

# Nutzungsdauer und körperliche Probleme



9–10 Jahre

## Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)

© Roquillo -stock.adobe.com



# Entdecken Sie weitere neue Unterrichtsmaterialien zu den Themen Datenschutz, Cybermobbing, KI und Gesundheit.



**Vielfältiges Unterrichtsmaterial alltagsnah und praxisbezogen**  
Registrieren Sie sich jetzt kostenfrei unter

[www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)

# Nutzungsdauer und körperliche Probleme

Handreichung für Lehrkräfte

 9–10 Jahre

 Dauer: 90 Min.



Die verwendeten Onlinematerialien und -werkzeuge sind DSGVO-konform.

## Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit werden die Lernenden für das Problem einer zu umfangreichen oder exzessiven Mediennutzung sensibilisiert und auf körperliche Probleme hingewiesen, die damit einhergehen können. Die Lernenden sollen untersuchen, wie hoch ihr eigener Medienkonsum ist. Sie erhalten Informationen zur verantwortlichen Mediennutzung und prüfen diese auf ihre Alltagsrelevanz. Sie sollen erkennen, dass eine Selbstüberprüfung bei der Mediennutzungsdauer sinnvoll ist und Strategien entwickeln, wie sie mit ihrem eigenen Medienkonsum umgehen können.

### Ziel dieser Einheit ist es,

- die gesundheitlichen Gefahren einer (exzessiven) Mediennutzung zu kennen.
- den eigenen Medienkonsum zu reflektieren.
- Informationen zu gesundheitsbezogenen Anliegen auf ihre Alltagsrelevanz hin zu untersuchen.
- eigene Regeln zum verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu formulieren.
- die Balance zwischen Medienkonsum und medienfreien Zeiten im Alltag zu halten.





SCHULFÄCHER	BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN
Biologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegung – körperlich aktiv sein</li> <li>▪ Gesundheitsförderung und -fürsorge</li> <li>▪ Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit</li> <li>▪ Förderung der Gesundheitskompetenz</li> </ul>
Bewegung, Sport und Spiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Körperwahrnehmung zur Gesunderhaltung</li> </ul>
Sachunterricht	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leben in einer Welt mit Medien</li> <li>▪ Bewertung der eigenen Mediennutzung</li> <li>▪ Kriterien eines verantwortungsvollen Umgangs mit Medien</li> </ul>
Deutsch	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Förderung der Lesekompetenz</li> <li>▪ Sachtexte auswerten und Informationen aufbereiten</li> <li>▪ die eigene Meinung darstellen und vertreten</li> <li>▪ Informationen aus einem Text entnehmen und in ein Diagramm übertragen</li> <li>▪ ein Plakat gestalten</li> </ul>
Ethik / Praktische Philosophie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ eigenes oder fremdes Mediennutzungsverhalten beschreiben und reflektieren</li> <li>▪ mögliche Auswirkung des eigenen Mediennutzungsverhalten auf das Selbst und auf das Miteinander</li> <li>▪ Chancen und Risiken digitaler Mediennutzung</li> </ul>
Mathematik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Daten erfassen und strukturiert darstellen</li> </ul>



## KMK-Kompetenzen

- Medienerfahrungen weitergeben und in kommunikative Prozesse einbringen
- Suchtgefahren vermeiden, sich selbst und andere vor möglichen Gefahren schützen
- Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen
- Chancen und Risiken des Mediengebrauchs in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen, eigenen Mediengebrauch reflektieren und ggf. modifizieren

## Schwerpunkt der Einheit nach den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

### Operative Fähigkeiten:

wird verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitalen Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)

### Bestimmen der Alltagsrelevanz:

wird verstanden als die Fähigkeit, zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind

Weitere Informationen zu den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz finden Sie im Exkurs und unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit
- 2er-Gruppen
- Einzelarbeit



### Link zur Einheit

- Startervideo, TaskCards und weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Kursmaterial (Lehrkraft)

- Tablet oder Laptop zur Ergebnissammlung (idealerweise an Beamer angeschlossen), alternativ Tafel/Whiteboard
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont



### Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- PC, Tablet oder Smartphone für die digitalen Aufgaben
- Buntstifte (rot, grün)



### Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Kids & Schule (Kurs)
- Weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Onlinematerialien und -werkzeuge in der Einheit

- [www.taskcards.de](http://www.taskcards.de) (fakultativ)



### Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken (Arbeitsblatt 5 eventuell in Größe DIN A3)
- evtl. Präsentationswände (wenn Sie einen Account haben: TaskCards testen)



### Ablauf

Einstieg in das Thema

Reflexion 1

Erarbeitung 1

Auswertung 1

Erarbeitung 2

Erarbeitung 3

Auswertung 2

Reflexion 2

Startervideo zur Einheit

Digitale Medien in unserem Alltag

Welche Medien spielen für euch und eure Familien im Alltag eine Rolle?

