



ANLEITUNG FÜR FACHPERSONEN | LEHRPLAN 21 - ERG

Ziel, Zielgruppe, Zeit	Das Arbeitsblatt dient als didaktisches Hilfsmittel zum Video Spiegelbilder.ch von Familien- und Frauengesundheit. Es unterstützt Jugendliche ab etwa 13 Jahren dabei, sich mit den Themen Selbstakzeptanz, soziale Medien und Körpergefühl auseinanderzusetzen. Für die Bearbeitung des Arbeitsblattes werden ein bis zwei Unterrichtseinheiten benötigt, je nach verfügbarer Zeit und Interesse der Jugendlichen, sich mit diesen Themen zu befassen.
Infrastruktur	Die Jugendlichen benötigen ein internetfähiges Gerät, entweder ein Gerät pro Kleingruppe oder ein Gerät pro Person.
Ihre Rolle	Ihre Aufgabe ist es, Kleingruppen zu bilden, Material zu verteilen und Hilfestellung zu geben, wenn jemand nicht weiss, was zu tun ist.
Einsatz	Wenn Sie eine Klasse mit 20 Schüler*innen betreuen, drucken Sie die Seite 2 20-mal aus. Dann verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 2) an die Schüler*innen. Anschliessend bilden Sie Kleingruppen oder lassen die Jugendlichen ihre Gesprächspartner selbst suchen. Wichtig ist, dass sich die Jugendlichen in der Gruppe wohl fühlen, da persönliche Themen angesprochen werden. Im Video Spiegelbilder.ch kommen 5 Frauen zu Wort. Daraus sind 5 Videoausschnitte von je 4:30 Minuten Länge entstanden. Sie entscheiden, welches Video die Kleingruppe anschauen soll oder überlassen diese Entscheidung der Gruppe. Die Kleingruppen arbeiten selbständig. Das Arbeitsblatt auf Seite 2 erklärt ihnen, was zu tun ist.
Fragen besprechen	Das Arbeitsblatt verweist unter Punkt 3 auf Fragen, die auf feel-ok.ch/sb-fragen generiert werden. In Kleingruppen entscheiden die Jugendlichen, ob sie sich über diese Fragen austauschen wollen oder ob sie zu persönlich oder zu schwierig sind.

Diese Fragen, die nach dem Zufallsprinzip angezeigt werden, sind hier aufgelistet:

1. Wie wirken sich Schönheitsideale der Gesellschaft auf die Art aus, wie du deinen eigenen Körper siehst?
2. Wie haben soziale Medien dein Bild von dir selbst und dein Wohlbefinden verändert?
3. Wie hilft dir ein unterstützendes Umfeld dabei, persönliche Herausforderungen zu meistern?
4. Welche Methoden verwendest du, um mit Stress umzugehen und dein mentales Wohlbefinden zu schützen?
5. Wie gelingt es dir, deinen Körper trotz der gesellschaftlichen Erwartungen zu akzeptieren und wertzuschätzen?
6. Wie hilft dir körperliche Aktivität oder Tanzen dabei, dein Selbstbewusstsein zu stärken und dich auszudrücken?
7. Wie gehst du damit um, dass sich dein Körper und Aussehen im Laufe der Zeit verändern?
8. Welche Rolle spielt Selbstliebe für dein Glück und deine Lebensziele?
9. Wie kann das Teilen deiner persönlichen Erfahrungen mit anderen helfen, Schwierigkeiten zu überwinden?
10. Wie beeinflusst der Vergleich mit anderen dein Selbstwertgefühl?
11. Wie hast du traditionelle Vorstellungen von Schönheit und Weiblichkeit hinterfragt oder neu definiert?
12. Warum ist es wichtig, sich selbst treu zu bleiben, auch wenn die Gesellschaft andere Erwartungen hat?
13. Wie hast du Stärke aus deiner Verletzlichkeit oder früheren Herausforderungen gewonnen?
14. Wie findest du die Balance zwischen dem Streben nach Erfolg und dem Schutz deines Wohlbefindens?
15. Was bedeutet für dich, einen gesunden Körper zu haben?
16. Wie kann man sichere Räume schaffen, in denen sich Menschen frei ausdrücken und akzeptiert fühlen?
17. Wie hat die Beziehung zu anderen Menschen zu deinem persönlichen Wachstum beigetragen?
18. Welchen Rat würdest du Menschen geben, die Schwierigkeiten haben, sich selbst zu akzeptieren?
19. Wie definierst du deine Identität unabhängig von deinem äußeren Erscheinungsbild?
20. Wie können wir die Diskussion über Körperbilder positiv und inklusiv gestalten?



Selbstbild, Gesellschaft, soziale Medien

ICH BIN GUT SO WIE ICH BIN



In der nächsten Stunde werdet ihr in Kleingruppen über interessante Themen wie Selbstakzeptanz, soziale Medien und Körpergefühl diskutieren. Achte darauf, dass du dich in deiner Gruppe wohl fühlst. Wenn du dich nicht wohl fühlst, bitte deine Lehrerin oder deinen Lehrer, die Gruppe zu wechseln.

Dein Lehrer oder deine Lehrerin hat euch gesagt, welches Video ihr anschauen sollt. Welches ist es?

- | | |
|---|---|
| ☐ Von Lisa: feel-ok.ch/sb-lisa | ☐ Von Carla: feel-ok.ch/sb-carla |
| ☐ Von Franchesca: feel-ok.ch/sb-franchesca | ☐ Von Sophia: feel-ok.ch/sb-sophia |
| ☐ Von Lisa Maria: feel-ok.ch/sb-lisamaria | |

1. Video anschauen

Im ersten Schritt seht ihr euch das zugewiesene Video an, das maximal 4 Minuten und 30 Sekunden dauert. Länger müsst ihr es nicht anschauen. Den direkten Link zum Video findet ihr oben in der Liste.

2. Wichtige Aussagen herauslesen

Schaut euch das Video noch einmal an. Wähle 3 bis 5 Aussagen der jungen Frau aus, die dir wichtig sind. Schreibe diese Aussagen in den Kasten unten. Vergleicht dann in der Gruppe, welche Aussagen ihr ausgewählt habt. Sprecht darüber, warum ihr diese Aussagen gewählt habt.

Wichtige Aussagen aus dem Video ...

3. Fragen besprechen

Geht auf die Seite feel-ok.ch/sb-fragen und klickt auf „Frage generieren“. Wenn die Frage erscheint, besprecht zuerst in der Gruppe, ob ihr bereit seid, darüber zu reden. Wenn nicht, wählt eine neue Frage aus. Wenn ja, diskutiert die Frage in der Gruppe.

4. Erkenntnisse notieren

Am Ende schreibt jede*r von euch auf das Arbeitsblatt, was ihr aus dem Video und der Gruppendiskussion gelernt habt - Dinge, die du dich für die Zukunft merken möchtest.

Was ich mich merken will ...

Und zum Schluss noch ein guter Tipp: feel-ok.ch/quiz-stresspur