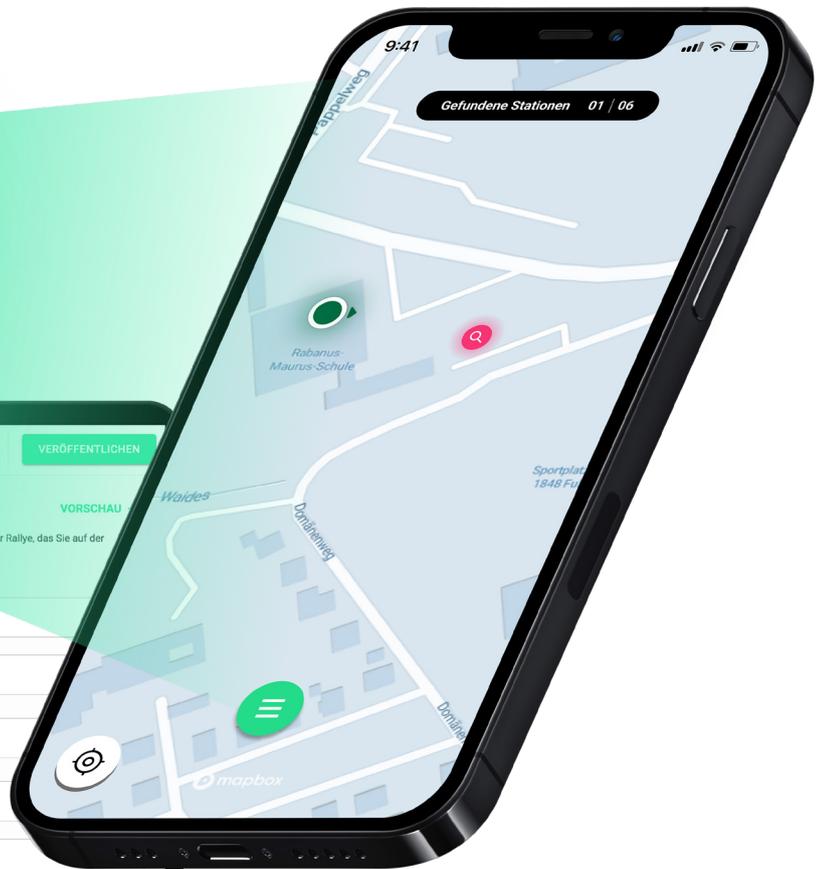




N E B O L U S

# UNTERRICHTSPAKET



Restcode: 42 75 41 08 **VERÖFFENTLICHEN**

**Rallye-Information** VORSCHAU

Legen Sie grundlegende Eigenschaften zu Ihrer Rallye (z. B. Start- und Enddatum, Hauptfigur) fest. Bitte berücksichtigen Sie auch das Manual zur Erstellung einer Rallye, das Sie auf der Nebolus-Website finden. Diese Angaben können Sie später ändern.

Titel der Rallye \*

Startzeitpunkt \*  Endzeitpunkt

Name der Hauptfigur \*  Avatar der Hauptfigur \*

Name der Nebenfigur  Avatar der Nebenfigur

**Gesundheitsthema:**  
Bitte geben Sie an, zu welchem Gesundheitsthema Sie die Rallye durchführen.

<input type="checkbox"/> Psychische Gesundheit	<input type="checkbox"/> Ernährung	<input type="checkbox"/> Bewegung/Sport	<input type="checkbox"/> Suchtprävention	<input type="checkbox"/> Medienkonsum
--	------------------------------------	---	--	---------------------------------------

**Zielgruppe:**  
Bitte geben Sie an, an welche Zielgruppe sich Ihre Rallye richtet.

<input type="checkbox"/> Schüler*innen	<input type="checkbox"/> Auszubildende	<input type="checkbox"/> Studierende	<input type="checkbox"/> Jugendliche und junge Menschen allgemein	<input type="checkbox"/> Erwachsene / Ältere
--	--	--------------------------------------	---	--

**Wo wird die Rallye durchgeführt:**  
Bitte geben Sie an, wo die Rallye durchgeführt wird.

<input type="checkbox"/> Schule	<input type="checkbox"/> Hochschule / Universität	<input type="checkbox"/> Kommune / Stadt / Stadtteil	<input type="checkbox"/> Betrieb / Unternehmen
---------------------------------	---	--	--

Sonstige:

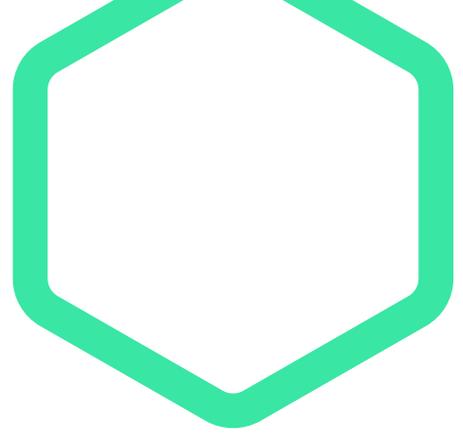
MacBook Pro



**GEEIGNET ZUR MEDIEN-KOMPETENZBILDUNG NACH KMK-STRATEGIE**

**ENTWICKELT FÜR SEKUNDARSTUFE 1**

# VORWORT



Die rasant fortschreitende Digitalisierung und die weite Verbreitung digitaler Medien haben dazu geführt, dass uns im Alltag eine Vielzahl an gesundheitsbezogenen Informationen zur Verfügung stehen. Auch Kinder und Jugendliche sind im digitalen Informationszeitalter frühzeitig mit einer Flut an Informationen konfrontiert. Diese Informationen prägen sowohl bewusst als auch unbewusst Ansichten, Einstellungen, Verhalten und damit auch die Gesundheit von jungen Menschen. Doch nicht immer ist leicht erkennbar, ob die gesundheitsbezogenen Informationen von glaubwürdigen und seriösen Quellen stammen und man diesen Vertrauen schenken kann.

**Die Fähigkeit von Jugendlichen gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, kritisch zu bewerten und selbst anwenden zu können, bezeichnet man als Gesundheitskompetenz.**

Studien weisen darauf hin, dass ein beträchtlicher Anteil junger Menschen nur über eingeschränkte Gesundheitskompetenzen verfügt und geeignete Gesundheitsangebote im Bedarfsfall oft nur unzureichend bekannt sind oder Hemmnisse bestehen, diese in Anspruch zu nehmen (Domanska et al. 2022, Paakkari et al. 2020). Dies umfasst auch Angebote, die in der unmittelbaren Lebenswelt von jungen Menschen von kommunalen Einrichtungen (z. B. Gesundheitsämter, Beratungseinrichtungen oder Sportvereine) bereitgestellt werden. Der Orientierungsfähigkeit im lokalen Nahraum, in dem sich das soziale Leben junger Menschen überwiegend abspielt, kommt damit eine besondere Bedeutung zu.

Vor diesem Hintergrund zielt Nebolus darauf ab, die Gesundheitskompetenz von jungen Menschen nachhaltig zu stärken, indem diese das Gesundheitsangebot in ihrer Umgebung niedrigschwellig und auf spielerische Weise kennenlernen. Bei einer Nebolus-Rallye lernen SuS daher Unterstützungs-, Beratungs- und Freizeiteinrichtungen des Sozialraums und

deren Angebote besser kennen. Dabei soll gezielt die Orientierungsfähigkeit von jungen Menschen gestärkt werden und langfristig Hürden der Inanspruchnahme abgebaut werden. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie unter:

[www.nebolus.net](http://www.nebolus.net)

Das vorliegende Unterrichtspaket dient der Vor- und Nachbereitung von Nebolus-Rallyes mit jeweils drei Unterrichtsstunden. Nebolus zielt darauf ab, die Gesundheitskompetenz zu fördern. Entsprechend dazu orientieren sich die Unterrichtseinheiten an den Dimensionen der Gesundheitskompetenz – gesundheitsbezogene Informationen finden, verstehen, kritisch bewerten und anwenden zu können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Nebolus!

Ihr Nebolus-Team



# INHALTSVERZEICHNIS



<b>Gesundheitskompetenz als Aufgabe von Schule? – Die Zusammenhänge zur Medienkompetenz</b> _____	<b>2</b>
<b>Kurzinformationen zum Unterrichtspaket</b> _____	<b>4</b>
<b>Vorbereitende Schulstunde 1:</b> Gesundheitsinformationen finden und verstehen _____	<b>6</b>
<b>Vorbereitende Schulstunde 2:</b> Gesundheitsinformationen bewerten _____	<b>9</b>
<b>Vorbereitende Schulstunde 3:</b> Gesundheitsinformationen anwenden _____	<b>12</b>
<b>Nachbereitende Schulstunde 1:</b> Vorwissen und Rallye reflektieren _____	<b>21</b>
<b>Nachbereitende Schulstunde 2:</b> Hürden und Hemnisse der Inanspruchnahme diskutieren _____	<b>23</b>
<b>Nachbereitende Schulstunde 3:</b> Hürden und Hemnisse vertiefend thematisieren und Möglichkeiten zum Umgang erlernen _____	<b>26</b>



<b>Literaturverzeichnis</b> _____	<b>40</b>
<b>Anhang</b> _____	<b>41</b>



# GESUNDHEITSKOMPETENZ ALS AUFGABE VON SCHULE?

## Zusammenhänge zur Medienkompetenz

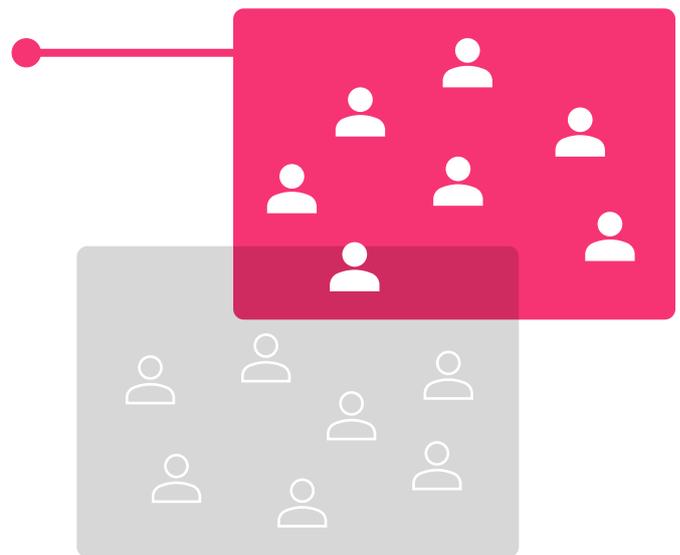
Als Gesundheitskompetenz bezeichnet man die individuelle Fähigkeit und Motivation, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, kritisch zu bewerten und im Alltag mit dem Ziel der Förderung, Erhaltung oder Wiederherstellung der eigenen als auch der Gesundheit anderer angemessen einzusetzen.

