

Stress ist nicht gleich Stress



9–10 Jahre

Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! www.durch-blickt.de



© Sabphoto - stock.adobe.com

Stress ist nicht gleich Stress

Handreichung für Lehrkräfte



9–10 Jahre



Dauer: 90 Min.



Die verwendeten Onlinematerialien und -werkzeuge sind DSGVO-konform.

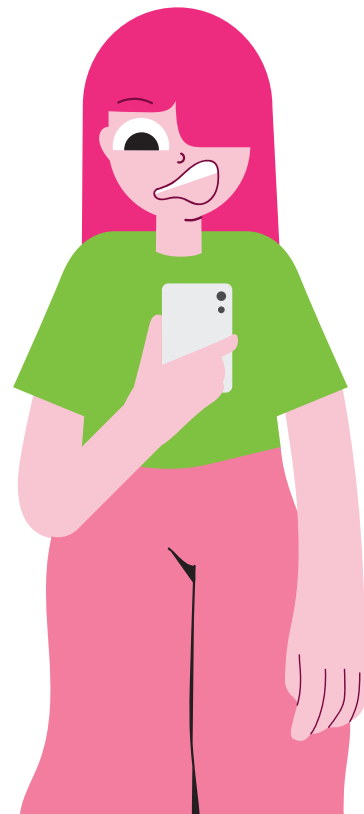
Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit werden die Lernenden für das Thema Stress mit besonderem Fokus auf „Stress durch Handynutzung“ sensibilisiert. Ausgehend von einem „Selbstassessment“ in Form eines Fragebogens sollen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Stress ausgearbeitet werden. Daran schließt sich eine Auseinandersetzung mit dem Thema „Stress“ aus einer theoretischen Perspektive an. Körperliche und psychische Merkmale von Stress werden erarbeitet. Die Bedeutung von gutem und schlechtem Stress für die Gesundheit wird thematisiert und reflektiert. Dabei wird auch der Beitrag von Smartphones und die Nutzung sozialer Medien zu gutem und schlechtem Stress recherchiert, erarbeitet und reflektiert. Handlungsweisen zum richtigen Umgang mit Stress bzw. zu dessen Vermeidung werden entwickelt und reflektiert, um Zufriedenheit in der analogen und virtuellen Welt zu erreichen und so negativen Einflüssen entgegenwirken zu können. Achtsamkeitsmethoden werden vorgestellt und deren Bedeutung für den Aufbau von Resilienz und zum Stressabbau im Alltag erarbeitet und reflektiert.

Ziel dieser Einheit ist es,



- Selbstwahrnehmung im Umgang mit Stress zu stärken.
- Stress zu erkennen und einschätzen zu können.
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen dem Stress in der analogen Welt und dem Stress, der durch die Nutzung sozialer Medien erzeugt wird, zu erfassen.
- Konzept des guten und schlechten Stresses kennenzulernen und dessen Einfluss auf die Gesundheit zu verstehen und erklären zu können.
- Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit gutem und schlechtem Stress auch in Bezug auf Mediennutzung bewusst zu machen.
- Verhaltensregeln für die Nutzung von Smartphones im Alltag zu erstellen und zu reflektieren.
- Achtsamkeitsmethoden kennenzulernen, um Stress im Alltag abzubauen und Resilienz aufzubauen.





SCHULFÄCHER	BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN
Biologie	▪ Stress und psychische Gesundheit ▪ Gefahren sozialer Medien für die psychische Gesundheit ▪ Gesundheitsförderung und -fürsorge ▪ Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit ▪ Förderung der Gesundheitskompetenz
Sachunterricht	▪ Leben in einer Welt mit Medien
Deutsch	▪ Förderung der Lese- und Schreibkompetenz ▪ analoge und digitale Kommunikation ▪ Informationsentnahme
Ethik/Religion	▪ das eigene Handeln reflektieren ▪ Konfliktlösung ▪ Bedürfnisse ▪ Problembewusstsein
Sport	▪ Bewegung und Ernährung



