

# Digitale Medien als Lernwerkzeuge



8 – 10 Jahre

## Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

# Digitale Medien als Lernwerkzeuge

Handreichung für Lehrkräfte

 8 – 10 Jahre

 **Dauer:** 120 Min.



Die verwendeten Onlinematerialien und -werkzeuge sind DSGVO-konform.

## Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Lernenden die vielfältigen Möglichkeiten kennenlernen, die Medien für das Lernen bieten. Sie erkunden sowohl traditionelle als auch digitale Lernmethoden und erfahren, wie sie Medien effektiv zur Informationsbeschaffung und zum Lernen nutzen können. Die Lernenden werden dazu angeregt, verschiedene Lernwerkzeuge auszuprobieren und ihre Erfahrungen zu reflektieren. Ziel ist es, ein Bewusstsein für einen gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu entwickeln und die eigene Kompetenz in der digitalen Gesundheit zu stärken. Die Lernenden formulieren eigene Umgangsregeln und setzen diese um.

### Ziel dieser Einheit ist es,

- verschiedene Lernwege und Medien zu erkennen und zu nutzen.
- die Vorteile und Herausforderungen der Mediennutzung beim Lernen zu identifizieren.
- gesundheitsbezogene Informationen zu suchen, zu bewerten und zu nutzen.
- Wege aufzuzeigen, digitale Inhalte zu erstellen und zu teilen.
- einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln.

### SCHULFÄCHER

Sachunterricht

### BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN

- Analysieren und Bewerten von Medien
- Medien zielgerichtet für schulische Zwecke nutzen
- Strategien der Entspannung und Selbstkontrolle
- Erkennen und Hinterfragen persönlicher Mediennutzung
- Gesundheitsinformationen mit digitalen Hilfsmitteln suchen, finden und bewerten

Deutsch

- Lesekompetenz und Informationsentnahme
- verstehend zuhören und Gespräche führen
- Kommunikation und Kollaboration mit digitalen Medien



## KMK-Kompetenzen

- Arbeits- und Suchinteressen klären und festlegen
- In verschiedenen digitalen Umgebungen suchen
- Mithilfe verschiedener digitaler Kommunikationsmöglichkeiten kommunizieren
- Eine Produktion planen und in verschiedenen Formaten gestalten, präsentieren, veröffentlichen oder teilen
- Chancen und Risiken des Mediengebrauchs in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen, eigenen Mediengebrauch reflektieren und ggf. modifizieren

## 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)

### 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

### 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 (je nach Klassengröße)
- 4er-Gruppen
- 3er-Gruppen
- 2er-Gruppen



### Link zur Einheit

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



### Kursmaterial (Lehrkraft)

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



### Kursmaterial (Lernende)

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



### Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

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



### Onlinematerialien und -werkzeuge in der Einheit

- [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (ausgewählte Videos)
- [www.anton.app/de](http://www.anton.app/de) (fakultativ)
- [www.learningapps.org](http://www.learningapps.org) (fakultativ)
- [www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de)
- [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)



## Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken und ausschneiden
- evtl. Schulgeräte besorgen
- fakultativ: Zahnbürste, Zahnpasta, Erste-Hilfe-Set, Sonnencreme, Seife
- die Anton-App auf mindestens einem Tablet installieren



**Ablauf**

- Einstieg**
- Hinführung zum Thema**
- Erarbeitung 1**
- Erarbeitung 2**
- Vertiefung**
- Erweiterung**
- Reflexion**

- Startervideo zur Einheit
- Was bedeutet Lernen für dich?
- Praxisphase: Stationenarbeit zum Thema „Gesunde Ernährung“
- Suchen – Finden – Machen
- Digitale Lernwerkzeuge nutzen und digitale Produkte erstellen
- Mediennutzung verstehen und regeln
- Abschlussrunde

ZIEL UND FRAGESTELLUNG	METHODIK	MEDIUM
<b>Einstieg</b> Was hast du im Video gesehen?	Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Video</li> </ul>
<b>Hinführung zum Thema</b> 1. Was bedeutet Lernen für dich? 2. Wie lernst du? 3. Was hast du zuletzt gelernt?	Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tafel/Tablet, um Ideen in einer Ideenblase festzuhalten</li> <li>▪ Anhang 1</li> </ul>
<b>Erarbeitung 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welche Medien kennst du?</li> <li>▪ Welche Medien seht ihr?</li> <li>▪ Wie kann man diese zum Lernen nutzen?</li> </ul>	Plenum Zer-Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anhang 2</li> <li>▪ Tafel/Tablet</li> </ul>
Praxisphase: Stationenarbeit zum Thema „Gesunde Ernährung“  Kurze Diskussion: Wo kannst du dich über gesunde Ernährung informieren? Wie kannst du etwas Neues dazu erfahren oder lernen?	Diskussion im Plenum	–
Stationen: 1. Memory 2. Ernährungssampel 3. Mitmachlieder 4. Lern-App 5. Entspannungsübung	Gruppenarbeit: Die Klasse wird in fünf Gruppen aufgeteilt, die rotieren und nacheinander alle Stationen durchlaufen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 1</li> <li>▪ Tablet oder Schulgeräte</li> </ul>
Feedback: Erfahrungsaustausch zur Stationenarbeit	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblatt 1</li> </ul>



