



## Aktivitäten und Projektvorschläge

Das **eigene psychische Wohlbefinden** ist etwas sehr Intimes, etwas, das man vielleicht nur ungern mit der Gruppe teilt. Daher beinhaltet das vorliegende Arbeitsblatt **Click & Learn** eine Reihe von Aktivitäten, die ihr für euch allein machen und dann mit anderen teilen könnt, wenn ihr das wirklich möchtet.

### Mood Tracker<sup>EA</sup>

Befass dich einen Monat lang ganz bewusst mit deinen Stimmungen, Gedanken und Gefühlen. Mach Notizen darüber, was dir gut oder weniger gut tut und finde heraus, welche Faktoren deinen emotionalen Zustand wie beeinflussen.

Verwende hierfür zum Beispiel die kostenlose App „Moodflow: Better mental health“ [moodflow.co](http://moodflow.co). Oder nimm Papier und Stifte zur Hand und fertige einen analogen Mood-Tracker an. Zahlreiche Anleitungen hierfür findest du im Internet.

### Go out and touch some grass<sup>KV</sup>

Hier etwas ganz Einfaches: Ist das Wetter schön? Dann **geht alle für eine Unterrichtsstunde nach draußen**, am besten in einen Park in der Nähe oder so. Starrt den Himmel an, spielt Fußball, plaudert, macht, was immer ihr wollt. Einzige Regel: strenges Handyverbot!

## Self Exploration Diary<sup>EA</sup>

Jetzt geht's darum, dein Innerstes zu erforschen. Eine der besten Methoden, um dir über deine eigenen Gefühle und Gedanken klar/er zu werden, ist, sie zu Papier zu bringen.

Beginn ein Tagebuch zu verfassen. Ziel ist, festzuhalten, wie du dich fühlst bzw. wie sich die Welt für dich gerade anfühlt. Es geht dabei nicht darum, die Ereignisse des Tages zu dokumentieren, sondern vielmehr darum, dein Innerstes wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Das kannst du auf viele verschiedene Arten tun, indem du

- 🕒 einfach deine Gedanken niederschreibst
- 🕒 ein Gedicht verfasst
- 🕒 einen Songtext oder Hip-Hop Lyrics schreibst
- 🕒 malst, zeichnest, „doodelst“
- 🕒 etwas machst, was dir sonst so einfällt.

Alles ist erlaubt, nichts ist falsch, solange es sich für dich persönlich richtig anfühlt. Und vor allem: Das Tagebuch ist nur für dich. Seinen Inhalt musst du mit niemandem teilen!

### Inspire!<sup>EA/GA</sup>

Zeit für **hemmungslose Positivität**. Manchmal ist es wichtig, anderen Mut zu machen. Überlegt euch allein oder in Kleingruppen schöne, Mut machende Sätze, die ihr gerne hören würdet, wenn es euch einmal schlecht geht; wie z. B. „Du bist stärker, als du glaubst!“, „Keep calm & relax“, „Wir sitzen alle im selben Boot“, „Your mental health matters!“.

Jene Sätze, die euch besonders gefallen, verewigt bitte auf A3-Blättern, und zwar in Form gut gestalteter „Motivations-Poster“. Nehmt euch hierfür ausreichend Zeit. Verwendet Malfarben oder fertigt aus Ausschnitten aus Magazinen eine Collage, ganz wie ihr wollt. Am Ende könnt ihr euer Klassenzimmer mit euren Postern dekorieren und positiv aufladen.



## Circle of trust<sup>KV</sup>

Bildet einen **Sesselkreis** und sprecht – unter Beisein einer Lehrperson – gemeinsam darüber, was euch alle emotional bewegt. Mögliche Themen: Vor- und Nachteile von Mental-Health-Debatten in sozialen Medien; Corona und Isolation; Psychische Probleme in Film und Fernsehen; Zukunftsängste angesichts von Kriegen und Klimakatastrophen etc. Wer mag, kann auch persönliche Themen ansprechen. Wichtig dabei: eine wertschätzende Gesprächskultur!

