

Medien und Prävention



10 – 11 Jahre

Handreichung für Lehrkräfte



- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! www.durch-blickt.de

© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

Medien und Prävention

Handreichung für Lehrkräfte

 **10 – 11 Jahre**
 **Dauer:** 90 min



Die verwendeten Online
Materialien/Tools sind
DSGVO-konform.

Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit sollen die Lernenden erkennen, welche Bedeutung das Thema Prävention hat. Ausgehend von dem Erfahrungsschatz der Schülerinnen und Schüler werden vorbeugende Maßnahmen erarbeitet, um die Lebensqualität der Lernenden zu steigern. Die Lernenden sollen befähigt werden, digitale Gesundheitsinformationen zum Thema Prävention mit geeigneten Suchstrategien zu finden und zu bewerten und deren Inhalt für ihren Alltag zu nutzen. Dazu üben sie, wie sie ihren Informationsbedarf oder Hilfebedarf kommunizieren können.

Ziel dieser Einheit ist es,



- die Lernenden für das Thema Prävention und Prophylaxe zu sensibilisieren.
- ein Bewusstsein für die Vielfalt der Prävention im Gesundheitsbereich zu schaffen.
- den individuellen Informationsbedarf in digitale Suchanfragen umzuwandeln.
- Informationen richtig zu bewerten und zu verstehen.
- Gesundheitsdaten richtig bewerten zu können.





SCHULFÄCHER	BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN
Biologie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesundheitsförderung und -fürsorge ▪ Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit ▪ Förderung der Gesundheitskompetenz ▪ Körperpflege ▪ Sucht ▪ Verkehrserziehung
Religion/Ethik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konfliktlösung ▪ Bedürfnisse ▪ Problembewusstsein
Informatik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informationen suchen und bewerten
Kunst	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ästhetik ▪ Kreativität
Deutsch	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lese-/Schreibkompetenz ▪ Informationsentnahme ▪ Textproduktion
Sport	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegung und Ernährung



KMK-Kompetenzen

- 🔍 Informationen und Daten analysieren, interpretieren und kritisch bewerten
- 🔍 Informationsquellen analysieren und kritisch bewerten
- 🛡️ Suchtgefahren vermeiden, sich selbst und andere vor möglichen Gefahren schützen
- 📱 Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen
- 📱 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:

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

Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen:

verstanden als die Fähigkeit, die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der ermittelten gesundheitsbezogenen Informationen zu bewerten

Erstellen und Teilen von Gesundheitsinformationen:

hierunter wird die Fähigkeit verstanden, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien verständlich und klar zu formulieren

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



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 Ergebnissammlung
- Beamer, Tafel oder Flipchart, Dokumentenkamera
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit Video zu zeigen



Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- Tablet, Smartphone oder Smartwatch für die Praxisphase und/oder digitalen Aufgaben – wenn vorhanden



Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Entspannung
- Einschlafen für Kinder
- Weitere Informationen unter www.durch-blickt.de



Online Material und Werkzeuge in der Einheit

- www.answergarden.ch
- www.blinde-kuh.de
- www.fragfinn.de
- www.helles-koepfchen.de



Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken, evtl. Arbeitsblatt 1 in A3-Format
- online Material testen
- evtl. Schulgeräte besorgen



Ablauf

Einstieg in das Thema

Erarbeitung 1

Vertiefung

Erarbeitung 2

Transfer

Produktion 1

Produktion 2

Reflexion

Startervideo zur Einheit

Prävention: Erklärung und persönliche Erfahrungen

Prävention im Alltag der Schülerinnen und Schüler

Wie kann ich präventiv wirksam sein?

Onlinerecherchen zu Präventionsangeboten

Projektarbeit

Rollenspiel: eine Online Sprechstunde

Abschlussrunde



ZIEL UND FRAGESTELLUNG



METHODIK



MEDIUM



Einstieg

- Was hast du im Video gesehen?

Sammeln der Antworten im Plenum
(Fragen und offene Antworten)

- Video



Erarbeitung 1

- Was verstehst du unter Prävention?
- Welche Erfahrungen hast du mit Prävention?

Brainstorming und Austausch im Plenum

analog:

- Beamer, Tafel oder Whiteboard (Ergebnisse festhalten)

oder **digital:**

- Ideen sammeln auf www.answergarden.ch (siehe Anleitung Anhang 2)



Vertiefung

Anhand von Arbeitsblatt 1 ergeben sich 2 Arbeitsphasen:

Phase 1:

Gruppenarbeit zum Thema „Prävention im Alltag der Schülerinnen und Schüler“

Phase 2:

Abstimmung (analog oder digital)

Phase 1:

2er Gruppen, danach Austausch mit anderer 2er Gruppe

Phase 2:

Abstimmung im Plenum, danach Besprechen der Ergebnisse

Phase 1:

- Arbeitsblatt 1
- Tafel, Whiteboard oder Beamer

Phase 2:

analog:

- Abstimmung mit Arbeitsblatt 1
- Flipchart, Tafel oder Beamer

oder **digital:**

- mit www.tools.fobizz.com (siehe Anhang 1)
- eigene Tablets, Smartphones oder Schulgeräte



