

Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein



11–14 Jahre

Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! www.durch-blickt.de

© Asier - adobe.stock.com

Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein

Handreichung für Lehrkräfte

 **11–14** Jahre
 **Dauer:** 90 Min.



Die verwendeten Onlinematerialien und -werkzeuge sind DSGVO-konform.

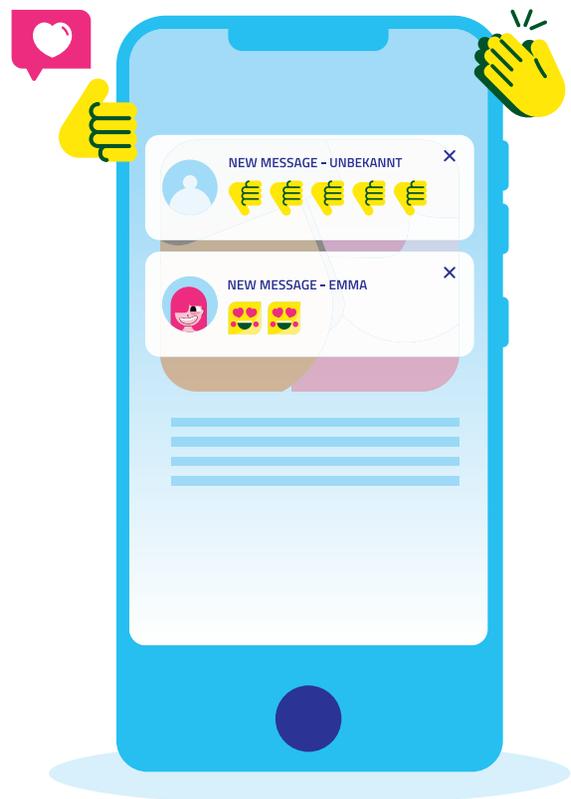
Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit werden die Lernenden für das Thema Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein in der analogen und digitalen Welt sensibilisiert. Ausgehend von konkreten Fallbeispielen sollen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit negativen und Hasskommentaren ausgearbeitet werden. Dabei soll eine Auseinandersetzung über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Lob und Beleidigung in sozialen Medien und in der analogen Welt thematisiert werden und so die Alltagsrelevanz erfasst werden. Das Thema Selbstbewusstsein steht im Fokus der weiteren Arbeitsschritte. Der Beitrag von sozialen Medien zum Aufbau von Selbstbewusstsein sowie der Einfluss der sozialen Medien auf die Gesundheit werden thematisiert. Die Schülerinnen und Schüler lernen Gesundheitsinformationen zu recherchieren, auf Glaubwürdigkeit hin zu bewerten und produktionsorientiert darzustellen. Im letzten Abschnitt werden verschiedene Methoden dargestellt, um das Selbstbewusstsein der Lernenden gezielt zu stärken.

Ziel dieser Einheit ist es,



- die Gefühle, die negative und Hasskommentare bei Betroffenen auslösen können, bewusst zu machen.
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Wahrnehmung zwischen der analogen Welt und den sozialen Medien zu erfassen.
- Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit negativen bzw. Hasskommentaren zu entwickeln.
- Konzept des Körperbildes und dessen Einfluss auf das Selbstbewusstsein zu verstehen.
- den Einfluss der sozialen Medien für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu erfassen.
- Methoden kennenzulernen, um ein positives (Körper-) Bewusstsein zu erlangen.





SCHULFÄCHER	BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN
Biologie	<ul style="list-style-type: none">▪ Gesundheitsförderung und -fürsorge▪ Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit▪ Förderung der Gesundheitskompetenz▪ Bedeutung eines gesundes Körperbildes für das Selbstbewusstsein und die körperliche und psychische Gesundheit
Sachunterricht	<ul style="list-style-type: none">▪ Leben in einer Welt mit Medien
Deutsch	<ul style="list-style-type: none">▪ Förderung der Lese- und Schreibkompetenz▪ analoge und digitale Kommunikation▪ eine Meinung in einer adäquaten Umgebung äußern und begründen
Ethik/Religion	<ul style="list-style-type: none">▪ das eigene Handeln in der realen und einer medialen Welt reflektieren▪ Handlungsmöglichkeiten für ein friedliches Zusammenleben entwickeln
Sozialkunde	<ul style="list-style-type: none">▪ Leben in der Mediengesellschaft



KMK-Kompetenzen

- 🔍 Risiken und Gefahren in digitalen Umgebungen kennen, reflektieren und berücksichtigen
- 🛡️ Strategien zum Schutz entwickeln und anwenden
- 📱 Digitale Technologien für soziales Wohlergehen und Eingliederung 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:

Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:

wird verstanden als die Fähigkeit, den gesundheitsbezogenen Informationsbedarf in eine geeignete Suchstrategie zu überführen und die ermittelten Informationen auch zu verstehen

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

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)

Weitere Informationen zu den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz finden Sie im Exkurs und unter www.durch-blickt.de



Handreichung für Lehrkräfte

Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein



Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit
- 2er-Gruppen
- Einzelarbeit



Link zur Einheit

- Startervideo, TaskCards und weitere Informationen unter www.durch-blickt.de



Kursmaterial (Lehrkraft)

- Tablet oder Laptop zur Recherche und Präsentation (idealerweise an Beamer angeschlossen)
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit, ein Video zu zeigen



Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- Internetzugang
- Tablet oder Smartphone für die digitalen Aufgaben – Recherche
- Plakate (Papierbögen DIN A3)
- Breite Filzstifte in unterschiedlichen Farben
- Karten in unterschiedlichen Formen und Farben
- Klebeband
- Sticker (optional)



Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Den Körper wahrnehmen | Stille
- Bodyscan
- Weitere Informationen unter www.durch-blickt.de



Onlinematerialien und -werkzeuge in der Einheit

–



Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken
- mit Arbeitsformen (Think-Pair-Square-Share) vertraut machen – siehe Erwartungshorizont
- Geräte für die Internetrecherche (Tablets oder PC) vorbereiten oder mitbringen



Ablauf

Einstieg in das Thema

Überleitung 1

Reflexion 1

Erarbeitung 1

Überleitung 2

Erarbeitung 2

Vertiefung 1

Vertiefung 2 (fakultativ)

Produktion

Reflexion 2

Startervideo zur Einheit

Blitzlicht: Eigene Erfahrungen mit Kommentaren

Fallbeispiele

Wie kann ich mit abwertenden Kommentaren umgehen?

Blitzlicht: Analoge Welt oder soziale Medien?

Wo ist der Unterschied?

Selbstbewusstsein, Vertrauen und soziale Medien

Das Bewusstsein stärken

Der richtige Umgang mit dem eigenen Körper

Eine Positiv-Liste erstellen

Abschlussrunde



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

MEDIUM

<p> Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was hast du im Video gesehen? ▪ Wo hast du dich im Video erkannt oder nicht erkannt? 	<p>Sammeln der Antworten im Plenum (Fragen und offene Antworten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Video
<p> Überleitung 1</p> <p>Blitzlicht: Kommentare zu Aussehen und Auftreten: Hast du schon Erfahrungen damit gemacht?</p>	<p>Brainstorming im Plenum</p>	<p>–</p>
<p> Reflexion 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fallbeispiele und Reaktionen zu Aussehen, Körper oder Verhalten einer Person ▪ Thema „Gefühle“ ▪ Meinungsäußerung und Begründung 	<p>Einzelarbeit und Auswertung im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 1
<p> Erarbeitung 1</p> <p>Überlegungen und Strategien, um mit Kommentaren umzugehen. Ziel: das Selbstbewusstsein zu stärken</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Think-Pair-Square-Share ▪ Gespräch im Plenum 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 2 ▪ Arbeitsblatt 1 (ausgefüllt)
<p> Überleitung 2</p> <p>Blitzlicht: Macht es einen Unterschied, ob man in der analogen Welt oder in den sozialen Medien für sein Aussehen, seinen Körper oder sein Verhalten gelobt bzw. beleidigt wird? Worin besteht der Unterschied?</p>	<p>Diskussion im Plenum</p>	<p>–</p>
<p> Erarbeitung 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Informationen suchen, verstehen und bewerten zum Thema „Selbstbewusstsein“ 	<p>Einzelarbeit oder 2er-Gruppen, danach Diskussion im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 3 ▪ Tablet oder Smartphone für die digitalen Aufgaben – Recherche (wenn nicht möglich, dann Internetseiten via Beamer zeigen)

ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

MEDIUM

<p>Kreative Aufgabe: Ein Lernplakat gestalten und präsentieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Informiert euch über das Vorgehen bei einer Plakatgestaltung. ▪ Gestaltet in 3er- oder 4er-Gruppen ein Lernplakat zum Thema „Selbstbewusstsein – Verhalten – Soziale Medien: Wie geht das zusammen?“. ▪ Beachtet dabei die relevanten Punkte der Plakatgestaltung. ▪ Bereitet eine kurze Präsentation (maximal 2 Minuten) vor, in der ihr euer Plakat der Klasse vorstellt (Gallery Walk). 	<p>3er- oder 4er-Gruppenarbeit Präsentation und Besprechung im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materialien für die Plakatgestaltung
<p> Vertiefung 1 Stärkung des Selbstbewusstseins Sinnsprüche und Merksätze sind manchmal wichtig, um jemandem Orientierung und Hilfe im Leben zu geben.</p>	<p>Einzelarbeit, danach Gespräch im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 4
<p> Vertiefung 2 (fakultativ) Internetrecherche zu Body Positivity und Body Neutrality</p>	<p>Think-Pair-Square-Share Austausch im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 5 ▪ Tablets oder PC zur Internetrecherche
<p> Produktion Erstelle ein Positiv-Liste über dich: 1) Anerkennung 2) Fähigkeiten 3) Verantwortung</p>	<p>Einzelarbeit Lösungen werden nicht oder nur freiwillig im Plenum diskutiert</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 6



 ZIEL UND FRAGESTELLUNG

 METHODIK

 MEDIUM



Reflexion 2

- Was hast du in dieser Einheit gelernt?
- Wenn du nochmals einen Hasskommentar liest, wie würdest du jetzt damit umgehen?
- Wie würdest du mit einem Hasskommentar umgehen, den eine deiner Freundinnen oder Freunde betrifft?
- Wenn du jemandem einen Tipp geben müsstest, wie man Selbstbewusstsein aufbauen sollte, wie würde er lauten?
- Welche Rolle spielt die Zustimmung von anderen für dein Selbstvertrauen? Geht es ganz ohne?

