



Dauer

45 Minuten

Materialien

- **Social Media** Video (www.bit.ly/Dove_SocialMedia)
- **Social-Media-Post Daten Erfassungsbogen**, einer für die Lehrkraft
- **Social-Media-Post 1: Gruppe A/Gruppe B**
Schüler:innenarbeitsblatt, eins eins pro Klassenhälfte
- **Social-Media-Post 2: Gruppe A/ Gruppe B**
Schüler:innenarbeitsblatt, eins eines pro Klassenhälfte
- **Social-Media-Post 3: Gruppe A/Gruppe B**
Schüler:innenarbeitsblatt, eins pro Klassenhälfte
- Haftnotizen, eine pro Schüler*in

Hinweis: Unten findest du Optionen zur Moderation, wenn sich die Schüler*innen in einer digitalen Situation befinden. Die Arbeitsblätter können elektronisch zur Verfügung gestellt und zu Hause ausgedruckt werden oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Übermittlung per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument bereitgestellt werden.

Werkzeuge zur Stärkung des Selbstbewusstseins

MEDIEN: WAS IST DER EINFLUSS?

Übersicht

Die Inhalte für das Programm *wundervolles ich* wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Marisol Perez, einer klinischen Psychologin und Forscherin an der Arizona State University und am Institut für Forschung und Bildung zur Förderung der Gesundheit von Kindern (REACH), erstellt. Dr. Perez Arbeit widmet sich der Unterstützung zukünftiger Generationen dabei, weniger Fokus auf das Aussehen zu legen und stärker ihren Körper zu respektieren, zu mögen und wertzuschätzen.

Die Schüler*innen nehmen an einem sozialen Experiment in der Klasse teil, das die Nutzung sozialer Medien nachahmt und den „Herdeneffekt“ demonstriert, d. h. den Einfluss, den die Handlungen anderer auf die eigenen Entscheidungen haben. Die Schüler*innen sehen sich Fotos im Stil von Social Media-Posts an, sowohl mit als auch ohne „Likes“ und Bildunterschriften. Sie sammeln Informationen und analysieren Klassendaten darüber, ob das Wissen darüber, was andere denken, einen Einfluss darauf hat, ob Schüler*innen ein Foto mögen. Die Schüler*innen sehen sich das Video **Social Media** (www.bit.ly/Dove_SocialMedia) an, festigen das Gelernte mit Übungen und erfahren einiges über Mobbing und Hänseleien sowie den Bystander-Effekt.

Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Unterrichtsstunden, die sich mit den Auswirkungen von Mobbing und Hänseleien auf das Körperbewusstsein beschäftigt.

Die Lektionen 1 bis 3 enthalten die wichtigsten Inhalte und sollten der Reihe nach durchgenommen werden. Die Lektionen 4 und 5 sind ergänzend und bieten den Schüler*innen die Möglichkeit, ihr Wissen über die zentralen Konzepte zu vertiefen.

Hintergrund

Das Körperbild ist die Art und Weise, wie wir über unseren Körper denken, einschließlich seines Aussehens und wie er funktioniert.¹

Die Forschung zeigt, dass Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zur Entwicklung ungesunder Verhaltensweisen bei Kindern und Erwachsenen beiträgt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen ungesunde Dinge tun, um ihr Gewicht und ihre Körperform zu kontrollieren, ist größer, wenn sie sich mehr auf das Aussehen als auf die Funktionalität ihres Körpers konzentrieren.²

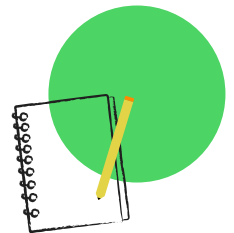
Es gibt viele Faktoren, die bei Schüler*innen Unzufriedenheit mit ihrem Körper hervorrufen können. Zu diesen Faktoren gehören Körperbilder in den Medien und von Prominenten, Druck von Familie und Freunden, auf eine bestimmte Art und Weise auszusehen, sowie Hänseleien und Mobbing durch Gleichaltrige. Jedes Gespräch in Bezug auf den Körper oder den Körpertyp (selbst mit positiven Aussagen) kann zu negativen Gefühlen über den eigenen Körper führen.³

