

Medienkompetenz vermitteln

Gesundheit im Medienkontext



Impressum

Medienkompetenz vermitteln
Gesundheit im Medienkontext

Herausgeber

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen
Schleswig-Holstein (IQSH)
Dr. Gesa Ramm, Direktorin
Schreiberweg 5, 24119 Kronshagen
<http://www.iqsh.schleswig-holstein.de>
https://x.com/_IQSH

Bestellungen

Onlineshop: <https://publikationen.iqsh.de>
Tel. +49 (0)431 5403-148
Fax +49 (0)431 988-6230-200
E-Mail: publikationen@iqsh.landsh.de

Autorinnen und Autoren

Dr. Michael Asmussen, Regina Schaller

Unter Mitarbeit von

Maximilian Groß, Svea Hundertmark, Bernd Kath, Jana Labahn

Gestaltung

Christoph Valentowicz

Lektorat

Stefanie Pape

Titelbild

Regina Schaller

Publikationsmanagement

Dr. Magdalena Drywa, Stefanie Pape

Druck

IQSH-Hausdruckerei, Michael Jannig

Druck auf FSC-zertifiziertem Papier

© IQSH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Auflage März 2025
Auflagenhöhe 30

Broschüre Nr. 04/2025

Das IQSH ist laut Satzung eine dem Bildungsministerium unmittelbar nachgeordnete, nicht rechtsfähige Anstalt des öffentlichen Rechts.

Medienkompetenz vermitteln

Gesundheit im Medienkontext

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Die digital zur Verfügung gestellte Broschüre darf zudem nicht als Download auf eigenen Websites oder Schulservern gespeichert werden. Wenn auf diese Broschüre verwiesen werden soll, muss stattdessen auf den PDF-Download des Werkes im IQSH-Onlineshop unter <https://publikationen.iqsh.de> verlinkt werden.

Inhalt

- 1 **Einführung** - 5
 - 2 **Kompetenzeinordnung** - 7
 - 3 **Medien und körperliche Gesundheit** - 9
 - 3.1 Körperliche Fehlhaltungen - 9
 - 3.1.1 Smartphone-Nacken - 9
 - 3.1.2 Handy-Daumen - 10
 - 3.2 Schlafstörungen durch Mediennutzung - 10
 - 3.3 Bewegung und Medien - 11
 - 3.3.1 Bewegungsübungen - 11
 - 3.3.2 Augentraining - 11
 - 3.3.3 Ergonomie - 13
 - 4 **Medien und psychosoziale Gesundheit** - 15
 - 4.1 Beeinflussung und Influencing - 15
 - 4.1.1 Soziale Vergleiche und Körperbilder - 17
 - 4.2 Gesundheitskommunikation - 18
 - 4.2.1 Dr. Google und Internetforen - 19
 - 4.2.2 Gesundheitliche Aufklärung im Internet - 20
 - 4.3 Abhängigkeit - 20
 - 4.3.1 Internetabhängigkeit - 20
 - 4.3.2 Computerspielsucht - 21
 - 4.3.3 Online-Glücksspiel - 22
 - 5 **Fazit** - 23
- Bibliographie** - 24
- Weiterführende Literaturhinweise und Angebote - 24
 - Verlagsmaterial für den Unterricht - 25
 - Grundlegende Informationen - 26
 - Verwendete Quellen - 27

Unter Bezug auf die Strategie der Kultusministerkonferenz „Bildung in der digitalen Welt“¹ von 2016 hat das Land Schleswig-Holstein 2018 eine „Ergänzung zu den Fachanforderungen“² herausgegeben beziehungsweise Medienkompetenz als Bestandteil der Fachanforderungen für die Grundschule³ aufgenommen. Hier werden Kompetenzen benannt, die Schülerinnen und Schüler zum Ende von Jahrgangsstufe 4 beziehungsweise mit dem Abschluss der Sekundarstufe I erworben haben sollten. Medienkompetenzvermittlung bildet allerdings kein eigenes Fach, sondern soll integrativer Bestandteil aller Fächer sein.

Das vorliegende Papier ist Teil einer Reihe von Handreichungen, die den Einstieg in die Vermittlung von Medienkompetenz erleichtern sollen. Die einzelnen Handreichungen greifen dabei die sechs Kompetenzbereiche der KMK⁴ auf, ordnen diese jedoch inhaltlich folgenden elf Themen zu:

- Funktionsweise von Computern und dem Internet
- Den persönlichen Medieneinsatz weiterentwickeln und digitale Medien zum Lernen nutzen
- Digitale Mündigkeit
- Recherchieren: suchen und finden, bewerten und filtern
- Mit Medien kommunizieren und kollaborieren
- Medienproduktion und Präsentation
- Rechtsgrundlagen bei der Medienproduktion
- **Gesundheit im Medienkontext**
- Wirtschaft, Umwelt und Nachhaltigkeit im Medienkontext
- Politik und Gesellschaft im Medienkontext
- Jugend- und Verbraucherschutz

Jede der elf Handreichungen bietet einen Einstieg in das jeweilige Thema. Eine Vertiefung kann eigenständig mithilfe der weiterführenden Literaturhinweise erfolgen. Die Handreichungen richten sich an Lehrkräfte, wobei die be-

schriebenen Inhalte die Grundlage für den Kompetenzerwerb der Schülerinnen und Schüler bilden.

Die Einbindung der Inhalte in das jeweilige Fach muss durch die Lehrkraft und in Passung mit der jeweiligen Lerngruppe sowie dem schulinternen Fachcurriculum erfolgen. Die Vermittlung von Medienkompetenz ist eine gesamt schulische Aufgabe. Eine Aufteilung auf die Fächer kann diesen Prozess unterstützen, sodass die Inhalte in den jeweiligen Fachkonferenzen im Team erarbeitet werden können. Gleichzeitig bietet es sich an, Medienkompetenz in Form von fächerübergreifenden Projekten zu erarbeiten. Sie bietet somit einen geeigneten Anknüpfungspunkt für die Öffnung der Fächer und das Denken außerhalb von Fachgrenzen.

Zur Illustration enthält jede Handreichung neben der inhaltlichen Darstellung des Themas einige Ideen zur unterrichtlichen Umsetzung, teilweise als methodische Hinweise, teilweise in Form etwas detaillierterer Vorschläge. Diese stellen jeweils einen Bezug zu den in den Fachanforderungen beziehungsweise in deren Ergänzung dargestellten Kompetenzen her und greifen zudem die in den jeweiligen Anhängen beschriebene Entwicklung der Medienkompetenz auf. Eine Anpassung an den eigenen Unterricht und an das eigene Fach muss in jedem Fall vorgenommen werden. Zu beachten ist auch, dass es sich nicht immer um Einführungsaufgaben handelt, sondern sich die Ideen auf die drei verschiedenen Anforderungsbereiche verteilen. Dementsprechend muss zum Teil bereits ein gewisses Maß an Anwendungskompetenz oder Inhaltswissen bei den Schülerinnen und Schülern vorhanden sein, um manche der Ideen mit einer Lerngruppe umsetzen zu können.

Generell eignen sich die Handreichungen auch als Grundlage für Prozesse der Schulentwicklung beziehungsweise für die Arbeit in Fachschaften. Die konkre-

¹ KMK: Bildung in der digitalen Welt Strategie der Kultusministerkonferenz. 2016, Berlin. URL: <https://www.kmk.org/themen/bildung-in-der-digitalen-welt/strategie-bildung-in-der-digitalen-welt.html> (15.01.2025).

² Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Schleswig-Holstein (Hg.): Ergänzung zu den Fachanforderungen Medienkompetenz. Lernen mit digitalen Medien. Allgemein bildende Schulen Sekundarstufe I Sekundarstufe II. 2018, Kiel. URL: <https://fachportal.lernnetz.de/sh/fachanforderungen.html> (15.01.2025). [unter „Fachübergreifende Ergänzungen“].

³ vgl. <https://fachportal.lernnetz.de/sh/fachanforderungen.html> (unter dem jeweiligen Unterrichtsfach).

⁴ KMK: Kompetenzen in der digitalen Welt. 2016, Berlin. URL: <https://www.kmk.org/themen/bildung-in-der-digitalen-welt/strategie-bildung-in-der-digitalen-welt.html> (15.01.2025). [unter „Schulen und berufliche Bildung“ – „Kompetenzrahmen“].

teren Inhalte können dabei vor allem bei der Einbindung der KMK-Kompetenzen in das schulinterne Fachcurriculum hilfreich sein.

Im Rahmen der Fortbildungsplanung an der Schule können die Handreichungen in Kombination mit dem IQSH-

Papier „Lehren und Lernen in der digitalen Welt. Perspektiven zur Kompetenzentwicklung in der Aus- und Fortbildung von Lehrkräften an allgemeinbildenden Schulen in Schleswig-Holstein“⁵ außerdem einen Ausgangspunkt für die Personalentwicklung im Bereich Medienbildung darstellen.

⁵ Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH): Lehren und Lernen in der digitalen Welt. Perspektiven zur Kompetenzentwicklung in der Aus- und Fortbildung von Lehrkräften an allgemeinbildenden Schulen in Schleswig-Holstein. 2023, Kiel. URL: <https://publikationen.iqsh.de/dm-medienbildung/id-02-2023.html> (15.01.2025).

2 Kompetenzzuordnung

Das Thema Gesundheit ist in den Fachanforderungen beziehungsweise 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 zum Beispiel die Glaub-

würdigkeit von Gesundheitsinformationen im Internet einschätzen zu können oder um beispielsweise zu verstehen, dass Darstellungen vermeintlich perfekter Körper das Resultat technischer Bearbeitungen sein können. Daher bezieht sich die vorliegende Handreichung ebenfalls auf den Kompetenzbereich „K6 Analysieren und Reflektieren“.

