



Gesundheit
Stadt Bern

Digitales Gleichgewicht

Ein Programm zur Stärkung.

auspacken
anpacken

Digitale Medien sind ein Thema, das zur Zeit alle bewegt. Sowohl Eltern, Schule und die Gesellschaft. Dabei stellt sich immer wieder die Frage, was gesund im Umgang mit den digitalen Medien ist und was zu viel ist.

Dieses Curriculum richtet sich an Schülerinnen und Schüler vom Kindergarten bis zur 9. Klasse und an ihre Lehrpersonen und Eltern. Die Themen sind altersgerecht aufeinander abgestimmt und werden methodisch vielfältig umgesetzt. Das Angebot sensibilisiert Kinder, Jugendliche und Erwachsene bezüglich Chancen und Risiken der digitalen Medien.

Die Impulse aus den einzelnen Modulen können im Verlauf des Schuljahres von der Lehrperson weiter vertieft werden.

Zyklus 1

KG/1./2. Klasse

Zyklus 2

3. – 6. Klasse

Zyklus 3

7. – 9. Klasse

Kindergarten

Nils ist es langweilig

Kinder werden darauf sensibilisiert, dass gewisse digitale Inhalte nicht altersgerecht sind. Und dass es viel Anderes gibt, das auch Spass macht.

Inhalt

- Regeln im Umgang mit Handy, Tablet und Co.
- Freizeitbeschäftigungen ohne digitale Medien

Methode

Geschichte vom kleinen Drachen Nils, der aus Versehen Daten auf dem Computer löscht.

Elternarbeit

- Merkblätter zum Abgeben
- Medienregeln
- Medienvertrag

Material

- Geschichte von Nils als Bilderbuch
- Sammlung von nützlichen Links

Zeit 35 Minuten



1. und 2. Klasse

Lisas & Antons verbotenes Bild

Kinder diskutieren, welches Verhalten im Netz fair ist und welches nicht. Zudem werden sie aufgefordert, Lösungen für den von Lisa und Anton vorgetragenen Konflikt zu erarbeiten.

Inhalt

- Verhalten im Netz / respektvoller Umgang
- Alterslimiten
- Freizeitbeschäftigungen ohne digitale Medien

Methode

Geschichte der Zwillingdrachen Lisa und Anton, die sich bezüglich den Regeln im Netz streiten. Die Kinder haben den Auftrag, Lisa und Anton bei der Lösung ihres Konflikts zu helfen.

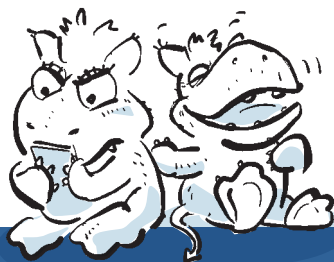
Elternarbeit

- Merkblätter zum Abgeben
- Medienregeln
- Medienvertrag

Material

- Bild von Lisa mit der Perlenkette
- Kleiner Fragebogen von Lisa
- Sammlung von nützlichen Links

Zeit 1 Lektion



3. und 4. Klasse

Der Club der fairen Löwen

Kinder erzählen über Apps, die sie kennen und selber benutzen. Dabei besprechen wir Vor- und Nachteile. Durch Gustav's Geschichte werden die Kinder aufgefordert, sich zu überlegen, was ein fairer Umgang im Netz bedeutet.

Inhalt

- Respekt im Netz
- Wo kann ich Hilfe holen?
- Eigene Mediennutzung reflektieren
- Wie kann ich mit verletzenden Bildern umgehen?

Methode

Geschichte des Löwen Gustav, der im Netz eine schlimme Erfahrung gemacht hat: Jemand hat ein Bild von ihm verfälscht und dieses ins Netz gestellt. Jetzt ist Gustav ganz verzweifelt und will sich wehren. Deshalb hat er den «Club der fairen Löwen» gegründet. Allerdings hat er noch keine Regeln dafür aufgestellt.

