



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Lernzirkel Stress*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## Lernzirkel „Stress“

## Vorüberlegungen

**Lernziele:**

- Die Schüler sollen sich mit dem Begriff Stress auseinander setzen.
- Sie sollen den Umgang mit Stress beherrschen lernen.
- Sie sollen die Begriffe „Distress“ und „Eustress“ unterscheiden können.

**Anmerkungen zum Thema:**

Ausgehend von der eigenen Erlebniswelt erweitern die Schüler ihre **Kenntnisse über den eigenen Körper**. Eingebettet werden könnte diese Unterrichtseinheit in den Oberbereich „erwachsen werden“, insbesondere im Hinblick auf die Gesunderhaltung des Körpers.

Das Augenmerk liegt in den unteren Klassen eher darauf, dass die Schüler Primärerfahrungen machen und über das „Erleben“ an das naturwissenschaftliche Arbeiten sowie an die naturwissenschaftlichen Systeme herangeführt werden. In den oberen Klassenstufen werden die Arbeitstechniken bzw. -formen dann im weiteren Verlauf des naturwissenschaftlichen Unterrichts aufgegriffen und das Wissen wird strukturiert und exemplarisch vertieft – hier am Beispiel des Stressbegriffs. Gerade während der Pubertät erfahren die Schüler „Stress“ in allen Bereichen.

Mit dem **Stationsbetrieb** erhalten die Schüler neben der Möglichkeit, sich tiefer mit der Materie auseinander zu setzen und sich darüber auszutauschen, auch „handfeste“ Hinweise zum Umgang mit dem Phänomen „Stress“ in ihrem Alltag.

Mit den abschließend zu haltenden Mini-Vorträgen wird ein kleiner Baustein geliefert, der die personale Kompetenz stärken soll. Hinweise rund um das Thema „Präsentieren im Klassenzimmer“ führen schrittweise an eine optimale (Eigen-)Präsentation heran, was später z.B. bei mündlichen Prüfungen sicher hilfreich sein wird.

**Vorbereitung/Benötigte Materialien:**

- Bereitstellung der Lernstationen gemäß untenstehender Aufstellung:

Station		Materialien
1	Alarmreaktion	Stationskarte 1 Infotext „Biologische Vorgänge bei Stress: Die Alarmreaktion“
2	Distress und Eustress	Stationskarte 2 Infotext „Positiver und negativer Stress“
3	Der Stresszyklus	Stationskarte 3 Infotext „Der Stresszyklus“
4	Stressbewältigung und Stressabbau	Stationskarte 4 Infotext „Umgang mit Stress: Stressabbau und Stressbewältigung“

Die Stationen sind so geplant, dass mit einer Beschäftigungsdauer von durchschnittlich 10 bis 12 Minuten pro Station zu rechnen ist. Somit ist für den Lernzirkel eine volle Schulstunde anzusetzen. Die Schüler protokollieren dabei die Stationen selbstständig auf dem Protokollblatt mit.

