

ARBEITSBLATT: DAS PERFEKTE SELFIE?

A1: **Nutzt** entweder die Anleitung **M1** oder **recherchiert** kurz online, um ein möglichst perfektes Selfie einer Person aus der Gruppe zu machen. Notiert eure Schritte (Bildgestaltung, Perspektive, Licht, Einstellungen am Handy, evtl. Bildbearbeitung, Filter). **Beschreibt** nun den Unterschied zwischen dem Selfie und dem Bild, das man sieht, wenn man in einen Spiegel blickt. Macht euch dazu auch Notizen.

M1: ANLEITUNG ZUM PERFEKTEN SELFIE

- 1: **Wähle** den Porträtmodus deiner Handykamera **aus**.
- 2: **Suche** in den Einstellungen nach dem Weichzeichner, „Beauty-Modus“ oder ähnlichem und stelle ihn auf die mittlere Stufe (hier kannst du etwas experimentieren, welche Einstellung am besten ist).
- 3: **Wähle** den Bildausschnitt so, dass der Hintergrund etwa 1/3 des Bildes und dein Gesicht 2/3 ausmachen.
- 4: **Stelle** dich vor eine Lichtquelle (z.B. Fenster, Lampe), damit dein Gesicht gut beleuchtet ist.
- 5: **Positioniere** dich so, dass sich die Kamera mittig vor deinem Gesicht befindet, nicht darüber oder darunter. So erzeugst du keine harten Schatten, die im Bild stören.

A2: **Lest** den Text und entwickelt Strategien zum Umgang mit der Vielzahl an bearbeiteten Bildern, die man online präsentiert bekommt. **Nutzt** folgende Satzanfänge und **formuliert** damit drei Strategien.

- a: Ich kann ...
- b: Als Gesellschaft können wir ...
- c: Die Betreiber von Sozialen Medien könnten ...

M2: BILDBEARBEITUNG UND SCHÖNHEITSIDEALE

Bilder im Internet, insbesondere in Sozialen Medien, werden immer häufiger mithilfe digitaler Werkzeuge bearbeitet, bevor sie hochgeladen werden. Man kann zum Beispiel die Haut glatter erscheinen lassen oder Farben, Gesichtszüge bis hin zu Körperformen verändern. Dadurch sehen manche Menschen auf den Fotos viel perfekter aus, als sie eigentlich sind. So entstehen **Schönheitsideale**, die weit von der Realität entfernt sind.

Ein wichtiger Trick dabei ist der **Weichzeichner**, ein spezieller Filter, der Falten und Pickel einfach verschwinden lässt und so eine makellose Haut vorgaukelt. Wenn wir solche bearbeiteten Bilder sehen, vergleichen wir uns oft automatisch damit und bekommen ein schlechtes Gefühl, weil wir glauben, nicht gut genug auszusehen.

Ein neuer Trend sind die **AI-Influencer:innen**. Das sind künstlich erstellte Persönlichkeiten, die in Sozialen Medien mit echten Menschen interagieren. Weil sie nicht echt sind, kann man ihre Bilder noch stärker verändern und anpassen. Das kann dazu führen, dass wir uns einem unrealistischen Schönheitsideal gegenübersehen, das wir nie erreichen können.

In den letzten Jahren ist eine Zunahme der sogenannten körperdysmorphen Störung zu beobachten. Menschen mit dieser psychischen Krankheit sind davon überzeugt, dass bestimmte Körperteile oder ihr ganzes Aussehen fehlerhaft sind, auch wenn andere das gar nicht so wahrnehmen. Dies kann zu großem Leid führen und den Alltag stark einschränken.

GLOSSAR:

Schönheitsideale	Schönheitsideale sind Vorstellungen davon, was in einer Gesellschaft als besonders schön oder attraktiv angesehen wird. Sie können sich zum Beispiel auf Körperform, Haare, Haut oder Kleidung beziehen. Diese Vorstellungen werden unter anderem von Medien, Kultur und der Meinung anderer Menschen beeinflusst und können sich mit der Zeit verändern.
Weichzeichner	Eine Form der Bildbearbeitung, die Unterschiede in einem Bildausschnitt verschwinden lässt. So sieht zum Beispiel eine etwas unebene Oberfläche nach der Bearbeitung mit einem Weichzeichner am Foto glatt aus.
AI-Influencer:in	Künstliche Personen, die von Künstlicher Intelligenz erstellt wurden. Sie sind auf Social Media schwer von echten Personen zu unterscheiden. Ihr Erscheinungsbild kann besonders stark bearbeitet werden.

