



MEDIENBILDUNG IN DER GRUNDSCHULE

Einführung in den Praxis Guide

Gesundheitsförderung durch
Medienkompetenzentwicklung
in der vierten Klasse

von

Prof. Roland Rosenstock

Anja Schweiger

Ines Sura

Laura Schmid

Stefanie Krauel

Birgit Hofmann

Jana Maurer-Trautmann

Unter Mitarbeit von

Eva Schwarz

Förderer

Techniker Krankenkasse
Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg
Telefon 040 - 6909-2706, Fax 040-6909-82706
www.tk.de

Ansprechpartner

Prof. Roland Rosenstock
roland.rosenstock@uni-greifswald.de
Anja Schweiger
schweiger@medienzentrum-greifswald.de

Bezugsadresse

Medienzentrum Greifswald e.V.
Lange Straße 14, 17489 Greifswald
Telefon 03834 – 4125446, Mobil 0176 – 23560116
kontakt@medienzentrum-greifswald.de

Gestaltung und Illustration

Gestaltungsbüro Franka Pannwitz, Greifswald
www.linguafranka.de

Druck

Druckhaus Panzig
Inh. Thomas Panzig
USt.-Id.-Nr.: DE 137599979
Studentenberg 1a, 17489 Greifswald
Telefon 03834 – 595240, Fax 03834 – 595259
www.druckhaus-panzig.de

3. Auflage Erprobungsfassung

Stand Januar 2019
2.000 Exemplare

© 2019

Konzeption in der Erprobungsfassung Entwickelt durch das Medienzentrum Greifswald e.V. sowie Universität Greifswald, Lehrstuhl für Religions- und Medienpädagogik mit Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse



UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Inhaltsverzeichnis der Einführung

Inhaltsverzeichnis Gesamtordner	4
Vorbemerkung	8
Grundlagen	10
Quellenangaben	13

Inhaltsverzeichnis GESAMTORDNER

Inhalt Basismodul

Baustein 1 Mein Kompetenzbaum	6
Baustein 1 Mein Kompetenzbaum Beispiel	7
Baustein 2 Mein Medientagebuch	8
Baustein 3 Mein Ernährungstagebuch	8
Baustein 4 Die Medien in meinem Leben	9
Baustein 4 Die Medien in meinem Leben Arbeitsblatt Funktionen von Medien	11
Baustein 5 Rechte-ABC	12
Baustein 5 Rechte-ABC Arbeitsblatt 1 von 2 Rechte-ABC – A bis L	14
Baustein 5 Rechte-ABC Arbeitsblatt 2 von 2 Rechte-ABC – M bis Z	15
Baustein 5 Rechte-ABC Informationsblatt Beispiele für Quizfragen	16
Baustein 5 Rechte-ABC Literatur und Linktipps	17
Baustein 6 Recherche-Schule	18
Baustein 6 Recherche-Schule Arbeitsblatt Meine Recherche im Internet	20
Baustein 6 Recherche-Schule Arbeitsblatt Tipps zur Recherche	21
Baustein 6 Recherche-Schule Informationsblatt Kindgerechte Internetseiten und Apps	22
Baustein 7 Zu viel, zu laut, zu schnell? – Auf die Dosis kommt es an!	28
Baustein 7 Zu viel, zu laut, zu schnell? – Auf die Dosis kommt es an! Arbeitsblatt Das entspannt mich	31
Baustein 7 Zu viel, zu laut, zu schnell? – Auf die Dosis kommt es an! Arbeitsblatt Interview	32
Baustein 7 Zu viel, zu laut, zu schnell? – Auf die Dosis kommt es an! Literatur und Linktipps	33
Baustein 8 Medienpraktisch: Ton an!	34
Baustein 8 Medienpraktisch: Ton an! Arbeitsblatt 1 von 2 Geräuschetagebuch	36
Baustein 8 Medienpraktisch: Ton an! Arbeitsblatt 2 von 2 Geräuschetagebuch	37
Baustein 8 Medienpraktisch: Ton an! Arbeitsblatt 1 von 2 Geräuschelexikon	38
Baustein 8 Medienpraktisch: Ton an! Arbeitsblatt 2 von 2 Geräuschelexikon: Lösung und Materialliste	39
Baustein 8 Medienpraktisch: Ton an! Arbeitsblatt 1 von 2 Wir planen einen Hörbeitrag	40
Baustein 8 Medienpraktisch: Ton an! Arbeitsblatt 2 von 2 Wir planen einen Hörbeitrag	41
Baustein 9 Medienpraktisch: Bitte lächeln!	42
Baustein 9 Medienpraktisch: Bitte lächeln! Arbeitsblatt Perspektiven	45
Baustein 10 Medienpraktisch: Film ab!	46

Baustein 10	Medienpraktisch: Film ab! Arbeitsblatt Rollenspielkarten	49
Baustein 10	Medienpraktisch: Film ab! Arbeitsblatt Checkliste zur Videoarbeit – An alles gedacht?	50
Baustein 10	Medienpraktisch: Film ab! Arbeitsblatt Storyboard zum Film	51
Baustein 10	Medienpraktisch: Film ab! Arbeitsblatt Perspektiven	52
Baustein 11	Allgemeine Materialien Feedbackregeln	53
Baustein 11	Allgemeine Materialien Einverständniserklärung	54

Inhalt Modul **Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken**

Baustein 1	Elternveranstaltung Ernährung im Alltag meines Kindes	6
Baustein 2	Ernährung – was gehört eigentlich alles dazu?	8
Baustein 3	Was essen wir? – Bausteine unserer Ernährung	10
Baustein 4	Ein gesunder Tag	12
Baustein 5	Welchen Weg geht unsere Nahrung?	14
Baustein 6	Isst und trinkt Supermann eigentlich auch etwas?	18
Baustein 7	Lecker! Wir erstellen ein Rezeptbuch	20
Baustein 8	Eltern- und Abschlussveranstaltung Ernährungsmesse	23