<b>1.2.1</b>	Der menschliche Körper	Biologie
<b>Lernzirkel „Stress“</b>		
<b>Vorüberlegungen</b>		
<p>Der Stationswechsel erfolgt gemeinsam auf ein Signal der Lehrkraft hin (z.B. Musik wird eingespielt, erst leise – dann langsam lauter).</p> <p>Jede Station wird an einer Bank aufgebaut (maximal vier Mitglieder pro Gruppe; d.h. max. 16 Schüler – <i>bei mehr Schülern: doppelter Aufbau</i>) – bestehend aus Stationskarte (einfach) und Infotexten (je vier laminierte Exemplare):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopieren und Laminieren (alternativ: DIN-A4-Klarsichthülle) der Stationskarten (vgl. <b>M 1(1)</b> bis <b>M 1(4)</b>)</li> <li>• Kopieren und Laminieren (alternativ: DIN-A4-Klarsichthülle) der Infotexte (vgl. <b>M 2(1)</b> bis <b>M 2(4)</b>)</li> <li>• Kopie der Protokollblätter (je Schüler ein Exemplar, zzgl. eine OH-Folie; vgl. <b>M 3</b>)</li> </ul> <p>Die von der Gruppe zuletzt bearbeitete Station wird in der Folgestunde ausführlich vorgetragen. Der Vortrag ist (je nach Vermögen der jew. Klassenstufe) frei zu halten. Lediglich das (leere) Protokollblatt steht als OH-Folie zur Verfügung!</p> <p><b>Vernetzungsmöglichkeiten mit anderen Fächern:</b></p> <p>Stress ist überall anzutreffen – Menschen, Tiere und Pflanzen erfahren Stress. Somit ist dieses Phänomen überall in der Biologie zu finden. Stress als gesellschaftliches Problem beschäftigt darüber hinaus auch die → Gesellschaftswissenschaften. Da es sich bei Stressreaktionen auch um Abläufe im molekularen Bereich handelt, ist die → Chemie angesprochen (Regelkreise, Stoffkreisläufe, Botenstoffe).</p> <p><b>Angaben zur Unterrichtsmethode:</b></p> <p>→ Das Stationenlernen, vgl. <i>Kapitel 0.3.3</i>  → Das Brainstorming, vgl. <i>Kapitel 0.3.5</i></p> <p><b>Unterrichtsverlauf im Überblick:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Schritt:</b> Brainstorming zum Thema „Stress“</li> <li><b>2. Schritt:</b> Lernzirkel „Stress“</li> <li><b>3. Schritt:</b> Vorbereitung Minivortrag mit anschließender Präsentation der Arbeitsergebnisse</li> <li><b>4. Schritt:</b> Reflexion zu den Vorträgen</li> <li><b>5. Schritt:</b> Unterrichtsgespräch zum Thema „Stress-Situationen in der Schule“</li> </ol> <p><b>Varianten und Alternativen:</b></p> <p>Schritt 5 bietet eine Reihe von Möglichkeiten zur Fortführung der Unterrichtssequenz: Je nach Lehrperson und Vorerfahrung der Schüler kann z.B. eine Situation des täglichen Lebens („Stress auf dem Schulhof“) szenisch dargestellt werden. Dabei könnten anschließend verschiedenste „auflösende Situationen“ durchgesprochen und -gespielt werden.</p> <p>Eventuell bietet sich hier auch die Zusammenarbeit mit den „Streitschlichtern“ (an der Schule vor Ort, falls vorhanden) bzw. „Sozialarbeitern/Streetworkern“ der Gemeinden an.</p>		

## Lernzirkel „Stress“

## Unterrichtsverlauf

## 1. Schritt: Brainstorming zum Thema „Stress“

Als **Einstieg** (erste Stunde dieser Sequenz) bietet es sich an, die Schüler in ihrer Erfahrungswelt „abzuholen“. Nachdem das Thema der nächsten Stunden („Was ist Stress, wie reagiert der Körper darauf und wie gehen wir damit um?“) bekannt gegeben wurde, **fordert** die **Lehrkraft** die Schüler zu einem **Brainstorming auf**:

„Was ist Stress? Hast du schon einmal Stresssituationen erlebt?  
Wir wollen dies in Form einer kurzen Themensammlung an der Tafel festhalten.“

Je nach Kenntnisstand der Klasse müssen die Brainstormingregeln (vgl. **Kapitel 0.3.5**) noch einmal bekannt gemacht werden.

Anstelle des Brainstormings kann auch eine einfache **Themensammlung an der Tafel** erfolgen.

Im anschließenden kurzen **Unterrichtsgespräch** können die vorgetragenen Situationen noch einmal hinterfragt und vertieft werden.

„Was heißt Stress?“

Über diese Frage erfolgt eine erste vorsichtige Definition des Begriffes. Weitere gängige Fragen werden aufgeworfen:

„Ist Zeitdruck gleichbedeutend mit Stress? Kann ein Sportwettkampf Stress sein?“

Je nach schulischer Ausstattung könnte ein Teil der Gruppe auch im **Internet** nach einer geeigneten Definition recherchieren (vgl. **Kapitel 5.3.1**) und zum Abschluss der Stunde seine Ergebnisse vortragen.

In Vorbereitung auf die folgende Stunde (Lernzirkel) wird das **Protokollblatt** (vgl. **M 3**) ausgegeben. Als Hausaufgabe sollen sich die Schüler einen Überblick verschaffen, was sie in der Folgestunde in Form eines Lernzirkels erwartet.

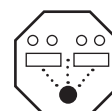


## 2. Schritt: Lernzirkel „Stress“

Die Lehrkraft gibt einen Hinweis an die Schüler:

„Das Arbeitsergebnis der als Letztes bearbeiteten Station wird von der Gruppe zum Abschluss (Beginn: nächste Unterrichtsstunde) vorgetragen – hierfür wird es dann noch einmal eine kurze Einarbeitungszeit geben.“

Jede der **vier Gruppen** (à vier Schüler) entnimmt nun vom Lehrertisch eine beliebige **Station** (vgl. **M 1**) mit dem dazugehörigen **Infotext** (vgl. **M 2**). Die Stationskarten werden mittig gefaltet. Die Station wird aufgebaut und abgearbeitet. Dabei werden die **Ergebnisse** auf dem zugehörigen **Protokollblatt** (vgl. **M 3**) dokumentiert.





**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Lernzirkel Stress*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