Die Medien spielen eine entscheidende Rolle bei der Prägung der Einstellung jedes Einzelnen zu seinem Körper. Die Medien fördern bestimmte Körpertypen und betonen die Bedeutung von Schlankheit für Mädchen und Muskulosität für Jungen. Die Forschung zeigt, dass die Nutzung sozialer Medien durch junge Menschen mit einer eher negativen Einstellung zu ihrem Körper verbunden ist.⁴ Um junge Menschen besser auf den Online-Druck vorzubereiten, wird empfohlen, dass sie darüber aufgeklärt werden, wie soziale Medien ihre Vorlieben und Abneigungen beeinflussen.⁵

Ziele

Die Schüler*innen werden

- ein Verständnis für den Herdeneffekt zeigen,
- im Klassenzimmer Daten über soziale Medien sammeln und analysieren, Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien sowie Mobbing und Hänseleien erkennen.



¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011.

² Thompson & Stice, 2001.

³ DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012.

⁴ Salomon, I., & Brown, C. S. (2019). The selfie generation: examining the relationship between social media use and early adolescent body image.

⁵ www.psychologytoday.com/us/blog/smart-people-don-t-diet/201902/teens-body-image-and-social-media.

Grundlegende Frage

Wie beeinflussen die sozialen Medien und das Social Media Nutzungsverhalten meines Umfelds mein Körperbild? Wie kann ich die negativen Auswirkungen der sozialen Medien auf mein Körperbild und mein Selbstwertgefühl minimieren?

Vorbereitung der Lehrkraft

Vor der Unterrichtsstunde:

- Wenn du digital unterrichtest, lege fest, wie du die Gruppen für die Aktivität **Social-Media-Post** aufteilst. Bereite die Gruppenräume vor deiner Sitzung vor.
 - Plattformen wie Zoom ermöglichen es dir, die Teilnehmer*innen vorab Räumen zuzuweisen. Google Meet verteilt die Teilnehmer*innen nach dem Zufallsprinzip.

Vorschläge für die Durchführung von digitalen Meetings

- **Beleuchtung:** Gegenlicht verhindert, dass deine Zuhörer*innen dich gut sehen können. Stelle sicher, dass es hell genug ist und du gut gesehen wirst.
- **Platzierung der Kamera:** Achte darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet. Dies fördert den Blickkontakt und die Bindung mit deinem Publikum. Du kannst Bücher oder andere Gegenstände verwenden, um deinen Laptop anzuheben.
- **Ton:** Mache vor der Sitzung einen kurzen Soundcheck. Stelle sicher, dass man dich gut hört und keine Echo erklingt, oder nutze extra Kopfhörer für den Call.
- **Stelle eine Kommunikationsebene her:** Versuche, mit deinem Publikum in Kontakt zu treten, was digital eine Herausforderung sein kann. Verbinde dich mit ihnen durch kurze Geschichten oder Humor.
- **Technische Probleme:** Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder technische Probleme zu haben. Wenn du ein technisches Problem hast oder die Dinge nicht wie geplant laufen, tue dein Bestes, um die Verbindung wiederherzustellen und mit dem Unterricht fortzufahren. Am besten bereitest du dich vor, indem du deine Internetverbindung sowie die Ton- und Videoeinstellungen vor der Sitzung testest.



Hinweis zur Sensibilität

Achte aufgrund der Art der heutigen Diskussion auf die Gefühle der Schüler*innen. Es kann eine Vielfalt von Emotionen und Reaktionen auf diese Themen geben. Lehrkräfte sollten die Sprache umschreiben/ändern, um sie an die Klasse anzupassen.

Unterrichtsplan

Ablauf

- Frage die Schüler*innen, woran sie denken, wenn sie das Wort „Herde“ hören. Verdeutliche, dass eine Herde eine große Gruppe ist, die sich in dieselbe Richtung bewegt.
- Frage die Schüler*innen, wie sich das Konzept der Herdenbildung ihrer Meinung nach auf die Nutzung sozialer Medien auswirkt. Erkläre es, dass soziale Medien, Websites und Apps sind, die es Menschen ermöglichen, Bilder, Geschichten oder Gespräche auszutauschen. Das alles findet im Internet statt. Du solltest auch betonen, dass die meisten Social-Media-Plattformen Altersbeschränkungen haben und dass die Schüler:innen nicht alt genug sind, um sie zu nutzen. Du könntest auch erklären, dass du weißt, dass die Schüler*innen soziale Medien nutzen, andere Menschen kennen, die dies tun, oder sich darauf freuen, sie zu nutzen, wenn sie älter sind. Diese Lektion wird ihnen helfen, einige Probleme mit sozialen Medien zu verstehen.
- Erkläre, dass die Klasse heute darüber sprechen wird, wie die Meinungen anderer über soziale Medien ihr Körperbild beeinflussen können.

