

Umgang mit Krankheiten



11 – 14 Jahre

Handreichung für Lehrkräfte



- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! www.durch-blickt.de

© khosrork - stock.adobe.com

Umgang mit Krankheiten

Handreichung für Lehrkräfte

 **11 – 14 Jahre**
 **Dauer:** 90 min



Die verwendeten Online Materialien/Tools sind DSGVO-konform.

Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit werden die Lernenden für den Umgang mit Krankheiten in der digitalen Welt sensibilisiert. Welchen Einfluss haben die Medien auf die körperliche und psychische Verfassung? Medien sind durch ihr breites Angebot ein wichtiges Instrument zur Gesundheitsförderung und tragen zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei. Die Schülerinnen und Schüler werden aber auch lernen, wie sie irreführende Informationen im Internet erkennen und wie sie damit umgehen können. Sie erarbeiten sich Strategien, um die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der Angebote zu überprüfen. Darüber hinaus werden sie Fertigkeiten trainieren, um Informationen zu gesundheitlichen Fragen digital zu suchen und zu verstehen. Entspannungsübungen, um Spannungen abzubauen, runden die Unterrichtseinheit am Ende ab.



Ziel dieser Einheit ist es,

- den Einfluss der Medien auf die körperliche und psychische Gesundheit zu verstehen.
- Wege zur Entspannung und zum Wohlbefinden zu finden.
- Informationen zu gesundheitlichen Fragen digital zu suchen und zu verstehen.
- die digitale Welt zur Förderung der Gesundheit zu nutzen.
- unseriöse Gesundheitsinformationen zu erkennen.

SCHULFÄCHER

BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN

Deutsch

- Quellen- und Recherchearbeit
- Lese- und Schreibkompetenzen

Biologie






- Gesundheitsförderung und -fürsorge
- Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit
- Förderung der Gesundheitskompetenz
- Gesundheitsverhalten und Krankheiten
- Körperpflege und Körperhygiene zur Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

Religion/Ethik

- Umgang mit den Themen Krankheit und Tod
- Erfahrung mit Menschen mit Unterschieden
- das eigene Handeln reflektieren
- Selbstkompetenz
- Wertschätzung der eigenen Personen und der anderen



KMK-Kompetenzen

-  Risiken und Gefahren in digitalen Umgebungen kennen, reflektieren und berücksichtigen
-  Strategien zum Schutz entwickeln und anwenden
-  Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen
-  Informationsquellen analysieren und kritisch bewerten
-  Risiken und Gefahren in digitalen Umgebungen kennen, reflektieren und berücksichtigen

Schwerpunkt der Einheit nach den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

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

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 Anhang mit Erklärung unter www.durch-blickt.de



Kursmaterial (Lehrkraft)

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



Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- Smartphone, Tablet oder Laptop für die digitalen Aufgaben (wenn möglich)



Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Entspannung
- Bodyscan
- Weitere Informationen unter www.durch-blickt.de



Online Material und Werkzeuge in der Einheit

- www.zeob.com



Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken
- evtl. Schulgeräte besorgen



Ablauf

- Einstieg in das Thema**
- Erarbeitung 1**
- Erarbeitung 2**
- Vertiefung** (fakultativ)
- Erarbeitung 3**
- Erarbeitung 4**
- Praxis**
- Reflexion**

- Startervideo zur Einheit
- Medien und Gesundheit
- Einfluss auf Körper und Seele
- Auswirkungen auf die psychische Gesundheit: die Angst
- Digitale Lösungen zum Entspannen und Wohlbefinden
- Gesundheitsinformationen und -produkte richtig bewerten
- Entspannungsphase
- Abschlussrunde



ZIEL UND FRAGESTELLUNG



METHODIK



MEDIUM

 <p>Einstieg Was hast du im Video gesehen?</p>	<p>Sammeln der Antworten im Plenum (Fragen und offene Antworten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Video
 <p>Erarbeitung 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie können digitale Medien nützlich für die Gesundheit sein? ▪ Könnten digitale Medien auch schädlich für unsere Gesundheit sein? ▪ Wie kann ich erkennen, wann Medien gut oder schlecht für mich sind? 	<p>Plenum</p>	<p>–</p>
 <p>Erarbeitung 2 Einfluss auf Körper und Seele</p>	<p>2er Gruppen</p> <p>Plenum: Besprechen und Erweitern der Lösungsmöglichkeiten, anschließende Diskussion</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 1 ▪ Tafel, Whiteboard
 <p>Vertiefung (fakultativ) Medien und Einfluss auf die psychische Gesundheit: Angst und Angstzustände</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was ist Angst? <p>Die Angst: Bewältigungsstrategien</p>	<p>2er Gruppen, danach Austausch im Plenum</p> <p>Einzelarbeit Plenum (Diskussion)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitsblatt 2 ▪ Arbeitsblatt 3 ▪ Lehrkraft führt durch die Aufgabe. ▪ Tafel, Bildschirm oder Whiteboard: Sammeln der Ideen in einer Tabelle



