

Digitale Gesundheitskompetenz

Ein Programm für Schülerinnen und
Schüler, Lehrkräfte und Eltern

Ein Präventionsprogramm der
BARMER

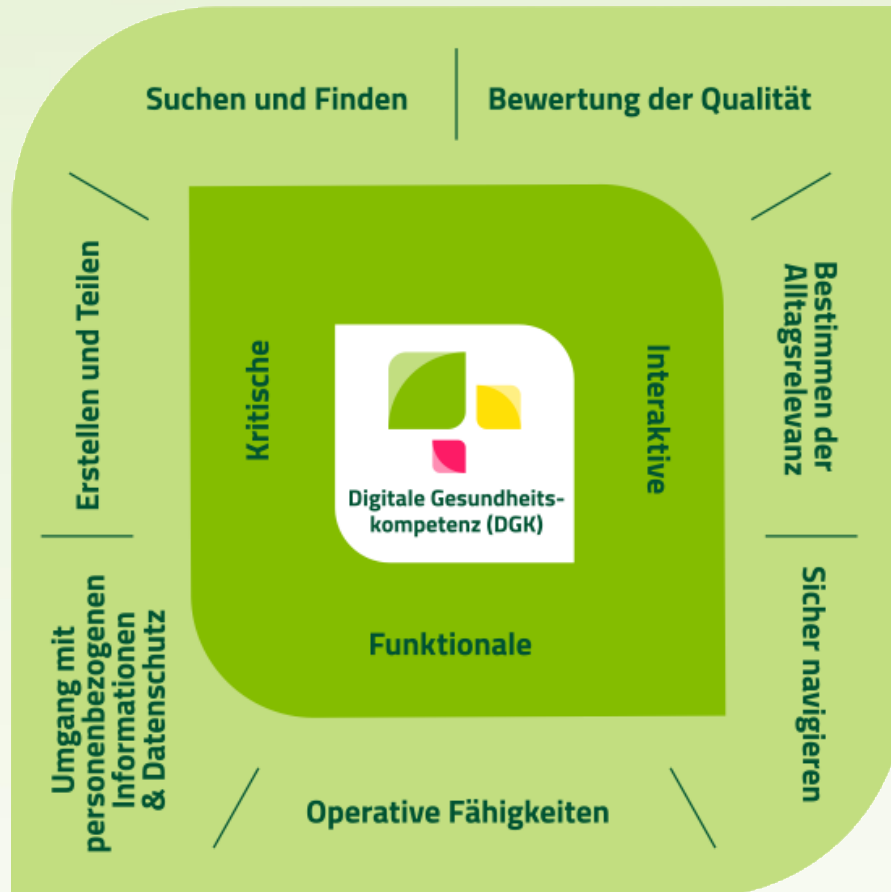


Digitale Gesundheitskompetenz



Informationen rund um das Thema Gesundheit im Internet und den sozialen Medien richtig zu verstehen, **kompetent zu nutzen, zu teilen und auf die eigene Gesundheit zu übertragen.**

Der wissenschaftliche Hintergrund



Medienkompetenz & Digitale Gesundheitskompetenz



Dimensionen der digitalen
Gesundheitskompetenz



Stufen der Gesundheitskompetenz
nach Nutbeam (2000)

