


LS 03 Vor lauter Aufregung – dem Stress entgegenwirken

		Zeitrhythmuswert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	5'	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde.		<ul style="list-style-type: none"> – einen Zeitungsartikel lesen und erfassen – Strukturelemente an einem Text identifizieren – Fragen an einen Text stellen – Urteilsfähigkeit und Transferkompetenz nachweisen – fachlich fundiertes und kriterienorientiertes Feedback geben – vor der Gruppe präsentieren und bewerten – Methoden umsetzen und reflektieren
2	EA	10'	S lesen Zeitungsartikel und markieren Schlagwörter.	M1.A1	
3	PA	15'	S erklären sich im Doppelkreis unbekannte Wörter und entwickeln Frage-Antwort-Kärtchen.	M1.A2	
4	PL	15'	Ausgeloste Quizmaster spielen Frage-Antwort-Quiz. Diskussion strittiger Punkte im PL, Anleitung von L.		
5	PL	15'	S sammeln Ideen zu einem Leserbrief. L notiert an der Tafel. Besprechen von Kriterien zum Schreiben eines Leserbriefes.		
6	EA	30'	S schreiben einen Leserbrief.		
7	PA	15'	S tauschen sich mit Neigungspartner kurz aus und geben sich Feedback zur Weiterarbeit/Überarbeitung.		
8	EA	20'	S überarbeiten ihren Leserbrief.		
9	PL	10'	S stellen ihre Briefe in einem Museumsrundgang vor.		
10	HA		S testen die Entspannungsmethoden.	M2, M3	

Erläuterungen zur Lernspirale

Ziel der Stunden ist, dass die Schüler den evolutionären Ursprung sowie die Entstehung von Stress beschreiben können. Anhand verschiedener Entspannungsübungen wissen sie, Stress und Aufregung entgegenzuwirken und setzen dies in entsprechenden Situationen um.

Zum Ablauf im Einzelnen:

Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde.

Im **2. Arbeitsschritt** lesen und markieren die Schüler einen Zeitungsartikel „Lauf oder Stirb – der Ursprung von Stress in der Steinzeit“.

Im **3. Arbeitsschritt** bilden die Schüler einen Doppelkreis, um sich hier in Zufallstandems über die groben Inhalte des Artikels auszutauschen. Gemeinsam formulieren sie drei wichtige Fragen, die mit dem Artikel beantwortet werden können und schreiben Frage und Antwort auf eine Karteikarte (Vorder- und Rückseite). Es bietet sich an, den Doppelkreis mehrfach rotieren zu lassen, so vergewissern sich die Schüler ihres Wissens durch das Präsentieren und Zuhören mit wechselnden Partnern.

Im **4. Arbeitsschritt** spielen die Schüler ein kurzes Quiz im Plenum.

Im **5. Arbeitsschritt** erläutert der Lehrer den Schülern ihre nächste Aufgabe, einen Leserbrief an die

Zeitung zu schreiben – dies unter der Thematik „Konzentrations- und Entspannungsmethoden: dem Stress entgegenwirken“. Hierzu sammeln die Schüler im Plenum Ideen, welche der Lehrer an der Tafel notiert. Zudem werden kurz Kriterien zum Schreiben eines Leserbriefes kommuniziert und festgehalten.

Im **6. Arbeitsschritt** schreiben die Schüler einen Leserbrief.

Im **7. Arbeitsschritt** tauschen sich die Schüler in Neigungstandems aus und geben sich gegenseitig Feedback.

Im **8. Arbeitsschritt** werden die Leserbriefe überarbeitet.

Im **9. Arbeitsschritt** stellen die Schüler ihre Leserbriefe in einem Museumsrundgang aus. Daran schließt sich eine gezielte Aussprache unter Leitung des Lehrers.

Im **10. Arbeitsschritt** führen die Schüler die Übungen zu Hause und/oder in der Schule aus. Im Plenum der Klasse sollte immer wieder ein Austausch stattfinden. Alternativ finden sich Übungen auf M2 und M3. Nach einiger Zeit ist es gut, wirksame Konzentrations- und Entspannungsübungen z. B. auf einem Plakat zu sammeln oder anderweitig in den Alltag der Schüler fest zu integrieren.

✓ Merkposten

Für den 3. Arbeitsschritt Karteikarten und den 6. Arbeitsschritt Konzeptpapier bereitstellen.

Tipps



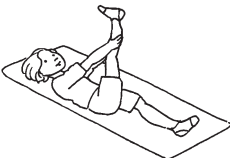



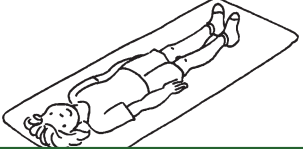
Falls die Schüler noch keine Regeln zum Markieren erarbeitet haben, kann vorab Material von LS07 verwendet werden, um diese an einem beliebigen Sachtext zu erarbeiten.

