

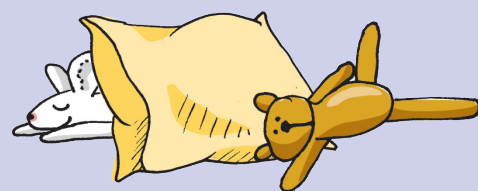
# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Flimmer ohne mich

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Medien sind überall**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Ohne die Flimmerkiste**



### Kurzinfo: Worum geht es?

Informationen wohin man schaut: Der riesige LCD-Werbebildschirm in der Innenstadt; eine große Auswahl deutschsprachiger und internationaler Tageszeitungen am Bahnhof; bunte Zeitschriften für Tierliebhaber, Hobbyköche, Gartenfreunde und Comicfans; die neuesten Popsongs und Informationen im lokalen Radiosender und auf dem MP3-Player; PC- und Konsolen-Spiele vom Hausbau bis zum Egoshooter; Werbung, pseudowissenschaftliche Dokumentationen und Cartoons im Fernsehen und eine unüberschaubare Masse an Websites im weltweiten Datennetz. Unsere Welt ist geprägt durch Medien bzw. mediale Einflüsse und ein Leben ohne Fernseher, Computer und Co ist in unserer Gesellschaft kaum noch vorstellbar.

Wo wir Erwachsenen schon den Überblick verlieren, sind Kinder schnell überfordert. Immer mehr Mädchen und Jungen tun sich schwer, zur Ruhe zu kommen oder sich über eine längere Zeit selbstständig mit einer Sache zu beschäftigen. Dies wird auch auf die vielen Reize, die (nicht zuletzt durch die Medien) fast pausenlos auf uns einströmen, zurückgeführt. Da es kaum möglich ist, sich dem medialen Einfluss komplett zu entziehen, es ist wichtig, Kindern Kompetenzen für den Umgang mit Medien zu vermitteln.

In diesem Unterrichtsbaustein soll daher die Mediennutzung der SchülerInnen im Mittelpunkt stehen. Dabei wird in der **ersten Unterrichtsstunde** Medienkonsum allgemein thematisiert. In der **zweiten Unterrichtsstunde** wird speziell auf das Thema Fernsehen eingegangen.



## Medien sind überall

UNTERRICHTSSTUNDE 1



### Lernziele

#### Die SchülerInnen sollen...

- ein Bewusstsein dafür bekommen, wo Medien überall eine Rolle in ihrem Leben spielen.
- zu einem kritischen Blick auf den Medienkonsum motiviert werden.

#### Des Weiteren sollen...

- Eltern für die Gefahren eines uneingeschränkten Medienkonsums sensibilisiert werden.

### Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
<b>Vorbereitung</b>	Familienhausaufgabe „Medienprotokoll“	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anweisung im Frontalunterricht</li></ul>	3 Min.
<b>Einstieg</b>	Einführungsgeschichte von Florina & Flo: „Medien sind überall“	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einsatz einer Kurzgeschichte</li><li>• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse</li></ul>	10 Min.
<b>Hauptteil</b>	1. Auswertung der Medienprotokolle	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemeinsame Auseinandersetzung in der Klasse</li></ul>	15 Min.
	2. Sammlung von Vor- und Nachteilen der Mediennutzung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppenarbeit</li><li>• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse</li></ul>	15 Min.
<b>Abschluss</b>	Familienhausaufgabe „Fernsehfremde Zeit“	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anweisung im Frontalunterricht</li></ul>	2 Min.



## Ablauf des Unterrichtsgeschehens

### VORBEREITUNG

Familienhausaufgabe „Medienprotokoll“

### Durchführung

Teilen Sie etwa eine Woche, bevor Sie den Unterrichtsbaustein „Medien sind überall“ durchführen wollen, die Familienhausaufgabe „Medienprotokoll“ aus und erklären Sie eventuell auch den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe Ende der ersten Unterrichtseinheit).

### EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Medien sind überall“

<b>Dauer</b>	ca. 10 Min.
<b>Material</b>	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Medien sind überall“
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einstieg in die Unterrichtsstunde</li></ul>

### Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand der SchülerInnen, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

### Medien sind überall

Heute ist Samstag. „Lalala“, singt Flo, als er zum Frühstück in die Küche kommt. Im Badezimmer hat er heute Morgen schon seinen Lieblingssong gehört. „Guten Morgen Flo“, sagen Flos Eltern, die am Frühstückstisch sitzen und die Zeitung lesen. „Hallo“ sagt Flo vergnügt und stellt das Radio lauter. Dort hat gerade der Nachrichtensprecher die Wetteransage beendet und nun kommt eine Kindersendung. Die hört Flo immer gerne, während er frühstückt.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

„Was hast du heute vor?“, fragt Flos Vater. „Also, erst höre ich die Kindersendung im Radio zu Ende. Und dann kommt Florina vorbei. Sie hat ein neues Spiel für die Spielekonsole, das wollen wir ausprobieren. Nach dem Mittagessen gehe ich schnell rüber zu Max. Er hat ein paar spannende Tierzeitschriften, die er mir mal ausleihen wollte. Und um 15 Uhr kommt der Kinderclub im Fernsehen, den darf ich nicht verpassen!“, antwortet Flo.

„Da hast du ja ein volles Programm heute“, sagt Flos Vater. „Ein volles Medien-Programm“, ergänzt die Mutter, „das finde ich nicht so gut. Ich denke, heute solltest du mal einen medienfreien Tag einlegen. Sicher fällt dir auch etwas anderes ein als Computerspiele, Zeitschriften und Fernsehen.“ „Och nee“, stöhnt Flo „was soll ich denn dann den ganzen Tag machen? Medien sind doch überall!“

## Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxisteil der Stunde könnten folgende Fragen dienen:

- *Wisst ihr, was Medien sind?*
- *Welche Medien kennt ihr?*
- *Spielt ihr lieber am Computer oder draußen?*

## HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

*Auswertung der Medienprotokolle*

<b>Dauer</b>	ca. 10 Min.
<b>Material</b>	eine große Pappe oder Papierbahn, bunte Klebepunkte
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewusst werden, dass eine Vielzahl von Medien im Alltag genutzt werden.</li><li>• Wahrnehmen, wie viel Zeit mit Mediennutzung verbracht wird.</li></ul>

## Vorbereitung

Bitten Sie die SchülerInnen am Vortag, die ausgefüllten Medienprotokolle aus der Familienhausaufgabe mit in die Schule zu bringen.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Für die Auswertung der Protokolle bereiten Sie ein Plakat mit mehreren Spalten vor. Beschriften Sie die Spalten mit den unterschiedlichen Medientypen: Zeitung, Zeitschriften, Bücher, Radio, MP3-Player, CD Player/Kassettenrecorder, Fernseher, Internet, PC-/Konsolen-Spiele, Handy, sonstige Medien.

## Durchführung

Auf den Protokollen haben die Familien jeweils einen Strich pro Viertelstunde Medienkonsum der jeweiligen Schülerin/des jeweiligen Schülers notiert. Die Kinder sollen nun diese Angabe mithilfe von Klebepunkten auf das Plakat übertragen (1 Klebepunkt pro Viertelstunde).

Wenn alle fertig sind, schauen Sie gemeinsam, wie viel Zeit insgesamt am entsprechenden Tag für die einzelnen Medientypen verwandt wurde. Zählen Sie die Punkte zusammen und vermerken Sie die entsprechende Zeit auf dem Plakat. Im Anschluss kann noch ein Ranking der in der Klasse am meisten genutzten Medien gebildet werden.

