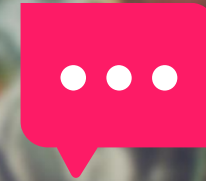
Digitale Gesundheitskompetenz an Schulen



Erhalt und Förderung der Gesundheit
der Schülerinnen und Schüler



Ganztagschule/ Inklusion:
Konfrontation mit
Gesundheitsproblemen



Anstieg psychischer
Auffälligkeiten / Umgang mit
psychischer Gesundheit

Digitale Gesundheitskompetenz an Schulen



- ➔ Etwa **50 %** der Schülerinnen und Schüler geben an, **Fähigkeiten der digitalen Gesundheitskompetenz** in der Schule (**eher**) **nicht zu erlernen.**
- ➔ **52,9 %** der Schülerinnen und Schüler weisen **Schwierigkeiten in der Beschaffung von und im Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen** auf.



**„Kein Medium allein
erzeugt gute
Bildung.“**

Wie empfinden Sie Ihre eigene digitale Gesundheitskompetenz?



Digitale Gesundheitskompetenz der Lehrkräfte



**42 % des Schulpersonals
weisen eine geringe
digitale Gesundheitskompetenz
auf.**

Umfrage Lehrkräfte



- **Medienkompetenz** nicht ausreichend ausgeprägt
- **Schwierigkeiten und Unsicherheiten** im Suchen, Finden und Bewerten
- Wenig Bereitschaft nach **Quellen** zu suchen und zu prüfen
- **Seriosität** der Quellen schwer einschätzbar
- Entwicklung der **(Selbst-) Reflexivität** mit Inhalten und Medienverhalten
- Welche **Daten** werden **gesammelt** und warum?
- Welche **Spuren** hinterlasse ich mit meinen Daten?



Quelle: https://www.hs-fulda.de/fileadmin/user_upload/1_Fotoware/DiGKS_Ergebnisbroschuere_einzel.pdf

Ein Präventionsprogramm der
BARMER



Umsetzung im Setting Schule



Umgang mit digitalen Medien



39 % der Schülerinnen und Schüler nutzen in der Schule regelmäßig ein Tablet, gefolgt von Whiteboards und Smartphones.

Umgang mit digitalen Medien

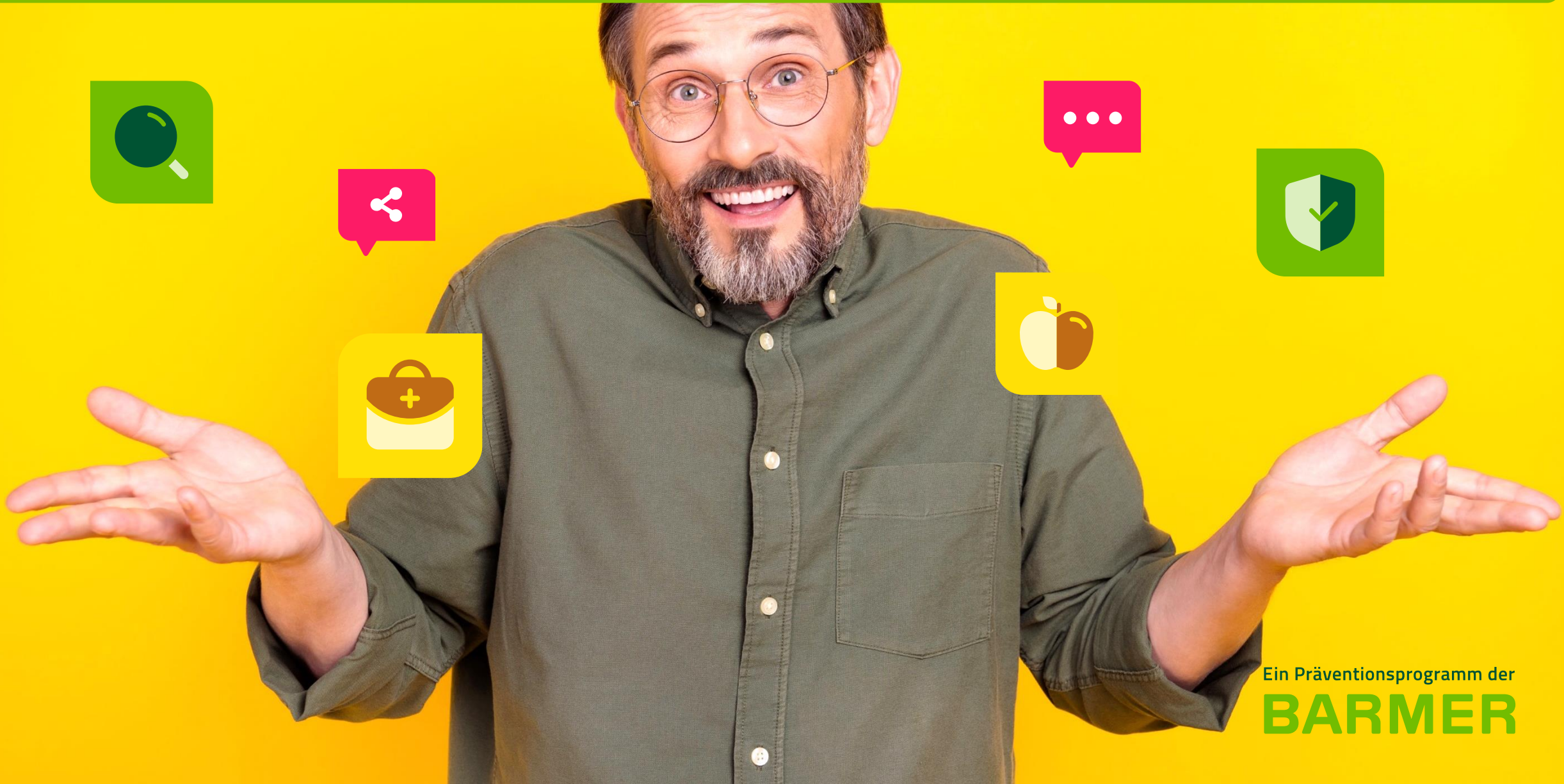


- Entwicklung eigener Medienkompetenz
- Bewusstsein über das eigene Nutzungsverhalten
- Bewusster Umgang und Reflexion
- Grenzen und Risiken der Medienwelt
- Digitale Achtsamkeit
- Auswirkungen der Mediennutzung
- Kontrolle Bildschirmzeit