Einen Doppelkreis kann man sehr schnell aufstellen:

1. Die Schüler stellen sich alle zunächst im Kreis auf.
2. Der Reihe nach macht jeder zweite Schüler einen Schritt in die Mitte und eine Drehung zum rechten Nachbarn.
3. Die Lautstärke kann reduziert werden, indem sich die Schüler beim Sprechen nicht frontal, sondern im 90°-Winkel

Vor lauter Aufregung – dem Stress mit täglichen fünf Minuten entgegenwirken

Es gibt positiven Stress, der dich aktiviert und dafür sorgt, dass du besonders gute Leistungen in Arbeiten oder beim Sport erbringen kannst. Gleichzeitig gibt es negativen Stress, wenn zum Beispiel sehr viel von dir verlangt wird, wenn du Unmengen an Hausaufgaben aufbekommst, wenn du Angst hast oder auch bei Streit mit Freunden. Vor einem wichtigen Test ist jeder aufgeregt, man wird unruhig und nervös, manche haben sogar Kopfweh oder Bauchschmerzen. Und das Ungünstigste was passieren kann: Am Tag des Tests ist alles Gelernte weg.

Aufwärmen	Bringt zuallererst euren Kreislauf in Schwung. Dazu macht ihr einen leichten Dauerlauf. Hiermit kommt ihr auf die notwendige Betriebstemperatur und verbessert dadurch die Dehnfähigkeit der Muskeln.	
Lockern	Zwischen allen Übungen müsst ihr unbedingt eure Arme und Beine ausschütteln. Streckt eure Arme weit nach oben und schüttelt die Hände. Dann schüttelt eure Füße, erst rechts, dann links. Zum Schluss streckt den linken Arm und das rechte Bein, dann den rechten Arm und das linke Bein. Dadurch entlastet ihr eure Muskeln.	
Dehnen	Beim Dehnen werden bestimmte Muskeln gezielt entspannt. Wenn ihr euch auf den Rücken legt, könnt ihr die Bauchmuskeln dehnen. Umfasst dazu ein gestrecktes Bein mit beiden Händen und zieht es in Richtung Kopf. Die Dehnung der Beine könnt ihr mit einem großen Schritt nach vorne erreichen. Das hintere Bein bleibt dabei gestreckt und der Oberkörper ist ganz aufrecht. Verlagert dann langsam das Gewicht nach vorne.	 
Kräftigen	Geht in die Rückenlage, um eure Bauchmuskeln zu stärken. Winkelt von dort aus die Beine an und hebt euren Oberkörper um 45° an. Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur legt ihr euch auf den Bauch, verschränkt die Arme hinter dem Kopf und nehmt die „umgekehrte“ Haltung ein.	 
Entspannen	Lockert euch und schließt das Fitness-Programm mit einer Ruhepause im Liegen ab. Spürt nach, was in einzelnen Körperregionen passiert ist.	



Das Marmeladenbrot

Diese Übung hilft dir, Verspannungen zu lösen und beruhigt deine Nerven.

Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Ziehe deine Zehenspitzen an und mache deine Wirbelsäule lang. Strecke deine Arme in die Höhe. In der Luft schweben imaginäre Töpfe mit Marmelade. Greife in die Töpfe und reibe deine Hände mit Marmelade ein. Schmiere die Marmelade auch zwischen deine Zehen, auf deine Beine und deinen Bauch, auf dein Gesicht und deine Haare. Strecke die Arme dann wieder in die Höhe und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne. Mache deine Wirbelsäule lang, sodass der Oberkörper über den Beinen liegt wie eine Scheibe Brot auf der anderen. Löse die Haltung.



Der Löwe

Diese Übung hilft dir, Anspannung abzubauen und dein Selbstbewusstsein zu stärken.

Knie dich mit geöffneten Beinen hin und setze dich auf deine Fersen, dabei berühren sich die großen Zehen. Lehne dich leicht nach vorne, dein Po bleibt auf den Fersen. Lege deine Hände auf deine Knie. Mache deinen Rücken lang und hebe deine Brust. Neige deinen Kopf nach hinten und atme dabei ein. Öffne nun deinen Mund so weit wie möglich, strecke deine Zunge heraus und versuche, mit ihr das Kinn zu berühren. Atme aus und brülle währenddessen gleichmäßig und wild wie ein Löwe. Wiederhole das Brüllen ein paar Mal und löse dann die Haltung.