Erarbeitung 2

Thema: präventiv selbst aktiv sein

4er Gruppen
Placemat

- Arbeitsblatt 2



Transfer

1. Praxisphase:

Digitale Präventionsangebote finden und bewerten anhand von drei Kindersuchmaschinen (siehe Erwartungshorizont)

Themenbereiche (aus Arbeitsblatt 1):
Alkohol und Nikotin, Gewalt und Aggression, (Cyber)Mobbing, Stress vermeiden, körperliche Gesundheit, Ernährung, Handysucht, Sport und Bewegung, Diskriminierung und Rassismus

4er Gruppen für die Praxisphase

- Smartphone oder Tablet (eventuell Schulgeräte)
- Schulheft für Notizen






ZIEL UND FRAGESTELLUNG



METHODIK



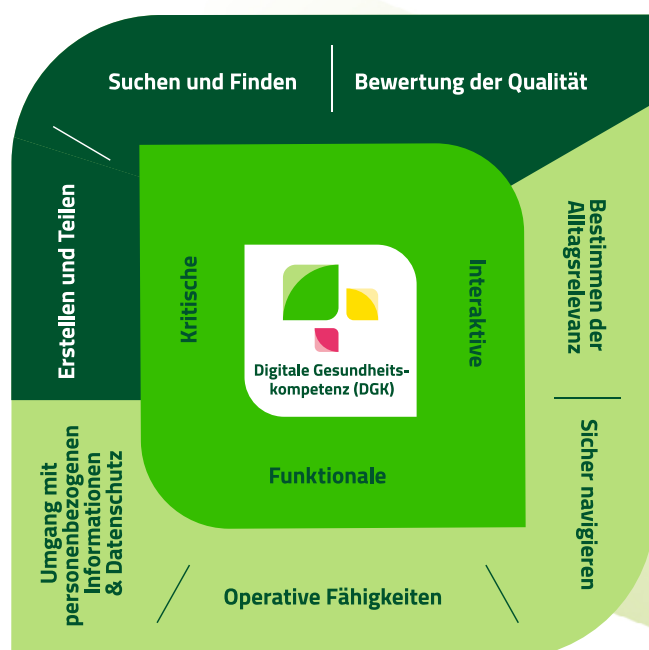
MEDIUM

<p>2. Kurzpräsentationen: Präsentation der Ergebnisse: Vorstellen eines Präventionsangebots</p> <p>Anschließende Diskussion: Wie möchtest du diese Informationen für dich nutzen?</p>	<p>Plenum für die Kurzpräsentationen und Diskussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beamer oder Dokumentenkamera für die Präsentation
<p> Produktion 1 Kreative Arbeit: Projektarbeit anhand der Ergebnisse aus der Transferphase</p>	<p>4er Gruppen (Die Gruppen aus der Transfer-Phase behalten.)</p>	<p>–</p>
<p> Produktion 2 1. Vorbereitung eines Rollenspiels: Simulation einer Online Sprechstunde (Thema: Rauchen, Sucht)</p> <p>2. Durchführung des Rollenspiels: siehe Anregungen im Erwartungshorizont</p>	<p>2er Gruppen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 3 ▪ Smartphone oder Tablet zur Onlinerecherche ▪ Schulheft
<p> Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was hast du in dieser Einheit gelernt? ▪ Wo ist aus deiner Sicht Prävention wichtig? Warum? ▪ Hast du dir vorgenommen, aktiv zu werden in einem Bereich? ▪ Weißt du, wie du selbst tätig werden kannst? ▪ Worüber möchtest du dich noch näher informieren? 	<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, die Motivation und die Fähigkeiten auch die digitale und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen, 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

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

- **Operative Fähigkeiten:** verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitale Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)
- **Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:** 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:** 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:** 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:** gemeint ist 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:** hierunter wird die Fähigkeit verstanden, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren
- **Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz:** verstanden als die Fähigkeit, Informationen über sich und andere Personen in digitalen Medien nicht zu teilen und zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat



Einstieg.

Individuelle Antworten der Lernenden

Erarbeitung 1.

Was verstehst du unter Prävention?

Bei vorhandenen Lateinkenntnissen kann versucht werden, das Wort Prävention herleiten zu lassen: prae–venire = zuvorkommen bzw. verhüten und lässt diese Bedeutung dann an einem Anwendungsbeispiel verdeutlichen: „Wir kommen eines Alkoholmissbrauchs zuvor, wenn wir dir die Folgen aufzeigen.“ Oder „Wenn du die Zähne regelmäßig putzt, kommst du dem Karies zuvor.“

Auch ohne Lateinkenntnisse kann man die Lernenden aus dem Video die Bedeutung des Wortes Prävention ableiten lassen und durch synonyme Ausdrücke und/oder Formulierungen erklären lassen:

Vorschläge: Vorbeugen, Vorausschauen, Vorsorge, Schutz, Abwehr, etwas verhindern oder eine Gefahr abwenden

Definition: „Prävention ist im Gesundheitswesen ein Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern. Präventive Maßnahmen lassen sich nach dem Zeitpunkt, zu dem sie eingesetzt werden, der primären, der sekundären oder der tertiären Prävention zuordnen.