Materialkiste 25

Baustein 1	Vorlage für einen Elternbrief	26
Baustein 1	Einverständniserklärung	27
Baustein 3	Arbeitsblatt Was isst du?	28
Baustein 5	Arbeitsblatt Weg unserer Nahrung?	29
Baustein 5	Hausaufgabe Wie ernähren sich unsere Medienheldinnen und Medienhelden	30
Baustein 6	Arbeitsblatt Meine Medienheldin/mein Medienheld	31
Baustein 6	Arbeitsblatt So sollte es sein	32
Baustein 7	Mein Feedback zum Modul	33
Baustein 9	Literatur und Linktipps	34

Inhalt Modul **Gesund trotz Werbung**

Baustein 1	Elternveranstaltung Werbung im Alltag meines Kindes	6
Baustein 2	Werbung in meinem Alltag	8
Baustein 3	Wie funktioniert Werbung?	10
Baustein 4	Schein oder Sein	12
Baustein 5	Spot an! Auf dem Weg zum eigenen Spot pro Gesundheit	15
Baustein 6	Eltern- und Abschlussveranstaltung Werbemesse	18

Materialkiste 19

Baustein 1	Vorlage für einen Elternbrief	20
Baustein 1	Einverständniserklärung	21
Baustein 2	Ergänzungsarbeitsblatt Werbung in meinem Alltag	22
Baustein 2	Symbolkarten	23
Baustein 2	Arbeitsblatt Meine Medienheldin/mein Medienheld	24

Baustein 3	Arbeitsblatt 1 von 2 <i>Wie entsteht Werbung?</i>	25
Baustein 3	Arbeitsblatt 2 von 2 <i>Wie entsteht Werbung?</i>	26
Baustein 3	Arbeitsblatt <i>Werbespots – wir schauen genau hin!</i>	27
Baustein 4	Arbeitsblatt 1 von 2 <i>Ist das wirklich so – wir testen!</i>	28
Baustein 4	Arbeitsblatt 2 von 2 <i>Ist das wirklich so – den Nährstoffen auf der Spur</i>	29
Baustein 5	Arbeitsblatt <i>Werbespot pro Gesundheit</i>	30
Baustein 5	Arbeitsblatt 1 von 3 <i>Unser Werbespot – unser Produkt</i>	31
Baustein 5	Arbeitsblatt 2 von 3 <i>Unser Werbespot – unser Beitrag</i>	32
Baustein 5	Arbeitsblatt 3 von 3 <i>Unser Werbespot – die Werbespots der Anderen</i>	33
Baustein 6	<i>Mein Feedback zum Modul</i>	34
Baustein 7	<i>Literatur und Linktipps</i>	35

Inhalt Modul **Mädchen oder Junge – selbstbewusst ist gesund!**

Baustein 1	<i>Elternveranstaltung Mädchen, Jungen, mediale Vorbilder</i>	6
Baustein 2	<i>Das finden wir typisch Mädchen und Junge</i>	9
Baustein 3	<i>Typisch Frau – typisch Mann</i>	12
Baustein 4	<i>Ich bin Ich und Du bist Du</i>	14
Baustein 5	<i>Mein Vorbild und ich</i>	16
Baustein 6	<i>Märchen – aus Alt wird Neu</i>	18
Baustein 7	<i>Eltern- und Abschlussveranstaltung Abschlussmesse</i>	20

Materialkiste

Baustein 1	Vorlage <i>für einen Elternbrief</i>	22
Baustein 1	<i>Einverständniserklärung</i>	23
Baustein 2	Arbeitsblatt 1 von 2 <i>Was ist für dich typisch Mädchen oder Junge?</i>	24
Baustein 2	Arbeitsblatt 2 von 2 <i>Was ist für dich typisch Mädchen oder Junge?</i>	25
Baustein 2	Hausaufgabe <i>Witzeln, lachen, Filme machen!</i>	26
Baustein 3	Arbeitsblatt <i>Meine Medienheldin/Mein Medienheld</i>	27
Baustein 4	Arbeitsblatt <i>Gute Gedanken</i>	28
Baustein 4	Hausaufgabe <i>Mein Vorbild/mein Idol</i>	29
Baustein 7	<i>Mein Feedback zum Modul</i>	30
Baustein 8	<i>Literatur und Linktipps</i>	31

Inhalt Modul **Mit Smartphone und Internet – bewusst unterwegs!**

Baustein 1	<i>Elternveranstaltung Gesunder Umgang mit Internet und Smartphone</i>	6
Baustein 2	<i>Schau mal an, was mein Smartphone alles kann!</i>	8
Baustein 3	<i>Wir weben ein Internet(z)</i>	9
Baustein 4	<i>Smartphone-Nacken und Messenger-Stress?</i>	12
Baustein 5	<i>Unser Smartphone-Film</i>	15
Baustein 6	<i>Rechte im Internet – ich kenne mich aus!</i>	17
Baustein 7	<i>Unsere Zehn Gebote der Smartphone-Nutzung</i>	20
Baustein 8	<i>Eltern- und Abschlussveranstaltung (Online-)Internetmesse</i>	22

Materialkiste	23
Baustein 1 Vorlage für einen Elternbrief	24
Baustein 1 Einverständniserklärung	25
Baustein 2 Arbeitsblatt Wir bauen ein Papp-Smartphone	26
Baustein 3 Arbeitsblatt Rechercheauftrag: Das Internet kennenlernen	27
Baustein 3 Hausaufgabe Experiment: Zeitstrahl 1	28
Baustein 3 Informationsblatt Cybermobbing, Cybergrooming, Sexting	29
Baustein 4 Informationsblatt WhatsApp-Einstellungen	30
Baustein 6 Arbeitsblatt Ich suche mich	32
Baustein 6 Arbeitsblatt Was sind eigentlich Daten?	33
Baustein 6 Rechercheauftrag Urheberrecht	34
Baustein 6 Arbeitsblatt Rollenspiele – Persönlichkeitsrecht	35
Baustein 6 Hausaufgabe Experiment: Zeitstrahl 2	36
Baustein 7 Arbeitsblatt Ein Tag ohne Smartphone	37
Baustein 8 Mein Feedback zum Modul	38
Baustein 9 Literatur und Linktipps	39

Inhalt Modul Ich kann spielen! Du auch?