KMK-Kompetenzen

-  Risiken und Gefahren in digitalen Umgebungen kennen, reflektieren und berücksichtigen
-  Strategien zum Schutz entwickeln und anwenden
-  Digitale Technologien für soziales Wohlergehen und Eingliederung nutzen
-  Chancen und Risiken des Mediengebrauchs in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen, eigenen Mediengebrauch reflektieren und ggf. modifizieren

Schwerpunkt der Einheit nach den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

Bestimmen der Alltagsrelevanz:

wird verstanden als die Fähigkeit zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind

Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:

wird verstanden als die Fähigkeit, den gesundheitsbezogenen Informationsbedarf in eine geeignete Suchstrategie zu überführen (z. B. eine Frage zu formulieren, Suchanfragen entsprechend des Informationsbedarfs zu stellen) und die ermittelten Informationen auch zu verstehen

Weitere Informationen zu den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz finden Sie im Exkurs und unter www.durch-blickt.de



Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit
- 2er-Gruppen
- Einzelarbeit



Link zur Einheit

- Startervideo, TaskCards und weitere Informationen unter www.durch-blickt.de



Kursmaterial (Lehrkraft)

- Tablet oder Laptop zur Recherche und Präsentation (idealerweise an Beamer angeschlossen)
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit, ein Video zu zeigen



Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter
- Schulheft für Notizen
- Internetzugang
- Tablet oder Smartphone für die digitalen Aufgaben – Recherche



Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

- Entspannung
- Einschlafen für Kinder
- Weitere Informationen unter www.durch-blickt.de



Onlinematerialien und -werkzeuge in der Einheit

- <https://idea.kits.blog/>



Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter ausdrucken
- mit Arbeitsformen (z. B. Placemat) vertraut machen – siehe Erwartungshorizont
- Internetrecherche – Geräte (Tablets, PCs oder Smartphones) vorbereiten und/oder mitbringen



Ablauf

Einstieg in das Thema

Überleitung 1

Reflexion 1

Erarbeitung 1

Überleitung 2

Erarbeitung 2

Erarbeitung 3

Vertiefung

Produktion (optional)

Reflexion 2

Startervideo zur Einheit

Blitzlicht: Eigene Erfahrungen mit Stress

Fragebogen und Auswertung

Woran erkenne ich Stress im Alltag?

Blitzlicht: Ist Stress immer schlecht?

Stress ist nicht gleich Stress

Wie kann ich Stress im Alltag vermeiden?

Eine Achtsamkeitsübung kennenlernen

Tagebuch führen

Abschlussrunde



ZIEL UND FRAGESTELLUNG



METHODIK



MEDIUM

**Einstieg**

Was hast du im Video gesehen?
Wo hast du dich im Video erkannt
oder nicht erkannt?

Mündliche Diskussion: zuerst in
2er-Gruppen, dann im Plenum

- Video

**Überleitung 1****Blitzlicht:**

- Was bedeutet Stress für dich?
- Wie kannst du es erklären?
- Wie merkt man das?
- Kann man in jedem Alter Stress haben?
- Gibt es besonderen Stress, der von der Benutzung deines Smartphones ausgeht? Wie gehst du damit um?
- Kann Stress auch etwas Gutes haben?

Brainstorming im Plenum

- Brainstorming auch digital möglich mit mindwendel: <https://idea.kits.blog/> (siehe Anhang 1)

**Reflexion 1****Fragebogen:**

Eigene Einschätzung zum Stress

Hier kann die Punktezahl aus dem Arbeitsblatt erneut erläutert werden.