## Auswertung

Zur Auswertung können folgende Fragen dienen:

- *Habt ihr damit gerechnet, dass die Klasse so viel Zeit mit Medien verbringt?*
- *Hättet ihr geahnt, dass ..... das meistgenutzte Medium ist? Was ist das Besondere / Tolle an diesem Medium?*

## 2. Sammlung von Vor- und Nachteilen der Mediennutzung

<b>Dauer</b>	ca. 20 Min.
<b>Material</b>	Papier, Stifte
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• die Vor- und Nachteile von Mediennutzung erkennen</li><li>• Erkennen, dass Maßhaltung bei der Nutzung von Medien wichtig ist</li></ul>



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Durchführung

Teilen Sie die Klasse in drei bis vier Gruppen ein und erklären Sie die Aufgabenstellung.

Jede Gruppe bekommt ein Medium aus den Top 3 (bzw. 4) der meistgenutzten Medien der Klasse zugeteilt. Nun hat sie die Aufgabe, mindestens drei Vor- und drei Nachteile der Nutzung dieses Mediums zu überlegen und die gefundenen Argumente kurz schriftlich festzuhalten.

Nach etwa 10 Minuten kommt die Klasse wieder zusammen und die Gruppen stellen sich gegenseitig die Ergebnisse ihrer Gruppenarbeit vor.

## Auswertung

Die Auswertung der Aufgabe erfolgt im Klassenverbund. Folgende Fragen können hilfreich sein:

- *Fiel es euch schwer, Vor- und Nachteile zu finden?*
- *Was glaubt ihr, sind Medien eher gut oder eher schlecht?*
- *Was meint ihr, ist es besser häufig oder selten Medien zu nutzen?*

## ABSCHLUSS

### Familienhausaufgabe „Fernsehfremie Zeit“

<b>Dauer</b>	ca. 2 Min.
<b>Material</b>	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Fernsehfremie Zeit“ (siehe übernächste Seite)
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freizeit ohne neue Medien verbringen</li><li>• Bedeutung der neuen Medien für das eigene Freizeitverhalten erfahren</li></ul>

Diese Familienhausaufgabe sollte nur aufgegeben werden, wenn die zweite Unterrichtsstunde des Bausteines ebenfalls durchgeführt wird, da eine Auswertung der Ergebnisse an dieser Stelle sehr wichtig ist. Ansonsten entfällt die Familienhausaufgabe an dieser Stelle.

## Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe „Fernsehfremie Zeit“ aus und erklären Sie eventuell auch den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe übernächste Seite).

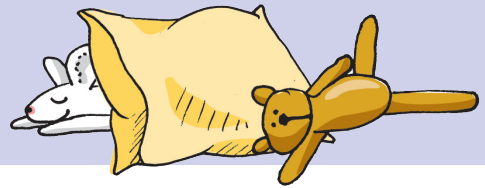


# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Medienprotokoll

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

-----

ist es bei euch auch so? Morgens weckt der Radiowecker mit den neuesten Popsongs die Familie. Anschließend wird beim Frühstück die Tageszeitung studiert. Auf dem Weg zu Schule und Arbeit kommt der MP3-Player mit der Lieblingsmusik zum Einsatz. Die Eltern rufen im Büro erst mal ihre E-Mails ab. Die Kinder recherchieren derweil in der Schule im Internet zu umweltbewusstem Verhalten und schauen sich auf Video eine Dokumentation über das Flugverhalten der Rotschwanzfledermäuse an. In in der Pause ist die letzte Folge der Lieblingsserie das Top-Thema. An Nachmittag und Abend geht es weiter mit Musik, bunten Zeitschriften, Fernsehen, Internet und Spielen auf der Konsole oder dem PC.

In unserer Umwelt sind wir umgeben von Medien, von morgens bis abends. In der nächsten Woche wollen wir uns im Unterricht mit dem Thema Medien beschäftigen. Wir möchten euch daher bitten, einen Tag lang ein Medienprotokoll für euer Schulkind zu führen. Macht dazu für jede Viertelstunde Medienkonsum einen Strich beim entsprechenden Medium in der Tabelle. Mit den Ergebnissen wollen wir schauen, welches das meist genutzte Medium in der Klasse ist und wie man medienfreie Zeiten gestalten kann.

Datum:		Name des Kindes:	
<b>Medien</b>			
Zeitung		CD-Player / Kassettenrecorder	
Zeitschriften		Fernseher	
Bücher		Internet	
Radio		PC- / Konsolen-Spiele	
MP3-Player		Handy	
.....		.....	