Wann und wofür werden in der Familie Medien genutzt?

Die eigene Mediennutzung untersuchen

Warum gibt es Regeln zur Mediennutzung?

Regeln zum gesunden Umgang mit Medien

Abschlussrunde



### ZIEL UND FRAGESTELLUNG



### METHODIK



### MEDIUM



#### Einstieg

- Was hast du im Video gesehen?

Sammeln der Antworten im Plenum  
(Fragen und offene Antworten)

- Video



#### Reflexion 1

- Welche Medien habt ihr heute schon benutzt?
- Welche Rolle spielen Medien in eurem Alltag?

fragengeleitetes  
Unterrichtsgespräch

Diskussion

- evtl. Stichwörter an die Tafel oder ans Whiteboard „Medien in unserem Alltag“



**Erarbeitung 1**

Manche von euch haben schon heute Morgen vor der Schule digitale Medien genutzt. Lasst uns nun einmal etwas genauer untersuchen, welche Medien für euch im Alltag eine Rolle spielen: Welche digitalen Medien nutzen du und deine Familie regelmäßig?

Einzelarbeit

- Arbeitsblatt 1
- Tafel oder Whiteboard



**Auswertung 1**

Strukturierung: Welche Medien bevorzugen die Kinder, welche nutzen die Eltern?  
Zusammenfassung: Wir nutzen verschiedene Medien zu unterschiedlichen Zwecken: Schule – Arbeit – Freizeit

Unterrichtsgespräch, Plenum:  
Ergebnissicherung

- Tafel oder Whiteboard:  
Ergänzung des Arbeitsblatts 1  
(z. B. durch farbliche Markierungen)



**Erarbeitung 2**

- Wir wissen jetzt, welche Geräte wir in den Familien nutzen. Nun wollen wir genauer untersuchen, wie viel Zeit ihr mit welchen Medien verbringt.
- Schätzt bitte einmal grob ein, wie viele Minuten ihr euch am Tag mit Medien beschäftigt!
- Was glaubt ihr, wie viele Minuten Mediennutzung in eurem Alter gesund sind?
- Was sagen wohl eure Eltern, Großeltern oder Freundinnen und Freunde dazu? Warum? Was sind ihre Bedenken in Bezug auf eure Gesundheit?

Unterrichtsgespräch

- Tafel oder Whiteboard:  
Sammeln der Antworten der Lernenden

- Stellt euch vor, ihr dürftet auch selbst täglich 60 Minuten mit Medien verbringen – wie würdet ihr eure Nutzung einteilen?

Einzelarbeit

- Arbeitsblatt 2



**ZIEL UND FRAGESTELLUNG**

**METHODIK**

**MEDIUM**

<p>Präsentieren der Arbeitsergebnisse</p>	<p>Plenum: Präsentieren einiger „Medientorten“ alternativ: Vortrag der Lehrkraft</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 2</li> </ul>
<p> <b>Erarbeitung 3</b> Regeln aufstellen und persönliche Einschätzung zu den Regeln: Warum muss es überhaupt Regeln zur Mediennutzung geben?</p>	<p>Zer-Gruppen (Arbeitsblatt) Plenum: Diskussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 3</li> </ul>
<p>Viele Erwachsene sind davon überzeugt, dass es gesünder ist, Medien nicht zu viel zu nutzen: Habt ihr selbst schon Erfahrungen bei der Mediennutzung gemacht, die das bestätigen könnten?</p>	<p>Plenum: Diskussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 4</li> </ul>
<p>Praxisphase und Schreibproduktion: <b>1.</b> Einstellungen am Endgerät ausprobieren <b>2.</b> Formulierung eigener Regeln zum gesunden Umgang mit Medien</p>	<p>Einzelarbeit oder Zer-Gruppen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Phase 1: eigene Smartphones, Tablets (oder Schulgeräte)</li> <li>▪ Phase 2: Arbeitsblatt 5</li> </ul>
<p> <b>Auswertung 2</b> Präsentation einiger Arbeitsergebnisse  alternativ: gemeinsame Formulierung von Klassenregeln</p>	<p>mediengestützte Präsentation, Diskussion der Ergebnisse im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beamer, Tafel oder Whiteboard</li> </ul>
<p> <b>Reflexion 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie fühlst du dich am Ende dieser Einheit?</li> <li>▪ Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?</li> <li>▪ Worauf musst du achten, damit die Mediennutzung deine Gesundheit nicht beeinträchtigt?</li> </ul>	<p>Diskussion im Plenum</p>	<p>–</p>

