Gesund macht Schule

Praxismaterial
Ich-Stärkung/ Suchtprävention

inkl. Kurzinfos zu den Themenbereichen Mobbing und Medienkompetenz



Ich bin stark – wir sind stark!



Unterrichtsmaterial zu den Themenbereichen

- Lernatmosphäre und Klassenklima
- Selbstvertrauen
- Soziale Kompetenz
- Abenteuer und Kreativität
- Glück

Hrsg. Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg

Ärztekammer Nordrhein

Ärztekammer Hamburg

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Impressum

Vorwort
Autoren:
Dr. med. Sven Dreyer, Präsident der Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf
Dr. med. Pedram Emami, Präsident der Ärztekammer Hamburg, Hamburg
Sabine Deutscher, Vorständin der AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

Ich bin stark – wir sind stark!
Unterrichtsmaterial zum Themenfeld Ich-Stärkung/Suchtprävention

Fachliche Konzeption und Redaktion:
Emma Korzilius, Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen

Wissenschaftliche Beratung für die Sachinformationen:
Ausschuss für Prävention und Gesundheitsberatung der Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf

Gesamtleitung des Programms bei der Ärztekammer Nordrhein:
Snezana Marijan, Referat Prävention/Gesundheitsberatung

Gesamtleitung des Programms bei der AOK Rheinland/Hamburg:
Dr. med. Anne Neuhausen, Geschäftsbereich Prävention/Gesundheitssicherung

Grafische Gestaltung der Materialien:
Tina Ennen, Köln
Illustrationen: Lisa Boy, Köln
Lektorat: Paula Matos, Online-Lektorat 24
Titelfoto: ©stock.adobe.com/LIGHTFIELD STUDIOS

Herausgeber:
Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf
AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf
1. Auflage 2026

Vorwort

Liebe Lehrkräfte, liebe Mitarbeitende aus dem Ganztag,

die Grundschulzeit ist eine prägende Phase im Leben eines Kindes. In diesen Jahren werden nicht nur grundlegende schulische Fähigkeiten vermittelt, sondern auch grundlegende soziale Kompetenzen, wie Empathie, Teamfähigkeit und Umgang mit Konflikten. Diese Reifung der kindlichen Persönlichkeit setzt sowohl physische als auch psychische Gesundheit und Stabilität voraus, die jedoch nicht selbstverständlich sind.

Ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen – insbesondere jüngere Kindern im Alter von 7 bis 13 Jahren – berichten laut COPSY-Studie 2025 von einer eingeschränkten gesundheitlichen Lebensqualität und psychischen Belastungen. Die Studie zeigt zudem, dass Mädchen und junge Frauen stärker betroffen sind. Laut dem Bundesgesundheitsministerium waren 2023 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen psychisch gestresst. Die häufigsten Krankheiten seien Angst- und Essstörungen und Depressionen. Zudem konstatiere man einen unverhältnismäßig hohen Medienkonsum.

Vor diesem Hintergrund wird die Förderung der Resilienz, also der Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen, immer wichtiger. Ein zentrales Element dabei ist die Ich-Stärkung. Kinder, die früh lernen, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, und über emotionale Kompetenzen verfügen, sind besser gegen Stressfaktoren und riskantes Verhalten gewappnet.

Im Lehrplan Sachunterricht in NRW und im Bildungsplan für die Grundschule in Hamburg spielt die Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenzen von Kindern daher eine zentrale Rolle. Unter den Themenbereichen „Ich und die anderen“ und „Gesundheit und Lebensführung“ (NRW) sowie „Gesundheitsförderung“ und „Sozialerziehung“ (Hamburg) wird deutlich, wie wichtig es ist, Kindern Werkzeuge an die Hand zu geben, damit diese selbstbestimmt und verantwortungsvoll mit sich und ihrem Umfeld umgehen können. Die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls ist nicht nur eine Grundvoraussetzung für den schulischen Erfolg, sondern auch eine wichtige Grundlage für ein suchtfreies Leben.

Als Ärztekammer Nordrhein, Ärztekammer Hamburg und AOK Rheinland/Hamburg sehen wir es als unsere Verantwortung, Kinder frühzeitig zu unterstützen und Lehrerinnen und Lehrer darin zu bestärken, Ich-Stärkung als Teil der Suchtprävention in den Schulalltag zu integrieren. Diese Unterrichtsmappe soll Ihnen dabei eine wertvolle Hilfe sein. Sie bietet praxistaugliche Anregungen und Materialien, um Kinder in ihrem Selbstvertrauen und ihren sozialen Kompetenzen zu stärken, ein förderndes Klassenklima zu entwickeln und die Kreativität der Kinder zu fördern. Zudem werden Informationen zur Arbeit in den Themengebieten Medienkonsum und Mobbing gegeben.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Umsetzung dieser wichtigen Themen. Mit Ihrem Engagement leisten Sie einen wertvollen Beitrag zum gesunden Aufwachsen der Kinder.

Dr. med. Sven Dreyer
Präsident der Ärztekammer Nordrhein

Sabine Deutscher
Vorständin der AOK Rheinland/Hamburg

Dr. Pedram Emami
Präsident der Ärztekammer Hamburg

Inhalt

Vorwort

Einleitung
Inhalte und Ziele des Unterrichts Seite 5
Schlüsselfragen für den Unterricht Seite 6

Hintergrundinformation für Lehrkräfte und Erziehende
Was ist Sucht? – Auch ein Thema für die Grundschule Seite 7
Was ist Mobbing? Seite 9
Medienkompetenz Seite 12
Didaktische Hinweise Seite 14
Einbindung der Eltern Seite 17

Materialien für den Unterricht
Verzeichnis der Materialien Seite 18

- Lernatmosphäre und Klassenklima Seite 24
- Selbstvertrauen Seite 83
- Soziale Kompetenz Seite 98
- Abenteuer und Kreativität Seite 124
- Glück Seite 156
- Mobbing Seite 190
- Medienkompetenz Seite 201

Internetlinks/Literatur Seite 229

Einleitung

Inhalte und Ziele des Unterrichts zum Thema Ich-Stärkung/ Suchtprävention

Heute verbringen Kinder einen großen Teil ihres Tages in der Schule. Dort werden erste Freundschaften geknüpft, neues Wissen und neue Fähigkeiten erlernt. Dabei werden sie von ihren Lehrkräften und den Erziehenden aus dem Ganztag auf ihrem Weg zu verantwortungsvollen, starken und mündigen Individuen begleitet. Der Einfluss, den gerade Grundschullehrkräfte auf die Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler haben, ist von großer Bedeutung, da sich die Kinder in einer Phase befinden, in der Erwachsene für sie prägend sind.

Die Forschung zeigt, dass Kinder, die schon im Grundschulalter ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln, später weniger anfällig für Suchterkrankungen oder andere psychische Krankheiten sind.

