



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Stress war gestern – Selbstmanagement für Schülerinnen und Schüler

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Stress war gestern – Selbstmanagement für Schülerinnen und Schüler

Ferdinand Falkenberg, Ziemetshausen

Praktisches Lernen

Lückentexte, Stresskompetenz, Texte lesen und verstehen, Mindmaps, Cluster, Zeitmanagement, Entspannungsübungen, Konzentrationsübungen, Umgang mit dem Smartphone, Ergonomie des Arbeitsplatzes, Organisationstechniken, Schlaftipps

Allgemeines

Der gestresste Schüler ist immer wieder in aller Munde, sogar das Wort „ausgebrannt“ hört man in diesem Zusammenhang. Die Reize sowie die gestiegenen Anforderungen aus Gesellschaft und Wirtschaft erfordern besondere Kompetenzen bei den Jugendlichen. Diese sollen in dem vorliegenden Unterrichtsmaterial geschult werden. Die *Maxime* lautet hier: was „*Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr*“. Die Schule ist ein hervorragender Ort, um Techniken und Gewohnheiten zu schulen und die im Beruf so wichtigen Kompetenzen im Umgang mit Stress und Belastungen zu vermitteln.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die vorliegenden Materialien können als komplettes Unterrichtsvorhaben, wie auch bei Bedarf einzeln eingesetzt werden.

Zu den Materialien im Einzelnen

Die Folie **M 1** dient als Impuls, um die individuellen Aktivitäten oder Faktoren von Stress und Entspannung der Schüler und Schülerinnen zu ermitteln. Dies kann gemeinsam erfolgen, die Lehrkraft schreibt hierbei die Begriffe in die Pfeile. Um die Dialektik mancher Begriffe zu verdeutlichen, werden die gleichen Begriffe in den beiden Pfeilen eingekreist. So kann beispielsweise das Smartphone „Stress“ als auch „Entspannung“ bedeuten. **M 1** kann in Einzel- oder Partnerarbeit durchgenommen werden. Zusätzlich können die Schüler und Schülerinnen die Faktoren auch ausführlich im Unterricht besprechen.

Hilfimpulse könnten hier folgende Fragen sein: „Was hat dazu geführt, dass du Stress oder Ärger in der Schule gehabt hast?“ oder „Was machst du, wenn du Stress hast?“

M 1 kann auch als Arbeitsblatt für die Schüler und Schülerinnen kopiert werden.

In **M 2** wird die Selbstmanagementtechnik „ALPEN“ näher behandelt. Die Schüler und Schülerinnen füllen den Lückentext mit den Wörtern aus dem Kasten. Anschließend identifizieren sie ihre persönlichen „Zeitfresser“.

In **M 3** lesen die Schülerinnen und Schüler einen Text zur Arbeitsplatzgestaltung. Bei schwachen Schülerinnen und Schülern bietet es sich an, mit verschiedenen Farben beim Markieren zu arbeiten. Dazu erstellen sie eine Mindmap. Die schnellen Schüler und Schülerinnen führen eine Zuordnungsaufgabe durch. Diese Aufgabe kann auch als Hausaufgabe aufgegeben werden.

In **M 4** wird die Deep-work-Methode „Pomodoro“ vorgestellt. Die Schülerinnen und Schüler erstellen dazu zur Verdeutlichung einen Zeitplan. Die schnellen Schülerinnen und Schüler recherchieren im Internet nach der Herkunft des Namens dieser Technik. Als weitere Methode wird die „Salami“-Technik dargestellt. Die Schülerinnen und Schüler zerlegen dabei eine größere Aufgabe in kleinere Teile. Weisen Sie Ihre Schüler und Schülerinnen darauf hin, dass diese Techniken auch zur Vorbereitung auf die Prüfung hilfreich sind.

Der Begriff der Konzentration wird in Form einer Taschenlampe in **M 5** dargestellt. Die Schülerinnen und Schüler füllen dazu die Kästen in der Abbildung aus. Anschließend werden diverse „Fingergymnastik-Übungen“ vorgestellt. Die theoretischen Überlegungen stammen aus der „Edu-Kinestetik“. Das Gehirn lässt sich in zwei Hälften unterteilen. Je intensiver die rechte und linke Gehirnhälfte zusammenarbeiten, desto besser ist die Konzentration. Die Übungen können auch im Klassenverbund als „Konzentrationspause“ durchgeführt werden.

In **M 6** werden mehrere Entspannungsübungen vorgestellt. Es empfiehlt sich, diese gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern einzuüben. Wichtig ist dabei, den Schülerinnen und Schülern zu verdeutlichen, dass sie für sich passende Übungen finden sollen. Es ist ebenfalls empfehlenswert, diese im Klassenverbund als „Entspannungspause“ durchzuführen.

In **M 7** lesen die Schülerinnen und Schülern einen Text zum Thema Schlaf und fassen diesen zusammen. Abschließend wird noch die „4-7-8-Technik“ beschrieben.

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren in **M 8** die Nutzung ihres Smartphones. Hier wird die App „forest“ (kostenlos) vorgestellt, die spielerisch den Smartphone-Konsum darstellt. Es sind aber auch weitere alternative Apps, die in den gängigen Formaten heruntergeladen werden können, auf dem Markt zu finden. Als weiterführende Unterrichtsidee könnte ein gemeinsamer Handy-Verzicht der kompletten Klasse über eine Woche durchgeführt werden.

Materialübersicht

- M 1 Impulsfolie: Immer unter Stress?
- M 2 Zeitmanagement für Schülerinnen und Schüler
- M 3 Der optimale Arbeitsplatz – einige Tipps
- M 4 So bekommst du mit Tomaten und Salami mehr Freizeit!
- M 5 Konzentriert geht es einfacher
- M 6 Entspannt in Beruf und Leben – so schaffst du den Ausgleich
- M 7 Ausgeschlafen durchstarten!
- M 8 Ohne Handy geht es auch!



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Stress war gestern – Selbstmanagement für Schülerinnen und Schüler

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