Einzelarbeit und Auswertung im Plenum

- Arbeitsblatt 1

**Erarbeitung 1**

Anhand von einer konkreten Situation das Thema Stress erkennen und reflektieren

Einzelarbeit oder 2er-Gruppen

Gespräch im Plenum

- Arbeitsblatt 2

**Überleitung 2****Blitzlicht:**

Fallen euch Situationen ein, in denen Stress auch gut sein kann? Es ist wichtig, diese voneinander zu unterscheiden. Stress ist eben nicht gleich Stress.

Diskussion im Plenum

–

ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

MEDIUM

 Erarbeitung 2 Verschiedene Formen von Stress kennenlernen	Einzelarbeit oder 2er-Gruppen Auswertung im Plenum	Arbeitsblatt 3
 Erarbeitung 3 Stress im Alltag vermeiden	Gruppenarbeit, danach Gespräch im Plenum	Arbeitsblatt 4 (Placemat)
Tipps formulieren, Diskussion und Reflektion: Wie kann ich Stress vermeiden?	Einzelarbeit, danach Besprechen der Ergebnisse im Plenum	Arbeitsblatt 5
 Vertiefung Eine Achtsamkeitsübung zum Stressabbau	Übungsphase im Plenum (Arbeitsblatt Frage 1a): Lehrkraft führt durch die Übung. 2er-Gruppen (Arbeitsblatt Frage 1b) danach Diskussion im Plenum	- Arbeitsblatt 6 (Aufgabe 1a: Übungsphase) - Arbeitsblatt 6 (Aufgabe 1b: 2er-Gruppen)
 Produktion (optional) Wenn du Spaß an der Entspannungsübung hattest, gibt es hier noch eine Zusatzaufgabe.	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 6 (Aufgabe 2)
 Reflexion 2 - Was hast du in dieser Einheit gelernt? - Wie fühlst du dich dabei? - Was könntest du anders machen, um entspannter zu leben?	Diskussion im Plenum	–

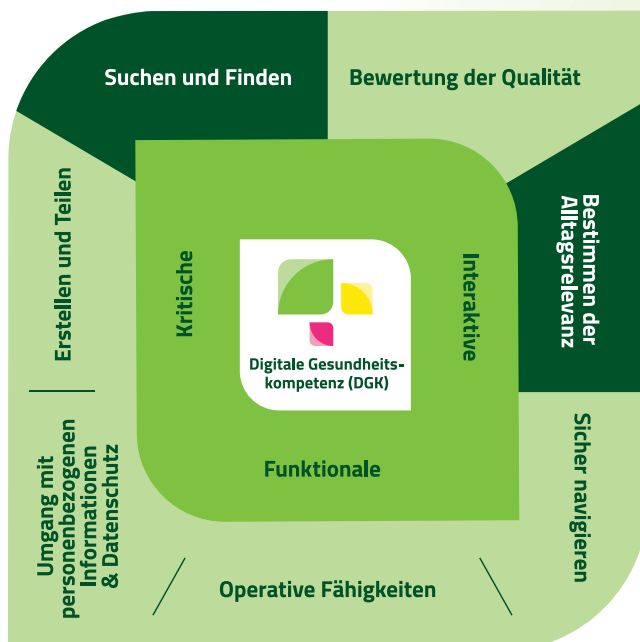
Über digitale Gesundheitskompetenz

Definition von digitaler Gesundheitskompetenz angelehnt an die HLS-Definition (2012):

Digitale Gesundheitskompetenz basiert auf dem allgemeinen Konzept von Gesundheitskompetenz und umfasst neben dem Wissen auch die Motivation und die Fähigkeit, die digitale Kompetenz und die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen sowie relevante Informationen und Dienstleistungen für die Gesundheit in digitaler Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie versetzt sie in die Lage, im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern. Während „Digitalkompetenz“ als die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von Medien- und Kommunikationstechnologien beschrieben wird, kann unter „digitaler Gesundheitskompetenz“ die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von digitalen Informationstechnologien zur Erschließung und Verarbeitung gesundheitsbezogener Informationen verstanden werden.

