

**Digital stark:
Gesundheit
entdecken
und leben**



8 – 10 Jahre

**Handreichung für
Lehrkräfte**

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

Digital stark: Gesundheit entdecken und leben

Handreichung für Lehrkräfte

 **8 – 10** Jahre

 **Dauer:** 90 Min.



Die verwendeten
Onlinematerialien
und -werkzeuge sind
DSGVO-konform.

Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

Diese Einheit soll ein Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden und ausgewogenen Lebensweise schaffen. Die Lernenden werden mit digitalen und analogen Methoden ausgestattet, um diese Gewohnheiten zu fördern. Sie recherchieren online zu diesem Thema und werten die gefundenen Informationen aus. Das Ziel ist es, das erworbene Wissen für die eigene Gesundheit nutzbar zu machen.

Ziel dieser Einheit ist es,

- die Bedeutung und den Einfluss gesunder Gewohnheiten auf das tägliche Leben der Lernenden zu verdeutlichen.
- den Lernenden verschiedene digitale Hilfsmittel zu zeigen, die ihnen helfen können, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.
- alternative Aktivitäten zu erkunden, um die Wochenenden und die Freizeit stressfrei und gesund zu gestalten.
- ein Bewusstsein für eine ausgewogene digitale und analoge Lebensweise zu schaffen.

SCHULFÄCHER

Sachunterricht

Deutsch

Sport

BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN

- digitale Gesundheitskompetenz entwickeln
- Strategien der Entspannung und Selbstkontrolle
- Erkennen und Hinterfragen persönlicher Routinen
- erstes Verständnis von digitalen Hilfsmitteln
- Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung
- Lesekompetenz und Informationsentnahme
- verstehend zuhören und Gespräche führen
- Kommunikation mit digitalen Medien
- regelmäßige Bewegung
- Koordination und Motorik



KMK-Kompetenzen

- Informationen und Daten analysieren, interpretieren und kritisch bewerten
- Digitale Werkzeuge für die Zusammenarbeit bei der Zusammenführung von Informationen, Daten und Ressourcen nutzen

- Ein Produkt planen und in verschiedenen Formaten gestalten, präsentieren, veröffentlichen oder teilen
- Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen

Schwerpunkte 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

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

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



Sozialform

- Plenum
- 4er-Gruppen
- 2er-Gruppen
- Einzelarbeit



Link zur Einheit

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



Kursmaterial (Lehrkraft)

- Tablet oder Laptop
- Beamer, wenn nicht vorhanden: Tafel oder Flipchart
- Erwartungshorizont
- eine kleine Box
- Möglichkeit, ein Video zu zeigen



Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- Tablet, Smartphone oder Schulgeräte



Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

Weitere Informationen unter www.durch-blickt.de



Onlinematerialien und -werkzeuge in der Einheit

- www.learningapps.org (fakultativ)
- www.fragfinn.de (fakultativ)
- www.helles-koepfchen.de (fakultativ)



Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken und ausschneiden
- evtl. Schulgeräte besorgen
- Pins, Magnete, Klebeband, kleine Box (für Anhang 1) besorgen



Ablauf

Einstieg	Startervideo zur Einheit
Hinführung zum Thema	Der Begriff „Gewohnheit“
Erarbeitung 1	Vorwissen zum Thema „gesunde Gewohnheiten“
Vertiefung	Drei wichtige Säulen: Ernährung, Bewegung, Schlaf
Erarbeitung 2	Gesunde Gewohnheiten und digitale Medien
Erweiterung	Ein entspanntes und gesundes Wochenende erarbeiten
Reflexion	Abschlussrunde



ZIEL UND FRAGESTELLUNG



METHODIK



MEDIUM

 Einstieg Was hast du im Video gesehen?	Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Video
 Hinführung zum Thema 1. Annäherung an den Begriff „Gewohnheit“: Was bedeutet „sich an etwas gewöhnen“? Was meint man mit dem Ausdruck „gewohnt sein, etwas zu tun“? Was bedeutet „etwas gewöhnlich tun“? 2. Erste persönliche Beispiele zum Thema „gesunde Gewohnheit“ sammeln	Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tafel/Tablet, um Ideen der Lernenden zu diesem Wortfeld zu notieren