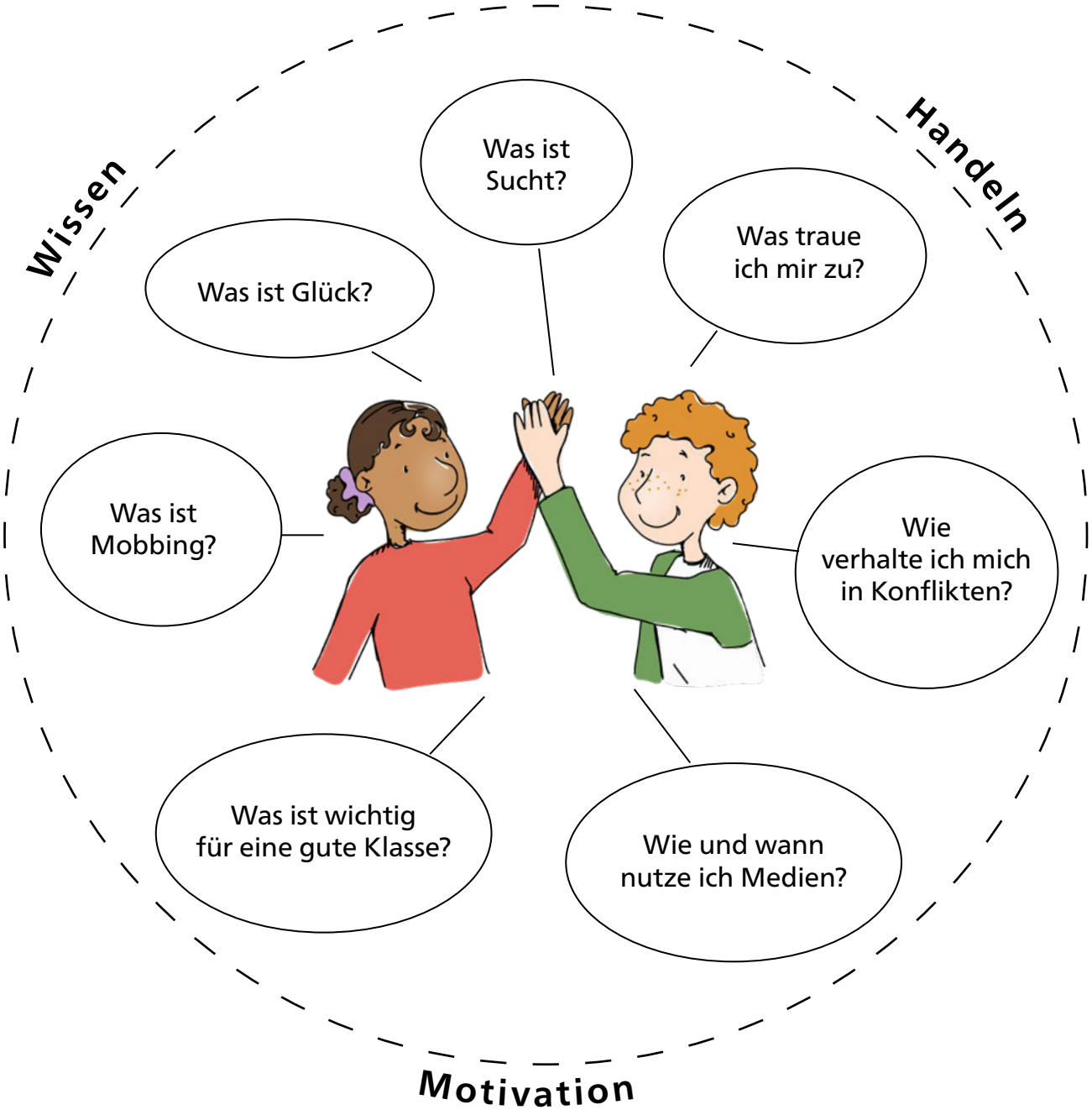
So geht es bei der Suchtprävention vor allem um die Förderung von Gesundheitsressourcen bzw. Kraftquellen (Selbstbewusstsein, Frustrationstoleranz) der Gesundheit. Darüber hinaus sollen bisweilen vernachlässigte Grundbedürfnisse von Kindern ernstgenommen werden: ihr Bedürfnis nach (selbsterlebten) kleinen und großen Abenteuern, nach Freiräumen und Kreativität, ihr Bedürfnis nach leistungsunabhängiger Anerkennung und Zuwendung, nach Geborgenheit und Halt.

Die hier zusammengestellten Materialien sollen Kindern Handlungskompetenzen zur konstruktiven Problemlösung an die Hand geben, sodass diese sich aus Mutlosigkeit, Hilflosigkeit oder Frustration selbst befreien können. Informationen über Drogen und Anlaufstellen bei Suchtproblemen nehmen hier eine eher punktuelle Bedeutung ein. Im Vordergrund steht die Stärkung der Persönlichkeit, sie schützt mehr vor süchtigen Verhaltensweisen als Warnungen und Verbote. Die Heranführung an den Begriff „Sucht" wird in dem Material am Beispiel „Mediensucht" (Zielbereich: Medienkompetenz, S. 201) vorgenommen.

Die Materialbox enthält zahlreiche Unterrichtsvorschläge sowie Spiel- und Projektideen, um eine persönlichkeitsfördernde Lernatmosphäre zu schaffen, die Kinder in ihrem Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz stärkt und ihre Kreativität und Vorstellungskraft fördert. Zudem werden Informationen zum Umgang mit Medien und Mobbing in der Schule gegeben. Die Praxisvorschläge bieten nur einen kleinen Ausschnitt möglicher Maßnahmen, dies gilt im Besonderen für das Thema Mobbing und Medienkompetenz. Hier verweisen wir zusätzlich auf Institutionen, die zum jeweiligen Thema (kostenfreie) Unterrichtsmaterialien für die Grundschule und den Ganztag erstellt haben.

Die ergänzenden Materialien sind unter dem Punkt „Internetlinks/Literatur" (S. 229) aufgeführt.

Schlüsselfragen für den Unterricht



Hintergrundinformation für Lehrkräfte und Erziehende

Was ist Sucht? – Auch ein Thema für Grundschulen

Mit dem Begriff Sucht sind nicht nur die Abhängigkeitserkrankungen zum Beispiel von Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen gemeint, sondern die Gesamtheit von riskanten, missbräuchlichen und abhängigen Verhaltensweisen in Bezug auf Suchtmittel (legale wie illegale) sowie nichtstoffgebundene Verhaltensweisen -etwa wenn jemand ständig online sein muss oder zwanghaft spielt. [1]

Eine Sucht ist eine ernsthafte, lang andauernde Krankheit, die die Gesundheit stark belasten und im schlimmsten Fall sogar lebensverkürzend sein kann. Dabei ist nicht nur die betroffene Person beeinträchtigt, sondern auch ihr direktes Umfeld, welches oft mitleidet.

Sucht ist eine Erkrankung, aus der Menschen sich nur schwer aus eigener Kraft befreien können. Oft braucht es professionelle Hilfe, um aus dem Teufelskreis der Sucht auszubrechen. Denn Sucht ist ein Zustand, bei dem die Menschen ihre Verhaltensweisen bezogen auf den Suchtgegenstand nicht mehr bewusst steuern können. Wenn die Sucht nicht ausreichend befriedigt wird, kann es zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen wie Konzentrationsschwäche, Unruhe und Nervosität kommen.[2] Um dies zu vermeiden, erscheint die Steigerung der Dosis oft als einzige Möglichkeit. Der exzessive Konsum eines Suchtmittels nimmt so viel Raum ein, dass andere Aktivitäten oder auch soziale Kontakte vernachlässigt werden.