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Wie schätzen Sie Ihren Umgang mit digitalen Medien ein?



Umgang mit digitalen Medien



Medientagebuch

- Bin ich entspannt, wenn ich Medien genutzt habe?
- Wie fühle ich mich während der Nutzung?
- Wie fühle ich mich danach?
- Fühle ich mich erschöpft?
- Habe ich körperliche Symptome?
- Motivieren mich Apps zu mehr Bewegung?



Umgang mit digitalen Medien



Die Nutzung von digitalen und Online-Medien kann ein Risiko für die Gesundheit darstellen, aber auch gesundheitsförderliche Chancen bieten.

Sind digitale Medien nützlich für die Gesundheit?



- Über Gesundheitsthemen informieren
- schnelle Informationsquelle
- Online-Fitnesskurse, Online-Rezepte, Online-Apotheken
- Online-Sprechstunden, Online-Therapieplätze
- Kommunikation mit Medizinerinnen und Medizinern über das Internet
- Informationen über Medikamente, Heilverfahren, Therapien usw.
- Austausch mit Menschen, die ähnliche gesundheitliche Probleme haben
- Gegenseitige Motivation mehr für die Gesundheit zu tun
- Nutzung von gesundheitsförderlichen Apps

Sind digitale Medien schädlich für die Gesundheit?



- Negative Auswirkungen auf persönliche, familiäre, schulische und berufliche Bereiche
- Vernachlässigung anderer Verpflichtungen
- Ungesunde Körperhaltung
- Bewegungsmangel
- Körperliche Auswirkungen wie Kopfschmerzen oder Unkonzentriertheit
- Ungesundes Essverhalten (unbewusst und unkontrolliert)
- Risiken und Gefahren durch falsche Körperideale
- Onlinesucht / Handysucht / Spielesucht (WHO 2022)

Digitale Gesundheitskompetenz an Schulen

Eine **Balance zwischen medialen und non-medialen Tätigkeiten** ist wichtig.

Aktivitäten, wie **freies Spielen und Sport**, schaffen **körperlichen Ausgleich** und helfen gegen Beschwerden, wie z.B. gegen **Übergewicht und schlechten Schlaf**.

Nutzen Sie digitale Medien im Unterricht?



Digitale Tools für den Unterricht – DSGVO konform

- Unterrichtsrelevante Apps unterstützen und erleichtern die digitale Organisation
- Nachhaltiges Arbeiten durch effektive Papiervermeidung

- **Knowunity**
- **Studysmarter**
- **Answer Garden**
- **Mindwendel**
- **ZUM-Pad**
- **Audacity**
- **QR Codes**
- **Mimikama / Correctiv**
- **TaskCards**
- **Fobizz Tools**

Digitale Tools – TaskCards

- Digitale Unterrichtsvorbereitung
- Digitale, kollaborative Pinnwände
- Direkte Synchronisation
- Kostenloser Zugang über Medienzentren oder Schullizenzen



100



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Digitale Tools – TaskCards


DURCHBLICKT! - Körperbilder im Internet
Digital in eine gesunde Zukunft


Über die Einheit

Kurzbeschreibung des Themas

- Sensibilisierung dahingehend, welche **Körperbilder** im Internet vermittelt werden
- Befähigung, gesundheitsbezogene Inhalte richtig einzuschätzen und ggf. das eigene Verhalten bezüglich **idealisierter Körperbilder** anpassen zu können
- Treffende Beschreibung problematischer Verhaltensweisen erlernen
- Erlernen einer **positiven bzw. neutralen Einstellung** zum eigenen Körperbild bzw. gegenüber anderer Körperbilder

Die vollständige Handreichung zum Nachlesen finden Sie hier:

 DURCHBLICKT_Koerperbilder_im_I 5,3 MB



Körperbilder im Internet

11 - 14 Jahre
Handreichung für Lehrkräfte

Unterrichtsvorbereitung

Kursmaterial

Lehrkräfte:

- Tablet oder Laptop zur Ergebnissammlung
- Beamer, wenn nicht vorhanden: Tafel oder Flipchart
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit Video zu zeigen
- evtl. große Papierbögen für ein Plakat

Lernende:

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen

Vorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken (Arbeitsblatt 1, wenn möglich in Farbe ausdrucken)
- mit der Arbeitsform Think-Pair-Square-Share vertraut machen
- sich über Hilfeangebote vor Ort informieren
- Flipchart, Whiteboard oder Tafel
- evtl. große Papierbögen für ein Plakat

Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Bodyscan
- Den Körper wahrnehmen I Stille

BARMER DURCHBLICKT: Startseite

Einstieg in das Thema

Ablauf


Wahrnehmung Was ist Schönheit?	Erkenntnis, dass ein Mensch kein Mensch ist	• Textarbeit • Video
Erkenntnis • Was ist die Schönheit? • Was ist die Schönheit? • Was ist die Schönheit?	Wahrheit der Schönheit ist relativ • Was ist die Schönheit?	• Video

Brainstorming
Einzelarbeit / Plenum

Entweder digital über Mindwendel Ideen sammeln oder ins Schulheft notieren.