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

MEDIUM

<p> Erarbeitung 1 Vorwissen zum Thema „Gesunde Gewohnheiten“ aktivieren.</p> <p>Anhand der Ergebnisse in der vorigen Phase zusammenfassend: Wie kann die Definition von „Gewohnheit“ lauten?</p> <p>Rechercheaufgabe: Die Lernenden überlegen und recherchieren, welche Faktoren zu einer gesunden Lebensweise gehören und notieren ihre Ergebnisse</p>	<p>Rechercheaufgabe mit Think-Pair-Square-Share-Methode (4er-Gruppen)</p> <p>Einzelarbeit oder 2er-Gruppen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tablets für die Recherche ▪ Schulheft oder Tablet für Notizen
<p>Nach der Gruppendiskussion (Share-Phase): Anwenden des neuen Wissens in einer Übung: Entscheide, ob die Aktivität eine gesunde Gewohnheit oder eine eher ungesunde Aktivität ist.</p>	<p>Plenum</p>	<p>analog:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anhang 1 (Kärtchen für die kleine Box) ▪ Anhang 2: Lösungen <p>oder digital: www.learningapps.org</p>
<p> Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewusstsein für das physische und psychische Wohlbefinden entwickeln ▪ Die drei Säulen der gesunden Gewohnheiten (Ernährung, Bewegung, Schlaf) kennenlernen <p>Welche Auswirkungen können gesunde Gewohnheiten auf den Körper haben? (positive und negative Auswirkungen)</p>	<p>Unterrichtsgespräch und gemeinsames Erarbeiten von Inhalten</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 1 ▪ Anhang 3: Lösungen
<p> Erarbeitung 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie kann man gesunde Gewohnheiten entwickeln und aufrechterhalten? (Wochenaufgabe) 2. Welche Werkzeuge kann man dazu nutzen? 3. Welche digitalen Werkzeuge können zur Unterstützung gesunder Gewohnheiten genutzt werden? 	<p>Unterrichtsgespräch (1. und 2.) Einzelarbeit, danach Unterrichtsgespräch (3.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 2 ▪ Arbeitsblatt 3 <p>analog: Tafel für Ideensammlung</p>



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

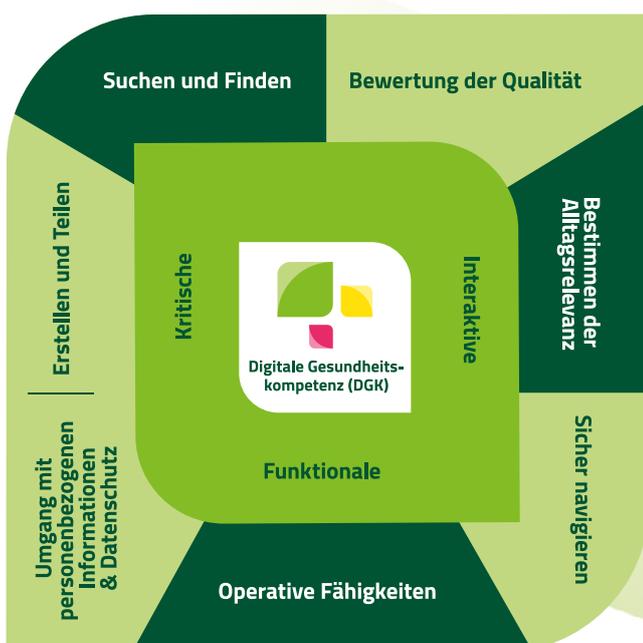
MEDIUM

<p> Erweiterung</p> <p>Das Thema Wohlbefinden reflektieren:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie war das Wochenende des Jungen deiner Meinung nach? 2. Was denkst du: Wie war das Wochenende des Mädchens? 	<p>Unterrichtsgespräch</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anhang 4: gestresster Junge/ entspanntes Mädchen
<p>3. Wie könnte für dich ein gesundes und schönes Wochenende aussehen?</p> <p>Aus der Ideensammlung einen eigenen Wochenendplan erstellen</p>	<p>Zer-Gruppen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 4 ▪ Anhang 5: Ideen fürs Wochenende
<p> Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was hast du in dieser Einheit gelernt? ▪ Welche Erkenntnisse hast du gewonnen? ▪ Wie findest du Informationen zu gesunden Gewohnheiten? ▪ Wie kannst du gesunde Gewohnheiten umsetzen und durchhalten? ▪ Welche digitalen Werkzeuge kannst du dafür nutzen? 	<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.



Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz

Stufen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam (2000)

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



Lösungen/Erwartungshorizont

Vorbemerkung

Diese Unterrichtseinheit kann als eigenständige Stunde durchgeführt oder als Einstieg für einen „Gesundheitstag“ genutzt werden, an dem z. B. gesundes Backen und kindgerechte Entspannungsübungen stattfinden. Es bietet sich an, nach einer Woche eine kurze Zusammenfassung zu machen, um zu besprechen, ob jemand mit den Ideen auf Arbeitsblatt 2 (siehe Erarbeitung 2) bereits eine Gewohnheit geändert oder eine gesunde Gewohnheit begonnen hat. Bei Interesse können auch die Erziehungsberechtigten informiert werden, um ihre Kinder zu unterstützen.