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

MEDIUM


<p> Erarbeitung 3</p> <p>Lösungen digital suchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was könntest du tun, um dich besser und entspannter zu fühlen? ▪ Nenne Dinge, die du online finden kannst und die dir guttun könnten. 	<p>Einzelarbeit (Überlegungen), danach Austausch im Plenum</p>	<p>–</p>
<p> Erarbeitung 4</p> <p>Phase 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Warum sucht man im Internet nach medizinischen Produkten oder Informationen? ▪ Wieso können diese Informationen oder diese Produkte für die Gesundheit eine besondere Gefahr sein? <p>Phase 2 – Praxisphase: Beobachtung und Bewertung von einem Gesundheitsprodukt anhand von konkreten Internetseiten (siehe Ablauf und Fragen im Erwartungshorizont)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was sollte eine seriöse medizinische Information beinhalten? 	<p>Phase 1: Brainstorming (Lehrkraft führt durch die Übung.)</p> <p>Phase 2: Praxisphase im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laptop und Beamer ▪ Internetlinks (siehe Erwartungshorizont)
<p> Praxis – Entspannungsphase</p> <p>3 Atemübungen (Je nach Zeit können einige Atemübungen im Klassenzimmer durchgeführt werden.)</p>	<p>entweder selbständig in Kleingruppen oder im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anhang 1



 **ZIEL UND FRAGESTELLUNG**

 **METHODIK**

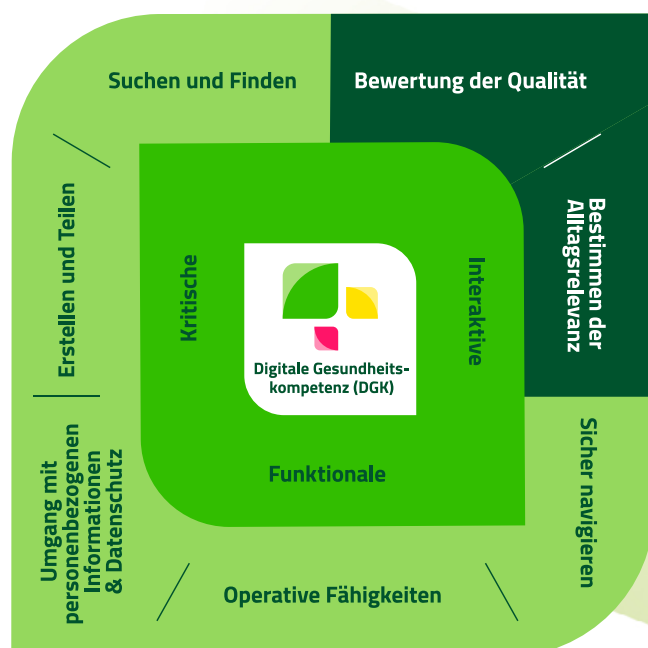
 **MEDIUM**

<p> Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was hast du in dieser Einheit gelernt? ▪ Welche Erkenntnisse hast du gewonnen? ▪ Weißt du, wo du zuverlässige und gute Gesundheitsinformationen findest? ▪ Worauf musst du achten, damit die Mediennutzung deine Gesundheit nicht beeinträchtigt? ▪ Wie kannst du auf deine psychische und körperliche Gesundheit besser achten? ▪ Weißt du, wo du dir bei Problemen Hilfe holen kannst? ▪ Hast du Entspannungsstrategien für dich erkannt? 	<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.

Lösungsvorschläge:

Wie können digitale Medien nützlich für die Gesundheit sein?