Baustein 1 Elternveranstaltung I Ausgewogen (digital) spielen ist OK!	6
Baustein 2 Meine, deine, unsere Spielebiografie	8
Baustein 3 Wieviel spielen ist zu viel?	10
Baustein 4 Von wegen ab 6	12
Baustein 5 Mein Avatar und ich	14
Baustein 6 Wir entspannen kreativ – Creative Gaming	16
Baustein 7 Eltern- und Abschlussveranstaltung I Unsere Games Con.	18

Materialkiste	19
Baustein 1 Vorlage für einen Elternbrief	20
Baustein 1 Einverständniserklärung	21
Baustein 2 Arbeitsblatt Spielen als Teil meines Lebens	22
Baustein 2 Tafelbild Unsere Spiele	23
Baustein 2 Tafelbild Unsere Spiele: Sticker	24
Baustein 2 Arbeitsblatt 1 von 2 Meine Spielzeit	25
Baustein 2 Arbeitsblatt 2 von 2 Meine Spielzeit	26
Baustein 3 Arbeitsblatt Computerspiele können gut und schlecht sein	27
Baustein 3 Erwartungshorizont Chancen und Risiken von Computerspielen	28
Baustein 3 Arbeitsblatt Ich schaue genauer hin	29
Baustein 3 Arbeitsblatt Einschätzung der Beiträge der Anderen	30
Baustein 4 Arbeitsblatt Mein liebstes Computerspiel	31
Baustein 4 Kopiervorlage Altersfreigabe der USK	32
Baustein 4 Arbeitsblatt 1 von 2 Ist das spielbar?	37
Baustein 4 Arbeitsblatt 2 von 2 Ist das spielbar?	38
Baustein 5 Arbeitsblatt Mein Avatar und ich	39

Baustein 5 Arbeitsblatt <i>Museumsrundgang</i>	40
Baustein 7 <i>Mein Feedback zum Modul</i>	41
Baustein 8 <i>Literatur und Linktipps</i>	42

Inhalt Modul **Mobil, kreativ, gesund – mit Apps**

Baustein 1 <i>Elternveranstaltung I Nicht ohne Apps – aber sicher!</i>	6
Baustein 2 <i>Was nutze ich und wie?</i>	10
Baustein 3 <i>AppBestimmt – sicher mit Apps unterwegs</i>	15
Baustein 4 <i>App-Stress? Ohne mich!</i>	22
Baustein 5 <i>Mit Apps in Bewegung – unsere eigene Rallye</i>	27
Baustein 6 <i>Unsere Gesundheits-App – ein Ernährungsquiz</i>	30
Baustein 7 <i>Medienpraktisch: kreativ, aktiv, produktiv mit Apps</i>	33
Baustein 8 <i>Elternveranstaltung I AppSchluss-Messe</i>	36

Materialkiste

Baustein 1 Vorlage für einen Elternbrief	38
Baustein 1 <i>Einverständniserklärung</i>	39
Baustein 1 Informationsblatt für Eltern <i>Benötigte Apps</i>	40
Baustein 1 <i>WhatsApp-Bestimmungen</i>	41
Baustein 2 Informationsblatt 1 von 2 <i>Qualitätskriterien kindgerechter Internetseiten und Apps</i>	42
Baustein 2 Informationsblatt 2 von 2 <i>Qualitätskriterien kindgerechter Internetseiten und Apps</i>	43
Baustein 2 Hausaufgabe 1 von 2 <i>Meine Apps</i>	44
Baustein 2 Hausaufgabe 2 von 2 <i>Meine Apps</i>	45
Baustein 2 Arbeitsblatt <i>Mein mobiles Gerät gestalte ich!</i>	46
Baustein 2 Arbeitsblatt <i>Apps checken</i>	47
Baustein 3 Arbeitsblatt 1 von 2 <i>Kopiervorlage Datenkarten</i>	48
Baustein 1 Arbeitsblatt 2 von 2 <i>Kopiervorlage Datenkarten</i>	49
Baustein 3 Arbeitsblatt <i>Zugriffsberechtigungen von Apps</i>	50
Baustein 3 Arbeitsblatt 1 von 2 <i>Welche Berechtigungen hat und will meine App?</i>	51
Baustein 3 Arbeitsblatt 2 von 2 <i>Welche Berechtigungen hat und will meine App?</i>	52
Baustein 3 Arbeitsblatt 1 von 4 <i>Kopiervorlage Karten Zugriffsberechtigungen</i>	53
Baustein 3 Arbeitsblatt 2 von 4 <i>Kopiervorlage Karten Zugriffsberechtigungen</i>	54
Baustein 3 Arbeitsblatt 3 von 4 <i>Kopiervorlage Karten Zugriffsberechtigungen</i>	55
Baustein 3 Arbeitsblatt 4 von 4 <i>Kopiervorlage Karten Zugriffsberechtigungen</i>	56
Baustein 3 Arbeitsblatt <i>Informationsblatt Quizfragen Apps</i>	57
Baustein 4 Arbeitsblatt <i>Ich pflanze meinen digitalen Wald</i>	58
Baustein 7 Arbeitsblatt <i>Storyboard zum Comic</i>	59
Baustein 7 Arbeitsblatt <i>Mein Feedback zu eurem Comic</i>	60
Baustein 7 Arbeitsblatt <i>Unser Comic und die Zusammenarbeit</i>	61
Baustein 8 <i>Mein Feedback zum Modul</i>	62
Baustein 9 <i>Literatur und Linktipps</i>	63