Schreibaufgabe:
Was ist Schönheit?

© andreaobzerova - stock.adobe.com



Einstieg
Startervideo zur Einheit
Plenum
Zugang zum Video auf DURCHBLICKT!

Erarbeitung 1

Ablauf


Erarbeitung 1 Schönheitsideale verschiedener Zeitalter und Regionen	Ein Bild der Schönheit, eines Menschen aus der Zeit 1. - 2. Weltkrieg und ein Bild aus der zweiten Gruppe aus der Zeit 1945 - heute	• Arbeitsblatt 1, Erwartungshorizont • Flipchart, Tafel oder Whiteboard
Vertiefung Wann ist Schönheit? Wann ist Schönheit? Wann ist Schönheit?	Think-Pair-Square-Share Phase • Arbeitsblatt 1, Erwartungshorizont	• Text, Mindwendel
Transfer 1 • Was ist Schönheit? • Was ist Schönheit? • Was ist Schönheit?	1. - 2. Weltkrieg • Flipchart, Tafel oder Whiteboard	• Flipchart, Tafel oder Whiteboard


Erarbeitung 1 - Arbeitsblatt 1
2er / 4er Gruppen oder Einzelarbeit

Unterrichtsfragen:
Schönheitsideale verschiedener Zeitalter und Regionen

Jedes Paar beschreibt eine Zeile (= 3 Bilder) und tauscht sich dann mit den anderen Gruppen aus. Alternativ je nach Klassenstärke: Einzelarbeit (=1 Bild pro Schüler).

© Nattawut - stock.adobe.com

 Arbeitsblatt 1 Seite 1.pdf 1,1 MB

 Arbeitsblatt 1 Seite 2.pdf 154 KB

Erarbeitung 2


Ablauf


Erarbeitung 2 „Wer schön sein will, muss leiden?“ Stimmt das wirklich?	Der Student beschreibt in Plenum, aufwacht, der Mann	• Arbeitsblatt 2 • Flipchart, Tafel oder Whiteboard
Reflexion 1 Wann ist Schönheit?	Plenum	

Erarbeitung 2 - Arbeitsblatt 2
2er Gruppen / Plenum

Unterrichtsfragen:
„Wer schön sein will, muss leiden?“ Stimmt das wirklich?
Welchen Einfluss können die dargestellten Körperbilder auf Jugendliche haben? (positive und negative Aspekte)

© Nattawut - stock.adobe.com



 DURCHBLICKT Arbeitsblatt 2.pdf 75 KB

Reflexion 1
Plenum

Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen

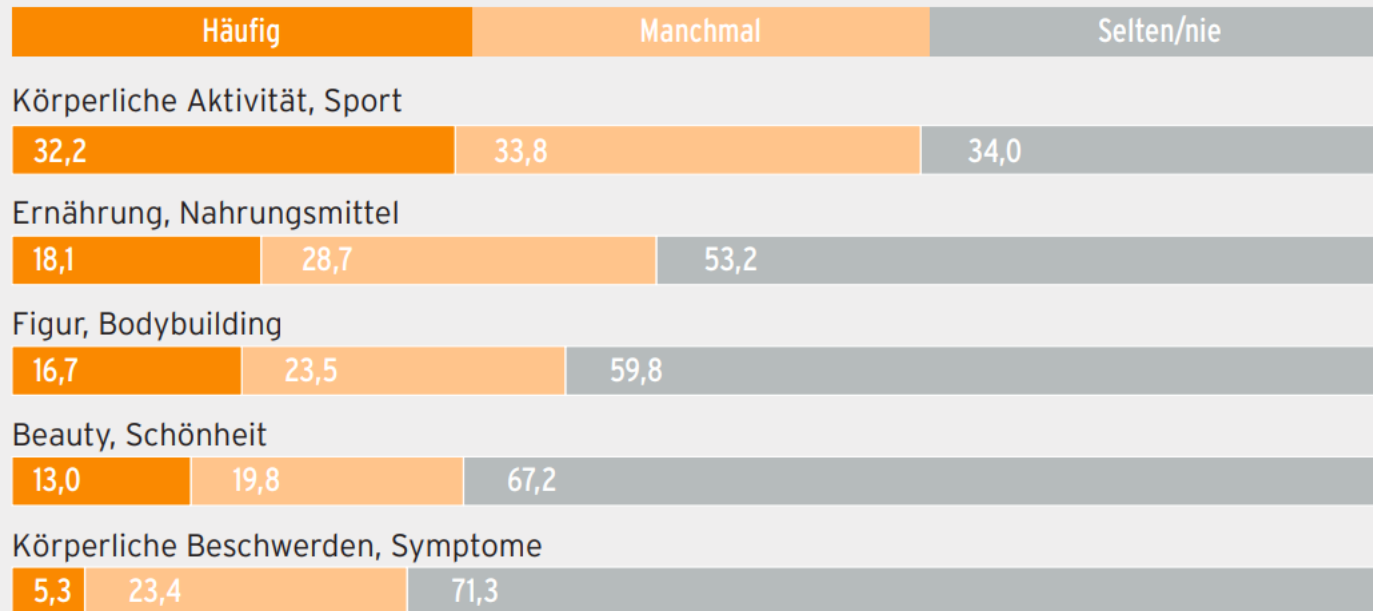


49,6 % der befragten Jugendlichen
haben Schwierigkeiten bei der
Beschaffung von und im **Umgang**
mit **digitalen Informationen**

Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen



Gesundheitliche Themen, zu denen Schüler*innen im Internet nach Informationen suchen (in Prozent)



Quelle: Dadaczynski, K., Rathmann, K., Schrickler, J., May, M., Kruse, S., Janiczek, O. & Quilling, E. (2020). Digitale Gesundheitskompetenz von Jugendlichen. Eine mehrperspektivische Betrachtung aus Sicht von Schüler*innen, Lehrkräften und Schulleitungen weiterführender Schulen in Hessen: www.hs-fulda.de/digks

Gesundheits-Apps: Digitale Begleiter im Alltag



Woran erkenne ich eine gute Gesundheits-App?