Diskussion im Plenum

–

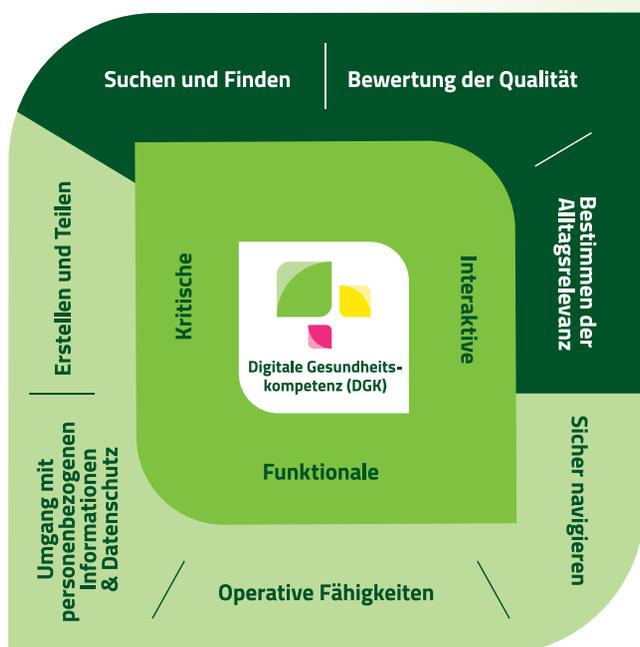
Über digitale Gesundheitskompetenz

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)



Einstieg

Individuelle Antworten der Lernenden

Überleitung 1

Individuelle Antworten der Lernenden

Falls das zu persönlich erscheint oder nur zögerlich Antworten kommen, kann man auch über Bekannte sprechen lassen oder das allgemeine Wissen der Lernenden dazu abfragen.

Reflexion 1

In dieser Arbeitsphase sollen die Lernenden in der Lage sein, ihr Verhalten zu reflektieren und die Alltagsrelevanz der Problematik zu erkennen.

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 1:

- Fall 1:** Die Person fühlt sich verärgert, aufgewühlt, hilflos, eingeschüchtert, unglücklich, betrübt, deprimiert, beschämt, aber auch glücklich, dankbar, euphorisch.
Begründung: Die Person ist einerseits enttäuscht, weil sie keine Rückmeldung für ihren Post bekommt, obwohl das Bild eigentlich großartig aussieht. Ihre Erwartungen werden enttäuscht. Andererseits ist sie auch glücklich, weil sie im Urlaub ist, da kann ihr die ausbleibende Anerkennung auf den sozialen Netzwerken auch egal sein.
- Fall 2:** Die Person fühlt sich aufgewühlt, ängstlich, hilflos, eingeschüchtert, unglücklich, betrübt, deprimiert, beschämt, verzweifelt.
Begründung: Sie wird von den anderen Kindern auf dem Hof beleidigt. Es wird über das Aussehen gelacht und gespottet. Das verunsichert die Person und nagt am Selbstbewusstsein (Gefahr von Cybermobbing).
- Fall 3:** Die Person fühlt sich stolz, euphorisch, glücklich, dankbar.
Begründung: Vielleicht fühlt sich der Junge nicht wohl wegen seines Übergewichts. Als er den positiven Kommentar liest, hebt sich seine Stimmung und er freut sich. Vielleicht glaubt er sogar, dass er eine Verehrerin hat.



Weitere Infos zu „Cybermobbing Hilfe und Tipps“ unter www.klicksafe.de

Erarbeitung 1

Hier erarbeiten sich die Lernenden Strategien, um mit Kommentaren gezielter und entspannter umzugehen.

Lösungsvorschläge:

VERHALTENSWEISE	VORTEILE	NACHTEILE
ignorieren	<ul style="list-style-type: none"> geringer Aufwand gibt keinen Anlass für weiteren Ärger 	<ul style="list-style-type: none"> geringer Aufwand gibt keinen Anlass für weiteren Ärger
löschen	<ul style="list-style-type: none"> geringer Aufwand Selbstbestimmung über das eigene Profil 	<ul style="list-style-type: none"> könnte als Schwäche gedeutet werden, insbesondere, wenn viele den Kommentar bereits gesehen haben nur auf dem eigenen Profil möglich
kontern	<ul style="list-style-type: none"> aktives Sich-zur-Wehr-setzen zeigt Selbstbewusstsein kann Personen in die Schranken weisen 	<ul style="list-style-type: none"> kontern, ohne zu beleidigen, muss gut überlegt und am besten gelernt sein kann erst recht provozieren und die Person zu weiteren Kommentaren anstacheln die Situation wird verschlimmert
blockieren	<ul style="list-style-type: none"> relativ geringer Aufwand dauerhafte Ruhe vor bestimmten Accounts 	<ul style="list-style-type: none"> nur auf dem eigenen Profil möglich weiterer konstruktiver Austausch ist nicht mehr möglich

Quelle: www.klicksafe.de

Überleitung 2

Macht es einen Unterschied, ob man in der analogen Welt oder in den sozialen Medien für sein Aussehen, seinen Körper oder sein Verhalten gelobt bzw. beleidigt wird? Worin besteht der Unterschied? Vorschläge:

Beleidigungen in der analogen Welt sind direkter, aber man kann besser darauf reagieren, weil die Person präsent ist. Wird man hingegen im Internet beleidigt, ist es für jede und jeden sichtbar und die Person, die beleidigt, kann weitgehend anonym agieren.

Lob in der analogen Welt für sein Aussehen oder Verhalten zu erhalten ist eher selten.

Lob und Anerkennung in den sozialen Medien fühlt sich gut an, macht glücklich und stark, ist aber auch indirekter und daher vielleicht nicht so schön, wie direkt von einer Person zu bekommen.

Hinweis: Die Lehrkraft soll auch darauf hinweisen, dass Lob und Anerkennung auf sozialen Medien auch ein Suchtpotential bieten, aber auch dass Cybermobbing strafbar ist.