Sucht kann viele Ursachen haben, oft liegen sie schon in der frühen Kindheit. Die Entwicklungspsychologie geht davon aus, dass es für das spätere Leben besonders wichtig ist, wie sicher, geborgen und wertvoll sich ein Mensch in seinen ersten Lebensjahren gefühlt hat. Vor allem in der Beziehung zu den engsten Bezugspersonen – meist den Eltern – machen Kinder ihre ersten grundlegenden Erfahrungen mit Nähe, Vertrauen und Unterstützung. Wenn diese Erfahrungen positiv sind, bilden sie ein optimales Fundament für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung. Fehlen solche Erfahrungen, kann das die innere Stabilität schwächen. In späteren Lebensphasen – besonders in Lebenskrisen und Veränderungsprozessen (Pubertät) – kann dadurch das Risiko steigen, Ersatz in Suchtmitteln oder problematischen Verhaltensweisen zu suchen.

Sucht ist in Deutschland ein gesamtgesellschaftliches Problem. Etwa 11,6 Millionen Menschen rauchen und 1,6 Millionen Menschen sind alkoholabhängig.[3] Aber auch schwerer messbare Süchte sind ein relevantes Problem. So können viele Menschen ihr Handy nicht mehr aus der Hand legen und riskieren, in eine Onlinesucht zu verfallen. Für viele Kinder stellt Sucht ein sensibles Thema dar. Etwa 3,8 Millionen Kinder, im Schnitt etwa 5 Kinder pro Klasse, haben mindestens ein Elternteil, das unter einer Suchterkrankung oder unter einer psychischen Erkrankung leidet.[4]

Umso wichtiger ist es, schon in der Grundschule der Suchtprävention und Ich-Stärkung einen Raum zu geben. Dabei geht es nicht um die Vermittlung von medizinischem Fachwissen, sondern um

[1] https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen
[2] https://www.aok.de/mk/uni/zielgruppen-landingpage/sucht/
[3] https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen
[4] https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/aktuelles/pressemitteilungen/bundesfamilienministerin-paus-setzt-wichtige-empfehlung-der-arbeitsgruppe-kinder-psychisch-und-suchtkranker-eltern-kpke-um-232052

altersgerechte Aufklärung und die Förderung von Lebenskompetenzen – wie Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und die Fähigkeit, mit Gefühlen und Konflikten umzugehen.

Suchtprävention beginnt in der Grundschule

Laut Runderlass des Ministeriums für Schule und Bildung NRW zur Gesundheitsförderung in der Schule; Suchtprävention (vom 28. März 2023)[5] gehört es zu den Aufgaben der Gesundheitsförderung, bereits in allen Schulstufen vorbeugend tätig zu werden. Schülerinnen und Schüler sollen altersgerecht über die negativen Auswirkungen riskanten Konsumverhaltens – z. B. Rauchen, digitale Medien oder Essverhalten – informiert und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gestärkt werden. Ziel der Suchtprävention in der Grundschule ist es, Schülerinnen und Schüler frühzeitig für die Gefahren von Suchtmitteln und abhängigen Verhaltensweisen zu sensibilisieren. Suchtprävention soll dabei nicht isoliert, sondern eingebettet in den Unterricht und das Schulleben erfolgen – in der Grundschule insbesondere im Sachunterricht (Lehrplan NRW, Sachunterricht Bereiche „Natur und Leben" und „Mensch und Gemeinschaft"), aber auch in Fächern wie Religion, Deutsch oder durch außerunterrichtliche Projekte. Schulen sind dazu aufgerufen, Gesundheitsbildung im Schulprogramm zu verankern.[6]

Anregungen für die Umsetzung des Themas im Unterricht

- **Den Begriff „Sucht" kindgerecht erklären**
  Sucht ist ein komplexer Begriff, der im Grundschulalter vereinfacht und lebensnah vermittelt werden sollte. Greifen Sie Alltagsbeispiele auf, die Kinder nachvollziehen können – etwa das starke Verlangen nach Süßigkeiten oder die Faszination für digitale Spiele. So entsteht ein erster Zugang zum Thema Abhängigkeit, ohne Angst zu machen oder zu überfordern.

  Das beiliegende Unterrichtsmaterial bietet hierfür Anknüpfungspunkte im Kapitel „Medienkompetenz" (S. 201 f), wo das Thema Mediensucht kindgerecht aufgearbeitet wird.

- **Keine pauschale Bewertung von Suchtmitteln**
  Im Unterricht steht nicht die moralische Bewertung von Suchtmitteln im Vordergrund. Stattdessen sollen sich die Schülerinnen und Schüler mit deren Wirkungen sowie den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Folgen des Konsums auseinandersetzen. Ziel ist es, Risiken zu erkennen und eine reflektierte, verantwortungsbewusste Haltung zu fördern.

- **Gesundheitliche Auswirkungen verständlich machen**
  Erklären Sie, wie sich z. B. übermäßiger Medienkonsum auf Körper und Wohlbefinden auswirken kann. Nutzen Sie einfache Fragen zur Selbstbeobachtung. Solche Impulse regen Kinder zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten an:
  - Wie fühlen wir uns nach langem Sitzen vor dem Bildschirm?
  - Warum tut Bewegung oder frische Luft gut?

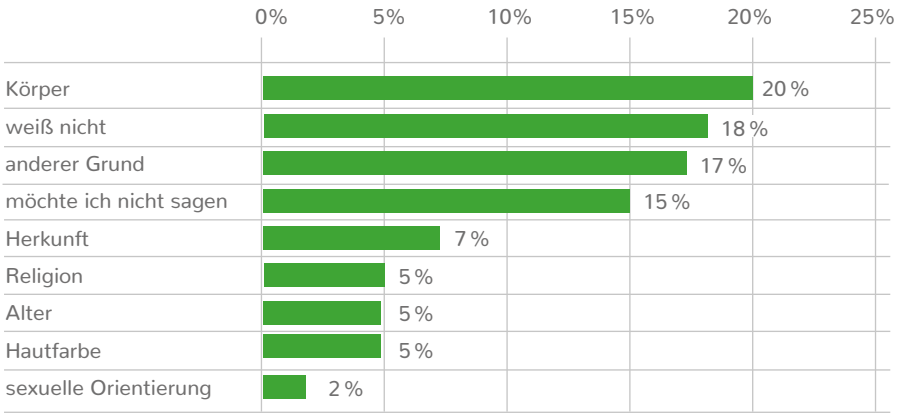
[5] https://bass.schule.nrw/pdf/19838.pdf?20250605032326
[6] https://lehrplannavigator.nrw.de/system/files/media/document/file/ps_lp_sammelband_2021_08_02.pdf

Was ist Mobbing? – Hintergrundinformation für Lehrkräfte und Mitarbeitende im Ganztag

Mobbing kann an Schulen unterschiedlich auftreten, in Form von verbaler und psychischer Diskriminierung, es kann aber auch zu physischer Gewalt kommen. Mobbing ist in Deutschland und weltweit ein ernstes Problem, da es weitreichende Konsequenzen für die betroffenen Personen hat. Der Begriff kommt von dem englischen Wort „to mob" und bedeutet „angreifen/bedrängen". Man spricht vom Mobbing einer Person, wenn diese von einer anderen oder mehreren Personen über eine längere Zeit schikaniert wird.

