

# Gesundheit im Medienkontext

## Handout

Kompetenzeinordnung und Inhalte.....1  
 Unterrichtsidee: Körperliche Auswirkungen der Mediennutzung .....3  
 Unterrichtsidee: Wie beeinflussen mich Content Creatorinnen und Creatoren?.....5

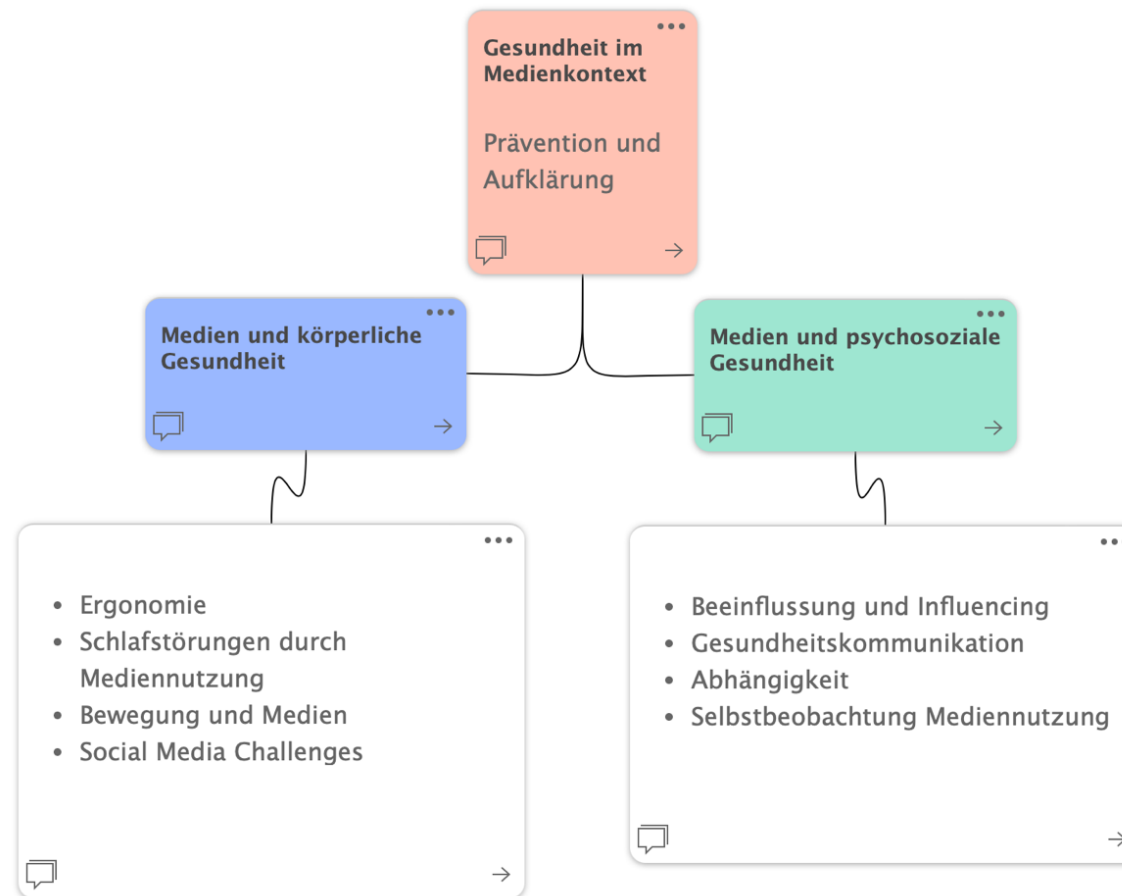
### Kompetenzeinordnung und Inhalte

Das Thema Gesundheit ist in den Fachanforderungen bzw. in deren Ergänzung vor allem im Kompetenzbereich „K4 Schützen und sicher Agieren“ als Unterkompetenz „4.3 Gesundheit schützen“ verankert. Gleichzeitig ist auch die Fähigkeit, Medien zu analysieren und zu reflektieren wichtig, um etwa die Glaubwürdigkeit von Gesundheitsinformationen im Internet einschätzen zu können oder um beispielsweise zu verstehen, dass Darstellungen vermeintlich perfekter Körper das Resultat technischer Bearbeitungen sein können. Daher ist der Kompetenzbereich „K6 Analysieren und Reflektieren“ ebenfalls zentral für das Thema.