- Welche Funktion erwarte ich von der App?
- Wer hat die App entwickelt?
- Wie wird die App finanziert?
- Worauf hat die App Zugriff?
- Wie werden die gesammelten Daten gespeichert?
- Woher stammen die Informationen, die die App nutzt?

Fake News – Desinformationen im Netz



56 % der Jugendlichen wurden im letzten Monat im Netz mit **Fake News** konfrontiert.
48 % mit beleidigenden Kommentaren.

Fake News – Desinformationen im Netz

- Verbreitung uninformierter oder falscher Aussagen
- Fake News verbreiten sich durch Social Media 6x so schnell
- Computergesteuerte Social Media Accounts (Social Bots)
- Reißerische und dramatische Formulierungen



- DURCHBLICK statt Fake News
- Vergleich mit anderen Medien
- Kann ich der Quelle vertrauen?
- Angaben passen nicht zum Inhalt



Fake News– Desinformationen im Netz



Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen



- Vertrauenswürdigkeit / kritische Einschätzung der gefundenen Informationen
- seriöse Informationen und Hilfsangebote erkennen
- Beeinflussung der (sozialen) Medien erkennen
- unabhängige Meinungsbildung

→ **Sprache und Rechtschreibung**

→ **Autor/in und Impressum**

→ **seriöse URL**

→ **Bilder und Videos**

→ **Daten, Fakten und Quellen**

→ **Absicht und Zweck**



61,5 % des Schulpersonals gibt an, dass Kompetenzen im Bereich des Datenschutzes sowie zum Schutz der Privatsphäre im Kontext Gesundheit nicht gelehrt werden.

Datenschutz – Personenbezogene Daten

- Umgang mit personenbezogenen Informationen
- Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler
- Wie schütze ich meine Daten?
- Erhebung, Verknüpfung und Missbrauch
- Digitale Spuren
- Teilen von Informationen
- Nutzung digitaler Hilfsmittel



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Umgangsregeln im Netz



Noah in der Fußgängerzone

© Tatiana - stock.adobe.com

Das ist Noah. Er ist 12. Er geht heute gerade durch die Fußgängerzone und spricht viele ihm unbekannte Personen an. Entscheide, welche dieser Sätze okay sind (grün) und welche nicht (rot).

Hey, warte, gib mir doch deine Nummer - Nein - na komm, sei nicht so - Nein - ist doch nichts dabei - Ich will nicht - Idiot

Hey, lass mal schnell ein Foto machen... dafür krieg ich bestimmt viele Likes auf meinem Account!

Klar, meine 5a in der Einstein Mittelschule ist einfach beste!

Gib'ts das Kleid auch in deiner Größe?

Ich bin 23 und du?

Kennst du schon meine Cousins... Schau...links ist Henry und rechts Pauline.

Hey, warte, hier ist meine Adresse...bis später!

Guten Tag!

Sorry, kannst mal schnell ein Foto von mir vor dem Auto machen? Thankx.

Moment, die Ampel wird gleich grün. Ich helfe Ihnen über die Straße.

Geh mal wieder ins Fitness-Studio, du Lauch.

Vorsicht, Stufe!

Was hast du heute denn wieder für Klamotten an? Ihr Emos seid doch alle gleich langweilig!

Endlich geht's morgen ab nach Italien mit der ganzen Familie!

Schau, der Typ hat tatsächlich seinen Amoklauf gefilmt!

Klar kannst du mal zum Zocken vorbeikommen, Ricardo 1977.

Ich hatte heute Cornflakes zum Frühstück!

Zu blöd, um sich die Schuhe zu binden!

Hey, nice Schuhe.