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

Gesundheit ist das höchste Gut eines Menschen. Sie zu bewahren heißt, sich immer wieder der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, um Gesundheitsgefahren abzuwenden oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Ein solches Gesundheitsbewusstsein ist Voraussetzung für eine gesunde Lebensweise. Der Grundstein für seine Entwicklung wird in der Kindheit gelegt. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen genügen dafür nicht. Es bedarf darüber hinaus Maßnahmen der Gesundheitserziehung, die sich an der Lebenswirklichkeit der Kinder und ihrer Individualität orientieren und auf eine Stärkung der Selbst-, Sozial- und Handlungskompetenzen abzielen.

Bei diesem als *Empowerment* bezeichneten Ansatz stehen die Adressaten – also die Kinder – im Mittelpunkt des Geschehens. Wenn das Kind lernt zu reflektieren und weiß, was es tun kann, um sich gesund, sicher und wohl zu fühlen, kann es entsprechend handeln. Lern- und Erfahrungsräume, in denen es sich wiederfindet, sich ernst genommen und akzeptiert fühlt, helfen ihm, die entsprechenden Kompetenzen und damit ein nachhaltig einsetzbares Gesundheitsbewusstsein, mit dem es auch auf veränderte Rahmenbedingungen reagieren kann, zu entwickeln.

Zu den Rahmenbedingungen, mit denen heute auch im Zusammenhang mit Gesundheitsförderung zu rechnen ist, zählt die Mediatisierung unserer Gesellschaft. Medien sind längst bedeutende Sozialisationsfaktoren der kindlichen Entwicklung, die mit ihren Angeboten die Lebens- und Erfahrungswelten prägen. Fundierte Medienkompetenz wappnet die Kinder für die sich aus der Mediatisierung ergebenden Herausforderungen.

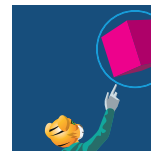
Die vor Ihnen liegende Konzeption vereint die beiden pädagogischen Handlungsfelder Gesundheits- und Medienbildung und versteht Medienkompetenzförderung als Teil der Gesundheitsförderung. Die pädagogischen Angebote sind für Schülerinnen und Schüler der vierten Klassen entwickelt, können allerdings in abgewandelter Form auch in anderen Klassenstufen bis hinein in die Sekundarstufe angewandt werden. Für die Anwendbarkeit im Unterricht wurden die Anforderungen schulischer Rahmenpläne berücksichtigt. Eine fachintegrierende oder -übergreifende Anwendung ist möglich. Mit der Umsetzung der Gesamtkonzeption erhalten die Schülerinnen und Schüler Lernmöglichkeiten, die ihnen im Hinblick auf die Entwicklung eines fundierten Gesundheitsbewusstseins eine Auseinandersetzung mit entwicklungsbedingten gesundheitsrelevanten Themen ermöglicht.

Struktur und Aufbau

Die vorliegende Konzeption zur Gesundheitsförderung besteht aus insgesamt sieben Modulen, die weitestgehend unabhängig voneinander konzipierte pädagogisch-didaktische Bausteine enthalten. Die jeweiligen Module können eigenständig durchgeführt werden. Neben dem Basismodul, das sich zunächst mit vorrangig medienbezogenen Grundlagen beschäftigt, werden Ihnen fünf Module angeboten, in denen die Lebenswelt-Themen von Grundschülerinnen und Grundschulern aufgegriffen werden. Entsprechend der entwicklungs- und altersbedingten Voraussetzungen wurde mit jedem Modul ein pädagogischer Rahmen geschaffen, der mit einer Vielzahl an Methoden ein kompetenzorientiertes individuelles Lernen ermöglicht. Die konzipierten Bausteine bieten Lernanlässe hin zum eigenen Gesundheitsbewusstsein. Gesundheitsrelevante Themen der Altersgruppe werden auf vielfältige Art und Weise entsprechend der heterogenen Schülerschaft behandelt. Ein wesentlicher Schwerpunkt ist das Herausarbeiten von Gefahren für die eigene Gesundheit, zu denen zum Beispiel Stress, mangelnde Bewegung, unausgewogene Ernährung, der Einfluss medialer Vorbilder oder Werbebotschaften sowie die unreflektierte Nutzung von mobile devices und Apps zählen.

Die Module

Vor dem Hintergrund des kompetenzorientierten Lernens dient das Instrument *Mein Kompetenzbaum* der stetigen Dokumentation und Reflexion des Lernprozesses und Lernfortschrittes entlang eines oder aller Module. Er ist ein Baustein des *Basismoduls*. Die darin enthaltenen zehn unabhängig voneinander konzipierten Bausteine können den Voraussetzungen und Lernzielen der Schülerinnen und Schüler entsprechend ausgewählt und durchgeführt werden. Mit dessen Gesamtumsetzung fördern Sie die Ausbildung von Grundkompetenzen, die wiederum Anwendung in anderen Modulen finden können. Die im Basismodul enthaltenen Bausteine *Mein Ernährungstagebuch* und *Mein Medientagebuch* dienen der Erfassung von Ernährungs- und Mediennutzungsgewohnheiten der Kinder und damit als Grundlage für die Durchführung von Bausteinen anderer Module sowie als Anregungsinstrumente für eine kritisch-reflexive Betrachtung der eigenen Mediennutzung und Ernährung.