ZIEL UND FRAGESTELLUNG



METHODIK



MEDIUM



**Erarbeitung 2**

Suchen – Finden – Machen:  
mit Kindersuchmaschinen und  
Lern-Apps Informationen und Übungen  
zu weiteren Gesundheitsthemen  
suchen, finden und verstehen

4er-Gruppen (Recherche)  
Plenum (Vorstellen der Ergebnisse)

- Tablets oder Schulgeräte für die Recherche
- Schulheft für Notizen



**Vertiefung**

Präsentation: Digitale Lernwerkzeuge  
nutzen und digitale Produkte erstellen

Unterrichtsgespräch im Plenum  
4er-Gruppen

- Arbeitsblatt 2
- Tablets oder Schulgeräte
- Anhang 3

Reflexion: Was hat dir gut gefallen?

–

–



**Erweiterung**

Mediennutzung verstehen und regeln:  
1. Diskussion: Wann wird  
Mediennutzung ungesund oder  
vielleicht problematisch?  
2. Gruppenarbeit: Situationen  
erkennen und verstehen  
3. Regeln erstellen

Unterrichtsgespräch im Plenum  
3er-Gruppen

- Arbeitsblatt 3



**Reflexion**

- Was hast du in dieser Einheit gelernt?
- Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?
- Wie kannst du neue Informationen zu Gesundheitsthemen finden?
- Welche Methoden gibt es, um Neues zu lernen und zu üben?
- Welche digitalen Werkzeuge kannst du dafür nutzen?

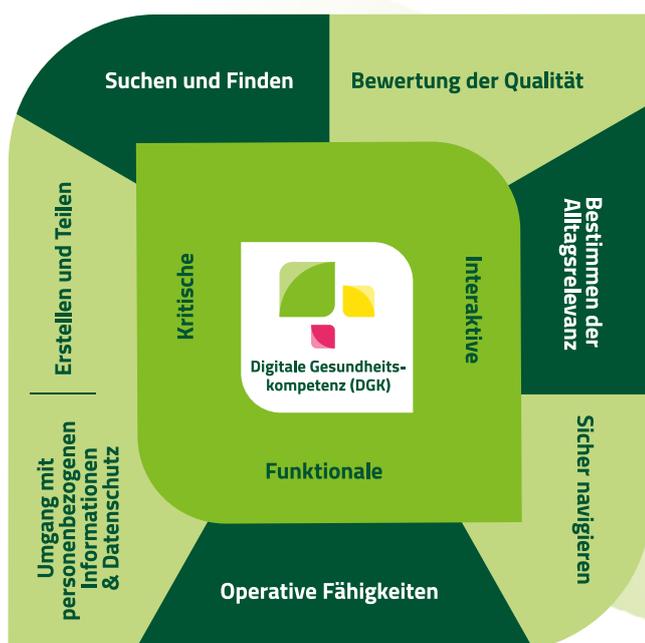
Diskussion im Plenum

–

## 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.



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

### Einstieg

Individuelle Antworten der Lernenden

Es soll deutlich werden, dass hier einige Werkzeuge eingesetzt und verschiedene Wege eingeschlagen werden, um Inhalte zu lernen und darzustellen. Auch der kooperative Aspekt soll erwähnt werden.

---

### Hinführung zum Thema

In diesem Abschnitt wird die Alltagsrelevanz des Themas hervorgehoben und bewusst gemacht.

#### 1. Was bedeutet Lernen für dich?

Die Lehrkraft lässt sich Definitionsversuche von den Lernenden geben und formuliert anschließend eine einfache Definition von „Lernen“.

**Vorschlag:** Lernen bedeutet, dass man sich neues Wissen und neue Fähigkeiten aneignet. Durchs Lernen kann man Dinge, die man vorher nicht konnte, oder man weiß Sachen, die man vorher nicht wusste.

#### 2. Wie lernst du?

Mit dieser einleitenden Frage wird die Aufmerksamkeit der Lernenden von „Was?“ auf das „Wie?“ gelenkt. Anknüpfend an den Bereich „zu Hause / Freizeit“ aus Frage 1 greift die Lehrkraft Antworten auf und stellt nun die Frage nach dem „Wie?“ des Lernens und erweitert die Antworten der Lernenden in der bereits angelegten Ideenblase an der Tafel.

#### Anregungen für Wie-Fragen:

Wie hast du Radfahren gelernt? (ausprobieren, nachmachen)

Wie hast du Lesen gelernt? (Schritt-für-Schritt, zuerst Buchstaben, danach erste Wörter, dann Bücher)

Wieso könnt ihr alle so gut Plus-Rechnungen? (üben, Spiele in einer App)

Wie kannst du herausfinden, wie Magnete funktionieren? (tun, machen, experimentieren)

Wie kannst du etwas darüber lernen, wie Pflanzen wachsen? (tun, machen, Projekt in der Schule)

Wie kannst du lernen, einen Kuchen zu backen oder dein Lieblingsgericht zu kochen? (zuschauen, Video anschauen, mit den Eltern ausprobieren)

Wie kannst du eine Sprache lernen? (hören, sprechen, mit einer App ausprobieren, spielen)

Die Lehrkraft weist darauf hin, dass es sehr viele Wege gibt, etwas Neues zu lernen. Manche Werkzeuge zum Lernen benutzen wir schon sehr lange (ausprobieren, Bücher lesen, üben) und manche Lernwerkzeuge sind recht neu. Oft spricht man dabei von „Medien“.