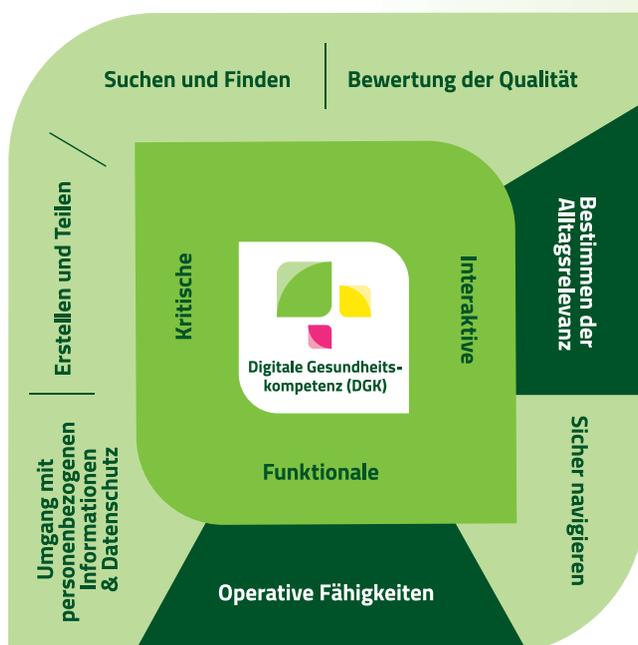
## Über digitale Gesundheitskompetenz

### Definition von digitaler Gesundheitskompetenz angelehnt an die HLS-Definition (2012):

Digitale Gesundheitskompetenz basiert auf dem allgemeinen Konzept von Gesundheitskompetenz und umfasst neben dem Wissen auch die Motivation und die Fähigkeit, die digitale Kompetenz und die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen sowie relevante Informationen und Dienstleistungen für die Gesundheit in digitaler Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie versetzt sie in die Lage, im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern. Während „Digitalkompetenz“ als die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von Medien- und Kommunikationstechnologien beschrieben wird, kann unter „digitaler Gesundheitskompetenz“ die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von digitalen Informationstechnologien zur Erschließung und Verarbeitung gesundheitsbezogener Informationen verstanden werden.

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

- **Operative Fähigkeiten:** wird verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitalen Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)
- **Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:** wird verstanden als die Fähigkeit, den gesundheitsbezogenen Informationsbedarf in eine geeignete Suchstrategie zu überführen (z. B. eine Frage zu formulieren, Suchanfragen entsprechend des Informationsbedarfs zu stellen) und die ermittelten Informationen auch zu verstehen
- **Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen:** wird verstanden als die Fähigkeit, die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der ermittelten gesundheitsbezogenen Informationen zu bewerten (z. B. kritische Einschätzung, ob die gefundenen Informationen kommerziellen Charakter haben)
- **Bestimmen der Alltagsrelevanz:** wird verstanden als die Fähigkeit, zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind
- **Sicher im Internet navigieren:** wird verstanden als die Fähigkeit, sich im Internet und in digitalen Medien gut zu orientieren (z. B. den Überblick auf einer Website zu behalten)
- **Erstellen und Teilen von Gesundheitsinformationen:** wird verstanden als die Fähigkeit, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren
- **Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz:** wird verstanden als die Fähigkeit, Informationen über sich und andere Personen nicht in digitalen Medien zu teilen und zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat



Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz

Stufen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam (2000)



## Lösungen/Erwartungshorizont

### Hinweis

Sollte die Zeit für die gesamte Bearbeitung der Unterrichtseinheit zu knapp sein oder die Anfertigung eines Kreisdiagramms als zu schwierig erachtet werden, kann die Arbeitsphase mit Arbeitsblatt 2 auch ausgelassen werden.

---

### Einstieg

Individuelle Antworten der Lernenden

---

### Reflexion 1

Hier geht es zunächst einmal darum, den Lernenden bewusst zu machen, dass digitale Medien ein selbstverständlicher Teil unseres Alltags sind.

**Hinweis:** Die Lehrkraft kann darüber hinaus einen ersten Eindruck davon bekommen, was Medien sind und wie intensiv die Mediennutzung bei den Kindern bereits ist – z. B. anhand der morgendlichen Handynutzung zu Hause, auf dem Schulweg usw.