Suchen, Verarbeiten, Aufbewahren	Kommunizieren und Kooperieren	Produzieren und Präsentieren	<b>Schützen und sicher Agieren</b>	Problemlösen und Handeln	Analysieren und Reflektieren
Suchen und Filtern	Interagieren	Entwickeln und Produzieren	Sicher in digitalen Umgebungen agieren	Technische Probleme lösen	Medien analysieren und bewerten
Auswerten und Bewerten	Teilen	Weiterverarbeiten und integrieren	Persönliche Daten und Privatsphäre schützen	Werkzeuge bedarfsgerecht einsetzen	Medien verstehen und reflektieren
Speichern und Abrufen	Zusammenarbeiten	Rechtliche Vorgaben beachten	<b>Gesundheit schützen</b>	Eigene Defizite ermitteln und nach Lösungen suchen	
	Umgangsregeln kennen und einhalten		Natur und Umwelt schützen	Medien zum Lernen, Arbeiten und Problemlösen nutzen	
	An Gesellschaft aktiv teilhaben			Algorithmen erkennen und formulieren	

**Wesentliche Inhalte im Themen-Komplex „Gesundheit im Medienkontext“ sind:**

- Zusammenhang zwischen Medien und körperlicher sowie psychosozialer Gesundheit
- Bedingungen für die Beeinflussung der Gesundheit durch Medien
  - z. B. soziales Umfeld, Vorerfahrungen, Alter, sozioökonomische Merkmale



## Unterrichtsidee: Körperliche Auswirkungen der Mediennutzung

<p>Jahrgangsstufen 1 bis 4          Fächerschwerpunkt: alle Fächer</p>
<p><b>Hauptintention</b>          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.</p>
<p><b>Zu vermittelnde Medienkompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• K 4 Schützen und sicher agieren             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4.3. Gesundheit schützen                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4.3.2 Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• K 6 Analysieren und Reflektieren             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 6.2. Medien in der digitalen Welt verstehen und reflektieren                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6.2.2 Chancen und Risiken des Mediengebrauchs in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen, eigenen Mediengebrauch reflektieren und ggf. modifizieren</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Arbeitsphasen</b>          Es wechseln sich jeweils Körperübungen im Plenum mit fachlichen Gruppendiskussionen und Reflexionsphasen ab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung in der Klasse</li> <li>• Gruppendiskussion zu bekannten Medien und ihrer Nutzung im Alltag             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Blitzlicht zur Reflexion und Ergebnissicherung</li> </ul> </li> <li>• Übung in der Klasse</li> <li>• Gruppendiskussion: Freizeitaktivitäten ohne Mediennutzung             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Blitzlicht zur Reflexion und Ergebnissicherung</li> </ul> </li> <li>• Übung in der Klasse: Augenentspannung</li> <li>• Reflexion in der Klasse: Auswirkungen von Bewegungen auf das eigene Empfinden</li> <li>• Übung in der Klasse</li> </ul>
<p><b>Hinweise zur Durchführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Die Gruppendiskussionen dauern acht Minuten. Daran schließt eine kurze Reflexionsphase in Form eines Blitzlichts von zwei Minuten in der Klasse an.</li> <li>• Die hier gegebenen Diskussionsanlässe können durch Fachinhalte ausgetauscht werden.</li> <li>• Die Durchführung der Übungen muss nicht auf die Arbeit mit digitalen Medien beschränkt werden.</li> </ul>
<p><b>Anpassungsmöglichkeiten an verschiedene Altersstufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es sollte vorab der Begriff „Medien“ eingeführt werden.</li> <li>• 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.</li> </ul>

### **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

# Unterrichtsidee: Wie beeinflussen mich Content Creatorinnen und Creatoren?

Jahrgangsstufen 7 bis 13

Fächerschwerpunkt: Philosophie, Wirtschaft/Politik

## **Hauptintention**

Indem die Schülerinnen und Schüler gemeinsam Social Media Beiträge analysieren, die sie besonders beeinflusst haben, reflektieren sie ihre eigene Social Media Praxis und erlernen, zukünftige Beeinflussungsversuche zu erkennen und einzuordnen.

