

# SOCIAL MEDIA? #LASSBEWUSSTMACHEN

## Das Präventionsprogramm für Schülerinnen und Schüler

Instagram, YouTube, TikTok, Twitch und Co. sind aus dem Alltag von Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Sie ermöglichen Vernetzung, schnellen Informationsfluss, Austausch und Zeitvertreib. Besonders Influencerinnen und Influencer haben einen starken Einfluss auf die Identitätsbildung der Jugend.

Darum ist der gesunde und bewusste Umgang mit sozialen Netzwerken wichtig. Wie das geht, erfahren Schülerinnen und Schüler der 8. bis 10. Klasse in Haupt-, Real- und Gesamtschulen in unserem kostenfreien Programm [#lassbewusstmachen](#).



### Die Ziele

- Vermittlung von Medienkompetenz bzgl. Influencerinnen und Influencern sowie Selbstdarstellung
- Auseinandersetzung mit eigenen Werten, individuellen Stärken und Selbstwahrnehmung

### So geht's

- Zwei Projektstage (Dauer je 4–5 Stunden)
- Alle Unterlagen werden zur Verfügung gestellt
- Optionale, ergänzende Unterrichtseinheiten zu den Themen: Achtsamkeit, Ernährung, Fitness, Schlaf, Körperwahrnehmung, Stress und Selbstoptimierung
- Begleitendes Elternangebot zu den Inhalten des Programms

### Auf den Punkt gebracht

- Kompaktes Programm
- Bereitstellung aller notwendigen Materialien zur Umsetzung für die Lehrkraft
- Unterstützt und begleitet durch IKK-Fachkräfte
- Individuell in den Unterricht integrierbar
- Förderung von Kompetenzen wie Stressbewältigung, Resilienz, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein
- Perspektivwechsel durch Fokus auf ein Themengebiet, welches Schülerinnen und Schülern besonders nah ist

### Weitere Informationen und Kontaktaufnahme