### Welche Medien habt ihr heute schon benutzt? Vorschläge:

Smartphone (als Wecker, zur Kommunikation, als Busticket, um Nachrichten zu checken), Radio (beim Frühstück, im Auto), Tablet, TV

### Welche Rolle spielen Medien in eurem Alltag? Vorschläge:

Medien werden bei den Kindern eine mehr oder weniger wichtige Rolle spielen, kaum ein Kind wächst heute (fast) ohne Medienkontakte auf. Wenn Kinder keine eigenen digitalen Geräte besitzen, nutzen sie vermutlich dennoch die der Familie oder die von Freundinnen und Freunden. (Allerdings gibt es auch Familien, die sich bewusst gegen Mediengeräte im Haushalt entschieden haben.) Die persönliche Bedeutung der genutzten Medien kann – unabhängig von der Nutzungsintensität – unterschiedlich beurteilt werden.

---

### Erarbeitung 1

Individuelle Antworten der Lernenden

Hinführung zum Thema Mediennutzung und körperliche Probleme

---

### Auswertung 1

Den Lernenden soll bewusst werden, dass Medien allgegenwärtig sind und nicht nur von ihnen, sondern auch von Eltern, Geschwistern, Freundinnen und Freunden selbstverständlich genutzt werden. Dabei sollen sie erkennen, dass Medien verschiedene Funktionen erfüllen: Mit ihnen kann man lernen, arbeiten, kommunizieren oder auch spielen.

---

### Erarbeitung 2

#### Schätzt bitte einmal grob ein, wie viele Minuten ihr euch am Tag mit Medien beschäftigt!

Individuelle Antworten der Lernenden (vermutlich ein bis zwei Stunden am Tag)

#### Was glaubt ihr, wie viele Minuten Mediennutzung sind in eurem Alter gesund?

Hier wird die Aufmerksamkeit inhaltlich auf die persönliche Mediennutzungszeit gelenkt. Die Erkenntnis, dass die eigene Mediennutzung möglicherweise deutlich über den Empfehlungen der BzGA liegt, ist wichtig, wenn es um die Einschätzung und Bewertung eigener körperlicher Probleme geht.



Weitere Informationen über „gesunden Medienkonsum“ unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

**Was sagen wohl eure Eltern, Großeltern, Freundinnen oder Freunde dazu? Warum? Was sind ihre Bedenken im Bezug auf eure Gesundheit? Vorschläge:**

Wir benutzen unsere Smartphones zu lang / zu oft / zu viel.

- nicht gut für die Konzentration
- eventuell Kopfschmerzen
- keine oder nicht genug Zeit für Sport, Musik, Hausaufgaben, (analoge) Besuche bei Freundinnen und Freunden

Die Bildschirme sind zu hell eingestellt.

- nicht gut für die Augen

Die Kopfhörer oder In-Ear Kopfhörer sind zu laut.

- könnte einen Hör-/Ohrschaden verursachen
- eventuell Kopfschmerzen

Die Inhalte (Videos, Spiele, Chats usw.) sind aus deren Sicht nicht immer sinnvoll und können schädlich sein, weil man sie (zu) lange „konsumiert“.

- Gewalt, Angststörungen und Mediensucht könnten Konsequenzen sein.

Daraufhin kann eine Diskussion zu diesen Antworten angestoßen werden: Ist es wirklich so, wie eure Eltern, Großeltern, Freundinnen oder Freunde es sagen?



Weitere Informationen über  
„gesunden Medienkonsum“  
unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Weitere Infos zum Thema  
„Mediennutzung in der Familie“  
unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Es ist davon auszugehen, dass die Nutzung unterschiedlich bewertet wird – von Gleichaltrigen vermutlich eher als angemessen, von Älteren (die in ihrer Kindheit weitgehend ohne Medien aufgewachsen sind) eher als zu hoch. Hier kann auch der Generationenkonflikt thematisiert werden, der nicht in der Mediennutzung begründet ist, aber durch diese womöglich verstärkt wird, weil hier unterschiedliche Haltungen und Einstellungen besonders deutlich werden.

**Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 2:**

Individuelle Antworten der Lernenden

Methodisch geht es um das Anfertigen eines Kreisdiagramms; eine für Neun- bis Elfjährige sehr herausfordernde Aufgabe. Da es hier primär um die Anteile der einzelnen Medien bei der Gesamtnutzungszeit geht, können (und sollen!) sich alle Lernenden an den empfohlenen 60 Minuten orientieren. So können sie sich an dem Zifferblatt der Uhr orientieren und die aufgeteilten Minuten direkt übertragen, ohne dass Umrechnungsfehler passieren. Wenn alle Lernenden für die einzelnen Medien dieselben Farben benutzen, lassen sich die Diagramme bei der Auswertung leicht vergleichen.