Zu vermittelnde Medienkompetenzen:

- K 6 Analysieren und Reflektieren
  - 6.1. Medien analysieren und bewerten
    - 6.1.3. Wirkungen von Medien in der digitalen Welt (z. B. mediale Konstrukte, Stars, Idole, Computerspiele, mediale Gewaltdarstellungen) analysieren und konstruktiv damit umgehen

## **Entwicklung der Medienkompetenz laut Fachanforderungen**

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- 6.1.3. die durch Medien vermittelten Rollen- und Wirklichkeitsvorstellungen analysieren und bewerten sowie damit konstruktiv umgehen

## **Arbeitsphasen**

- Einstieg oder vorbereitende Hausaufgabe: Die Schülerinnen und Schüler schauen ihre Social Media Accounts durch und suchen eine Content Creatorin oder einen Content Creator aus, der/dem sie besonders regelmäßig folgen. Die Ergebnisse können z. B. mit Hilfe eines solchen Steckbriefs gesammelt werden (Name, Plattform, Inhalte/Bereich ...).
- Zu jedem Steckbrief suchen die Schülerinnen und Schüler einen Beitrag aus, der sie besonders beeindruckt hat.
- Die Steckbriefe mit den zugehörigen Beiträgen werden gesichtet und besprochen - z. B. im Hinblick auf folgende Aspekte: Gemeinsamkeiten, Mehrfachnennungen etc. und es wird die Frage diskutiert, warum wir diesen Personen gerne folgen.
- Kontroverse: Beeinflussen euch die Content Creatorinnen und Creatoren? Die Schülerinnen und Schüler tragen den Grad der Beeinflussung auf einer Skala von 0-10 ein und begründen ihre Einschätzung kurz.
- Erarbeitung: Die Lehrkraft führt den Begriff „Influencer“ ein, mit Hilfe dieses Videos vom BR (<https://www.br.de/sogehmedi/medien-basics-influencer100.html>). Das Video wird bis ca. 3:40 gezeigt und die Schülerinnen und Schüler notieren zunächst diejenigen der genannten Gründe, warum den Influencerinnen und Influencern so gerne zugeschaut wird, die auf sie persönlich zutreffen, z. B. Folgende:
  - gute/aktuelle Themen werden von ihnen aufgegriffen
  - sie gewähren private Einblicke
  - sie lassen uns an ihrem Leben teilhaben und wir können mit ihnen etwas erleben,
  - wir können mit ihnen interagieren und manchmal sogar mitbestimmen, welche weiteren Inhalte gepostet werden
  - es fühlt sich so an, als wären wir befreundet
- Kontroverse noch einmal aufgegriffen und vertieft: Wie beeinflussen uns die Influencerinnen und Influencer? Geben sie uns Orientierung, gucken wir uns etwas von ihnen ab? Schülerinnen und Schüler beziehen die im Video erwähnten Gründe in ihre Argumentation mit ein.

- Mit Hilfe des weiteren Videos finden die SuS nun etwas über die Hintergründe der Content Creatorinnen und Creatoren heraus. Das Ergebnis wird an der Tafel gesammelt:
  - Es ist eine Show, alles ist inszeniert. Das eigene Leben kommt einem im Kontrast langweilig vor.
  - Content Creatorin oder Creator zu sein, ist eine Vollzeitarbeit.
  - Hinter erfolgreichen Content Creatorinnen oder Creatoren steht oft ein ganzes Team.
  - Werbung oder Lizenzprodukte sind die Einnahmequelle.  
 Das bedeutet, dass die Content Creatorinnen oder Creatoren von den Werbefirmen abhängig sind und damit oft nicht mehr ganz frei sind in ihrer Themenwahl.
- Reflexion: Wie bewertet ihr vor diesem Hintergrund den Einfluss der Content Creatorinnen und Creatoren? Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über mögliche Gefahren und überlegen sich Vorsätze für ihren Umgang mit Influencerinnen und Influencern: Wo bin ich in Zukunft achtsam?
- Vertiefung: In Gruppenarbeit erstellen die Schülerinnen und Schüler einen Flyer, ein Video oder Stunde zu Content Creatorinnen und Creatoren, mit dem sie jüngere Jugendliche über die Hintergründe und mögliche Gefahren aufklären.