Einstieg

Individuelle Antworten der Lernenden

Es soll deutlich werden, dass es um Aktivitäten geht, die gut für die Gesundheit sind. Vermutlich wird der Begriff „Gewohnheiten“ noch nicht vonseiten der Lernenden kommen, deswegen folgt im nächsten Schritt die Begriffserklärung.

Hinführung zum Thema

1. Was bedeutet „sich an etwas gewöhnen“? Was meint man mit dem Ausdruck „gewohnt sein, etwas zu tun“?

Was bedeutet „etwas gewöhnlich tun“?

Mögliche Beispielsätze aus der Sicht der Lernenden – Input für die Lehrkraft:

- **sich an etwas gewöhnen:** Am Anfang war das kalte Wetter in ihrer neuen Heimat ein Schock für Paula, aber sie hat sich mittlerweile daran gewöhnt. Marc hat sich schnell an das hektische Leben in der Großstadt gewöhnt.
- **gewohnt sein, etwas zu tun:** Danilo ist es gewohnt, jeden Morgen zu Fuß zur Schule zu gehen. Alina ist es gewohnt, ihr Wasser aus der Flasche zu trinken.
- **etwas gewöhnlich tun:** Fatima liest gewöhnlich noch ein Kapitel aus ihrem Buch, bevor sie ins Bett geht. Sam macht seine Hausaufgaben gewöhnlich gleich nach der Schule, um den Rest des Nachmittages nicht mehr daran denken zu müssen.

2. Erste persönliche Beispiele zum Thema „Gewohnheiten“ sammeln. Vorschläge:

Ich gehe zweimal die Woche zum Training. / Ich gehe jeden Abend mit dem Hund spazieren. / Am Wochenende kochen wir immer etwas Vegetarisches zusammen. / Ich lese jeden Abend eine Geschichte.

Erarbeitung 1

1. Zusammenfassend: Wie könnte die Definition von „Gewohnheit“ sein?

Definition: Eine Gewohnheit ist etwas, das wir immer wieder tun, fast wie ein Teil unseres Tagesablaufs. Es ist, als ob unser Körper und unser Gehirn Sachen machen, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Es gibt Dinge, die wir so oft machen, dass sie automatisch ablaufen, und das nennt man Gewohnheiten. Sie können gut für uns sein, aber es gibt auch Gewohnheiten, die nicht so gut für uns sind. Eine gute Gewohnheit ist es z. B., sich vor dem Essen die Hände zu waschen oder jeden Tag ein Stück Obst zu essen. Eine weniger gute Gewohnheit ist es, jeden Tag vor dem zu Bett gehen, Schokolade zu essen oder im Bett Videos auf dem Smartphone anzuschauen.

2. Rechercheaufgabe

Durch Internetrecherche suchen und finden die Lernenden weitere relevante Aspekte zum Thema „Gesunde Gewohnheiten“. Die Lehrkraft kann hier noch vorschalten, dass sich jede Gruppe auf vier wichtige Ergebnisse beschränken soll und die Recherche mit einer Leitfrage versehen: „Was ist wichtig, um ein gesundes Leben zu führen?“



Quelle: Dorsch – Lexikon der Psychologie unter www.dorsch.hogrefe.com



Geeignete Suchmaschinen für die Zielgruppe sind: www.fragfinn.de www.helles-koepfchen.de



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

Think: Einzelarbeit mit Notizen (3 Min.)

Pair: Notizen werden in 2er-Gruppen ausgetauscht und ergänzt (3 Min.)

Square: In 4er-Gruppen wird ebenso verfahren

Share: Eine Vertreterin oder ein Vertreter der 4er-Gruppe liest das Gruppenergebnis vor (pro Gruppe 1 – 2 Min.)

Nach der Gruppendiskussion (Share-Phase) wird das neue Wissen in einer Übung angewendet:

Entscheide, ob die Aktivität eine gesunde Gewohnheit oder eine eher ungesunde Aktivität ist.

Digitale Variante:

Bevorzugt kann diese Aufgabe digital in Einzelarbeit oder 2er-Gruppen erledigt werden. Dafür kann folgender Link verwendet werden: www.learningapps.org

Zu beachten: Hier sind jeweils nur zehn Möglichkeiten aus beiden Gruppen hinterlegt.