Sørensen et al. 2012

Ergebnisse einer vom Robert Koch-Institut durchgeführten repräsentativen 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. Weiterhin weisen die wissenschaftlichen Erkenntnisse auf einen Zusammenhang zwischen der Gesundheitskompetenz und dem Gesundheitsverhalten hin (Röthlin et al. 2013, Domanska et al. 2021). Jugendliche mit einer geringer ausgeprägten Gesundheitskompetenz tendieren demnach häufiger zu einem vermehrten Konsum von Süßigkeiten, einem geringeren Obst- und Gemüsekonsum, aber auch einem verminderten körperlichen Aktivitätsverhalten. Da einmal erlernte und verfestigte Verhaltensweisen eine hohe Beständigkeit im Lebenslauf aufweisen, ist die Förderung der Gesundheitskompetenz im Kindes- und Jugendalter ein wichtiger Baustein zur Förderung eines gesunden Aufwachsens und Lebens (Kickbusch und Maag 2008). Dabei sollte Gesundheitskompetenz nicht auf individuelle Fähigkeiten reduziert werden, sondern steht auch in Abhängigkeit zur Umwelt und den Bedingungen, in denen junge Menschen aufwachsen. Settings der Erziehung und Bildung wie Schulen nehmen in der Förderung der Gesundheitskompetenz junger Menschen eine Schlüsselrolle ein, da diese die Chance bieten, junge Menschen unabhängig von ihrem sozialen, kulturellen oder wirtschaftlichen Hintergrund zu erreichen.

### Verantwortungsvollen Umgang mit Medien und Informationen lernen

Das Konzept der Medienkompetenz hat an Schulen mittlerweile vergleichsweise stark Eingang gefunden. Medienkompetenz meint den bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Medien. Darunter ist unter anderem die Fähigkeit gefasst, zu verstehen, wie digitale Medien bedient werden und wie im Internet bezogene Informationen kritisch überprüft werden können (Genner et al. 2015). Eine bundesweit repräsentative Studie konnte zeigen, dass ein beträchtlicher Anteil von SuS nur über geringe digitale Kompetenzen verfügt (Eickelmann



et al. 2019). Aufgrund der steigenden Bedeutung der Medienkompetenz in einem von digitalen Medien durchdrungenen Alltag hat die Kultusministerkonferenz (KMK) im Jahr 2016 die Strategie Bildung in der digitalen Welt veröffentlicht. Diese stellt einen nationalen Rahmenplan auf, der sicherstellen soll, dass Heranwachsenden bis zum Jahr 2026 Medien- und Digitalkompetenzen vermittelt werden, die für eine aktive und selbstbestimmte Teilhabe in der digitalen Welt erforderlich sind (KMK 2016):

- **suchen und verarbeiten**
- **kommunizieren und kooperieren**
- **produzieren und präsentieren**
- **schützen und sicher agieren**
- **problemlösen und handeln**
- **analysieren und reflektieren**



Die Bundesländer haben sich folglich für die Gestaltung und Implementierung eines daran angelegten länderspezifischen Kompetenzrahmens bis zum Jahr 2021 verpflichtet. Medienkompetenz ist darin als fächerübergreifendes Querschnittsthema angelegt, welches nicht nur in einem vordefinierten Schulfach integriert werden soll, sondern integrativer Teil verschiedener Fächer ist. Bei näherer Betrachtung zeigt sich deutlich, dass Medien- und Gesundheitskompetenz ähnliche Zielstellungen verfolgen und Inhalte aufweisen (Krah et al.

2022). Maßnahmen zur Förderung der Gesundheitskompetenz können somit systematisch in den Schulalltag integriert werden und gleichzeitig die verschiedenen Dimensionen der landesspezifischen Kompetenzrahmen für Medienkompetenz ansprechen. Mit dem hier vorliegenden Unterrichtspaket sollen die Schnittstellen zwischen Gesundheits- und Medienkompetenz systematisch genutzt werden, wodurch Lehrkräfte mit dem Einsatz von Nebolus beide eng miteinander verbundenen Kompetenzbereiche ihrer SuS stärken können (siehe Tabelle 1).

*Tabelle 1: Exemplarische Verknüpfung von Medienkompetenz mit dem Konzept der Gesundheitskompetenz und Lernzielen von Nebolus. (Krah et al. 2022, nach Schulenkorf et al. 2021)*

Hauptdimension	Unterdimension	Übungen und Lernziele zur Förderung der Gesundheitskompetenz mit Nebolus
Bedienen und Anwenden	Medienausstattung (Hardware)	Nutzung eines Mobiltelefons und eines Tablets für die Suche nach Gesundheitsinformationen.
Informieren und Recherchieren	Informationsbewertung	Kritische Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen und Identifizierung von Strategien und Absichten hinter Gesundheitsinformationen sowie von Quellen und Informationsanbietern, um deren Zuverlässigkeit anhand weiterer Quellen zu überprüfen.
Produzieren und Präsentieren	Quellendokumentation	Bereitstellung aller Quellen der verwendeten Gesundheitsinformationen und Daten am Ende einer Recherche, die es anderen ermöglicht, die Quellen zu überprüfen.
Analysieren und Reflektieren	Meinungsbildung	Analyse der Verbreitung von Gesundheitsinformationen und damit verbunden kommerziellen Absichten in sozialen Netzwerken (wie Instagram).

# KURZINFORMATIONEN ZUM UNTERRICHTSPAKET

Das vorliegende Unterrichtspaket besteht aus einer vorbereitenden und einer nachbereitenden Unterrichtseinheit mit einem Umfang von jeweils drei Schulstunden. Jede dieser Schulstunden enthält Hintergrundinformationen, einen Zeitplan sowie didaktische Anweisungen und Begleitmaterialien für die durchführende Lehrkraft. Die Schulstunden und die dazugehörigen Aufgabenblätter wurden für den Einsatz in der Sekundarstufe 1 entwickelt.

## Vorbereitende Unterrichtseinheit (3 x 45 Min.)

Die drei Schulstunden zur Vorbereitung einer Nebolus-Rallye finden optimalerweise einige Tage vor dem Start der Nebolus-Rallye statt. Die erste Schulstunde befasst sich mit der Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu suchen und zu finden. Außerdem beinhaltet diese angeleitete Gruppendiskussionen über verschiedene gesundheitsbezogene Informationsquellen und deren Nutzung sowie Arbeitsblätter und Übungen zu Möglichkeiten der Informationsbeschaffung. In der zweiten und dritten Schulstunde der Vorbereitung geht es anschließend um die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen, die aus verschiede-

nen Quellen stammen, kritisch zu reflektieren und zu bewerten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf digitalen Gesundheitsinformationen.

## Nachbereitende Unterrichtseinheit (3 x 45 Min.)

Die Unterrichtseinheit zur Nachbereitung findet idealerweise wenige Tage nach Durchführung der Nebolus-Rallye statt. In den drei nachbereitenden Schulstunden werden die SuS darin angeleitet, eine Übersicht der lokalen Gesundheitsangebote und Einrichtungen in ihrem lokalen Nahraum (oder Sozialraum) zu erstellen, die im Rahmen der Nebolus-Rallye aufgesucht wurden. Diese bildet die Grundlage für Diskussionen in Kleingruppen und in der gesamten Klasse, zum Beispiel über die (gesundheitsbezogenen) Angebote der lokalen Einrichtungen und die Erfahrungen, die die fiktiven Protagonist\*innen der Nebolus-Rallye in der Geschichte vor Ort gemacht haben. Darüber hinaus werden Barrieren für die Inanspruchnahme dieser Angebote (einschließlich der Informationen, die von den Einrichtungen bereitgestellt werden) und Möglichkeiten zu deren Überwindung diskutiert.



## Ziele der Unterrichtseinheiten

- SuS lernen verschiedene Quellen und Formen von digitalen Gesundheitsinformationen kennen
- Sie lernen, anhand welcher Kriterien sie vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Internet erkennen können
- Sie lernen, dass es wichtig ist, Gesundheitsinformationen im Internet (und auch von anderen Quellen) kritisch zu hinterfragen
- Sie tauschen sich über das Erlebte in der Nebolus-Rallye aus und teilen ihre Wahrnehmungen zur Rallye und den erlebten Aktivitäten in den Einrichtungen
- Sie reflektieren und verfestigen das neu erlangte Wissen über die in der Rallye aufgesuchten lokalen Einrichtungen und deren gesundheitsbezogenen Angebote
- Sie reflektieren Hürden, Hemmnisse und Möglichkeiten der Inanspruchnahme von gesundheitsbezogenen Angeboten in ihrem lokalen Nahraum



## Benötigte Materialien

- Internetzugang und Recherchemöglichkeiten: Smartphones / Tablets / PCs
- Technische Möglichkeit zum Abspielen von Audiodateien (z. B. PC mit Lautsprecher)
- Kopien der Arbeits- und Informationsblätter in Anzahl der SuS bzw. Gruppen
- Idealerweise Poster / Plakat oder Tafel / Whiteboard
- Idealerweise Bilder der besuchten Einrichtungen (bei Rallye-Veranstaltungen anfragen)





N E B O L U S

# UNTERRICHTSEINHEIT ZUR **VORBEREITUNG** EINER NEBOLUS-RALLYE

## SCHULSTUNDE 1

Gesundheitsinformationen finden und verstehen

## SCHULSTUNDE 2

Gesundheitsinformationen bewerten

## SCHULSTUNDE 3

Gesundheitsinformationen anwenden





## VORBEREITENDE SCHULSTUNDE 1: **GESUNDHEITSINFORMATIONEN FINDEN UND VERSTEHEN**

### Kurzbeschreibung der Schulstunde

Auf Basis einer alltagsnahen Geschichte sollen in der ersten Schulstunde Fähigkeiten zum Finden und Verstehen von gesundheitsbezogenen Informationen im Internet vermittelt werden. Diese erste Stunde dient als Ausgangsbasis für die beiden nachfolgenden Schulstunden. Aus diesem Grund empfehlen wir die gesamte erste Unterrichtseinheit – also die ersten drei Schulstunden – in der vorgesehenen Reihenfolge durchzuführen.

#### KMK-Kompetenzen in der digitalen Welt:

- Arbeits- und Suchinteressen klären und festlegen
- in verschiedenen digitalen Umgebungen suchen
- Informationen und Daten zusammenfassen, organisieren und strukturiert aufbewahren
- Referenzierungspraxis beherrschen (Quellenangaben)

#### Benötigte Materialien

- Tafel / Whiteboard / Flipchart
- Lautsprecher und Gerät zum Abspielen Audio-datei Nr. 1 „Geschichte von Yamila und Laurenz“
- Ggfs. Textblatt „Yamila und Laurenz“ (in Anzahl der SuS)
- Aufgabenblatt Nr. 1: Internetrecherche „Eiweiß-Shakes“ (in Anzahl der SuS)
- PC / Smartphones / Laptops / Tablets



#### Sozialform

- Plenum
- Einzelarbeit



Es empfiehlt sich die vorbereitenden Schulstunden optimalerweise einige Tage vor dem Start der Nebolus-Rallye durchzuführen.



# ABLAUF DER SCHULSTUNDE

## Vorbereitende Schulstunde 1:

Gesundheitsinformationen finden und verstehen

### Ziele und Fragestellungen

### Methoden und Medien



#### Einstieg

##### (A) Brainstorming zum Thema Gesundheitsinformationen

Starten Sie als Warm-up mit einem kurzen Überblick über das Thema Gesundheitsinformationen. Nutzen Sie hierfür ein kurzes Brainstorming über die zwei Fragen:

Frage 1: Was sind Gesundheitsinformationen?

Frage 2: Welche Quellen und Medien für Gesundheitsinformationen kennt und nutzt ihr?

Nutzen Sie dazu ein Poster/Plakat oder die Tafel/das Whiteboard, um die Ergebnisse des Brainstormings festzuhalten.