## Meme Factory<sup>GA</sup>

Psychische Belastungen sind ernst zu nehmen. Manchmal kann man ihnen auch mit Humor begegnen und selbstironisch und **humorvoll Zähne zeigen**. Teilt euch in Kleingruppen auf, steckt eure Köpfe zusammen und erstellt ein Meme zum Thema „Mental Health“. Ihr könnt hierfür ein Bildbearbeitungs-Programm (Photoshop, Gimp, Photopea etc.), einen „Online-Meme-Generator“ (z. B. [iloveimg.com/meme-generator](https://iloveimg.com/meme-generator)) oder auch einfach Stift und Papier verwenden. Seid ihr mit euren Memes zufrieden, könnt ihr sie an [myvoice@mynews.co.at](mailto:myvoice@mynews.co.at) schicken. Das **MyNews** Redaktionsteam sucht die kreativsten, schrägsten und passendsten aus und veröffentlicht sie dann auf den **MyNews**-Socials.

## Offline Challenge<sup>EA/KV</sup>

Soziale Medien werden oft mit psychischer Belastung in Zusammenhang gebracht, auch weil sie abhängig machen können. Fakt ist: Einschlägigen Studien zufolge verbringen Menschen weltweit durchschnittlich etwa 2,5 Stunden pro Tag auf sozialen Plattformen.

Wenn ihr mutig seid, überprüft selbst, ob ihr ohne Social Media auskommt und wie sich das anfühlt. Hier ist die Challenge: Die gesamte Klasse geht drei Tage lang auf „**Social-Media-Entzug**“: kein Instagram, kein WhatsApp, kein TikTok, kein Facebook, kein Snapchat, kein BeReal, kein Twitch. Beobachtet euch dabei. Wie geht es euch damit? Schafft ihr es? Ist es schwierig oder gar kein Problem? Entdeckt ihr vielleicht Veränderungen in eurer Wahrnehmung oder neue Wege, eure freie Zeit zu füllen? Veranstaltet nach dem dreitägigen „Social-Media-Entzug“ in einer passenden Unterrichtsstunde eine Diskussion über eure Erfahrungen und schaut, wie es euch insgesamt ergangen ist.

## Podcast<sup>GA</sup>

Werdet zu verantwortungsvollen „Content Creators“. Produziert einen **Podcast** zum Thema „Mental Health“ (Podcast-Länge: max. 10 Min.).

Dies ist ein professionelles und durchaus aufwendiges Projekt, deshalb geht bedacht und strukturiert vor.

🕒 Lest das [MyNews Podcast Manual](#) gut durch.

🕒 Überlegt ein sinnvolles Thema. Bedenkt dabei die Zeit: 10 Minuten soll der Podcast dauern, das entspricht in etwa 2 bis 3 getippten A4-Seiten. Spezielle Themen sind hierfür geeigneter als sehr allgemeine.

🕒 Themeninspiration: Psychische Gesundheit während der Corona Epidemie; Essstörungen; Mobbing; Was tun gegen Schulangst?; Musizieren als Depressionsbewältigung.

Spielt den fertigen Podcast der Klasse vor und diskutiert darüber. Wenn ihr wollt, entscheidet (per Abstimmung oder Diskussion, das bleibt euch überlassen) im Klassenverband, welcher Podcast der beste ist, und schickt ihn an [myvoice@mynews.co.at](mailto:myvoice@mynews.co.at) oder meldet euch über Instagram [@mynews.co.at](https://www.instagram.com/mynews.co.at). Das **MyNews** Redaktionsteam wählt die interessantesten Beiträge aus und veröffentlicht sie auf den **MyNews**-Socials!