Sieben Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz angelehnt an van der Vaart und Drossaert (2017):

- **Operative Fähigkeiten:** wird verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitalen Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)
- **Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:** wird verstanden als die Fähigkeit, den gesundheitsbezogenen Informationsbedarf in eine geeignete Suchstrategie zu überführen (z. B. eine Frage zu formulieren, Suchanfragen entsprechend des Informationsbedarfs zu stellen) und die ermittelten Informationen auch zu verstehen
- **Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen:** wird verstanden als die Fähigkeit, die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der ermittelten gesundheitsbezogenen Informationen zu bewerten (z. B. kritische Einschätzung, ob die gefundenen Informationen kommerziellen Charakter haben)
- **Bestimmen der Alltagsrelevanz:** wird verstanden als die Fähigkeit, zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind
- **Sicher im Internet navigieren:** wird verstanden als die Fähigkeit, sich im Internet und in digitalen Medien gut zu orientieren (z. B. den Überblick auf einer Website zu behalten)
- **Erstellen und Teilen von Gesundheitsinformationen:** wird verstanden als die Fähigkeit, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren
- **Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz:** wird verstanden als die Fähigkeit, Informationen über sich und andere Personen nicht in digitalen Medien zu teilen und zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat



Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz

Stufen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam (2000)



Einstieg

Individuelle Antworten der Lernenden

Überleitung 1

Individuelle Antworten der Lernenden

Die Lernenden reflektieren hier das Thema Stress, um die Alltagsrelevanz des Themas zu erkennen.

Falls die Fragen zu persönlich erscheinen oder nur zögerlich Antworten kommen, kann man auch über Bekannte sprechen lassen oder das allgemeine Wissen der Lernenden dazu abfragen.

Was bedeutet Stress für dich? / Wie kannst du es erklären? Vorschläge:

Definition (DUDEN): erhöhte Beanspruchung, Belastung physischer oder psychischer Art; Ärger

Wie merkt man das? Vorschläge:

- Man ist aufgeregt.
- Man streitet.
- Man wird laut.
- Die Hände zittern.
- Man fühlt sich überfordert.
- Man macht alles gleichzeitig und nicht wirklich richtig.
- Man hat Kopfschmerzen.
- Man redet viel oder gar nicht mehr.



Weitere Infos zum Thema „Stress“ unter www.spektrum.de



Weitere Infos zum Thema „Digital Wellbeing“ unter www.klicksafe.de

Kann man in jedem Alter Stress haben? Vorschläge:

Ja – aber der Stress ist anders: Stress in der Schule, bei der Arbeit, unter Bekannten, beim Einkaufen, im Autoverkehr usw.

Gibt es besonderen Stress, der von der Benutzung deines Smartphones ausgeht? Wie gehst du damit um? Vorschläge: ja / ja, vielleicht:

- Ich werde immer unterbrochen (durch Nachrichten im Chatverlauf, Push-Nachrichten, Benachrichtigungen von sozialen Medien oder Versandhäusern, Werbung usw.)
- Ich habe Angst, etwas zu verpassen.
- Benachrichtigungen deaktivieren
- Smartphone auf lautlos (auch nicht vibrieren) stellen
- Modus „Nicht stören“ einstellen
- Smartphone in einem anderen Raum lassen (z. B. beim Essen)

nein / nicht unbedingt:

- Smartphone hilft mir im Alltag (mehr als es stört): Es klappt durch die richtigen Einstellungen, Regeln der Eltern usw.
- nützliche Funktionen und Apps verwenden: Hausaufgaben organisieren, Aufgaben und Material auf der Schulplattform, Erinnerungen im Kalender usw.
- Ich habe alle meine Kontakte im Smartphone und kann jederzeit kommunizieren: bin nie allein!

Kann Stress auch etwas Gutes haben? Vorschläge:

- Es hilft, um sich aufzuraffen, etwas zu tun.
- Es gibt Motivation.
- Mit Zeitdruck (und Stress) kann ich besser oder effektiver lernen.