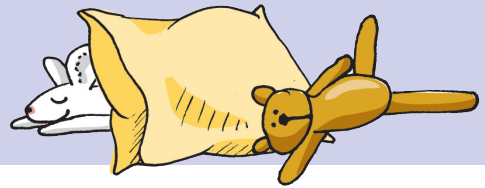


# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Fernsehfrie Zeit

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

---

heute haben wir uns im Unterricht mit dem Thema Medien beschäftigt. Dazu haben wir die Medienprotokolle ausgewertet, die ihr in der letzten Woche ausgefüllt hattet und festgestellt, wie häufig die Kinder in der Klasse Medien nutzen. Im Anschluss daran haben wir überlegt, was denn eigentlich gut an Medien ist und was nicht so gut.

Medien gehören zu unserer Gesellschaft und wir sind ständig Medienreizen ausgesetzt. Vielleicht wünscht ihr euch in unserer heutigen stressigen Zeit und Umgebung manchmal zurück in die ruhige Kindheit eurer Großeltern und Urgroßeltern? Muss das nicht schön gewesen sein, als noch nicht überall Handys klingelten, Fernsehapparate liefen und man unter Netz höchstens ein Haarnetz verstand?

Heute wollen wir euch daher ein gewagtes Experiment vorschlagen. Vielleicht wird es euch einige Überwindung kosten, aber wir versprechen euch eine intensive Zeit mit eurer Familie. Die Familienhausaufgabe für diese Woche lautet: Versucht einmal, ein komplettes Wochenende OHNE den Fernseher auszukommen, Spielkonsolen und Computerspiele eingeschlossen!

Natürlich gilt dies für Kinder und Eltern gleichermaßen. Huch, wie soll denn dann mein Freizeitprogramm aussehen, fragt ihr euch vielleicht jetzt. Kreativität ist hier gefragt. Euch wird sicher etwas einfallen: Ein Gesellschaftsspiel spielen, endlich mal wieder früh schlafen gehen, die Fotos aus dem letzten Urlaub anschauen und einkleben, sich mal wieder ausgiebig unterhalten, gemeinsam einen Spaziergang machen... Wir sind sicher: Ihr werdet es schaffen. Die Urgroßeltern haben es schließlich auch geschafft!





## Mediennutzung

### ZUSÄTZLICHE ELTERNINFORMATION

Liebe Eltern,

Medien sind aus unserem Leben kaum noch wegzudenken. Sich ihnen mitunter zu entziehen ist nicht einfach und doch ist es lohnenswert, denn die ständige Mediennutzung birgt Gefahren, insbesondere für die Kinder:

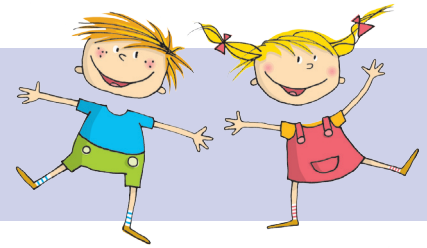
- Kinder, die permanent Medien nutzen, können unter Umständen leichter den Blick für die nicht-mediale Realität verlieren, die sie umgibt. Im Extremfall kann es zur sozialen Isolation kommen, da reale Kontakte immer weiter in den Hintergrund treten.
- Die ständige Beschallung mit Informationen kann bei Kindern über kurz oder lang eine Reizüberflutung auslösen. Die Vielzahl der Informationen kann dann nicht mehr richtig ein- bzw. zugeordnet und damit nur schwer verarbeitet werden.
- Zur Ruhe zu kommen, fällt immer mehr Kindern schwer, denn echte Ruhe und eine „Medienpause“ sind nur noch selten gegeben. Aus der mangelnden Entspannung kann Stress entstehen, der über einen längeren Zeitraum hinweg wiederrum zu Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen führt – auch schon bei den Kleinsten.
- Kinder und Jugendlichen haben durch die modernen Medien leichten Zugang zu pornographischen und gewaltverherrlichenden Inhalten, die sie oft noch nicht kritisch betrachten und einordnen können. Realität und Fiktion werden dadurch allzu leicht vermischt und können die Wirklichkeitswahrnehmung verschieben.
- Auch die Mediengeräte selbst sind mit Bedacht zu nutzen. So wird beispielsweise die Musik über die Kopfhörer der herkömmlichen MP3-Player oftmals sehr laut und direkt aufs Trommelfell abgespielt, was Hörschädigungen zur Folge haben kann.