## Eckdaten

**Format** Kein Video, nur Sound, mp3, aac, wav  
**Länge** 10 Minuten

## Klassischer Aufbau

- ① Kurzes Sprach-Intro: Was ist das Thema heute? Haben wir Gäste? Eine kurze, knackige Einleitung versteht sich als „Appetizer“ auf den Hauptteil. (ca. 30 Sekunden)
- ② evtl. Intro mit Musik (ca. 15 Sekunden)
- ③ Hauptteil (ca. 8,5 Minuten)
- ④ Schluss: Zusammenfassung des Gesagten und evtl. Ausblick auf verwandte Themen (ca. 30 Sekunden)
- ⑤ evtl. Outro mit Musik (ca. 15 Sekunden)

## Arbeitsschritte

- ① Teilt die Klasse in passende Gruppen ein (pro Gruppe: ca. 6 Personen).
- ② Überlegt in der Gruppe, was das Thema eures Podcasts sein soll. Achtet darauf, dass euer Thema nicht so allgemein gefasst ist, dass man es in 10 Minuten nur oberflächlich behandeln kann; aber auch nicht so speziell, dass das Thema in 3 Minuten erledigt ist. Hört euch Podcasts von 10 Minuten Länge an, um abzuschätzen, wie viele Informationen in dieser Zeit verarbeitet werden können.
- ③ Recherchiert in der Gruppe: Was wollt ihr sagen?  
**Wichtig:** Notiert dabei sorgfältig die Quellen, aus denen ihr die Infos für den Podcast habt (Zeitungen, Bücher, Wiki, etc.). Bei einem professionellen Podcast findet man in der „Beschreibung“ immer die Quellenangaben!
- ④ Bestimmt maximal zwei Autor\*innen, die ein sogenanntes Podcast-Script schreiben. Ihr könnt innerhalb der Gruppe Ideen entwickeln. Aber die letztgültige Entscheidung, was tatsächlich nachverfolgt wird, treffen eure Autor\*innen. Hinweis: Euer Script sollte nicht viel mehr als 1.000 Worte betragen, sonst wird es mit den 10 Minuten knapp.

- ⑤ Bestimmt maximal 2 Moderator\*innen. Idealerweise sind das Personen, die gerne und klar verständlich reden. Außerdem könnt ihr darauf achten, dass sie recht unterschiedliche Stimmfarben haben, sodass sie für die Podcast-Hörer\*innen gut unterscheidbar sind.
- ⑥ Bestimmt 2 Personen, die für die Technik (Aufnahme & Tonschnitt) verantwortlich sind.
- ⑦ Probt den Podcast! ... bis alles flüssig läuft.
- ⑧ Nehmt euren Podcast auf.
- ⑨ Technisches: Smartphones haben eigentlich immer eine Sprachaufnahme-Funktion. Es gibt aber noch weitere Möglichkeiten, Ton und Sprache mit besserer Qualität aufzunehmen. Diskutiert diese Möglichkeiten für dieses Projekt mit eurer Lehrperson.
- ⑩ Achtet darauf, dass ihr einen sehr leisen Raum für die Aufnahme findet. Vermeidet Hintergrundgeräusche, wie zum Beispiel Sesselrücken, Rascheln mit Papier etc.
- ⑪ Schneidet euren Podcast. Das Tonschnitt-Programm Audacity [audacity.de](http://audacity.de) ist gratis. Aber vielleicht hat jemand in eurer Gruppe eine andere Software, die sie\*er bereitstellen kann.
- ⑫ Wenn ihr Musik im Intro und/oder Outro einsetzen wollt, verwendet bitte nur lizenz- und rechtfreie Musik! Eine große Musik-Auswahl findet ihr beispielsweise auf: [pixabay.com/music](http://pixabay.com/music)
- ⑬ Erstellt ein Textdokument mit euren Informationsquellen. Sollten wir euren Podcast veröffentlichen, müssen wir die Quellenangaben ebenfalls anfügen.

**Viel Spass & Erfolg!**