Suchen, Verarbeiten, Aufbewahren	Kommunizieren und Kooperieren	Produzieren und Präsentieren	Schützen und sicher Agieren	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	Gesundheit schützen	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	

Abbildung 1: Einordnung der Handreichung in die sechs Kompetenzbereiche der KMK; CC BY-NC 4.0 Jens Lindström, IQSH

Wie wird in Medien über Gesundheit gesprochen? Wie helfen Medien bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit? Wie beeinflusst Mediennutzung die Gesundheit? Der Zusammenhang von Medien und Gesundheit wird aufgrund der stetig steigenden Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen⁶ als Thema in der Schule immer wichtiger. Vor diesem Hintergrund können Gesundheit und Medien mit verschiedenen Schwerpunkten und aus verschiedenen Blickwinkeln diskutiert werden. Für einen Einstieg in das Thema sind zwei Aspekte wesentlich:

- Gesundheit muss immer in einem Kontinuum mit Krankheit betrachtet werden.
- Die Wirkung der Medien auf Kinder und Jugendliche muss bedacht werden.

Ein grundlegendes Verständnis dieser beiden Aspekte dient als Basis für eine vertiefende Auseinandersetzung mit der Thematik, auch im Schulkontext.

Gesundheit ist nicht ohne Krankheit zu denken und umgekehrt. Entsprechend gibt es in der Gesundheitsforschung zwei Konzepte: Einerseits die Pathogenese, in der nach

⁶ vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Stunde 2023. Jugend, Information, Medien. URL: https://mpfs.de/app/uploads/2024/10/JIM_2023_web_final_kor.pdf (15.01.2025). sowie Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: KIM-Studie 2022. Kinder, Internet, Medien. URL: https://mpfs.de/app/uploads/2024/11/KIM-Studie2022_website_final.pdf (15.01.2025).

der Entstehung von Krankheit und Krankheitsfaktoren (Therapie oder Intervention) gefragt wird; andererseits die Salutogenese, in der nach der Entstehung von Gesundheit und Gesundheitsfaktoren (Prävention) gefragt wird. Entlang dieses Kontinuums kann nun auch nach Mediennutzung und Medienwirkung gefragt werden.

Zum einen können Medien als Hilfe zur Gesundheitsförderung genutzt werden, zum anderen kann eine unreflektierte Nutzung aber auch mit Krankheitsfaktoren in Verbindung gebracht werden. Es ist wichtig, dass beide Enden des Kontinuums – Gesundheit und Krankheit – in der Debatte um Medien und Gesundheit berücksichtigt werden. Es geht nicht nur um Gefährdungspotenziale, sondern auch um Potenziale für die Steigerung der körperlichen Gesundheit und um Ressourcen der Identitätsentwicklung, einem wichtigen Faktor eines gesunden psychosozialen Lebens. Der Medienpädagoge Bernd Schorb bringt diese Ambivalenz auf den Punkt: „Mediale Angebote sind vielfältig bis undurchschaubar, förderlich bis schädigend, für den Identitätsprozess konstruktiv bis destruktiv.“⁷ Es gibt also keine Patentrezepte.

Die Wirkung von Medien auf Kinder und Jugendliche kann nicht verallgemeinert werden: „Bei der Bewertung

von Medienwirkungen für die Gesundheit ist immer der **genaue Kontext** zu berücksichtigen. Meistens treten die Effekte nicht global und unmittelbar auf, sondern sind von bestimmten **Situationen**, vom **sozialen Umfeld**, von **individuellen Eigenschaften** und weiteren Rahmenbedingungen abhängig.“⁸

Als Fundament für die Thematisierung ist es also wesentlich, Medienwirkungen nicht zu verallgemeinern und Gefährdungspotenziale nicht einseitig in den Mittelpunkt zu rücken. Aus dieser Perspektive heraus nimmt die vorliegende Handreichung sowohl Gefährdungs- als auch Gesundheitspotenziale in den Blick.

Im folgenden dritten Kapitel geht es im Schwerpunkt um „Medien und körperliche Gesundheit“ während das vierte Kapitel „Medien und psychosoziale Gesundheit“ in den Blick nimmt. Zwar hängen die körperliche, die psychologische und die soziale Ebene miteinander zusammen, sie müssen aber dennoch getrennt voneinander betrachtet werden, denn einige Probleme sind individuell lösbar (zum Beispiel orthopädische), andere nur im sozialen Kontext (zum Beispiel ein geringes Selbstwertgefühl), sodass auch die Thematisierung im Unterricht entsprechend unterschiedlich zu gestalten ist.

⁷ Schorb, B.: Identität und Medien. In: A. Tillmann, S. Fleischer, K. U. Hugger (Hrsg.). Handbuch Kinder und Medien. 2014, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 171-180. S. 173.

⁸ Reifegerste, D., Baumann, E.: Medien und Gesundheit. 2018, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 84 (Hervorhebung der Verfasserin und des Verfassers).

3 Medien und körperliche Gesundheit

Nach den aktuellen KIM- und JIM-Studien sind 96 % der Jugendlichen und 44 % der Kinder im Besitz eines Smartphones, das in der Regel täglich oder mehrmals in der Woche verwendet wird.⁹ Dabei können mit häufiger Nutzung körperliche Auswirkungen einhergehen. Dazu gehören Phänomene wie der „Smartphone-Nacken“, der sogenannte „Handy-Daumen“ oder auch die starke Bean-

spruchung der Augen durch die lange und starre Fokussierung auf die kleinen Smartphone-Displays. Diskutiert wird ebenfalls der Einfluss von blauem Licht, das von den Displays abgestrahlt wird und zu Schlafstörungen führen kann. Während der Zusammenhang zwischen der Mediennutzung und einigen dieser Phänomene wissenschaftlich belegt ist, sind weitere durchaus umstritten.

Mehr Informationen

Digitale Medien leisten in der Medizin bereits heute einen wichtigen Beitrag, zum Beispiel in der Diagnostik. Genauer kann in dieser Handreichung nicht darauf eingegangen werden, jedoch kann exemplarisch auf zwei Einsatzgebiete verwiesen werden:

- Hautkrebsdiagnostik: Fraunhofer Gesellschaft: Smartphone-App und KI-Software beschleunigen Erkennung von Hautkrebs, 01.02.2022. URL: <https://www.fraunhofer.de/de/presse/presseinformationen/2022/februar-2022/smartphone-app-und-ki-software-beschleunigen-erkennung-von-hautkrebs.html> (15.01.2025).
- Früherkennung von Parkinson: CORDIS – Forschungsergebnisse der EU: Mithilfe von Handy-Selfies bereits erste Anzeichen von Parkinson erkennen?, 14.07.2020. URL: <https://cordis.europa.eu/article/id/421509-can-mobile-selfies-predict-early-parkinson-s-disease/de> (15.01.2025).

3.1 Körperliche Fehlhaltungen

3.1.1 Smartphone-Nacken

Der Smartphone-Nacken ist bereits seit mehreren Jahren ein feststehender Begriff aus Orthopädie und Unfallchirurgie. Bezeichnet wird dabei das Phänomen, dass der Nacken- und Schulterbereich durch das ständige Herabblicken auf das Smartphone verspannt. Der Bewegungsapparat wird erheblich strapaziert, was bei einer dauerhaften Belastung wiederum zu frühzeitigen Verschleißerscheinungen führen kann. Zum Vergleich: Wird

der Nacken um 45 Grad geneigt, um auf das Smartphone zu blicken, entspricht dies der Belastung, als wenn eine Halskette mit 2,5 Kilo Gewicht getragen werden würde.¹⁰

⁹ vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Stunde 2023. Jugend, Information, Medien. URL: https://mpfs.de/app/uploads/2024/10/JIM_2023_web_final_kor.pdf (15.01.2025), S. 6. sowie Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: KIM-Studie 2022. Kinder, Internet, Medien. URL: https://mpfs.de/app/uploads/2024/11/KIM-Studie2022_website_final.pdf (15.01.2025), S. 5.

¹⁰ vgl. Höfert, P.: Handynacken – wie Smartphones der Gesundheit schaden, 28.08.2020. URL: <https://orthinform.de/patienteninformationen/handynacken-wie-smartphones-der-gesundheit-schaden> (15.01.2025).

3.1.2 Handy-Daumen

Die intensive Nutzung von Smartphones und das Schreiben von Texten auf diesen mobilen Endgeräten führen zu einer starken Belastung des Daumens. So ist das Risiko einer Sehnenscheidenentzündung des langen Daumen-

streckers und -spreizers stark erhöht. Bei einer vorliegenden Entzündung ist eine Schonung des Daumens notwendig, da es sonst zu chronischen Schmerzen kommen kann, die sich auf das Alltagsleben auswirken.¹¹

3.2 Schlafstörungen durch Mediennutzung

Die (abendliche) Nutzung von Bildschirmmedien kann den Schlaf von Kindern und Jugendlichen, aber auch von Erwachsenen beeinflussen.¹² Allerdings ist es umstritten, ob eben diese Schlafstörungen durch die blauen Lichtwellen des Bildschirms hervorgerufen werden. Da diese Frage wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt ist, gibt es lediglich Empfehlungen, wie etwa das Aktivieren eines Blaulicht-Filters am Endgerät oder der Verzicht auf Bildschirmmedien zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Als belegt gilt allerdings, dass stimulierende und spannende mediale Inhalte den „Erregungszustand von Jugendlichen erhöhen“.¹³ Aus dieser Perspektive kommt es also vielmehr darauf an, *welche* Inhalte abends konsumiert werden. Wichtig zu erwähnen ist auch der soziale Erwartungsdruck, immer reagieren zu müssen und immer „up to date“ zu sein, eben auch am späten Abend: „Vor allem Jugendliche haben schlaflose Nächte aus Angst,

wichtige Ereignisse ihres sozialen Netzwerks zu verpassen, die am folgenden Tag besprochen werden.“¹⁴ Ebenso können soziale Vergleiche mit nicht-erreichbaren Idealen, beispielsweise durch Influencerinnen und Influencer hervorgerufen, zum Grübeln und damit zu Schlafstörungen führen.¹⁵ Darüber hinaus kann zum Beispiel das Klingeln eines Smartphones in der Nacht den Schlaf stören. Hier empfiehlt sich das Ausschalten des Geräts oder das Einschalten des Flugmodus, um nächtliche Anrufe und Textnachrichten erst morgens zu beantworten. Oftmals gibt es auch die Möglichkeiten, einen Ruhemodus, zum Beispiel „Fokus“ beim iPhone oder „Schlafmodus“ bei Android-Geräten, einzurichten. Dieser ermöglicht, je nach Gewohnheit oder Tagesabschnitt, das Einstellen einer Routine, die unter anderem dafür sorgen kann, dass während der Schlafenszeit Anrufe und Mitteilungen stumm geschaltet werden.

