

Spiegelbilder

Zielgruppe

- Weibliche Jugendliche, ab 3. Zyklus

Kompetenzen

- Jugendliche setzen sich mit den Themen Selbstakzeptanz, soziale Medien und Körpergefühl auseinander

Arbeits- und Sozialformen

- Arbeit in Kleingruppen
- Einzelarbeit

Zeitfenster

- 1 – 2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Ich bin gut so wie ich bin»
- Filmausschnitte aus dem Dokumentarfilm «Spiegelbilder»
- Internetfähige Geräte / Handys pro Kleingruppe oder pro Person



Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	Einführung Die LP erklärt, dass in der heutigen Lektion die Themen Selbstakzeptanz, soziale Medien und Körpergefühl im Zentrum stehen. Sie verteilt das Arbeitsblatt «Ich bin gut so wie ich bin» an die Schülerinnen. Anschliessend bildet sie Kleingruppen oder lässt die Jugendlichen ihre Gruppe selbst wählen. Wichtig ist, dass sich die Schülerinnen in der Gruppe wohl fühlen, da persönliche Themen angesprochen werden. Im Dokumentarfilm «Spiegelbilder» kommen 5 Frauen zu Wort. Daraus sind 5 Videoausschnitte von je 4:30 Minuten Länge entstanden. Die LP entscheidet, welches Video die Kleingruppe anschauen soll oder überlässt diese Entscheidung der Gruppe. Die Kleingruppen arbeiten selbständig. Das Arbeitsblatt erklärt ihnen, was zu tun ist.	Arbeitsblatt Links auf Arbeitsblatt

Zeit	Inhalt	Material
15'	Videos anschauen Im ersten Schritt sehen sich alle in der Gruppe das zugewiesene Video an, das maximal 4 Minuten und 30 Sekunden dauert. Der direkte Link zum Video ist oben auf dem Arbeitsblatt. Anschliessend notieren sich alle in der Gruppe für sich die 3-5 Aussagen der Protagonistin, welche ihr wichtig sind.	Internetfähiges Gerät / Handy
15'	Wichtige Aussagen vergleichen Nun vergleichen die Schülerinnen in der Gruppe ihre Aussagen. Sie tauschen sich aus, warum sie diese Aussagen gewählt haben.	
15'	Fragen diskutieren Auf der Homepage www.feel-ok.ch können Fragen generiert werden, welche in der Gruppe diskutiert werden sollen. Der Link befindet sich auf dem Arbeitsblatt.	
20'	Zusammentragen im Plenum Jede Gruppe berichtet kurz im Plenum, worüber sie in der Gruppe diskutiert haben. Optional kann die LP auch eine kurze Reflexion anregen mit Fragen wie: - Was hat euch erstaunt? - Worüber habt ihr am längsten diskutiert? - Welche Unterschiede habt ihr in der Gruppe entdeckt? - ...	
5'	Erkenntnisse notieren In Einzelarbeit schreibt jede Schülerin auf das Arbeitsblatt, was sie sich für die Zukunft merken möchte.	

Quellen

- Spiegelbilder. Ein Projekt zur Stärkung junger Frauen. Familien- und Frauengesundheit Luzern 2024. <https://www.spiegelbilder.ch/projekt>
- https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/spiegelbilder/startseite.cfm
Download (05.05.2025)



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

Quelle: www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/selbstvertrauen-spiegelbilder.pdf (Download, 05.05.2025)