Weitere Infos zu „Suchtpotenzial“ unter www.gesund.co.at



Weitere Infos zu „Strafe bei Cybermobbing“ unter www.anwalt.de

Erarbeitung 2

Ziel dieser Aufgabe ist, dass die Lernenden aus vorgegebenen Quellen Informationen zum Thema Selbstbewusstsein recherchieren. Diese Quellen sollen in einem zweiten Schritt kritisch überprüft werden, damit die Lernenden eine zentrale Gesundheitskompetenz erlangen.

Anschließend erstellen die Lernenden Plakate, auf denen Sie die Informationen visuell ansprechend präsentieren. Damit setzen sich die Lernenden produktionsorientiert mit dem Thema Selbstbewusstsein und einem gesunden Umgang mit dem eigenen Körper auseinander. Abschließend werden die Plakate in Form eines Gallery Walks präsentiert. Dies hat zum Ziel, dass die Lernenden auch Selbstvertrauen bekommen, vor der Gruppe zu sprechen. Ein wichtiger Baustein für gesundes Selbstbewusstsein.

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 3:

Aufgabe 1:

- a) Selbstbewusstsein: Selbstbewusstsein ist die Fähigkeit und das Bewusstsein, sich selbst wahrzunehmen und sich seiner Stärken und bisherigen Schwächen bewusst zu sein.
- b) Bedeutung von Selbstbewusstsein für das Verhalten und Leben:
- Selbstbewusstsein ist, wie der aufrechte Gang, wichtig für den Menschen.
 - Es sorgt für ein selbstsicheres Auftreten, Durchsetzungskraft und Willensstärke.
 - Folge: ein hohes Selbstwertgefühl
- c) Weitere Beispiele: siehe Quelle 1 (auf dem Arbeitsblatt)
- d) Einfluss von sozialen Medien auf das Selbstbewusstsein:
Durch Cybermobbing und die FOMO (Fear of Missing out) können soziale Medien einen großen Einfluss auf das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein haben. Hassbotschaften und Cybermobbing untergraben das Selbstbewusstsein. Andererseits wird das Selbstwertgefühl in sozialen Medien allem voran durch externe Faktoren, wie Anzahl der Likes, Followerinnen und Follower und Profilaufrufe und Kommentare beeinflusst. Benutzerinnen und Benutzer stützen sich also nicht auf innere Werte, sondern auf externe Faktoren, um Selbstbewusstsein aufzubauen.



Quellen der Lösungsvorschläge (Arbeitsblatt 3) unter www.starkekids.com und www.onlinemarketing.de



Weitere Infos zu „Cybermobbing Hilfe und Tipps“ unter www.klicksafe.de



Aufgabe 2:

1. Ist die Quelle relevant für das Thema?

Text 1: Website einer Initiative gegen Gewalt und Missbrauch von Kindern

Text 2: Online Zeitschrift

2. Wer ist die Autorin bzw. der Autor? Ist sie oder er glaubwürdig?

Text 1: nicht bekannt, allerdings gibt es zahlreiche promovierte Autorinnen und Autoren

Text 2: Michelle Winner, Journalistin

3. An wen wendet sich der Artikel?

Text 1: Er wendet sich zunächst an Eltern

Text 2: Die Zielgruppen sind eher Erwachsene, aber auch Jugendliche

4. Wie neu sind die Informationen, die im Artikel vermittelt werden?

Text 1: Es gibt keine Zeitangaben, die eine Einschätzung möglich machen

Text 2: Der Artikel ist vom 25.11.22, also sehr neue Informationen

5. Welchen Eindruck hinterlässt der Artikel?

Text 1: Er ist in Form eines Praxis-Tipps geschrieben, wirkt verlässlich, allerdings gibt es keine Quellenangaben oder Literaturverweise

Text 2: Er ist gut recherchiert, Behauptungen werden mit Zahlen belegt, sprachlich anspruchsvoll, aber ansprechend geschrieben

6. Sind die dargestellten Informationen leicht überprüfbar?

Text 1: Sie wirken verlässlich, allerdings gibt es keine Quellenangaben oder Literaturverweise

Text 2: Die wichtigsten Behauptungen sind mit Links zu weiteren Artikeln belegt

Aufgabe 3:

Individuelle Lösungen der Lernenden

Die Ergebnisse können von folgenden Kriterien überprüft werden. Dies sollte aber erst beim Gallery Walk in Aufgabe 4 erfolgen. Qualitätskriterien:

1) Inhalt und Information

2) Aufbau

3) Schrift und Sprache

4) Bilder und Grafiken

Aufgaben 4:

Methode „Gallery Walk“: Die Methode „Gallery Walk“ dient der Präsentation von Produkten aus Einzel- oder Gruppenarbeiten. Das Klassenzimmer und ggfs. weitere Räume werden zu einer Galerie. Die Arbeitsergebnisse der einzelnen Arbeitsgruppen werden gut sichtbar im Raum ausgestellt – sie sind die Ausstellungsstücke, die es zu betrachten gilt.

Ablauf: Jede Arbeitsgruppe stellt ihr Endprodukt einer Gruppenarbeitsphase an einer Stelle im Klassenraum aus. Jede Arbeitsgruppe wählt eine Sprecherin oder einen Sprecher, die oder der für die Erläuterung der Arbeitsergebnisse verantwortlich ist. Die verbleibenden Lernenden gehen nun von Ausstellungsstück zu Ausstellungsstück und beschäftigen sich näher mit den Ergebnissen der anderen Arbeitsgruppen. Die Sprecherinnen und Sprecher reagieren auf Rückfragen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler. Pro Station steht die gleiche Zeit (maximal 2 Minuten) zur Verfügung.