Ein Präventionsprogramm der
BARMER

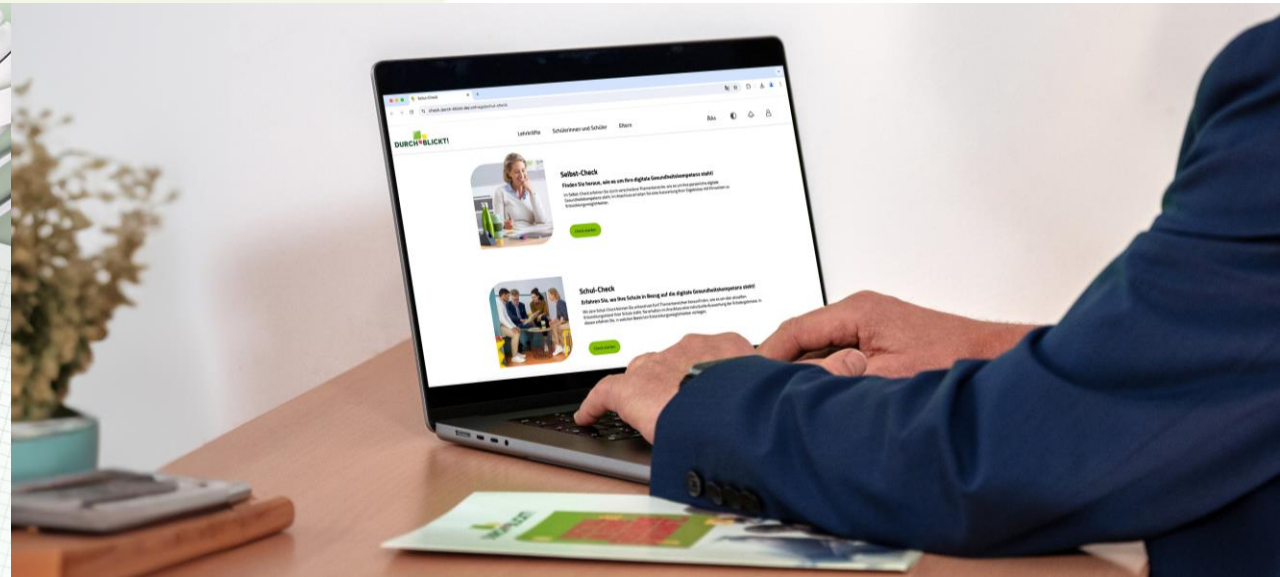
DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

www.durch-blickt.de



7Mind



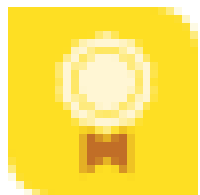
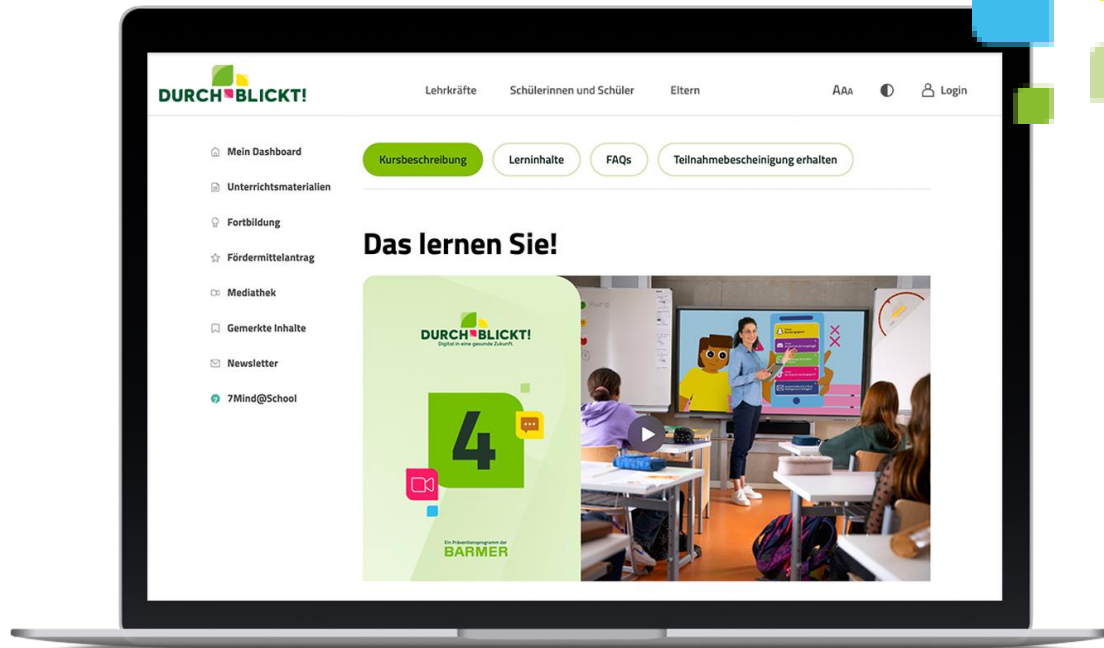
Gesunden Umgang mit digitalen Medien fördern



- Medien- und Digitalkompetenz
- Digitale Achtsamkeit
- Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens
- Bewusster Umgang
- Kontrolle Bildschirmzeit
- Sicherheitsbewusstsein
- Datenschutz und Privatsphäre
- Auswirkungen der Mediennutzung
- Grenzen und Risiken der Medienwelt



DURCHBLICKT! – Fortbildung



Unterrichtsmaterial – es fehlt nichts!