Reflexion 1

Individuelle Antworten der Lernenden

Fragebogen sollte auf einer allgemeinen Ebene reflektiert werden.

Mit vertrauten Klassen könnten eine Statistik erstellt werden. „Wer ist in Gruppe 1? Sehr viel Stress“, „Wer ist in Gruppe 2? Viel Stress“, „Wer ist in Gruppe 3: Wenig Stress?“, „Wer ist in Gruppe 4? Kein Stress“. Um die Anonymität zu wahren, schließen die Lernenden bei der Abstimmung jeweils die Augen. Die Lehrkraft notiert die Anzahl der Meldungen an der Tafel.

Mit Hilfe des Fragebogens beobachten, analysieren und reflektieren die Lernenden ihre eigene Lebenslage und gesundheitsbezogene Informationen am Beispiel Stress. Dies stärkt eine grundlegende Gesundheitskompetenz und legt eine lebensnahe Grundlage für den weiteren Verlauf der Unterrichtssequenz.

Erarbeitung 1

Die Lernenden sollen einen individuellen Zugang zum Thema Stress bekommen, um darüber reflektieren zu können. Ziel der Aufgabe ist einerseits, die begrifflichen Grundlagen zu schaffen und andererseits die körperlichen und psychischen Merkmale kennenzulernen, um Stress im Alltag besser zu erkennen und ggf. präventive Maßnahmen zu ergreifen.

Arbeitsblatt 2:

Dabei starten die Lernenden mit einer konkreten Situation, in der sie sich gestresst gefühlt haben. Diese Situation sollten sie für die weiteren Arbeitsschritte genau beschreiben. Falls das zu persönlich erscheint oder nur zögerlich Antworten kommen, können die Lernenden auch von einem Erlebnis erzählen, als sie besonders viel Stress erlebt haben. Dies könnte den Lernenden helfen, eigene Erlebnisse zu finden (z. B. Lernen auf Klassenarbeit, Wettkampf, Smartphone usw.).

Die Lernenden erarbeiten sich die Merkmale von Stress und reflektieren die eigene Situation. Im Plenumsgespräch ist es wichtig, nochmals auf die zwei Dimensionen von Stress einzugehen. Wichtig ist auch, darauf hinzuweisen, dass es manchmal Symptome gibt, wie Bauchweh, die erst auf den zweiten Blick etwas mit Stress zu tun haben. Hier muss man besonders achtsam sein. Auch sollten die Langzeitfolgen von Stress thematisiert werden (Depression, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeit), um eine Sensibilität und Aufmerksamkeit für das Thema zu schaffen.



Mehr Infos zum Thema
„Stressempfinden“ unter
www.gesund.bund.de

Überleitung 2

Fallen euch Situationen ein, in denen Stress auch gut sein kann? Vorschläge:

- Klassenarbeit, um den Fokus auf die Aufgabe zu richten
- beim Wettkampf im Sport, man konzentriert sich voll auf das Spiel
- bei Hausaufgaben, wenn man unter Zeitdruck arbeiten muss, kommt man schneller voran und lässt sich nicht so oft ablenken
- wenn man sich ein großes Projekt vorgenommen hat, aber man identifiziert sich mit dem Ziel (z. B. Projektarbeit in Biologie)
- in Vorbereitung auf ein Konzert, wenn man ein Instrument lernt, dann schafft positiver Stress den Fokus und die Konzentration und Motivation

Erarbeitung 2

In dieser Arbeitsphase erarbeiten sich die Lernenden wichtige gesundheitsrelevante Informationen („Eustress“ und „Distress“) und reflektieren die Informationen vor dem Hintergrund ihrer eigenen Lebensumstände.