#### 3. Was hast du zuletzt gelernt?

Die Antworten werden in einer Ideenblase festgehalten (siehe Gestaltung und Anregungen im Anhang 1). Die Lehrkraft startet mit der Kategorie „Schule“ und sammelt die Antworten der Lernenden. Hier erwähnen die Kinder z. B. die letzten Inhalte, die im Unterricht in den verschiedenen Fächern oder Projekten behandelt wurden. Die Lehrkraft geht zur Kategorie „zu Hause / Freizeit“ über. Die von den Lernenden erwarteten Antworten können von handwerklichen Tätigkeiten über sportliche Aktivitäten bis hin zu kreativen Tätigkeiten und „Life Skills“ reichen.

Um auf das Thema „Gesundheit“ vorzubereiten, soll die Lehrkraft auch nachfragen – falls nicht in der vorherigen Phase geschehen – wer in letzter Zeit eine neue Sportart gelernt hat, wer etwas über Kräuter oder Obst im eigenen Garten gelernt hat oder wer ein gesundes Rezept zu Hause gekocht hat.



Der Schwerpunkt dieser Arbeitsphase ist die Förderung der Kommunikation und der Kollaboration durch den Austausch von Gedanken und Ideen.

## **Erarbeitung 1**

In diesem Abschnitt machen sich die Kinder mit digitalen, interaktiven Übungsformen vertraut und erlernen, diese Möglichkeiten auch für die eigenen gesundheitsbezogenen Anliegen zu nutzen, indem sie Suchanfragen formulieren oder Suchstrategien verwenden.

Mit einer Collage (Anhang 2) von verschiedenen Medienformen (z. B. Fernseher, Smartphone, Buch, Tablet, Computer, Radio, Zeitung, Kopfhörer, Virtual-Reality-Brille, Zeitschriften, Mikrofon, Drucker) werden die Lernenden dazu aufgefordert, ein paar Fragen zu beantworten:

- Welche Medien kennst du?
- Welche Medien seht ihr?
- Wie kann man diese zum Lernen nutzen?

In 2er-Gruppen identifizieren sie die einzelnen Medien, wählen drei davon aus und überlegen sich jeweils ein Beispiel, wie sie mit diesen Medien lernen könnten. Anschließend werden die einzelnen Medien im Plenum angesprochen und die Lernenden nennen Beispiele zum Lerneinsatz. Es ist empfehlenswert, die Ideen der Lernenden an der Tafel festzuhalten.

Die Lehrkraft leitet zum gesundheitsbezogenen Thema über: „Heute probieren wir digitale Medien mit unseren Tablets aus, um etwas über gesunde Ernährung zu erfahren.“ Zuerst kommt eine kurze Diskussion über gesunde Ernährung und Bewegung anhand der folgenden Frage:

**Wo kannst du dich über gesunde Ernährung informieren?**

**Wie kannst du etwas Neues dazu erfahren oder lernen?**

**Erwartbare Antworten der Lernenden:** Eltern, Bekannte, Freundeskreis, YouTube, Arzt/Ärztin, Internetseiten, Sportverein, TikTok, Videos, Bücher, eventuell Fernseher

Für die Stationenarbeit wird die Klasse in fünf Gruppen aufgeteilt: eine Gruppe pro Station. Jede Gruppe arbeitet mit Arbeitsblatt 1. Die Reihenfolge der Stationen ist nicht relevant. Zuerst werden alle Stationen vorgestellt und die Arbeitsmethode in den Gruppen erläutert. Hier ist es – je nach Lerngruppe – besonders wichtig, den Umgang mit QR-Codes zu erklären. Die Lehrkraft stellt außerdem sicher, dass für die vierte Station ein Tablet zur Verfügung steht, auf dem die Anton-App installiert ist.

Pro Station sollte man ca. fünf bis sieben Minuten Zeit einplanen. Nach dieser Zeit werden die Stationen gewechselt.

### **Station 1**

Memory mit Lebensmittelbildern (Zuordnungsübung Bild – Bezeichnung) unter [www.learningapps.org](http://www.learningapps.org)

### **Station 2**

Zuordnungsübung Lebensmittel – Häufigkeit (oft/täglich, manchmal, selten) unter [www.learningapps.org](http://www.learningapps.org)

### **Station 3**

Bewegungslieder zum Mitmachen unter [www.youtube.com](http://www.youtube.com) oder unter [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

### **Station 4**

Ausprobieren der Lern-App Anton unter [www.anton.app/de](http://www.anton.app/de) zum Thema „Gesunde Ernährung“ oder „Bewegung“.

**Hinweis:** In der Anton-App – je nach Lerngruppe – die Kategorien „Sachunterricht ab 1. Klasse/Ein gesunder Körper“ oder „Biologie ab 5. Klasse/Bewegung hält gesund“ wählen.