Tun

- Teile die Klasse in zwei Hälften und bezeichne sie als A und B. Versuche, die beiden Hälften so zu trennen, dass sie nicht die Möglichkeit haben, das Foto der anderen Gruppe zu sehen.
- Verteile das Arbeitsblatt **Social-Media-Post 1**: Gruppe A an die eine Hälfte der Klasse und Gruppe B an die andere.
- Sobald die Schüler*innen die Möglichkeit hatten, ihr Bild zu betrachten, frage, wie viele Schüler*innen in jeder Gruppe den Social-Media-Post „ liken“ würden, und halte dies auf dem **Social-Media-Post Datenerfassungsblatt** fest. Die Schüler*innen können ihre Hände physisch heben oder die Funktion „Hand heben“ in der Online-Sitzung nutzen.

DIGITALE OPTIONEN

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen oder ermutige sie, ihre Definitionen zu notieren, um sie später in einem live geteilten/ gemeinsamen Dokument hinzuzufügen oder im Chatbereich zu kommentieren.

DIGITALE OPTIONEN

- Nutze Gruppenräume, um die Schüler*innen in Paare oder Gruppen aufzuteilen, damit sie miteinander arbeiten können. Du kannst wählen, ob du die Gruppen manuell oder automatisch aufteilst, je nachdem wie die Schüler*innen organisiert werden sollen und welche Online-Plattform du verwendest.
- Eine andere Möglichkeit ist, das Set A für die eine Hälfte der Schüler*innen und Set B für die andere Hälfte in dein Lernmanagementsystem hochzuladen, sodass nicht alle das Gleiche sehen.

- Verteile das Arbeitsblatt **Social-Media-Post 2**: Gruppe A an die eine Hälfte der Klasse und Gruppe B an die andere.
- Sobald die Schüler*innen die Möglichkeit hatten, ihr Bild zu betrachten, frage, wie viele Schüler*innen in jeder Gruppe den Social-Media-Post „ liken“ würden, und halte dies auf dem **Social-Media-Post Datenerfassungsblatt** fest. Die Schüler*innen können ihre Hände physisch heben oder die Funktion „Hand heben“ in der Online-Sitzung nutzen.
- Verteile das Arbeitsblatt **Social-Media-Post 3**: Gruppe A an die eine Hälfte der Klasse und Gruppe B an die andere.
- Sobald die Schüler*innen die Möglichkeit hatten, ihr Bild zu betrachten, frage, wie viele Schüler*innen in jeder Gruppe den Social-Media-Post „ liken“ würden, und halte dies auf dem **Social-Media-Post Datenerfassungsblatt** fest. Die Schüler*innen können ihre Hände physisch heben oder die Funktion „Hand heben“ in der Online-Sitzung nutzen.
- Zeige der Klasse die Unterschiede zwischen „Likes“ in Gruppe A und Gruppe B, indem du die verschiedenen Fotos zeigst. Zeige dann, dass jede Gruppe eine andere Form des Social-Media-Posts erhalten hat – Gruppe A ohne „Gefällt mir“-Angaben, Kommentare und Bildunterschriften und Gruppe B mit.
- Bitte die Schüler*innen, über die Daten im Klassenzimmer und das Konzept des Herdentriebs (das Phänomen, dass Individuen sich entscheiden, anderen zu folgen und das Verhalten der Gruppe zu imitieren, anstatt selbst zu entscheiden). Erinnere sie an den Einfluss, den die Handlungen anderer auf die eigenen Entscheidungen haben.
- Zeige das Video **Social Media** (www.bit.ly/Dove_SocialMedia).

Reflektieren

- Verteile an jede*n Schüler*in einen Haftzettel.
- Bitte die Schüler*innen, das Wichtigste, was sie in der heutigen Stunde gelernt haben, aufzuschreiben, und klebe die Statements an die Tafel.
- Wähle Haftnotizen aus, um sie laut mit der Klasse zu teilen.