**Präsentation**

Hier können einige Lernende ihre Diagramme exemplarisch vorstellen.

Alternativ kann die Lehrkraft auch die tatsächliche Mediennutzungszeit ins Gespräch bringen. Falls Vergleichsdaten interessant sind, kann auf die KIM-Studien des Medienpädagogischen Forschungsverbands Südwest zurückgegriffen werden.



Mehr Infos zum Thema  
„Digitale Medien mit  
Augenmaß nutzen“ unter  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Mehr Infos zum Thema  
„Medienbeschäftigung und  
Nutzungsdauer“ in der  
KIM-Studie 2020 unter  
[www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

Die Lernenden sollen erkennen, dass die gesundheitlichen Informationen zur angemessenen Mediennutzung, die sie bislang erhalten haben, für ihren Alltag relevant sind.



### Erarbeitung 3

Der Schwerpunkt der Arbeitsphase sollte auf möglichen gesundheitlichen Problemen liegen, die bei einer übertriebenen Mediennutzung auftreten können. Deswegen sollte dieser Erarbeitungsphase auch die angemessene Zeit eingeräumt werden.

#### Arbeitsblatt 3:

Zunächst wird über das Arbeitsblatt 3 die Aufmerksamkeit der Lernenden auf allgemeine Regeln der Mediennutzung gelenkt, so wie diese sie möglicherweise auch von zu Hause kennen. Falls gewünscht, können die Regeln auf dem Arbeitsblatt durch Regeln, die bei den Kindern bereits zu Hause gelten, (zum Beispiel durch einen Tafelaufschrieb) ergänzt werden.

#### Lösungsvorschläge:

**zu Frage 1:** Individuelle Antworten der Lernenden

#### zu Frage 2:

- Sorge um mögliche Gesundheitsprobleme (aus Sicht der Lernenden):
  - zu wenig Bewegung
  - unangebrachtes/ungesundes Essverhalten (zu viele Süßigkeiten, Mediennutzung bei den Mahlzeiten)
- Sorge um die Vernachlässigung anderer Pflichten (Hausaufgaben)
- Sorge um eine unangemessene/unkontrollierte Nutzung

Dass die Sorge (meist der Eltern) nicht unbegründet ist, wird auch von Studien belegt. Das Projekt BLIKK-Medien beispielsweise, beschreibt einen Zusammenhang von Sprachentwicklungsstörungen bei längerer Mediennutzung (vor allem bei den Jungen), ebenso eine motorische Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen, die umso ausgeprägter sind, je länger die Mediennutzung dauert. Ebenso weist sie auf einen positiven Zusammenhang zwischen Mediennutzungsdauer und Ausprägung des BMI (Body Mass Index) hin.



Weitere Infos zum Thema „Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien“ unter:  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

#### Habt ihr selbst schon Erfahrungen bei der Mediennutzung gemacht, die das bestätigen könnten? Vorschläge:

Hier können die Kinder eigene Erfahrungen beschreiben, z. B. dass sie sich nach längerer Mediennutzung unwohl fühlten, dass sie wegen der Medien andere Freizeitaktivitäten (wie z. B. Sport) vernachlässigen oder Konzentrationschwierigkeiten bei den Hausaufgaben haben, wenn sie zuvor am PC oder Smartphone saßen.

#### Arbeitsblatt 4:

Mit dem Arbeitsblatt 4 werden dann verschiedene weit verbreitete Meinungen hinzugezogen, um den Lernenden bewusst zu machen, dass die Sorge nicht unbegründet ist.

Ausgehend von den möglichen Gesundheitsfolgen der Mediennutzung sollen die Lernenden dann positive Regeln formulieren, mit der eine gesunde Mediennutzung möglich ist.

#### Lösungsvorschläge:

##### Hast du an dir selbst schon einmal festgestellt, dass Medien dich negativ beeinflussen?

- körperliche Einschränkungen: Kopf- oder Nackenschmerzen
- Konzentrationsprobleme nach dem Spiel
- schnellere Reizbarkeit
- sinkende Frustrationstoleranz

Altersangemessen können die Kinder auch Gefühle wie Einsamkeit oder Traurigkeit nach der Mediennutzung thematisieren.



### Wenn du dich nach der Mediennutzung nicht gut gefühlt hast: Was hast du unternommen, damit es dir wieder besser ging?