- Ich kann mich auf ein Gespräch oder einen Termin bei der Ärztin oder beim Arzt vorbereiten.
- Mit digitalen Medien kann man sich gut über Gesundheitsthemen informieren.
- Man kann z. B. über Chats mit Medizinerinnen und Medizinern oder mit Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten kommunizieren.
- Man findet Informationen über Medikamente, Heilverfahren, Therapien usw.
- Man kann sich mit Menschen austauschen, die ähnliche gesundheitliche Probleme haben (via Foren, Kommentare, Blogs usw.).
- Man kann sich (z. B. mit Hilfe entsprechender Apps) gegenseitig motivieren, mehr für die Gesundheit zu tun.

Könnten digitale Medien auch schädlich für unsere Gesundheit sein?

- Ein intensiver Medienkonsum kann dazu führen, dass man sich weniger bewegt oder Stress bekommt. (körperliche und psychische Belastung)
- Es kann sein, dass man bei der Nutzung eine ungesunde Körperhaltung einnimmt.
- Medien können dazu führen, dass man andere Dinge vernachlässigt, z. B. Sport.
- Es kann sein, dass man nebenher Snacks isst. (ungesunde Ernährung)
- Man kann unseriöse Gesundheitsinformationen finden. (Auswirkung auf die Gesundheit, wenn die „falschen Mittel“ verkauft werden)

Wie kann ich erkennen, wann Medien gut oder schlecht für mich sind?

Am besten beobachtet man die Auswirkungen bei sich selbst. Checkliste:

- Bin ich entspannt, wenn ich Medien genutzt habe?
- Wie fühle ich mich während der Nutzung?
- Wie fühle ich mich danach?
- Fühle ich mich erschöpft und habe ich vielleicht Kopfschmerzen oder andere Probleme?
- Motivieren mich die Medien dazu, mich mehr zu bewegen?
- Wie fühle ich mich, wenn ich bestimmte Inhalte „konsumiert“ habe?

In dieser Arbeitsphase machen sich die Lernenden gleich Gedanken über die Alltagsrelevanz ihres Medienverhaltens und bekommen anhand von Fragen Werkzeuge an die Hand, um bewerten zu können, ob der Medienkonsum einen Einfluss auf die eigene Gesundheit hat.

Erarbeitung 2.

Die Lernenden verstehen die Begrifflichkeit und formulieren ihr dazu vorhandenes Wissen mittels ihrer Erfahrungen und reflektieren die Auswirkung der Medien auf Körper und Seele.

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 1:

zu Frage 1:

Hier sind viele Satzenden möglich. Es geht hier nicht primär um Richtig oder Falsch, sondern darum, die Schülerinnen und Schüler für bestimmte Themen zu sensibilisieren. Die Lehrkraft hilft den Lernenden in den Gruppen, die Anzeichen und Symptome zu verbalisieren (rechte Spalte). Diese Begriffe werden nach der Gruppenarbeit im Plenum diskutiert bzw. ergänzt, falls sie noch nicht bekannt sind.



SATZANFANG	MÖGLICHES SATZENDE	MÖGLICHE ALARMZEICHEN FÜR ...
1. Wenn Kinder und Jugendliche häufig am Computer oder vor dem Fernseher sitzen, treffen sie ...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sich in der analogen Welt weniger mit Freundinnen und Freunden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (mögliche) Einsamkeit ▪ wenig analoge Sozialkontakte ▪ Belastung der Psyche
2. Wenn man lang und konzentriert vor dem Bildschirm sitzt, nimmt man schnell ...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ eine falsche Körperhaltung ein. ▪ Süßigkeiten oder Snacks zu sich. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ körperliche Beschwerden ▪ Haltungsschäden (falsches Sitzen) ▪ Übergewicht ▪ Frustessen
3. Wenn Kinder und Jugendliche sich zu wenig bewegen, hat dies Auswirkungen ...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ auf ihre körperliche Entwicklung. ▪ auf ihre psychische Entwicklung. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit ▪ Belastung der Psyche ▪ körperliche Beschwerden ▪ Haltungsschäden ▪ Übergewicht
4. Wenn Kinder und Jugendliche beim Filmschauen oder Zocken auch noch ausgiebig Schokolade, Chips und Gummibärchen verzehren, kann dies ...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ schnell zu Problemen mit dem Gewicht führen. ▪ zu Zahnproblemen führen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übergewicht ▪ schlechte Zahngesundheit ▪ schlechte Blutwerte (Cholesterin)
5. Nicht jeder Film, jedes Video oder jedes Spiel ist für Kinder oder Jugendliche gemacht. Manche Dinge können ...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Angst machen. ▪ zur Schlaflosigkeit führen. ▪ zu Essstörungen führen. ▪ zur Gewaltbereitschaft führen. ▪ (massiven) Stress auslösen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schlafstörungen ▪ Angstzustand ▪ Essstörungen (bis hin zur Magersucht) ▪ Belastung der Psyche ▪ Gewaltbereitschaft ▪ Stress
6. Wenn man direkt vor dem Schlafengehen sich noch Videos anschaut oder in den sozialen Medien unterwegs ist, kann dies ...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ den natürlichen Schlafrhythmus stören. ▪ zu Einschlafproblemen führen. ▪ beim Einschlafen helfen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schlafstörungen oder Schlafrhythmusstörungen ▪ Einschlafprobleme
7. Wenn ich nach Krankheiten in einer Suchmaschine suche, fühle ich mich ...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ängstlich (nach schlimmen Diagnosen). ▪ beruhigt, weil ich viele Informationen sammeln konnte. ▪ noch kranker als vorher. ▪ ängstlich, da ich befürchte, an ganz schlimmen Krankheiten zu leiden. ▪ sicher, weil ich alles weiß, was ich wissen wollte, und brauche nicht mehr zur Ärztin oder zum Arzt zu gehen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Angstzustände ▪ Cyberchondrie ▪ Selbstdiagnose ▪ Selbstmedikation