Wir wollen den Medienkonsum hier gar nicht verteufeln. Auch uns ist klar, dass der Umgang mit Medien heute stärker als früher zum Lebensalltag dazugehört und daraus nicht mehr wegzudenken ist. Nicht außer Acht zu lassen ist außerdem, dass Medien auch positive Effekte und Wirkungen haben, man denke zum Beispiel an sinnvolle und motivierende Lernsoftware, spannende Kinderbücher und die Freiheit des Internets, die uns ermöglicht, schneller als jemals zuvor auf Informationen zuzugreifen. Auf das richtige Maß und die kindgerechte Auswahl von Medien kommt es hier an, damit Ihr Kind auch ohne Medien stark und handlungsfähig ist, Kreativität entwickeln kann, soziale Beziehungen aufbaut und regelmäßige Momente der Ruhe und Entspannung findet, ohne ständig klingelndes Handy oder MP3-Beschallung.



## Ohne die Flimmerkiste

UNTERRICHTSSTUNDE 2



### Lernziele

#### Die SchülerInnen sollen...

- sich mit der Bedeutung von Fernsehen und Computer in ihrer Freizeitgestaltung auseinandersetzen.
- sich Alternativen zum Medienkonsum bewusst machen.

#### Des Weiteren sollen...

- die Eltern motiviert werden, den Fernsehkonsum ihrer Kinder kritisch zu begleiten.

### Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
<b>Einstieg</b>	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Fernsehfremie Ferien“	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einsatz einer Kurzgeschichte</li><li>• Anschl. Austausch in der Klasse</li></ul>	15 Min.
<b>Hauptteil</b>	Ideensammlung „Anstatt Fernsehen“	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemeinsame Auseinandersetzung in der Klasse</li><li>• kreative Einzelarbeit</li></ul>	20 Min.
<b>Abschluss</b>	1. Entspannungsübung: „Kino im Kopf“	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anleitung zur individuellen Phantasiereise</li></ul>	8 Min.
	2. Elterninfo „Tipps zum Fernsehkonsum“	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anweisung im Frontalunterricht</li></ul>	2 Min.



## Ablauf des Unterrichtsgeschehens

### EINSTIEG

#### Die Geschichte von Florina & Flo: „Fernsehfreie Ferien“

<b>Dauer</b>	ca. 15 Min.
<b>Material</b>	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Flo und Florina „Fernsehfreie Ferien“
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einstieg in das Thema der Unterrichtsstunde</li><li>• Reflexion der Erfahrungen aus der Familienhausaufgabe „Fernsehfreie Zeit“</li></ul>

### Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand der SchülerInnen, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

#### Fernsehfreie Ferien

Heute ist der erste Schultag nach den Herbstferien. „In den Ferien war ich für ein paar Tage zu Besuch bei meiner Ur-Oma.“, berichtet Florina in der großen Pause. „Die hat keinen Computer und auch keinen Fernseher.“ „Nanu, warum das denn?“, wundert sich Flo. „Für einen Computer ist sie zu alt, sagt sie. Und der Fernseher ist kaputt gegangen. Weil meine Ur-Oma so schlecht hören kann und daher kaum noch etwas versteht, hat sie beschlossen, sich keinen neuen zu kaufen.“, sagt Florina.