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 3:

Individuelle Antworten der Lernenden

Frage c – Vorschläge:

- bei dem Schreiben einer Klassenarbeit, um den Fokus auf die Aufgabe zu richten und gut abzuschneiden
- beim Vorbereiten auf eine Klassenarbeit, weil man sich gut konzentrieren kann, aber der Druck sollte nicht zu groß sein und der Lernstoff bewältigbar
- beim Wettkampf im Sport (z. B. Fußball, Tennis, Leichtathletik), man konzentriert sich voll auf das Spiel und richtet sich auf das Ziel, um zu gewinnen
- bei Hausaufgaben, wenn man unter Zeitdruck arbeiten muss, kommt man schneller voran und lässt sich nicht so oft ablenken
- wenn man sich ein großes Projekt vorgenommen hat, aber man identifiziert sich mit dem Ziel (z. B. Projektarbeit in Biologie)
- in Vorbereitung auf ein Konzert, wenn man ein Instrument lernt (Anspannung, um gut und konzentriert spielen zu können)

Wichtig ist es, in der Plenumsphase herauszuarbeiten:

- Die Merkmale von gutem und schlechtem Stress sollten nochmals im Plenum thematisiert werden. Die Situationen der Lernenden, in denen sie guten und schlechten Stress empfunden haben, sollten beispielhaft zur Sprache kommen.
- Hierbei kann auch ein Bezug zur Schule hergestellt werden: Inwiefern ist Schule Anlass für guten oder schlechten Stress?

Mögliche Antworten:

- Schule veranlasst schlechten Stress, wenn die Anforderungen zu hoch sind, der Arbeitsaufwand zu groß ist und keine Entspannung und Freizeit möglich ist.
- Schule löst positiven Stress aus, wenn die Aufgaben herausfordernd und zugleich sinnstiftend sind. Man muss wissen, wofür es gut ist, was man tut.
- Konkrete Gefahren, die von sozialen Medien und der Smartphone Nutzung ausgehen, sollten benannt werden, z. B. Zeitstress, Kommunikationsdruck, zeitlich reglementierte Smartphone Nutzung, Mobbing und Cybermobbing und Bullying usw.



Weitere Infos zum Thema
„(Digitaler) Stress bei Kindern
und Jugendlichen“ unter

- www.ifak-kindermedien.de
- www.klicksafe.de
- www.t-online.de

Erarbeitung 3

In dieser Erarbeitungsphase werden die Lernenden in die Lage versetzt, ausgehend von einem Verständnis von schlechtem Stress mögliche Verhaltensweisen für ein gesünderes Leben mit reduziertem Stress zu überlegen, analysieren und reflektieren. Dabei gehen sie von ihrer konkreten Lebenssituation aus und beziehen relevante Gesundheitsinformationen mit ein.

Hinweis Placemat:

Die Kinder setzen sich in 4er-Gruppen zusammen. Jede Gruppe erhält einen großen Bogen Papier (vorzugsweise DIN A3) mit der „Placemat“. Jedes Kind notiert nun in dem zu ihm zeigenden Feld seine eigenen Gedanken zur Aufgabenstellung. Wenn jede und jeder einen Gedanken notiert hat, wird auf Zeichen der Lehrkraft das Blatt um 90 Grad gedreht und jedes Kind liest die schon getätigten Notizen und fügt noch eine eigene Idee hinzu. Es wird nicht gesprochen! Nach dieser Einzelarbeit findet ein Austausch in der Gruppe über die individuellen Antworten bzw. Ideen statt. Die besonders wichtigen Punkte werden in der Mitte als Gruppenergebnis notiert.