Individuelle Antworten der Lernenden

Um sich besser zu fühlen, genügt es meist schon, den Medienkonsum einzuschränken und etwas anderes zu tun:

Bewegung, Musik, Sport, Treffen mit Freunden usw.

### Überlege dir, was man ganz allgemein tun kann, um zu verhindern, dass man von der Mediennutzung krank wird. Berücksichtige dabei auch die Aussagen der Broschüre der Expertinnen und Experten oben.

- allgemeine Beschränkung des Medienkonsums (Zeitlimits)
- medienfreie Zeiträume (z. B. am Abend)
- ganze medienfreie Tage
- gesunde Körperhaltung beim Sitzen
- regelmäßige Pausen/Bewegungen neben der Mediennutzung



Hilfreiche Angebote und Tipps zur Mediennutzung bei Kindern finden Sie unter

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

#### Phase 1:

##### Mögliche Anpassungen am Endgerät:

- Modus „Nicht stören“ einrichten
- Smartphone auf „lautlos“ stellen
- Timer/Wecker einstellen: Ende/Dauer der Medienzeit einstellen
- Reminder/Erinnerungen im Kalender speichern: Ende der Medienzeit!
- Einstellung mancher Geräte ändern, um z. B. Schritte zu zählen
- Fitnesstracker installieren – als Motivation/Erinnerung: mehr Bewegung, mehr trinken, mehr Sport machen, gesund essen, gesunde Snacks usw.

#### Phase 2:

##### Stellt gemeinsam Regeln auf ... Mögliche Regeln:

- Mediennutzung auf ein sinnvolles Maß (z. B. 60 Min. täglich) beschränken
- während des Essens oder auf der Toilette auf das Smartphone verzichten
- medienfreie Zeiten am Tag einplanen
- ein medienfreier Tag pro Woche, um auf andere Gedanken zu kommen
- keine Mediennutzung nach dem Abendessen
- genug Bewegung am Tag!
- entspannte Sitzhaltung bei der Mediennutzung einnehmen
- regelmäßige Pausen einlegen

Die Lernenden bekommen Informationen an die Hand, aus denen sie ableiten können, welche gesundheitlichen Probleme beim Medienkonsum auftreten können. Dieses Wissen sollen sie dann auf die Alltagsrelevanz hin überprüfen. Dabei probieren sie verschiedene Funktionen des Endgeräts aus und nehmen gezielte und konkrete Anpassungen in den Einstellungen vor.

---

## Auswertung 2

Die Präsentation der Regeln kann darin münden, die wichtigsten Regeln der Lernenden noch einmal als „Klassenregeln“ zusammenzufassen. Damit wird die Alltagsrelevanz für die Lernenden betont. Die Regeln (z. B. angemessene Sitzhaltung, regelmäßige Pausen, genügend Bewegung) sollten dann auch bei der Mediennutzung im Unterricht gelten.

---

## Reflexion 2

Individuelle Antworten der Lernenden

---



## Arbeitsblatt 1

Nutzungsdauer und körperliche Probleme



© Zhanna - stock.adobe.com



## Digitale Medienzeit

Welche digitalen Medien nutzen du und deine Familie regelmäßig?

Was?	Wer?	Wann?	Wofür?
 Computer/Laptop	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
 Tablet	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
 Fernseher	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
 Konsole	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
 Smartphone	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

 **Meine Mediennutzungstorte**

Weißt du, was ein Tortendiagramm ist? Expertinnen und Experten empfehlen Kindern im Alter von neun bis zehn Jahren eine tägliche Mediennutzungsdauer von 60 Minuten.



Mehr Studien zur Mediennutzung finden Sie unter [www.schau-hin.de](http://www.schau-hin.de)

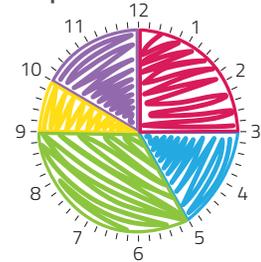
**Weißt du, was ein Tortendiagramm ist?**

In einem Tortendiagramm werden Daten in Form eines Kreises (einer „Torte“) dargestellt.

**Tipp!**

Wenn du alle deine Minuten zusammenzählst, müssen 60 herauskommen – dann hast du genau eine Stunde gefüllt!

