



# Ein Gesundheitsprogramm für die Sekundarstufe I

# Vorwort

wildGreen ist ein digitales und multithematisches Programm zur Gesundheitsförderung in der Sekundarstufe I. Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 7 bis 10. Im Fokus stehen die Themen Medienkompetenz, psychische Gesundheit und Lebensstil.



Mit wildGreen fördert die AOK Nordost Gesundheitskompetenz – zielgruppengerecht, motivierend und unterhaltsam. Geboten werden packende digitale Escape Rooms, kombiniert mit fachlich fundierten Arbeitsblättern und interaktiven Tafelbildern. Alle Materialien eignen sich für den Einsatz im Unterricht oder für die Verwendung an Projekttagen.

wildGreen knüpft thematisch und inhaltlich an das Programm Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen – an und führt dieses mit Inhalten aus der jugendlichen Lebenswelt weiter.

Für weitere Fragen steht Ihnen der Schulservice der AOK Nordost beratend zur Seite.

Lernen Sie „wildGreen“ kennen,  
Ihre AOK Nordost



## Zielsetzung

- Unterstützung bei der Entwicklung eines selbstbewussten und gesunden Lebensstils.
- Förderung von Kompetenzen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Psychische Gesundheit, Mediennutzung sowie Suchtmittel.



# Ausgangssituation

Weltweit sind **81 Prozent** aller Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren **zu wenig körperlich aktiv**  
**yoourlifestyle**

Jugendliche stehen unter **Schlankheitsdruck**, nehmen oftmals unnötige **Nahrungsergänzungsmittel** und verzichten gerne auf **Fleisch**  
**yoourlifestyle**

2022 nutzten Jugendliche durchschnittlich **204 Minuten** **täglich das Internet**, bevorzugt via Smartphone  
**moodernmedia**

Die Zahl der Jugendlichen mit **Mediensucht** ist in der Pandemie stark gestiegen und liegt bei **4,1 Prozent** (Computerspiele) bzw. **4,6 Prozent** (Social Media)  
**moodernmedia**

Psychische Störungen wie zum Beispiel **Depressionen und Angststörungen** gehören zu den **häufigsten Erkrankungen** im Kindes- und Jugendalter.  
**mentalpower**



**Zwischen Aufbruchstimmung und Selbstzweifeln: Jugendliche erleben in der Pubertät ganz unterschiedliche Gefühle.**

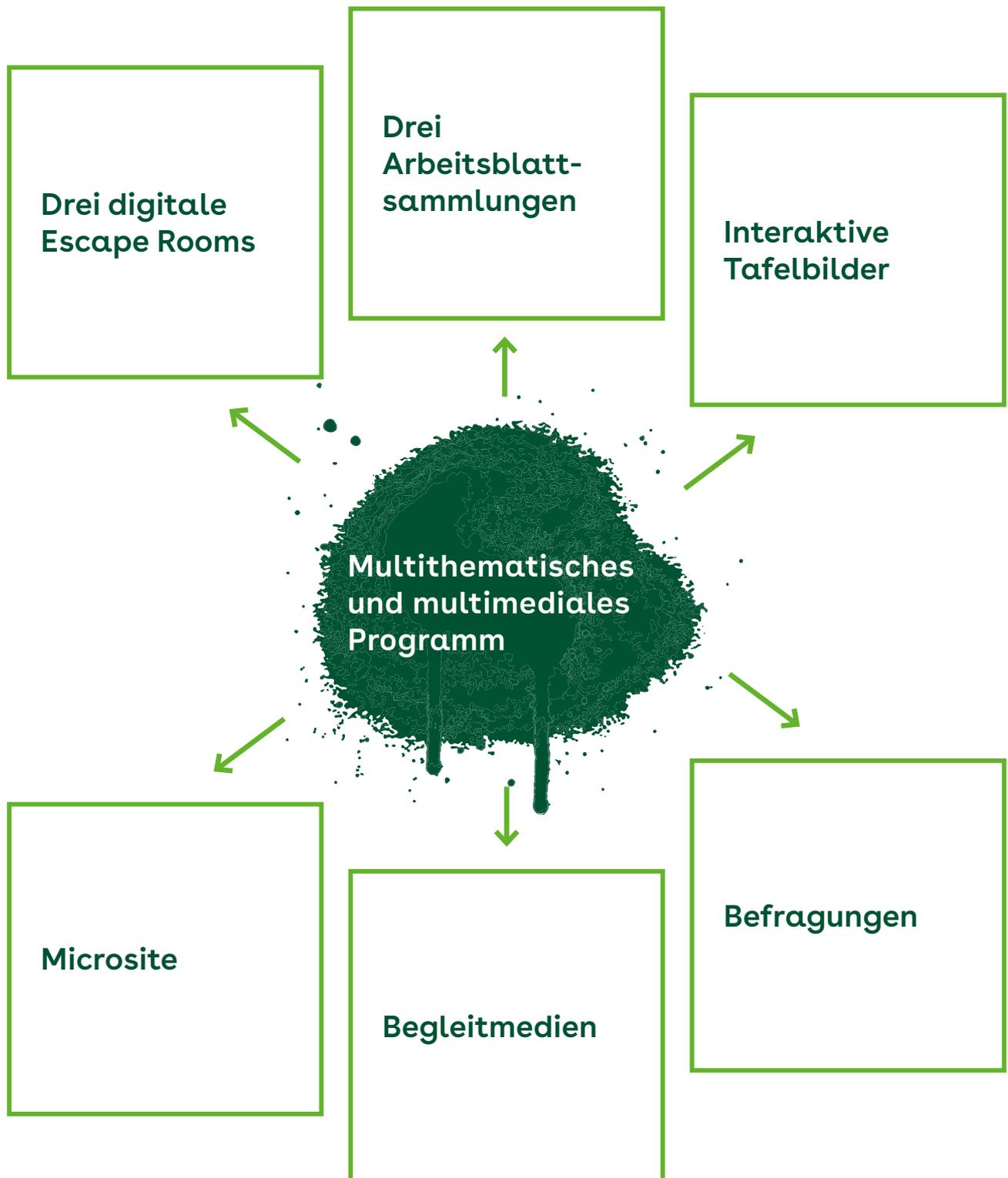
Die Pubertät stellt Jugendliche im Alter von elf bis 17 Jahren vor vielfältige Herausforderungen. Veränderungen an Körper und Bewusstsein können Unsicherheit zur Folge haben, Selbstzweifel sind dabei keine Seltenheit.