„Was hast du denn die ganze Woche über gemacht? War dir gar nicht langweilig?“, fragt Flo. „Ja, am Anfang schon. Da wusste ich gar nicht so recht, was ich mit der ganzen freien Zeit anfangen sollte. Aber dann habe ich mich mit Tom und Anja aus dem Nachbarhaus angefreundet. Wir haben jeden Tag draußen gespielt und eine Höhle gebaut. Und wenn es mal geregnet hat, habe ich ein Buch gelesen. Manchmal haben meine Oma und ich auch ein bisschen Radio gehört und uns ausgeruht. Und abends haben wir meist Mensch-ärgere-dich-nicht gespielt. Das war richtig gemütlich.“, berichtet Florina. „Das klingt so, als ob die Zeit eigentlich schnell vorbei gegangen wäre!“, sagt Flo. „Ja genau! Weißt du was?! Nach ein paar Tagen habe ich den Fernseher und den Computer gar nicht mehr vermisst. Das hat mich selbst gewundert!“, antwortet Florina.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Auswertung

Zum Austausch über die Geschichte und die eigenen Erfahrungen aus der Familienhausaufgabe „Fernsehfremde Zeit“ können folgende Fragen anregen:

- *Könnt ihr euch vorstellen, wie Florinas Ur-Oma ohne Fernseher und Computer zu leben?*
- *In der Familienhausaufgabe solltet ihr ja auch mal eine Zeit lang ohne Fernsehen auskommen. Hat das geklappt? (ggf. auch: Habt ihr in dieser Zeit weniger ferngesehen?)*
- *Ist es euch schwer gefallen, auf den Fernseher zu verzichten?*

## HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Ideensammlung: „Anstatt Fernsehen“

<b>Dauer</b>	ca. 20 Min.
<b>Material</b>	weiße DIN A5 Karteikarten, ein Karteikasten, Malutensilien
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufspüren und Kennenlernen alternativer Aktivitäten zur Mediennutzung</li><li>• Reflexion persönlicher Freizeitinteressen und -vorlieben</li></ul>

## Durchführung

Wie in der Geschichte von Flo und Florina ist es häufig erst mal langweilig, wenn Fernsehen und Computer nicht für die Freizeitgestaltung zur Verfügung stehen. Mit der Zeit gewöhnt man sich jedoch daran, ohne Fernsehen und Computer auszukommen und entwickelt viele Ideen, was man stattdessen machen könnte.

Die Ideensammlung „Anstatt Fernsehen“ soll den (zeitweiligen) Verzicht auf Fernsehen und Co erleichtern und Alternativen präsent halten. Dafür werden zunächst in der Klasse Ideen gesammelt, was man tun kann, anstatt fernzusehen oder am Computer zu spielen. Die Kinder können dabei ihre Erfahrungen aus der Familienhausaufgabe einfließen lassen und darüber hinaus andere Ideen entwickeln.

Hilfreich können folgende Fragen sein:

- *Was habt ihr während der fernsehfremden Zeit gemacht?*
- *Welche Ideen habt ihr noch, was man tun kann, anstatt fernzusehen oder Computer zu spielen?*



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Im Anschluss malen oder schreiben die Kinder die verschiedenen Ideen zu den alternativen Aktivitäten auf die Karteikarten. Diese werden in einem Karteikasten gesammelt, der im Klassenraum aufgestellt wird. So haben die SchülerInnen die Möglichkeit, bei Bedarf noch mal die Freizeitideen anzuschauen und umzusetzen.

## ABSCHLUSS

### 1. Entspannungsübung: Kino im Kopf

<b>Dauer</b>	ca. 8 Min.
<b>Material</b>	CD-Player, CD mit meditativem Musikstück
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anregung und Förderung der eigenen Phantasie</li><li>• Phantasiereisen als Entspannungsmethode kennenlernen</li></ul>

### Durchführung

Fordern Sie die SchülerInnen auf, sich bequem hinzusetzen und die Augen zu schließen. Lesen Sie mit ruhiger Stimme den folgenden Text vor. Spielen Sie im Anschluss eine meditative Musik ein (ca. 2 Minuten)

#### Kino im Kopf

Stellt euch vor, in eurem Kopf ist ein kleines Kino. In dem Kino laufen nicht die neuesten Filme aus Amerika, sondern ihr bestimmt das Programm. Vielleicht wollt ihr gerne einen Film über euren letzten Sieg beim Fußball sehen? Oder soll er sich um eine Urlaubsreise drehen? Vielleicht denkt ihr aber auch an ein anderes schönes Erlebnis, an ein Grillfest in der warmen Sonne oder das Schlittensfahren im Winter? Das Programm bestimmt ganz alleine ihr.