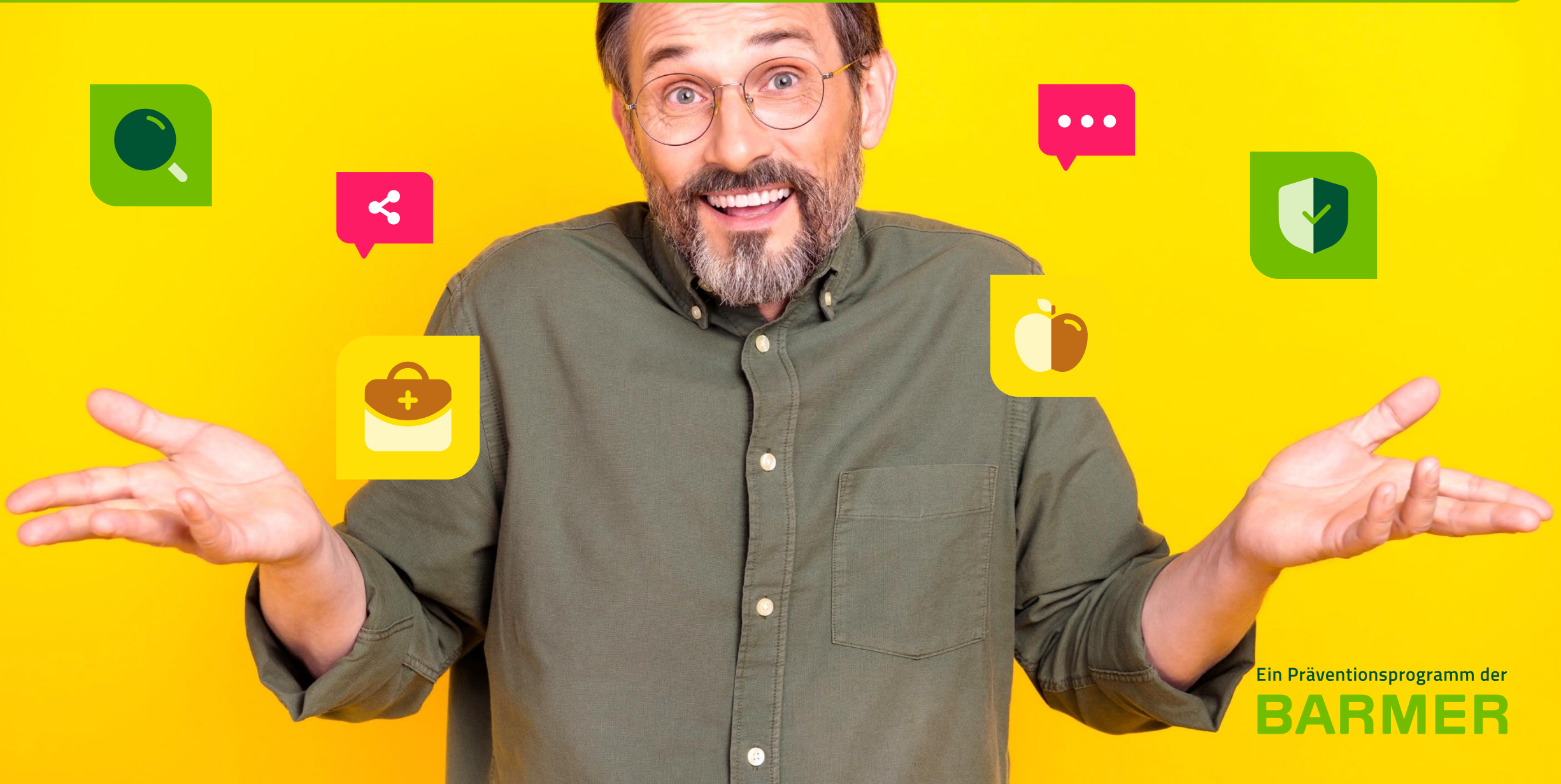
- Präsenz im Internet positiv gestalten
- Verhaltensregeln
- Risiken und Gefahren erkennen
- Präventionsmaßnahmen
- Hilfsangebote kennenlernen

Mobbing / Cybermobbing



Rund ¼ der Schülerinnen und Schüler machen im Laufe ihrer Schulzeit Erfahrung mit dem Thema Mobbing.

Haben Sie Erfahrungen mit (Cyber-)Mobbing an der Schule?



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Mobbing / Cybermobbing



An 61 % der deutschen Schulen gab es in den vergangenen sechs Jahren Fälle, in denen Lehrkräfte von Schülerinnen und Schülern oder Eltern gemobbt wurden.

Mobbing / Cybermobbing



DURCHBLICKT!
Digital in eine gesunde Zukunft.

Umgang mit Cybermobbing



Informationsbroschüre
für Lehrkräfte zum
Thema Cybermobbing

DURCHBLICKT! www.durch-blickt.de

© D. Lausalky/peopleimages.com - 47026.adobe.com

**BÜNDNIS
GEGEN
CYBERMOBBING**

Ein Präventionsprogramm der
BARMER



Rollenverteilung

Beim Cybermobbing gibt es verschiedene Rollen:

Betroffene und Betroffener (bitte nicht den Begriff "Opfer" nutzen)

Die Rolle des Betroffenen ist in der Regel mit einem hohen emotionalen Stress verbunden.

Täterin und Täter

Die Täterinnen und Täter handeln oft aus Anonymität heraus oder aufgrund von Frust und Wut.

Mitläuferin und Mitläufer / Unterstützerin und Unterstützer

Mitläuferin und Mitläufer bzw. Unterstützerin und Unterstützer unterstützen das Mobbing durch ihr Verhalten und meist aus Angst, selbst zum Ziel zu werden.



Zuschauerin und Zuschauer / Bystander

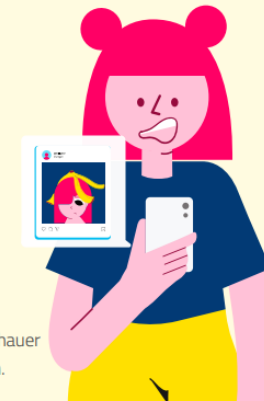
Zuschauerinnen und Zuschauer, auch Bystander genannt, sind Personen, die das Cybermobbing beobachten, aber nicht direkt beteiligt sind. Sie haben eine wichtige Rolle, da ihr Verhalten einen großen Einfluss auf den Verlauf des Mobbing haben kann. Zuschauerinnen und Zuschauer können entweder passiv bleiben und das Mobbing tolerieren oder aktiv eingreifen, indem sie dem Mobbingziel helfen oder das Mobbing melden.

Helferin und Helfer

Helferinnen und Helfer sind Personen, die das Mobbingziel unterstützen und ihm zur Seite stehen. Sie können beispielsweise direkt eingreifen, indem sie die Täterin oder den Täter konfrontieren oder das Mobbingziel trösten. Helferinnen und Helfer können aber auch indirekt helfen, indem sie das Mobbingziel ermutigen, Hilfe zu suchen oder die Situation zu melden.