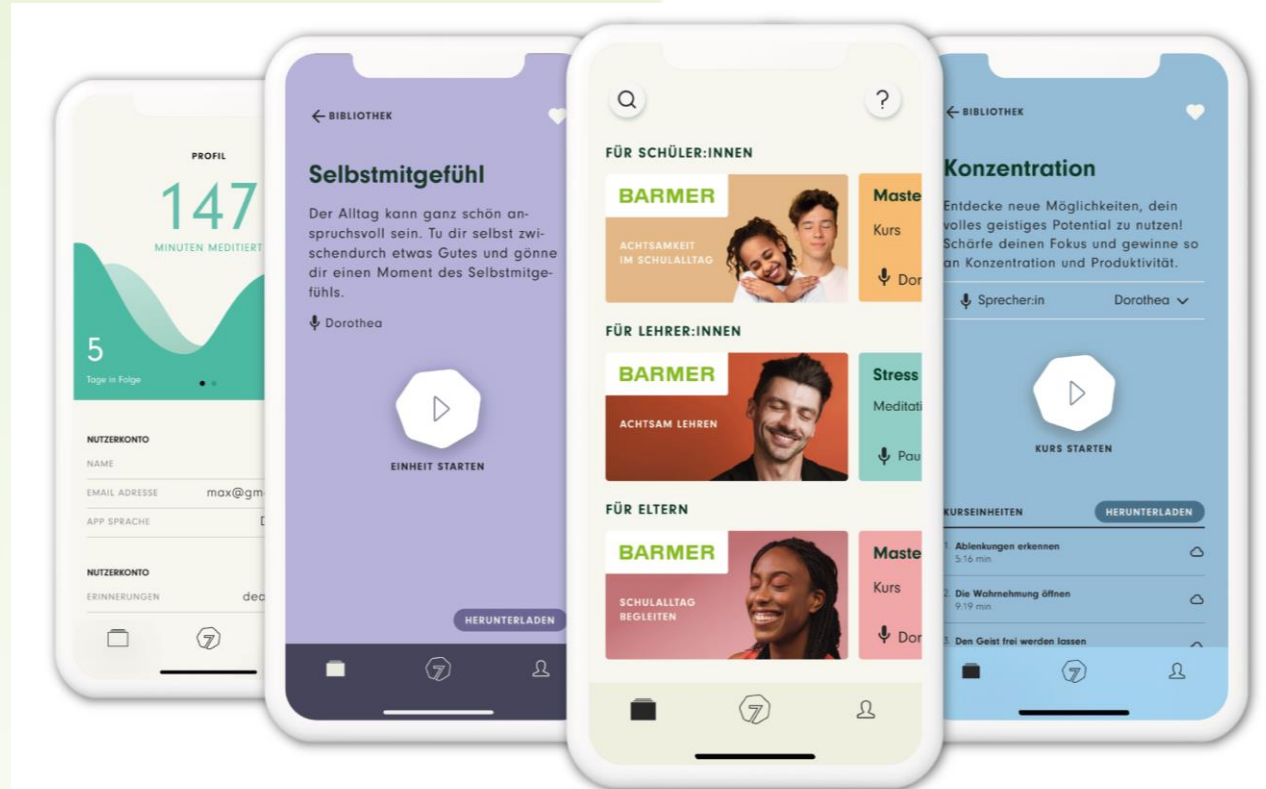
DURCHBLICKT! – alle Themen



Mental Health – Zugang zu 7Mind

Der Umgang mit dem Thema „psychische Gesundheit“ stellt Menschen vor große Herausforderungen!

Mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen per App unterstützt 7Mind@School Kinder und Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte im Alltag innezuhalten und kann sowohl als Gruppenangebot als auch alleine zu Hause genutzt werden.



Digital gesundheitskompetente Schule

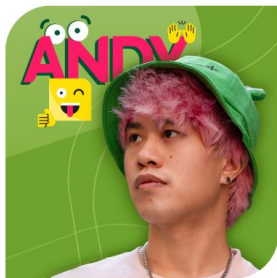


Ein Präventionsprogramm der
BARMER



DURCHBLICKT! – Podcast

Folge 1:
Gaming & Health



| TikTok-Creator Andy Lee

| 52:52 min

Folge 2:
Ups & Downs Creatorlife



| Creator DerJoscha

| 60:00 min

Folge 7:
KI & Gesundheit



| Studentin Annika

| 1:00 min



Einfluss digitaler Medien – Social Media



93 Prozent der Kinder und Jugendlichen **ab 10 Jahren** nutzen soziale Netzwerke – und sind dort **pro Tag gut 95 Minuten** aktiv!



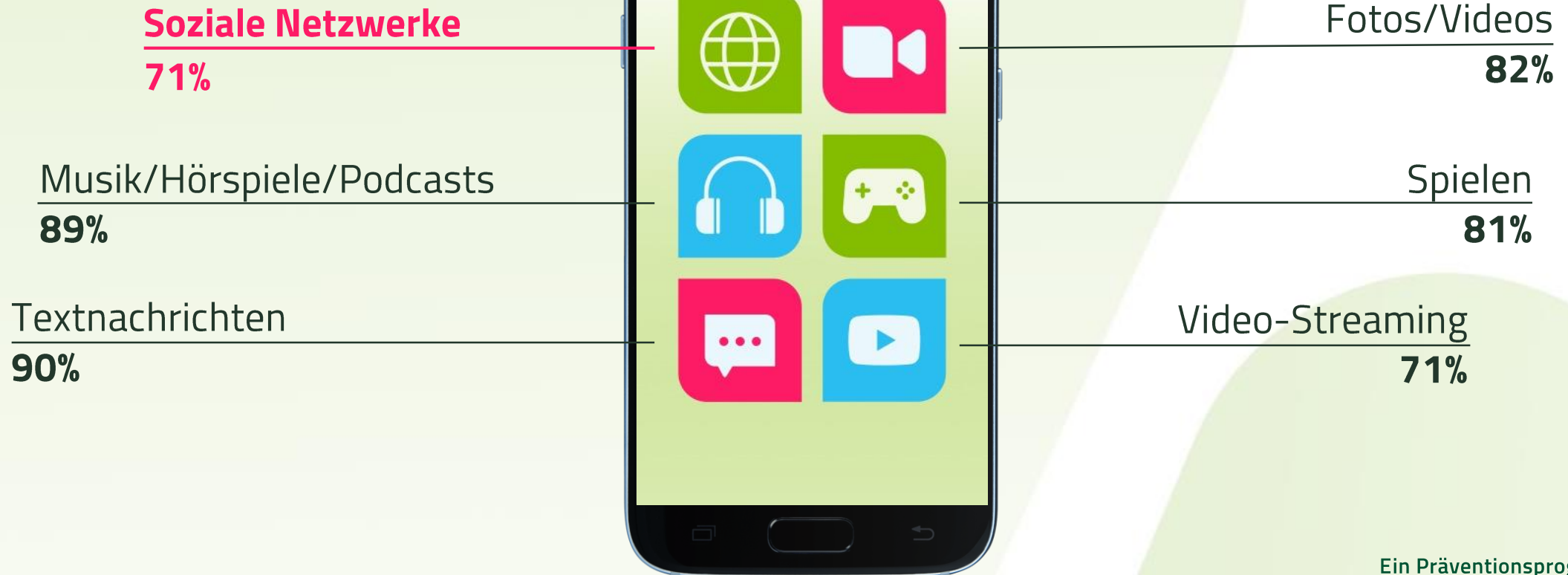
Smartphone-Nutzung



6 - 9 Jahre	= 37 Min.
10 - 12 Jahre	= 107 Min.
13 - 15 Jahre	= 154 Min.
16 - 18 Jahre	= 201 Min.