Mehr Informationen

Die Diskussion um die potenziellen Auswirkungen von sogenannter „Handystrahlung“ auf die Gesundheit kann in dieser Handreichung nicht abgebildet werden. Einen ersten Überblick können Sie sich beispielweise hier verschaffen (die Artikel liegen teilweise nur in englischer Sprache vor):

- Diagnose-Funk: Wissenschaftler warnen vor Risiken durch 5G, 13.09.2017. URL: <https://www.diagnose-funk.org/aktuelles/artikel-archiv/detail&newsid=1220> (15.01.2025).
- Martin Rööfli, Susanna Lagorio, Minouk J. Schoemaker, Joachim Schüz, and Maria Feychting: Brain and Salivary Gland Tumors and Mobile Phone Use: Evaluating the Evidence from Various Epidemiological Study Designs. In: *Annular Review of Public Health*, 11.01.2019. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044037> (15.01.2025).
- Armin Klaps, Ivo Ponocny, Robert Winker, Michael Kundi, Felicitas Auersperg, Alfred Barth: Mobile phone base stations and well-being – A meta-analysis. In: *Science of The Total Environment*, 03.12.2015. URL: <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2015.11.009> (15.01.2025).

¹¹ vgl. Orthinform. Patienteninformationsportal des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU): Tippen mit beiden Händen beugt dem Handydaumen vor, 17.03.2022. URL: <https://orthinform.de/patienteninformationen/tippen-mit-beiden-haenden-beugt-dem-handyaumen-vor> (15.01.2025).

¹² vgl. Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Willemse, I., Külling, C., Süss, D.: JAMESfocus – Mediennutzung und Gesundheit. 2020, Zürich: Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften., S. 5.

¹³ Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Willemse, I., Külling, C., Süss, D.: JAMESfocus – Mediennutzung und Gesundheit. 2020, Zürich: Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften., S. 5.

¹⁴ Reifegerste, D., Baumann, E.: Medien und Gesundheit. 2018, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 80.

¹⁵ Mehr Informationen zu den möglichen psychischen Auswirkungen verstärkter Nutzung digitaler Medien finden sich in Kapitel 4.

3.3 Bewegung und Medien

Während des Medienkonsums kommt es in den meisten Fällen zu Bewegungsmangel, denn eine höhere Bildschirmzeit verringert die tägliche Bewegungszeit (ausgenommen sind Anwendungen und Aktivitäten, bei denen es explizit um Bewegung geht oder Bewegung eine Voraussetzung für die Nutzung ist, wie zum Beispiel Geocaching, Lauf-Apps oder auch „Pokémon Go“). Die WHO empfiehlt für Kinder und Jugendliche eine tägliche körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten.¹⁶ Der Mangel an Bewegung und die in diesem Zuge potenziell erhöhte Aufnahme von gegebenenfalls ungesunder Nahrung sind oft „mit körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Übergewicht verbunden.“¹⁷ Es muss aber betont werden, dass die Wirkungsfrage hier offen bleibt. Ob zuerst der Medienkonsum kommt und die körperlichen Probleme dann folgen oder umgekehrt, ist vom Einzelfall abhängig. In jedem Fall handelt es sich hierbei um

ein Thema, das in pädagogischen Kontexten aufgegriffen werden sollte, um nachhaltige Veränderungen in den Bewegungsroutinen und im Medienkonsum anzuregen.

Medien können aber auch zu einem Mehr an Bewegung im Alltag führen: „Insbesondere die mobile Verfügbarkeit und die automatischen Datentracking-Funktionen zum Beispiel körperlicher Aktivitäten werden vielfach für bewegungsfördernde Angebote eingesetzt.“¹⁸ Darüber hinaus können Apps, die das Jogging-Pensum oder Fitnessübungen überwachen, einen motivierenden Einfluss auf das Bewegungsverhalten haben. Doch auch hier ist Vorsicht geboten, denn in derartigen Anwendungen ist oft die Möglichkeit eines sozialen Vergleichs mit den Leistungen anderer gegeben, was zu Stress, einem schlechten Selbstwertgefühl und einer ungesunden Optimierungspirale führen kann.

3.3.1 Bewegungsübungen

Bewegungsübungen für Nacken, Rücken und Schulterbereich, die am Schreibtisch sowohl im Sitzen als auch Stehen durchgeführt werden können, haben das Potenzial, dabei zu unterstützen, Schädigungen des Bewegungsapparats vorzubeugen. Übungsanleitungen werden von

öffentlichen Stellen oder auch Krankenkassen angeboten. Bei bereits bestehenden körperlichen Beschwerden sollte vor der Durchführung allerdings noch ärztliche Expertise eingeholt werden.

Mehr Informationen

Beispiele und Unterrichtsmaterial zu möglichen Bewegungsübungen finden sich in der Bibliographie im Abschnitt „Weiterführende Literaturhinweise und Angebote“.

3.3.2 Augentraining

Durch die ständige Fokussierung auf die kleinen Displays von mobilen Endgeräten werden auch die Augen sehr stark belastet. So kann es etwa zu Trockenheit oder Brennen kommen. In diesem Kontext wird von „Blickmonotonie“ und „Office-Eye-Syndrom“ gesprochen. Diesen Phänomenen kann durch Pausen entgegengewirkt werden,

in denen der Blick einmal schweifen darf. Dabei sollte der Fokus auch auf Objekte gelegt werden, die weiter weg zu sehen sind. Um trockenen Augen vorzubeugen, die dadurch entstehen, dass bei der Arbeit am Display weniger geblinzelt wird, wird empfohlen, bewusst zu blinzeln und so die Produktion von Tränenflüssigkeit zu provozieren.¹⁹

¹⁶ vgl. Manz, K., Schlack, R., Poethko-Müller, C., Mensink, G., Finger, J., Lampert, T.: Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter. Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). URL: <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/1897/22pl9MzdGXp6.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (15.01.2025).

¹⁷ Reifegerste, D., Baumann, E.: Medien und Gesundheit. 2018, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 76.

¹⁸ Reifegerste, D., Baumann, E.: Medien und Gesundheit. 2018, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 78.

¹⁹ vgl. Mayr, A.: Augentraining gegen Fehlsichtigkeit?, 29.01.2021. URL: <https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/augen/augentraining-gegen-fehlsichtigkeit-762759.html> (15.01.2025).

Übungsanleitungen für das Augentraining werden häufig von Krankenkassen und Optikern angeboten.

Übrigens unterscheidet sich das Lesen auf Papier vom Lesen auf einem Bildschirm vor allem in Bezug auf die Beleuchtung. Es strengt die Augen schneller an, wenn beim

Lesen in eine Lichtquelle (zum Beispiel ein Display) geschaut wird, als das Lesen auf Papier in einer gut beleuchteten Umgebung. Pausen sind beim „klassischen“ Lesen aber ebenfalls zu empfehlen, um die Augen zu entspannen.

Unterrichtsidee: 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 Medienkompetenzen:

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.

Eine detaillierte Beschreibung dieser und weiterer Unterrichtsideen (auch zu anderen Themen der Medienkompetenzvermittlung) finden Sie hier: <https://medienberatung.iqsh.de/medienkompetenz-vermitteln-unterrichtsideen.html>. Die Unterrichtsideen sind unter der Überschrift dieser Handreichung in der Reihenfolge ihres Erscheinens im Text sortiert.

3.3.3 Ergonomie

Ergonomie ist den meisten ein Begriff, wenn es um die „menschengerechte“ Gestaltung der Arbeit geht. Dabei sind die wichtigsten Aspekte bei Bildschirmarbeitsplätzen die richtige Einstellung von Schreibtischstühlen, die Höhe von Schreibtischen und die Ausrichtung der verwendeten Geräte. Außerdem wird bei der ergonomischen Einrichtung von Arbeitsplätzen auf Lärm, Hitze und Beleuchtung geachtet.²⁰ Bei der Einrichtung der Schreibtische und Arbeitsplätze von Kindern in der Schule und zu Hause sollte ebenfalls auf diese Regeln geachtet werden.²¹

In diesem Zusammenhang ist aber auch das Thema „mobile Ergonomie“ wichtig. Gerade in der Arbeit mit mobilen Endgeräten wie Smartphone und Tablet ist der Körper hohen Belastungen ausgesetzt, über die die Nutzerinnen und Nutzer informiert sein sollten. Der erste Schritt zur Prävention negativer Folgen ist eine Sensibilisierung auf die kritischen Aspekte. Obwohl sich das Forschungsgebiet noch in den Anfängen befindet, können einige Hinweise abgeleitet werden, die gerade im schulischen Medieneinsatz besonders zu beachten sind:

- Um einem Handy-Daumen vorzubeugen, wird empfohlen, mit beiden Daumen zu arbeiten. Kleinere und leichtere Geräte tragen zusätzlich dazu bei, den Daumen weniger zu beanspruchen. Bei Tablets wird aufgrund der erhöhten Mobilität meist die Nutzung von

virtuellen Tastaturen vorgezogen. Hiergegen muss der (ergonomisch vorteilhaftere) Einsatz von externen Tastaturen abgewogen werden. Bei vielen Tablets ist außerdem die Nutzung eines Stifts zur Eingabe möglich, was die Daumen ebenfalls entlastet.