Analoge Version – Vorbereitung anhand von Anhang 1 und 2:

Die Lehrkraft erstellt auf der Tafel (alternativ: Flipchart oder Poster) eine Tabelle mit zwei Spalten mit den Titeln „Gesunde Aktivitäten“ und „Eher ungesunde Aktivitäten“. Die Lehrkraft nimmt die ausgeschnittenen Kärtchen von Anhang 1 und gibt sie in eine Box. Daraus ziehen die Lernenden jeweils ein Kärtchen, bewerten die Information und entscheiden, auf welche Seite der Tabelle es angebracht werden soll. Das Plenum kann jederzeit seine Meinung dazu äußern oder zur Entscheidung beitragen.

Die Lösungen im Anhang 2 können an die Lernenden verteilt werden.

Vertiefung

Anhand der Ergebnisse aus Erarbeitung 1 und mithilfe von Arbeitsblatt 1 werden die drei Säulen der gesunden Gewohnheiten „Ernährung, Bewegung, Schlaf“ und deren Bedeutung thematisiert.

Vorbereitung zu Arbeitsblatt 1:

Die Lehrkraft verteilt das Arbeitsblatt an die Lerngruppe, blendet das Arbeitsblatt per Beamer oder Dokumentenkamera ein und füllt nach und nach die Sprechblasen mit den positiven Auswirkungen der drei Säulen auf den Körper und Geist von Kindern aus. Als Hilfestellung kann die Lehrkraft die Lösungsbegriffe pantomimisch darstellen oder an geeigneter Stelle skizzieren und so die Zusammenhänge zwischen den drei Säulen und den positiven Auswirkungen herstellen.

Die Lösungen im Anhang 3 können an die Lernenden verteilt werden.

Welche Auswirkungen können gesunde Gewohnheiten auf den Körper haben?

A. Positive Auswirkungen:

- 1. gesunde Ernährung:** Energie und Nährstoffe für den Körper, Stärkung des Immunsystems, Steigerung der Konzentration
- 2. ausreichend Bewegung:** Stärkung der Muskeln und Knochen, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Abbau von Stress, Förderung der sozialen Fähigkeiten
- 3. ausreichend Schlaf:** Steigerung der körperlichen und geistigen Entwicklung, Verarbeitung der Tageseindrücke, Einfluss auf das Gedächtnis und das Lernen, Unterstützung der Wachstumsphase, Selbstheilung des Körpers, Stärkung des Immunsystems, Bekämpfung von Krankheiten



B. Negative Auswirkungen:

- 1. ungesunde Ernährung:** Adipositas, Übergewicht, Zahnprobleme, Mangelerscheinungen (Vitamine), Einfluss auf das Immunsystem, Beeinträchtigung der Konzentrationsfähigkeit
- 2. zu wenig Bewegung:** Gewichtszunahme, erhöhtes Risiko für Diabetes und Herzprobleme im späteren Leben, verzögerte Entwicklung der Knochen und Muskeln, geringeres Selbstbewusstsein
- 3. zu wenig Schlaf:** Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Unausgeglichenheit



Mehr zum Thema:

- „Ernährung“: „Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche“ unter www.barmer.de
- „Bewegung“: „Warum ausreichend Bewegung wichtig für Kinder ist.“ unter www.dbkids.de
- „Schlaf“: „Wer wenig schläft, hat in der Schule das Nachsehen“ unter www.spektrum.de

Erarbeitung 2

1. Wie kann man gesunde Gewohnheiten entwickeln und aufrechterhalten? Arbeitsblatt 2

In dieser Unterrichtsphase geht es um die Problematik, warum es schwer ist, sich schlechte Gewohnheiten abzugewöhnen und gute Gewohnheiten zu entwickeln. Im Unterrichtsgespräch versucht man, sich dem Thema anhand folgender Frage anzunähern: Warum ernähren sich nicht alle gesund, bewegen sich viel und schlafen ausreichend?

Erwartbare Antworten:

- Vielleicht wissen viele nicht genug darüber.
- Vielleicht können sich nicht alle eine gesunde Ernährung leisten.
- Fastfood geht einfach schneller.
- Gesunde Sachen schmecken mir nicht.
- Manche haben so viel zu tun, dass sie für ausreichend Bewegung keine Zeit haben.
- Kranke oder gestresste Personen können oft auch nicht gut schlafen.
- Es gibt keinen Spielplatz/Sportplatz, wo ich hingehen kann.

Auch die Aspekte „Beständigkeit“, „Absicht/Wille“ und „Durchhalten“ sollen thematisiert werden.