### **Station 5**

Entspannungsübungen unter [www.7mind.de](http://www.7mind.de)

Hierbei eignet sich die 7Mind-App. Die Kinder können hier das Programm 7Mind@School entdecken. Folgende Übungen eignen sich für diese Übung: Bodyscan, Entspannung, zur Ruhe kommen, Dankbarkeit.



Abschließend soll den Lernenden ausreichend Zeit für ein Feedback und einen Erfahrungsaustausch gegeben werden. Fragen aus dem Arbeitsblatt können im Plenum besprochen werden.

**Mögliche Fragen:**

- Was hat euch beim Lernen mit der App geholfen?
- Was ist anders als beim Lernen mit einem Buch?
- Was hat dir am meisten Spaß gemacht?
- Was hast du Neues gelernt?

Nach der Kennenlernphase folgt eine operative Praxisphase, in der die Lernenden Kindersuchmaschinen erkunden, um selbst Informationen zur Gesundheit zu finden.

---

**Erarbeitung 2**

Mit einer Kindersuchmaschine oder einer Lern-App suchen die Lernenden in 4er-Gruppen Informationen und Übungen zum Thema, das die Lehrkraft ihnen zugeteilt hat. Bei größeren Klassen können auch jeweils zwei Gruppen dasselbe Thema bearbeiten. Jede Gruppe notiert analog drei wichtige Informationen, die sie gefunden haben und stellen sie nach der Gruppenarbeit im Plenum vor.

Bei der Bearbeitung der nächsten Phase „Vertiefung“ weist die Lehrkraft darauf hin, dass diese Informationen im weiteren Verlauf gebraucht werden.

Hier ist eine kleine Themenauswahl, die durch die Lehrkraft beliebig erweitert werden kann:  
Erste Hilfe, Sonnenschutz, Zahngesundheit, Händewaschen/Hygiene, gesundes Frühstück.

**Mögliche Kindersuchmaschinen/Lern-Apps:**

- [www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de)
  - [www.fragfinn.de/](http://www.fragfinn.de/)
  - [www.anton.app.de/](http://www.anton.app.de/)
- 

**Vertiefung**

Der Schwerpunkt der Arbeitsphase ist das Erstellen und Teilen von Gesundheitsinformationen. Diese eignet sich jedoch nur für Lerngruppen, die bereits eine Präsentation gehalten haben. Dabei sind diese Vorkenntnisse erforderlich:

- eine Präsentation halten
- Umgang mit digitalen Endgeräten
- Umgang mit Präsentationstools und Lernvideos, z. B. Apps Keynote, PowerPoint, Book Creator, iMovie, CapCut, StopMotion

In dieser Arbeitsphase erstellen und teilen die Lernenden Gesundheitsinformationen aus einem begrenzten Sachgebiet (siehe Themenauswahl aus Erarbeitung 2). Dabei nutzen sie digitale Lernwerkzeuge, um eigene digitale Produkte zu erstellen. Durch diese aktive Beteiligung werden die Lernenden dazu ermutigt, selbst tätig zu werden und ihre digitalen Kompetenzen zu erweitern. Digitale Lernwerkzeuge unterstützen sie dabei, effektive und ansprechende Gesundheitsinformationen zu entwickeln und zu verbreiten.

Die Lehrkraft beginnt in einer kurzen Einführung mit der Auffrischung des Wissens über digitale Lernwerkzeuge (Präsentationstools und Lernvideos).

Danach findet die Gruppenarbeit statt. In den 4er-Gruppen aus der Phase „Erarbeitung 2“ erstellen die Lernenden eine kurze Präsentation zum bereits recherchierten Thema (Erste Hilfe, Sonnenschutz, Zahngesundheit, Händewaschen/Hygiene) mit Bildern, Kurztexen, Videos und Audios. Vorgaben zu den Mindestanforderungen des fertigen Produkts



müssen kommuniziert werden bzw. mit dem Hinweisblatt (Arbeitsblatt 2) an die Lerngruppe weitergegeben werden. Die Lehrkraft stellt danach die fertigen Medienprodukte per Screensharing zur Verfügung und die Lernenden halten ihre Präsentation. Ein wertschätzendes Feedback nach der Präsentation rundet die Arbeitsphase ab.

**Vorbereitung:** ca. 30 Min.

**Präsentation:** 3 Min.

Die Lehrkraft schließt die Arbeitsphase mit einer kurzen Reflexionsrunde ab.

### **Was hat dir gut gefallen?**

Mögliche Antworten (in Erwachsenensprache, Inhalte aus der Welt der Lernenden)

- Mir hat es gefallen, dass wir verschiedene Medien wie Bilder, Videos und Audios verwenden konnten.
- Ich fand es toll, in der Gruppe zu arbeiten und gemeinsam Ideen zu sammeln.
- Unsere Gruppe hat gut zusammengearbeitet, und es hat Spaß gemacht, gemeinsam etwas zu erstellen.
- Mir hat es gefallen, die digitalen Werkzeuge besser kennenzulernen und damit zu arbeiten.
- Ich fand das Thema sehr interessant und es ist wichtig, sich darüber zu informieren.
- Das Präsentieren vor der Klasse war aufregend, aber es hat mir auch geholfen, selbstbewusster zu werden.