Des Weiteren lassen sich präventive Maßnahmen im Hinblick darauf unterscheiden, ob sie am individuellen Verhalten (Verhaltensprävention) oder an den Lebensverhältnissen ansetzen (Verhältnisprävention).“



Quelle und Definition „Prävention“ unter
www.bundesgesundheitsministerium.de

Welche persönlichen Erfahrungen hast du mit Prävention?

Hier sollen nach der einleitenden Klärung des Begriffs „Prävention“ Erfahrungen der Lernenden als Grundlage für die weiteren Arbeitsschritte herangezogen werden.

Vorschläge:

- Besuch bei der Zahnärztin oder beim Zahnarzt (richtig Zähneputzen, zahnmedizinische Prophylaxe)
- Besuch der Zahnärztin oder des Zahnarztes in den Kindergarten oder in die Schule
- die U-Untersuchungen bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt (Größe, Entwicklung, Motorik, Sprache)
- die Impftermine bei der Ärztin oder beim Arzt
- Verkehrserziehung (Fahrradprüfung, Besuch der Polizei in den Kindergarten oder in die Grundschule, um z. B. Regeln für den Schulweg zu besprechen)
- Suchtprävention in der Schule (Themen: Zigaretten, Alkohol, Drogen usw.), vielleicht auch Erfahrungen mit Streitschlichterinnen bzw. Streitschlichter oder Mediatorinnen bzw. Mediatoren

Vertiefung.

Die Lernenden verstehen die präsentierten Begrifflichkeiten und formulieren ihr dazu vorhandenes Wissen aus ihren Erfahrungen und reflektieren das Thema Prävention in ihrer eigenen Lebenslage.

Aus den persönlichen Beispielen der Lernenden aus dem vorherigen Schritt oder aus dem Video kommt die Lehrkraft zu konkreten Präventionsbereichen anhand von Arbeitsblatt 1.

In Kleingruppen versuchen die Schülerinnen und Schüler zuerst die Bereiche in eigenen Worten zu erklären. Danach lässt die Lehrkraft die Lernenden die Unterschiede in den Situationen erarbeiten, um klar zu machen, dass Prävention nicht nur die Pflichttermine bei der Ärztin bzw. beim Arzt sind oder nicht damit endet, wenn jemand Versuchungen (z. B. des Nikotins oder falscher Ernährung) erliegt.



Damit soll deutlich werden, dass das „im Alltag“ verstandene Prinzip von Prävention im Sinne von „Vermeidung“ zu eingeschränkt ist. Prävention funktioniert auch bei bereits eingetretenem Problem oder auch als Verhinderung eines Rückfalls bei schon überwundenem Problem. Dabei werden folgende Begriffe verwendet:

- „primäre Prävention“: Verhinderung im klassischen Sinne
- „sekundäre Prävention“: Beendigung oder Verbesserung bei schon eingetretenem Problem
- „tertiäre Prävention“: Verhinderung einer Verschlechterung oder weiterer negativer Folgen der schon eingetretenen Problematik.



Weitere Infos zum Thema „Prävention“ unter www.wegweiser-praevention.de

Arbeitsblatt 1:

Individuelle Antworten der Lernenden

Lösungsvorschläge:

Alkohol und Nikotin:

Konkret sollen hier die Gefahren angesprochen werden, die schon in diesem Alter von der Peergroup ausgehen, indem sie Kinder zum Genuss von Alkohol und Nikotin verleiten oder überreden wollen. Prävention ist hier in allen Phasen für die eigene Gesundheit wichtig, um irreparable Schäden zu vermeiden.



Weitere Infos zum Thema „Wie hört man am besten mit dem Rauchen auf?“ unter www.barmer.de

Gewalt und Aggression:

Die Themen sind hier ebenso auf die Lebenswelt der Lernenden zu beziehen, natürlich mit dem nötigen Fingerspitzengefühl (falls Betroffene in der Lerngruppe sind). Häusliche Gewalt, Gewalt in der Peergroup, je nach Entwicklungsstand der Klasse vielleicht auch sexualisierte Gewalt ansprechen.

Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

Nummer gegen Kummer Elterntelefon: 0800 111 550



Mehr Infos zu „Nummer gegen Kummer“ unter www.nummergegenkummer.de

Telefonnummer der Polizei: Notruf 110



Weitere Infos zum Thema „Gewalt“: „Präventionstraining – Ebenen der Gewaltprävention“ unter www.netzwerk-praevention.net

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530



Weitere Infos zum Thema „Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt“ unter www.bmfsfj.de



(Cyber)Mobbing:

Definition Mobbing: „Der Begriff Mobbing stammt aus dem Englischen und bedeutet anpöbeln, fertigmachen (mob = Pöbel, mobbisch = pöbelhaft). In der Wissenschaft wird Mobbing als systematischer und wiederholter Angriff auf die psychische oder physische Integrität verstanden, mit dem Ziel, die Betroffene oder den Betroffenen auszugrenzen und zu isolieren. Mobbinghandlungen vollziehen sich über einen längeren Zeitraum und unterscheiden sich dadurch von einmaligen Handlungen. Mobbinghandlungen können verbal oder körperlich oder auch indirekt manipulativ sein. Ein zentrales Merkmal von Mobbing besteht darin, dass sich die Angriffe auf wenige Opfer konzentrieren.“

11% der Kinder und Jugendlichen waren schon Opfer von dieser Art von Angriff und deshalb ist Präventionsarbeit hier von Anfang der Schulzeit an nötig.