Die Lehrkraft zeigt das Arbeitsblatt 2 und einigt sich mit der Klasse auf eine der fünf dargestellten Gewohnheiten, die die Lehrkraft selbst vor der Klasse ausfüllt. Danach erledigen die Lernenden das Arbeitsblatt 3 in Einzelarbeit oder als Hausaufgabe mit Nachbesprechung eine Woche später.

2. Welche Werkzeuge kann man dazu nutzen? Arbeitsblatt 3: Beispiele

1. Ich möchte mich mehr bewegen.
2. Ich möchte mich jeden Tag vor dem Abendessen 30 Min. draußen bewegen.
3. Ich möchte mit einer kleinen Runde von 15 Min. beginnen.
4. Ich klebe einen Aufkleber auf ein Kalenderblatt an jedem Tag, an dem ich es gemacht habe.
5. Ich versuche, das mit jemanden zusammen zu tun und frage dafür eine Freundin oder einen Freund.
6. Wenn ich es einen Monat lang geschafft habe, belohne ich mich mit einem Kinobesuch.

Nun leitet die Lehrkraft die Lernenden an, Arbeitsblatt 3 individuell auszufüllen. Dazu wird nun Punkt 1 auf dem Arbeitsblatt angesprochen, mit folgenden Erläuterungen noch unterstützend erklärt. Danach haben die Lernenden eine Min. Zeit, um einen Inhalt einzufügen. Mit den übrigen Schritten wird ebenso verfahren.



Erläuterungen:

1. Zuerst musst du dir überlegen, welche Gewohnheit du „lernen“ möchtest.
2. Überlege dir ein tägliches oder wöchentliches Ziel, z. B. jeden Tag mehr Obst als Süßigkeiten zu essen oder mindestens eineinhalb Liter Wasser zu trinken.
3. Es ist einfacher kleine Änderungen zu machen, als alles auf einmal zu ändern. Wenn du früher ins Bett gehen möchtest, versuche jeden Abend ca. zehn Min. früher ins Bett zu gehen, bis du deine gewünschte Zeit erreicht hast.
4. Manchmal vergessen wir unsere neuen Ziele – so kannst du Erinnerungen setzen: vielleicht mit einem kleinen Bild am Kühlschrank oder mit einem kleinen Heft zum Notieren.
5. Sprich mit deinen Eltern oder mit deinen Freundinnen und Freunden über dein Ziel. Sie können dir helfen, dich daran zu erinnern und dich unterstützen. Erst wenn du laut aussprichst, was du tun möchtest und es wichtigen Personen in deinem Leben mitteilst, ist es ein verpflichtender Versuch, etwas zu ändern.
6. Wenn du es schaffst, deine Gewohnheit umzusetzen, sei stolz auf dich und gönne dir etwas Schönes, wie z. B. einen Kinobesuch, eine zusätzliche Stunde im Kletterpark oder etwas, was du für dein Hobby brauchen kannst. Vereinbare deine Belohnung bereits vorab mit deiner Familie oder deinem Freundeskreis, so dass du dich darauf freuen kannst.

3. Welche digitalen Werkzeuge können zur Unterstützung gesunder Gewohnheiten genutzt werden?

Hintergrundinformation: Fast 70 Prozent der Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren nutzen gemäß der letzten verfügbaren Daten (2022) alleine oder mit den Eltern ein Smartphone oder Tablet, wobei 21 Prozent der bis Neunjährigen ein eigenes Smartphone besitzen und 36 Prozent ein eigenes Tablet. Diese Zahlen steigen dramatisch beim Übergang von der Primar- in die Sekundarstufe, wo dann bereits 86 Prozent der Kinder ein eigenes Smartphone besitzen. Umso wichtiger ist es, hier auch auf die positiven Nutzungsszenarien dieser digitalen Werkzeuge einzugehen.

Anhand der Leitfrage erfolgt im Plenum das Sammeln von Antworten und vielleicht auch das Vorstellen von Beispielen.

Erwartbare Antworten zu den Einsatzszenarien aus der eigenen Familie:

Schrittzähler, Wanderapp oder Ernährungsapp, Smartwatch, Fitnessstracker-Armband, Smartphone.

Auch die Lehrkraft kann hier ein Beispiel vorstellen, wenn sie derartige Werkzeuge nutzt, z. B. die Schrittzählerapp der Smartwatch, die Wassertrink-App oder die Achtsamkeitsapp.