- Gemeinsamer Austausch im Plenum an der Tafel / Whiteboard / Flipchart

**15  
Min**

#### Hauptteil

##### (B) Audiodatei Nr. 1: Geschichte von Yamila und Laurenz

Anhand eines alltagsnahen Beispiels in Form einer Geschichte soll der Prozess des Findens und Verstehens von vertrauenswürdigen Gesundheitsinformationen im Internet praktisch beleuchtet werden. Damit sich die SuS möglichst gut in die Geschichte hineinversetzen können, spielen Sie in der Klasse zunächst die Audiodatei Nr. 1 mit der Geschichte von Yamila und Laurenz vor.

Um den SuS die Möglichkeit zu geben bei Bedarf die Geschichte nachlesen zu können, kopieren Sie das Textblatt und teilen Sie es aus.

- Hören über Lautsprecher (Audiodatei Nr. 1)
- ggf. Lesen der Geschichte im Plenum (Textblatt Yamila und Laurenz)

**10  
Min**

#### Schluss

##### (C) Bearbeitung Aufgabenblatt Nr. 1: Internetrecherche „Eiweiß-Shakes“

Die Aufgabe dient dazu, die SuS zunächst eine internetbasierte Recherche durchführen zu lassen, wie sie sonst auch in ihrem Alltag vorkommen könnte. Die Lösungen dieser Aufgabe dienen anschließend in der zweiten Stunde als Ausgangsbasis zum Erkennen von vertrauenswürdigen Quellen und Informationen.

Teilen Sie nun das Aufgabenblatt Nr. 1 aus. Die SuS sollen eigenständig in Einzelarbeit Aufgabe 1 des Aufgabenblattes erarbeiten.

Anleitung: In der Aufgabe geht es darum, Yamila zu helfen, indem die SuS zum Thema Eiweiß-Shakes und Gesundheit eine kurze Internetrecherche durchführen. Hierbei werden keine sonstigen Vorgaben (wie zu verwendende Suchmaschinen) gemacht. Für diese Aufgabe werden die SuS noch nicht angeleitet, möglichst vertrauenswürdige Informationen zu finden. Weisen Sie die SuS lediglich darauf hin, dass sie sich die Informationen, die sie im Internet recherchiert haben, zusammen mit der Internetadresse (Quelle) stichpunktartig notieren sollen.

- Einzelarbeit (Aufgabenblatt Nr. 1)
- Recherche im Internet
- PC / Smartphones / Laptops / Tablets

**20  
Min**



# LÖSUNGEN UND ANREGUNGEN

## Vorbereitende Schulstunde 1:

Gesundheitsinformationen finden und verstehen

### (A) Brainstorming zum Thema Gesundheitsinformationen

**Frage 1: Was sind Gesundheitsinformationen? Gesundheitsinformationen sind Informationen zu den Themen:**

- Gesundheit und Krankheiten (z. B. zu Fitness, Ernährung, Stress)
- Gesundheitssystem, Untersuchungs- und Behandlungsmethoden (z. B. Prävention, Diagnosen, Test, Operationen, Arzneimittel)
- Einrichtungen des Gesundheitswesens (z. B. Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen, Ärzt:innen, Krankenkassen, Beratungseinrichtungen)

Sie dienen dazu Entscheidungen über die eigene Gesundheit zu treffen (z. B. Wie ernähre ich mich? Wie viel Sport sollte ich treiben? Wann muss ich zum Arzt? Wo kann ich mich bei psychischen Problemen hinwenden?).

**Frage 2: Welche Quellen und Medien für Gesundheitsinformationen kennt und nutzt ihr?**

Im Alltag begegnen uns Gesundheitsinformationen über vielfältige Kanäle. Beispiele für Quellen sind:

- a. Expert:innen: Ärzt:innen, Apotheken, Krankenkassen, Angehörige anderer Gesundheitsberufe
- b. Schriftliche Informationen (gedruckt, digital): Bücher (Ratgeber, Lehrbücher, Schulbücher), Social Media (Instagram, TikTok, Twitter, Facebook), Nachschlagewerke, Lexika, Broschüren, Fachzeitschriften, Zeitungen, Beipackzettel, Internetsuchmaschinen (Webseiten), Apps
- c. Film, Radio und Internet: Fernsehen, Hörspiele, Podcasts, YouTube
- d. Nichtexpert:innen (Erfahrungsaustausch): Familie, Freundinnen und Freunde, Bekannte; Erfahrungsaustausch in Internetforen





## VORBEREITENDE SCHULSTUNDE 2: **GESUNDHEITSINFORMATIONEN BEWERTEN**

### Kurzbeschreibung der Schulstunde

Die in der ersten Stunde gesammelten Gesundheitsinformationen zum Thema „Eiweiß-Shakes“ der SuS sollen nun geteilt und im Anschluss kritisch reflektiert werden. Darüber hinaus werden konkrete praktische Hilfestellungen zum Umgang mit Gesundheitsinformationen gegeben.

#### KMK-Kompetenzen in der digitalen Welt:

- relevante Quellen identifizieren und zusammenführen
- Informationsquellen analysieren und kritisch bewerten
- Referenzierungspraxis beherrschen (Quellenangaben)

#### Benötigte Materialien

- Tafel / Whiteboard / Flipchart
- ausgefüllte Aufgabenblätter Nr. 1 der SuS aus der vorbereitenden Schulstunde 1
- Zusammenfassung / Ergebnisse aus der vorbereitenden Schulstunde 1 „Brainstorming Gesundheitsinformationen“
- Informationsblatt „Gute Gesundheitsinformationen“ (in Anzahl der SuS)
- Aufgabenblatt Nr. 2 (in Anzahl der SuS)



#### Sozialform

- Plenum
- Einzelarbeit



Es empfiehlt sich die vorbereitenden Schulstunden optimalerweise einige Tage vor dem Start der Nebolus-Rallye durchzuführen.



# ABLAUF DER SCHULSTUNDE

## Vorbereitende Schulstunde 2:

Gesundheitsinformationen bewerten

### Ziele und Fragestellungen

### Methoden und Medien



#### Einstieg

##### (A) Reflexion der Recherche im Internet

Die SuS sollen ihre Rechercheergebnisse aus der vorbereitenden Schulstunde 1 mit der Klasse teilen (ausgefülltes Aufgabenblatt Nr. 1). Halten Sie währenddessen die wichtigsten Erkenntnisse der SuS sowie die genutzten Quellen, z. B. an der Tafel oder am Whiteboard fest.

Hierbei ist es wichtig, dass die jeweiligen Quellen so festgehalten werden, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgerufen werden können. Falls es widersprüchliche Informationen gibt, stellen sie beide Informationen einander gegenüber.

- Besprechung der Rechercheergebnisse des Aufgabenblattes Nr. 1 im Plenum
- Zusammenfassung der Rechercheergebnisse an der Tafel / Whiteboard / Flipchart

20  
Min

#### Hauptteil

##### (B) Informationsblatt „Gute Gesundheitsinformationen“

Um den SuS zunächst einen Überblick über Qualitätskriterien von Gesundheitsinformationen zu geben, teilen Sie das Informationsblatt „Gute Gesundheitsinformationen“ an jede(n) Schüler:in aus.

Bitte Sie die SuS den Text des Informationsblattes „Gute Gesundheitsinformationen“ in Einzelarbeit zu lesen und die wichtigsten Textstellen zu markieren.

Lesen und Markieren des Informationsblattes „Gute Gesundheitsinformationen“ als Einzelaufgabe

10  
Min

#### Schluss

##### (C) Bearbeitung Aufgabenblatt Nr. 2: Bewertung der Internetrecherche „Eiweiß-Shakes“

Nun geht es darum, die Rechercheergebnisse aus der vorbereitenden Schulstunde 1 (Aufgabenblatt Nr. 1) vor dem Hintergrund des Informationsblattes „Gute Gesundheitsinformationen“ kritisch zu reflektieren. Teilen Sie dazu Aufgabenblatt Nr. 2 an alle SuS aus. Die SuS sollen sich zunächst eine Internetadresse aus ihren vorherigen Recherchen aussuchen, um das Aufgabenblatt Nr. 2 auszufüllen.

Um die Aufgabe im Plenum zu bearbeiten, können Sie das Tafelbild, welches in der vorherigen Stunde entstanden ist, nutzen. Gehen Sie beispielhaft auf einzelne Informationen und zugehörige Quellen ein und fordern Sie die SuS dazu auf, die jeweiligen Quellen anhand der Checkliste zu bewerten.

- Zusammenfassung aus der vorbereitenden Schulstunde 1 „Brainstorming Gesundheitsinformationen“
- Besprechung und Diskussion im Plenum des Aufgabenblattes Nr. 2

15  
Min



# LÖSUNGEN UND ANREGUNGEN

## Vorbereitende Schulstunde 2:

Gesundheitsinformationen bewerten

### (A) Reflexion der Recherche im Internet

Je nachdem wie die SuS bei der Recherche vorgehen, können verschiedene Informationen / Antworten zu Aufgabenblatt Nr. 1 aufkommen. Zunächst soll es hierzu keine wertende Einordnung geben. Wichtig ist, die Widersprüchlichkeit der Ergebnisse einander gegenüberzustellen und diese für die Klasse sichtbar festzuhalten.

### (B) Informationsblatt „Gute Gesundheitsinformationen“

Bewerten Sie im Klassenverbund die Quellen zu den einzelnen Informationen anhand der sieben Punkte auf der Checkliste des Informationsblattes „Gute Gesundheitsinformationen“. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden wenige bis keine Quellen die entsprechenden Anforderungen an die Qualitätskriterien guter Gesundheitsinformationen umfänglich erfüllen. Das können Sie gerne mit den SuS kritisch reflektieren. Nichtsdestotrotz wird es einige Quellen geben, die weit von einer positiven Bewertung abweichen und andere Quellen, die einige Punkte auf der Checkliste erfüllen. Ziel ist es die SuS dafür zu sensibilisieren, dass einige Websites versteckte (Verkaufs-) Interessen haben, viele auf Einzelmeinungen beruhen und kein adäquates Quellenverzeichnis führen. Ohne die Angabe von Quellen, kann man nicht nachvollziehen, ob diese Informationen lediglich auf Einzelmeinungen beruhen.

### (C) Bearbeitung Aufgabenblatt Nr. 2: Bewertung der Internetrecherche „Eiweiß-Shakes“

Die Gesamtberwertung einer beispielhaften Internetadresse können die SuS selbst in eigenen Worten formulieren (bspw. wahrscheinlich seriös, unseriös, gut aber mit Mängeln, schlecht). Bitte weisen Sie nochmal darauf hin, dass auch wenn nur wenige Fragen mit „teilweise“ beantwortet werden oder nur eine mit „nein“ beantwortet wird, nicht automatisch von einer unseriösen Internetseite auszugehen ist. Man sollte immer das Gesamtbild aus allen Bewertungskriterien betrachten.





## VORBEREITENDE SCHULSTUNDE 3: **GESUNDHEITSINFORMATIONEN ANWENDEN**

### Kurzbeschreibung der Schulstunde

In der dritten Schulstunde soll als Musterbeispiel eine Website gezeigt werden, die viele Kriterien für verlässliche Informationen im Internet erfüllt. Zusammen mit den beiden ersten Unterrichtsstunden soll die Kompetenz des Findens, Verstehens und Bewertens von vertrauenswürdigen Gesundheitsinformationen der SuS gefördert werden.