- Da sich Nutzerinnen und Nutzer häufig drehen, um das Display weniger Reflexionen auszusetzen (und sich dabei eventuell in eine nicht ergonomische Haltung begeben), ist zu empfehlen, auf reflexionsarme Displays zu achten oder mit reflexionsmindernden Folien nachzurüsten. Außerdem sollte auf eine hohe Kontrastschärfe und eine ausreichend große Darstellung von Zeichen und Grafiken geachtet werden, um auch die Belastung der Augen zu minimieren. Bei den meisten Geräten kann beides über die Einstellungen geregelt und an den persönlichen Bedarf angepasst werden.
- Je nachdem, wie das mobile Endgerät bei der Benutzung gehalten wird, werden Nacken, Schultern, oberer Rücken und Arme unterschiedlich belastet. Zur Unterstützung wird der Einsatz von Ablageflächen oder Aufstellern empfohlen.
- Zusätzlich ist auch auf ausreichend Pausen zwischen den Nutzungsphasen zu achten. Eine kurze Bewegungseinheit, zum Beispiel das Bewegen des Nackens oder ein Ausschütteln der Arme, von ein bis zwei Minuten alle zwanzig Minuten kann bereits helfen, Verspannungen vorzubeugen.²²

²⁰ vgl. Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG): Büroarbeitsplatz. Das kleine „Einmaleins“ der Büroeinrichtung. URL: <https://www.vbg.de/cms/vv-praxisbox/bueroarbeitsplatz> (15.01.2025).

²¹ vgl. Gesetzliche Unfallversicherung: Sicher und fit am PC in der Schule. Mindestanforderungen an Bildschirmarbeitsplätze in Fachräumen für Informatik, Juni 2002. URL: https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Regeln_und_Schriften/Informationen_Schueler-UV/202-014-2002.pdf (15.01.2025).

²² vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: Review zu physischer Beanspruchung bei der Nutzung von Smart Mobile Devices, 2016. URL: <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd88.html> (15.01.2025).

Mehr Informationen

Unterrichtsmaterial zum Thema „Ergonomie“ finden sich in der Bibliographie im Abschnitt „Weiterführende Literaturhinweise und Angebote“.

Mehr Informationen

Auf die Ambivalenz der möglichen Selbstoptimierung durch die Nutzung von sogenannten Wearables (zum Beispiel Fitness-Trackern und Smartwatches), bestimmter Apps und anderen Medien wird an dieser Stelle nicht näher eingegangen. Das Beispiel Instagram zeigt jedoch, dass der Druck, sich selbst zu inszenieren, eine große Rolle im Leben von Kindern und Jugendlichen spielen kann.²³ Dass es sich bei Selbstoptimierung um ein gesamtgesellschaftlich relevantes Thema handelt, zeigt sich allerdings auch an dem hohen wissenschaftlichen Interesse, für das stellvertretend das Projekt „Das vermessene Leben. Produktive und kontraproduktive Folgen der Quantifizierung in der digital optimierenden Gesellschaft“ genannt werden kann.²⁴

Die Bundeszentrale für politische Bildung stellt ebenfalls Informationen zur Selbstoptimierung bereit: <https://www.bpb.de/themen/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung/> (15.01.2025).

²³ vgl. Wandner, L.: Selbstinszenierung und Selbstoptimierung. In: Medienradar 05/2019. URL: <https://www.medienradar.de/hintergrundwissen/artikel/selbstinszenierung-und-selbstoptimierung-auf-instagram> (15.01.2025).

²⁴ <https://www.sigmund-freud-institut.de/index.php/forschung/forschungsschwerpunkte/das-vermessene-leben-produktive-und-kontraproduktive-folgen-der-quantifizierung-in-der-digital-optimierenden-gesellschaft/> (15.01.2025).

4 Medien und psychosoziale Gesundheit

Neben den körperlichen Aspekten hat Mediennutzung Auswirkungen auf die psychosoziale Gesundheit von Heranwachsenden. Es ist wichtig zu betonen, dass Medien hierbei nicht per se „gut oder böse“ sind. Einerseits gibt es Faktoren, die in Zusammenhang mit der Nutzung von digitalen Medien eine Wirkung auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben, zum Beispiel das soziale Umfeld, Vorerfahrungen oder auch die konkrete Situation der Nutzung. Medien spielen andererseits eine bedeutende Rolle für die Entwicklung der eigenen Identität. Diese kann verstanden werden als die Auseinandersetzung mit Geschehnissen, Personen und Aufgaben aus der eigenen Lebenswelt, die in die Entstehung eines Ich beziehungsweise Selbst münden.²⁵ Es bleibt hierbei festzuhalten, dass Medien (vor allem soziale Medien) eine wichtige Arena der Identitätsarbeit für Kinder und Jugendliche darstellen. Sie orientieren sich beispielsweise

an Vorbildern aus Serien oder Filmen, folgen Influencerinnen und Influencern und probieren wahrgenommene Rollen in ihrem Alltag (innerhalb und außerhalb des Social Web) aus. Medien bieten also ein vielfältiges Angebot, das nur in Kombination mit vielfältigen Kontextfaktoren als Risiko oder Potenzial für die Identitätsentwicklung betrachtet werden kann. Demnach ist eine individuelle Reflexion von Beeinflussungsfaktoren wirksamer als eine generische Aufzählung oder Erarbeitung von Pro- und Contra-Listen. Nicht jede Beeinflussung muss schlecht sein, nicht jede gut. Bei der Thematisierung psychosozialer Gesundheit muss also statt einer belehrenden Wissensvermittlung die Entstehung von meta-kognitivem Wissen im Mittelpunkt stehen. Kinder und Jugendliche können so dazu befähigt werden, die verschiedenen individuellen Beeinflussungsfaktoren zu erkennen und ihren Umgang damit entsprechend zu verändern.

4.1 Beeinflussung und Influencing

Die Beeinflussung und Manipulation durch Medien ist seit den Anfängen der Medienwirkungsforschung eines ihrer Kernthemen. Aktuell stellt sich die Frage unter neuen Vorzeichen. Influencerinnen und Influencer sind in sozialen Medien sehr erfolgreich und bieten in verschiedensten Themenfeldern wie Lifestyle, Kosmetik, Reisen, Fitness, Ernährung oder Mode eine Vielfalt an Identitätsfindungsspielräumen. Hinter vielen Accounts steckt aber gleichzeitig ein monetäres Interesse, sodass die Tipps und Ratschläge oft mit Werbung einhergehen und damit auch mit dem Versuch der Beeinflussung und Manipulation.

Was genau sind Influencerinnen und Influencer? Laut der Bundeszentrale für politische Bildung versteht man unter Influencerinnen und Influencern Menschen, „die in sozialen Netzwerken sehr viele Menschen erreichen. Sie bringen andere Menschen dazu, ihnen im Netz zu folgen, also ihre ‚Freunde‘ oder ‚Follower‘ zu werden. Influencerinnen und Influencer berichten zum Beispiel von ihrem Leben und machen dabei Werbung. Es gibt auch Influencer, die andere Menschen von ihrer Meinung überzeugen wollen. Der Begriff ‚Influencer‘ kommt aus dem Englischen und heißt ‚beeinflussen‘.“²⁶

²⁵ vgl. Schorb, B.: Identität und Medien. In: A. Tillmann, S. Fleischer, K. U. Hugger (Hrsg.). Handbuch Kinder und Medien. 2014, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 171-180.

²⁶ Schneider, G., Toyka-Seid, C.: Influencer/in. In: Das junge Politik-Lexikon von www.hanisauland.de. URL: <https://www.bpb.de/kurzknapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/320523/influencer-in/> (15.01.2025).

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 (gekürzt)

- Die Schülerinnen und Schüler erstellen Steckbriefe ihrer favorisierten Content-Creatorinnen und -Creatoren inkl. eines Beitrags, der sie besonders beeinflusst hat.
- Die Lehrkraft führt den Begriff „Influencer“ ein.
- Die Art und Weise, wie Influencerinnen und Influencer Einfluss nehmen, wird diskutiert.
- Die Hintergründe der Content-Creatorinnen und -Creatoren werden beleuchtet.
- Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über mögliche Gefahren und überlegen sich Vorsätze für ihren Umgang mit Influencerinnen und Influencern.

Hinweise

- Diese Unterrichtsidee basiert auf einem Forschungsimpuls der Universität Kiel: https://www.medienpaedagogik.uni-kiel.de/de/hinweise_links/forschungsimpulse/heute-schon-influenced-words/ (15.01.2025)

Eine detaillierte Beschreibung dieser und weiterer Unterrichtsideen (auch zu anderen Themen der Medienkompetenzvermittlung) finden Sie hier: <https://medienberatung.iqsh.de/medienkompetenz-vermitteln-unterrichtsideen.html>. Die Unterrichtsideen sind unter der Überschrift dieser Handreichung in der Reihenfolge ihres Erscheinens im Text sortiert.