Definition Cybermobbing: „Mobbing geschieht heute in den meisten Fällen nicht mehr nur im direkten persönlichen Kontakt in der Klasse, im Schulhof, auf dem Schulweg oder dem Sportplatz, sondern parallel im Internet, in den sozialen Medien und über das Smartphone. Mobbing ohne das vorangestellte „Cyber“ gibt es praktisch nicht mehr, und Cybermobbing macht das Mobbing noch wirksamer und für die Opfer noch furchtbarer. Wenn Jugendliche von Mobbing betroffen sind, kann man davon ausgehen, dass dies sowohl analog („analoges“ Mobbing) als auch digital (Cybermobbing) stattfindet, denn die analoge und digitale Welt von Kindern und Jugendlichen überschneiden sich nahtlos und müssen daher gemeinsam betrachtet werden.“

Stress:

Das Prinzip „Stress“ ist den Kindern geläufig in Sätzen, wie „Heute ist wieder ein stressiger Tag“, die sie regelmäßig von Erwachsenen hören. Hier soll auch auf die gesundheitsgefährdenden Faktoren von Stress, im Sinne von ständigem Leistungsdruck und andauernder Überforderung (z. B. Übertritt auf weiterführende Schule, Sportverein, musikalische Wettbewerbe) hingewiesen werden. Es sollte deutlich werden, dass man auch in diesen Fällen (wie bei einer Grippe oder einem gebrochenen Arm) ärztliche oder medizinische Hilfe in Anspruch nehmen darf.

Körperliche Gesundheit:

Ganz allgemein möchte jeder Mensch gesund und unverletzt bleiben. Dazu dient Prävention in den hier aufgeführten Bereichen. Um die Grundlagen für eine gute körperliche Gesundheit zu legen, sind Präventivmaßnahmen gegen Verletzungsgefahren (z. B. Verkehr, Fahrrad), Schmerzen (z. B. Zahnpflege), Ernährung und Bewegung sinnvoll.



Quelle: „Was ist Mobbing“ unter
www.schulische-gewaltpraevention.de

Quelle: „JIM-Studie 2020. Jugend,
Information, Medien“ unter
www.mpfs.de, Seite 61



Quelle: „Cybermobbing“ unter
www.klicksafe.de

Zusätzliches Downloadmaterial zum
Thema „Cybermobbing“ unter
www.klicksafe.de



Weitere Infos zum Thema „Schulstress“
unter www.magazin.sofatutor.com



Weitere Infos zum Thema „Prävention
und Vorsorge“ unter www.barmer.de



Ernährung:

Fast Food und Pizza gehört zum Alltag der Schülerinnen und Schüler. Hier soll das Wissen der Lernenden aktiviert werden bezüglich des Themas „Ernährungsspyramide“. Dieses Wissen hilft, den Körper einerseits vor zu viel schädlichen Stoffen zu bewahren, andererseits genügend benötigte Stoffe zuzuführen.

Handysucht:

Ebenso wie die Suchtstoffe Alkohol und Nikotin, gibt es auch psychische Abhängigkeiten, wie Spielsucht und Handysucht. „Bei dem Begriff ‚Handysucht‘ geht es nicht um das Gerät selbst, sondern um die Inhalte, die es bietet, und letztlich um das, was diese Inhalte aus der digitalen Welt und den sozialen Medien bei uns auslösen: Mails, Apps wie Instagram und Facebook oder Spiele, die unsere Aufmerksamkeit bannen und an unsere Selbstregulationssysteme andocken.“

Um als handysüchtig zu gelten, müssen negative Auswirkungen wie Vernachlässigung von Freundschaften, Streit mit Erwachsenen, Unruhe ohne Smartphone, nachlassende Leistungen über einen längeren Zeitraum beobachtet werden. Präventive Informationen sind hier wichtig, um den Lernenden zu zeigen, dass häufige Handynutzung nicht gleichzusetzen ist mit Handysucht, auf Anzeichen aber geachtet werden muss.

Sport und Bewegung:

Sport und Bewegung haben positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Regelmäßige Bewegung ist Prävention. Sie beugt vor, z. B. Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Immunsystem usw.

Da sich Kinder und Jugendliche immer weniger bewegen, ist das Herausstellen der Bedeutung von Bewegung und Sport wichtig.

Diebstahl und Beschädigung:

Hier wird das Thema „Kriminalität“ angesprochen.

Diebstahl und Sachbeschädigung sind nicht nur Mutproben oder TikTok Challenges, sondern schaden anderen Menschen oder dem Eigentum anderer Menschen. Auch im Alter der Zielgruppe hat das Konsequenzen, z. B. körperliche Gesundheit, Schadensersatzleistungen an die Geschädigten usw.