Es ist wichtig, dass alle Beteiligten sich bewusst sind, dass auch Zuschauerinnen und Zuschauer eine Verantwortung haben und ihr Verhalten Auswirkungen auf die Situation haben kann.








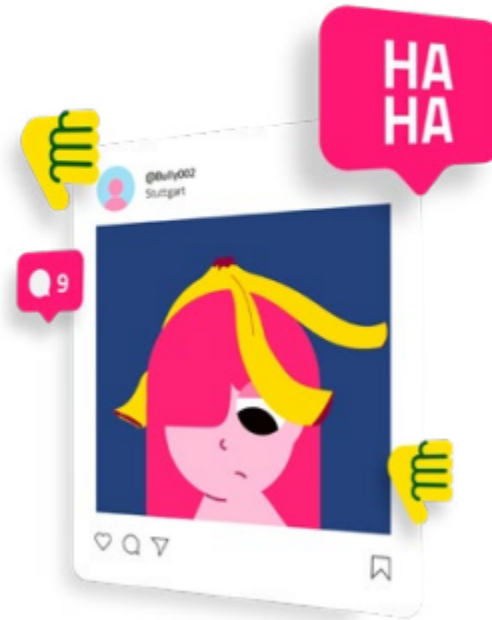
Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Mobbing / Cybermobbing

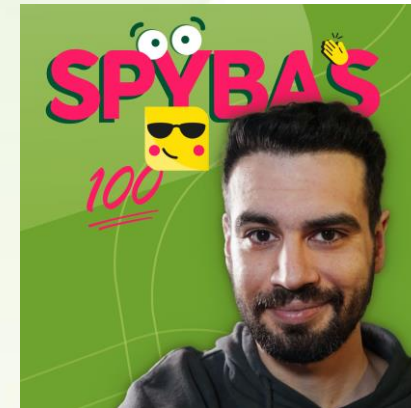
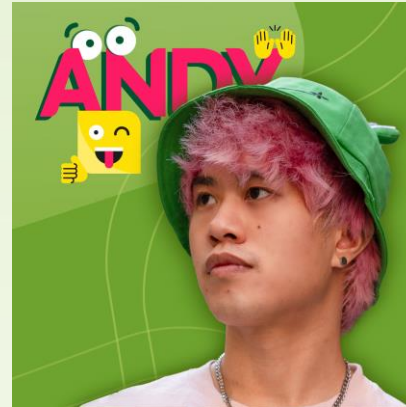


Bei einem Fall von Cybermobbing, empfehlen wir folgende Schritte:

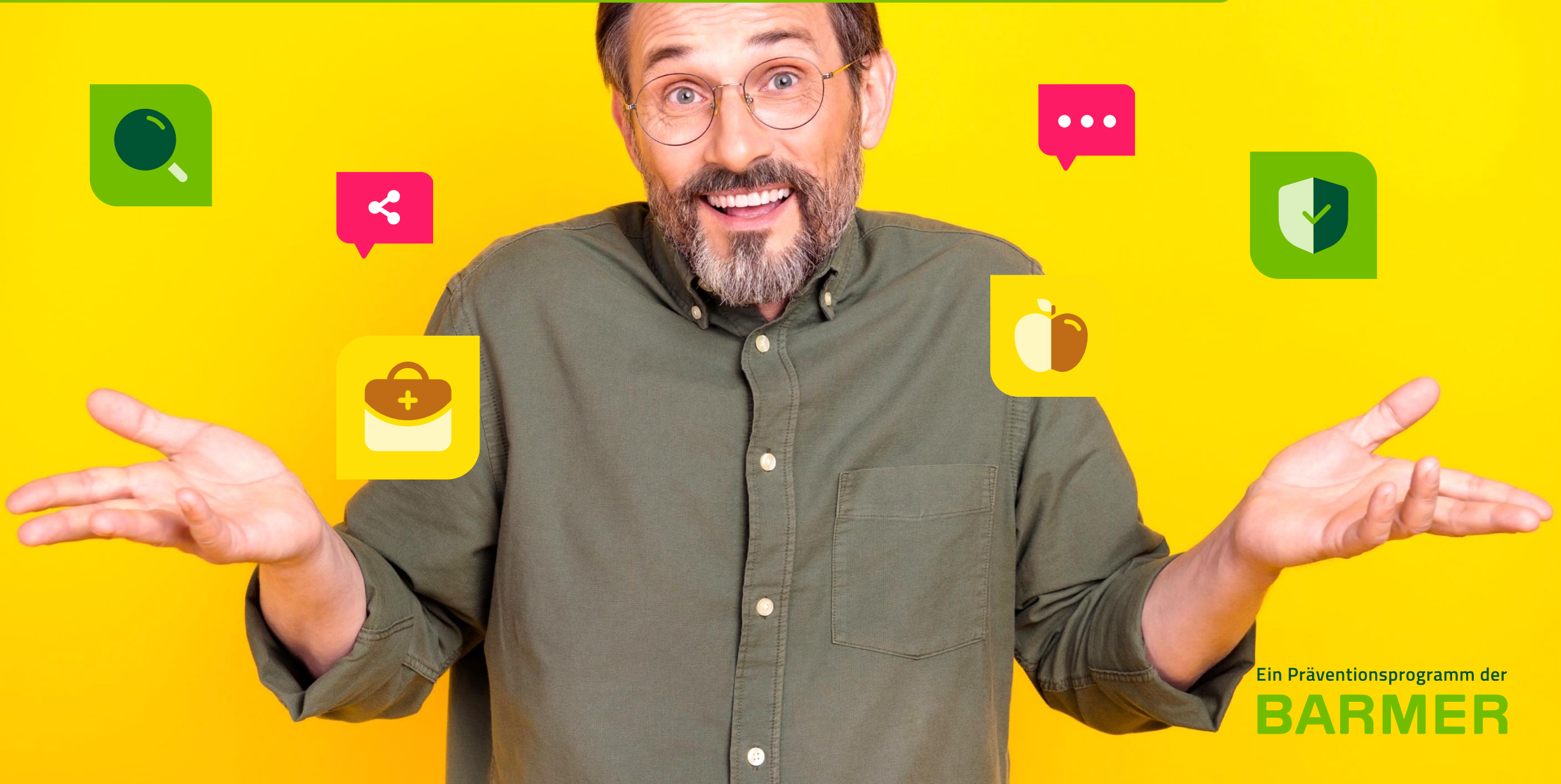
-  **Direktes Gespräch:** Lehrkräfte können ein direktes Gespräch mit den betroffenen Schülerinnen und Schülern führen und ihnen eine offene und sichere Umgebung bieten, um über das Mobbing zu sprechen und Lösungen zu finden.
-  **Mediation:** Lehrkräfte können eine Mediation zwischen den beteiligten Parteien anbieten, um Konflikte zu lösen und ein besseres Verständnis für die Perspektiven aller Beteiligten zu schaffen.
-  **Kontakt mit Eltern:** Lehrkräfte können Kontakt mit den Eltern der betroffenen Schülerinnen und Schüler aufnehmen, um über das Mobbing und mögliche Lösungen zu sprechen.
-  **Schulleitung einbeziehen:** Lehrkräfte können die Schulleitung informieren und um Unterstützung bitten, um das Mobbing effektiver bekämpfen zu können.
-  **Polizei informieren:** In besonders schwerwiegenden Fällen kann es notwendig sein, die Polizei zu informieren, um juristische Schritte zu unternehmen.