#### KMK-Kompetenzen in der digitalen Welt:

- relevante Quellen identifizieren und zusammenführen
- Informationen und Daten analysieren, interpretieren und kritisch bewerten
- Referenzierungspraxis beherrschen (Quellenangaben)

#### Benötigte Materialien

- ausgefüllte Aufgabenblätter Nr. 1 der SuS aus der vorbereitenden Schulstunde 1
- Tafelbild aus der vorbereitenden Schulstunde 1 „Brainstorming Gesundheitsinformationen“
- Informationsblatt „Gute Gesundheitsinformationen“ (in Anzahl der SuS, Verwendung bereits in vorbereitender Schulstunde 2)
- Aufgabenblatt Nr. 2 (in Anzahl der SuS)
- Beamer + PC / Laptops oder Tablets, Smartphones
- Tafel / Whiteboard / Flipchart



#### Sozialform

- Plenum
- Einzelarbeit



Es empfiehlt sich die vorbereitenden Schulstunden optimalerweise einige Tage vor dem Start der Nebulus-Rallye durchzuführen.



# ABLAUF DER SCHULSTUNDE

## Vorbereitende Schulstunde 3:

Gesundheitsinformationen anwenden

### Ziele und Fragestellungen

### Methoden und Medien



#### Einstieg

##### (A) Musterbeispiel einer Website

Zunächst soll es darum gehen, den SuS eine vertrauenswürdige Website zum Thema Eiweiß-Shakes als positives Beispiel zu zeigen. Zeigen Sie den SuS im Plenum die Informationsseite <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/sport-ernaehrung/krafttraining-ernaehrung> [zuletzt aufgerufen: 26.05.23].

Überprüfen Sie gemeinsam im Klassenverbund den Aufbau und die Inhalte dieser Website anhand des Informationsblatts „Gute Gesundheitsinformationen“.

*Hinweis: Bitte überprüfen Sie vorab, ob die Seite weiterhin abrufbar ist, falls dies nicht mehr der Fall ist, melden Sie sich dazu gerne beim Nebolus-Team.*

- Bearbeitung im Plenum „Musterbeispiel Website“ bspw. Beamer + PC / Laptop oder Smartphones, Tablets
- Informationsblatt „Gute Gesundheitsinformationen“

**15  
Min**

#### Hauptteil

##### (B) Inhaltliche Zusammenfassung des Themas Eiweiß-Shakes

Fassen Sie nun gemeinsam mit allen SuS mit Hilfe der o.g. Website für Yamila zusammen, unter welchen Bedingungen Eiweiß-Shakes als Ergänzung sinnvoll sein können und in welchem Fall nicht. Gehen Sie hierbei auch auf gesundheitliche Vor- und Nachteile ein.

- Bearbeitung im Plenum „Musterbeispiel Website“ bspw. Beamer + PC / Laptop oder Smartphones, Tablets
- Zusammenfassung Tafel / Whiteboard / Flipchart

**20  
Min**

#### Schluss

##### (C) Besprechung Handout „Gute Gesundheitsinformationen“

Teilen Sie im Anschluss das Handout „Gute Gesundheitsinformationen“ an die SuS aus und besprechen dieses kurz.

- Besprechung im Plenum Handout „Gute Gesundheitsinformationen“

**10  
Min**



# LÖSUNGEN UND ANREGUNGEN

## Vorbereitende Schulstunde 3:

Gesundheitsinformationen anwenden

### (A) Musterbeispiel einer Website

Die vorgeschlagene Website erfüllt nahezu alle Punkte der Checkliste zur Qualität von Gesundheitsinformationen (s. Informationsblatt „Gute Gesundheitsinformationen“) im Internet. Den SuS soll diese Webseite als positives Beispiel dienen. Diskutieren Sie mit den SuS dennoch kritisch, dass auch diese Website nicht alle Kriterien perfekt erfüllt (beispielsweise erkennt man nicht genau die Autor:in des ursprünglichen Textes). Auch wenn eine Quelle nicht immer alle Kriterien vollständig erfüllt, erhält man dennoch eine Tendenz zur Vertrauenswürdigkeit.

### (B) Inhaltliche Zusammenfassung des Themas Eiweiß-Shakes

Als Zusammenfassung für Yamila kann festgehalten werden, dass Eiweiß-Shakes nicht per se schlecht oder gut sind, sondern es auf den Einsatz und die Menge ankommt. Außerdem ist sich die Wissenschaft in vielen Punkten noch nicht sicher, da viele Studien methodische Mängel aufweisen. Es lässt sich jedoch festhalten, dass einige Produkte, die auf dem Markt sind, Verunreinigungen aufweisen (z. B. mit Schwermetallen). Aufgrund dessen sollte auf eine gute Qualität der Produkte geachtet werden. In Deutschland/Europa stehen vielfältige proteinreiche Nahrungsmittel zur Auswahl, wodurch es nicht notwendig ist, auch im Fall von Leistungssport, Eiweiß ergänzend einzunehmen. Man kann daher im Rahmen einer ausgewogenen und gesunden Ernährung (auch mit guten pflanzlichen Lebensmitteln) seinen Eiweißbedarf in jeder Lebensphase decken. Falls man jedoch an einigen Tagen wenig eiweißreiche Kost zu sich nimmt, kann eine Ergänzung mit Eiweißshakes sinnvoll sein.

### (C) Besprechung Handout „Gute Gesundheitsinformationen“

Das Handout soll den SuS empfehlenswerte Links/Webseiten zeigen, die sie bei Fragen rund um das Thema Gesundheit verwenden können und die ihnen verlässliche Informationen bieten.



# TEXTBLATT

## Yamila und Laurenz



Hey!

Ich bin Yamila, 17 Jahre alt und gehe noch zur Schule. Ich hatte gestern einen dicken Streit mit meinem besten Freund Laurenz und möchte das Thema gerne aus der Welt schaffen. Nur bin ich irgendwie ratlos wie. Vielleicht könnt ihr mir ja helfen und mich unterstützen. Also aufgepasst, es geht um Folgendes:

Auf der Busfahrt nach der Schule fing Laurenz plötzlich das Thema mit seinem Sport und Eiweiß-Shakes an. Er ist ja momentan echt anstrengend. Jeden Tag entweder Fitnessstudio oder Kampfsportschule. Er möchte unbedingt mehr Muskeln haben, und das um jeden Preis. Wenn ihr mich fragt, ich stehe ja gar nicht auf so ein Macho-Gehabe. Früher war Laurenz auch komplett anders. Er hat es geliebt Gitarre zu spielen und wollte eigentlich den ganzen Tag Musik machen. Da man davon aber leider keine dickeren Oberarme bekommt, die andere Mädels ja laut Laurenz sooo toll finden, hat er mit dem Gitarre spielen aufgehört. So und nun also nur noch Sport.

Gut, an sich finde ich regelmäßig Sport nicht schlecht, aber jeden Tag so viel? Auch wenn es mir zu viel ist, hab ich mich ja jetzt daran gewöhnt. Laurenz hat zwar kaum noch Zeit für unsere Freundschaft, aber immerhin haben wir noch etwas Zeit vor der Schule, um mal ein bisschen zu reden. Aber jetzt mach ich mir echt langsam Sorgen. Laurenz denkt, er muss jetzt jedes Mal nach dem Sport einen Eiweiß-Shake trinken. Er hat sich jetzt sogar so rieeee-sige Eimer, so wie die Putzeimer von meiner Mum, voll mit diesem Zeug gekauft. Leute, das kann doch nicht gesund sein! Aber Laurenz meint, jeder Mensch auf dieser Welt wüsste, dass Eiweiß-Shakes wichtig für Muskelaufbau und gesund sind.

So und da wurde ich einfach wütend! Ich hab nämlich schon mehrfach gehört, dass da ganz viel schädliche Stoffe drin sein können und dass zu viel Eiweiß richtig schädlich sein soll. Ich glaube der ganze Bus hat uns gehört... oh Mann. So und jetzt mein Problem: Ich habe mich hingesezt und im Internet recherchiert. Besser gesagt ich habe gegoogelt. Da denkt man ja, man bekommt eine klare Antwort auf seine Fragen. Aber irgendwie steht da gefühlt überall etwas Anderes und ich bin mir auch nicht sicher, ob man sich da auf alle Informationen wirklich verlassen kann. Ich mach mir einfach Sorgen um Laurenz. Und natürlich will ich auch unseren Streit wieder beenden, aber nicht bevor ich mir nicht sicher sein kann, was jetzt wirklich stimmt.

**Könnt ihr mir helfen und herausfinden, auf welche Information ich mich wirklich verlassen kann?**



# AUFGABENBLATT NR. 1

## Internetrecherche „Eiweiß-Shakes“

### Aufgabe 01

Yamila möchte wissen, ob es beim Konsum von Eiweiß-Shakes gesundheitliche Risiken gibt. Helft Yamila und **recherchiert im Internet nach mindestens vier verschiedenen Internetseiten und Quellen** zum Thema Eiweiß-Shakes und Gesundheit.



### Aufgabe 02

**Tragt eure Ergebnisse in die Tabelle ein.** Notiert sowohl die genaue Internetadresse als auch stichpunktartig die Aussagen zum Thema „Eiweiß-Shakes“ und Gesundheit.

Internetadresse der  
Gesundheitsinformation

Inhaltliche Aussage zur  
Gesundheit



# INFORMATIONSBLETT

## Gute Gesundheitsinformationen

Wenn man sich im Internet auf die Suche nach Informationen zum Thema Gesundheit begibt, trifft man auf eine riesige Flut an Informationen, z. B. in Form von Tipps, Erfahrungsberichte und Empfehlungen. Leider findet man bei Suchmaschinen im Internet (z. B. Google) häufig Falschinformationen, die nicht wissenschaftlich belegt sind. Es ist deswegen wichtig, dass man gute von schlechten Informationen unterscheiden kann.

### Wie findet man verlässliche Informationen im Internet:

#### 1. Quellenangabe

Eine verlässliche Gesundheitsinformation gibt die Quellen an, aus denen die Inhalte stammen. In der Regel sind Informationen besonders verlässlich, die sich auf Ergebnisse wissenschaftlicher Studien stützen, die nachweisen, ob eine Maßnahme (z. B. Konsum von Eiweiß-Shakes) auch gut ist. Verlässliche Gesundheitsinformationen berichten auch Lücken, z. B. falls man etwas nicht weiß.

#### 2. Erstellungsdatum

Das Erstellungsdatum oder Überprüfungsdatum ist wichtig, um zu erkennen, wie aktuell die Informationen sind. Wenn eine Seite seit Jahren nicht gepflegt beziehungsweise aktualisiert wurde, könnten die Informationen veraltet sein.

#### 3. Autor:in

Ein Hinweis auf die Autor:innen und deren fachliche Qualifikation macht eine Gesundheitsinformation transparenter. Manchmal findet man die Information über die Autor:innen in der Rubrik „Über uns“.

#### 4. Impressum

Ein Impressum ist für jede Internetseite, die nicht rein privaten Zwecken dient, Pflicht. Im Impressum sollte man Angaben zum Herausgeber der Seite finden. Es sollte leicht auffindbar und vollständig verfügbar sein. Man sollte vorsichtig sein, wenn das Impressum fehlt oder versteckt ist.

#### 5. Unabhängigkeit/Werbung

Eine gute Gesundheitsinformation sollte außerdem objektiv berichten und so unabhängig wie möglich sein. Wird eine Internetseite von bestimmten Personen oder Einrichtungen finanziert oder beeinflusst, kann die Neutralität der Inhalte eingeschränkt sein. Daher sollte transparent sein, welche Ziele die Seite verfolgt. Werbung für bestimmte Produkte kann ein Hinweis auf Verkaufsinteressen sein. Nicht immer sind die Interessen der Seiten deutlich erkennbar. Positiv ist es, wenn die Autor:innen oder Herausgeber:innen die tatsächlichen Absichten der Website klar benennen (z. B. „Was wir möchten“).