zu Frage 2: Hast du an dir selbst schon einmal festgestellt, dass dein Medienkonsum dich negativ beeinflusst hat?

Berichte davon! – Vorschläge:

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

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

Individuelle Antworten der Lernenden

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

Bewegung, Musik, Sport, Entspannungsübungen via Videos, Treffen mit Freundinnen und Freunden, rausgehen usw.

zu Frage 3: Überlege dir, was man ganz allgemein tun kann, um zu verhindern, dass man von der Mediennutzung krank wird. Berücksichtige dabei auch die Aussagen aus Frage 1.

- allgemeine Beschränkung des Medienkonsums (Zeitlimits)
- medienfreie Zeiträume (z. B. am Abend)
- ganze medienfreie Tage
- gesunde Körperhaltung beim Sitzen
- regelmäßige Pausen und Bewegungen neben der Mediennutzung
- gesunde Ernährung, gesunde Snacks
- gezielte Inhalte auswählen, z. B. Inhalte zum Entspannen oder informative Inhalte
- von den Informationen, die man findet, sich nicht verrückt machen lassen

Vertiefung. (fakultativ)

Aus Zeitgründen kann dieser Arbeitsschritt ausfallen.

Wie aus der vorigen Arbeitsphase ersichtlich war, ist die Angst eine der psychischen Belastungen, die im Zusammenhang mit den Medien vorkommen kann. In der ersten Vertiefungsphase entwickeln die Schülerinnen und Schüler Bewältigungsstrategien bei besonderen Herausforderungen, um mit der Angst umzugehen.

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 2:

Tagesstruktur: Versuche deine täglichen Gewohnheiten trotz der Angst durchzuführen. Das gibt dir Sicherheit.

Ablenkung: Mach etwas, das dir Spaß macht und guttut (lesen, basteln, backen, gemeinsames Spiel, Rätsel lösen, Filme schauen, Freundinnen und Freunde treffen, Sport treiben usw.)

Bewegung: Geh raus und spiele mit Freundinnen und Freunden oder treibe Sport, geh spazieren – am besten regelmäßig.

Positive Gedanken: Sammle positive Gedanken. Erinnerung dich an Glücksmomente und schöne Erlebnisse, schreibe diese auf oder sammle positive Sprüche.

Humor: Lustige Szenen, humorvolle Filme, spaßige Bücher haben einen sehr positiven Einfluss auf deine Stimmung.

Entspannungsübungen: Versuche, dich zu entspannen durch Atem- und Entspannungsübungen, um dich schnell aus deiner körperlichen und geistigen Anspannung herauszuholen und zu beruhigen. (siehe Anhang 1)

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 3:

Individuelle Antworten der Lernenden



Erarbeitung 3.

Ziel dieser Arbeitsphase ist einen Nutzen der digitalen Angebote im Gesundheitskontext zu erkennen, um die eigene Lebensqualität zu verbessern und den Alltag entspannter zu gestalten.