Das kann oftmals zu innerem Rückzug, mehr Medienkonsum und Bewegungsmangel bis hin zu psychosomatischen Beschwerden führen. Die Corona-Pandemie hat diese Tendenz laut aktueller Studien noch verstärkt und auch neue Krisen wie die Energiekrise, der Krieg in der Ukraine sowie der Klimawandel belasten Jugendliche.

wildGreen widmet sich der Gesundheitsförderung und Prävention und greift dabei die jugendrelevanten Themen Medienkompetenz, psychische Gesundheit und Lebensstil auf. Neben die Vermittlung von Wissen treten interaktive digitale Elemente, die sich an den Verhaltensmustern und Gewohnheiten der Zielgruppe orientieren. Auf diese Weise wird ein direkter Zugang erreicht und die Eigeninitiative gefördert.



# Bestandteile des Programms



Authentisch und lebensnah – so präsentiert sich wildGreen. Im Mittelpunkt stehen die Geschichten von Jola, Lukas und Noah, die auf persönliche Weise die Lebenswelt heutiger Jugendlicher widerspiegeln.

Der Lernansatz ist multimedial und multithematisch und knüpft an den Alltag der Zielgruppe an.

Die erzählten Storys sind eingängig und setzen auf eine starke Bildsprache. Hinzu kommen spannende Rätsel, die sich sowohl in Eigenarbeit als auch im Teamwork lösen lassen.

Bausteine von wildGreen sind Escape Rooms, Arbeitsblätter und interaktive Tafelbilder.