Anlass für Mobbing bei Kindern und Jugendlichen sind nach dem Kinderrechtereport von 2020 meist der Körper oder andere Gründe. Da Mobbing weitreichende Auswirkungen für die betroffenen Personen nach sich ziehen kann, ist es wichtig, Mobbing in der Schule früh zu erkennen, anzusprechen und dagegen anzugehen.

Aus welchen Gründen wurdest du gemobbt?





Quelle[7]

Häufigkeit von Mobbing

Dass Mobbing unter Kindern und Jugendlichen verbreitet ist, zeigt auch eine Umfrage von UNICEF Deutschland aus dem Jahr 2019. In der Umfrage wurden die Kinder/Jugendlichen gefragt, ob sie bereits gemobbt wurden („Wurdet ihr schon gemein belästigt, beleidigt oder von anderen ausgeschlossen?"). Demnach sind 14 Prozent der Befragten schon einmal im Internet, 16 Prozent in der Freizeit und 30 Prozent in der Schule oder auf dem Schulweg gemobbt worden.[8]

[7] National Coalition Deutschland – Netzwerk zur Umsetzung der UN-Kinderrechtskonvention (Hrsg.) Der zweite Kinderrechtereport, Berlin 2019, S. 16, https://netzwerk-kinderrechte.de/wp-content/uploads/2020/12/Kinderrechtereport.pdf.
[8] Quelle: Unicef Umfrage „MY PLACE, MY RIGHTS – JETZT REDE ICH!" von UNICEF: deutschlandweite Umfrage, von Mai bis September 2019. Über 12.000 Mädchen und Jungen haben teilgenommen. Das Durchschnittsalter lag bei 13 Jahren. Bei den Teilnehmenden waren alle Schultypen vertreten. https://www.unicef.de/mitmachen/youth/good-action/-/jetzt-rede-ich/203696

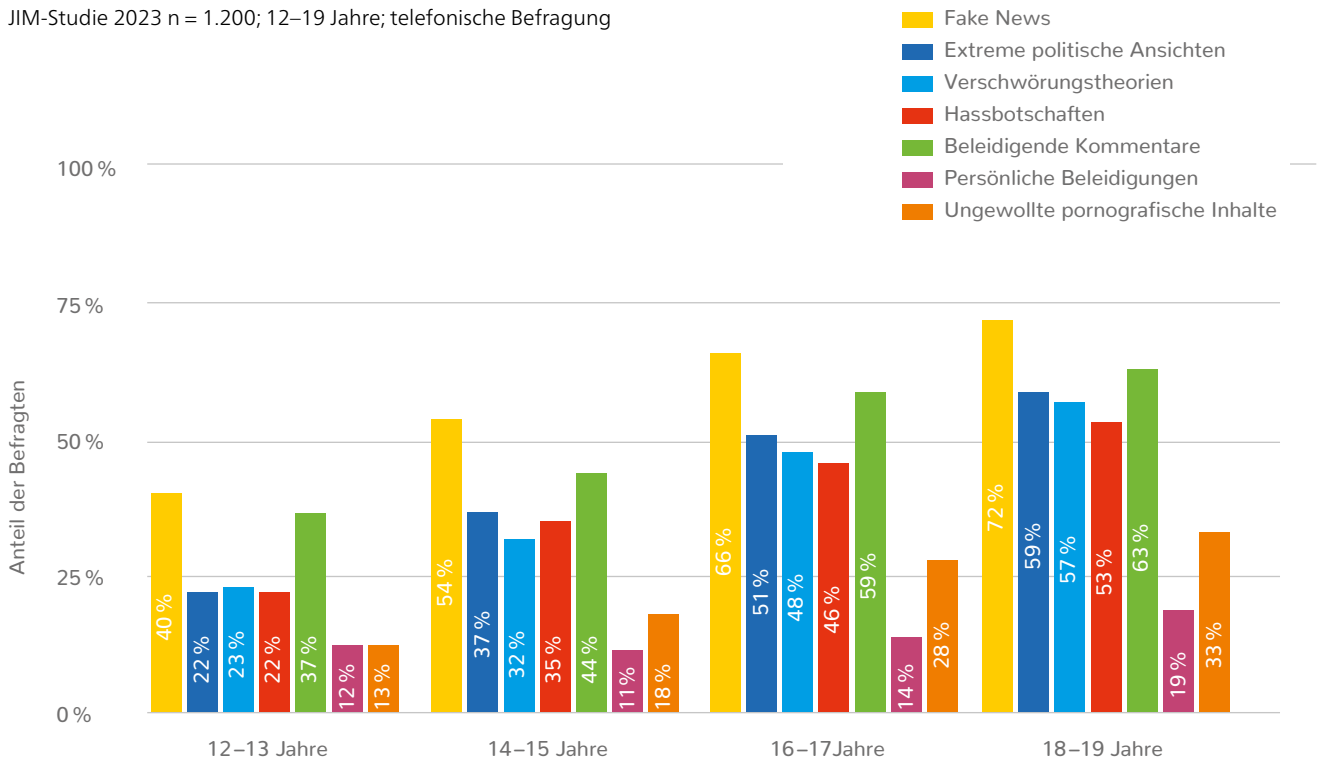
Cybermobbing

Bei beleidigenden oder hasserfüllten Kommentaren im Netz spricht man von Cybermobbing. Dazu gehört auch die Verbreitung von diffamierenden Nachrichten, Fotos oder Videos. In der Regel passiert das in sozialen Netzwerken (Instagram, TikTok, etc.).

Die JIM-Studie 2023 vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest (mpfs) zeigt, dass viele Jugendliche negative Erfahrungen im Internet machen.

Kinder und Jugendliche sind gegenüber Angriffen im Netz besonders verwundbar. Für sie ist es häufig schwierig, in Mobbing-Situationen eigenständig Lösungen zu finden.

Welche der folgenden negativen Erfahrungen hast du im Internet bereits gemacht?



Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (2023): JIM-Studie 2023, Jugend, Informationen, Medien

Schule aktiv gegen Mobbing

Schule kann (Cyber-)Mobbing entgegenwirken. Ein wirksames Vorgehen gegen Mobbing gelingt in der Regel, wenn die Schule als gesamte Gemeinschaft sich des Themas annimmt. Nach dem Leitfaden für die Schulgemeinschaft im Umgang mit Mobbing des Bildungsministeriums aus Österreich wird Mobbing als ein komplexes gruppendynamisches Phänomen mit vielen Rollen und Beteiligten definiert, das die Schulgemeinschaft vor eine große Herausforderung stellt. Für ein effektives Handeln gegen Mobbing ist es nötig, dass alle Lehrkräfte dazu befähigt werden, die Rollenstruktur und die Gruppendynamik beim Mobbing frühzeitig zu erkennen und aufzubrechen.