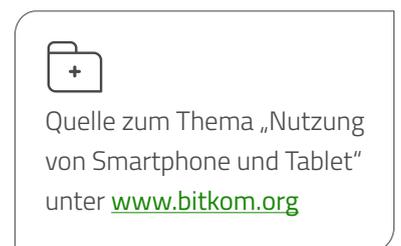
Hier kann man vergleichen, welche Vorteile eine digitale Wassertrink-App oder eine Schrittzähler-App mit sich bringen. Ebenso soll die Lehrkraft verdeutlichen, dass das obige Beispiel von Arbeitsblatt 2 (Obst, Wasser, Bewegung, Schlaf, Bildschirmzeit) leicht in eine digitale Version übertragen werden kann.

Vorteile können sein: Erinnerungsfunktion der App / Übersicht über längere Zeiträume / Gamification (Belohnungen, wenn Ziele erreicht werden) / „immer dabei“-Aspekt

Erweiterung

Durch das Suchen, Finden und Bewerten von Gesundheitsinformationen haben die Lernenden die Bedeutung gesunder Gewohnheiten bezüglich der drei Säulen „Ernährung, Bewegung und Schlaf“ erkannt. Sie wenden dieses Wissen nun – ausgehend von zwei Beispielen – selbst an und gestalten ein „gesundes Wochenende“.

Hinweis: Die Lehrkraft soll verdeutlichen, dass die visuelle Erscheinung und das Aussehen nicht (unbedingt) Rückschlüsse auf den inneren/psychischen Zustand einer Person zulassen. Es ist ratsam, diesen Aspekt mit den Lernenden zu thematisieren. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, hier zu erwähnen, dass Kinder auch das Recht haben, mal „faul“ zu sein oder sich ungesund zu ernähren, solange es nicht um ihre langfristige Gesundheit geht. Das Ziel dieser Aktivität ist nicht, „perfekt“ zu werden.





1. Wie war das Wochenende des Jungen deiner Meinung nach?

Erwartbare Antworten: Der Junge hat zu wenig geschlafen. / Vielleicht musste er irgendetwas arbeiten. / Er hat sicher die ganze Zeit gezockt. / Vielleicht hatte er Probleme in der Familie oder in der Schule. / Er war krank. / Er sieht fertig aus.

2. Was denkst du: Wie war das Wochenende des Mädchens?

Erwartbare Antworten: Das Mädchen hatte ein entspanntes Wochenende. / Sie hat bestimmt etwas Schönes unternommen. / Vielleicht hat sie etwas Schönes erlebt. / Sie sieht sehr erholt aus.

3. Wie könnte für dich ein schönes und gesundes Wochenende aussehen? Arbeitsblatt 4

In 2er-Gruppen sollen die Lernenden einen Plan für ein entspanntes Wochenende erarbeiten, welches auch so realistisch zu gestalten ist, dass es umgesetzt werden kann. Als Hilfestellung dazu kann man die Kärtchen aus Anhang 4 austeilen. Zu beachten ist, dass digitale Tools gewinnbringend zur Unterstützung eingesetzt werden dürfen. Beispiele hierfür: www.komoot.com für Wanderungen, www.geocaching.com für Geocaching, www.7mind.de für Meditationen und Achtsamkeitsübungen oder www.youtube.com z. B. für Tanz-Tutorials.

Die Lehrkraft gibt den Lernenden einen Zeitrahmen von ca. 15 Min. vor. Da sehr individuelle Ergebnisse entstehen, müssen diese nicht im Plenum besprochen werden. Wünschenswert wäre der Aufruf durch die Lehrkraft, dieses erarbeitete Wochenende in Absprache mit der Familie der Lernenden zuhause umzusetzen.

Reflexion

Individuelle Antworten der Lernenden

Arbeitsblatt 1

Digital stark: Gesundheit entdecken und leben



100



© Elizaveta - stock.adobe.com



Für Forscherinnen und Forscher

Finde heraus, wie sich gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und genug Schlaf auf deine Gesundheit auswirken! Schreibe deine Ideen in die farbigen Sprechblasen.

Schau dir zuerst das Beispiel an: Wenn ich mich genug **bewege**, ist das gut für mein **Herz**.

HERZ





Wie gesund lebst du in einer Woche?

Male die Symbole für einen normalen Tag aus. Wenn du möchtest, kannst du diesen Tracker mal eine ganze Woche lang nutzen, um diese fünf Gewohnheiten besser zu verstehen und vielleicht zu verbessern.

	PORTIONEN OBST	WASSER (0,3 L)	BEWEGUNG (15 MIN.)	SCHLAF (STUNDEN)	BILDSCHIRMZEIT (15 MIN.)
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
SONNTAG					



Ja, ich schaffe das!

Du hast gerade gesehen, welche gesunden Gewohnheiten du in deinen Tagesablauf einbauen kannst. Überlege dir nun eine Gewohnheit, die du selbst gerne einbauen würdest. Die Lehrkraft gibt dir dazu noch mehr Informationen.