Was könntest du tun, um dich besser oder entspannter zu fühlen? – Vorschläge:

- mich mit Freundinnen und Freunden treffen (analog oder digital)
- etwas Besonderes machen (z. B. einen besonderen Ausflug)
- Spiele spielen, zocken (analog und digital)
- mich entspannen: durch Entspannungsapps (z. B. 7Mind@school)
- Videos und Filme anschauen
- bei Kursangeboten auf Videoplattformen mitmachen: Sport, Entspannungsvideo, ein Instrument online lernen usw.
- Musik oder Podcasts hören

Nenne Dinge, die du online finden kannst und die dir guttun könnten. – Vorschläge:

Individuelle Antworten der Lernenden
siehe vorige Frage



Weitere Infos zum digitalen Wohlbefinden unter www.klicksafe.de

Erarbeitung 4.

Phase 1:

Die Lernenden werden in die Lage versetzt, die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der ermittelten gesundheitsbezogenen Informationen bezüglich der Richtigkeit der Informationen als auch der kommerziellen Aspekte richtig zu bewerten und einzuschätzen.

Warum sucht man im Internet nach medizinischen Produkten oder Informationen? – Vorschläge:

- Person ist unsicher, ob sie zur Ärztin oder zum Arzt gehen soll.
- Person hat Angst vor dem Besuch bei der Ärztin oder beim Arzt.
- Person will abklären, ob die Symptome gefährlich sind.
- Außerhalb der Öffnungszeiten der Praxis werden Informationen benötigt.
- Günstige Medikamente können bestellt werden.

Wieso können diese Gesundheitsinformationen oder diese Produkte für die Gesundheit eine besondere Gefahr sein?

- SEA (bezahlte Anzeigen, die so kenntlich sind) oder SEO (Seiten mit Suchmaschinenoptimierung, also relevante Inhalte, die so optimiert sind, dass sie auf prominenten Positionen in den Suchergebnissen erscheinen): Profit und Umsatz steht an erster Stelle; nicht der informative Ansatz
- Durch die COVID-Pandemie hat Google eine Funktion eingeführt, die warnt, sich bei unseriösen Quellen zu Gesundheitsfragen zu informieren.
- Falschinformationen: potenziell gesundheitsgefährdend (falsche bzw. nicht fundierte Diagnosen: Krebs mit Pflanzen heilen oder Muskelaufbau oder Abnehmen mit Pillen oder Drinks)
- tiefgehende Analysen (Laboranalysen usw.) können nur in der Praxis oder Klinik gemacht werden → richtige Medikation
- Internetrecherche sollte bei einem Gespräch mit einer Ärztin bzw. einem Arzt berücksichtigt werden.



Weitere Informationen zur „Nutzung und Verbreitung von Gesundheitsinformationen“ unter www.bertelsmann-stiftung.de und im Programm „Gesundheit verstehen“ von der BARMER Krankenkasse unter www.barmer.de



Phase 2:

Die Lernenden sollen hier in der Lage sein, Gesundheitsinformationen kritisch prüfen zu können.

Gelenkte Vorführung anhand konkreter Beispiele im Internet (Thema: „gesund abnehmen“): Hier werden verschiedene Links geteilt und am Beamer gezeigt, um anhand von Fragen die Qualität der Informationen zu bewerten:

Link 1: Wie sieht die Produktübersicht aus?

www.anayearofthenurse.org

Hier soll der Aufbau der Produkt-Startseite besprochen werden.

Fokus auf Berichte von Nutzerinnen und Nutzern, „Stiftung Warentest“, „DM, Amazon, Apotheke“

Link 2: Wie ist die Kritik und der Test des Produkts?

www.gesundheit-im-leben.com

Hinweis auf Ähnlichkeit der ersten Seite

Fokus auf „6 Wochen Test“, „Alternativen“, „Amazon, Apotheke, Rossmann“

Link 3: Was erfährt man über die Autorin oder den Autor? Woher weiß ich, ob er/sie eine Expertin oder ein Experte ist?

www.gesundheit-im-leben.com

- Der Name wird hier zwar angegeben, bei weiterer Recherche finden sich aber keine richtigen Referenzen.
- Es ist der einzige Internetbeitrag vom Autoren Jürgen Wandler.
- Ein Link führt ins Leere.

Link 4: Was kann man zu den dargestellten Bewertungen und Expertisen sagen?

www.healthcanal.com

Man beachte den Einführungstext (grau hinterlegt): „Bewertungen auf unabhängiger Basis“ (Wie? Was? Warum? Mit und von wem?)