Ab der Strafmündigkeit von 14 Jahren kann es auch strafrechtliche Folgen für die Täterinnen und Täter haben. Der Respekt vor dem Eigentum anderer und vor dem Eigentum aller (hier sind z. B. öffentliche Anlagen gemeint) ist eine grundlegende Voraussetzung des Miteinanderlebens



Weitere Infos zum Thema „Gesünder essen und sich gut fühlen“ unter www.barmer.de und www.5amtag.de/



Quelle und weitere Infos zum Thema „Handysucht: Welche Anzeichen es gibt, was Sie tun können“ unter www.barmer.de



Weitere Infos zum Thema „Gesünder leben durch mehr Bewegung im Alltag“ unter www.barmer.de

Weitere Infos zum Thema „Gesund durch Bewegung“ unter www.gesund.bund.de

Mehr Infos in „Vierter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht Gesundheit, Leistung und Gesellschaft“ unter www.bundestag.de



Weitere Infos zum Thema „Kriminalprävention“ unter www.bmi.bund.de

Quelle: „Gefährlicher TikTok-Trend: Schüler legen absichtlich Feuer auf Toiletten“ unter www.stern.de



Diskriminierung und Rassismus:

Grundrecht im Grundgesetz, Artikel 3: „Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“

Vorurteile und Halbwissen sollen hier abgebaut werden. Juristische Konsequenzen sollen thematisiert werden.



Weitere Infos zu

„Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“ unter

www.schule-ohne-rassismus.org

Abstimmung:

Ohne digitale Hilfsmittel können Sie die Abstimmung auf zwei Arten durchführen: Sie nehmen Arbeitsblatt 1 und lassen die vier wichtigsten Themen ankreuzen. Die Abstimmzettel werden dann eingesammelt und via Tafel, Whiteboard oder Beamer ausgewertet mit einer Strichliste.

Falls Sie die Möglichkeit haben, einen Flipchart zu nutzen, drucken Sie das Arbeitsblatt 1 in A3-Format aus und hängen es von der Klasse nicht einsehbar auf die Rückseite der Flipchart. Dann können die Schülerinnen und Schüler einzeln vorkommen, um ihre vier Markierungen selbst zu setzen.

Eine detaillierte Anleitung für die digitale Variante finden Sie in Anhang 1.

Erarbeitung 2.

Hinweis Placemat:

Die Kinder setzen sich in 4er Gruppen zusammen. Jede Gruppe erhält einen großen Bogen Papier (vorzugsweise A3) mit der „Placemat“. Jedes Kind notiert nun in dem zu ihm zeigenden Feld seine eigenen Gedanken zur Aufgabenstellung. Wenn jede und jeder einen Gedanken notiert hat, wird auf Zeichen der Lehrkraft das Blatt um 90 Grad gedreht und jedes Kind liest die schon getätigten Notizen und fügt noch eine eigene Idee hinzu. Es wird nicht gesprochen! Nach dieser Einzelarbeit findet ein Austausch in der Gruppe über die individuellen Antworten bzw. Ideen statt. Optional werden in einer dritten Phase durch die Gruppenmitglieder die wichtigsten Einträge farbig markiert. Zum Schluss präsentiert jede der Arbeitsgruppen ihre Ergebnisse vor der Klasse, wo die Ideen analog oder digital gesammelt werden.

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 2:

In der Mittagspause siehst du, wie ein paar Mädchen und Jungen Sachen aus den Schultaschen klauen:

- die Mädchen und Jungen ansprechen oder warten, bis die Besitzerin oder der Besitzer der Schultaschen zurückkommt, um sie zu informieren, was du beobachtet hast
- der Aufsicht führenden Lehrkraft melden
- zuhause erzählen und zusammen mit den Eltern Schritte unternehmen (z. B. Gespräch mit Beratungslehrkraft oder Schulleitung)
- Eltern der betroffenen Kinder informieren
- mit Freundinnen und Freunden beraten, was ihr tun könnt (Kriminalitätsprävention)

Deine Schwester oder dein Bruder sitzt nur noch am Smartphone und vergisst alles um sich herum:

- Interesse zeigen, was da so interessant ist
- sie oder ihn fragen, ob sie oder er auch mal was ohne Smartphone unternehmen kann
- deine Beobachtung mit den Eltern teilen
- Freundinnen oder Freunde deiner Schwester bzw. deines Bruders auf deine Beobachtung aufmerksam machen
- deine Bedenken mitteilen
- Hinweis auf eine Internetseite, wie klicksafe, wo man einen „Test“ machen kann, ob man handysüchtig ist (Suchprävention)



„Selbsttest zur Videospielsucht und exzessiver Internetnutzung“ unter

www.beratung.ins-netz-gehen.de



In den Pausen stehen sich immer zwei Gruppen sehr aggressiv gegenüber und beleidigen sich gegenseitig:

- Vielleicht kenne ich eine Person etwas besser und frage, was los ist.
- Ich teile meine Beobachtungen der Verbindungslehrkraft oder Vertrauenslehrkraft mit.
- Ich versuche mit einzelnen Leuten der beiden Gruppen herauszufinden, wo das Problem liegt.
- Ich informiere die Streitschlichterinnen bzw. Streitschlichter.
- Bei einer Eskalation versuche ich zu beruhigen. (Gewaltprävention)

Eine Freundin oder ein Freund von mir wird wegen ihrer bzw. seiner schiefen Zähne gemobbt:

- Ich suche das Gespräch mit den Leuten, die sie oder ihn mobben.
- In Absprache mit deiner Freundin oder dem Freund informiere ich eine Vertrauensperson.
- Ich suche mit vertrauten Erwachsenen eine Lösung.
- Ich melde es der Klassenleitung oder Schulleitung, um entsprechende Gespräche zu initiieren. (Mobbingprävention)

Transfer.