#### 6. Verständlichkeit

Gesundheitsinformationen sollten einen roten Faden haben und logisch aufeinander aufgebaut sein. Fach- oder Fremdwörter sollten erklärt oder übersetzt werden, sodass die Informationen verständlich formuliert sind.

#### 7. Ziele und Ausgewogenheit

Das Ziel einer verlässlichen Gesundheitsinformation ist es, einen breiten Überblick über ein Gesundheitsthema darzustellen. Die Informationen sollten außerdem sachlich, wertfrei und nicht alarmierend dargestellt werden, sodass niemand in eine Richtung gedrängt wird. Eine verlässliche Gesundheitsinformation berichtet also sowohl über den Nutzen und Schaden als auch die Vorteile und die Nachteile einer Maßnahme. Außerdem erwähnt sie mögliche Unsicherheiten, also das, was man aktuell noch nicht weiß.



# AUFGABENBLATT NR. 2

## Bewertung der Internetrecherche „Eiweiß-Shakes“

Bewerte mit Hilfe des Informationsblatts „Gute Gesundheitsinformationen“ die von dir recherchierten Inhalte zum Thema „Eiweiß-Shakes“. Prüfe eine Internetadresse deiner vorherigen Recherche. **Erfüllen die Informationen beziehungsweise Quellen alle Punkte?** Falls du mehrere der Fragen mit „nein“ beantwortest, ist der Inhalt sehr wahrscheinlich unseriös oder hat beträchtliche Mängel. Wenn du einige Fragen mit „teilweise“ beantwortest oder nur eine Frage mit „nein“, hat die Gesundheitsinformation zwar ein paar Mängel, ist deshalb aber nicht automatisch unseriös oder schlecht. Kannst du alle Fragen mit „ja“ beantworten, scheint es sich um eine verlässliche und gute Quelle für Gesundheitsinformationen zu handeln. Eine hundertprozentige Garantie gibt es allerdings nicht. **Schreibe deine Einschätzung in die Gesamtbewertung.**

Internetadresse der Gesundheitsinformation:

### 1. Quellenangabe

Werden in der Information Quellen (z.B. wissenschaftliche Studien) angegeben?

Ja      Teilweise      Nein

### 2. Erstelldatum/Aktualität

Kannst du erkennen, wann die Informationen erstellt wurden (Datum) und wie aktuell sie sind (z. B: nicht älter als 5 Jahre)?

Ja      Teilweise      Nein

### 3. Autor:in

Ist klar, wer die Information geschrieben hat oder für sie verantwortlich ist?

Ja      Teilweise      Nein

### 4. Impressum

Ist das Impressum leicht auffindbar?

Ja      Teilweise      Nein

### 5. Unabhängigkeit/Werbung

Ist die Website unabhängig oder wird hier ein Produkt/ eine Dienstleistung verkauft?

Ja      Teilweise      Nein

### 6. Verständlichkeit

Sind die Informationen auch für Nicht-Fachleute gut verständlich?

Ja      Teilweise      Nein

### 7. Ziele und Ausgewogenheit

Erkennst du die Ziele der Information oder Website?

Ja      Teilweise      Nein

### Gesamtbewertung

### Einschätzung der Gesamtbewertung



# HANDOUT

## Gute Gesundheitsinformationen

Wenn du nicht die Erfahrung oder die Zeit hast, die Inhalte einer Website sorgfältig zu prüfen, ist es sinnvoll, sich auf einer Website von guter Qualität zu informieren. Auf diesem Handout findest du empfehlenswerte Links. Auf manchen Internetseiten findest du Informationen rund um die Gesundheit auch in anderen Sprachen. **Aber vergiss nicht:** Wenn du Fragen zu einem gesundheitlichen Problem hast, solltest du das immer in einem Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt klären.

### [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)

Die Stiftung Gesundheitswissen erstellt wissenschaftsbasierte, leicht verständliche Informationen über bestimmte gesundheitliche Themen. Sie stellt auch Informationen zur Verfügung, die sich mit Gesundheitswissen im Allgemeinen beschäftigen, wie zum Beispiel Unterrichtsmaterialien.

### [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

Auf der Website vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) findest du gut aufbereitete Informationen über Krankheiten, allgemeine Gesundheitsinformationen und Erklärungen zu Vor- und Nachteilen von Behandlungsmöglichkeiten und weitere allgemeine Gesundheitsinformationen.

### [www.aok.de/pk/faktenboxen/](http://www.aok.de/pk/faktenboxen/)

Die AOK-Faktenboxen liefern wissenschaftlich fundierte Informationen über viele Gesundheitsthemen. Sie helfen bei Entscheidungen über Behandlungsmethoden oder andere gesundheitliche Fragen.

### [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt zahlreiche Maßnahmen und Portale zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention für Kinder und Jugendliche bereit, wie beispielsweise Ernährung, Bewegung und Entspannung.

### [www.diabinfo.de/vorbeugen.html](http://www.diabinfo.de/vorbeugen.html)

Das Diabetesinformationsportal mit dem Unterportal „Diabetes vorbeugen“ bietet über das Internet aktuelle, neutrale und wissenschaftlich geprüfte Informationen zur Vorbeugung von Diabetes an.

### [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)

Ziel von gesund.bund.de des Bundesministeriums für Gesundheit ist die zuverlässige und verständliche Vermittlung von gesundheitsbezogenem Wissen. Das Angebot dient dazu, die Gesundheitskompetenz und Selbstbestimmung zu fördern. Zu diesem Zweck werden wichtige Informationen zu Gesundheitsthemen, Krankheitsbildern und Behandlungsmöglichkeiten bereitgestellt, die auf ausgewählten wissenschaftlichen und evidenzbasierten Quellen beruhen.

### [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)

DURCHBLICKT! in Digitalisierung und Gesundheit: Denn das Zusammenspiel von diesen beiden wird immer wichtiger. Deshalb befähigt das Präventionsprogramm der BAR-MER Schüler:innen, Lehrkräfte sowie Eltern nach Gesundheitsinformationen online zu suchen, sie zu finden, zu bewerten und sie für die eigene Gesundheit anzuwenden.

### [www.klick2health.net](http://www.klick2health.net)

Klick2Health bietet einen Wegweiser, für die Suche nach Gesundheitsinformationen im Internet.

### [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Alle Inhalte der Webseite wurden umfangreich recherchiert und basieren auf wissenschaftlichen Studien und Erkenntnissen zur psychischen Gesundheit und Behandlung depressiver Störungen von Kindern und Jugendlichen.

### [www.feel-ok.at/](http://www.feel-ok.at/)

feel-ok bündelt in einem internetbasierten Interventionsprogramm und in jugendgerechter Sprache Fachwissen und bietet Informationen sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an.





N E B O L U S

# UNTERRICHTSEINHEIT ZUR **NACHBEREITUNG** EINER NEBOLUS-RALLYE

## SCHULSTUNDE 1

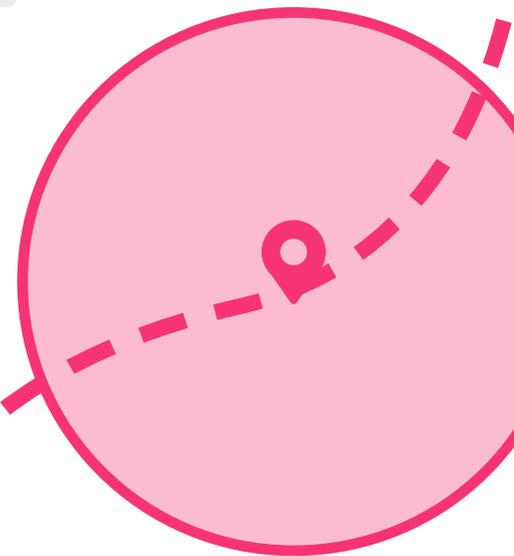
Vorwissen und Rallye reflektieren

## SCHULSTUNDE 2

Hürden und Hemnisse der Inanspruchnahme  
diskutieren

## SCHULSTUNDE 3

Hürden und Hemnisse vertiefend thematisieren und  
Möglichkeiten zum Umgang erlernen



 45 Min

## NACHBEREITENDE SCHULSTUNDE 1: **VORWISSEN UND RALLYE REFLEKTIEREN**



### Kurzbeschreibung der Schulstunde

In der ersten nachbereitenden Schulstunde soll das Angebot der Einrichtungen gemeinsam reflektiert werden, um das Wissen über die Angebote und deren Inanspruchnahmemöglichkeiten zu festigen.

### Benötigte Materialien

- Aufgabenblatt Nr. 3 (in Anzahl der SuS)



### Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit



Es empfiehlt sich, die nachbereitenden Schulstunden zur Rallye, wenige Tage nach der stattgefundenen Rallye durchzuführen. So besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass sich die SuS noch detailliert an die Einrichtungen und Angebote erinnern können.



# ABLAUF DER SCHULSTUNDE

## Nachbereitende Schulstunde 1:

Gesundheitsinformationen anwenden

### Ziele und Fragestellungen

### Methoden und Medien



#### Einstieg

##### (A) Vorwissen zu Einrichtungen und Angeboten reflektieren:

Starten Sie die Unterrichtsstunde, indem Sie die SuS nach ihren Erlebnissen bei der Rallye befragen. Die SuS sollen nun die Gelegenheit haben, das Erlebte im Klassenrahmen zu reflektieren und gemeinsam mit der Lehrkraft hierzu in den Austausch zu treten. Das Gesundheitsthema der Rallye soll dabei möglichst wertneutral und offen behandelt werden. Starten Sie zum Einstieg mit einer offenen Fragerunde, um die Nebolus-Rallye zu reflektieren.

Mögliche Fragen:

- Welche der Einrichtungen waren euch vor der Rallye bereits bekannt und welche nicht?
- Wusstet ihr vor der Rallye bereits, welche Angebote bei den Einrichtungen existieren? Falls ja, woher kanntet ihr die Angebote bereits?
- Welche Angebote, die ihr kennengelernt habt, haben euch überrascht? Warum haben euch die Angebote überrascht?
- Wie war der Austausch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Einrichtungen?

Gemeinsamer Austausch im Plenum

15  
Min

#### Hauptteil

##### (B) Reflexion der Einrichtung und deren Angebote I:

Nach der kurzen Gesprächsrunde gilt es nun, die in der Rallye kennengelernten Einrichtungen in kleinen Gruppen gemeinsam zu reflektieren, um das neu erworbene Wissen zu wiederholen, zu verschriftlichen und damit zu verfestigen. Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen ein (diese können identisch mit den Gruppen sein, die gemeinsam die Rallye durchlaufen sind, können aber auch anders zusammengesetzt sein) und teilen Sie jeweils eine Ausfertigung des Aufgabenblattes Nr. 3 an jede Gruppe aus.

Die SuS sollen sich an die Einrichtungen und Angebote erinnern, die sie kennengelernt haben und hierfür die Tabelle vollständig ausfüllen. Unterstützend kann hierbei auch ein Blick in die Nebolus-App sein, um die Stationen der Rallye nochmals abzurufen. Weisen Sie die SuS darauf hin, dass die Ergebnisse in der nächsten Schulstunde zusammengetragen werden.