4.1.1 Soziale Vergleiche und Körperbilder

Soziale Vergleiche kommen – egal ob digital oder analog – in der Lebenswelt aller Menschen vor. Laut Döring gibt es drei Formen von sozialen Vergleichen²⁷:

- **Aufwärtsvergleiche**
Hier vergleichen sich Personen mit anderen Menschen, die ihnen in einer bestimmten Eigenschaft (zum Beispiel Fitness) *überlegen* sind. Entweder kann hier eine Motivationssteigerung erfolgen, weil dem gewählten Vorbild nachgeeifert wird, oder aber das Selbstwertgefühl wird aufgrund der möglicherweise unerreichbaren Ziele beeinträchtigt und der Leistungsdruck steigt.²⁸
- **Abwärtsvergleiche**
Hier vergleichen sich Personen mit anderen Menschen, die ihnen in einer bestimmten Eigenschaft *unterlegen* sind. Dies kann das Selbstwertgefühl aufgrund der Überlegenheit in dieser Eigenschaft steigern, kann aber gleichzeitig zu Abgrenzungen gegenüber den Vergleichspersonen führen. Auf der anderen Seite können aber auch soziale Abstiegsängste entstehen.
- **Horizontale Vergleiche**
Hier vergleichen sich Personen mit anderen Menschen, die ihnen in einer bestimmten Eigenschaft *ähnlich* sind. Dies fördert eine realistische Einschätzung des eigenen Selbst und kann für die Identitätsentwicklung äußerst förderlich sein.

In sozialen Netzwerken kommt es zwischen den Userinnen und Usern zu vielfältigen sozialen Vergleichen. So dienen zum Beispiel Fitness-Influencerinnen und -Influencer als Vergleichsnorm für die Arbeit an der eigenen körperlichen Identität. Hier kann ein Aufwärtsvergleich mit den idealisierten Körperbildern durchtrainierter und schlanker Online-Persönlichkeiten „bei Menschen, die bereits ein negatives Selbstbild haben, möglicherweise zu erhöhter Körperunzufriedenheit und geringerem Selbstwertgefühl“²⁹ führen. Hier ist das Entwickeln einer reflexiven Haltung besonders wichtig, damit die Identitätsentwicklung nicht negativ beeinflusst wird.

Dass es sich nicht bei allen Bildern um realitätsnahe Darstellungen handelt, ist ein zusätzlicher Aspekt, den es zu beachten gilt, wenn man über den Zusammenhang von Gesundheit und Körpervergleichen im Internet spricht. Eine Möglichkeit, bei Kindern schon früh ein Bewusstsein dafür zu wecken, dass Bilder auch manipuliert sein können, bietet der SWR Fakefinder Kids: <https://kids.swrfakefinder.de/>.

Das eigene Publizieren von körperbetonten Inhalten ist ebenfalls Teil der Auseinandersetzung mit der eigenen Identität. Hier ist besonders auf das Thema Privatsphäre zu achten. So kann ein unbedarftes Posting des eigenen Körpers im schlechten Fall auch zu Cybermobbing führen, indem der Post von anderen Menschen weiterverbreitet und negativ kommentiert wird.

Mehr Informationen

Die Handreichungen „Digitale Mündigkeit“ und „Jugend- und Verbraucherschutz“ greifen diese Aspekte ebenfalls auf. Sie finden die Handreichungen im Publikationsshop des IQSH auf der Seite: <https://publikationen.iqsh.de/dm-medienbildung.html>.

Weitere Informationen zum Thema „Körperbilder“ finden sich auch in der Bibliographie im Abschnitt „Weiterführende Literaturhinweise und Angebote“.

²⁷ Döring, N. (2013): Wie Medienpersonen Emotionen und Selbstkonzept der Mediennutzer beeinflussen – Empathie, sozialer Vergleich, parasoziale Interaktion und Identifikation. In: W. Schweiger, A. Fahr (Hrsg.). Handbuch Medienwirkungsforschung. 2013, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 296-310. S. 300f.

²⁸ vgl. auch Reifegerste, D., Baumann, E.: Medien und Gesundheit. 2018, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 81.

²⁹ Reifegerste, D., Baumann, E.: Medien und Gesundheit. 2018, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 27.

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 (gekürzt)

- 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.
- Danach wird das aktuell gängige Schönheitsideal reflektiert und mit Schönheitsidealen in anderen Kulturen verglichen.
- Die Beeinflussung aktueller Schönheitsideale durch technische Bearbeitungen und die daraus resultierende Unerreichbarkeit werden thematisiert.

Hinweise:

- Diese Unterrichtsidee basiert auf einem Forschungsimpuls der Universität Kiel: https://www.medienpaedagogik.uni-kiel.de/de/hinweise_links/forschungsimpulse/attraktivitaet-in-sozialen-medien/ (15.01.2025)

Eine detaillierte Beschreibung dieser und weiterer Unterrichtsideen (auch zu anderen Themen der Medienkompetenzvermittlung) finden Sie hier: <https://medienberatung.iqsh.de/medienkompetenz-vermitteln-unterrichtsideen.html>. Die Unterrichtsideen sind unter der Überschrift dieser Handreichung in der Reihenfolge ihres Erscheinens im Text sortiert.

4.2 Gesundheitskommunikation

Das Thema Gesundheit ist im Internet heute kaum noch wegzudenken. Auf der einen Seite steigt das Angebot an Gesundheitsseiten, die zur gesundheitlichen Aufklärung beitragen. Auf der anderen Seite informieren sich immer

mehr Personen über Krankheiten im Internet und nutzen Suchmaschinen und Foren, um von auftretenden Symptomen auf mögliche Erkrankungen zu schließen. Diese Entwicklung ist in einem Spannungsfeld zu sehen, in dem

einerseits die Selbstbestimmung von Patientinnen und Patienten gestärkt wird, andererseits aber auch negative Auswirkungen durch mangelnde Beratung durch ge-

schultes Personal und Fehlinterpretation der im Internet aufzufindenden Informationen sowie subjektive und fehlerhafte Informationen zu befürchten sind.³⁰

4.2.1 Dr. Google und Internetforen

Laut EuroStat haben sich im ersten Quartal 2021 45 % der deutschen Bevölkerung im Alter von 16 bis 74 Jahren im Internet über Gesundheitsthemen informiert.³¹ Dabei kann „Dr. Google“ zwar erste Informationen zu den vorliegenden Beschwerden liefern, sollte aber nicht den Arztbesuch ersetzen. Denn aus harmlosen Symptomen kann bei der ausschließlichen Beschäftigung mit Gesundheitsinformationen aus dem Internet durchaus der Eindruck einer schlimmen Diagnose entstehen, wodurch auch Ängste geschürt werden können „Gesundheitsthemen weisen oft eine hohe persönliche Relevanz auf, sie können existenzielle Gedanken und Gefühle berühren und damit starke Verunsicherung und Besorgnis bei den Informationsempfängern auslösen.“³² Dieses Phänomen wird auch als Cyberchondrie oder auch Morbus Google bezeichnet.³³

Darüber hinaus sind auch generelle Kenntnisse zum Recherchieren wichtig, wenn es um das Auffinden und Ein-

ordnen von Gesundheitsinformationen im Internet geht: „Jüngste Ergebnisse einer vom Robert-Koch-Institut durchgeführten Studie zeigen, dass etwas mehr als die Hälfte der 14- bis 17-Jährigen in Deutschland Schwierigkeiten beim Finden, Verstehen, Bewerten und Anwenden von Gesundheitsinformationen aufweist (vgl. Domanska et al. 2021).“³⁴

Die Techniker Krankenkasse hat daher mehrere Tipps veröffentlicht, wie Gesundheitsinformationen aus dem Internet sinnvoll genutzt werden können³⁵:

- Präzise Suchanfragen stellen – je genauer, desto besser
- Einen Blick ins Impressum werfen
- Quellenangaben prüfen
- Datum der letzten Aktualisierung prüfen
- Informationen kritisch hinterfragen
- Vorsicht bei Internetforen

Mehr Informationen

Das Recherchieren im Internet will gelernt sein. Weitere Informationen dazu finden sich in der Handreichung „Recherchieren: suchen und finden, bewerten und filtern“. Sie finden die Handreichung im Publikationsshop des IQSH auf der Seite: <https://publikationen.iqsh.de/dm-medienbildung.html>.

³⁰ vgl. Rossmann, C.: Gesundheitskommunikation im Internet. Erscheinungsformen, Potenziale, Grenzen. In: Handbuch Online-Kommunikation. 2010, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 338-363. S. 339.

³¹ vgl. Zandt, F.: Gesundheit im Internet. Doktor Google, wie schlimm ist es?, 12.04.2022. URL: <https://de.statista.com/infografik/27230/anteil-der-befragten-die-sich-im-internet-ueber-gesundheitsthemen-informieren/> (15.01.2025) sowie Marstedt, G.: Das Internet: Auch Ihr Ratgeber für Gesundheitsfragen? Bevölkerungsumfrage zur Suche von Gesundheitsinformationen im Internet und zur Reaktion der Ärzte. URL: https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Bibliothek/Doi_Publikationen/VV_Studie_Das-Internet-auch-Ihr-Ratgeber_Befragung.pdf (15.01.2025).

³² Reifegerste, D., Baumann, E.: Medien und Gesundheit. 2018, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 31.

³³ vgl. Grande, D.: Cyberchondria: Signs, Symptoms, & Treatments, 18.09.2023. URL: <https://www.choosingtherapy.com/cyberchondria/> (15.01.2025) sowie Starcevic, V.: Cyberchondria: Challenges of Problematic Online Searches for Health-Related Information. In: Psychother Psychosom 86(3), 2017, S. 129-133. URL: <https://doi.org/10.1159/000465525> (15.01.2025) und Starcevic, V., Berle, D., Arnáez, S.: Recent Insights Into Cyberchondria. Current Psychiatry Reports 22, 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01179-8> (15.01.2025).

³⁴ Krahl, V., Frank, D., Dadaczynski, K.: Medien- und Gesundheitskompetenz zusammen denken und fördern. In: merz – Zeitschrift für Medienpädagogik, 66(1), 2022, S. 43-50. S. 43.

Im Zitat wird sich auf folgende Quelle gestützt: Domanska, Olga Maria, Loer, Anne-Kathrin M, Stock, Christiane, Jordan, Susanne: Gesundheitskompetenz und Gesundheitsverhalten im Jugendalter: Ergebnisse einer bundesweiten Online-Befragung Jugendlicher. In: Prävention und Gesundheitsförderung, 17, 2022, S. 479-487. URL: <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00913-1> (15.01.2025).