Vertiefung 1

Ziel dieser Aufgabe ist, dass sich die Lernenden anhand von Zitaten über ihre eigene Haltung zum Körper und zu Schönheitsidealen kritisch auseinandersetzen. Indem sie einen Sinnspruch auswählen müssen, sollen sie sich aktiv mit ihren eigenen Werten auseinandersetzen und diese reflektieren, mit dem davon ausgehenden Ziel, Selbstbewusstsein und einen gesunden Umgang mit dem eigenen Körper zu fördern.



Die Lernenden wählen individuell passende Merksätze aus. Möglich ist es, hier ein Meinungsbild einzufangen. Welche Merksätze werden besonders oft gewählt? Warum ist das so? Welche werden besonders selten gewählt? Warum ist das so? Deutlich werden sollte, dass es um die Haltung zum eigenen Körper und zu sich selbst geht, um Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen.

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 4:

Merksatz 1: Die wichtigste Regel der Schönheit lautet: „Who cares?“ - Tina Fey

Begründung: Man soll sich nicht darum scheren, was andere als schön empfinden. Es ist eine Aufforderung, seinen Körper so schön zu finden, wie er ist.

Merksatz 2: Man kann sich nicht selbst kritisieren, wenn man dünn ist, sich selbst hassen, wenn man glücklich ist, oder sich schämen, wenn man es wert ist. Wenn du dich wirklich verändern willst, fang mit Selbstfürsorge und Selbstliebe an. - Jessica Ortner

Begründung: Zufriedenheit mit sich selbst und seinem Körper ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Alle Kritik und bösen Kommentare prallen dann an einem ab.

Merksatz 3: Eine der größten Errungenschaften ist es heute, man selbst zu sein, in einer Welt, die einen ständig dazu drängt, etwas anderes zu sein. - Ralph Waldo Emerson

Begründung: Es ist wichtig, dass man, man selbst ist und bleibt. Dafür ist es wichtig, dass man sich selbst versteht. Man sollte niemandem anderen nacheifern. Wir leben in einer Zeit, in der Individualität auch erwünscht ist und einem die Freiheit gegeben wird, anders zu sein.

Merksatz 4: Wenn du dich wirklich gut fühlen willst, konzentriere dich auf dein Inneres. Ich fühle mich attraktiv, wenn ich Gutes tue, zum Beispiel anderen Menschen helfe. - Keke Palmer

Begründung: Worauf es ankommt, ist das Innere, der gute Charakter und das Handeln der Person. Schönheit besteht nicht in äußerem Schein. Am Ende des Tages hat man davon nichts.

Merksatz 5: Wenn man das Vertrauen in seinen Körper verliert, verliert man auch das Vertrauen in sich selbst. - Simone de Beauvoir

Begründung: Vertrauen in seinen Körper ist der Schlüssel für Selbstvertrauen. Ohne seinen Körper zu akzeptieren und in seine (körperlichen) Fähigkeiten zu vertrauen, kann man auch kein Selbstvertrauen aufbauen.

Merksatz 6: Die Waage und die Messung der Taille können nicht das Einzige sein, was eine gesunde Frau ausmacht. Wir müssen uns auf das konzentrieren, was wirklich zählt – wie wir uns fühlen und wie wir uns selbst sehen. - Michelle Obama

Begründung: Zufriedenheit mit sich selbst und seinem Körper ist der Schlüssel zu einem gesunden und zufriedenen Leben, nicht die scheinbaren Ideale, die von außen an einen getragen werden.



Alle Quellen zu den Merksätzen sind in Anhang 1 zu finden.

Vertiefung 2 (fakultativ)

Think-Pair-Square-Share (mit ungefähren Zeitangaben)

Think: Einzelarbeit mit Notizen (3 Min.)

Pair: Notizen werden in Partnerarbeit ausgetauscht und ergänzt (3 Min.)

Share: Eine Vertreterin oder ein Vertreter der 2er-Gruppe liest das Gruppenergebnis vor (pro Gruppe 1–2 Min.)



Die Lernenden recherchieren mit Endgeräten, was sie zum Thema „Body Positivity“ und „Body Neutrality“ finden. Hierbei sollten die Lernenden eine Suchstrategien entwickeln, um Gesundheitsinformationen zu finden und zu verstehen.

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 5:

„Body Positivity“ wird verstanden als die Haltung, welche zum Ziel hat, seinen Körper zu lieben und anzunehmen, wie er ist. Der Grundgedanke dabei ist, dass Körper in allerlei Formen und Größen existieren und keiner davon schlechter oder besser als ein anderer ist. Weil kritisiert wurde, dass die Idee der „Body Positivity“ Druck auf die Menschen aufbaut, weil verlangt wird, seinen Körper lieben zu müssen, wurde das Konzept „Body Neutrality“ eingeführt. Hierbei ist nicht zentral, dass man den Körper liebt, sondern, dass man ihn respektiert. Jede Person hat nun mal einen Körper, der uns durchs Leben bringt und diese Tatsache nimmt man ernst. Deshalb sollte man seinen eigenen Körper und den Körper einer oder eines jeden anderen respektieren und ihm neutral begegnen.



Mehr Infos unter
[www.marshmallow-
maedchen.de](http://www.marshmallow-maedchen.de)

Produktion

Wenn am Ende der Unterrichtseinheit nicht genug Zeit übrigbleibt, kann diese Aufgabe als Hausaufgabe gegeben werden.