Link 5: Auf welchen Trick wird hier gegriffen?

www.evas-blog.net

- einen Blog zu einem medizinischen Thema einführen
- Hinweis auf den Ort der Bloggerin Eva (auf den Marshall Islands): www.evas-blog.net/datenschutz
- Bloginhalt kritisch betrachten (z. B. bei Gelenkschmerzen): www.evas-blog.net/motion-free

Was sollte man von einer seriösen medizinischen Information erwarten?

- Unabhängigkeit der Anbieterin oder des Anbieters, der Testerin oder des Testers
- nachprüfbar Zahlen, Fakten und Studien
- Qualifikation der Autorin bzw. des Autors muss nachprüfbar sein.
- Die Risiken und Nebenwirkungen sowie Behandlungsalternativen sollen deutlich werden.
- Studien müssen repräsentativ sein, nicht „Wir haben das Produkt sechs Wochen getestet“, sondern z. B. „In einer Studie mit 2.000 Testpersonen von XY hat sich gezeigt, dass ...“
- Das Medikament sollte auf mehr als einer Internetseite vertreten sein.

Reflexion.

Individuelle Antworten der Lernenden

Hinweis: Es sollte unbedingt darauf hingewiesen werden, dass bei psychischen Problemen in jedem Fall Expertinnen oder Experten hinzugezogen werden sollten (Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen). Kinder und Jugendliche können sich auch direkt und vertraulich bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt melden.

Praxis – Entspannungsphase.

Wenn Anhang 1 (Atemübungen) ausgeteilt wird, bietet es sich an, wenn die Zeit es erlaubt, gleich einige der Übungen gemeinsam durchzuführen.

Arbeitsblatt 1

Umgang mit Krankheiten



100



© ryanking999 - stock.adobe.com



Die Auswirkung der Mediennutzung auf Kinder und Jugendliche

Manche Menschen sind der Meinung, dass Medien krank machen können. Bilde dir selbst deine Meinung dazu!



Weitere Infos: „BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien“ unter

www.bundesgesundheitsministerium.de

Aufgaben:

1. Finde ein passendes Satzende und notiere es in die mittlere Spalte. Schreibe ganz rechts auf, wofür diese Anzeichen stehen könnten.
2. Hast du an dir selbst schon einmal festgestellt, dass dein Medienkonsum dich negativ beeinflusst hat? Berichte davon!
3. Wenn du dich nach der Mediennutzung nicht gut gefühlt hast: Was hast du unternommen, damit es dir wieder besser ging?
4. Überlege dir, was man ganz allgemein tun kann, um zu verhindern, dass man von der Mediennutzung „krank“ wird. Berücksichtige dabei auch die Aussagen aus Frage 1.

Satzanfang	Mögliches Satzende	Mögliche Alarmzeichen für ...
<p>1. Wenn Kinder und Jugendliche häufig am Computer oder vor dem Fernseher sitzen, treffen sie ...</p>		
<p>2. Wenn man lang und konzentriert vor dem Bildschirm sitzt, nimmt man schnell ...</p>		
<p>3. Wenn Kinder und Jugendliche sich zu wenig bewegen, hat dies Auswirkungen ...</p>		
<p>4. Wenn Kinder und Jugendliche beim Filmschauen oder Zocken auch noch ausgiebig Schokolade, Chips und Gummibärchen verzehren, kann dies ...</p>		
<p>5. Nicht jeder Film, jedes Video oder jedes Spiel ist für Kinder oder Jugendliche gemacht. Manche Dinge können ...</p>		
<p>6. Wenn man direkt vor dem Schlafengehen sich noch Videos anschauen oder in den sozialen Medien unterwegs ist, kann dies ...</p>		
<p>7. Wenn ich nach Krankheiten in einer Suchmaschine suche, fühle ich mich ...</p>		



Was kann man bei Angstzuständen tun? Gib einer guten Freundin oder einem guten Freund ein paar Tipps, damit sie oder er im Alltag besser zurechtkommt. Formuliere einen Vorschlag zu jedem Bereich.

1. Tagesstruktur

2. Ablenkung

3. Bewegung

4. Positive Gedanken

5. Humor

6. Entspannungsübungen



Wie kann ich mit meiner Angst umgehen?