Die Schülerinnen und Schüler haben bisher erarbeitet, dass es sehr unterschiedliche Präventionsangebote gibt. Sie wissen, dass es verschiedene Stufen von Prävention gibt und haben die vier wichtigsten Themen für sich herausgearbeitet. Auf dieser Grundlage suchen die Lernenden in Kleingruppen (3er oder 4er Gruppen) nach digitalen Angeboten zur Gesundheitsprävention für zwei der vorgeschlagenen Themenbereiche. Danach zeigen sie ihre Ergebnisse in einer Kurzpräsentation.

Bearbeitungszeit in der Gruppe: 15 Minuten

Dauer der Präsentation: 2 Minuten

In dieser Aufgabe sollen die Lernenden selbständig gezielte Informationen zur Gesundheitsprävention finden und verstehen. Die Schülerinnen und Schüler sollen danach in der Lage sein, zu entscheiden, ob diese Informationsseiten seriös und verlässlich sind, und wie sie diese Informationen nutzen möchten.

Viele Informationen zu den jeweiligen Themenbereichen finden Sie in „Vertiefung“:

Lösungsvorschläge – Zusammenfassung aus den jeweils ersten Trefferseiten der folgenden Kindersuchmaschinen:

www.blinde-kuh.de

www.fragfinn.de

www.helles-koepfchen.de

Alkohol und Nikotin:

Die Lernenden erfahren hier über die gesundheitsschädigenden Wirkungen dieser Substanzen und sie erfahren, wo sie bei bestehendem Alkoholmissbrauch oder Nikotinmissbrauch Hilfe finden. Zu Nikotin finden sich auch Informationen über die natürliche Herkunft.

Gewalt und Aggression:

Verschiedene Formen von Gewalt und Aggression werden thematisiert (häuslich, seelisch, sexuell) und Möglichkeiten vorgestellt, wie man sich oder anderen helfen kann. Auch finden sich Ausführungen zu den Kinderrechten und in Ansätzen extremistische Gewalt.

(Cyber)Mobbing:

Definitionen zu Mobbing und Cybermobbing werden angeboten und deren Folgen erläutert; ebenso werden viele Hilfsangebote und Präventivmaßnahmen vorgestellt.



Stress vermeiden:

Erklärungen der verschiedenen Sichtweisen von „Stress“ sind hier zu finden. Des Weiteren werden Tipps zum Umgang mit stressigen Situationen gegeben. Hilfeangebote werden vorgestellt.

Körperliche Gesundheit:

Vielerlei Aspekte des Themas Gesundheit werden adressiert (Kinderkrankheiten, gesunde Erziehung, Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Umwelt, Kinderrechtskonvention).

Ernährung:

Definition von Ernährung mit Beispielen verschiedener Ernährungsarten (Fast Food, saisonale Ernährung, vegetarisch). Auch gängige Nahrungsmittel werden vorgestellt. Auch Hinweise zum Thema Diäten sind zu finden.

Handysucht:

Inhalte zum Thema „Handysucht als Krankheit“ und Maßnahmen zu einem geregelten Umgang mit dem Smartphone.

Sport und Bewegung:

Hier am besten die beiden Begriffe zusammen in das Suchfeld eingeben, um den Zusammenhang zur Gesundheit in den Trefferlisten zu finden. Erläuterungen zu den Gründen für ausreichend Bewegung werden beschrieben, aber auch die Gefahren von zu wenig Bewegung aufgezeigt.

Diskriminierung und Rassismus:

Lexikoneinträge, die den Begriff erläutern, stehen an erster Stelle der Trefferlisten. Gefolgt von Projekten gegen Diskriminierung und Rassismus.

Wichtig ist, bei der Onlinerecherche die Lernenden auf die Frage „Wie erkennst du, dass die Informationen, die du gerade gefunden hast, verlässlich sind?“ zu sensibilisieren.

Vorschläge:

- Hinweis auf Impressum, „Über uns“, „Wer sind wir?“ auf den jeweiligen Seiten
- Die gefundenen Informationen (aus dem vorigen Punkt) wieder in eine andere Suchmaschine eingeben. Sind sie schon bekannt? Findet man etwas dazu?
- Was machen die Autorinnen und Autoren oder die erwähnten Personen sonst im Leben? (Welcher Beruf? Sind sie Expertinnen und Experten in ihrem Fach? usw.)

Wie möchtest du diese Informationen für dich nutzen?

aufmerksamer werden (im Pausenhof, auf der Straße), auf mein eigenes (Körper)Gefühl achten, fragen, zuhören und nicht gleich handeln (um nicht aggressiv zu werden) usw.

Präsentationen:

Bei den Kurzpräsentationen stellt eine Vertreterin oder ein Vertreter der Gruppe die gefundenen Informationen vor. Dies kann ein einfacher Vortrag mit Stichpunkten sein, eine Demonstration der gefundenen Angebote oder auch eine digitale Minipräsentation mit einem Bild und wenigen Schlagworten (z. B. über PowerPoint).

Produktion 1.