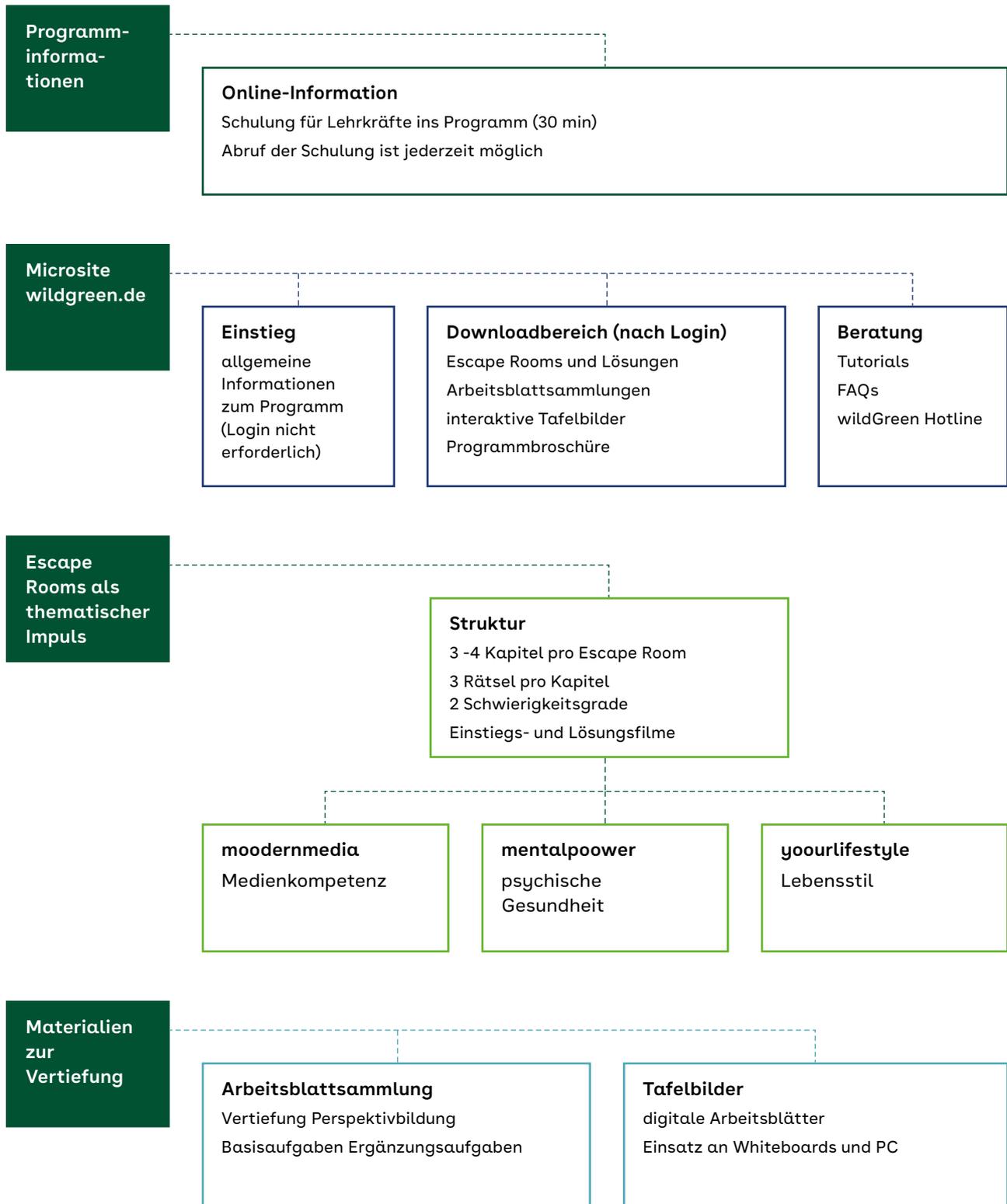


### Differenzierte Zielgruppen:

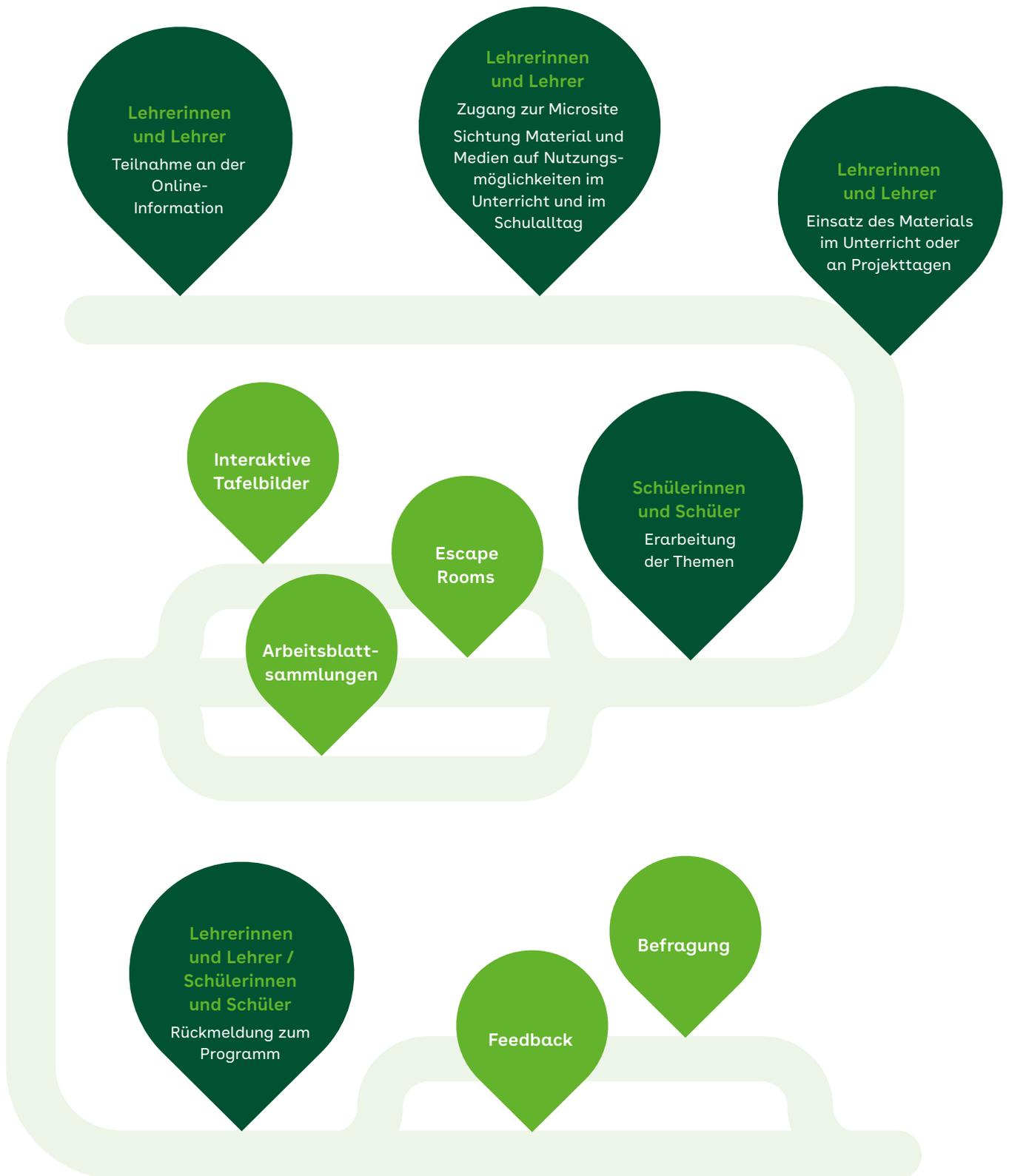
Der Entwicklungsstand der Jugendlichen in der Sekundarstufe I ist sehr unterschiedlich. Ein 14-Jähriger hat andere Interessen als ein 17-Jähriger, weshalb die Themen zweigeteilt angeboten werden.

Aufgaben für die Jahrgangsstufen sieben und acht sind leichter als die für die neunte und zehnte Klasse. Letztere müssen etwas mehr Eigeninitiative zeigen, wobei die Zuordnung natürlich auch dem individuellen Leistungsstand angepasst werden darf.

# Programmübersicht



# Programmablauf



# Experten

**Prof. Charlotte Hanisch**  
Universität Köln

**Birgit Langebartels**  
rheingold Institut

**Holger Kretschmer**  
Dipl. Sportwissen-  
schaftler  
Sporthochschule Köln

**Marcel Holthaus**  
Sonderpädagoge

**Uwe Garbatz**  
Berufsschullehrer  
Informatik

*„Maßnahmen zur Steigerung der mentalen Gesundheitskompetenz sollten sowohl Wissen zu Symptomen psychischer Störungen und zu deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten enthalten als auch konkrete Handlungsstrategien vermitteln, mit denen die eigene psychische Gesundheit und die von Gleichaltrigen gestärkt werden kann. Programme wie wildGreen können hier unterstützen.“*

Prof. Charlotte Hanisch, Universität Köln

*„Ich war begeistert und überrascht, wie gut und nahbar diese oft sperrigen Inhalte wie Cybermobbing, Selbstvertrauen oder Sucht hier spielerisch für die Schüler und Schülerinnen aufbereitet wurden.“*

Uwe Gabertz, Berufsschullehrer Informatik

**Stephanie Morzinek**  
rheingold Institut

**Dr. Lutz Goertz**  
mmb Institut  
Berlin und Essen

**Andy Hofmann**  
Berufsschullehrer  
Medien und  
Medienkompetenz

**Sabine Scheifhacken**  
Gesundheits-  
management,  
AOK Nordost

**Cornelia Rosentreter**  
Gesundheits-  
management,  
AOK Nordost

**Inka Wesely**  
Gesundheits-  
management,  
AOK Nordost

*„Mit wildGreen bieten wir ein modernes, multimedial gestaltetes Präventionsangebot für die Sekundarstufe I, das sich an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und pädagogischen Ansätzen orientiert. wildGreen wurde mit verschiedenen Expertinnen und Experten konzipiert, die das Programm auch weiterhin beratend begleiten.“*

Sabine Scheifhacken, AOK Nordost, Gesundheitsförderung

*„Alle haben Sehnsucht nach Sicherheit, aber auch nach Leichtigkeit. Praxisbezogene, aktive Programme wie wildGreen, die das Miteinander stärken und eine Entlastungsmöglichkeit für LehrerInnen und Lehrer sind, werden jetzt in den Schulen gebraucht.“*

Birgit Langebartels, rheingold Institut

# Themen und Ziele Medienkompetenz moodernmedia



## Cybermobbing

Sensibilisieren für Cybermobbing;  
Strategieentwicklung zum eigenen Schutz



## Manipulation von Selbstwahrnehmung

Stärkung der Resilienz;  
Entlarven von Fake-Darstellungen



## Sucht- und Problemverhalten

Suchtverhalten erkennen;  
Lösungsmöglichkeiten entwickeln und nutzen



## Sicherer Umgang mit Medien

Rechtliche Grundlagen verstehen;  
verantwortungsbewusste Nutzung



**Sozialisation erfolgt in der heutigen Zeit häufig über mediale Inhalte. Für die gesellschaftliche Teilhabe sind ein souveräner Umgang mit Medien sowie das Erkennen von Risiken und Fehlinformationen aber auch der Umgang mit sozialem Druck nötig. Themen von wildGreen sind daher:**

- **Cybermobbing:** Für viele Jugendliche ist Cybermobbing alltäglich. wildGreen sensibilisiert für die Gefahren und informiert über die rechtliche Situation.
- **Manipulierte Selbstwahrnehmung:** Social Media sowie Influencer und Influencerinnen vermitteln Scheinrealitäten mit bearbeiteten Fotos und Falschaussagen. Dies sollte von den Jugendlichen erkannt werden können.