1. Die Angst erkennen

Mach dir bewusst, wie sich deine Angst und deine Sorgen zeigen und erkenne, was du fühlst:

- Stop, mach eine kurze Pause.
- Achte auf deinen Körper und deine Gefühle.
- Versuche deine Gefühle zu bestimmen (Besorgnis, Furcht, Angst usw.).
- Achte auf die Signale deines Körpers (Schmerzen, Kribbeln, Angespanntheit, Taubheit).



2. Die Gedanken und Sorgen

Schreibe deine Ängste und Sorgen auf. Sie könnten so anfangen:

- Was ist, wenn ...
- Ich mache mir Sorgen über ...
- Ich habe Angst davor, dass ...
- Was wird mit mir geschehen, wenn ...



3. Die Gedanken und Sorgen hinterfragen

Hinterfrage deine Ängste und Sorgen, indem du dir die nachfolgenden Fragen stellst und deine Antworten aufschreibst:

- Was ist eigentlich passiert? Was passiert eigentlich gerade?
- Ist das, was mir Angst und Sorgen bereitet, schon einmal passiert?
- Wie bin ich damals damit umgegangen?
- Wie kann ich wissen, ob das wirklich wahr ist? Gibt es Beweise?
- Falls es wirklich wahr ist, was kann ich tun, um damit besser klarzukommen?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass daraus auch noch etwas Schlimmeres entsteht?



4. Lösungen

Denke an mögliche Lösungen. Es wird vielleicht nicht gleich die perfekte Lösung sein, aber konzentriere dich auf Dinge, die du kontrollieren und auch wirklich machen kannst. Beginne mit positiven Gedanken und Sachen, die dich beruhigen können.



Anhang 1

3 Atemübungen und ihre Ausführung

„Zehn effektive Atemübungen zur Entspannung“ unter www.rundumgesund.de

Übung 1 – Stressabbau am Tisch

Diese Übung kann jederzeit auch in der Schule durchgeführt werden. Lehne dich hierfür in deinen Stuhl zurück und presse den Rücken an die Stuhllehne. Beim Einatmen werden die Arme beidseitig nach oben geführt. Während des langsamen Ausatmens werden die Arme wieder gesenkt. Die Übung sollte mehrfach wiederholt werden.

Übung 2 – Emotional ins Gleichgewicht finden

Für diese Übung sollte man aufrecht sitzen und den Rücken dabei gerade halten. Rücken und Schultern lockern und die Augen schließen. Die linke Hand ruht auf dem linken Knie. Mit dem Daumen der rechten Hand wird das rechte Nasenloch verschlossen.

Durch das freie linke Nasenloch wird tief eingeatmet. Anschließend verschließt der Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch. Nun wird durch das rechte Nasenloch ausgeatmet.

Tipp: Die Übung sollte mehrmals täglich wiederholt und auf etwa fünf Minuten ausgedehnt werden.

Übung 3 – Die Angst wegatmen

Diese Übung eignet sich sehr gut, um Angst- und Panikattacken beherrschen zu lernen. Setze dich in eine aufrechte Position. Eine Hand ruht auf der Brust, die andere Hand auf dem Bauch. Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis fünf. Atme nun durch den Mund fünf Mal stoßartig aus. Um nachhaltig zu wirken, sollte die Übung mindestens fünfmal wiederholt werden.

Interessante Links zum Thema „Umgang mit Krankheiten“

Auswirkung auf Körper und Seele:

- „Digital Wellbeing - Neue Materialien zum Thema digitales Wohlbefinden verfügbar“ unter www.klicksafe.de
- „Nutzung und Verbreitung von Gesundheitsinformationen – Ein Literaturüberblick zu theoretischen Ansätzen und empirischen Befunden“ unter www.bertelsmann-stiftung.de
- „Gesundheitsthemen von A bis Z: Vertiefen Sie Ihr Wissen“ unter www.barmer.de
- Mediennutzung bei Jugendlichen und Auswirkungen auf Körper und Seele unter www.sciencemediacenter.de

Rund um das Thema „Angst“:

- „Reaktionsketten des Organismus bei Angst“ unter www.medizinfo.de
- „Unsere Angst - Erforschung eines Urgefühls“ unter www.zdf.de
- Beitrag aus der Sendung TERRA X (ZDF) zum Thema „Angst und körperliche Reaktionen“ unter www.downloadzdf-a.akamaihd.net



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.

Autorin: Fabienne Schmaus

Redaktion und Koordination der Autorinnen und Autoren: Ronja Franz

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.