Nutzung des Smartphones



Was lieben Kinder und Jugendliche an Social Media?



Neue Leute
kennenlernen

Soziale Kontakte &
Community

Austausch &
Kommunikation mit
Freundinnen und
Freunden



**Social
Media**



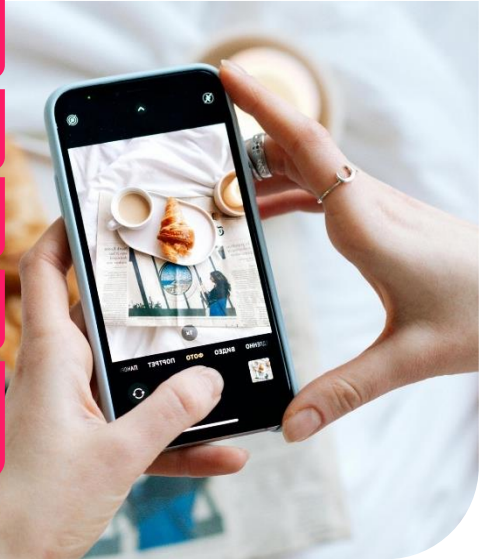
Ablenkung & Stressabbau

Neugier & Inspiration

Trend, Mode & Lifestyle

Unterhaltung / Spaß haben

Abschalten / gegen
Langeweile



Anerkennung & Bestätigung

Partizipation und Andere am
eigenen Leben teilhaben
lassen

Selbsta Ausdruck & Kreativität

Identitätsbildung



Lernen & Informieren

Informieren, was in
der Welt los ist

Um zu wissen, was in
der Gegend passiert



DURCHBLICKT! in Zahlen – Stand 01.03.2025

Ca. 14 K Schulen der Zielgruppe
in Deutschland*

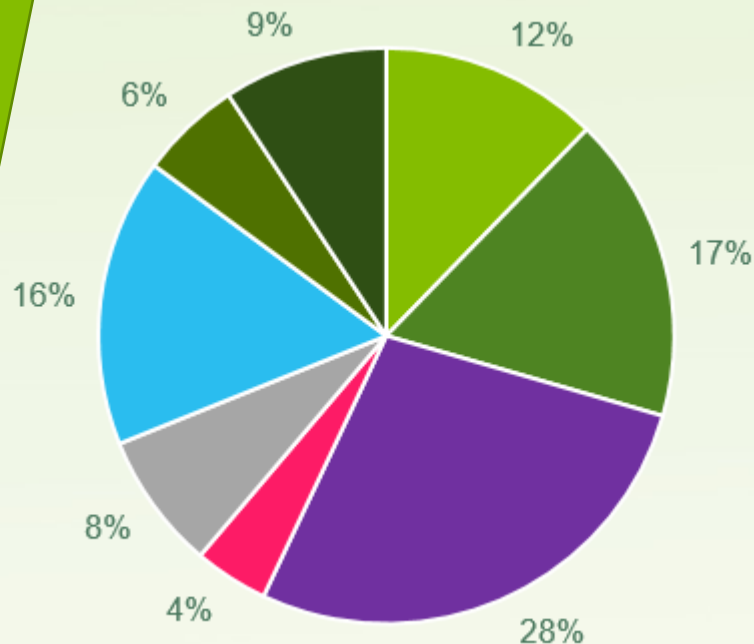


490 K Lehrkräfte der Zielgruppe in
Deutschland*

Ca. 43 % Schulen abgedeckt



6.610 Registrierte Lehrkräfte
6.535 Registrierte Schulen



Registrierung nach Schulform

- Berufsschule
- Gymnasium
- Realschule
- Sonderschule / Förderschule
- Grundschule
- Hauptschule / Mittelschule
- Sekundarschule / Gesamtschule
- Sonstiges



DURCHBLICKT!

Gemeinsam in eine digital gesunde Zukunft.





Astrid Funken
astrid.funken@barmer.de



Bei Fragen gerne melden! 😊

mail@durch-blickt.de
Tel.: 0711-92538626

www.durch-blickt.de

Ein Präventionsprogramm der
BARMER