Im Modul *Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken* begeben sich die Schülerinnen und Schüler auf einen medial gestützten Lernweg, der ihnen das Thema gesunde Ernährung auf attraktive Art und Weise näherbringt. Medienbezogene Ernährungserfahrungen werden in Bezug auf das eigene Ernährungsverhalten aufgegriffen und kritisch reflektiert. Die pädagogischen Methoden ermöglichen den Kindern den Entwurf eines individuellen gesunden Ernährungsverständnisses.



Die Chancen und Risiken von Werbung werden im Modul *Gesund trotz Werbung!* erarbeitet. Ziel ist der kritisch-reflexive Umgang der Schülerinnen und Schüler mit Werbung und deren Botschaften sowie das Erkennen und Einordnen von Werbeabsichten, insbesondere von gesundheitsschädlichen Werbebotschaften.



Mit dem Modul *Mädchen oder Junge – selbstbewusst ist gesund* wird die geschlechtsbezogene Identitätsarbeit der Kinder unterstützt. Über die Auseinandersetzung mit geschlechtsbezogenen Eigenschaften und Unterschieden lernen die Kinder, sich selbst bewusster wahrzunehmen und ihre Einzigartigkeit zu akzeptieren. Es findet eine intensive Thematisierung von Geschlechterrollen und -vorbildern statt.



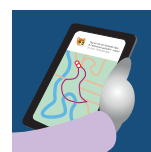
Im Modul *Mit Smartphone und Internet – bewusst unterwegs!* beschäftigen sich die Kinder mit ihrer eigenen Smartphone- und Internetnutzung. Sie werden als mögliche Stressoren herausgearbeitet und thematisiert. Nutzungsverhalten und -gewohnheiten werden zum Betrachtungs- und Diskussionsgegenstand. Sie werden mit vielfältigen Methoden hinterfragt und notwendige Verhaltensänderungen entsprechend der eigenen Voraussetzungen abgewogen. Neben dem Herausarbeiten von Gefahren stehen Chancen und damit das Kennen- und Nutzenlernen des Smartphones als dienstbares Werkzeug im Fokus der pädagogischen Arbeit.



Die Faszination für digitale Spiele dient im Modul *Ich kann spielen! Du auch? – Kompetenzerwerb durch digitale Spiele* als Ausgangspunkt für das Erlernen eines gesunden, kreativen und bewegungsorientierten Umgangs mit digitalen Spielen. Die Kinder lernen ihr eigenes Spielverhalten zu deuten. Möglichkeiten eines gesundheitsbewussteren Umgangs werden erarbeitet. Auf die gesetzlichen Alterskennzeichnungen wird im Hinblick auf die Bedeutung für die eigene Gesundheit eingegangen.



Im Modul *Mobil, kreativ, gesund – mit Apps* rücken Apps in den Mittelpunkt individueller Auseinandersetzungen. Die Kinder finden u. a. Antworten auf die Fragen: Welche Apps nutze ich wie und warum? Welche Bedeutung haben sie für mich und andere? Wie kann ich selber dafür sorgen, dass ich sie mit Freude und gesunder Skepsis ausgewogen und sicher nutzen kann? Eigene App-Produktionen ermöglichen den Schülerinnen und Schülern neue Perspektiven und das Reflektieren der eigenen App-Nutzung.



Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchführen!

Grundlagen

Gesundheitsbildung und Medienbildung

Gesundheitsbildung meint hier organisierte Lern- und Entwicklungsprozesse¹, die Menschen ermöglichen, gezielt Einfluss auf die sogenannten Determinanten der Gesundheit² zu nehmen, die ihre Gesundheit bestimmen, d. h. auf Gesundheitshandeln und Bewältigungsstrategien sowie auf Strategien der Einflussnahme auf Lebensbedingungen.

Die Konzeption der Gesundheitsbildung seit Mitte der 1980er Jahre ist im Wesentlichen von Volkshochschulen geprägt und hat zur Schärfung der Sichtweise auf Lern- und Bildungsprozesse als Teil der Gesundheitsförderung beigetragen. Ein Auslöser war die Kritik an dem mechanistischen Menschenbild, an der präventiv pathogenetischen Orientierung und an der Fokussierung auf Verhalten in der Gesundheitserziehung. Diese Kritik führte zunächst zu einer weitgehenden Ausgrenzung pädagogischer Beiträge von der konzeptionellen Entwicklung der Gesundheitsförderung, während die Praxis der Gesundheitsförderung überwiegend von pädagogischen Maßnahmen geprägt war.

Sie will Einfluss auf Gesundheitsvorstellungen nehmen und auf die Art der Kommunikation über Gesundheit im sozialen Kontext. Sie will Handlungschancen von Individuen und Gruppen in gesundheitlichen Belangen erweitern, indem sie geeignete Kompetenzen vermittelt.³ Gefordert ist die Kompetenz, in den Settings⁵ des alltäglichen Lebens Einfluss auf zentrale Gestaltungsfragen nehmen zu können und sich am gesellschaftlichen Diskurs über die Art und Weise, wie wir leben wollen und nach welchen Werten und Maßstäben wir die Gesellschaft ausrichten wollen, zu beteiligen.

Der Settingansatz der Gesundheitsförderung ist eine Kernstrategie, die Gesundheitsförderung auf die Lebensbereiche, Systeme und Organisationen wie Stadt, Gemeinde, Quartier, Kindertageseinrichtung, Schule, Betrieb etc. ausrichtet, in denen Menschen einen großen Teil ihrer Lebenszeit verbringen und die mit ihrem sozialen Gefüge und mit ihrer Organisationsstruktur und -kultur die Gesundheit der Einzelnen beeinflussen.

