

# Gesundheit im Medienkontext

## Körperlich aktiv bei der Mediennutzung

Jahrgangsstufen 1 bis 4

Fächerschwerpunkt: alle Fächer

Hauptintention:

Indem die Schülerinnen und Schüler in Abwechslung mit einer fachlichen Diskussion Lockerungs-, Entspannungs- und Dehnübungen angeleitet durchführen und später über die Wirkung dieser Übungen auf ihr Befinden reflektieren, entwickeln sie ein Bewusstsein für die körperlichen Auswirkungen, die Medienkonsum ohne Ausgleich haben kann.

Zu vermittelnde Medienkompetenz:

- K 4 Schützen und sicher agieren
  - 4.3. Gesundheit schützen
    - 4.3.2 Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen
- K 6 Analysieren und Reflektieren
  - 6.2. Medien in der digitalen Welt verstehen und reflektieren
    - 6.2.2 Chancen und Risiken des Mediengebrauchs in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen, eigenen Mediengebrauch reflektieren und ggf. modifizieren

Entwicklung der Medienkompetenz laut Fachanforderungen:

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- 4.3.2 angeleitet ihre eigene Mediennutzung beobachten und reflektieren.
- 4.3.2 bei sich selbst und in ihrer sozialen Umgebung schädliche Entwicklungen im Umgang mit digitalen Medien erkennen und darauf aufmerksam machen (z. B. Cyberbullying, Sucht).
- 6.2.2. reale Folgen medialer und virtueller Handlungen (z. B. Social Media, Cybermobbing) benennen und ggf. mit Unterstützung modifizieren.
- 6.2.2. über den eigenen Mediengebrauch berichten und diesen einschätzen (z. B. Medientagebuch).

Arbeitsphasen:

Es wechseln sich jeweils Körperübungen im Plenum mit fachlichen Gruppendiskussionen und Reflexionsphasen ab:

- Übung in der Klasse
- Gruppendiskussion zu bekannten Medien und ihrer Nutzung im Alltag
  - Blitzlicht zur Reflexion und Ergebnissicherung
- Übung in der Klasse
- Gruppendiskussion: Freizeitaktivitäten ohne Mediennutzung
  - Blitzlicht zur Reflexion und Ergebnissicherung
- Übung in der Klasse: Augenentspannung
- Reflexion in der Klasse: Auswirkungen von Bewegungen auf das eigene Empfinden
- Übung in der Klasse

**Hinweise:**

- Die Körperübungen werden jeweils in der gesamten Klasse durchgeführt. Die Lehrkraft macht diese Übungen entweder direkt vor oder zeigt dazu ein Video. Für die Übungen sollten jeweils zwei Minuten zur Verfügung stehen.
- Die Gruppendiskussionen dauern acht Minuten. Daran schließt eine kurze Reflexionsphase in Form eines Blitzlichts von zwei Minuten in der Klasse an.
- Die hier gegebenen Diskussionsanlässe können durch Fachinhalte ausgetauscht werden.
- Die Durchführung der Übungen muss nicht auf die Arbeit mit digitalen Medien beschränkt werden.

**Anpassungsmöglichkeiten an verschiedene Altersstufen**

- Es sollte vorab der Begriff „Medien“ eingeführt werden.
- Vor allem bei jüngeren Schülerinnen und Schülern können Lockerungs- und Entspannungsübungen passender sein als Dehnübungen. Je nach Klasse muss auch darauf geachtet werden, dass nach zwei Minuten eine Weiterarbeit am Thema wieder möglich wird.

**Mögliche Arbeitsaufträge:**

**Arbeitsauftrag 1 - Benennen von Medien und Reflexion des eigenen Mediengebrauchs**

Beantwortet in eurer Gruppe diesen Fragen:

- Welche Medien kennst Du?
- Wofür verwendest Du sie im Alltag?

**Arbeitsauftrag 2 - Sammeln von Freizeitaktivitäten, die abseits von Medien durchgeführt werden**

Erzähle den anderen Mitgliedern deine Gruppe etwas über deine Hobbies. Sammelt eure Antworten auf die Frage:

- Was machst du in der Freizeit, was nichts mit Medien zu tun hat?

**Arbeitsauftrag 3 - Reflexion der Auswirkungen von körperlicher Aktivität**

Impuls für die Diskussion im Plenum:

- Hast du schon einmal lange Zeit, z. B. mehrere Stunden, mit digitalen Medien gearbeitet oder gespielt? Wie ging es dir dabei?
- Wie fühlst du dich, wenn du dich zwischen den Aufgaben bewegst?

**Zugehöriges Material:**

- ggf. Video mit Übungen, z. B. von der Krankenkasse
  - Etwas längere Übungen (5-10 Minuten) finden sich beispielsweise auf der Website der AOK: <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/vier-uebungen-fuer-kinder-foerdern-wohlfuehlatmosferaere/>
  - Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet eine Reihe von Videos an, aus denen einzelne Übungen ausgewählt werden könnten: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAwl-FKQAR9Xeo31C\\_1gm\\_R6](https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAwl-FKQAR9Xeo31C_1gm_R6)
  - Die Techniker Krankenkasse (TK) nennt einige Ideen für die Einbindung von Bewegungsübungen auf ihrer Website: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/besser-lernen-mit-bewegung-2009494?tkcm=ab>

- Ebenfalls auf der Seite der TK finden sich auch vier Beispiele für Entspannungsreisen zur Reduktion von Stress bei Kindern, die direkt angehört oder heruntergeladen werden können: <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/praevention-und-frueherkennung/tk-gesundheitskurse/bleib-locker-2010308?tkcm=ab>
- Anleitung zur Übung „Augenentspannung“
  - Erstens: Schau 30 Sekunden aus dem Fenster zu einem weit entfernten Punkt
  - Zweitens: Schau 30 Sekunden aus dem Fenster zu einem nicht ganz so weit entfernten Punkt
  - Drittens: Schau 30 Sekunden an die Wand