#### **Hinweise zur Durchführung**

- In der ersten Phase arbeiten die Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit und haben ca. 15 Minuten Zeit, um ein Beispiel zu finden (dies kann wahlweise auch eine Hausaufgabe sein, die im Vorfeld aufgegeben wird).
- Zur Sammlung der Beispiele kann eine Online-Pinnwand (z. B. <https://opsh.lernnetz.de/login>) genutzt werden; aber auch Ausdrucke, die von zu Hause mitgebracht werden, sind möglich.

#### **Anpassungsmöglichkeiten an verschiedene Altersstufen**

- Es sollte vorab über den Begriff „Social Media“ gesprochen werden, sodass den Schülerinnen und Schülern deutlich wird, was gemeint ist.

#### **Zugehöriges Material:**

- Checkliste/ Steckbrief (CC BY #UseTheNews)  
<https://medienberatung.synology.me/office/d/s/sNP9uCG3NhiuJTsaAYK2X8EyD5GJlvix/2j4Z9NxmThxzYzVo9pXvb77WzkkYbE3X-qb3AcBQzNwo>
- Link zum Forschungsimpuls: [https://www.medienpaedagogik.uni-kiel.de/de/hinweise\\_links/forschungsimpulse/heute-schon-influenced-worden/at\\_download/file](https://www.medienpaedagogik.uni-kiel.de/de/hinweise_links/forschungsimpulse/heute-schon-influenced-worden/at_download/file)
- Link Hamburg Open Online University <https://www.hoou.de/projects/content-creators-und-influencer-im-unterricht/pages/unterrichtsmaterial-wem-folge-ich-steckbrief-social-media-content-creators>
- Link zum Unterrichtsmaterial von „So geht Medien“ des BR zum Thema „Influencer“  
<https://www.br.de/sogehmedien/medien-basics/influencer-stars/unterrichtsmaterial-influencer-downloads-100.html>

## Unterrichtsidee: Was finde ich attraktiv?

Jahrgangsstufen 7 bis 13

Fächerschwerpunkt: Biologie, Philosophie, sprachliche Fächer, Kunst

### Hauptintention

Indem die Schülerinnen und Schüler Beispiele für Attraktivität aus ihrem Social-Media-Alltag sammeln und beschreiben, reflektieren Sie über die Wirkungsmechanismen von Körperbildern im Internet und entwickeln eine eigene Position.

### Zu vermittelnde Medienkompetenzen

- K 4 Schützen und sicher agieren
  - 4.3. Gesundheit schützen
    - 4.3.2. Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen
- K 6 Analysieren und Reflektieren
  - 6.1. Medien analysieren und bewerten
    - 6.1.3. Wirkungen von Medien in der digitalen Welt (z. B. mediale Konstrukte, Stars, Idole, Computerspiele, mediale Gewaltdarstellungen) analysieren und konstruktiv damit umgehen

Entwicklung der Medienkompetenz laut Fachanforderungen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- 4.3.1 - 4.3.3. bei sich selbst und in ihrer sozialen Umgebung schädliche Entwicklungen im Umgang mit digitalen Medien erkennen und darauf aufmerksam machen (z. B. Cyberbullying, Schuldenfalle, Sucht)
- 6.1.3. die durch Medien vermittelten Rollen- und Wirklichkeitsvorstellungen analysieren und bewerten sowie damit konstruktiv umgehen