Die Gestaltung von Partizipationsprozessen und Förderung von Gemeinschaftsbildung sind wesentliche Strategien des Empowerment-Prozesses⁶ und somit Teil solcher Bildungsarbeit.⁷

Empowerment beschreibt Prozesse von Einzelnen, Gruppen und Strukturen bis hin zu größerer gemeinschaftlicher Stärke und Handlungsfähigkeit. Durch den Empowermentansatz sollen Personen(-gruppen) dazu ermutigt werden, ihre eigenen (vielfach verschütteten) personalen und sozialen Ressourcen sowie ihre Fähigkeiten zur Beteiligung zu nutzen, um Kontrolle über die Gestaltung der eigenen sozialen Lebenswelt (wieder) zu erobern. Die jeweiligen Rahmenbedingungen der Zielgruppe (das soziale und politische Umfeld) müssen stets mitgedacht werden, da diese das Vorhandensein und die Entwicklung von Ressourcen mitbestimmen.

Gesundheitsbildung impliziert also einen Prozess der Befähigung und der zunehmenden Entscheidungs- und Handlungsmacht.

- „In Abgrenzung von der Gesundheitserziehung betont der Begriff der Gesundheitsbildung die Selbstbestimmung von informiert entscheidenden und handelnden Subjekten, die unter spezifischen Bedingungen leben und diese mitgestalten.
- Gesundheitsbildung ist auf das Handeln als soziales Handeln gerichtet und eben nicht nur auf die Veränderung von Verhalten.“⁸

Hier setzt auch die medienpädagogische Arbeit mit ihrem handlungsorientierten Ansatz an. Denn „Lernen im Sinne von Einstellungs- und Verhaltensänderung [kann] nur in Interaktionen stattfinden [...]“. In der Interaktion kann eine Auseinandersetzung mit Gegenstandsbereichen sozialer Realität stattfinden. Die Lernsituation für alle Beteiligten muss somit als Interaktionsprozess gestaltet werden. So erhalten sie die Möglichkeit, Einstellungen, Erfahrungen sowie Verhaltens- und Handlungsweisen in den Lernprozess einzubringen und in der Interaktion mit anderen verändern zu können. Die handlungsorientierte Medienpädagogik verfolgt das Ziel, Subjekt, Medien und Gesellschaft in Beziehung zu setzen – entsprechend den Prämissen einer demokratischen Gesellschaft. Das Individuum wird ganzheitlich gesehen, was bedeutet, dass gesellschaftliche Bedingungen genauso einbezogen werden wie die Lebensweltorientierung des Einzelnen.

Die Subjekte sollen dazu befähigt werden, „in gesellschaftliches Handeln, d. h. auch Medienhandeln, einzugreifen“, wofür die Ausbildung von kommunikativer Kompetenz notwendig ist. Sie bildet die Grundlage, um als Individuum an der Gesellschaft teilhaben, also partizipieren zu können.⁹ Die neuen

Medien bieten demnach neue Chancen für die Gesundheitsbildung, so z. B. in erweiterten Zugangswegen und der Möglichkeit aktiver Beteiligung. [...].¹⁰

Bedingt durch eine weiter zunehmende Medialisierung der Gesellschaft und durch einen vom expandierenden Gesundheitsmarkt ausgehenden Boom an neuen Informationsquellen und Gesundheitsthemen stehe die gesundheitliche Aufklärung vor weiteren neuen Herausforderungen: „So ist in Folge der Informationsvielfalt nicht der Informationsmangel, sondern die Informationsselektion zum Problem geworden. Dies schließt die Frage der Qualitätssicherung und der Wahrung von wirtschaftlicher Interessenneutralität mit ein. Die im wachsenden Gesundheitsmarkt auftretenden finanzstarken privaten Anbieter von Gesundheitsinformationen (Pharmaindustrie, Apotheken, Kliniken u. a.) erzeugen dabei mit ihrer Kundenorientierung und ihren Vermarktungsinteressen eine Dynamik, bei der die aus öffentlichen Mitteln geförderte Gesundheitsaufklärung zunehmend an den Rand gedrängt wird. Damit einher geht ein erkennbarer Autoritätsverlust der traditionellen Akteure der institutionalisierten Gesundheitsaufklärung (staatliche Gesundheitsagenturen, Ärzteschaft). Dies zeigt nicht nur die Zahl neuer Selbsthilfeinitiativen, Ratgeberangebote und Diskussionsforen unterschiedlicher Güte, sondern auch die geringe Akzeptanz staatlich empfohlener Vorsorgemaßnahmen (z. B. Impfbereitschaft – „Neue Grippe“ 2009).“

Gesundheitsförderung, Lebenskompetenz und Medienkompetenz

Gesundheitsförderung ist nach dem Verständnis der WHO ein Konzept, welches durch die salutogenetische Perspektive mit der Fragestellung, wie und wo Gesundheit hergestellt wird, gekennzeichnet ist. Diese Perspektive führt zur Identifikation von Ressourcen und Potenzialen und ermöglicht deren gezielte Stärkung.¹¹ Ein wichtiges Element der personen- und verhaltensbezogenen Gesundheitsförderung bildet dabei der Ansatz des „Life-skills“-Konzepts.¹² Die WHO definierte zehn zentrale Kernkompetenzen („core life-skills“), die es im Rahmen der Lebenskompetenzförderung zu vermitteln gilt.

1. **Selbstwahrnehmung**, die sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen bezieht.
2. **Empathie** als die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen.
3. **Kreatives Denken**, das es ermöglicht, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.