---

### **Erweiterung**

Hier werden Gesundheitsinformationen, die man online findet, von den Lernenden beobachtet und kritisch bewertet. Der eigene Medienkonsum wird reflektiert.

#### **1. Diskussion**

Die Lehrkraft greift zuerst auf die zahlreichen Informationen aus den vorigen Arbeitsphasen zurück und fragt einleitend die Lernenden nach den Grenzen der Mediennutzung, die sie bereits kennen.

**Mögliche Antworten:** Augen brennen, keine Zeit zum Trinken, keine Zeit zum Spielen/für Hausaufgaben, Kopfschmerzen, schlechter einschlafen, wütend, wenn die Eltern das Gerät wegnehmen, wenn man nicht mehr gerne andere Sachen macht, wenn deswegen in der Familie öfter gestritten wird usw.

#### **Wann wird Mediennutzung ungesund oder vielleicht problematisch? Woran merkst du das?**

**Mögliche Antworten:** wenn ich nicht mehr aufhören kann, wenn mir die Augen brennen, wenn ich nicht mehr draußen spielen möchte, wenn mir der Rücken weh tut, wenn ich lange vor dem PC/Tablet sitze, wenn ich mit meinen Freundinnen oder Freunden nichts mehr ausmachen mag, wenn ich gereizt oder aggressiv werde

#### **2. Gruppenarbeit**

Nun gibt die Lehrkraft das Arbeitsblatt 3 aus und bespricht die Aufgabe. Sie teilt danach die Klasse in 3er-Gruppen ein.

Die Gruppen können durchaus neu gemischt werden, damit nicht immer dieselben Lernenden zusammenarbeiten.

Die Lernenden sollen sich nun einigen, auf welche Farbe die jeweilige Situation zu legen ist.

Rot bedeutet „Dringend Pause machen, die Zeit der Mediennutzung dringend reduzieren“.

Gelb bedeutet „Bald ist eine Pause nötig, auf die Zeit der Mediennutzung achten“.

Grün bedeutet „Alles gut, aber aufmerksam bleiben“.

Nach Abschluss der Gruppenphase, wird im Plenum versucht, sich auf ein „Klassenergebnis“ zu einigen. Da es hier nicht unbedingt eine einzige richtige Lösung gibt, soll die Lehrkraft auch lenkend mitarbeiten, um zu verdeutlichen, dass die Themen individuell unterschiedlich wahrgenommen und gewichtet werden können. Beispiel: „Die Argumente von Gruppe A haben mich überzeugt, weil sie diese Karte auf das gelbe Feld gelegt hat, obwohl ich auch Gruppe B verstehen kann, wenn sie es lieber im roten Bereich sehen möchte.“



### Lösungsvorschläge:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>1. sozialer Rückzug: grün</li><li>2. Schlafmangel: rot</li><li>3. Interessenverlust an anderen Aktivitäten: grün</li><li>4. Konflikte wegen Mediennutzung: gelb</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>5. Unruhe und Gereiztheit: gelb</li><li>6. Aggressivität bei Entzug: rot</li><li>7. Entspannung: grün</li><li>8. Zeit für sich: grün</li></ul> |
|---|--|

Vier weitere Situationen, die die Lehrkraft vorstellen und nach einer Diskussion in der Lerngruppe den Farben zuordnen lassen kann:

- **Vernachlässigung von Pflichten: gelb**

Aron hat nach der Schule ein wenig am Computer gespielt. Dabei ist die Zeit so schnell vergangen, dass er keine Zeit mehr hatte, die Hausaufgaben zu erledigen.

- **Ständiges Verlangen nach dem Smartphone: rot**

Olivia wird unruhig und gereizt, wenn sie ihr Tablet mal für eine Stunde aus der Hand legen soll. Sie denkt die ganze Zeit nur daran, weiterzuspielen.

- **Kopfschmerzen und Verspannungen: gelb**

Nach einem langen Tag mit Chatten und Computerspielen tut Lio der Nacken weh. Er merkt, wie verspannt sein Rücken ist und dass er Kopfschmerzen bekommt.

- **Lernen: grün**

Paolo nutzt nach der Schule sein Tablet, um online Mathe-Übungen zu machen und Lernvideos anzusehen. Er nimmt sich regelmäßig Pausen und merkt, wie er die Aufgaben immer besser versteht.

### 3. Regeln erstellen

Aus diesem zusammen erarbeiteten Ergebnis lassen sich im letzten Arbeitsschritt auch Regeln für die eigenen gesundheitsbezogenen Anliegen der Lernenden formulieren.

Impuls durch die Lehrkraft: Was können wir tun, damit diese „Ampel“ möglichst oft auf Grün steht?

### Mögliche Themenbereiche:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bildschirmzeit pro Tag begrenzen</li><li>▪ Pausen einlegen, Augen entspannen</li><li>▪ keine Medien während der Mahlzeiten</li><li>▪ keine Medien direkt vor dem Schlafengehen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abwechslung: Medien vs. Bewegung, spielen, Freundinnen und Freunden treffen</li><li>▪ Absprachen mit Eltern treffen</li></ul> |
|--|---|

Ein Plakat mit den Regeln kann vorbereitet und im Klassenzimmer sichtbar aufgehängt werden.