Material

- Regeln des Clubs / Mitgliedschaft für den Club
- Sammlung von nützlichen Links
- Elterninformationsblatt

Zeit 2 Lektionen



5. und 6. Klasse

Alles easy oder?

Die Kinder werden gegenüber Cybermobbing sensibilisiert: Wer hat welche Verantwortung? Sind passive Zuschauerinnen und Beobachter unschuldig? An wen kann man sich im Notfall wenden? Wer bietet Unterstützung?

Inhalt

- Wie kann ich Cybermobbing verhindern?
- Was kann ich tun, wenn Cybermobbing trotzdem geschieht?
- Rechte und Pflichten

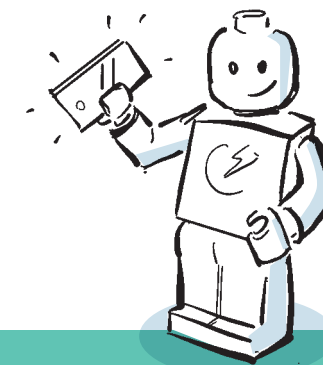
Methode

- Arbeit mit Legofiguren um Lösungswege zu finden
- Filmbeiträge
- Gruppenarbeiten und Diskussionsrunden

Material

- Sammlung von nützlichen Links

Zeit 3–4 Lektionen



Karin B. Friedli

«Die digitalen Medien spiegeln die unterschiedlichsten Themen wider. Somit kann man in deren Reflexion und Diskussion wichtige gesundheitsfördernde Faktoren mit den Schülerinnen und Schülern besprechen»

Gerne arbeite ich auch mit Ihrer Schule zusammen. Dabei kann die ganze Schule daran teilnehmen oder auch einzelne Stufen oder Klassen.

Haben Sie Fragen?

Melden Sie sich unter 031 321 69 30 oder karin.friedli@bern.ch

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Karin Friedli
Monbijoustrasse 11, 3011 Bern
www.bern.ch/gf-schule



7. Klasse

Is it too much?

Zeitmanagement: Wann ist viel zu viel?

Methode

- Beurteilung von verschiedenen Suchtmitteln in Bezug auf die Frage: Wann ist es eine Sucht?
- Kleiner Fragebogen zur Reflexion des eigenen «Medienkonsums»
- Vertiefung durch Rollenspiel

Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

Zeit 4 Lektionen

8. Klasse

Take Care of your «Selfie»

Digitale Frauen- und Männerbilder: Wie präsentiere ich mich im Netz?

Methode

- Vertiefung durch Rollenspiel
- Aktuelle Frauen- und Männerbilder aus den digitalen Welten
- Kleiner Fragebogen: Was poste ich von mir?

Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

Zeit 4 Lektionen

9. Klasse

Me, Myself and the Digital World

Die digitalen Medien und ich. Wann ist ein Verhalten respektvoll, wann verletzend? Was heisst ethisches Verhalten im Netz?

Methode

- Eigene Ethikgrundsätze für die Klasse und für sich selber aufschreiben
- Vertiefung durch Rollenspiel

Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

Zeit 4 Lektionen

Für Eltern und Lehrpersonen

Elternworkshops

In den Workshops werden sowohl wichtige Begebenheiten im Netz und sinnvolle Regeln als auch grundsätzliche Erziehungsthemen besprochen.

Eltern-Kind-Parcours

Ein Eltern-Kind-Parcours findet in Zusammenarbeit mit dem Quartier statt und soll dabei helfen, ein geeignetes Freizeitangebot für die Kinder bzw. Jugendlichen zu finden.

Lehrpersonen / Kollegien

Für Lehrerkollegien gibt es das Angebot «Digitales Gleichgewicht» auch. Dabei ist der Fokus darauf ausgerichtet, das Thema im Unterricht zu vertiefen.

Angebote der Fachstelle

- Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
- Ernährung & Bewegung
- Suchtprävention / Digitale Medien
- zWäg! Du seisch wo düre

Gesundheitsdienst, Fachstelle
schulische Gesundheitsförderung
und Prävention, Monbijoustrasse 11
3011 Bern
www.bern.ch/gf-schule