Individuelle Antworten der Lernenden

Die Lernenden sollen die Aufgabe eigenständig bearbeiten. Die Antworten sind sehr persönlich und werden nicht thematisiert. Wichtig ist nur, dass die Lernenden die Aufgabe ernsthaft bearbeiten.

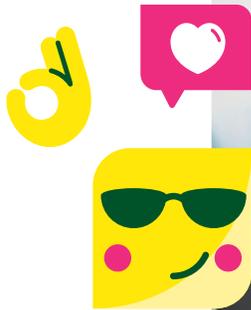
Reflexion 2

Individuelle Antworten der Lernenden



Arbeitsblatt 1

Selbstwahrnehmung
und Selbstbewusstsein



© alfa27 - stock.adobe.com



Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen in digitaler und analoger Welt

1. Betrachte die Fallbeispiele und die Reaktionen, die die Personen für ihre Postings bzw. in der analogen Welt für ihr Aussehen und Auftreten bekommen haben. Beschreibe, wie sie sich deiner Meinung nach in dieser Situation fühlen und begründe deine Meinung.

Zur Hilfestellung gibt es hier eine Auswahl:

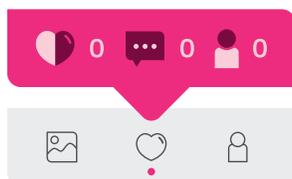
verärgert – wütend – aggressiv – aufgewühlt – ängstlich – zurückgewiesen – hilflos – eingeschüchtert – euphorisch – stolz – glücklich – dankbar – beschämt – unglücklich – betrübt – deprimiert – verzweifelt

Fall 1



© ValentinValkov - stock.adobe.com

Meli_492_ Hello ihr Lieben 🥰🥰🥰.
So großartig 🥰🥰🥰. Ich genieße
meinen Geburtstag 📱🎉🎉 am
schönsten Ort der Welt 🌴. Schaut
meine Story 📷 an und liked meine
Bilder ❤️❤️❤️.



Mögliche Gefühle und Begründung:

Blank area with horizontal lines for writing.



Fall 2



© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

Mögliche Gefühle und Begründung:

Blank area for writing possible feelings and reasons, consisting of 10 horizontal lines.

Fall 3



© alfa27 - stock.adobe.com

Mögliche Gefühle und Begründung:

Blank area for writing possible feelings and reasons, consisting of 10 horizontal lines.

Kommentare

Piffy456: Verdammt, er hat sich wirklich gehen lassen, lmao

Ginger_Girl: Ich persönlich mag diese Art von Körper – süß. Ich hasse Bauchmuskeln, ich finde sie unattraktiv. Meine Meinung und Vorliebe.



Wie soll man mit einem abwertenden Kommentar umgehen?

Überlege, was die Personen in den Fällen 1–3 (Arbeitsblatt 1) machen könnten, um mit den Kommentaren umzugehen. Überlege, was für bzw. gegen die jeweilige Reaktion spricht und entscheide dich für eine der beiden. Begründe deine Entscheidung in einem Satz. Tausche dich dann mit deiner Partnerin oder deinem Partner aus.



Die Person einfach **ignorieren**, wenn man beleidigt wird.

ignorieren, weil ...

nicht ignorieren, weil ...

Entscheidung:

Den Kommentar einfach **löschen**, wenn man beleidigt wird.

löschen, weil ...

nicht löschen, weil ...

Entscheidung:



Eine Person mit einem **Kommentar kontern**, wenn man beleidigt wird.

kontern, weil ...

nicht kontern, weil ...

Entscheidung:

Die Person einfach **blockieren**, wenn man beleidigt wird.

blockieren, weil ...

nicht blockieren, weil ...

Entscheidung:





Selbstbewusstsein – Verhalten – Soziale Medien Wie geht das zusammen?

Gestaltet ein Lernplakat zum Thema „Selbstbewusstsein – Verhalten – Soziale Medien: Wie geht das zusammen?“. Hierfür gehen wir in zwei Schritten vor. Zunächst werdet ihr die relevanten Informationen recherchieren und auf Glaubwürdigkeit überprüfen. Im zweiten Schritt sollt ihr dann die gewonnenen Informationen in Form eines Lernplakats präsentieren.

Aufgabe 1: Informationen recherchieren

- Recherchiere, was unter dem Begriff „Selbstbewusstsein“ verstanden wird. Benutze dafür die Quellen in der Infobox rechts. Stelle die Ergebnisse in einfacher Sprache knapp dar.
- Erkläre anhand der ersten Quelle, inwiefern gesundes Selbstbewusstsein für unser Verhalten und Leben wichtig ist.
- Tausche dich mit deiner Partnerin oder deinem Partner über Antworten von Aufgaben 1a und 1b aus und findet weitere Beispiele.
- Untersucht anhand der zweiten Quelle, inwiefern soziale Medien das Selbstbewusstsein beeinflussen und was man dafür bzw. dagegen tun kann?



Quelle 1.

Selbstbewusstsein:
www.starkekids.com



Quelle 2.

Soziale Medien und
Selbstbewusstsein:
www.onlinemarketing.de



Aufgabe 2: Quellen auf Glaubwürdigkeit überprüfen

Ein wichtiger Schritt in der Recherche von Informationen ist es, die verwendeten Informationsquellen zu überprüfen. Aber wie geht das? Die Glaubwürdigkeit und Verlässlichkeit einer Quelle lässt sich anhand der folgenden sechs Fragen überprüfen.