Alternativ: Es wäre schön, wenn die Lehrkraft das erstellte Poster vervielfältigen könnte und die Kinder das Ergebnis ihrer Arbeit nach Hause mitnehmen könnten.

---

### Reflexion

Individuelle Antworten der Lernenden

---

## Arbeitsblatt 1

Digitale Medien als  
Lernwerkzeuge

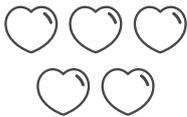
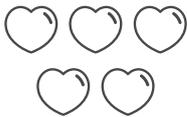


© Gorodenkoff - stock.adobe.com



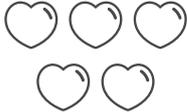
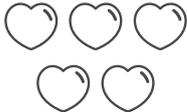
## Stationenlernen

Du beginnst mit deiner Gruppe bei der Station, die dir deine Lehrkraft gibt. Nach einer bestimmten Zeit teilt dir deine Lehrkraft mit, welche Station du mit deiner Gruppe als nächstes machst.

STATION	Wie gut hat dir diese Übung gefallen?	
<p>1. Memory</p> 		  <p>Woraus wird Tee gemacht?</p> <hr/> <p>Finde alle grünen Lebensmittel!</p> <hr/> <p>Welches Produkt wird aus Milch hergestellt?</p> <hr/>
<p>2. Zuordnung</p> 	 	<p>Wie oft solltest du Fleisch essen?</p> <hr/> <p>In welcher Kategorie ist Limonade?</p> <hr/> <p>Wie oft solltest du Joghurt essen?</p> <hr/>

100



STATION	Wie gut hat dir diese Übung gefallen?	
<p><b>3. Mitmachlieder</b></p> <p>Lied 1</p>  <p>Lied 2</p> 	<p>    </p>	<p>Welche Bewegungen hast du gemacht?</p> <hr/> <p>Nenne vier Bewegungen, die im Lied vorgeführt werden.</p> <hr/> <p>Warum ist Bewegung für uns gut?</p> <hr/>
<p><b>4. Anton</b></p>  	<p>    </p>	<p>Welchen Inhalt hast du dir angesehen?</p> <hr/> <p>Notiere dir zwei wichtige Informationen, die du gelernt hast.</p> <hr/>
<p><b>5. Entspannung</b></p> 	<p>    </p>	<p>Welche Übung hast du durchgeführt?</p> <hr/> <p>Warum ist die Übung gut für dich?</p> <hr/>





## Anleitung für die Erstellung einer Präsentation



### Gruppe 1

#### Unsere Informationen zum Thema Erste Hilfe

Mit einer oder mehreren Apps erstellt ihr ein Informationsmaterial zu eurem Thema. Nutzt die Werkzeuge/Apps, die euch eure Lehrkraft empfohlen hat.

Ihr müsst diese Fragen in eurem Material beantworten:

- a) Warum ist das Thema wichtig?
- b) Was muss man unbedingt wissen?
- c) Stellt die wichtigsten Dinge als Bild, Video oder Interview vor.
- d) Wo gibt es weitere Informationen, wenn man mehr darüber wissen will?  
Oder an wen kann man sich wenden?

Aufbau des Materials:

- Beginnt mit einer schön gestalteten Titelseite.
- Macht mindestens vier Seiten mit den Inhalten zu den Punkten a) bis d).
- Fügt gerne Bilder, Texte, Videos und Tonaufnahmen ein.



### Gruppe 2

#### Unsere Informationen zum Thema Sonnenschutz

Mit einer oder mehreren Apps erstellt ihr ein Informationsmaterial zu eurem Thema. Nutzt die Werkzeuge/Apps, die euch eure Lehrkraft empfohlen hat.

Ihr müsst diese Fragen in eurem Material beantworten:

- a) Warum ist das Thema wichtig?
- b) Was muss man unbedingt wissen?
- c) Stellt die wichtigsten Dinge als Bild, Video oder Interview vor.
- d) Wo gibt es weitere Informationen, wenn man mehr darüber wissen will?  
Oder an wen kann man sich wenden?

Aufbau des Materials:

- Beginnt mit einer schön gestalteten Titelseite.
- Macht mindestens vier Seiten mit den Inhalten zu den Punkten a) bis d).
- Fügt gerne Bilder, Texte, Videos und Tonaufnahmen ein.



### Gruppe 3

#### Unsere Informationen zum Thema Zahngesundheit

Mit einer oder mehreren Apps erstellt ihr ein Informationsmaterial zu eurem Thema. Nutzt die Werkzeuge/Apps, die euch eure Lehrkraft empfohlen hat.

Ihr müsst diese Fragen in eurem Material beantworten:

- a) Warum ist das Thema wichtig?
- b) Was muss man unbedingt wissen?
- c) Stellt die wichtigsten Dinge als Bild, Video oder Interview vor.
- d) Wo gibt es weitere Informationen, wenn man mehr darüber wissen will?  
Oder an wen kann man sich wenden?