- **Suchtverhalten:** Studien ergeben einen zu intensiven Umgang mit Sozialen Medien, der bei 1,2 Millionen Kindern und Jugendlichen zwischen zehn bis 17 Jahren sogar als „problematisch“ (d.h. riskant und pathologisch) eingestuft wird. Vor Corona war diese Zahl nur halb so groß.
- **Altersgerechter Medienumgang:** Fake News sind allgegenwärtig und nehmen im Internet deutlich zu. Aus diesem Grund sollte die Differenzierung zwischen Wahrheit und Fehlinformation erlernt werden.

**modernmedia greift die einzelnen Themen sowohl in den Escape Rooms als auch in den Arbeitsmaterialien auf.**

# Themen und Ziele Psychische Gesundheit mentalpower

## Lebens- kompetenzen



Entwicklung eigener Lebensstrategien;  
Akzeptanz von Lebensstrategien Anderer

## Selbst- wirksamkeit und Perspektiven



Stärkung der Resilienz;  
Lösungsorientierung und Perspektiventwicklung

## Emotionen



Wahrnehmung von Gefühlen,  
eigene und andere; Kompetenzentwicklung  
zur Stressbewältigung





**Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter psychischen Problemen. Laut KiGGS-Studie ist etwa ein Fünftel der drei- bis 17-Jährigen gefährdet, psychische Auffälligkeiten zu entwickeln. Schule und das dortige Lernpensum gelten als besondere Stressfaktoren, vor allem bei Mädchen.**

Neben den Leistungsdruck tritt der Wunsch nach sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit. Verstärkt wird dieser durch die Erfahrung von Mobbing, das längst nicht mehr nur auf dem Schulhof stattfindet, sondern oftmals auch online praktiziert wird.

**mentalpower stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen. Das Programm vermittelt Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stressoren und unterstützt die Prävention psychischer Erkrankungen.**

# Themen und Ziele Lebensstil yoourlifestyle

## Ernährung



Nachhaltige und vollwertige Ernährung unter komplexen aktuellen gesellschaftlichen Bedingungen; Vermeidung von Fehlernährung; Einkaufsverhalten und Lebensmittelverschwendung

## Body & Art



Auseinandersetzung mit Tattoos und den Risiken; Akzeptanz rechtlicher Grundlagen; Bedeutung kultureller Körperbemalung

## Bewegung



Vorbeugen von Bewegungsmangel; Entwicklung eigener Handlungskonzepte

## Suchtmittel in der öffentlichen Wahrnehmung



Differenzierung von legalen und illegalen Drogen; Auseinandersetzung mit Suchtmitteln in der öffentlichen Wahrnehmung; Manipulation durch Werbung



**Die Pubertät ist eine Zeit der Fragen und Herausforderungen. Die eigene Identität wird in Frage gestellt, Rollenbilder gesucht, eigene Werte entwickelt und Beziehungen aufgebaut. Dabei ist der Weg vom Kind zum Erwachsenen keineswegs leicht.**

Zwischen 14 und 17 Jahren lösen sich Jugendliche mehr und mehr vom Elternhaus und orientieren sich an Gleichaltrigen. Leitfragen betreffen die Gruppenzugehörigkeit, eigene Interessen, Werte, aber auch Hobbys und die Gestaltung von Freizeit bis hin zur Ernährung.

Insbesondere Aktivitäten außerhalb der Schule rücken hier in den Fokus und sorgen für die Herausbildung eines eigenen Lebensstils. Studien ergeben, dass Kinder und Jugendliche während der Coronapandemie deutlich inaktiver waren als vor der Pandemie. Auch sind mehr und mehr Jugendliche in der Zielgruppe übergewichtig und rund ein Fünftel hat bereits mindestens eine Diät hinter sich.

Relevant für den Bereich Lifestyle ist das Thema Werbung. Laut AOK-Bundesverband werden Kinder und Jugendliche Tag für Tag im Schnitt 15-mal mit Werbung für Fast Food, Snacks oder Süßigkeiten konfrontiert und müssen diesen Verlockungen widerstehen.

**yoourlifestyle unterstützt Jugendliche beim Finden eines persönlichen Stils, der gesundheitsfördernd ist, die eigene Persönlichkeit stärkt und dabei sozial verträglich ist.**



Exkurs:

# Klimakrise

**Die Ergebnisse der AOK-Familienstudie 2022 zeigen, dass eine verstärkte Aufklärungsarbeit zum Thema nachhaltige Ernährung dringend notwendig ist.**

Obwohl viele Eltern die Zukunft ihrer Kinder durch die Klimakrise bedroht sehen, legt nur ein Drittel großen Wert auf eine nachhaltige Ernährung. Der aktuelle wissenschaftliche Bericht zur AOK-Familienstudie 2022 zeigt ein großes Wissensdefizit rund um nachhaltige Ernährung. Insbesondere der Bildungsstand der Eltern hat einen großen Einfluss darauf, wie nachhaltig sich Familien ernähren. „Nachhaltige Ernährung ist Teil der Gesundheitserziehung und gehört in die Lehrpläne“, fordert AOK-Vorstandsmit-

glied Dr. Carola Reimann. Kinder brauchen auch mehr gesunde Angebote in Kitas und Schulen. Deshalb müssen die Qualitätskriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Gemeinschaftsverpflegung in der Ernährungsstrategie der Bundesregierung verbindlich festgeschrieben werden.

Für die AOK-Familienstudie hat das IGES Institut bundesweit rund 8.500 Eltern befragt. Obwohl 82 Prozent in der Klimakrise eine große Bedrohung für die Zukunft ihrer Kinder sehen und 79 Prozent den Einfluss der Ernährung auf Klima und Umwelt als groß einschätzen, wirkt sich dies nicht gleichermaßen positiv auf das Ernährungsverhalten im Alltag aus.



# und Ernährung



MINDESTENS  
HALTBAR BIS...

Laut der Studie zur nachhaltigen Ernährung, in die unter anderem Ergebnisse zum Fleischkonsum, zur Zubereitung von Speisen und zu Nachhaltigkeitsaspekten eingeflossen sind, halten nur 32 Prozent der befragten Eltern eine nachhaltige Ernährung für wichtig oder sehr wichtig.

Mehr als jeder Dritte (38 Prozent) hält laut Studie nachhaltige Ernährung sogar für ungesund. Weniger als die Hälfte (41 Prozent) hat ihr Ernährungsverhalten aufgrund der Klimakrise in Richtung Nachhaltigkeit verändert.