Dazu sollten Lehrkräfte in den folgenden Bereichen Wissen erlangen bzw. geschult werden:

- Sensibilisierung für die verschiedenen Formen von Gewalt
- soziale und personale Kompetenzen
- Kompetenzen und Strategien, mit Gewalt umzugehen
- Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung (der einzelnen Lehrkraft und der Schule)

Wesentliche Voraussetzungen für das Vorgehen gegen Mobbing sind, dass Mobbing in den Klassen thematisiert wird und die Schule gegen Mobbing eine klare Haltung definiert und diese von allen Lehrkräften gemeinsam getragen wird. Der Leitfaden für die Schulgemeinschaft im Umgang mit Mobbing vom Bildungsministerium aus Österreich 2019 kann hier helfen: **https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/psychologische_gesundheitsfoerderung/Gewaltpraevention/leitfaden_mobbing.pdf**.

Kinderrechte – Ein Unterrichtsansatz auch zum Thema „Mobbing“

Die Umfrage von Unicef zeigt auch, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Sicherheitsempfinden vor Gewalt, dem empfundenen Respekt bei den Schülerinnen und Schülern und dem Auftreten von Mobbing gibt. Kinder, die im Unterricht über Kinderrechte gesprochen haben, fühlen sich in ihrer Schule eher geachtet und werden mit einer höheren Wahrscheinlichkeit nicht gemobbt. Auch Kinder, die sich in der Schule sicher vor Gewalt fühlen, werden seltener gemobbt.

Dieser Zusammenhang bei dem Thema „Kinderrechte – respektvolles Miteinander“ kann im Unterricht als Ansatz präventiv gegen Mobbing genutzt werden. UNICEF bietet zu dem Thema ein kostenfreies Grundschulpaket „Du hast Rechte!“ an. Es unterstützt Lehrkräfte bei der Einführung des Themas Kinderrechte. Alle Materialien können heruntergeladen werden:
https://www.unicef.de/informieren/materialien/grundschulpaket-kinderrechte/120828

Auch können über den Deutschen Bildungsserver Arbeitsblätter und weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema Kinderrechte gefunden und kostenfrei heruntergeladen werden:
https://www.bildungsserver.de/kinderrechte-als-thema-im-unterricht-11248-de.html

Medienkompetenz – Hintergrundinformation für Lehrkräfte und Mitarbeitende im Ganztag

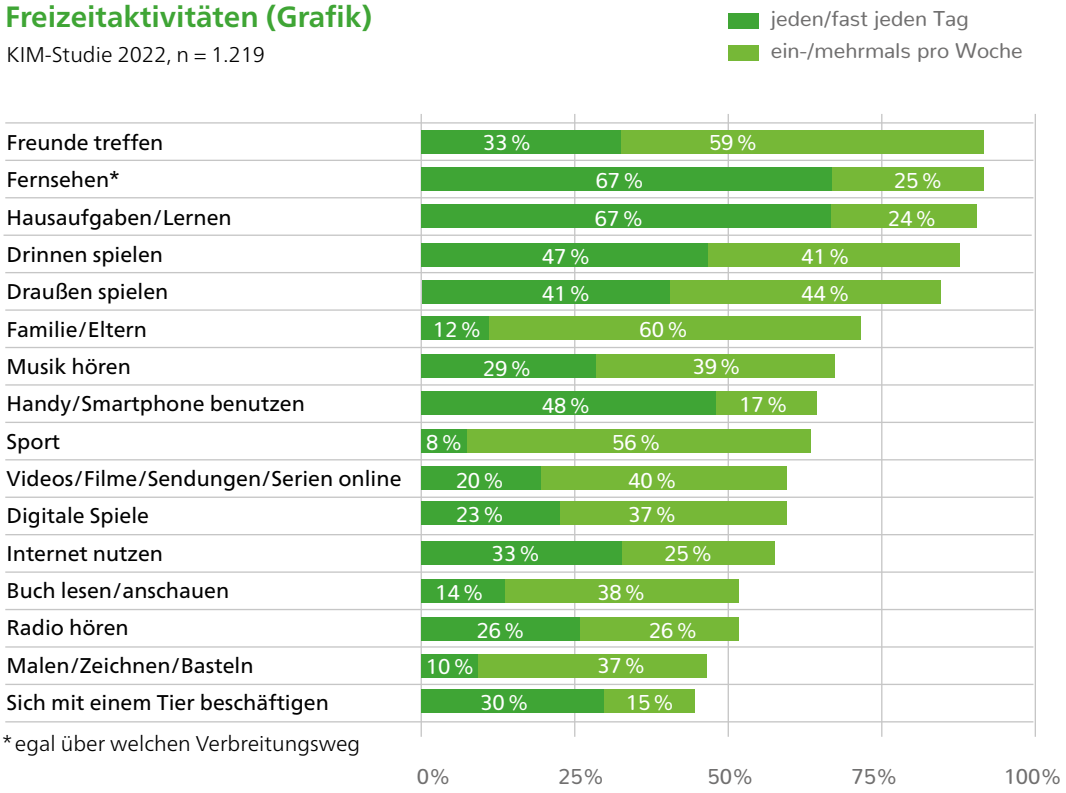
Medien sind ein fester Bestandteil der Lebenswelt von Kindern. Besonders digitale Medien prägen ihren Alltag, wie der Medienbesitz und die Nutzungszeiten zeigen. Laut KIM-Studie 2022 verfügen fast alle Haushalte in Deutschland über Internetzugang (99 %), Smartphones (97 %) und weitere Unterhaltungselektronik wie Fernseher, Laptops oder Streaming-Dienste.
Kinder haben daher meist „nebenbei" Zugang zu Medien.

Das Fernsehen bleibt dabei das zentrale Medium: Drei Viertel der 6- bis 13-Jährigen schauen täglich oder fast täglich fern, mit einer durchschnittlichen Nutzungszeit von 67 Minuten pro Tag. Hinzu kommen Streaming-Dienste (31 Minuten) und weitere Plattformen wie YouTube oder Mediatheken. Dazu müssen auch die Zeiten für das Spielen an Geräten wie PC, Konsole oder Smartphone addiert werden. Diese Zahlen der KIM-Studie zeigen, dass ein erheblicher Teil der Freizeit der Kinder mediengeprägt ist.

Wann intensive Mediennutzung bei Kindern im Grundschulalter problematisch wird, lässt sich nur schwierig verallgemeinern. Problematisch wird Medienkonsum, wenn Kinder darüber Freunde, Hobbys und Schule vernachlässigen, sie sich aus dem sozialen Leben zurückziehen und der Medienkonsum ihren Alltag bestimmt.

Freizeitaktivitäten (Grafik)

KIM-Studie 2022, n = 1.219



*egal über welchen Verbreitungsweg

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (2022): KIM-Studie 2022. Kindheit, Internet, Medien, https://mpfs.de/studie/kim-studie-2022/

Suchtprävention und Medienkompetenz

Kinder wissen oft, wie Medien genutzt und bedient werden, doch das Nutzerwissen alleine macht nicht medienkompetent. Medienkompetenz umfasst mehr: Sie bedeutet, das eigene Medienverhalten reflektieren und gesundheitsförderlich gestalten zu können. Diese Fähigkeiten müssen Kinder (und Erwachsene) gezielt erlernen.

Schulische Medienerziehung kann dabei unterstützen, Medienwissen zu erweitern, den bewussten Umgang mit Medien zu fördern und kritisches Denken gegenüber Medieninhalten wie Werbung, Fake News etc. zu entwickeln. Gleichzeitig lernen Kinder, Medien kreativ zu nutzen und gezielt zur Kommunikation einzusetzen.