³⁵ Techniker Krankenkasse: Sechs Tipps zur sinnvollen Nutzung von Dr. Google, 18.03.2021. URL: <https://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/spezial/gesundheitskompetenz/dr-google-richtig-nutzen-2103004?tkcm=ab> (15.01.2025).

Gerade bei der Benutzung von Foren, die Gesundheitsthemen behandeln, ist zu beachten, dass hier die Anfragenden zwar soziale Unterstützung erfahren, die angebotenen Informationen allerdings häufig subjektiv geprägt sind und ungeprüft verbreitet werden. Für Kinder und Jugendliche geht beispielsweise eine besondere Gefahr durch die Nutzung von sogenannten Pro-Ana- (Anorexia Nervosa) oder Pro-Mia- (Bulimia nervosa) Foren aus, in denen Essstörungen positiv dargestellt und verharmlost werden.³⁶ Internetforen sind auch zum Thema Suizid

zu finden, die jedoch nicht pauschal zu verurteilen sind. Neben den problematischen prosuizidalen Methodenforen gibt es auch Foren, die Hilfeangebote bei Suizidgedanken anbieten. Eine aktive Begleitung der Kinder und Jugendlichen im Internet sowie die Stärkung von Selbstvertrauen und Medienkompetenzen können der Wirkung einer gefährdenden Online-Umgebung entgegenwirken.³⁷ Sollten derartige Fälle in der Schule auffallen, sollte die Schulsozialarbeiterin oder der Schulsozialarbeiter kontaktiert werden.

4.2.2 Gesundheitliche Aufklärung im Internet

Während bisher vor allem die problematischen Aspekte von Gesundheitskommunikation im Internet angesprochen wurden, soll im Folgenden noch kurz auf das Thema Aufklärungskampagnen eingegangen werden: Mithilfe von massenkommunikativen Medien lassen sich Aufmerksamkeit und Akzeptanz für Gesundheitsthemen schaffen. So kann wichtige Aufklärung, beispielsweise zu Risikofaktoren und Präventionsangeboten, erfolgen. Neben der Werbung für präventive Angebote können auch Informa-

tionen zur Verringerung von Wissenslücken oder zur Korrektur von Fehlannahmen zur Verfügung gestellt werden. Wichtig ist dabei, dass hier Verhalten und Vorbilder verwendet werden, mit denen sich die Empfängerinnen und Empfänger der Botschaften identifizieren können. Erst dann wird das Verhalten potenziell nachgeahmt.³⁸ Vorzugsweise wird in den Medienangeboten bestehendes Verhalten abgesichert und verstärkt.³⁹

4.3 Abhängigkeit

Unter Abhängigkeit versteht man „das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand“⁴⁰. Bis zu einer tatsächlichen Abhängigkeit oder Sucht durchläuft die betroffene Person allerdings mehrere Phasen, die vereinfacht in der sogenannten Suchttreppe dargestellt werden können:

1. Ausprobieren
2. Genuss
3. Gewöhnung
4. Missbräuchlicher Konsum
5. Sucht

³⁶ vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Gegen Verherrlichung von Essstörungen im Internet. Ein Ratgeber für Eltern, Fachkräfte und Provider, Oktober 2011. URL: <https://www.bzga-essstoerungen.de/weitere-informationen/materialien/broschuere-verherrlichung-essstoerungen-im-internet/> (15.01.2025).

³⁷ vgl. klicksafe: Suizidgefährdung im Netz. URL: <https://www.klicksafe.de/suizidgefaehrdung> (15.01.2025).

³⁸ vgl. zum Thema Online-Videoplattformen und gesundheitliche Aufklärung: Döring, N.: Von Dr. Sommer zu Dr. TikTok. Sexuelle Gesundheitskommunikation mittels Online-Videoplattformen. In: merz - Zeitschrift für Medienpädagogik, 66(1), 2022, S. 18-26.

³⁹ vgl. Nöcker, G.: Gesundheitskommunikation und Kampagnen. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2016. URL: <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i056-1.0> (15.01.2025).

⁴⁰ Wikipedia - Die freie Enzyklopädie: „Abhängigkeit (Medizin)“, 07.03.2024. URL: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Abh%C3%A4ngigkeit_\(Medizin\)&oldid=242896057](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Abh%C3%A4ngigkeit_(Medizin)&oldid=242896057) (15.01.2025).

4.3.1 Internetabhängigkeit

Werden Inhalte im Internet übermäßig konsumiert und kann dieser Konsum nicht mehr selbst kontrolliert werden, wird von Online- oder Internetsucht gesprochen. In der Regel bezieht sich das Suchtverhalten auf drei Bereiche des Internets⁴¹:

1. Online-Computerspiele
2. Kommunikationsplattformen (zum Beispiel soziale Netzwerke)
3. Webseiten mit sexuellem und pornographischem Inhalt

Online-Sucht kann mit einer sogenannten Smartphone-Sucht einhergehen, da über die mobilen Endgeräte häufig auf die gewünschten Inhalte zugegriffen wird. Teilweise ist auch allgemeiner von Mediensucht die Rede. Ein erhöhtes Risiko für eine Internetabhängigkeit oder Smartphone-Sucht liegt bei Jugendlichen vor. Die Gehirngregion, die für die Verhaltens- und Emotionssteuerung zuständig ist, ist bei ihnen noch nicht vollständig entwickelt. Suchtverhalten in Bezug auf Onlinekommunikation und soziale Netzwerke zeigt sich verstärkt bei Frauen. Bei Männern sind häufiger Probleme mit der übermäßigen Nutzung von pornographischen Seiten und Online-Computerspielen zu beobachten.⁴²

4.3.2 Computerspielsucht

Seit 2019 ist Computerspielsucht eine offizielle von der WHO anerkannte psychische Erkrankung. Als süchtig gilt, wer seit mehr als 12 Monaten schwere Beeinträchtigungen in Schule, Arbeit oder Familie erleidet. Studien zeigen, dass in Deutschland etwa 465.000 Kinder und Jugendliche als Risikogamer gelten. Anzeichen für ein krankhaftes Spielverhalten sind beispielsweise Kontrollverlust und Unehrlichkeit bezüglich der Spieldauer, sinkendes Interesse an früheren Hobbys und häufiges Fehlen in der Schule. Außerdem sind vermehrt emotionale Probleme und höhere Geldausgaben zu beobachten. Spielinhalte wie Lootboxen, InGame-Währung oder Ver-

schönerungselemente, die nur über Einmal- oder Mehrfachzahlungen erhältlich sind, werden von etwa der Hälfte der regelmäßigen Spielerinnen und Spieler in Anspruch genommen. Im Schnitt werden 110 € (der Spitzenwert lag bei 1.000 €) in sechs Monaten für Spielinhalte ausgegeben. Zu beachten ist, dass nicht jede Computerspielerin oder jeder Computerspieler automatisch in Suchtverhalten verfällt, wenn sie oder er regelmäßig diesem Hobby nachgeht. Das Verhalten ist auch hier wieder in Kombination mit unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmalen und dem Umfeld zu betrachten.⁴³

Mehr Informationen

Insbesondere für Lehrkräfte in Schleswig-Holstein kann auch das Angebot des Aktion Kinder- und Jugendschutz Schleswig-Holstein e.V. (AKJS-SH) zum Thema interessant sein: <https://akjs-sh.de/unsere-themen/medien/computerspielabhaengigkeit/> (15.01.2025).

⁴¹ Vgl. Safezone.ch Online-Beratung zu Suchtfragen: Onlinesucht – Informationen zu den Risiken und Auswirkungen von übermäßigem Internetgebrauch. URL: <https://www.safezone.ch/de/suechte-und-substanzen/onlinesucht> (15.01.2025).

⁴² Vgl. Safezone.ch Online-Beratung zu Suchtfragen: Onlinesucht – Informationen zu den Risiken und Auswirkungen von übermäßigem Internetgebrauch. URL: <https://www.safezone.ch/de/suechte-und-substanzen/onlinesucht> (15.01.2025). sowie Bundesministerium für Gesundheit: Online-Sucht, 05.01.2024. URL <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/o/online-sucht.html> (15.01.2025).

⁴³ Vgl. Landesmedienzentrum Baden-Württemberg: Computerspielsucht. URL: <https://www.lmz-bw.de/medienbildung/themen-von-a-bis-f/digitale-spiele/computerspielsucht> (15.01.2025) sowie DAK-Gesundheit: Computerspielsucht. URL: https://www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2103398.html# (15.01.2025).

4.3.3 Online-Glücksspiel

In Deutschland sind etwa 430.000 Personen von Glücksspiel-Sucht (Gambling Disorder) oder problematischem Glücksspielverhalten betroffen.⁴⁴ Während in Casinos der Zugang für Minderjährige nicht gestattet ist (§ 6 Jugendschutzgesetz), ist es für Kinder und Jugendliche relativ einfach, Zugang zu Online-Glücksspiel-Seiten zu erhalten. Falschangaben bei der Zugangsabfrage sind einfach gemacht. Die Betreiber dieser Seiten arbeiten teilweise mit Twitch-Streamenden⁴⁵ zusammen, mit denen sich die Kin-

der und Jugendlichen gut identifizieren können und die ihre Spiele live übertragen und den Eindruck erwecken, dass das Gewinnen einfach wäre. Oft sind die dahinterliegenden Mechanismen und Werbedeals für die Zuschauerinnen und Zuschauer nur schwer durchschaubar. Twitch selbst hat inzwischen Glücksspiel-Streams auf 30 Minuten beschränkt und erlaubt die Übertragung erst ab Mitternacht. Außerdem dürfen keine Links oder Empfehlungscodes über Twitch geteilt werden.⁴⁶

⁴⁴ vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Online-Glücksspiel - nahezu jeder fünfte Spielende zeigt problematisches Verhalten, 24.06.2021. URL: <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2021-06-24-online-gluecksspiel-nahezu-jeder-fuenfte-spielende-zeigt-problematisches-verhalten/> (15.01.2025).