Aufbau des Materials:

- Beginnt mit einer schön gestalteten Titelseite.
- Macht mindestens vier Seiten mit den Inhalten zu den Punkten a) bis d).
- Fügt gerne Bilder, Texte, Videos und Tonaufnahmen ein.



### Gruppe 4

#### Unsere Informationen zum Thema Händewaschen

Mit einer oder mehreren Apps erstellt ihr ein Informationsmaterial zu eurem Thema. Nutzt die Werkzeuge/Apps, die euch eure Lehrkraft empfohlen hat.

Ihr müsst diese Fragen in eurem Material beantworten:

- a) Warum ist das Thema wichtig?
- b) Was muss man unbedingt wissen?
- c) Stellt die wichtigsten Dinge als Bild, Video oder Interview vor.
- d) Wo gibt es weitere Informationen, wenn man mehr darüber wissen will?  
Oder an wen kann man sich wenden?

Aufbau des Materials:

- Beginnt mit einer schön gestalteten Titelseite.
- Macht mindestens vier Seiten mit den Inhalten zu den Punkten a) bis d).
- Fügt gerne Bilder, Texte, Videos und Tonaufnahmen ein.



## Die Medienampel: rot, gelb oder grün?

Schneide zuerst die acht Kärtchen auf der nächsten Seite aus.

In der Gruppe: Lest jetzt diese Situationen. Entscheidet zusammen, auf welches Farbfeld ihr das Kärtchen legen wollt. Es sollte auf jeder Farbe etwas zu finden sein.



### 1. Sozialer Rückzug

Zeyneb verbringt seit Tagen jede Pause damit, auf ihrem Smartphone zu spielen. Ihre Freundinnen treffen sich ohne sie auf dem Schulhof zum Spielen.

### 2. Schlafprobleme

Yasin liegt abends lange wach und schaut Videos auf seinem Smartphone. Am nächsten Morgen ist er in der Schule sehr müde und kann sich nicht konzentrieren

### 3. Interessenverlust

Niklas geht seit Wochen nicht mehr zum Fußballtraining. Stattdessen sitzt er lieber vor seiner Spielekonsole. Früher war Fußball sein großes Hobby.

### 4. Konflikte wegen Mediennutzung

Alina streitet oft mit ihren Eltern. Sie soll nur eine Stunde pro Tag am Tablet spielen, aber Alina hält sich nicht daran.

### 5. Unruhe und Gereiztheit

Aria ist hibbelig und gereizt, weil sie ihr Smartphone zu Hause vergessen hat. Den ganzen Schultag denkt sie nur daran, dass sie nicht spielen und chatten kann.

### 6. Aggressivität bei Entzug

Juans Eltern erlauben ihm am Wochenende nur eine Stunde pro Tag mit dem Tablet zu spielen. Als die Zeit um ist, wird Juan sehr wütend und schreit seine Mutter an, weil er weiterspielen will.

### 7. Entspannung

Mathilda hört abends vor dem Schlafengehen eine entspannende Hörgeschichte auf ihrem Smartphone. Danach fühlt sie sich ruhig und schläft schnell ein.

### 8. Zeit für sich

Kevin verbringt eine Stunde am Nachmittag damit, ein Hörbuch zu hören und zu malen. Er genießt die Zeit für sich und fühlt sich danach erfrischt und kreativ.