Medienkompetenz ist ein zentraler Bestandteil der Suchtprävention. Ohne die richtigen Kenntnisse und Fertigkeiten besteht die Gefahr, dass Kinder unreflektiert und exzessiv Medien konsumieren, was zu verschiedenen Formen von Suchtverhalten führen kann, wie zum Beispiel der Internetsucht, der Abhängigkeit von sozialen Netzwerken oder Videospielen.

Im Folgenden werden praxisnahe Ideen vorgestellt, die Lehrkräfte und Mitarbeitende aus dem Ganztag nutzen können mit dem Ziel, Kindern ihr Freizeit- und damit verbunden ihr Mediennutzungsverhalten bewusst zu machen und Suchtverhalten zu thematisieren.

Auch sollen den Kindern unterschiedliche Freizeitmöglichkeiten vorgestellt werden, sodass sie je nach eigenen Bedürfnissen entscheiden und auswählen können. Zudem werden Ideen von verschiedenen Institutionen vorgestellt, mit denen Lehrkräfte den Medienkompetenzrahmenplan NRW insgesamt im Unterricht umsetzen können.

Didaktische Hinweise

Aufbau und Bestandteile der Materialien

Die Materialien zum Thema „Ich-Stärkung/Suchtprävention“ enthalten Informationen und Unterrichtsideen zu folgenden Themen:

- Lernatmosphäre und Klassenklima
- Selbstvertrauen
- Soziale Kompetenz
- Abenteuer und Kreativität
- Glück

Inklusive Impulse zu den zwei Themen:

- Medienkompetenz
- Glück





Die Box enthält zu jedem Thema:

- eine Einführungskarte mit allgemeinen Informationen
- eine Übersichtskarte mit Überblick über die einzelnen Unterrichtsideen
- Mehrere Ideenkarten mit Beschreibung der Unterrichtsidee und des Materials

Zusätzlich enthält die Box Bild- und Wortkarten für die praktische Umsetzung der Ideen „Klassenregeln“ und „Klassenrat“ .

Im Download sind zur Umsetzung der einzelnen Ideen zusätzlich enthalten:

- Lesetexte
- Arbeitsblätter
- Bastelvorlagen
- Bild-/Wortkarten „Tagesplan“

Im Download ist das komplette Material aus der Box im Karteikartenformat eingepflegt und mit den Unterrichtsvorlagen verlinkt, sodass ein einfaches Hin- und Herspringen zwischen den Materialien möglich wird.

Umsetzung im Unterricht

Die Themen dieses Materials, die die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes in den Blick nehmen, sind Teil überfachlicher Bildung und grenzen sich somit von fachlicher Bildung ab. Dies hat zur Folge, dass die jeweiligen Themen und Ideen flexibel und nach Belieben in den (Fach-)Unterricht eingebunden werden können. Es gibt weder eine festgelegte Reihenfolge noch eine festgelegte Strategie für den Einsatz des Materials. Vielmehr ist die Lehrkraft dazu aufgerufen, das Material und die Ideen flexibel und selbstbestimmt an die jeweiligen Voraussetzungen der Lerngruppe und der Schulgemeinschaft anzupassen.

Mit dem vorliegenden Material können zusätzlich die Sprach- und Lesekompetenzen der Kinder gefördert werden, indem Lesetexte, Arbeitsblätter und Bild- und Wortkarten eingesetzt werden. In Verbindung mit den Leseaufgaben auf den Arbeitsblättern zielen die Lesetexte darauf ab, das Gelesene zu vertiefen und so das Leseverständnis zu fördern. Die Bild- und Wortkarten können als Gesprächsanlass oder als sichtbarer roter Faden im Gesprächsverlauf dienen und auch bei kreativen Gestaltungsaufgaben zum Einsatz kommen.

Einige Themen und Ideen dieses Materials können erst mit Kindern ab der 3. Klasse sinnvoll bearbeitet werden, wobei dies stark vom Entwicklungsstand des Kindes bzw. der Lerngruppe abhängt. Somit hat die Lehrkraft die Möglichkeit, den Zeitpunkt, die Reihenfolge und die Art der Umsetzung der Ideen eigenverantwortlich und unter Berücksichtigung der Lernenden auszuwählen und auszuloten.

Kompetenzförderung

Das Praxismaterial unterstützt Kinder in ihrer persönlichen, sozialen und gesundheitsfördernden Entwicklung und greift dabei Themen aus ihrem (Schul-)Alltag auf. Im Mittelpunkt stehen ein respektvolles und unterstützendes Miteinander, die Stärkung des Selbstvertrauens sowie die Förderung sozialer Kompetenzen. Zudem wird ein gesundheitsförderndes Verhalten angebahnt, indem Kinder in ihrer Ich-Stärkung unterstützt werden und ein bewusster Umgang mit eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen gefördert wird. Darüber hinaus regen die Inhalte zu kreativem Denken, neugierigem Entdecken und der bewussten Wahrnehmung positiver Erfahrungen an. Die Themenbereiche Mobbing und Medienkompetenz bieten erste altersgerechte Einblicke und schaffen einen sensiblen Einstieg in die beiden Themen.

Inhaltlich behandelt das Praxismaterial die Themen:



Lernatmosphäre und Klassenklima
(freundliches und respektvolles Miteinander, in dem sich alle Kinder wohlfühlen und gut lernen können)



Selbstvertrauen
(Kinder können ihre Fähigkeiten ausprobieren und sich neue Aufgaben zutrauen)



Soziale Kompetenz
(Miteinander fördern, lernen zusammenzuarbeiten, sich gegenseitig helfen und auch Konflikte lösen)



Abenteuer und Kreativität
(fantasievolles Denken fördern, neugieriges Entdecken und kreatives Ausprobieren ermöglichen)



Glück
(fördert die bewusste Wahrnehmung eigener Gefühle und positiver Erfahrungen im Alltag)





Die Themenbereiche **Mobbing** und **Medienkompetenz** bieten erste Einblicke und einen ersten Einstieg.

Einbindung der Eltern

Grundschulkinder bewegen sich hauptsächlich in zwei prägenden Systemen: Familie und Schule. Beide gelten als Sozialisationsinstanzen. Sie vermitteln Werte und Normen und beeinflussen die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder entscheidend. Wenn sich beide Instanzen als Partner verstehen und zusammenarbeiten, kann dies für die Entwicklung des Kindes sehr gewinnbringend sein. Die Kinder erleben so nicht nur Konsistenz und Sicherheit, sondern können auch neu erlernte Kompetenzen leichter in den Alltag übertragen. Werden die Eltern nicht eingebunden, besteht die Gefahr, dass schulische Impulse nur im Klassenraum wirken und zu Hause nicht aufgegriffen oder sogar unbewusst konterkariert werden.