4. **Kritisches Denken** als die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.
5. Die **Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen**, die dazu beiträgt, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.
6. **Problemlösefertigkeit**, um Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.
7. **Kommunikative Kompetenz**, die dazu beiträgt, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.
8. **Interpersonale Beziehungsfertigkeiten**, die dazu befähigen, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.
9. **Gefühlsbewältigung**, als die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und denen anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.
10. Die **Fähigkeit der Stressbewältigung**, um einerseits Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und andererseits Stress reduzierende Verhaltensweisen zu erlernen (WHO 1994, S. 2f., vgl. Bühler / Heppekausen 2005, S. 16 ff.).¹³

Damit verbunden werden Menschen Fähigkeiten und Fertigkeiten an die Hand gegeben, die es ihnen erlauben, mit den an sie gestellten Anforderungen zurechtzukommen.¹⁴

In einer von Medien geprägten Gesellschaft gilt es, Medienkompetenz als eine zentrale Lebenskompetenz zu ergänzen. Kinder benötigen die damit verbundenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um selbstbestimmt und kompetent die Anforderungen der Mediengesellschaft bewältigen zu können und diese und ihr Leben darin mitzugestalten. Medienkompetenz wird als Wissens-, Bewertungs- und Handlungskompetenz verstanden und darüber hinaus als Kommunikations- und soziale Kompetenz.¹⁵

Die Fertigkeiten, die unter dem Konstrukt Lebenskompetenz subsumiert werden, lassen sich aufgrund ihrer Komplexität allerdings nicht direkt, sondern nur über einen indirekten Weg aufbauen. Dementsprechend können Bewältigungsstrategien mit dem Ziel des Kompetenzaufbaus nicht abstrakt vermittelt werden, sondern sind an die Vermittlung konkreter Inhalte gebunden. Zu diesem Zweck wird die interaktive Lehrmethode der aktiven Medienarbeit bei der Gesundheitsförderung durch Medienkompetenzentwicklung im Mittelpunkt stehen. Aktive Medienarbeit bestimmt sich grundsätzlich in der Herstellung eines Produktes, wesentlich ist jedoch der „Prozess der Herstellung“.¹⁶ Während dieses Prozesses findet die Auseinandersetzung mit einem Bereich statt, beispielsweise mit Film, Smartphone, Internet, der Wahrnehmung medialer Inhalte, Botschaften, Wirkungen und Potenziale. Die Lernprozesse stimmen mit den Zielsetzungen der handlungsorientierten Gesundheitsbildung überein. Laut Schorb bietet die

Methode der aktiven bzw. reflexiv-praktischen Medienarbeit folgende Lernmöglichkeiten, die gleichzeitig oben genannte Fertigkeiten als Teil der Lebenskompetenzförderung aufbauen:

- Wissen zu inhaltlichen Bereichen kann vertieft oder neu erworben werden,
- Einsichten über Bereiche sozialer Realität, eigene Lebensbedingungen oder eigene Verhaltensweisen können gewonnen werden,
- eigene Erfahrungen können reflektiert und erweitert oder Erfahrungen können durch das eigene Handeln in Prozessen der Herstellung medialer Produkte neu gemacht werden,
- eigene Fähigkeiten auf inhaltlicher, technischer, kreativer und gestalterischer Ebene können entdeckt und gestärkt werden,
- die Fähigkeit, sich mit unterschiedlichen Positionen und Meinungen auseinanderzusetzen, kann entwickelt werden,
- eigene Handlungsorientierungen können reflektiert, differenziert, neu erworben und erprobt werden,
- die Fähigkeit zum gemeinsamen solidarischen Arbeiten mit anderen kann angeregt und gestärkt werden.¹⁷

Die Lernprozesse bieten überdies das Potenzial zur Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Die aktive bzw. reflexiv-praktische Medienarbeit verfolgt dabei fünf wesentliche Zielsetzungen:¹⁸

- die Erweiterung der Handlungsfähigkeit,
- das Erfahren und Erlernen bewusster Kommunikation,
- die Befähigung, die eigenen Interessen selbstkritisch zu erkennen und kreativ umzusetzen,
- den Erwerb von Verhaltenssicherheit in unterschiedlichen sozialen Situationen, die Befähigung, eigenes Erleben und eigene Problemsichten in Bildern und Worten mitzuteilen.

Empowerment – Die Rolle der Pädagoginnen und Pädagogen

Der Empowerment-Ansatz zieht ein Rollenverständnis für pädagogische Fachkräfte nach sich, das sich insbesondere durch die Begleitung und Unterstützung von Lernprozessen kenn-

zeichnet. Aus dem Empowerment-Ansatz geht hervor, dass Personen(-gruppen) dazu ermutigt werden, ihre eigenen personalen und sozialen Ressourcen sowie ihre Fähigkeiten zur Beteiligung zu nutzen, um Kontrolle über die Gestaltung der eigenen sozialen Lebenswelt zu erobern. Der Anstoß von Prozessen des Empowerments erfolgt durch die Verknüpfungen von Ressourcen auf der individuellen und der Gruppenebene sowie das Herstellen von Zusammenhängen.

„Dabei müssen Professionelle darauf achten, die dafür fördernden Rahmenbedingungen zur Verfügung zu stellen oder zu entwickeln, jedoch sich selbst nicht oder nur sehr vorsichtig in den Prozess einzumischen.“¹⁹

Es ist demnach wichtig, dass Pädagoginnen und Pädagogen den Schülerinnen und Schülern auf Augenhöhe begegnen, ihnen ein selbstbestimmtes Handeln zugestehen bzw. ihnen ein selbstgesteuertes Lernen ermöglichen. Die Schülerinnen und Schüler sollten im Rahmen (medien)pädagogischer Prozesse als „Expertinnen bzw. Experten“ wahrgenommen werden. Die am Prozess beteiligten Lehrkräfte bieten den pädagogischen Rahmen, indem sie selbstgesteuerte Lernprozesse ermöglichen. Sie selbst agieren weitestgehend „nur“ unterstützend und begleitend. Den Lernenden soll eine aktive und selbstständige Auseinandersetzung mit Medien und damit verbundenen Themen bzw. Gegenständen sozialer Realität möglich sein. Um Prozesse des Empowerments anzustoßen, sei es prinzipiell wichtiger, Fragen zu stellen als Antworten zu geben. Mit einer Frage werde die Neugier der Befragten angeregt und ein Prozess des „Suchens“ ausgelöst. Das Gelingen von Empowerment-Prozessen erfordert die Entwicklung eines sozialen Klimas und einer „nicht technizistischen“ professionellen Grundhaltung. Diese umfasst u. a.:

- Ressourcen- und Kompetenzorientierung,
- Prozessorientierung,
- Zielorientierung,
- Optimismus,
- Bereitschaft zu gleichberechtigten Arbeitsbeziehungen,
- Bereitschaft, Vertrauen entgegenzubringen,
- Bereitschaft, Verantwortung und Kontrolle abzugeben.