- Bilden von Kleingruppen (z.B. analog Rallye-Gruppen)
- Gruppenarbeit (Aufgabenblatt Nr. 3)

20  
Min

#### Schluss

##### (C) Reflexion Gesundheitsinformationen / Ausblick Hürden und Hemmnisse der Inanspruchnahme:

Nach der Gruppenarbeit können Sie die Schulstunde mit einer kurzen Reflexion darüber abschließen, welche Informationen die SuS durch die Rallye und die Gruppenarbeit (Aufgabenblatt Nr. 3) gesammelt haben und darauf aufmerksam machen, dass ihnen diese Angebote im Bedarfsfall bereitstehen. Weisen Sie die SuS darauf hin, dass sie die erarbeiteten Aufgabenblätter zur nächsten Schulstunde wieder mitbringen, falls diese nicht direkt im Anschluss stattfindet.

Zur Einstimmung auf die nächste Unterrichtseinheit ist folgende Frage hilfreich:

- Würdet ihr die Einrichtungen aufsuchen, wenn ihr Fragen zu einem Gesundheitsthema habt oder Unterstützung benötigt?

Notieren Sie sich (zumindest gedanklich) die Antworten. In der nächsten Schulstunde soll es nach dem Zusammentragen der Ergebnisse der Gruppenarbeit (Aufgabenblatt Nr. 3) um mögliche Hürden und Hemmnisse der Inanspruchnahme von gesundheitsbezogenen Angeboten gehen. Dann sollten Sie explizit auf zuvor geäußerte Punkte eingehen und den Faden der ersten Schulstunde wieder aufgreifen können.

Abschlussfrage im Plenum

10  
Min





## NACHBEREITENDE SCHULSTUNDE 2: **HÜRDEN UND HEMNISSE DER INANSPRUCHNAHME DISKUTIEREN**

### Kurzbeschreibung der Schulstunde

Die in der vorherigen Schulstunde erarbeiteten Ergebnisse vom Aufgabenblatt Nr. 3 werden im Klassenrahmen zusammengetragen und ein Tafelschaubild angefertigt. Im nächsten Schritt werden mögliche Hürden und Hemmnisse der Inanspruchnahme des Angebots identifiziert und reflektiert.

### Benötigte Materialien

- Tafel (alternativ z.B. Padlet zur digitalen Ergebnisaufbereitung)
- Tabelle des Aufgabenblatts Nr. 3 auf Tafel übertragen
- Aufgabenblatt Nr. 4 (in der Anzahl der SuS)
- Informationsblatt für Lehrkräfte zum Aufgabenblatt Nr. 4
- ggf. Bilder der Einrichtungen (Foto des Gebäudes) für das Tafelschaubild
- Arbeitsblatt „Gespräch zwischen Yamila und Laurenz“ (in der Anzahl der SuS)
- Lautsprecher und Gerät zum Abspielen Audiodatei Nr. 2



### Sozialform

- Plenum
- 2er-Gruppen



Es empfiehlt sich, die nachbereitenden Schulstunden zur Rallye, wenige Tage nach der stattgefundenen Rallye durchzuführen. So besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass sich die SuS noch detailliert an die Einrichtungen und Angebote erinnern können.



# ABLAUF DER SCHULSTUNDE

## Nachbereitende Schulstunde 2:

Hürden und Hemmnisse der Inanspruchnahme diskutieren

### Ziele und Fragestellungen

### Methoden und Medien



#### Einstieg

##### (A) Reflexion der Einrichtung und deren Angebote II (Fortführung der Gruppenarbeit):

Weisen Sie die SuS zu Beginn darauf hin, dass sie die zusammengetragenen Inhalte in ihren eigenen Unterlagen ergänzen sollten.

Die erste Kleingruppe stellt ihre Eintragungen der ersten Tabellenzeile vom Aufgabenblatt Nr. 3 vor und Sie notieren in Stichpunkten in der jeweiligen Spalte der Tabelle auf der Tafel mit. Nachdem die Kleingruppe mit der ersten Zeile (= der ersten Einrichtung) fertig ist, können die anderen Gruppen ergänzen. Danach stellt die nächste Gruppe ihre Ergebnisse vor und die anderen Gruppen ergänzen im Anschluss. Dies wird durchgeführt, bis alle Einrichtungen aufgeführt wurden und es keine Ergänzungen mehr gibt. Nach diesem Zusammentragen haben die SuS ein Tafelschaubild, das die Einrichtungen und deren Angebote noch einmal in Gänze zusammenfasst.

*Sie können das Tafelschaubild durch Bilder der Einrichtungen (Foto des Gebäudes) visuell etwas abwechslungsreicher gestalten. Erkundigen Sie sich hierfür vorab bei den Rallye-Veranstaltenden nach entsprechenden Bildern.*

- gemeinsamer Austausch im Plenum zum Aufgabenblatt Nr. 3
- Erstellen eines Tafelschaubildes

20  
Min

#### Hauptteil

##### (B) Hürden und Hemmnisse identifizieren:

Nachdem das Tafelschaubild erstellt wurde, sollen mögliche Hürden und Hemmnisse der Kontaktaufnahme mit den Einrichtungen und der Inanspruchnahme des Angebots thematisiert werden. Vielen Jugendlichen (wie auch Erwachsenen) fällt die Inanspruchnahme von Hilfs- und Unterstützungsangeboten schwer, weshalb die vorhandenen Angebote trotz möglicher Bedarfe oftmals nicht genutzt werden. Die Gründe hierfür sind vielfältig und werden in einem Beispiel (der bereits bekannten Figuren Yamila und Laurenz) in dieser Schulstunde beispielhaft thematisiert. In der dritten nachbereitenden Schulstunde soll dann mit den SuS der Umgang mit diesen Herausforderungen thematisiert werden.

Grundlage für das Identifizieren und Thematisieren von Hürden und Hemmnissen stellt ein kurzes Gespräch (Audiodatei Nr. 2) zwischen den beiden bereits bekannten Figuren Yamila und Laurenz dar. Yamila hat gerade, so scheint es Laurenz, eine belastende Phase in ihrem Leben. Doch zugleich nimmt Yamila keine Hilfe in Anspruch. Die SuS reflektieren, was Gründe für Yamila sein könnten, dass sie keine Unterstützung sucht.

Bilden Sie 2er-Gruppen in der Klasse, sodass Sitznachbarn jeweils eine Gruppe bilden. Teilen Sie dann Aufgabenblatt Nr. 4 an alle SuS aus und bereiten Sie das Abspielen der Audiodatei vor. Sollten Sie keine Möglichkeit haben, die Audiodatei abzuspielen, bitten Sie eine Schülerin und einen Schüler langsam und deutlich das Gespräch der beiden wiederzugeben.

Geben Sie den SuS einen Moment, um sich das Aufgabenblatt durchzulesen und nutzen Sie selbst die Zeit, um sich das Informationsblatt für Lehrkräfte zu Aufgabenblatt Nr. 4 durchzulesen. Bitten Sie anschließend die SuS, sich bereits während des Zuhörens Notizen zu den Fragen auf dem Aufgabenblatt zu machen. Nach dem Abspielen der Audiodatei verteilen Sie das Arbeitsblatt „Gespräch zwischen Yamila und Laurenz“ an die 2er-Gruppen, die so noch einmal das Gespräch in Textform nachlesen können.

- Hören (Audiodatei Nr. 2)
- 2er-Gruppen (Aufgabenblatt Nr. 4)
- Informationsblatt Nr. 4 für Lehrkräfte

15  
Min

#### Schluss

##### (C) Reflexion der Hürden und Hemmnisse:

Im Anschluss teilen die SuS ihre Antworten zum Aufgabenblatt Nr. 4 im Klassenrahmen mit. Notieren Sie die Antworten an der Tafel (oder mithilfe von digitalen Dokumentations-Tools sofern vorhanden) und versuchen dabei nach und nach die konkreten Antworten zu Kategorien zusammenzufassen, die die Hürden und Hemmnisse darstellen. Für die Bildung der Kategorien orientieren Sie sich am Informationsblatt für Lehrkräfte zu Aufgabenblatt Nr. 4.

Diesem sind die zentralen Gründe zu entnehmen, warum Jugendliche trotz oft belastender Situationen oder Phasen keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Das Tafelbild sollte zum Abschluss alle Kategorien, die auf dem Infoblatt aufgelistet sind, auführen.

- Zusammentragen und Diskussion der Ergebnisse vom Aufgabenblatt Nr. 4 an der Tafel / Whiteboard / Flipchart

10  
Min



# INFOBLATT FÜR LEHRKRÄFTE ZU AUFGABENBLATT NR. 4

Dass Jugendliche gesundheitsbezogene Angebot nur unzureichend in Anspruch nehmen, ließ sich in verschiedenen Studien nachweisen (Frey 2021, Hintzpeter et al. 2014, Schulte-Körne 2016). Die SuS sollen hierzu insbesondere folgende Kategorien aus dem Gespräch zwischen Yamila und Laurenz herausarbeiten:

- **Sorge vor Stigmatisierung** durch Gleichaltrige: Yamila hat Bedenken, dass ihre Vereinskolleg:innen eine professionelle Beratung belächeln würden
- **Die Überzeugung, ohne fremde Hilfe die Situation durchzustehen:**  
„Manche Dinge muss man einfach mit sich selbst ausmachen.“
- **Einschätzung, dass die Situation nicht ernst genug ist**, um Hilfe aufsuchen zu dürfen: „Aber was soll's. Gibt auch Schlimmeres.“ oder „Meinst du nicht, die Leute haben Besseres zu tun? Könnte ich verstehen.“
- **Unwissenheit darüber, an wen man sich wenden kann:**  
„Ich wüsste eh nicht mal, wer sich noch für meine Probleme interessieren könnte?“
- **Unsicherheit darüber, dass ein Beratungsgespräch vertraulich bleibt:**  
„Und außerdem... mein Privatleben jemand Fremdem anvertrauen... auch keine angenehme Vorstellung.“
- **Bedürfnis, die eigenen Probleme verbergen zu wollen:**  
Yamila öffnet sich nur auf stetiges Nachfragen von Laurenz. Doch dieser weist darauf hin, dass Yamila selbst dann noch nicht all ihre tatsächlichen Probleme ihm geschildert habe.



Weitere Gründe können von den SuS natürlich ebenso genannt werden. Diese gilt es ernst zu nehmen sowie aufzunehmen und zu kategorisieren.





## NACHBEREITENDE SCHULSTUNDE 3:

# HÜRDEN UND HEMMNISSE VERTIEFEND THEMATISIEREN UND MÖGLICHKEITEN ZUM UMGANG ERLERNEN

### Kurzbeschreibung der Schulstunde

In der dritten nachbereitenden Schulstunde werden die zuvor identifizierten Hürden und Hemmnisse der Inanspruchnahme von Angeboten tiefergehend thematisiert. Ziel ist es, den SuS Möglichkeiten aufzuzeigen, um mit Hürden und Hemmnissen umgehen zu lernen. Die Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler soll auf eigene Ressourcen gelenkt und zugleich Bedarfslagen expliziert werden, die impulsgebend für die Inanspruchnahme von Angeboten der Einrichtungen sein können.

### Benötigte Materialien

- Tafel (alternativ z.B. Padlet zur digitalen Ergebnisaufbereitung)
- Aufgabenblatt Nr. 5 (in der Anzahl der SuS)



### Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit



Es empfiehlt sich, die nachbereitenden Schulstunden zur Rallye, wenige Tage nach der stattgefundenen Rallye durchzuführen. So besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass sich die SuS noch detailliert an die Einrichtungen und Angebote erinnern können.