⁴⁵ Twitch ist ein Video-Portal, auf dem live gestreamt und die Interaktion zwischen Streamenden und Zuschauenden ermöglicht wird. Inhaltlich liegt der Fokus auf der Übertragung von Videospiele.

⁴⁶ vgl. Elternguide.online: Online-Casinos – ein Risiko für Jugendliche?, 15.03.2019. URL: <https://www.elternguide.online/online-casinos-ein-risiko-fuer-jugendliche/> (15.01.2025) sowie Link, D.: Twitch: Streaming-Plattform schränkt Glücksspiel-Streams ein, 12.08.2021. URL: <https://www.pcgames.de/Twitch-Firma-258761/News/Streaming-Plattform-schraenkt-Gluecksspiel-Streams-ein-1377665/> (15.01.2025).

5 Fazit

Wie wird in Medien über Gesundheit gesprochen? Wie helfen Medien bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit? Wie beeinflusst die Mediennutzung die Gesundheit? In der vorliegenden Handreichung wurden diese Themen aufgegriffen und ein erster Überblick darüber gegeben, welchen Einfluss Mediennutzung auf körperliche und psychosoziale Gesundheit haben kann. Dabei ist es zentral, den Zusammenhang von Gesundheit und Mediennutzung immer im jeweiligen Kontext zu betrachten. Bei der Diskussion von Gesundheitsthemen im Internet zeigt sich allerdings, dass persönliche Ursachen und das individuelle Verhalten sowie entsprechende Lösungsansätze häufiger in den Vordergrund gerückt werden. Weniger im Fokus stehen mögliche soziale oder gesellschaft-

liche Ursachen und Bewältigungsstrategien, die bei der Entstehung und der möglichen Lösung von gesundheitlichen Problemen eine Rolle spielen könnten.⁴⁷

Aufgrund der Fülle an Themen, die im Kontext von Medien und Gesundheit zu betrachten wäre, konnte nur eine Auswahl im Detail vorgestellt werden. Eine Vertiefung kann über die in der Bibliographie aufgeführten Quellen und Angebote vorgenommen werden. Darüber hinaus gibt es in Schleswig-Holstein vielfältige Unterstützung, zum Beispiel durch den Aktion Kinder- und Jugendschutz Schleswig-Holstein e.V. (AKJS SH)⁴⁸ oder den Offenen Kanal Schleswig-Holstein (OKSH)⁴⁹ und das Netzwerk Medienkompetenz Schleswig-Holstein.⁵⁰

Mehr Informationen

Einige Themen, die in dieser Handreichung nicht näher behandeln wurden, finden sich an anderer Stelle. Dazu gehört beispielsweise das Thema Cybermobbing, welches in der Handreichung „Jugend- und Verbraucherschutz“ thematisiert wird. Sie finden die Handreichung im Publikationsshop des IQSH auf der Seite: <https://publikationen.iqsh.de/dm-medienbildung.html>.

⁴⁷ Reifegerste, D., Baumann, E.: Medien und Gesundheit. 2018, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 26.

⁴⁸ <https://akjs-sh.de/unsere-themen/medien/> (15.01.2025).

⁴⁹ <https://www.oksh.de/mitmachen/lernen/> (15.01.2025).

⁵⁰ <https://www.oksh.de/mitmachen/netzwerk-medienkompetenz-schleswig-holstein/> (15.01.2025).

Bibliographie

Weiterführende Literaturhinweise und Angebote

Digitale Medien und körperliche Gesundheit

Angebot	Link	Kurzbeschreibung
Bundesministerium für Gesundheit	https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Pauls_Schreibtischuebungen/Pauls_Schreibtischuebungen.pdf	Beispielhafte Bewegungsübungen für Bildschirmarbeitsplätze
Techniker Krankenkasse	https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/8-minuten-workout-fuers-buero-2009264	Beispielhafte Bewegungsübungen für Bildschirmarbeitsplätze
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung	https://www.dguv-lug.de/berufsbildendeschulen/bueroarbeit/bewegung-im-buero/	Unterrichtsmaterialien zum Thema „Bewegung im Büro und Home Office“
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung	https://www.dguv-lug.de/berufsbildendeschulen/bueroarbeit/bildschirmarbeit-ergonomie/	Unterrichtsmaterialien zum Thema „Ergonomie“

Digitale Medien und psychosoziale Gesundheit

Angebot	Link	Kurzbeschreibung
SCHAU HIN!	https://www.schau-hin.info/grundlagen/curvy-statt-skinny-neue-vorbilder-neue-ideale	Kurzer Beitrag zu Körperbildern mit Links zu weiteren Artikeln zu verwandten Themen
Klicksafe	https://www.klicksafe.de/cybermobbing	Cybermobbing - was tun? Hilfe und Tipps
DAK-Gesundheit	https://www.dak.de/dak/gesundheit/familie-und-leben/erziehung/medienkonsum-bei-kindern_13648#/	Medienkonsum bei Kindern: Auswirkungen und Folgen
Techniker Krankenkasse	https://www.youtube.com/watch?v=Cf9YCbRI-hs	Video zum Smartphone-Nacken mit Erklärungen und Tipps
Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)	https://www.mediensuchthilfe.info/	Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung von Games, Social Media und Streaming-Diensten im Kindes- und Jugendalter
DAK-Gesundheit	https://www.dak.de/niceones/gegen-onlinesucht_60096#/	Ein an Jugendliche gerichtetes Angebot mit Tipp zur gesunden Smartphone-Nutzung

Angebot	Link	Kurzbeschreibung
DAK-Gesundheit	https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/studie-mediensucht-2021_12624	Ergebnisse der DAK-Studie: Mediensucht - Gaming und Social Media in Zeiten von Corona (2021) inkl. Ratgeber
Deutsches Zentrum für Suchtfra- gen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)	https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/11454/data/09ed81447161931b9c1479043e071cc5/broschuere-internetsucht-angehoerige.pdf	Ratgeber für Angehörige bei Gaming- und Social-Media-Sucht
Deutsches Zent- rum für Suchtfra- gen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)	https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/11450/data/be631554b5c7c8f9fbb3cf69b328c9fb/broschuere-internetsucht- jugendliche.pdf	Ratgeber für Betroffene von Gaming- und Social-Media-Sucht

Unterstützung für Lehrkräfte in Schleswig-Holstein

Angebot	Link	Kurzbeschreibung
AKJS SH	https://akjs-sh.de/unsere-themen/medien/	
OKSH	https://www.oksh.de/mitmachen/lernen/	
OKSH Netzwerk Medienkompetenz	https://www.oksh.de/mitmachen/netzwerk-medienkompetenz-schleswig-holstein/	

Weitere Informationen und Materialien finden Sie auch in der IQSH-Mediathek: <http://sh.edupool.de>.

Verlagsmaterial für den Unterricht

Gels, David & Nuxoll, Florian: Eine Reise zu den digital Natives. Medienwelten. Für Lehrende und Eltern. 2017, Braun- schweig: Bildungshaus Schulbuchverlage Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers.

Materialien für die Primarstufe

Bülow, Sandra & Grotehusmann, Sarah: Medienkompetenz. Klasse 1-4, Band 1. Schritt für Schritt. Smartphones, Tab- lets, Blogs, Coding. 2018, Berlin: Cornelsen Verlag.

Bülow, Sandra & Grotehusmann, Sarah: Mein Medienpass 3. Zu Einstern und Einsterns Schwester. 2020, Berlin: Cornel- sen Verlag.

Bülow, Sandra & Grotehusmann, Sarah: Mein Medienpass 4. Zu Einstern und Einsterns Schwester. 2021, Berlin: Cornel- sen Verlag.

Köpp, Sabine & Kuhlen, Britta & Voll, Sabine: Mein Medienheft 3/4. Digitale Medien. 2019, Stuttgart: Ernst Klett Verlag.

Matthies, Sabrina: Medienheft. Grundschule 3/4. 2022, Braunschweig: Westermann Bildungsmedien Verlag.

Nuxoll, Florian (Hg.): Medienbildung in der Grundschule. Leitfaden für Unterricht und Elternarbeit. 2020, Braunschweig: Westermann Bildungsmedien Verlag.

Nuxoll, Florian (Hg.): Medienwelten Grundschule. Arbeitsheft 3/4. 2018, Braunschweig: Bildungshaus Schulbuchverlage Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers.

Nuxoll, Florian (Hg.): Medienwelten Grundschule. Lehrerhandreichungen 3/4. 2019, Braunschweig: Bildungshaus Schulbuchverlage Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers.

Materialien für die Sekundarstufe

Nuxoll, Florian (Hg.): Medienwelten 2. Entdecken - Verstehen - Gestalten. Arbeitsheft. 2017, Braunschweig: Bildungshaus Schulbuchverlage Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers.

Nuxoll, Florian (Hg.): Medienwelten 2. Entdecken - Verstehen - Gestalten. Lehrerhandreichungen. 2017, Braunschweig: Bildungshaus Schulbuchverlage Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers.

Nuxoll, Florian (Hg.): Medienwelten 3. Entdecken - Verstehen - Gestalten. Arbeitsheft. 2019, Braunschweig: Bildungshaus Schulbuchverlage Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers.

Nuxoll, Florian (Hg.): Medienwelten 3. Entdecken - Verstehen - Gestalten. Lehrerhandreichungen. 2019, Braunschweig: Bildungshaus Schulbuchverlage Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers.

Schattenfroh, Sabine: Webcoach. 24/7 - Immer online?. Lehrerband. 2012, Stuttgart: Ernst Klett Verlag GmbH.