Überprüfe die in Aufgabe 1 genannten Quellen auf Glaubwürdigkeit. Verwende die sechs Fragen und notiere die Antworten in der entsprechenden Spalte. Lies zuerst die Informationen im grünen Kasten auf der nächsten Seite.

1. Ist die Quelle relevant für das Thema?

2. Wer ist die Autorin bzw. der Autor? Ist sie oder er glaubwürdig?

3. An wen wendet sich der Artikel?

4. Wie neu sind die Informationen, die im Artikel vermittelt werden?

5. Welchen Eindruck hinterlässt der Artikel?

6. Sind die dargestellten Informationen leicht überprüfbar?

Sechs Schritte, Informationsquellen zu überprüfen**1. Ist die Quelle relevant für das Thema?**

Passt die Information zum Thema und zur Fragestellung oder geht die Information des Artikels am Thema vorbei?

2. Wer ist die Autorin oder der Autor? Ist sie oder er glaubwürdig?

Verfügt die Autorin bzw. der Autor über Fachwissen im betreffenden Gebiet, oder ist es ein Laie ohne besondere Ausbildung? Vielleicht ist sie oder er auch überhaupt nicht bekannt, dann sollte man hellhörig werden.

3. An wen wendet sich der Artikel?

Wer soll mit dem Artikel angesprochen werden? Richtet sich der Artikel an Kinder und Jugendliche, an Erwachsene oder ein Fachpublikum? Welche Ziele verfolgt die Autorin bzw. der Autor?

4. Wie neu sind die Informationen, die im Artikel vermittelt werden?

Aus welcher Zeit stammen die Informationen? Sind sie auf dem neuesten Stand oder bereits relativ alt? Aktualität: Wann wurde der Artikel oder das Buch veröffentlicht? Besonders bei Themen, die in den letzten Jahren einen großen Umschwung erlebt haben, sollte eine Quelle nicht mehrere Jahre alt sein.



Quelle

www.studyflix.de**5. Welchen Eindruck hinterlässt der Artikel?**

Wirkt der Artikel schlampig und schnell hergestellt, weil sich Grammatik-, Rechtschreib- und Zeichenfehler finden? Oder stimmt die Fachsprache nicht und es wird nur umgangssprachlich geschrieben?

6. Sind die dargestellten Informationen leicht überprüfbar?

Glaubwürdige Autorinnen und Autoren stellen meist nur Informationen dar, die überprüfbar und nachweisbar sind. Sie verwenden wissenschaftliche und frei zugängliche Quellen. Unseriöse Autorinnen und Autoren verschleiern die Informationsquelle gerne, vermutlich auch deshalb, weil sie frei erfunden ist.

Adaptiert von: www.cornelsen.de

Aufgabe 3: Gestaltet ein Lernplakat

Ein Plakat enthält die wichtigsten Informationen zu einem Thema oder einer Fragestellung in einer visuell interessanten und ansprechenden Form aufbereitet und vereinfacht dargestellt.

a) Informiert euch über das Vorgehen bei einer Plakatgestaltung. Beachtet dabei die relevanten Punkte der Plakatgestaltung. Siehe die vier Kästen auf der nächsten Seite.

b) Gestaltet in 3er- oder 4er-Gruppen ein Lernplakat zum Thema „Selbstbewusstsein – Verhalten – Soziale Medien: Wie geht das zusammen?“



Plakatgestaltung in vier Schritten

1. INHALT und INFORMATIONEN

- Relevante Informationen besorgen
- Informationen prüfen. Sind sie vollständig und richtig?
- Fachbegriffe verwenden
- Inhalt klar verständlich und kurz formulieren
- Schlagworte verwenden

2. AUFBAU

- Skizze vom Aufbau vor dem Festkleben erstellen
- Thema und „Eyecatcher“ im Zentrum
- Texte und Bilder in Blöcken ansprechend und sinnvoll verteilen
- Wichtiges durch Farben hervorheben

3. SCHRIFT

- Soll gut lesbar sein
- Druckbuchstaben verwenden
- Überschrift in Großbuchstaben, vier Zentimeter hoch schreiben
- Text mit Klein- und Großbuchstaben, mindestens zwei Zentimeter hoch schreiben
- Text in Blöcke gegliedert

4. BILDER und GRAFIKEN

- Bilder als Eyecatcher verwenden
- Statistiken und Tabellen verwenden, sofern vorhanden
- Symbole und Icons zum besseren Verständnis des Inhalts verwenden
- Pfeile zur Lenkung der Aufmerksamkeit verwenden

Sellt euch die folgenden Fragen vor der endgültigen Gestaltung:

- Erregt das Plakat Aufmerksamkeit?
- Kann der Inhalt schnell erfasst werden?
- Sind einprägsame Schlagwörter benutzt?
- Ist die Gestaltung einfallsreich und individuell?



Adaptiert und erweitert von
www.schulentwicklung.nrw.de

Aufgabe 4: Galerie Walk mit kurzer Präsentation

Bereitet eine kurze Präsentation (maximal 2 Minuten) eures Plakates vor, in der ihr euer Plakat der Klasse vorstellt.

**Das Körperbewusstsein stärken –
Mein Merksatz für gesundes Selbstbewusstsein**

Wähle einen der Merksätze als deinen Sinnspruch aus. Erkläre, was dich an diesem Satz anspricht und begründe deine Entscheidung.