### Arbeitsphasen

- Die Schülerinnen und Schüler durchsuchen ihre Social Media Accounts nach einem Beitrag, auf dem eine Person abgebildet ist, die sie für besonders attraktiv halten.
  - Im Anschluss beschreiben sie in eigenen Worten, was sie persönlich daran attraktiv finden.
1. Reflexion gängiges Schönheitsideal
- Einstieg: Die Schülerinnen und Schüler suchen in Einzelarbeit als Hausaufgabe ein Beispiel für Attraktivität und versuchen zu beantworten, was genau sie attraktiv finden.  
 „Suche in deinen Social-Media-Accounts ein Beispiel für einen Menschen, den du schön und attraktiv findest. Du darfst diesen Menschen aber nicht persönlich kennen. Bitte erkläre im Anschluss in eigenen Worten, was genau du an der Person schön findest. (Nutze dafür auch die bereitgestellten Kategorien.)“
    - Bei Bedarf müssen hier Kategorien wie ‚Make-Up‘, ‚Muskulatur‘, ‚Haarfarbe‘, ‚Kleidung‘, ‚inhaltliche Botschaft‘, ‚Inszenierung des Bildes‘, ‚Mimik‘, ‚Energie‘ oder ‚Gefühle‘ vorgegeben werden oder aber im Vorfeld gemeinsam erarbeitet werden.
- Zur Sammlung der Beispiele kann eine Online-Pinnwand (z. B. <https://opsh.lernnetz.de/>) genutzt werden; aber auch Ausdrucke, die von zu Hause mitgebracht werden, sind möglich.
- Anschließend werden die Beispiele gemeinsam gesichtet, verglichen und reflektiert - insbesondere unter dem Aspekt möglicher Gemeinsamkeiten:
    - Sammelt eure Beiträge an der Tafel. Gibt es Gemeinsamkeiten?
    - Lassen sich die mitgebrachten Bilder sortieren? Wenn ja, nach welchen Kriterien?
  - Problematisierung: Die Lehrkraft zeigt Beispiele von Schönheitsidealen aus anderen Kulturen und Zeiten (z. B. unter <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/mode/schoenheit/schoenheitsideale-106.html> zu finden). Erlernen wir, was wir schön finden?

- Erarbeitung: Unter <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/projekte/schoenheitsideale-und-koerperkult/> finden sich die Arbeitsbögen „Das Instagram Gesicht“ und „Menschen in Medien“, die hierfür gut genutzt werden können.
- Sicherung: Besprechung der Ergebnisse - wir sind umgeben von den immer gleichen Bildern, die uns auf ein ganz bestimmtes Schönheitsideal prägen.
- Reflexion:
  - Wie fühlt ihr euch beim Betrachten dieser Körperbilder?
  - Inwiefern beeinflusst uns dieses Schönheitsideal?
  - Schadet dieses Schönheitsideal dem Selbstbild?evtl. als Anregung zu Frage 2:  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=117&v=XpaOjMXyJGk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=117&v=XpaOjMXyJGk&feature=emb_logo)

## 2. aktuelles Schönheitsideal quasi unerreichbar

- Einstieg: <https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U> schauen - Das Schönheitsideal heute ist durch technische Mittel wie Fotofilter und Fotobearbeitungsprogramme ein Ideal, das sich kaum erreichen lässt.
- Erarbeitung: Fachbegriff Body Positivity einführen - evtl. mit dem Infotext zu Body Positivity in der Materialsammlung Jeder Körper ist ein guter Körper: <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/projekte/schoenheitsideale-und-koerperkult/>.
- Diskussion anhand der Dove Anzeigenkampagne (<https://www.dove.com/dach/stories/campaigns/real-beauty-runs-deeper.html>) oder anderes Material mit <https://www.marieclaire.com.au/plus-size-models>: Wenn uns mehr solche Bilder umgeben würden, welche Auswirkungen hätte das?
- Abschluss der Einheit: Bezug Thema Gesundheit und Medien > Was nehme ich mit? Was nehme ich mir vor? Z. B: eine gesunde Haltung bzgl. der Darstellung von Körpern im Internet zu entwickeln und zu häufige Aufwärtsvergleiche (siehe Leitfaden) meiden

## Anpassungsmöglichkeiten an verschiedene Altersstufen

- Es sollte vorab über den Begriff „Social Media“ gesprochen werden, sodass den Schülerinnen und Schülern deutlich wird, was gemeint ist.
- Eventuell ist es nötig, das Thema „Influencing“ einzuführen (<https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/320523/influencer-in/>)

## Folgende Materialien sind in dieser Einheit erwähnt und eingearbeitet worden:

- Forschungsimpuls des Onlinelabors für digitale kulturelle Bildung  
[https://www.medienpaedagogik.uni-kiel.de/de/hinweise\\_links/forschungsimpulse/attraktivitaet-in-sozialen-medien/at\\_download/file](https://www.medienpaedagogik.uni-kiel.de/de/hinweise_links/forschungsimpulse/attraktivitaet-in-sozialen-medien/at_download/file)
- Unterrichtsmaterial der DGUV  
<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/projekte/schoenheitsideale-und-koerperkult/>
- Material von Planet-wissen  
<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/mode/schoenheit/schoenheitsideale-106.html>  
<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/mode/schoenheit/index.html#was>