# ABLAUF DER SCHULSTUNDE

## Nachbereitende Schulstunde 3:

Hürden und Hemmnisse der Inanspruchnahme diskutieren

### Ziele und Fragestellungen

### Methoden und Medien



#### Einstieg

##### (A) Kurze Rekapitulation der Hürden und Hemmnisse:

Zum Einstieg in die dritte Schulstunde reflektieren Sie nochmals kurz, welche Hürden um Hemmnisse die SuS in der letzten Schulstunde festgehalten haben. Lassen Sie die SuS nochmal die erarbeiteten Ergebnisse in Kürze wiederholen, denn in dieser Schulstunde sollen sie den Umgang mit genau diesen Hürden und Hemmnissen bearbeiten.

- Im Plenum kurze Wiederholung des Aufgabenblatts Nr. 4 **5 Min**

#### Hauptteil

##### (B) Umgang mit Hürden und Hemmnissen / Anregungen für Einrichtungen gestalten:

Nachdem die Hürden und Hemmnisse im Klassenrahmen festgehalten wurden, sollen die SuS in Gruppen reflektieren, in welcher Art und Weise sie durch wen Unterstützung erfahren können, um gesundheitsbezogene Angebote in Anspruch nehmen zu können; d.h. wie die zuvor thematisierten Hürden gemindert werden können.

Die Gruppen sollen mittels Placemat-Methode\* ein Exemplar des Aufgabenblattes Nr. 5 ausfüllen. Die SuS haben nun 25 Minuten Zeit das Aufgabenblatt auszufüllen und dabei entsprechend der einzelnen Kategorien des Aufgabenblattes („Die Einrichtungen“, „Mein Freundeskreis/Gleichaltrige“ etc.) oder der selbst beschriebenen Kategorien zu reflektieren, auf welche Art und Weise sie konkret bei der Inanspruchnahme von gesundheitsbezogenen Angebote unterstützt werden können.

- Placemat-Methode (Aufgabenblatt Nr. 5)
- Zusammenfassung der Ergebnisse der SuS **25 Min**

#### Schluss

##### (C) Zusammentragen der Ansatzpunkte zum Umgang mit Hürden und Hemmnissen / Abschließende Reflexion:

Nach Ablauf der 25 Minuten erstellen Sie ein Tafelschaubild, welches die Antworten der SuS entlang der Kategorien sammelt. Jede der Arbeitsgruppen präsentiert ihre Ergebnisse vor der Klasse, wo die Ideen analog oder digital gesammelt werden. Am Ende der Schulstunde teilen Sie den SuS mit, dass Sie die dokumentierten Ergebnisse gerne den Rallye-Veranstaltenden spiegeln möchten mit dem Ziel, dass sie die gesammelten Ideen und Ansätze zum Umgang mit Hürden/Hemmnissen an die beteiligten Einrichtungen weitergeben.

Holen Sie hierfür das Einverständnis der SuS ein. Betonen Sie, dass die Weitergabe der Informationen absolut anonym erfolgt, d.h. keine Namen einzelner SuS bekannt werden.

- Austausch und Diskussion im Plenum an der Tafel / Whiteboard / Flipchart **15 Min**

\*Placemat-Methode:

Die SuS setzen sich in Gruppen zusammen. Jede Gruppe erhält einen großen Bogen Papier (vorzugsweise A3) mit dem „Placemat“. Jede/r Schüler:in notiert nun in dem zu ihm/ihr zeigenden Feld eigene Gedanken zur Aufgabenstellung. Wenn ein Gedanke notiert wurde, wird auf Zeichen der Lehrkraft das Blatt zum nächsten Feld gedreht und jede/r liest die schon getätigten Notizen und fügt noch eine eigene Idee hinzu. Es wird nicht gesprochen! Nach dieser Einzelarbeit findet ein Austausch in der Gruppe über die individuellen Antworten bzw. Ideen statt. In der dritten Phase der Placemat-Methode werden durch die Gruppenmitglieder die wichtigsten Einträge farbig markiert.



 15 Min

# AUFGABENBLATT NR. 3

## Übersicht der kennengelernten Einrichtungen

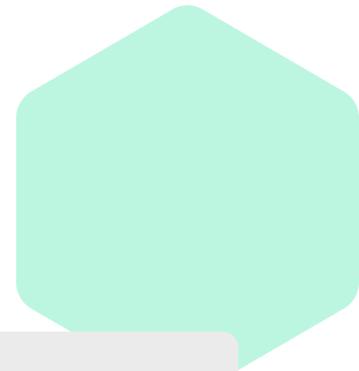
Füllt diese Tabelle gemeinsam in eurer Gruppe aus, indem ihr euch an die Einrichtungen erinnert, die ihr bei der Rallye kennengelernt habt. Hierbei könnt ihr auch die Nebolus-App zu Hilfe nehmen und die einzelnen Stationen hierfür abrufen. Für das Ausfüllen der Tabelle geht ihr am besten Zeile für Zeile, also von oben nach unten, vor. Besprecht euch gemeinsam in eurer Gruppe, um die Tabelle so vollständig wie möglich auszufüllen.

<b>Name der Einrichtung</b>	<b>Wo befindet sich die Einrichtung?</b>  Gebt an, wo genau die Einrichtung sich befindet. Kennt ihr noch den Straßennamen, den Stadtteil oder einen markanten Ort, der sich in der Nähe befindet?	<b>Wo finde ich die Informationen über die Einrichtung?</b>  Über welche Quellen könnt ihr Informationen über die Einrichtung erhalten? Vielleicht habt ihr bei eurem Besuch vor Ort sogar unterschiedliche Quellen kennengelernt?	<b>Welche Unterstützung kann man hier bekommen?</b>  Notiert hier alles, was ihr in der Einrichtung an Unterstützung erhalten könnt. Vielleicht erhaltet ihr hier eine gute Beratung oder könnt einer interessanten Aktivität nachgehen?	<b>Warum führt die Geschichte dorthin?</b>  Wisst ihr noch, warum ihr die Einrichtung aufgesucht habt? Was war genau der Grund dafür, dass euch die Geschichte dorthin geführt hat?



# AUFGABENBLATT NR. 3

## Übersicht der kennengelernten Einrichtungen



Name der Einrichtung	Wo befindet sich die Einrichtung?	Wo finde ich die Informationen über die Einrichtung?	Welche Unterstützung kann man hier bekommen?	Warum führt die Geschichte dorthin?



# AUFGABENBLATT NR. 3

Übersicht der kennengelernten Einrichtungen



Name der Einrichtung	Wo befindet sich die Einrichtung?	Wo finde ich die Informationen über die Einrichtung?	Welche Unterstützung kann man hier bekommen?	Warum führt die Geschichte dorthin?



# GESPRÄCH ZWISCHEN YAMILA UND LAURENZ

Yamila und Laurenz



Yamila

„Yamila, hast du deine Hausaufgaben wieder nicht gemacht?“, „Yamila, bist du geistig anwesend?“, „Was kitzelst du denn schon wieder in deinem Block rum, hier vorne spielt die Musik.“ Echt jetzt? Als wäre ich die Einzige in der Klasse, die nichts mit Chemie-Formeln anfangen kann.

Laurenz

Wow, was ist denn los? Keinen guten Tag gehabt?



Mach ne Woche draus, das kommt schon eher hin, Laurenz.

Ok, versteh schon.... Weißt du noch, als ich in Englisch durchgefallen bin? Da war ich auch bestimmt zwei Wochen mies drauf. Nachschreibeklausur, das hat mir damals fast meine Herbstferien vermiest.



Ach Laurenz ...

Was?



Eine vergeigte Klausur wäre echt mein geringstes Problem.

Das heißt?





Was soll das schon heißen? Das was ich gesagt habe...



Ja und? Was is' denn nun los?



Laurenz, manche Dinge muss man einfach mit sich selbst ausmachen.



Und warum?



Ist halt so. Musst du nicht verstehen. Würdest du wahrscheinlich auch gar nicht.



Ah ja? Also entweder du sagst nun was los ist oder ich lass es mit dem Nachfragen. Ich kann auch den nächsten Bus nehmen.



Ich will dir ja auch nicht auf die Nerven gehen mit meinen Problemen. Aber ist halt einfach gerade etwas viel los in meinem Leben. Von der Situation zuhause habe ich dir ja schon vor zwei Wochen erzählt... meine Eltern... echt... nur noch am Streiten. Und ins Volleyball-Training gehen kann ich nun auch nicht mehr. Dann kann ich mich gleich zuhause einsperren. Chemie-Bücher lesen... Aber was soll's, gibt auch Schlimmeres. Wird schon wieder besser laufen... irgendwann.



Das hört sich echt mies an. Ich wünschte ich könnte dir da irgendwie helfen.



Helfen? Ich brauch keine Hilfe, ich brauch einfach eine normale Familie, ein Chemiker-Gehirn und ein gesundes Knie. Dann passt wieder alles.



Yamila ...



Was?



Vielleicht brauchst du ja doch einmal jemanden mit dem du mal quatschen kannst. Ich meine, jemanden, der vielleicht mit ein bisschen Abstand auf deine Situation schaut und ein paar Tipps hat für dich.



Danke, Laurenz, ist echt nett, aber kannst du ein kaputtes Knie operieren?

Was ein Quatsch, echt jetzt. Und ich habe auch nicht mich gemeint. Vielleicht brauchst du, wie gesagt, mal jemanden, mit dem du dich über alles unterhalten kannst, der irgendwie... anders... professioneller da ran geht.



Aha?

Warum nicht?



Ist ja schon genug, dass ich jetzt seit 3 Monaten im Volleyball-Training fehle. Aber wie soll das aussehen, wenn meine Mädels im Verein mitbekommen, dass ich statt Training nun zum Beratungsgespräch gehe. Die denken doch, ich bin verrückt.

Also ich weiß nur, dass du gerade echt viel um die Ohren hast... Und so wie ich dich kenne, hast du mir bislang eh nur die Hälfte erzählt, wenn überhaupt. Du willst ja auch nie jemandem zur Last fallen und so... das kenn ich doch schon. Aber wirklich, denk mal drüber nach...



... keine Ahnung... wie gesagt, soo schlimm ist es nun auch wieder nicht... Probleme mit den Eltern, Probleme in der Schule... anderer Kram... wer hat das denn nicht auch mal? Ist doch normal, dass man da gar nicht mehr aus dem Bett will... auch am Wochenende... nur rumliegen und sich von der Welt abschotten.

Glücklich scheinst du jedenfalls nicht zu sein.





Ich wüsste eh nicht mal, wer sich noch für meine Probleme interessieren könnte? Meinst du nicht, die Leute haben Besseres zu tun? Könnte ich verstehen. Und außerdem... mein Privatleben jemand Fremdem anvertrauen... auch keine angenehme Vorstellung.



Mir hat's geholfen damals.



Was geholfen?



Na genau das. Jemanden aufsuchen, der sich mit meinen Problemen auseinandersetzt und zwar, weil er genau dafür da ist.



Hä? Wann war das denn? Und warum weiß ich nichts davon??



Da Salvo?



Was „Da Salvo“?



Pizzeria Da Salvo. Komm wir gehen Pizza essen. Dann erzähl ich dir mehr.



Ist das eine Einladung?



ääähmm... joaa... naja... also mein Taschengeld...



Schon klar, Laurenz.



Aber vielleicht können wir zusammenlegen und uns eine XXL-Pizza teilen?