SCHRITTE	MEINE GEWOHNHEIT
1.  Beschreibe die Gewohnheit.	Meine neue Gewohnheit ist:
2.  Setze dir ein Ziel.	Mein Ziel ist:
3.  Mache kleine Schritte.	Mein erster Schritt ist:
4.  Erinnere dich selbst.	Ich erinnere mich mit:
5.  Suche Unterstützung.	Ich erzähle es:
6.  Belohne dich.	Meine Belohnung ist:



Mein gesundes und schönes Wochenende

Fülle die Tabelle mit deinem persönlichen Wochenendplan aus.

TAGESZEIT	ESSEN	AKTIVITÄT	MIT WEM?	SCHLAFENSZEIT
Freitag nach der Schule				
Freitag Abend				
Samstag Vormittag				
Samstag Nachmittag				
Samstag Abend				
Sonntag Vormittag				
Sonntag Nachmittag				
Sonntag Abend				

 **Anhang**

Anhang 1

Eine gesunde Gewohnheit oder eine eher ungesunde Gewohnheit?



täglich Zähne putzen

genug Wasser trinken

regelmäßig Pausen
vom Fernsehen oder
Handy machen

ausgewogen frühstücken

Sport treiben

früh schlafen gehen

an der frischen Luft spielen

mit Freundinnen
und Freunden
draußen spielen

vor dem Essen meine
Hände waschen

Helm beim
Fahrradfahren tragen



Musik hören
und dazu tanzen

an Sportveranstaltungen
teilnehmen

Entspannungsübungen
machen

Hausaufgaben bis zur
letzten Minute
aufschieben

ohne Frühstück
zur Schule gehen

lange fernsehen

sehr viele
Süßigkeiten essen

mehrere Stunden Videos
am Handy anschauen

Bücher lesen

Obst und Gemüse essen

soziale Medien
lange nutzen

regelmäßig zuckerhaltige
Limonaden trinken



oft in geschlossenen
Räumen spielen

viel Fast Food essen

allein Videospiele spielen

Anhang 2

Lösung zu Anhang 1 – Eine gesunde Gewohnheit oder eine eher ungesunde Gewohnheit?



Gesunde Aktivitäten

- täglich Zähne putzen
- genug Wasser trinken
- regelmäßig Pausen vom Fernsehen oder Handy machen
- ausgewogen frühstücken
- Sport treiben
- Obst und Gemüse essen
- früh schlafen gehen
- an der frischen Luft spielen
- mit Freundinnen und Freunden draußen spielen
- vor dem Essen meine Hände waschen
- Schutzausrüstung beim Fahrradfahren tragen
- Bücher lesen
- Musik hören und dazu tanzen
- an Sportveranstaltungen teilnehmen
- Entspannungsübungen machen



Eher ungesunde Aktivitäten

- lange fernsehen
- sehr viele Süßigkeiten essen
- mehrere Stunden Videos am Handy anschauen
- spät ins Bett gehen
- Hausaufgaben bis zur letzten Minute aufschieben
- oft in geschlossenen Räumen spielen
- soziale Medien lange nutzen
- regelmäßig zuckerhaltige Limonaden trinken
- viel Fast Food essen
- allein Videospiele spielen

Anhang 3

Lösung – Arbeitsblatt 2 – Bedeutung und Bewusstsein für die drei Säulen:
Ernährung, Bewegung, Schlaf