Seht die Bilder vor eurem inneren Auge und hört die Geräusche. Erinnerst ihr euch an einen Geruch? Oder an einen Geschmack? Genießt nun die Vorstellung in eurem Kopf-Kino bis die Musik zu Ende ist.

### Auswertung

Zur Auswertung der Phantasiereise können folgende Fragen hilfreich sein:

- *Was war das Thema eures Films im Kopf-Kino?*
- *Wie hat euch die Übung gefallen?*



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## 2. Elterninformation „Tipps zum Fernsehkonsum“

<b>Dauer</b>	ca. 2 Min.
<b>Material</b>	pro SchülerIn ein Ausdruck der der Elterninformation „Tipps zum Fernsehkonsum“ (siehe nächste Seite)
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eltern werden über einen geeigneten Umgang mit dem Medium Fernsehen informiert</li></ul>

### Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Elterninformation „Tipps zum Fernsehkonsum“ aus.



## Tipps zum Fernsehkonsum

### ELTERNINFORMATION

Liebe Eltern,

in den vergangenen Wochen haben wir uns im Unterricht mit dem Thema Medien auseinander gesetzt. Viele Familien haben in der letzten Woche im Rahmen der Familienhausaufgabe versucht, ohne Fernsehen und den Computer auszukommen. Dabei haben Sie wahrscheinlich interessante Erfahrungen innerhalb Ihrer Familie machen können, die sonst nicht möglich gewesen wären. Nun ist er also wieder da, der Fernseher. Aber vielleicht sehen Sie die Flimmerkiste ja nun etwas kritischer. Einige Tipps zum Fernsehkonsum wollen wir Ihnen noch an die Hand geben.

- Stellen Sie feste Regeln für den Mediengebrauch auf. Kinder im fortgeschrittenen Grundschulalter sollten nach Angabe der BZgA täglich maximal 45 Minuten fernsehen oder am Computer bzw. an Spielkonsolen aktiv sein. Hörmedien sollten maximal 60 Minuten genutzt werden.
- Zeigen Sie Ihrem Kind Alternativen zum Medienkonsum auf. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was es sonst noch gerne tut und denken Sie ggf. auch über eine Vereinsmitgliedschaft nach, etwa, wenn Ihr Kind gerne Fußball spielt. Auch außerhalb von Vereinen kann es mit Freunden draußen sportlich aktiv sein, oder sich mit Gesellschaftsspielen, Puzzeln, Rollenspielen oder Lesen beschäftigen.
- Fernseher, Computer und Spielkonsolen im Kinderzimmer erhöhen den Medienkonsum und haben im Kinderzimmer nichts zu suchen.
- Kinder benötigen noch Begleitung und Unterstützung bei der Auswahl der für sie geeigneten Medien, Computerspiele und Fernsehsendungen. Sie müssen in diesem Alter nicht mehr bei jedem Medienkonsum neben dem Kind sitzen. Sie sollten die regelmäßigen Serien und Spiele Ihres Kindes aber zumindest einmal geschaut haben, um einschätzen zu können, um was es darin geht und ob mögliche Gefahren enthalten sind. Sendungen oder PC-Spiele mit gewaltverherrlichenden, diskriminierenden oder pornographischen Inhalten können so direkt ausgeschlossen werden.

Und noch ein Tipp: Der Verein Programmberatung für Eltern e.V. hat es sich zum Ziel gesetzt, Eltern beim Umgang mit dem Medium Fernsehen zu unterstützen. Auf der Website [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de) finden Sie Informationen dazu, welche Fernsehsendungen für Kinder im Grundschulalter geeignet sind.