**Ein Beispiel**



1. Überlege dir, mit welchen Aktivitäten du deine tägliche Medienstunde füllen möchtest. Trage die Werte in die nachfolgende Tabelle ein:

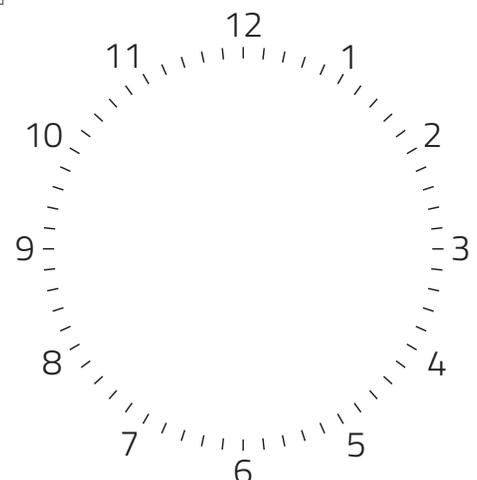
Bildschirmmedium (Farbe im Diagramm)	Minuten
 Smartphone (orange)	
 Video (blau)	
 Computer (grün)	
 Spielkonsole (gelb)	
 Tablet (violett)	
 Fernsehen (rot)	
<b>SUMME</b>	<b>60</b>

**Wichtig:**

Egal, wie viele Medien du im Alltag wirklich nutzt – hier hast du genau eine Stunde, die du dir aufteilen kannst!

2. Trage nun die Minuten auf der Uhr ein: So entstehen verschieden große „Tortenstücke“, die auf einen Blick zeigen, welche Medien du besonders häufig nutzt.

3. Vergleiche eure Tortendiagramme in der Klasse: Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede erkennt ihr?



## Regeln für den richtigen Umgang mit Medien

„Manchmal darf ich länger am Bildschirm spielen, aber dann muss ich zwischendurch regelmäßig Pausen machen und mich bewegen.“



© Monkey Business - stock.adobe.com

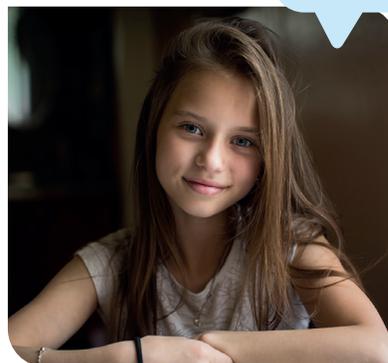


„Bei den Mahlzeiten verzichten wir alle – auch die Eltern – auf die Nutzung von Medien!“

„An Schultagen spiele ich nach dem Abendessen nicht mehr mit dem Smartphone – das entspannt mich und hilft mir beim Einschlafen!“



„Ich darf erst an den Computer, wenn ich meine Hausaufgaben gemacht habe.“

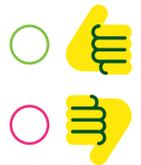


© De Visu - stock.adobe.com

„Wenn wir vor dem Bildschirm sitzen, wird bei uns nicht gegessen – auch keine Süßigkeiten!“



© Rido - stock.adobe.com



„Unsere Kinder dürfen nur im Wohnzimmer am Tablet spielen, damit ich im Blick habe, was und wie lange sie spielen.“



© Nejrion Photo - stock.adobe.com



„Wir machen in der Familie mindestens einmal in der Woche einen medienfreien Tag – verzichten also ganz bewusst auf Fernsehen, Computer und Smartphone & Co. Das gilt auch für die Eltern! An diesen Tagen machen wir dann immer etwas Besonderes miteinander.“



© JenkoAtaman - stock.adobe.com



### Aufgaben:

1. Lies dir die Regeln zum Medienkonsum durch und entscheide, ob du sie sinnvoll findest oder nicht. Färbe dann einen der Daumen passend zu deiner Meinung ein: Daumen hoch = grün, Daumen runter = rot!

2. Kannst du erklären, warum es die einzelnen Regeln gibt, auch wenn Kinder sie nicht unbedingt gut finden?



## Medien nutzen – aber richtig!

Bildschirmmedien gibt es schon seit vielen Jahren – und neben großer Begeisterung rufen sie auch immer viel Kritik hervor. Deswegen wird auch schon lange daran geforscht, ob Medien auch krank machen können. Folgendes haben Expertinnen und Experten bereits herausgefunden:



Quelle: Abschlussbericht „BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien“ unter [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Wenn Kinder häufig am Computer oder vor dem Fernseher sitzen, treffen sie sich weniger mit Freundinnen und Freunden. Das kann ein Zeichen von Einsamkeit sein oder auch zu Einsamkeit führen.

Wenn Kinder sich zu wenig bewegen, hat dies negative Auswirkungen auf die Entwicklung. Die körperliche Leistungsfähigkeit geht zurück.