Ich-Stärkungs-Programme entfalten ihre Wirkung besonders dann, wenn Kinder die Inhalte regelmäßig anwenden können. Ein Beispiel hierfür ist, wenn sie dazu ermuntert werden, auch zu Hause Konflikte friedlich zu lösen und ihre Gefühle zu benennen. Es ist wichtig, dass Eltern Gesprächsanlässe schaffen, gewünschte Verhaltensweisen verstärken und positive Entwicklungen wahrnehmen und spiegeln. Das Selbstbild eines Kindes entsteht nämlich maßgeblich durch Rückmeldungen der engsten Bezugspersonen. Wenn Eltern verstehen, woran im Unterricht gearbeitet wird, können sie Fortschritte bewusst wahrnehmen, ermutigendes Feedback geben und realistische Herausforderungen ermöglichen.

Daher enthält das vorliegende Material einige Hinweise zur Einbindung der Eltern bei verschiedenen Projektideen. Konkret stehen bei den Ideen „Mein Fortschritte-Heft“ und „Bergführer-Ausbildung“ vorgefertigte Elternbriefe zur Verfügung, mit denen die Eltern über das jeweilige Vorhaben informiert werden können.

Auf der Website von *Gesund macht Schule* finden sich zusätzlich Elternbriefe (**www.gesundmachtschule.de/eltern/elternbriefe**) bzw. Elterninformationen (**www.gesundmachtschule.de/eltern/ratgeber**, siehe Themen „Ich-Stärkung“ und „Medienkompetenz“) zu verschiedenen Themen, zum Beispiel zum Umgang mit Medien.

Zu diesem Thema steht auch eine **PowerPoint-Präsentation** bereit, die wissenschaftliche Informationen zum Thema „Kinder und Medien“ enthält und auf häufige Elternfragen Antwort gibt. Sie ist unter folgendem Link abrufbar: **www.gesundmachtschule.de/materialien/interner-bereich/elternmaterial**

Ergänzend dazu können Lehrkräfte bei den Themen der Ich-Stärkungs-Box „Ich bin stark – wir sind stark“ auch die Mithilfe der Patenärztin bzw. des Patenarztes der Schule anfragen. In diesem Rahmen können gemeinsame Informationsangebote für Eltern gestaltet sowie Möglichkeiten zum Austausch geschaffen werden. Hierfür kann beispielsweise auch die im Text genannte PowerPoint-Präsentation genutzt werden, um Inhalte anschaulich zu vermitteln und Gesprächsanlässe zu schaffen. Ein Austausch zwischen Schule und Elternhaus kann für beide Seiten, aber auch für das Kind selbst sehr gewinnbringend sein. Auch Eltern und Lehrkräfte profitieren davon, wenn sie Unterstützung von der jeweils anderen Seite erfahren. Ein Austausch über Ziele und Methoden kann das Vertrauen zwischen beiden Instanzen stärken, sodass Erziehung, Sozialisation und Bildung gemeinsam gelingen können.

Materialien für den Unterricht

Lernatmosphäre und Klassenklima



Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Einführung zum Thema Lernatmosphäre und Klassenklima S. 24
Überblick: Lernatmosphäre und Klassenklima S. 25

Ideenbörse: Lernatmosphäre und Klassenklima
- Tagesplan S. 26
- Klassenregeln S. 26
- Klassenrat und Ablauf Klassenrat S. 27
- Mein Feedback S. 28
- Das kreative Klassenbuch S. 28
- Wunsch-/Spielestunde und 4 Ideen für die Wunsch-/Spielestunde S. 29

Bild-/Wortkarten
- Übersicht: Bild-/Wortkarten Klassenrat S. 30
- 5 Bild-/Wortkarten: Klassenrat S. 31
- Übersicht: Bildkarten Klassenregeln S. 36
- 14 Bild-/Wortkarten: Klassenregeln S. 37

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

1	Übersicht Symbole für den Tagesplan	S. 44
	30 Tagesplankarten	S. 48
2	Übersicht Klassenregeln	S. 64
	14 Klassenregeln Karten	S. 66
3	Sachtext: So funktioniert unser Klassenrat	S. 73
4	Arbeitsblatt: Rollen im Klassenrat	S. 75
5	Sachtext: Rollen im Klassenrat	S. 76
6	Fragebogen: Mein Feedback	S. 78
7	Arbeitsblatt: Unser Klassenausflug	S. 79
8	Arbeitsblatt: Unsere Klassenfeier	S. 80
9	Arbeitsblatt: Unsere Klassenfahrt	S. 81
10	Arbeitsblatt: Eine Seite für dich	S. 82

Selbstvertrauen



Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Einführung zum Thema Selbstvertrauen S. 83
Überblick: Selbstvertrauen S. 84

Ideenbörse: Lernatmosphäre und Klassenklima
- Lernprozess loben S. 85
- Mein Gang zeigt meine Gefühle S. 85
- Persönliche Stärken bewusst machen S. 86

- Meine Mut-Geschichte S. 86
- Mein Fortschritte-Heft und Ideen für das Fortschritte-Heft S. 87

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

1	Vorlage: Lobkärtchen	S. 88
2	Lesetext: Die Stärke von Tieren	S. 89
3	Arbeitsblatt: Die Stärke von Tieren	S. 91
4	Arbeitsblatt: Meine Mut-Geschichte	S. 92
5	Elternbrief: Mein Fortschritte-Heft	S. 93
6	Arbeitsblatt: Mein Fortschritte-Heft	S. 94
7	Vorlage: Mein Fortschritte-Heft	S. 95

Soziale Kompetenz



Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

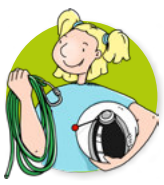
Einführung zum Thema Soziale Kompetenz S. 98
Überblick: Soziale Kompetenz S. 99

Ideenbörse: Soziale Kompetenz
- Stimmungsbarometer S. 100
- Mit Wut umgehen lernen S. 101
- Gefühle mitteilen S. 101
- Konflikte lösen (Rollenspiel) S. 102

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

1	Bastelvorlage für Lehrkräfte: Klassen-Gefühlsbarometer	S. 103
2	Bastelvorlage für Kinder: Mein Stimmungsbarometer	S. 108
3	Lesetext: Das kleine Wut-Monster	S. 111
4	Arbeitsblatt: Das kleine Wut-Monster	S. 113
5	Bastelanleitung: Mein Wutball	S. 114
6	Lesetext: Gefühle mitteilen	S. 115
7	Arbeitsblatt: Gefühle mitteilen	S. 116
8	Sachtext: Wir planen und proben ein Rollenspiel	S. 117
9	Sachtext: Tipps, um einen Konflikt zu lösen	S. 118
10	Sachtext: Was du im Streit sagen kannst	S. 119
11.1	Lesetext: Streitgeschichte 1: Streit auf dem Fußballplatz	S. 120
11.2	Lesetext: Streitgeschichte 2: Kuscheltiertag in der Schule	S. 121
12	Vorlage: 9 Streitgeschichten für die Rollenspiele	S. 122

Abenteuer und Kreativität



Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Einführung zum Thema Abenteuer und Kreativität S. 124
Überblick: Abenteuer und Kreativität S. 125

Abenteuertag auf dem Planeten Lumo

- Infokarte zum Projekt: Abenteuertag auf dem Planeten Lumo (Rahmenhandlung und Ablauf) S. 126