Unter nachhaltiger Ernährung wird eine vollwertige Ernährung verstanden, die sowohl für die menschliche Gesundheit als auch für die ökologische Nachhaltigkeit optimal ist und als „Planetary Health Diet“ bezeichnet wird. Im Mittelpunkt steht eine pflanzenbetonte Ernährung mit einem höheren Anteil an Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten. Fleisch und Milchprodukte sind ebenfalls wichtige Bestandteile der Ernährung, jedoch in deutlich reduziertem Umfang.

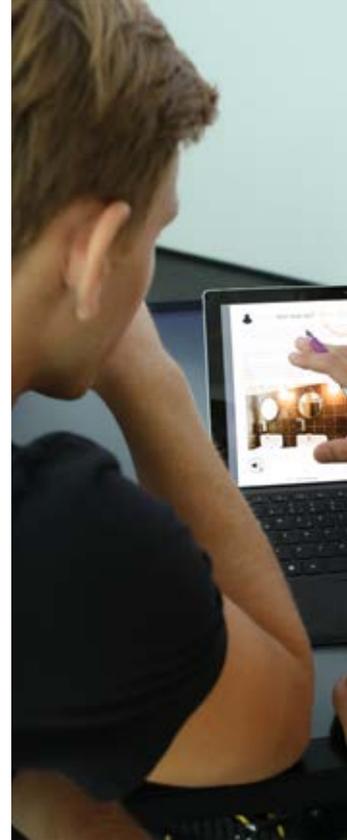
# Escape Rooms

Wer löst das Rätsel um Jola und die geheimnisvollen Botschaften im Netz? Welches Team knackt als erstes den Code und öffnet den Schrank in der Umkleidekabine? In der virtuellen Schulvariante des beliebten Abenteuerspiels Escape Room kommt es wie in der „echten“ Version auf Cleverness, Kombinationsgabe und Teamgeist an.

Mit den eigens für unser Programm entwickelten digitalen Escape Rooms setzt wild-Green auf Spannung, gemeinsames Erleben und nachhaltiges Lernen. Die drei Escape Rooms in zwei verschiedenen Schwierigkeitsstufen (für die Klassenstufen 7/8 und 9/10) laden Ihre Schülerinnen und Schüler zu einem ganz besonderen Abenteuer ein.

Jeder Escape Room besteht aus drei bis vier Kapiteln und in jedem Raum dreht sich alles um die Themen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Lifestyle und Medienkompetenz. 30 bis 40 Minuten lang lösen die Schülerinnen und Schüler in Gruppen Rätsel und Aufgaben - vor Ort oder digital zu Hause. Dabei spielt vor allem der Teamgeist eine wichtige Rolle. So soll ein Wir-Gefühl entstehen, das zum Beispiel auch Mobbingstrukturen entgegenwirkt.

Die Escape Rooms sind auf die Interessen von Jungen und Mädchen ausgerichtet und knüpfen an die digitalen Seh- und Spielgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler an. Jedes Kapitel beginnt mit einem Filmclip, erzählt eine spannende und nachvollziehbare Geschichte und schafft so eine emotionale Identifikation.





wild green  
AOK

modern-media  
Jahrgangsstufe  
7-8

Escape Room  
Cybermobbing

Intro Spielanleitung

© 2021 - LICHTER ESCAPE ROOMS

wild green  
AOK

modern-media  
Jahrgangsstufe  
9-10

Escape Room  
Manipulation von  
Selbstwahrnehmung

Intro Spielanleitung

AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

© 2021 - LICHTER ESCAPE ROOMS

wild green  
AOK

mental-poower  
Jahrgangsstufe  
9-10

Escape Room  
Lebenskompetenz

Intro Spielanleitung

wild green  
AOK

your-lifestyle  
Jahrgangsstufe  
9-10

Escape Room  
Body & Art

Intro Spielanleitung

AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

© 2021 - LICHTER ESCAPE ROOMS



# Hier ein typischer Ablauf eines Escape Room Rätsels

## Szene 1

- Jola sitzt auf dem Schulhof und isst ihr Pausenbrot.
- Sie sieht ihre Mitschüler Elara und Ben, die sich ihre neuen Handys zeigen.
- Man erkennt, dass es um die Handys selbst geht.
- Scheinbar gibt es eine neue App, die aber auf Jolas Handy nicht funktioniert.
- Elara und Ben machen sich über Jolas altes Handy lustig.
- Als Elara Jola auffordert, sich auch die neue App herunterzuladen, hat Jola keine Ahnung, um was es geht.

## Szene 2

- Jola ist auf dem Heimweg und sieht bedrückt aus.
- Der Schultag war anstrengend, die Situation auf dem Schulhof hallt nach.
- Ihr Handy vibriert in der Tasche. Sie bleibt stehen und holt das Handy heraus.
- Nahaufnahme auf Jolas Handy: eine eingegangene Textnachricht  
→ Call-to-action – das Spiel beginnt!

## Rätsel 1: Handy entsperren

- PDF-Rätsel : Das Handybild ist durcheinander
- → Aufgabe: Sperrcode decodieren
- Jola bekommt eine Nachricht von einer Mitschülerin, die sie fragt, ob sie auf den bevorstehenden Geburtstag mitkommt.
- Zweite Nachricht: „Ach sorry. Hab mich vertan. Vergiss es.“

## Rätsel 2: Anmelderätsel

- Neue App / Sozialplattform: Jola will sich auch den neuen Messenger herunterladen, stellt fest, dass ihre E-Mail-Adresse bereits vergeben ist.
- → Rätsel: Passwortsuche
- Passwortvergabe ist indirekte Medienschulung
- → Stichwort: Sicheres Passwort im Internet.
- Jola sieht ihr gefaktes Profil. Erstellt von einer ihrer „Freundinnen“
- → Cybermobbing wird direkt sichtbar

## Rätsel 3: Wortfetzen zusammenfügen

- Jola ist auf der Schultoilette
- Sie hört ihre Freund\*innen, die über sie sprechen/lästern
- → Aufgabe: Audiospuren entziffern
- Jola realisiert, wer sie mobbt

## Drei Ausgänge aus dem Escape Room (Lösungsvorschläge)

### 1. Positiv:

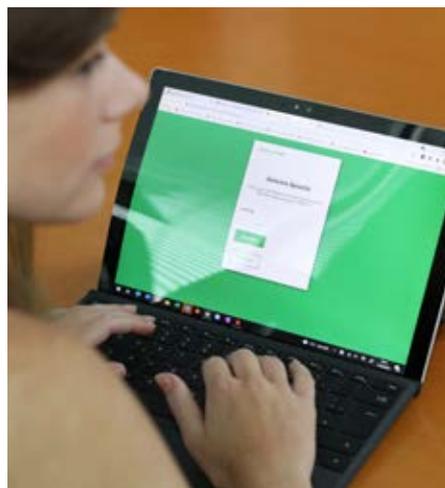
- Jola wehrt sich, stellt Elara und Ben zur Rede
- sie sucht Hilfe bei ihrer Vertrauenslehrerin Frau Doghan

