

Vertretungsstunde zum Thema

Gute Gesundheitsinformationen suchen

Lehrerinformationen



Fächer

Biologie, Deutsch, Medienbildung, Gemeinschaftskunde, Sozialkunde, Ethik, Gesundheit und Ernährung

Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen lernen verschiedene Formen der Informationsbeschaffung kennen, um Wissen zu erlangen (Wissen, Anwendung).
- Sie lernen verschiedene Quellen für Gesundheitsinformationen kennen und nutzen (Wissen, Anwendung).
- Sie beschäftigen sich mit dem Thema Kopfschmerzen.

Stundenentwurf für eine Vertretungsstunde (45 min):

Teilen Sie die Arbeitsblätter aus. Bitten Sie eine Schülerin oder einen Schüler, den kurzen Text „Was hilft gegen Kopfschmerzen?“ auf der ersten Seite langsam und deutlich vorzulesen (5 Minuten).

Anschließend erarbeiten die Schülerinnen und Schüler Aufgabe 1 im Plenum (10 Minuten) und Aufgabe 2 in Gruppenarbeit (15 Minuten). Für Aufgabe 2 benötigen die Jugendlichen zusätzlich das Arbeitsblatt „Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?“ Die Ergebnisse werden im Anschluss diskutiert (15 Minuten).

Benötigte Materialien

Kopien der Arbeitsblätter in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, Internetzugang

Lösungen

Was hilft gegen Kopfschmerzen?

1. Es gibt für diese Aufgabe keine richtigen und falschen Antworten. Lösungsvorschläge: Arzneimittel (Kopfschmerztabletten), Hausmittel (Pfefferminzöl, kalte Kompresse), vorbeugende Maßnahmen (Entspannungsübungen). Hinweis: Machen Sie die Schüler und Schülerinnen darauf aufmerksam, dass sie auf jeden Fall eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen sollten, wenn Medikamente nicht helfen oder die Kopfschmerzen über einen längeren Zeitraum andauern.
2. siehe Seite „Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?“
3. Die empfohlenen Internetseiten auf dem Arbeitsblatt helfen, die Frage „Was hilft gegen Kopfschmerzen?“ richtig zu beantworten.

Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?

Expertinnen und Experten (persönliche Information, telefonische, elektronische Entscheidungshilfen): Ärztin oder Arzt, Apotheker oder Apothekerin, Krankenkassen, Angehörige anderer Gesundheitsberufe, Institutionen/Organisationen, von Expertinnen und Experten erstellte interaktive Entscheidungshilfen (z. B. Faktenboxen)

Schriftliche Informationen (gedruckt, digital): Bücher (Ratgeber, Lehrbücher, Schulbücher), Nachschlagewerke, Lexika (Psychembel), Broschüren, Fachzeitschriften, Zeitungen, Beipackzettel, Webseiten, dynamische Internetformate (z. B. interaktive Entscheidungshilfen), Apps

Film und Radio: Fernsehen, Hörspiele, Podcasts, YouTube

Nichtexpertinnen und Nichtexperten (Erfahrungsaustausch): Familie, Freundinnen und Freunde, Bekannte; Erfahrungsaustausch in den sozialen Netzwerken

Dieser Stundenentwurf wurde dem Modul „Gute Informationen suchen, finden und bewerten“ des **Medienpakets „Pausenlos gesund“** der Stiftung Gesundheitswissen entnommen. Eine Ergänzung für zwei weitere Schulstunden und zusätzliche Unterrichtsentwürfe zur Förderung der Gesundheitskompetenz finden Sie unter www.pausenlos-gesund.de

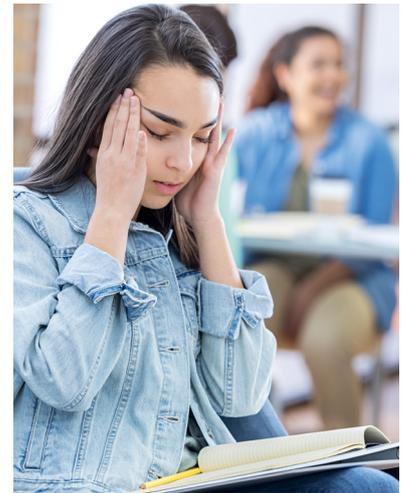


Gute Informationen suchen, finden und bewerten

Gute Gesundheitsinformationen suchen

Was hilft gegen Kopfschmerzen?

Viele Menschen bekommen ab und zu Kopfschmerzen. Ganz gleich, ob jung oder alt, Mann oder Frau. An Spannungskopfschmerzen leiden regelmäßig 300 von 1 000 Menschen. Durchschnittlich 100 bis 150 von 1 000 Personen leiden unter Migräne. Cluster-Kopfschmerzen – das sind heftige einseitige Kopfschmerzen häufig im Bereich der Augen oder der Schläfe – hat circa 1 von 1 000 Menschen. Für Kopfschmerzen und Migräne gibt es viele verschiedene Ursachen, z. B. Stress, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Rauchen, laute Musik, langes Computerspielen, der Konsum von Alkohol und Kaffee oder zu wenig Bewegung. Wer weiß, welche Mittel und Maßnahmen gegen Kopfschmerzen helfen, wird sie schneller wieder los oder kann sie sogar vermeiden.



© iStock.com/Steve Debenport

Auf den folgenden Webseiten findet ihr gute Informationen rund um das Thema Kopfschmerzen und Migräne:

- www.gesundheitsinformation.de/kopfschmerzen.3184.de.html [04.12.2018]
- www.deutsches-kinderschmerzszentrum.de/jugendliche/kopfschmerzen/welche-kopfschmerzformen-gibt-es/ [04.12.2018]

Schon gewusst?

Wer über einen längeren Zeitraum ohne ärztliche Aufsicht Medikamente gegen Schmerzen einnimmt, riskiert, noch häufiger Kopfschmerzen zu bekommen.

Arbeitsaufträge



1. Brainstorming: Welche Mittel und Maßnahmen kennt ihr, die bei Kopfschmerzen helfen?
Sammelt gemeinsam eure Ideen und notiert diese.
2. Informationssuche: Nicht alle Mittel und Maßnahmen gegen Kopfschmerzen helfen gleich gut. Und manchmal stimmen die Ratschläge nicht, die jemand gibt oder die ihr im Internet findet. Bildet mehrere Teams. Überlegt im Team, wo ihr gute Informationen zum Thema „Was hilft gegen Kopfschmerzen?“ findet und wen ihr dazu befragen könnt. Notiert eure Ideen auf der nächsten Seite „Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?“. Besprecht eure Ergebnisse im Plenum.



Gute Gesundheitsinformationen suchen

Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?

Die Menge an Gesundheitsinformationen ist riesig. Und täglich werden es mehr. Ebenso groß sind die Qualitätsunterschiede der angebotenen Informationen. Denn nicht alle Quellen bieten fachkundige Informationen. Und je nach Format sind die Inhalte unterschiedlich ausführlich – von einer kurzen Meldung oder einem Lexikoneintrag bis hin zu ausführlichen Gesundheitsinformationen. Doch nur wer gut informiert ist, kann sein Wissen über Gesundheit und Krankheiten ergänzen und die richtige Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Behandlung treffen.

Expertinnen und Experten

(persönliche Information, telefonische, elektronische Entscheidungshilfen)



Schriftliche Informationen (gedruckt, digital)

Film und Radio

Nichtexperten und Nichtexpertinnen (Erfahrungsaustausch)

Andere

Arbeitsauftrag

Tragt ein, welche Quellen und Medien für Gesundheitsinformationen ihr kennt.