Schattenfroh, Sabine: Webcoach. Cyber-Mobbing. Lehrerband. 2013, Stuttgart: Ernst Klett Verlag GmbH.

Wiemken, Jens: Webcoach. Soziale Netzwerke. Lehrerband. 2012, Stuttgart: Ernst Klett Verlag GmbH.

Grundlegende Informationen

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH): Lehren und Lernen in der digitalen Welt. Perspektiven zur Kompetenzentwicklung in der Aus- und Fortbildung von Lehrkräften an allgemeinbildenden Schulen in Schleswig-Holstein. 2023, Kiel. URL: <https://publikationen.iqsh.de/dm-medienbildung/id-02-2023.html> (15.01.2025).

KMK: Bildung in der digitalen Welt Strategie der Kultusministerkonferenz. 2016, Berlin. URL: <https://www.kmk.org/themen/bildung-in-der-digitalen-welt/strategie-bildung-in-der-digitalen-welt.html> (15.01.2025).

KMK: Lehren und Lernen in der digitalen Welt: Ergänzung zur Strategie der Kultusministerkonferenz „Bildung in der digitalen Welt“. 2021, Berlin. URL: <https://www.kmk.org/themen/bildung-in-der-digitalen-welt/strategie-bildung-in-der-digitalen-welt.html> (15.01.2025).

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Schleswig-Holstein (Hg.): Ergänzung zu den Fachanforderungen Medienkompetenz. Lernen mit digitalen Medien. Allgemein bildende Schulen Sekundarstufe I Sekundarstufe II. 2018, Kiel. URL: <https://fachportal.lernnetz.de/sh/fachanforderungen.html> (15.01.2025).

Verwendete Quellen

Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Willemse, I., Külling, C., Süss, D.: JAMESfocus - Mediennutzung und Gesundheit. 2020, Zürich: Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: Review zu physischer Beanspruchung bei der Nutzung von Smart Mobile Devices, 2016. URL: <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd88.html> (15.01.2025).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Gegen Verherrlichung von Essstörungen im Internet. Ein Ratgeber für Eltern, Fachkräfte und Provider, Oktober 2011. URL: <https://www.bzga-essstoerungen.de/weitere-informationen/materialien/broschuere-verherrlichung-essstoerungen-im-internet/> (15.01.2025).

Bundesministerium für Gesundheit: Online-Sucht, 05.01.2024. URL <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/o/online-sucht.html> (15.01.2025).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Online-Glücksspiel - nahezu jeder fünfte Spielende zeigt problematisches Verhalten, 24.06.2021. URL: <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2021-06-24-online-gluecksspiel-nahezu-jeder-fuenfte-spielende-zeigt-problematisches-verhalten/> (15.01.2025).

Döring, N. (2013): Wie Medienpersonen Emotionen und Selbstkonzept der Mediennutzer beeinflussen - Empathie, sozialer Vergleich, parasoziale Interaktion und Identifikation. In: W. Schweiger, A. Fahr (Hrsg.). Handbuch Medienwirkungsforschung. 2013, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 296-310.

Döring, N.: Von Dr. Sommer zu Dr. TikTok. Sexuelle Gesundheitskommunikation mittels Online-Videoplattformen. In: merz - Zeitschrift für Medienpädagogik, 66(1), 2022, S. 18-26.

Elternguide.online: Online-Casinos - ein Risiko für Jugendliche?, 15.03.2019. URL: <https://www.elternguide.online/online-casinos-ein-risiko-fuer-jugendliche/> (15.01.2025)

Gesetzliche Unfallversicherung: Sicher und fit am PC in der Schule. Mindestanforderungen an Bildschirmarbeitsplätze in Fachräumen für Informatik, Juni 2002. URL: https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Regeln_und_Schriften/Informationen_Schueler-UV/202-014-2002.pdf (15.01.2025).

Grande, D.: Cyberchondria: Signs, Symptoms, & Treatments, 18.09.2023. URL: <https://www.choosingtherapy.com/cyberchondria/> (15.01.2025)

Höfert, P.: Handynacken - wie Smartphones der Gesundheit schaden, 28.08.2020. URL: <https://orthinform.de/patienteninformationen/handynacken-wie-smartphones-der-gesundheit-schaden> (15.01.2025).

klicksafe: Suizidgefährdung im Netz. URL: <https://www.klicksafe.de/suizidgefaehrdung> (15.01.2025).

Krah, V., Frank, D., Dadaczynski, K.: Medien- und Gesundheitskompetenz zusammen denken und fördern. In: merz - Zeitschrift für Medienpädagogik, 66(1), 2022, S. 43-50.

Lampert, C.: Digitale Gesundheitspraktiken von Kindern und Jugendlichen - Mehrwert oder Risiko? In: merz - Zeitschrift für Medienpädagogik, 66(1), 2022, S. 9-16.

Landesmedienzentrum Baden-Württemberg: Computerspielsucht. URL: <https://www.lmz-bw.de/medienbildung/themen-von-a-bis-f/digitale-spiele/computerspielsucht> (15.01.2025)

Link, D.: Twitch: Streaming-Plattform schränkt Glücksspiel-Streams ein, 12.08.2021. URL: <https://www.pcgames.de/Twitch-Firma-258761/News/Streaming-Plattform-schraenkt-Gluecksspiel-Streams-ein-1377665/> (15.01.2025).

Manz, K., Schlack, R., Poethko-Müller, C., Mensink, G., Finger, J., Lampert, T.: Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter. Ergebnisse der KiGGS-Studie - Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). URL: <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/1897/22pl9MzdGXp6.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (15.01.2025).

Marstedt, G.: Das Internet: Auch Ihr Ratgeber für Gesundheitsfragen? Bevölkerungsumfrage zur Suche von Gesundheitsinformationen im Internet und zur Reaktion der Ärzte. URL: https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Bibliothek/Doi_Publikationen/VV_Studie_Das-Internet-auch-Ihr-Ratgeber_Befragung.pdf (15.01.2025).

Mayr, A.: Augentraining gegen Fehlsichtigkeit?, 29.01.2021. URL: <https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/augen/augentraining-gegen-fehlsichtigkeit-762759.html> (15.01.2025).

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Stunde 2023. Jugend, Information, Medien. URL: https://mpfs.de/app/uploads/2024/10/JIM_2023_web_final_kor.pdf (15.01.2025).

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: KIM-Studie 2022. Kinder, Internet, Medien. URL: https://mpfs.de/app/uploads/2024/11/KIM-Studie2022_website_final.pdf (15.01.2025).

Nöcker, G.: Gesundheitskommunikation und Kampagnen. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2016. URL: <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i056-1.0> (15.01.2025).

Orthinform. Patienteninformationsportal des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU): Tippen mit beiden Händen beugt dem Handydaumen vor, 17.03.2022. URL: <https://orthinform.de/patienteninformationen/tippen-mit-beiden-haenden-beugt-dem-handydaumen-vor> (15.01.2025).

Reifegerste, D., Baumann, E.: Medien und Gesundheit. 2018, Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Rossmann, C.: Gesundheitskommunikation im Internet. Erscheinungsformen, Potenziale, Grenzen. In: Handbuch Online-Kommunikation. 2010, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 338-363.

Schneider, G., Toyka-Seid, C.: Influencer/in. In: Das junge Politik-Lexikon von www.hanisauland.de. URL: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/320523/influencer-in/> (15.01.2025).

Schorb, B.: Identität und Medien. In: A. Tillmann, S. Fleischer, K. U. Hugger (Hrsg.). Handbuch Kinder und Medien. 2014, Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 171-180.

Safezone.ch Online-Beratung zu Suchtfragen: Onlinesucht - Informationen zu den Risiken und Auswirkungen von übermäßigem Internetgebrauch. URL: <https://www.safezone.ch/de/suechte-und-substanzen/onlinesucht> (15.01.2025).

Starcevic, V.: Cyberchondria: Challenges of Problematic Online Searches for Health-Related Information. In: Psychother Psychosom 86(3), 2017, S. 129-133. URL: <https://doi.org/10.1159/000465525> (15.01.2025)

Starcevic, V., Berle, D., Arnáez, S.: Recent Insights Into Cyberchondria. Current Psychiatry Reports 22, 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01179-8> (15.01.2025).

Techniker Krankenkasse: Sechs Tipps zur sinnvollen Nutzung von Dr. Google, 18.03.2021. URL: <https://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/spezial/gesundheitskompetenz/dr-google-richtig-nutzen-2103004?tkcm=ab> (15.01.2025).

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG): Büroarbeitsplatz. Das kleine „Einmaleins“ der Büroeinrichtung. URL: <https://www.vbg.de/cms/vv-praxisbox/bueroarbeitsplatz> (15.01.2025).

Wandner, L.: Selbstinszenierung und Selbstoptimierung. In: Medienradar 05/2019. URL: <https://www.medienradar.de/hintergrundwissen/artikel/selbstinszenierung-und-selbstoptimierung-auf-instagram> (15.01.2025).

Wikipedia - Die freie Enzyklopädie: „Abhängigkeit (Medizin)“, 07.03.2024. URL: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Abh%C3%A4ngigkeit_\(Medizin\)&oldid=242896057](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Abh%C3%A4ngigkeit_(Medizin)&oldid=242896057) (15.01.2025).

Zandt, F.: Gesundheit im Internet. Doktor Google, wie schlimm ist es?, 12.04.2022. URL: <https://de.statista.com/infografik/27230/anteil-der-befragten-die-sich-im-internet-ueber-gesundheitsthemen-informieren/> (15.01.2025).

IQSH
Institut für Qualitätsentwicklung
an Schulen Schleswig-Holstein

Schreberweg 5
24119 Kronshagen
Telefon: 0431 5403-0
Fax: 0431 988-6230-200
info@iqsh.landsh.de
www.iqsh.schleswig-holstein.de