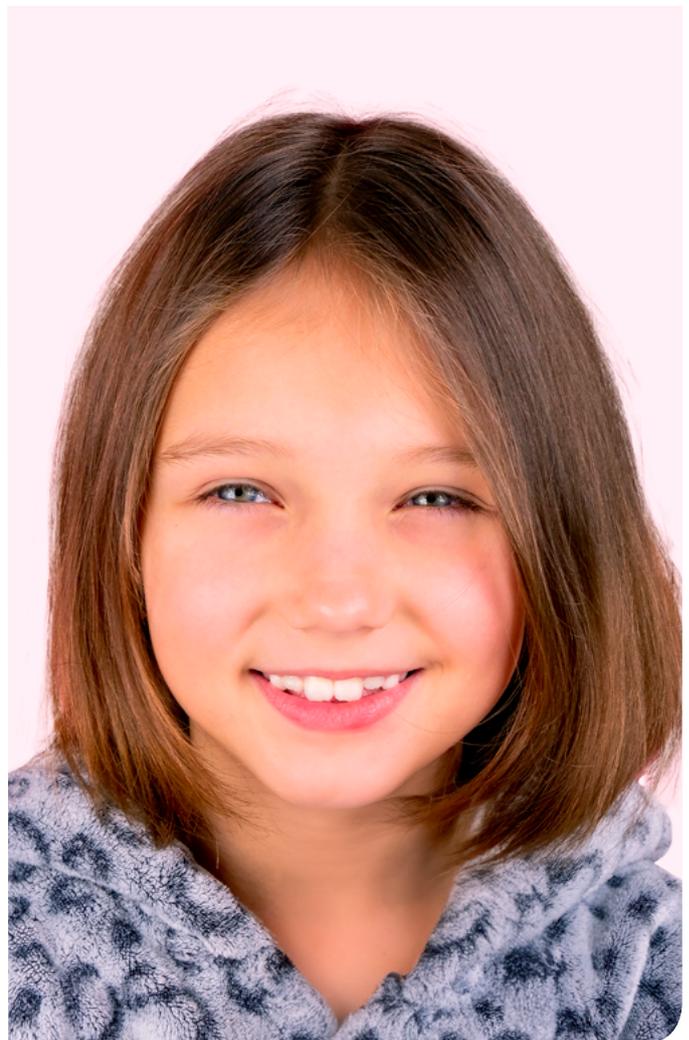


Anhang 4

Gestresster Junge und erholt es Mädchen



© Мар'ян Філь - stock.adobe.com



© Pavlo - stock.adobe.com



Anhang 5 Ideen fürs Wochenende – Vorschläge für Arbeitsblatt 4

Gesunde Aktivität

- Wandern
- Radfahren
- Naturpfad
- Park
- Wald
- Tiergehege
- See

Kreativität

- Malen
- Basteln
- Upcycling
- Musik machen
- Zeichnen
- Schreiben
- Lego

Sport

- Fußball
- Schwimmen
- Joggen
- Seilspringen
- Tanzen
- Inliner
- Radfahren

Kochen/Backen

- gesunde Rezepte suchen
- gemeinsam gesunde Zutaten einkaufen
- Backen
- Kochen
- ein Menü für die Familie erstellen

Entspannen

- Yoga
- Musik hören
- Audiobuch hören
- Meditation

Spiele

- Puzzle
- Kartenspiel
- Brettspiel
- Rätsel
- Sudoku
- Würfelspiel
- Geocaching

Ausflug

- Museum
- Ausstellung
- Zoo
- Aquarium
- Burg
- Schloss
- Bauernhof

Foto

- Orte
- Tiere
- Pflanzen
- Menschen
- Bauwerke
- Familie

Tiere

- im Tierheim helfen
- Gassi gehen
- Wildgehege
- Imker
- Bauernhof

Fahrradtour

- Organisation
- Verpflegung
- Ziele (See, Picknick, Spielplatz, Aussichtspunkte)

Helfen

- Tierheim
- Nachbarschaft
- Organisation
- Feuerwehr
- Gemeindezentrum
- Gartenarbeit

Frühstück

- Vollkorngebäck
- Obst
- Müsli
- Joghurt
- Smoothie
- Gemüse
- Milch
- Tee

Mittagessen

- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- mageres Fleisch
- Gemüse
- Salat
- Suppen

Abendessen

- Brot
- Brötchen
- Käse
- magere Wurst
- Salat
- Frischkäse
- Eier
- Vegetarisches

Snacks

- Obst
- Gemüsesticks
- Nüsse
- Joghurt
- Milchreis
- Griesbrei

Mit wem?

- Eltern(teil)
- Geschwister
- Freundinnen und Freunde
- Verwandte
- Nachbarinnen oder Nachbarn



Interessante Links zum Thema „Digital stark: Gesundheit entdecken und leben“

Für zu Hause:

- „Tipps für ein gesundes Leben“ unter www.lehrer-online.de

In der Schule:

- „Gesund und fit – eine Projektwoche“ unter www.lehrer-online.de

Mediennutzung und ihre Folgen:

- „Smartphone und Tablet für die meisten Standard“ unter www.bitkom.org

Ernährung:

- „Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche“ unter www.barmer.de

Bewegung:

- „Warum ausreichend Bewegung wichtig für Kinder ist.“ unter www.dbkids.de
- „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ unter www.bundesgesundheitsministerium.de

Schlaf:

- „Kind zum Schlafen bringen: Fünf Tipps für einen guten Schlaf“ unter www.barmer.de
- „Wer wenig schläft, hat in der Schule das Nachsehen“ unter www.spektrum.de

Impressum

1. Auflage September 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: Michael Kohl

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.



DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

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.