1. **Aufgabe:** Zusammenhalten S. 128
2. **Aufgabe:** Riechdosenmemory S. 129
3. **Aufgabe:** Hört genau hin! S. 130
4. **Aufgabe:** Was erfühlen wir? S. 131
5. **Aufgabe:** Wasserläufer S. 132
6. **Aufgabe:** Achtung Sumpfgebiet! S. 133
7. **Aufgabe:** Einen Unterschlupf bauen S. 134
8. **Aufgabe:** Spinnennetz S. 135
9. **Aufgabe:** Eierfall S. 136
10. **Aufgabe:** Namens-ABC S. 137
11. **Aufgabe:**Kreative Namen S. 138
12. **Aufgabe:**Funkturm S. 139
13. **Aufgabe:**Videodreh S. 140

Ausbildung zur Bergführerin oder zum Bergführer

- Infokarte zum Projekt: Ausbildung zur Bergführerin oder zum Bergführer (Rahmenhandlung und Ablauf) S. 141

1. **Station:** Bergtour planen S. 142
2. **Station:** Proviant S. 143
3. **Station:** Regeln für Bergsteigerinnen und Bergsteiger S. 144
4. **Station:** Steilwand S. 145
5. **Station:** Felsensprung S. 145
6. **Station:** Lager bauen S. 146
7. **Station:** Felsspalte S. 146
8. **Station:** Schlucht S. 147
9. **Station:** Höhle S. 147
10. **Station:** Vorsicht Abgrund S. 148
11. **Station:** Gebirgsbach S. 148
12. **Station:** Gepäcktransport S. 149
13. **Station:** Krankentransport S. 149

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

1 Elterninfo zum Bewegungsprojekt S. 150
2 Vorlage: Mein Weg zur Bergführerin / zum Bergführer S. 151
3 Vorlage: Packliste für eine Bergführerin / einen Bergführer S. 152
4 Sachtext: Regeln für Bergsteigerinnen und Bergsteiger S. 153
5 Vorlage: Bergführerschein S. 154

Glück



Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Einführung zum Thema Glück S. 157
Überblick: Glück S. 157

Einleitung: Wie fühlt sich Glück an? S. 158
- „Der Glückssaft" S. 158
- „Ein Lächeln schenken" S. 159

Einleitung: Was macht mich glücklich? S. 160
- „Mein Glücksboard" S. 160
- „Mein Glückstagebuch" S. 161
- „GLÜCKLICHSEIN" S. 161
- „Mein Glückselfchen" S. 162

Einleitung: Was macht andere glücklich? S. 162
- „Glücksinterview" S. 163
- „Geteiltes Glück ist doppeltes Glück" S. 163

Einleitung: Glücksbotschaften S. 165
- „Berühmte Sprüche über das Glück" S. 165
- „Unser Witzeglas" S. 166
- „Komplimente-Karte basteln" S. 167

Einleitung: Glücksbringer S. 167
- „Glückssymbole" S. 168
- „Glücksschachtel" S. 168

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

Themenbereich: Wie fühlt sich Glück an?
1 Lesetext: Der Glückssaft S. 169
2 Arbeitsblatt: Mein Geheimrezept für einen Glückssaft S. 171

Themenbereich: Was macht mich glücklich?
3.1 Vorlage: Glückstagebuch Deckblatt S. 172
3.2 Vorlage: Das Glückstagebuch – Mein Tag S. 173
3.3 Vorlage: Das Glückstagebuch – Meine Woche S. 174
4 Arbeitsblatt: Mein Lieblingswitz S. 175
5 Arbeitsblatt: GLÜCKLICHSEIN S. 176
6 Arbeitsblatt: Glücksballon S. 177
7 Arbeitsblatt: Glückselfchen S. 178

Themenbereich: Was macht andere glücklich?
8 Fragebogen: Was macht andere Menschen glücklich? S. 179
9 Lesetext: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück S. 180
10 Arbeitsblatt: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück S. 182

Themenbereich: Glücksbotschaften
11 Sachtext: Berühmte Sprüche über das Glück S. 183
12 Arbeitsblatt: Berühmte Sprüche über das Glück S. 184
13 Bastelanleitung Komplimente-Karte S. 185

Themenbereich: Glücksbringer
14 Arbeitsblatt: Glückssymbole S. 187
15 Arbeitsblatt: Mein Glückssymbol S. 188
16 Bastelanleitung Marienkäfer-Stein S. 189

Mobbing



Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Mobbing – Information für Lehrkräfte und Mitarbeitende im Ganztag S. 190
Überblick: Mobbing S.191

Ideenbörse: Mobbing
- Einleitung: Thema Mobbing mit Schülerinnen und Schülern präventiv umsetzen S.192
- Wir möchten kein Mobbing, deswegen sprechen wir über Mobbing (für die 3./4. Klasse) S.193
  1. Einstieg S.193
  2. Videos und Diskussion S.193
  3. Gruppenarbeit Mobbinggeschichten S.194
  4. Präsentation und Diskussion S.194
  5. Plakatgestaltung: Gemeinsam gegen Mobbing S.194
  6. Abschlussrunde S.194
- Weitere Unterrichtsmodule und -ideen zum Thema Mobbing S.195
- Hilfe finden: Mobbing-Anlaufstellen S.196

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

1 Arbeitsblatt: Was ist Mobbing? S. 197
2 Vorlage: Mobbing-Geschichten S. 198
3 Arbeitsblatt: Was passiert in dem Bild? S. 199
4 Vorlage: Bogen für die anonyme Box S. 200

Medienkompetenz



Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Hintergrund für Lehrkräfte und Mitarbeitende aus dem Ganztag S.201
Überblick: Medienkompetenz S.202

Ideenbörse: Medienkompetenz
- Was ist (Medien-)Sucht? S. 203
- Morli und das Handy S. 204
- Freizeit- und Mediennutzungsverhalten S. 204
- Freizeittag S. 205
- Zwei Traumreisen für die 5. Stunde des Freizeittages (Weltraumfahrt und Ausflug) S. 206
- Mediennutzung bewusst machen S. 208
- Kinder-Mitmachseiten: Medien kennenlernen S. 208
- Gesunde Augen S. 209
- Weitere Materialien zum gesamten Thema S. 210
- Medienkompetenz Elternarbeit S. 211
- Idee für einen Elternabend S. 212

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

1	Infobrief für Eltern Projekttag: Spiele-Entdecker-Stunde	S. 213
2	Lesetext: Was ist Sucht?	S. 214
3	Vorlesegeschichte 1: Die Monster-Geburtstagsparty	S. 216
4	Vorlesegeschichte 2: Morli und das Handy	S. 218
5	Arbeitsblatt: Morli und das Handy	S. 220
6	Arbeitsblatt: Was ich gerne in meiner Freizeit mache	S. 221
7	Arbeitsblatt: Unser Klassenfreizeittag	S. 222
8	Arbeitsblatt: Faire Regeln für Handy, Tablet und Fernsehen	S. 223
9	Fragebogen: Interview: Wie nutzt du Medien?	S. 224
10	Fragebogen: Mein Tag: Was mache ich nach der Schule?	S. 225
11	Lesetext: Auch die Augen brauchen Pausen	S. 226
12	Sachtext: Tipps für gesunde Augen	S. 227
13	Infoblatt für Eltern: Informationen für Eltern zum Thema Mediennutzung	S. 228