DIGITALE OPTIONEN

- Diese Veranstaltung kann als Klassendiskussion, in einem live geteilten Dokument oder elektronisch eingereicht, durchgeführt werden.

Datenerhebung im Social-Media-Beitrag

Beitrag	Likes Gruppe A	Likes Gruppe B
1		
2		
3		

wundervolles

ich

SCHÜLER:INNENARBEITSBLATT

Social-Media-Post 1: Gruppe A



Social-Media-Post 1: Gruppe B



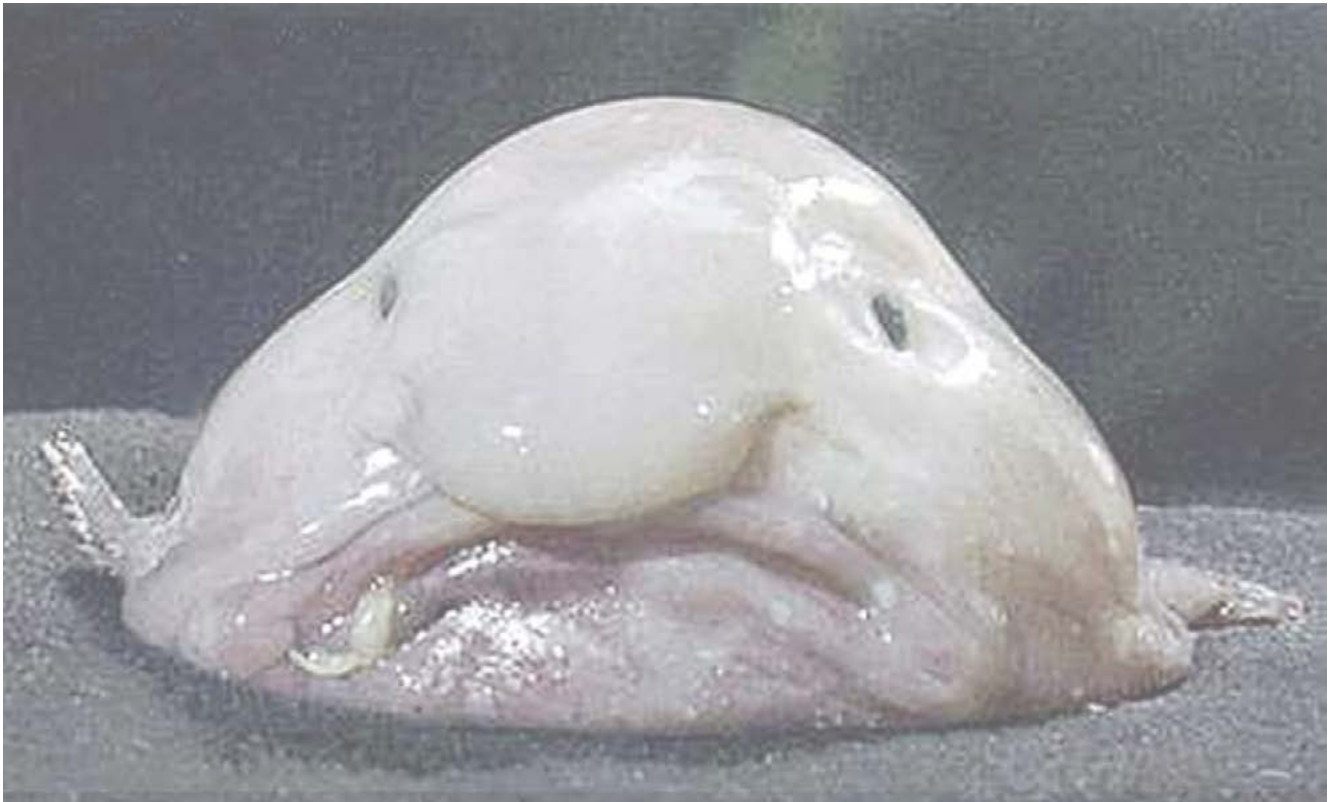
Social-Media-Post 2: Gruppe A



Social-Media-Post 2: Gruppe B



Social-Media-Post 3: Gruppe A



Social-Media-Post 3: Gruppe B