### 2. Mittel:

- Jola verhält sich ruhig
- sie kann den Fake-Account und die Nachrichten löschen

### 3. Negativ:

- Jola stiehlt ihrer Familie Geld, um dabei zu sein
- sie kauft sich von dem Geld ein neues Handy





# Arbeitsblatt- sammlungen





Nach dem Lösen der Rätsel in den Escape Rooms können die Schülerinnen und Schüler das Gelernte mit Hilfe von Arbeitsblattsammlungen zu den Themenfeldern vertiefen. Entwickelt wurden diese in enger Abstimmung mit Pädagoginnen und Pädagogen. Möglich ist das Bearbeiten sowohl einzeln als auch in Gruppenarbeit und sowohl eigene Perspektiven als auch Lernerfolge werden auf diese Weise sichtbar.

Die Schwerpunktthemen und Figuren aus den Escape Rooms finden sich auch in den Arbeitsblättern wieder. In Links und QR-Codes werden Hintergrund-

informationen und Quellen präsentiert, die die Reflexion, Perspektivbildung und eigenständiges Arbeiten fördern. Durch Überprüfen der richtigen Antworten findet zudem eine positive Verstärkung statt.

Die Arbeitsblätter sind nicht streng nach Klassenstufen aufgeteilt, sondern arbeiten mit Basisaufgaben und weiterführenden Fragestellungen, den Ergänzungsaufgaben. So erfolgt die Bearbeitung flexibel und eignet sich auch für heterogene Lerngruppen mit unterschiedlichem Lernstand.





**Aufgabe 1**  
**Erstellt Steckbriefe**

Bei den meisten Onlinebestellungen muss man die AGBs, den Datenschutz und/oder Cookies bestätigen. Was ist das eigentlich? Füllt die Steckbriefe aus und stellt die Ergebnisse in der Klasse vor. Und diskutiert anschließend die Bedeutung für euch.

**Exemplarisch:**

**1.**

Definition:

Seit wann?

Bedeutung und Nutzen für User:

Weitere Informationsquellen, Links:

**2.** Sichert eure Ergebnisse mit folgenden Quellen ab.

**Quelle 1**  
<https://www.firma.de/unternehmens-auswertung/was-sind-aggb-definition-klauselgesetzliche-vorschriften/>

**Quelle 2**  
<https://www.datenschutz.org/>

**Quelle 3**  
[https://proaktipps.chip.de/was-sind-cookies-eine-kurzerklärung\\_9790](https://proaktipps.chip.de/was-sind-cookies-eine-kurzerklärung_9790)

**Steckbriefe**  
 Steckbrief 1: AGBs  
 Steckbrief 2: Datenschutz  
 Steckbrief 3: Cookies

© Prologika & Spinnaker GmbH | 2021 | 03

modernmedia • Medienkompetenz • Sicherer Umgang mit Medien • **Basisaufgaben**

**Aufgabe 3**  
**Welche Aussagen stimmen?**

Welche Aussagen stimmen deiner Meinung nach, und welche nicht? Kreuzt entsprechend an (ja = stimmt/kein = stimmt nicht).

Das was neu für uns	ja	kein
1. Ein Like auf Facebook ist eine politische Aussage.		
2. Social Bots können Wahlen entscheiden.		
3. Twitter-Nachrichten können Kriege auslösen.		
4. Online-shopping ist reine Privatsache.		
5. Fake-News beeinflussen politische Entscheidungen.		
6. Katzen-Videos sind nicht politisch.		

Begründe deine Antworten, wenn möglich sogar mit einem konkreten Beispiel.

**Diskutiert gemeinsam in eurer Klasse über die Ergebnisse.**

© Prologika & Spinnaker GmbH | 2021 | 03

modernmedia • Medienkompetenz • Sicherer Umgang mit Medien • **Ergänzungsaufgaben**

**Aufgabe 4**  
**Fakten-Check – Teil 1**

Mach den Fakten-Check: Welche der folgenden Tipps sind dir für eine gute Recherche im Internet bekannt? Welche berücksichtigst du selbst bei deiner Recherche? Kreuzt an, welche Tipps du für sinnvoll hältst.

Tipps	
<b>Den Autor/die Autorin herausfinden</b> Wie seriös ist der Autor/die Autorin? Was findet sich zu ihm/ihr im Netz?	
<b>Impressum prüfen</b> In Deutschland gibt es eine Impressumspflicht. Hat die Seite kein Impressum, gilt der nächste Tipp!	
<b>Skeptisch bleiben</b> Nachrichten können Fälschmeldungen, Kommentare von einem Troll verfasst worden sein. Daher immer die Quellen prüfen.	
<b>Mehrere Quellen nutzen</b> So lernt man möglichst viele Sichtweisen kennen und prüft die Richtigkeit einer Meldung.	
<b>Den Inhalt prüfen</b> Wie ist die Meldung geschrieben? Fachlich, sachlich? Oder reißerisch, manipulativ? Und: Wer berichtet sonst noch darüber?	

© Prologika & Spinnaker GmbH | 2021 | 03

modernmedia • Medienkompetenz • Sicherer Umgang mit Medien • **Ergänzungsaufgaben**



**Aufgabe 2**  
**Kann man das vergleichen?**

Lukas ist sowohl sein Koch-Charmé als auch die Freundschaft zu Noah wichtig.

Welche Emotionen spielen dabei eine Rolle? Welche unterscheiden sich, und welche sind gleich?

Lukas verbindet mit dem Charmé

Das ist gleich

Das ist total anders

Lukas verbindet mit der Freundschaft zu Noah

© Prologik & Sankarshana Ghoshal (2022) 03

mentapower · Psychische Gesundheit · Emotionen · Basisaufgaben 6

**Aufgabe 2**  
**Let's get ready to rumble!**

Nenn Argumente für die eine oder die andere Variante und begründe in der Gruppe eure Argumentation.

Temporary Tattoo

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tattoo

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

© Prologik & Sankarshana Ghoshal (2022) 03

yourifstyle · Lebensstil · Body & Art · Basisaufgaben 4

**Aufgabe 3**  
**Das Gedankenkarussell dreht sich**

Traurigkeit, unangenehme Gefühle und komplizierte Situationen - Lukas' Gedankenkarussell dreht sich nicht nur um den Streit mit Noah. Kreuze die Gondeln an, die du am allermeisten nachvollziehen kannst.