DURCHBLICKT! Podcast

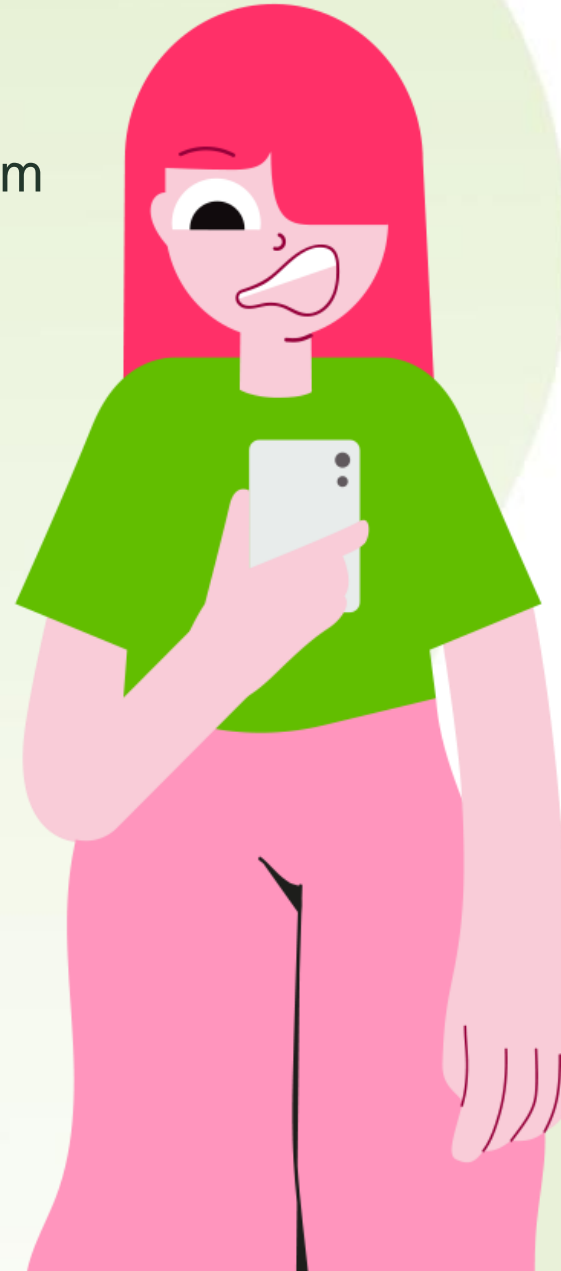


Wie achten Sie auf Ihre (mentale) Gesundheit?



Mental Health – Stress

- „**Digitaler Stress**“ - Übermäßiger Medienkonsum kann Stress auslösen
- Stress durch soziale Netzwerke
- Ständige Erreichbarkeit
- „**FOMO**“ – Angst etwas zu verpassen
- „**Doomscrolling**“ endloses Scrollen durch negative Nachrichten
- Sinkende **Konzentrationsfähigkeit**
- Negativer Einfluss auf das Selbstwertgefühl



Mental Health – Stressprävention



**Emotionales, psychisches
und soziales Wohlbefinden –
Voraussetzung für Lebensqualität,
Leistungsfähigkeit und
soziale Teilhabe**



**Lehrkräfte, die auf
ihre Grenzen achten
und gut mit den
eigenen Ressourcen
umgehen, tragen
automatisch zu einer
entspannten
Atmosphäre im
Klassenzimmer bei.**

Ein Präventionsprogramm der

BARMER



**Menschen, die achtsam leben und
regelmäßig meditieren, sind
weniger anfällig für stress- und
altersbedingte Erkrankungen.**

7Mind@School – Achtsamkeit und Meditationen



7MIND@SCHOOL | FÜR LERNENDE

BARMER

ACHTSAMKEIT
IM SCHULALLTAG



7MIND@SCHOOL | FÜR LEHRENDE

BARMER

ACHTSAM LEHREN



7MIND@SCHOOL | FÜR ELTERN

BARMER

SCHULALLTAG
BEGLEITEN



← BIBLIOTHEK



Wahrnehmung schärfen

Alle deine Sinne können die Achtsamkeitspraxis unterstützen. Übe diese Technik, indem du wahrnimmst, was um dich herum geschieht.