Projekte können sein:

- eine Info-Tafel in der Schule mit Präventionsangeboten
- ein Vortrag beim nächsten Projekttag
- eine Präventionsexpertin oder einen Präventionsexperten für eine Diskussion einladen



- einen Podcast erstellen
- einen Comic erstellen
- einen Stop-Motion-Film drehen
- Poster oder Broschüren erstellen, die dann gedruckt werden

Individuelle Antworten der Lernenden

Die Schülerinnen und Schüler einigen sich auf ein konkretes Projekt zu den recherchierten Themen. Kann keine Einigkeit gefunden werden, können auch zwei Projekte arbeitsteilig erarbeitet werden.

Diese Phase kann auch als Hausaufgabe gegeben werden, die Besprechung erfolgt dann zu einem späteren Zeitpunkt.

Produktion 2.

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten (wenn das Thema im vorherigen Schritt schon bearbeitet wurde)

Wenn neu recherchiert werden muss, Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Individuelle Antworten der Lernenden

Die Lernenden sollen hier eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien verständlich und in einer Simulation einer Online Sprechstunde klar formulieren. Aus der Transferphase sollen die Schülerinnen und Schüler die Strategien zur Erkennung der Zuverlässigkeit und der Qualität der Informationen erkennen.

Musterbeispiele für das Rollenspiel:

Person 1 – Ideen:

- Peer Pressure bzw. Gruppenzwang: Ein Kumpel hat die Person dazu überredet, eine Zigarette zu rauchen; in den Tagen danach hat sie oder er noch einige mehr geraucht (auch von der Mutter eine Zigarette genommen).
- E-Zigaretten und ihre Folgen können hier auch angesprochen werden.
- Sorgen vor körperlichen Konsequenzen: Lungen, Knochen, Kreislauf usw.
- Man kann mit niemandem sprechen oder traut sich nicht.
- Man hat Angst vor Ärger der Eltern usw.



Mehr zum Thema „Risiken von elektrischen Zigaretten“ unter www.bzga.de

Weitere Infos zum Thema „Rauchen“ und „Gefahren für Jugendliche“ unter www.feel-ok.ch

Person 2 – Ideen:

- Willkommen heißen und loben, dass die Person sich getraut hat.
- Rauchen kann in der Tat zu den verschiedensten Risiken und Krankheiten führen.
- Weitere Informationen zu „Fakten übers Rauchen: Zigaretten, E-Zigaretten und co.“ unter www.barmer.de
- Tipps: eine Verbündete oder einen Verbündeten suchen, um damit aufzuhören (z. B. mit Buddy-Vertrag).
- Vertrauensperson einweihen
- Gesundheitsamt vor Ort



Weitere Infos zum Thema „App & analog: Unterstützung beim Rauchen aufhören“ unter www.barmer.de

Weitere Infos zum „Buddy-Vertrag“ unter www.rauch-frei.info

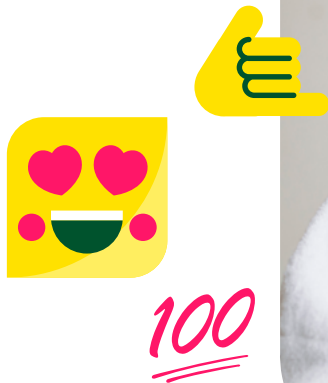
Reflexion.

Individuelle Antworten der Lernenden



Arbeitsblatt 1

Medien und Prävention



© Petro - stock.adobe.com



Was sind unsere Themen?

Was kannst du zu diesen Themenbereichen sagen? Wieso spricht man hier oft von Prävention? Versuche es mit deiner Partnerin oder deinem Partner zu erklären. Danach kreuzt du die für euch vier wichtigsten Themen an. Warum sind sie aus eurer Sicht so wichtig?

Alkohol und
Nikotin

(Cyber) Mobbing

Stress

Gewalt und
Aggression

Handysucht

Diebstahl und
Bechädigung

Körperliche
Gesundheit

Ernährung

Diskriminierung
und Rassismus

Sport und
Bewegung



Wie kann ich präventiv handeln?

In den Pausen stehen sich immer zwei Gruppen sehr aggressiv gegenüber und beleidigen sich gegenseitig.

Deine Schwester oder dein Bruder sitzt nur noch am Smartphone und vergisst alles um sich herum.

WAS KANN ICH TUN?

Eine Freundin oder ein Freund wird wegen ihrer/seiner schiefen Zähne gemobbt.

In der Mittagspause siehst du, wie ein paar Mädchen und Jungs Sachen aus den Schultaschen klauen.



Rollenspiel



Vorbereitungszeit: 10 – 15 Minuten



© annanahabed - stock.adobe.com

Person 1

Stell dir vor, dass du folgendes Problem hast: Eine Freundin oder ein Freund hat dich dazu überredet, eine Zigarette zu probieren und es ist leider nicht bei dieser einen geblieben. Jetzt hast du Sorgen, dass sich das auf deine Gesundheit, dein Wachstum, deine Entwicklung negativ auswirken kann. Du überlegst, eine Ärztin oder einen Arzt um Rat zu bitten, aber du traust dich nicht. Du entscheidest dich für eine Online Sprechstunde, weil du das Gefühl hast, dass es etwas anonym ist.

Informiere dich vorher im Internet, was das Problem bedeutet. Welche Konsequenzen kann das Rauchen auf die Gesundheit haben? Welche präventiven Maßnahmen oder Programme gibt es in diesem Bereich?