Was denken die jetzt wohl von mir?  
Das traue ich mich nicht!  
Warum macht der/die das? Was habe ich falsch gemacht?  
Hoffentlich werde ich auch auf die Party eingeladen!  
Wie soll ich bloß die nächste Arbeit schaffen?

© Prologik & Sankarshana Ghoshal (2022) 03

mentapower · Psychische Gesundheit · Emotionen · Basisaufgaben 19

**Aufgabe 3**  
**Körper Kunst Kultur**

Was denkst du: Welche Bedeutung hat eine Verletzung der Haut, und möchte man damit etwas ausdrücken?

Beschreibe deinen Eindruck, den das Tattoo auf der Abbildung auf dich macht.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

© Prologik & Sankarshana Ghoshal (2022) 03

yourifstyle · Lebensstil · Body & Art · Basisaufgaben 5

**Aufgabe 5**  
**Das kann doch nicht so schwer sein!**

Noah sagt den Probedreh mit Lukas ab, weil Lisa sich endlich mit ihm verabredet hat. Warum fällt es Noah so schwer, mit seinem Freund darüber zu sprechen?

Beschreibe eine Situation, in der es dir ähnlich wie Noah ging.

1. Situation

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Es fiel mir schwer, darüber zu sprechen, weil ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. So ist die Situation ausgegangen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

© Prologik & Sankarshana Ghoshal (2022) 03

mentapower · Psychische Gesundheit · Emotionen · Basisaufgaben 10

**Aufgabe 1**  
**Wenn Tattoos krank machen**

Welche körperlichen Voraussetzungen muss man erfüllen, um sich tätowieren lassen zu können? Gibt es gesundheitliche Gründe, die generell gegen ein Tattoo sprechen?

Nutze die hier angegebenen Quellen.

**Quelle 1**  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheits-praegel/erz-und-kliniken/gesundheitsliche-risiken-von-tattoos-und-permanent-makeup-11745>

**Quelle 2**  
<https://www.aok.de/pk/magazin/korper-psychische-haut-und-allergie/sind-tattoos-farben-giftig/>

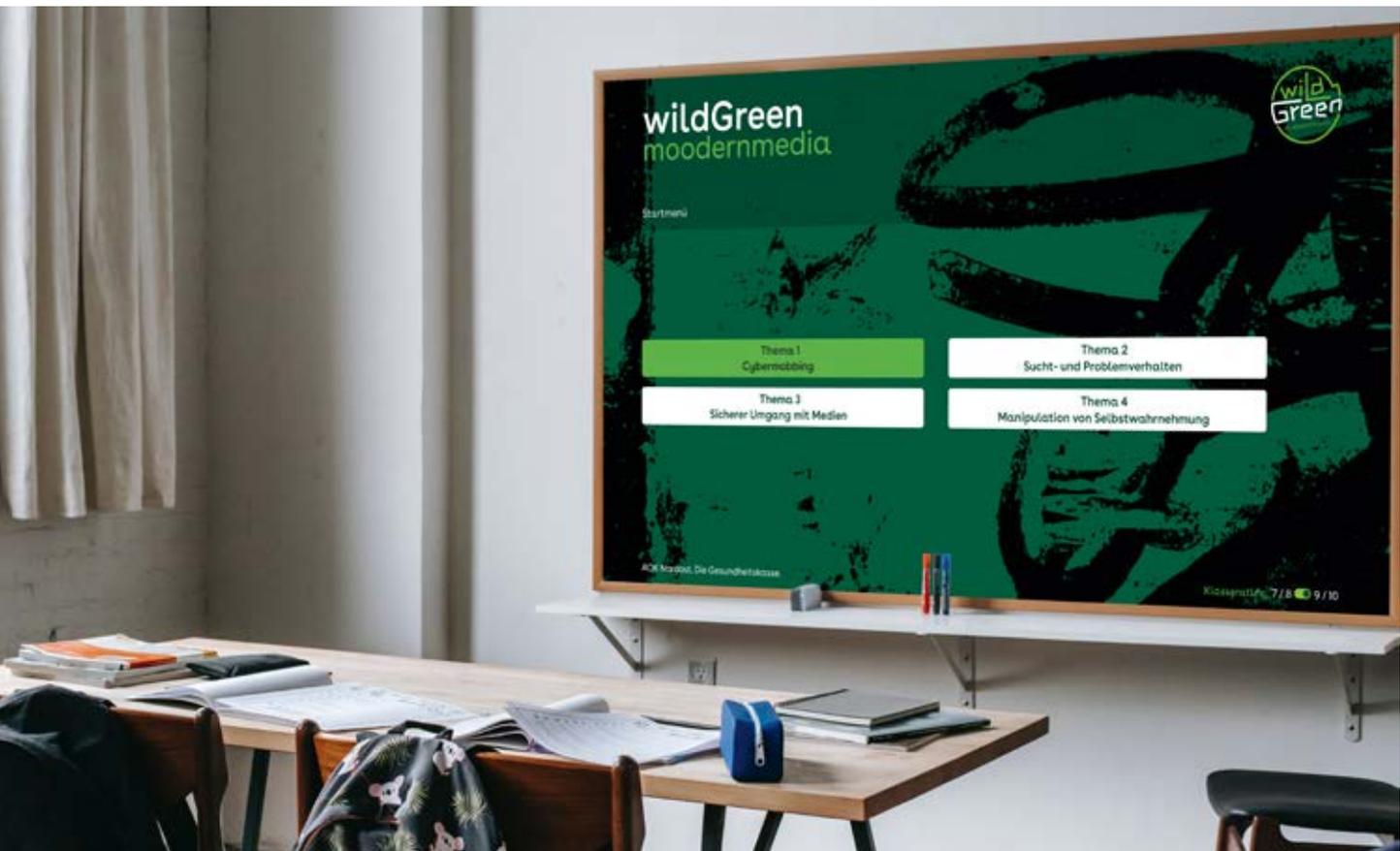
**Quelle 3**  
[https://www.bfr.bund.de/de/fragen\\_und\\_antworten\\_zu\\_suchtwaermiteln\\_187854.html](https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_suchtwaermiteln_187854.html)

Welche Verletzungsrisiken oder Unverträglichkeiten können von Tattoos ausgehen? Notiere die häufigsten Risiken.