🎤 Sprecher:in

Paul ▾



EINHEIT STARTEN



7Mind@School



Achtsamkeit und Meditationen für Lernende, Lehrende und Eltern

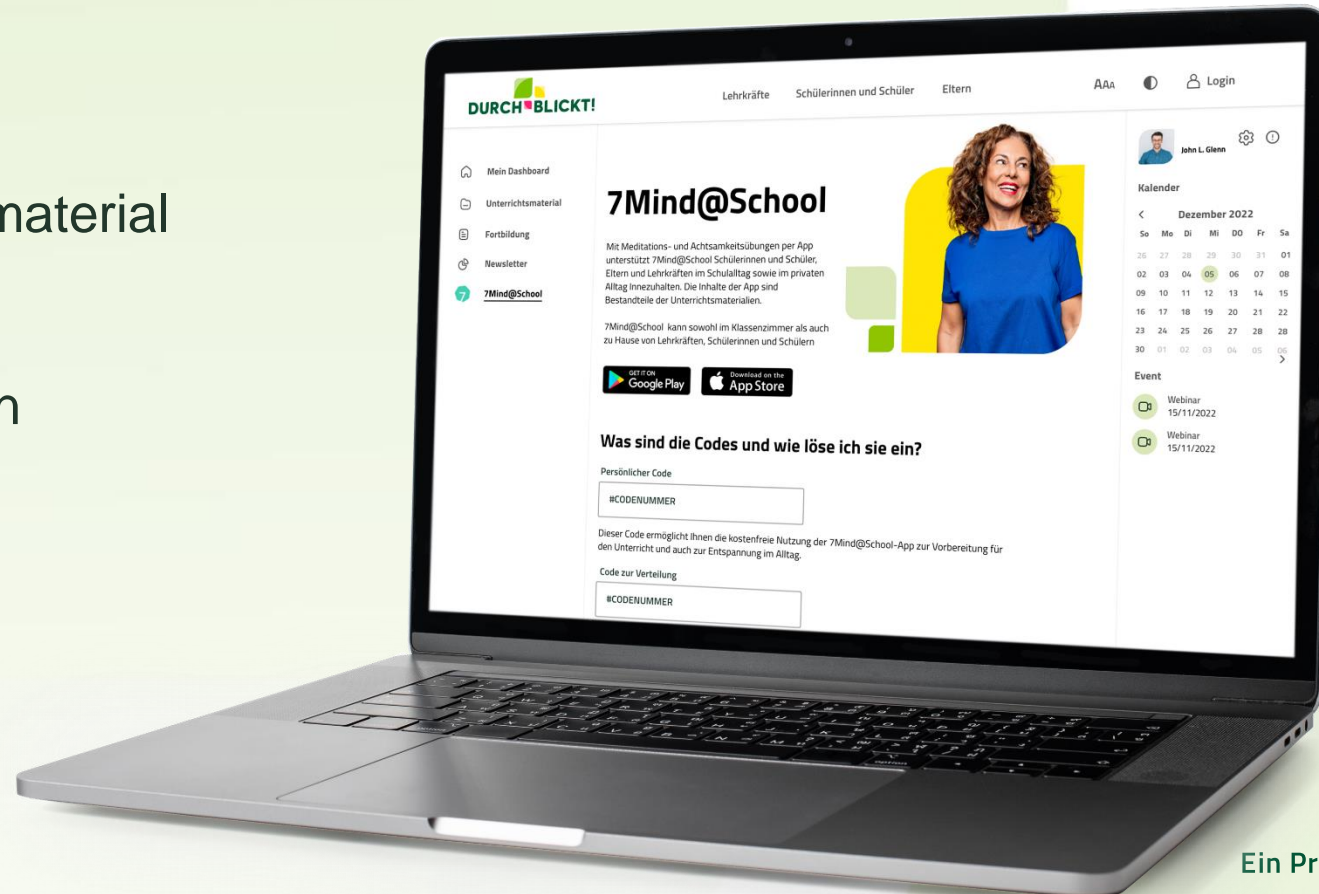


7Mind App

- Verknüpfung Unterrichtsmaterial
- Meditationstechniken
- Stressbewältigung
- Schlaf- und Atemübungen

Stärkung der:

- Konzentration
- Resilienz
- Mentale Gesundheit
- Körperliche Gesundheit



Ein Präventionsprogramm der
BARMER

Zusammenfassung



Umgang mit digitalen
Medien



Gesundheitsinformationen
suchen & verstehen



Verständnis &
Bewertung der
Qualität



Digitale Tools &
Gesundheitsanwendungen



Umgangsregeln im Netz



Mentale Gesundheit

Ein Präventionsprogramm der

BARMER





DURCHBLICKT!

Gemeinsam wollen wir den Weg in eine digitale und gesunde Zukunft ebnen.

Ein Präventionsprogramm der
BARMER



DURCH BLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.



VIELEN DANK!

mail@durch-blickt.de

Tel.: 0711-92538626

www.durch-blickt.de

Ein Präventionsprogramm der

BARMER