- 1 Vgl. Beate Blättner: Gesundheitsbildung, S. 2 (letzte Aktualisierung am 20.12.2014) einzusehen unter www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=149 (Letzter Zugriff: 22.05.2018)
- 2 Vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA); einzusehen unter: www.bzga.de/leitbegriffe/?id=sysverz_liste_1&idx=147 (Letzter Zugriff: 22.05.2018)
- 3 Blättner, B: Gesundheitsbildung, S. 1 (letzte Aktualisierung am 20.12.2014); einzusehen unter www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=149 (Letzter Zugriff: 22.05.2018)
- 4 Die Verwendung des Kompetenzbegriffs im Rahmen der Gesundheitsförderung erfolgte in den 1990er-Jahren mit der Neuausrichtung der allgemeinen Prävention im Gesundheitsbereich. (Vgl. dazu den Abschnitt Prävention) „Orientierten sich die Maßnahmen im Rahmen der Gesundheitsförderung bislang an einer `traditionell` pathogenetisch-orientierten Prävention“, die mit der Aufklärung über Gesundheitsgefahren gesundheitliche Risiken und Risikoverhaltensweisen verhindern sollte, so kam es jetzt zu einer, ganzheitlichen salutogenetischen Ausrichtung von Gesundheitsförderung.“ Vgl. Jürgen Hallmann: Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung, S. 2 (letzte Aktualisierung am 14.04.2015); einzusehen unter <http://www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=124> (Letzter Zugriff: 22.05.2018).
- 5 Vgl. Lotte Kaba-Schönstein: Gesundheitsförderung I: Definition, Ziele, Prinzipien, Handlungsebenen und -strategien, S. 5 (letzte Aktualisierung am 27.01.2011) einzusehen unter www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=200 (Letzter Zugriff: 22.05.2018)
- 6 Sven Brandes, Wolfgang Stark: Empowerment/Befähigung, S. 1 (letzte Aktualisierung am 10.03.2015) <http://www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=169> (Letzter Zugriff: 22.05.2018)
- 7 Blättner, B.: Gesundheitsbildung, S. 3 (letzte Aktualisierung am 20.12.2014); einzusehen unter www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=149 (letzter Zugriff: 27.09.2017)
- 8 Blättner, B.: Gesundheitsbildung, S. 1 (letzte Aktualisierung am 20.12.2014); einzusehen unter www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=149 (Letzter Zugriff: 22.05.2018)
- 9 Rosenstock, R., Schweiger, A., Schmid, L. (2015): Der Medienkompass Mecklenburg-Vorpommern – Medienbildung in der Schule – Der Ringordner. Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern (MMV) (Hrsg.), Schwerin, S. 19
- 10 Guido Nöcker: Gesundheitliche Aufklärung und Gesundheitserziehung, S. 3 (letzte Aktualisierung am 15.09.2010); einzusehen unter: www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=102 (Letzter Zugriff: 02.10.107).
- 11 Lotte Kaba-Schönstein: Gesundheitsförderung I: Definition, Ziele, Prinzipien, Handlungsebenen und -strategien, S. 2 (letzte Aktualisierung am 27.01.2011); einzusehen unter www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=200 (Letzter Zugriff: 25.09.2017).
- 12 Daneben habe sich in den letzten Jahren das Konzept der Gesundheitskompetenz („health literacy“) als umfassendes Konzept in der Gesundheitsförderung immer mehr etabliert. Vgl. Jürgen Hallmann: Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung, S. 1. (letzte Aktualisierung am 14.04.2015) einzusehen unter <http://www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=124> (Letzter Zugriff: 24.09.2017).
- 13 Bühler, A., Heppekausen, K.(2005): Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), Köln 2005, S. 16ff. und World Health Organization (Hrsg.) 1994: Life Skills Education in schools. WHO Genf, 1994, S. 2 f.
- 14 Vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2012): Leitfaden Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von Gesundheitsfördernden Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress, S. 6.
- 15 Vgl. hierzu Schorb, Bernd (2005): Medienkompetenz. In Hüther, Jürgen/Schorb, Bernd (Hrsg.): Medienpädagogik, 4. Auflage. München, S. 257-262; Theunert, Helga (2009): Medienkompetenz. In Schorb, Bernd u. a. (Hrsg.): Grundbegriffe Medienpädagogik – Praxis. München, S. 199-204; Schorb, Bernd/Wagner, Ulrike. Medienkompetenz – Befähigung zur souveränen Lebensführung in einer mediatisierten Gesellschaft. In: Bundesministerium für Familien, Frauen, Senioren und Jugend (Hrsg.) (2013): Medienkompetenzförderung für Kinder und Jugendliche. Eine Bestandsaufnahme, S. 18 ff.
- 16 Schorb, Bernd (2008): Handlungsorientierte Medienpädagogik. In: Sander, Uwe/von Gross, Friedericke/Hugger, Kai-Uwe (Hrsg.): Handbuch Medienpädagogik, Wiesbaden, S. 83 f.
- 17 Ebd. S. 80f
- 18 Ebd.
- 19 Sven Brandes, Wolfgang Stark: Empowerment/Befähigung, S. 3 (letzte Aktualisierung am 10.03.2015) einzusehen unter: <http://www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=169> (zuletzt eingesehen 02.05.2017 14:17)