**Rot bedeutet**

„Dringend Pause machen, die Zeit der Mediennutzung dringend reduzieren.“



**Gelb bedeutet**

„Bald ist eine Pause nötig, auf die Zeit der Mediennutzung achten.“



**Grün bedeutet**

„Alles gut, aber aufmerksam bleiben.“

 **Anhang**

**Anhang 1**  
**Unterrichtsphase „Hinführung zum Thema“ – Ideenblase**

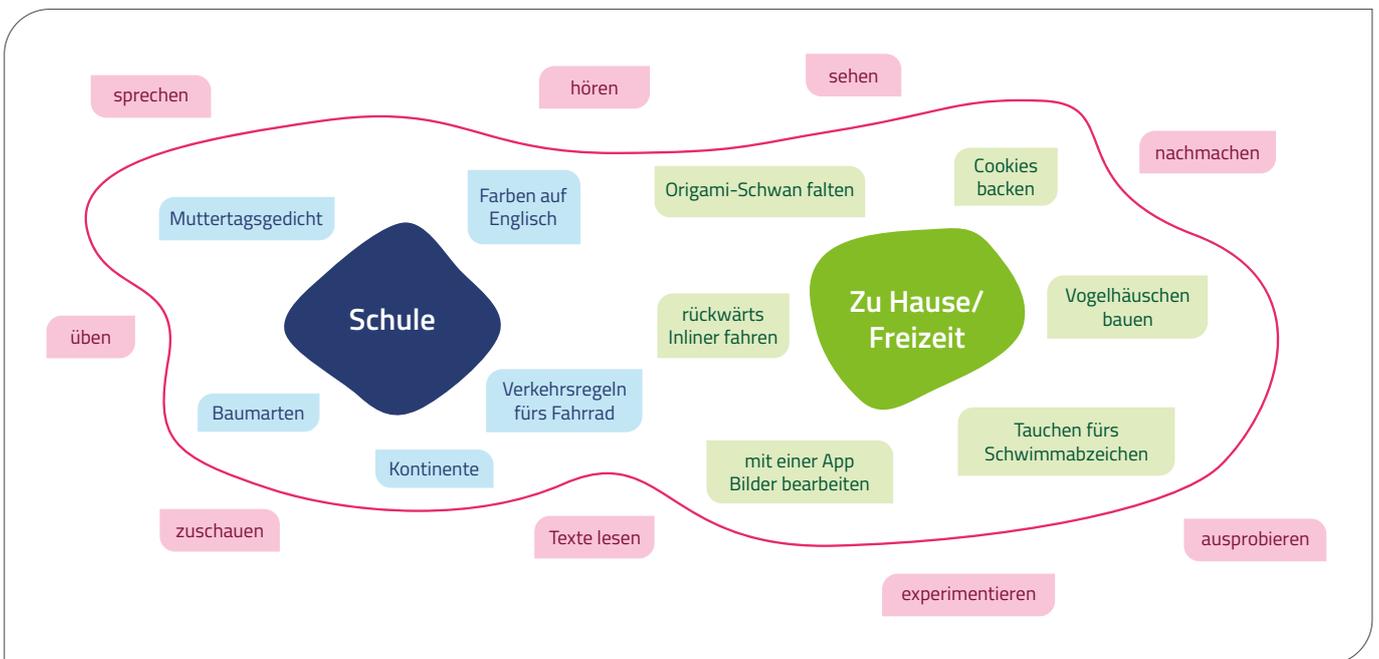
Die Lehrkraft zeichnet analog oder digital zwei Kreise/Blasen an die Tafel. Ein Kreis beinhaltet das Wort „Schule“, der andere die Begriffe „zu Hause/Freizeit“. Im Unterrichtsgespräch notiert die Lehrkraft dann die Antworten der Lernenden rund um die Blasen.

Beispiele für Tafelbild:

**1. Was hast du zuletzt gelernt?**



**2. Wie lernst du?**



## Anhang 2 Medien



© Scanrail - stock.adobe.com



© pbombaert - stock.adobe.com



© dnd\_project - stock.adobe.com



© Sendo - stock.adobe.com



© 7AM - stock.adobe.com



© rzrstudio - stock.adobe.com



© pixindy - stock.adobe.com



© Sergey Peterman - stock.adobe.com



© Anton Gvozdikov - stock.adobe.com



© BillionPhotos.com - stock.adobe.com



© Mizkit - stock.adobe.com



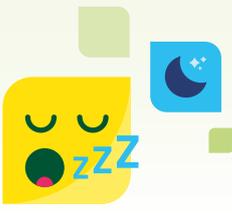
© Kaspars Grinvalds - stock.adobe.com

## Anhang 3

### Aufbau des Materials

- Beginnt mit einer schön gestalteten Titelseite.
- Macht mindestens vier Seiten mit den Inhalten zu den Punkten a) bis d).
- Fügt gerne Bilder, Texte, Videos und Tonaufnahmen ein.

Gesundes Schlafen



Von Alina und Yassir, Klasse 3 a

a. Warum ist das Thema wichtig?

Schlaf ist super wichtig für Kinder, weil er viele tolle Dinge für deinen Körper und Geist macht.



b. Was muss man unbedingt wissen?



1. Wenn du schläfst, wächst dein Körper, was dir hilft, groß und stark zu werden.
2. Außerdem gibt dir Schlaf die Energie, die du brauchst, um zu spielen, zu lernen und Spaß zu haben.
3. Dein Gehirn kann sich besser an neue Sachen erinnern, wenn du genug schläfst, was dir in der Schule hilft.
4. Schlaf hält deinen Körper gesund, sodass du nicht so leicht krank wirst und sorgt dafür, dass du fröhlich bist und gute Laune hast.



c. Die wichtigsten Informationen

Feste Schlafenszeiten



Ruhige Abendroutine

Gesunde Ernährung



Ausreichend Schlaf

9-11 Stunden

Bildschirmzeit begrenzen



Gemütliches Schlafzimmer



01. © LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com  
02. © Sea Wave - stock.adobe.com  
03. © Photographee.eu - stock.adobe.com

d. Weitere Informationen



Erwachsen: Eltern, Lehrkräfte

Ärzte



Bücher



Internet



Zeitschriften



## Interessante Links zum Thema „Digitale Medien als Lernwerkzeuge“

### Allgemeines:

- „Werkzeugkästen – Methodische und didaktische Beispiele zur Integrierung digitaler Medien in den Unterricht“ unter [www.medien-in-die-schule.de](http://www.medien-in-die-schule.de)
- „Apps und Tools im Unterricht“ unter [www.lehrer-online.de](http://www.lehrer-online.de)

### Unterrichtsmaterialien:

- „Unterrichtsmaterial – Themen- und Methodenbausteine für alle Altersgruppen“ unter [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)
- Weitere DURCHBLICKT! Handreichungen zur digitalen Gesundheitskompetenz:
  - Do's and Don'ts im Handyalltag unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)
  - Onlinespiele unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)
  - Mediennutzung und Lernen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)
  - Umgang mit Fotos unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.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](mailto: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.