Wenn man lang und konzentriert vor dem Bildschirm sitzt, nimmt man schnell eine falsche Körperhaltung ein. Viele Kinder zeigen Haltungsschäden durch zu viel und falsches Sitzen.

Nicht jeder Film und jedes Spiel sind für Kinder gemacht. Manche Dinge können Angst machen oder zu Schlaflosigkeit führen, vor allem, wenn man mit niemandem darüber reden kann.

Ob das Fernsehen und Computerspiele dumm und fantasielos machen, ist in der Wissenschaft umstritten. Wahrscheinlich kommt es darauf an, wie viel Zeit Kinder vor dem Bildschirm verbringen und was genau sie dann anschauen oder spielen.

Wenn Kinder viel vor dem Bildschirm sitzen, bewegen sie sich weniger. Wenn sie dann, beispielsweise beim Film anschauen, auch noch ausgiebig Schokolade, Chips und Gummibärchen konsumieren, kann dies schnell zu Problemen mit dem Gewicht führen.

Wenn man sich direkt vor dem Schlafengehen noch vor dem Bildschirm setzt, kann dies den natürlichen Schlafrhythmus stören und zu Einschlafproblemen führen.

### Aufgaben:

1. Hast du an dir selbst schon einmal festgestellt, dass Medien dich negativ beeinflussen? Berichte davon!
2. Wenn du dich nach der Mediennutzung nicht gut gefühlt hast: Was hast du unternommen, damit es dir wieder besser ging?
3. Überlege dir, was man ganz allgemein tun kann, um zu verhindern, dass man von der Mediennutzung krank wird. Berücksichtige dabei auch die Aussagen der Broschüre der Expertinnen und Experten oben.
4. Stellt gemeinsam Regeln auf, was man bei der Zeit vor dem Bildschirm beachten sollte und wie man Medien nutzen kann, ohne seine Gesundheit zu gefährden!

# Regeln zur gesunden Mediennutzung:



A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for students to list rules for healthy media use.





## Anhang

Nutzungsdauer und körperliche Probleme



## Anhang

### Anhang 1

#### Interessante Links zum Thema „Nutzungsdauer und körperliche Probleme“

- „KIM-Studie 2020 – Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger“ unter [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)
- Empfehlungen zu Mediennutzungszeiten von Kindern der BZgA unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)
- Infos, Tipps und Materialien zu Bildschirmzeiten bei Kindern (drei bis zehn Jahre) unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- Interaktive Erstellung eines Mediennutzungsvertrags zwischen Eltern und Kindern unter [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)
- Themenblatt des Robert-Koch-Instituts zum Thema „Nutzung von Bildschirmmedien“ unter [www.rki.de](http://www.rki.de)



# Unterrichtsmaterialien zu 35 Themen

Auch als TaskCard verfügbar!  
 Registrieren Sie sich jetzt kostenfrei unter

[www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



# DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

## Impressum

2. Auflage Mai 2024. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Abweichend hiervon ist die Vervielfältigung und Verbreitung des Werks und seiner Teile an Lernende zur Veranschaulichung des Unterrichts und zur Lehre an Bildungseinrichtungen durch Lehrende erlaubt.

In diesem Werk sind nach dem MarkenG geschützte Marken und sonstige Kennzeichen für eine bessere Lesbarkeit nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Haftungsnotiz: Auf verschiedenen Seiten dieses Heftes befinden sich Verweise (Links) auf Internetadressen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird die Haftung für die Inhalte der externen Seiten ausgeschlossen. Für den Inhalt dieser externen Seiten sind ausschließlich die Betreiberinnen und Betreiber verantwortlich. Sollten Sie daher auf kostenpflichtige, illegale oder anstößige Seiten treffen, so bedauern wir dies ausdrücklich und bitten Sie, uns umgehend per E-Mail ([p.woehner@klett-mex.de](mailto:p.woehner@klett-mex.de)) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

**Autoren:** Thomas Rudel und Michael Reder

**Redaktion und Autorenkoordination:** Fabienne Schmaus

**Projektkoordination:** Petra Wöhner, Klett MEX GmbH

**Layout und Satz:** We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart

**Herausgeber:** BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Eine Zusammenarbeit der BARMER und der Klett MEX GmbH

©BARMER, Berlin, Klett MEX GmbH, Stuttgart und We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart.

## Digital in eine gesunde Zukunft.

Wir wollen die Chancen und Potenziale der Digitalisierung für unsere Gesundheit nutzen, indem wir digitale Kompetenz für selbstbestimmte Entscheidungen in allen Gesundheitsfragen vermitteln.