Notiere ein paar Stichpunkte in deinem Heft, um beim Rollenspiel so frei wie möglich sprechen zu können.

Person 1: Du sollst dabei dein Anliegen ganz genau beschreiben können und konkrete Fragen für die Ärztin bzw. den Arzt vorbereiten.

Person 2: Informiere dich ganz genau zum Thema „Rauchen und Prävention“, du bist die Expertin bzw. der Experte!



© luismolinero - stock.adobe.com

Person 2

Du bist Ärztin bzw. Arzt und gibst einmal wöchentlich eine Online Sprechstunde. Heute meldet sich ein junger Mensch bei dir (ca. 11 Jahre), der vor Kurzem eine Zigarette geraucht hat und seitdem noch einige mehr. Du gibst der Person Tipps, wie sie das in Zukunft vermeiden kann und nennst ihr noch zwei oder drei hilfreiche Hilfeangebote.



Verwende eine dieser Suchmaschinen:

www.blinde-kuh.de

www.fragfinn.de

www.helles-koepfchen.de





Anhang 1

Anleitung: Umfrage erstellen auf www.fobizz.com

Fobizz.com ist eine DSGVO-konforme Plattform mit verschiedenen Tools. Hier ist eine Registrierung der Lehrkraft nötig. Daten von den Lernenden sind wiederum nicht nötig.

- Klicken Sie auf www.fobizz.com
- Legen Sie ein kostenloses Konto für Lehrkräfte an.
- Danach klicken Sie auf „Tools“ oder auf diesen Link: www.tools.fobizz.com und wählen Sie die Option „Umfragen erstellen“.
- Dort geben Sie einen griffigen Titel, wie z. B. „Prävention – welche Themen sind uns wichtig?“
- Starten Sie danach eine Multiple Choice Frage: z. B. „Welche vier Themen sind für dich am wichtigsten?“
- Wenn Sie fertig sind, können Sie die Frage über den „Teilen“-Button von Ihren Schülerinnen und Schülern (per Link oder QR Code) bearbeiten lassen.

Die Auswertung sehen sie dann als Erstellerin oder Ersteller der Umfrage. Über den Button „Auswertung“ sehen Sie die Anzahl der Teilnehmenden, die abgegebenen Stimmen und natürlich das Resultat.

Ein Beispiel sehen Sie hier: www.tools.fobizz.com

Anhang 2

Digital Ideen sammeln mit answergarden.ch

Ohne Anmeldung, nur durch Teilen eines Links ist es hier möglich Ideen und Kurzantworten zu sammeln.

- Gehen Sie auf www.answergarden.ch
- Geben Sie im Feld Topic das Thema ein: „Was sind persönliche Daten?“
- Wählen Sie dann links unter dem Menüpunkt „AnswerGarden Mode“ die Option „Classroom“ aus, sodass jede Antwort nur einmal gepostet werden kann.
- Wählen Sie dann als zulässige Länge der Antworten 40 Zeichen.
- Vergeben Sie ein Admin-Passwort und merken Sie es sich. Damit sind Sie in der Lage, nachträglich unbrauchbare Antworten zu löschen.
- Schließlich stellen Sie die Umfrage noch auf „Hidden“ im letzten Menüpunkt.
- Klicken Sie auf „Create“ und warten Sie kurz, bis alle Menüpunkte zu sehen sind.
- Um den Lernenden Zugriff zu geben, klicken Sie unten auf „QR“ und sie erhalten den Internetlink oder tippen Sie zusätzlich auf „Tap for QR image“, worauf der QR Code erscheint, den die Schülerinnen und Schüler mit ihrem Gerät scannen können.
- Mit einem Klick irgendwo neben den Code sind Sie wieder in der Umfrage.
- Sollten ungewünschte Lernende Antworten auftauchen, können Sie diese mit Klick auf das Wort sofort bearbeiten und auch später noch über den Link „Admin“ zusammen mit ihrem Passwort.

Interessante Links zum Thema „Medien und Prävention“

- Allgemeine Informationen Prävention und Vorsorge unter www.barmer.de und www.klick2health.net
- Projekt Streitschlichterinnen und Streitschlichter gegen Gewalt und Aggressionen unter www.geo.de
- (Cyber)Mobbing unter www.magazin.sofatutor.com und www.km.bayern.de
- Stress vermeiden unter www.magazin.sofatutor.com, www.learnattack.de
- Handysucht unter www.barmer.de und www.generalivitality.com
- Diskriminierung und Rassismus unter www.schule-ohne-rassismus.org



DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

Impressum

1. Auflage Oktober 2022. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis §52a UrhG: Weder das Werk, noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt. Fotomechanische oder andere Wiedergabeverfahren nur mit Genehmigung des Verlages.

Auf verschiedenen Seiten dieses Heftes befinden sich Verweise (Links) auf Internetadressen. 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: 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 (r.franz@klett-mint.de) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

Autor: Michael Kohl, Rieden

Redaktion und Autorenkoordination: Fabienne Schmaus

Projektkoordination: Ronja Franz, Klett MINT GmbH

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

Eine Zusammenarbeit der BARMER und der Klett MINT GmbH

© BARMER, Berlin, und Klett MINT GmbH, 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.