© Prologik & Sankarshana Ghoshal (2022) 03

yourifstyle · Lebensstil · Body & Art · Ergänzungsaufgaben 7

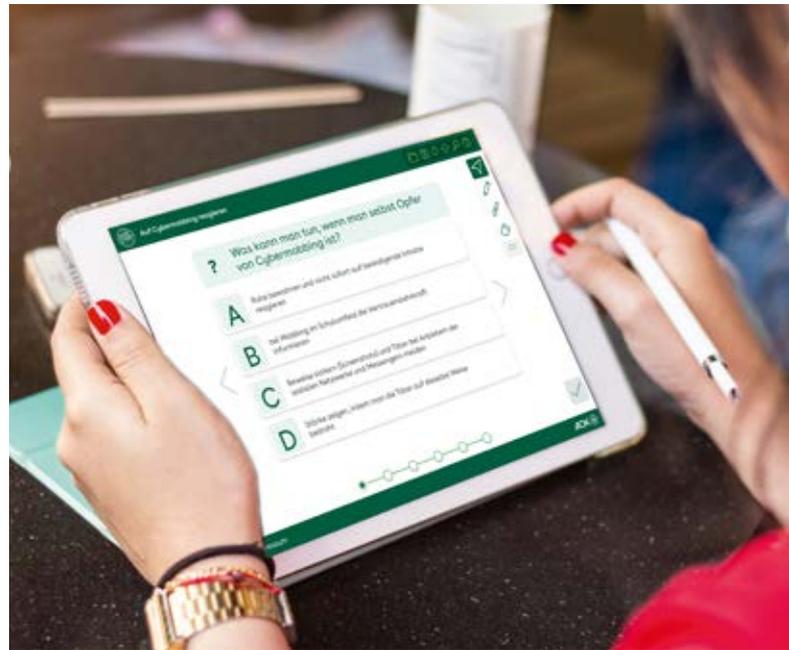




# Interaktive Tafelbilder

In Ergänzung der analogen Arbeitsblätter bietet wildGreen digitale Tafelbilder für Whiteboards und Computer (PC und MAC) an. Diese greifen die drei Schwerpunktthemen auf und werden auf der wild-

Green-Microsite abgebildet. Der Einsatz erfolgt flexibel und eignet sich für den Fachunterricht und ebenfalls projektbezogen.



# Microsite



# wildgreen.de

Auf der eigens für das Programm konzipierten Website wildgreen.de finden Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler und Eltern alle für sie relevanten und freigeschalteten Programminformationen übersichtlich und verständlich aufbereitet.

Nach einer schnellen und unkomplizierten Registrierung steht den registrierten Lehrkräften die gesamte Website zur Verfügung. Alle Informationen, Zugänge und Materialien, die für die Gestaltung eines multimedialen Unterrichts benötigt werden, finden sich im Downloadbereich. Für die optimale Nutzung des Webangebots bieten wir spezielle Tutorials an.



AOK Nordost  
Die Gesundheitskasse.

**Anmeldung zum  
AOK-Gesundheitsprogramm  
wildGreen für die Sekundarstufe I**  
per E-Mail an wildgreen@aok.de

Unsere Schule meldet sich hiermit zur Online-Information und zur Teilnahme am Programm wildGreen an. Bitte kontaktieren Sie uns zur weiteren Abstimmung.

Ansprechpartner\*in\*  
Name der Schule\*  
Anschrift der Schule\*  
PLZ, Ort\*  
Telefon (dienstlich)  
E-Mail (dienstlich)





# Schulungen

Zum Einstieg in das Programm werden Lehrkräfte in einer ca. 30-minütigen Online-Information geschult. Diese steht jederzeit zum Abruf bereit. Kurze Tutorials ergänzen das Angebot. Den Link dazu erhalten Lehrkräfte nach der Anmeldung auf [wildGreen.de](http://wildGreen.de). Folgende Fragen werden in der Online-Information und in den Tutorials aufgegriffen:

- **Aufbau und Inhalt:** Wie ist wildGreen aufgebaut? Welche Materialien stehen bereit?
- **Umsetzung:** Wie erfolgt die Nutzung im Unterricht und im Schulalltag?

- **Escape Rooms:** Was sind digitale Escape Rooms und wie funktionieren diese?
- **Arbeitsblätter und interaktive Tafelbilder:** Wie können die Materialien das in den Escape Rooms Gelernte vertiefen?
- **Microsite:** Was hält die Microsite [www.wildGreen.de](http://www.wildGreen.de) bereit und wie ist sie aufgebaut?

Im Anschluss an Schulung werden die Lehrkräfte für die Microsite freigeschaltet, auf der alle Unterrichtsmaterialien abgerufen werden können.



AOK Nordost  
Die Gesundheitskasse.

**AOK**

**wildGreen**

**Anmeldung zum  
AOK-Gesundheitsprogramm  
wildGreen für die Sekundarstufe I**  
per E-Mail an [wildgreen@aok.de](mailto:wildgreen@aok.de)

Unsere Schule meldet sich hiermit zur Online-Information und zur Teilnahme am Programm wildGreen an. Bitte kontaktieren Sie uns zur weiteren Abstimmung.

Ansprechpartnerin,  
Ansprechpartner\*

Name der Schule\*

Anschrift der Schule\*

PLZ, Ort\*

Telefon (dienstlich)

# Feedback und Qualitätskontrollen

wildGreen ist in ständiger Bewegung und wird kontinuierlich justiert. Helfen Sie mit und nehmen Sie an unserer Evaluation teil. Wir möchten wissen, wie gut sich unser Präventionsprogramm in den Unterricht

integrieren lässt, wie hoch die Akzeptanz seitens der Schülerinnen und Schüler ausfällt und wie Sie das gesamte Projekt bewerten.



wildGreen entwickelt sich kontinuierlich weiter und ist ständig in Bewegung.



Fokusgruppen-Befragung durch das unabhängige rheingold Institut.



Die Ausarbeitung der einzelnen Themenbereiche erfolgte in Kooperation mit verschiedenen Expertinnen und Experten.



Wir befragen kontinuierlich Lehrerinnen und Lehrer zu wildGreen.



Die Expertinnen und Experten wurden in allen Entwicklungsphasen konsultiert und sind an den Befragungen maßgeblich beteiligt.





#### **Foto-, Illustrations- und Quellenhinweise**

Alle Credits sowie die Quellenangaben zu den verwendeten Studien und Informationen finden Sie auf unserer Dokumentationsseite. Scannen Sie dazu bitte den QR-Code.

# Impressum

## **Kontakt**

Schulservice AOK Nordost:  
[www.aok.de/pk/nordost/inhalt/der-aok-schulservice](http://www.aok.de/pk/nordost/inhalt/der-aok-schulservice)

wildGreen-Hotline: 0221-27222-12

E-Mail: [wildgreen@aok.de](mailto:wildgreen@aok.de)

## **Credits**

Redaktion:  
Projekte & Spektakel

Layout:  
RedOrange GmbH

**AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.**  
Gesundheitsmanagement  
Brandenburger Straße 72  
14476 Potsdam