Sollte klappen

Super



Na dann bin ich echt mal gespannt auf deine Story.



# AUFGABENBLATT NR. 4

## Hürden zur Nutzung von Unterstützungs- und Hilfsangeboten

Gleich hört ihr ein Gespräch zwischen Yamila und Laurenz, die ihr beide schon aus der vorherigen Unterrichtsstunde kennt. Yamila hatte euch um Hilfe gebeten, nach Informationen über Eiweiß-Shakes zu suchen, ihr erinnert euch sicher. Es scheint nun so, als hätte Yamila gerade eine belastende Phase in ihrem Leben. Doch Hilfe suchen möchte sie bislang nicht, findet ihr heraus warum? Hört aufmerksam dem Gespräch von Laurenz und Yamila zu und macht dabei Notizen zu den folgenden Fragen. Ihr habt 10 Minuten Zeit.

### Frage 1

Warum ist Yamila so zögerlich, in ihrer Situation Hilfe zu suchen?



Welche Aussage von Yamila deutet darauf hin, dass sie keine Hilfe suchen möchte?

Versuche Yamilas Bedenken in eigene Worte zu fassen. Warum denkst du, sucht sie keine Hilfe?

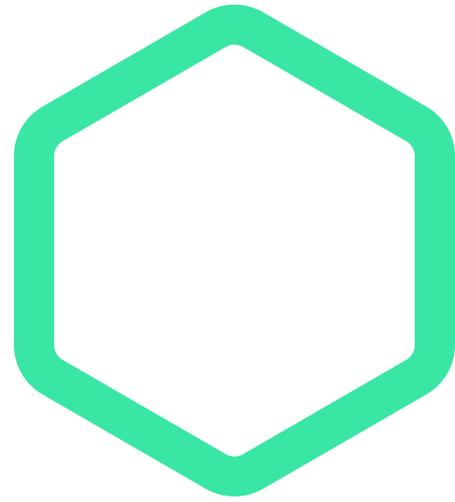
# AUFGABENBLATT NR. 4

## Hürden zur Nutzung von Unterstützungs- und Hilfsangeboten

### Frage 2

**Nenne weitere Gründe, warum Yamila keine Hilfe oder Unterstützung aktiv sucht bzw. das bislang nicht getan hat.**

Denke auch an Gründe, die sich nicht direkt aus dem Gespräch zwischen Yamila und Laurenz ergeben.



# AUFGABENBLATT NR. 5

## Eigene Ressourcen zum Umgang mit Hürden

Wie ihr erarbeitet habt, gibt es eine ganze Reihe von Gründen, warum Yamila bislang zögerlich war, in ihrer Situation Rat und Unterstützung zu suchen. Denkt nun einmal an die Einrichtungen und die Story der Nebolus-Rallye zurück (**nehmt hierzu gerne die angefertigte Tabelle des Aufgabenblatt Nr. 4 zu den Einrichtungen als Erinnerungstütze zur Hand**).

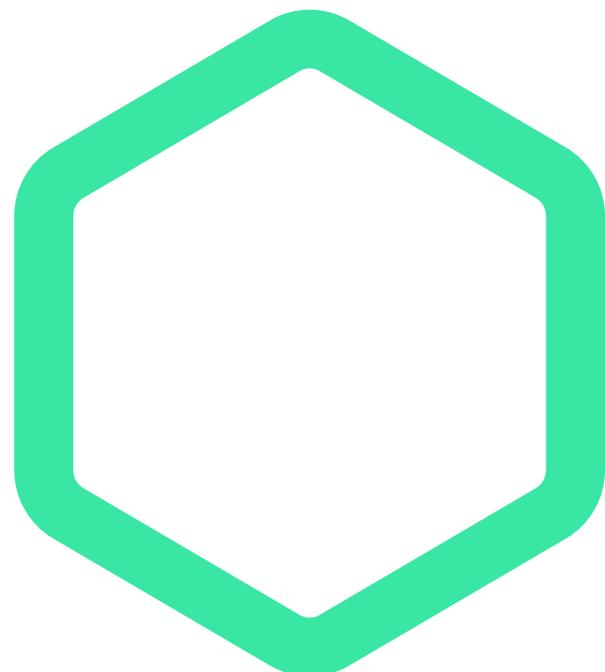


Was würde euch helfen gesundheitsbezogene Angebote (z. B. Vereine, Beratungseinrichtungen) bei Bedarf in Anspruch zu nehmen?

Sammelt eure Ideen, indem ihr überlegt **WER** könnte **WAS** tun, damit es euch leichter fällt die Angebote in Anspruch zu nehmen. Als Starthilfe für eure Überlegungen könnt ihr die nächste Seite nutzen. Dort sind bereits mehrere „WERS“ aufgeführt. Erstellt von diesen Punkten ausgehend, WAS von diesem WER getan werden kann, um euch zu helfen, die Angebote wahrzunehmen. Vielleicht fallen euch noch weitere Personen ein, die euch dabei helfen können. Tragt sie in die leeren Felder ein!

Setzt euch in der Gruppe zusammen. Jede Gruppe erhält ein Papierbogen mit dem „Placemat“. Jede/r Schüler:in notiert nun in dem zu ihm/ihr zeigenden Feld eigene Gedanken zur Aufgabenstellung. Wenn ein Gedanke notiert wurde, wird auf Zeichen der Lehrkraft das Blatt zum nächsten Feld gedreht und jede/r liest die schon getätigten Notizen und fügt noch eine eigene Idee hinzu. Es wird zunächst einmal nicht gesprochen!

Nach dieser Einzelarbeit findet ein Austausch in der Gruppe über die individuellen Antworten bzw. Ideen statt. In der dritten Phase werden durch die Gruppenmitglieder die wichtigsten Einträge farbig markiert. **Ihr habt 15 Minuten Zeit.**



# AUFGABENBLATT NR. 5

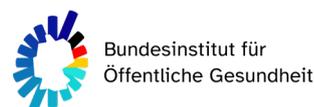


# LITERATURVERZEICHNIS

- Dadaczynski, K., Maur, K., Rathmann, K. & Okan, O. (2021). Gesundheitskompetenz als Gegenstandsbereich und Ziel von Unterricht [Health Literacy as a Subject Area and Goal of the Curriculum]. In: M. Goldfriedrich & K. Hurrelmann (Hrsg.), Gesundheitsdidaktik (S. 156-175). Weinheim: BeltzJuventa.
- Domanska, O. M., Loer, A.-K. M., Stock, C. & Jordan, S. (2022). Gesundheitskompetenz und Gesundheitsverhalten im Jugendalter: Ergebnisse einer bundesweiten Online-Befragung Jugendlicher. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17(4), 479–487. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00913-1>
- Eickelmann, B., Bos, W., Gerick, J., Goldhammer, F., Schaumburg, H., Schwippert, K., Senkbeil, M. & Vahrenhold, J. (2019). ICILS 2018 #Deutschland: Computer- und informationsbezogene Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern im zweiten internationalen Vergleich und Kompetenzen im Bereich Computational Thinking. Waxmann, New York.
- Frey, M. (2021). Psychische Krisen bei Kindern und Jugendlichen. *Nervenheilkunde*, 40(09), 691–698. <https://doi.org/10.1055/a-1524-8628>
- Genner, S., Süß, D., Waller, G., Willemse, I., Suter, L., Opliger, S., Vollmer, T. & Marti, C. (2015). Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. [https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/5272/3/2015\\_Genner\\_Medienkompetenz\\_Tipps\\_zum\\_sicheren\\_Umgang\\_mit\\_digitalen\\_Medien\\_2015\\_Auflage\\_5.pdf](https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/5272/3/2015_Genner_Medienkompetenz_Tipps_zum_sicheren_Umgang_mit_digitalen_Medien_2015_Auflage_5.pdf), zuletzt geprüft am 07.02.2023.
- Hintzpeter, B., Metzner, F., Pawils, S., Bichmann, H., Kamtsiuris, P., Ravens-Sieberer, U., Klasen, F. & The BELLA study group (2014). Inanspruchnahme von ärztlichen und psychotherapeutischen Leistungen durch Kinder und Jugendliche mit psychischen Auffälligkeiten: Ergebnisse der BELLA-Studie. *Kindheit und Entwicklung*, 23(4), 229–238. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000148>
- Kickbusch, I. & Maag, D. (2008). Health Literacy. In K. Heggenhougen & S. Quah (Hrsg.), *International encyclopedia of public health* (S. 204–211). Elsevier Acad. Press.
- Kultusministerkonferenz (KMK) (2016). Strategie der Kultusministerkonferenz „Bildung in der digitalen Welt“: Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 08.12.2016 in der Fassung vom 07.12.2017. [http://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/PresseUndAktuelles/2018/Digitalstrategie\\_2017\\_mit\\_We\\_zuletzt\\_geprueft\\_am\\_07.02.2023](http://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/PresseUndAktuelles/2018/Digitalstrategie_2017_mit_We_zuletzt_geprueft_am_07.02.2023).
- Paakkari, L., Torppa, M., Mazur, J., Boberova, Z., Sudeck, G., Kalman, M. & Paakkari, O. (2020). A Comparative Study on Adolescents' Health Literacy in Europe: Findings from the HBSC Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(10):3543. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103543>
- Krah, V., Frank, D. & Dadaczynski, K. (2022). Medien- und Gesundheitskompetenz zusammen denken und fördern. Überlegungen am Beispiel des Projekts Nebolus. *merz – Zeitschrift für Medienpädagogik*, 01/2022, 43-50.
- Röthlin, F. & Pelikan, J.M. & Ganahl, K. (2013). Die Gesundheitskompetenz der 15-jährigen Jugendlichen in Österreich: Abschlussbericht der österreichischen Gesundheitskompetenz Jugendstudie im Auftrag des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVSV). Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research, Wien. <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.715507&version>, zuletzt geprüft am 07.02.2023.
- Schulenkorf, T., Krah, V., Dadaczynski, K. & Okan, O. (2021). Addressing health literacy in schools in Germany: Concept analysis of the mandatory digital and media literacy school curriculum. *Frontiers in Public Health*, 9:687389.
- Schulte-Körne, G. (2016). Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen im schulischen Umfeld. *Deutsches Ärzteblatt*, 113(11), 183–190. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2016.0183>
- Sørensen, K., van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z. & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12:18. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>



# IMPRESSUM



Gefördert durch das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

## HERAUSGEBER

Universität Potsdam  
Humanwissenschaftliche Fakultät  
Department Sport- und Gesundheitswissenschaften  
Karl-Liebknecht-Str. 24-25  
14476 Potsdam  
info@nebolus.net  
www.uni-potsdam.de

## FACHLICHE VERANTWORTUNG

Prof. Dr. Kevin Dadaczynski

## AUTOR:INNEN

Demian Frank, Verena Krahl, Kerstin Bohnert,  
Mareike Brockmann, Kevin Dadaczynski

## LAYOUT UND GRAFIK

HelloDesign

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar. Alle Internetlinks wurden zuletzt am 31.03.2023 abgerufen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Institutionen, zu denen wir verlinken, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der verlinkten Internet-Angebote. Gleiches gilt für Literaturhinweise.

Das Copyright liegt bei den Autorinnen und Autoren. Die Arbeitsblätter S. 17 bis S. 19 stammen aus dem Medienpaket „Pausenlos gesund“ der Stiftung Gesundheitswissen.

Nachdruck, auch auszugsweise, mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Herausgeber:innen und Autor:innen.

© 2023

1. Auflage, Juni 2023