Merksatz 1: Die wichtigste Regel der Schönheit lautet: „Who cares?“

Tina Fey

Merksatz 2: Man kann sich nicht selbst kritisieren, wenn man dünn ist, sich selbst hassen, wenn man glücklich ist, oder sich schämen, wenn man es wert ist. Wenn du dich wirklich verändern willst, fang mit Selbstfürsorge und Selbstliebe an.

Jessica Ortner

Merksatz 3: Eine der größten Errungenschaften ist es heute, man selbst zu sein, in einer Welt, die einen ständig dazu drängt, etwas anderes zu sein.

Ralph Waldo Emerson

Merksatz 4: Wenn du dich wirklich gut fühlen willst, konzentriere dich auf dein Inneres. Ich fühle mich attraktiv, wenn ich Gutes tue, zum Beispiel anderen Menschen helfe.

Keke Palmer

Merksatz 5: Wenn man das Vertrauen in seinen Körper verliert, verliert man auch das Vertrauen in sich selbst.

Simone de Beauvoir

Merksatz 6: Die Waage und die Messung der Taille können nicht das Einzige sein, was eine gesunde Frau ausmacht. Wir müssen uns auf das konzentrieren, was wirklich zählt – wie wir uns fühlen und wie wir uns selbst sehen.

Michelle Obama



Mein Merksatz:

Begründung:



Alle Quellen zu den Merksätzen sind in Anhang 1 zu finden.



Body Positivity und Body Neutrality: der richtige Umgang mit dem eigenen Körper

Recherchiere, was unter dem Begriff „Body Positivity“ und „Body Neutrality“ verstanden wird. Erläutere, was Ziel der Bewegung ist. Tausch dich mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn aus und ergänze ggf. die Informationen. Notiert euch die Ergebnisse in den Kästen.

Body Positivity – Erklärung:



Body Positivity – Ziele:

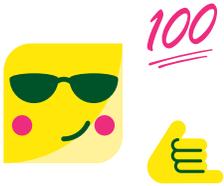
Body Neutrality – Erklärung:



Body Neutrality – Ziele:

 **Positiv-Liste**

Erstelle eine Positiv-Liste über dich selbst.



a) Nenne drei Dinge, die du besonders an dir magst oder andere an dir schätzen.

Hierfür erfährst du Anerkennung. Es gibt dir Selbstvertrauen!

1- _____

2- _____

3- _____

Überlege dir, wo du dies im Alltag zeigen kannst.

b) Nenne drei Dinge, die du besonders gut kannst. Das sind deine Fähigkeiten. Sie geben dir Sicherheit!

1- _____

2- _____

3- _____

Überlege dir, wo du dies im Alltag zeigen kannst.

c) Nenne drei Bereiche, wo du dich in die Gemeinschaft einbringst und anderen hilfst. Hier übernimmst du Verantwortung und bist für deine Mitmenschen da!

1- _____

2- _____

3- _____

Überlege dir, wo du dies im Alltag zeigen kannst.



Anhang

Anhang 1

- **Merksatz 1:** „Die wichtigste Regel der Schönheit lautet: ‚who cares?‘“ – Fey, T. (2012). Bossypants. Haben Männer Humor? Reinbeck/Hamburg: Rowohlt Polaris.
- **Merksatz 2:** „Man kann sich nicht selbst kritisieren, wenn man dünn ist, sich selbst hassen, wenn man glücklich ist, oder sich schämen, wenn man es wert ist. Wenn du dich wirklich verändern willst, fang mit Selbstfürsorge und Selbstliebe an.“ – Ortner, J. (2015). The Tapping Solution for Weight Loss Body Confidence: A Woman's Guide to Stressing Less, Weighing Less, and Loving More. Carlsbad (USA): Hay House Inc.
- **Merksatz 3:** „Eine der größten Errungenschaften ist es heute, man selbst zu sein, in einer Welt, die einen ständig dazu drängt, etwas anderes zu sein.“ – Emerson, R. W. (2014). Essays. Columbus (USA): Mockingbird Publishing Classics Publishing.
- **Merksatz 4:** „Wenn du dich wirklich gut fühlen willst, konzentriere dich auf dein Inneres. Ich fühle mich attraktiv, wenn ich Gutes tue, zum Beispiel anderen Menschen helfe.“ – teenvogue (2012). Keke Palmer on Promoting Positive Body Image. Verfügbar unter www.teenvogue.com
- **Merksatz 5:** „Wenn man das Vertrauen in seinen Körper verliert, verliert man auch das Vertrauen in sich selbst.“ – Beauvoir, de S. (1949). Le deuxième siècle. Paris: Éditions Gallimard.
- **Merksatz 6:** „Die Waage und die Messung der Taille können nicht das Einzige sein, was eine gesunde Frau ausmacht. Wir müssen uns auf das konzentrieren, was wirklich zählt – wie wir uns fühlen und wie wir uns selbst sehen.“ – Women's Health (2012). Taking Control of Our Health. Verfügbar unter www.womenshealthmag.com

Interessante Links zum Thema „Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein“

- Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung – Tipps und Definitionen unter www.starkekids.com, www.barmer.de, <https://lexikon.stangl.eu> und www.psylex.de
- Selbstbewusstsein und soziale Medien unter www.gedankenwelt.de, www.onlinemarketing.de und www.klicksafe.de
- Umgang mit Hasskommentaren und Co. unter www.wearesquared.de, www.klicksafe.de und www.klicksafe.de
- Body Positivity und Body Neutrality unter www.marshmallow-maedchen.de und www.marshmallow-maedchen.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) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

Autor: Gregor Hochstetter

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.