- Das Placemat-Verfahren (Arbeitsblatt 4) wird zunächst ohne Zutun der Lehrkraft durchgeführt. Sie tritt nur moderierend auf. Die entstandenen Ergebnisse sollten dann im Plenum vorgestellt werden. Zu erwarten sind Verhaltensregeln, die in Richtung der Regeln in der Info-Box gehen. Allerdings sind sie vermutlich nicht ganz so geschärft.
- Im zweiten Schritt sollen die Lernenden ihre Ergebnisse deshalb mit den Regeln in der Info-Box (Arbeitsblatt 5) vergleichen und wichtige Regeln ergänzen.
- Hier könnte man mit der Klasse auch eine Bewertung vornehmen. Dafür könnte die Lehrkraft einfordern, ein Ranking zu erstellen. Die wichtigste Regel kommt nach oben, die unwichtigste nach unten. Entscheidend bei der Übung ist, dass die Lernenden ihre Bewertung entsprechend begründen (z. B. über die positiven Folgen für den Alltag).



Arbeitsblatt 4 – Lösungsvorschläge aus der Sicht der Lernenden:

- Nutzungszeiten für das Smartphone festlegen
- Bildschirmzeit auf maximal 2 oder 3 Stunden festlegen und überprüfen (lassen)
- Nutzungszeiterinnerungen und Sperren bei Apps einrichten
- Smartphone nicht in die Schule nehmen
- bei Hausaufgaben das Smartphone nicht ins Zimmer nehmen
- Ausgleich schaffen mit passenden Freizeitaktivitäten
- Entspannungsübungen im Alltag einbauen
- ein Instrument lernen oder Kunst machen
- kein Smartphone im Schlafzimmer oder im Bett
- mit Freundinnen und Freunden über Gefühle, Sorgen und Stress sprechen

Arbeitsblatt 5:

Individuelle Antworten der Lernenden

Vertiefung

Die Lernenden sollen verschiedene Formen an Achtsamkeits- und Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren, um mit Stress umzugehen und entspannter im Alltag in verschiedenen Lebenslagen zu agieren. Die Lernenden reflektieren dabei Einsatzmöglichkeiten in ihrer Lebenssituation.

Die Lehrkraft führt durch die Übung.

- Zur Durchführung der Achtsamkeitsübung ist es wichtig, für entsprechende Ruhe und Konzentration zu sorgen. Dies kann durch entsprechenden Einsatz der Stimme, leichtes Abdunkeln des Raumes, eventuell auch durch den Einsatz von Entspannungsmusik erfolgen.
- Optional können es sich die Lernenden auf einem Stuhl bequem machen oder sich auch auf den Boden legen. Hilfreich ist es, die Augen zu schließen. Das schärft die Konzentration und entkoppelt von der sozialen Situation im Klassenzimmer.
- Gerade wenn die Lernenden nicht mit der Methode vertraut sind, sind 10 bis maximal 15 Minuten ein geeigneter Zeitraum.
- Lesen Sie die Anweisungen (Arbeitsblatt 6, Aufgabe 1a) langsam vor. Wiederholen Sie die Sätze nach jedem Abschnitt nochmals.
- Geben Sie den Lernenden noch etwas Zeit, wenn Sie mit der Übung fertig sind, um ins Hier und Jetzt zurückzukehren.
- Die Lernenden berichten von ihren Erfahrungen. Es sollte auf das körperliche und geistige Erleben eingegangen werden. Zur Sprache könnte kommen, dass sich der Körper entspannt hat und die Wahrnehmung fokussiert wurde. Die Gedanken waren direkt erlebbar und fokussiert. Die Reflexion sollte ergebnisoffen erfolgen.

Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 6 (Aufgabe 1b):

vor dem Bearbeiten der Hausaufgaben, einem Wettkampf oder vor dem Schlafengehen, nach dem Aufwachen usw.

Produktion (optional)

Arbeitsblatt 6: Aufgabe 2

Als weitere Achtsamkeitsübung steht es den Lernenden offen, ein Tagebuch zu führen, um Achtsamkeitserlebnisse zu notieren. Möglich ist es, dies als Klassenprojekt durchzuführen. Die Lehrkraft sollte Sinn und Zweck dieses Verfahrens erläutern. Sinnvoll ist es, die Aufgabe zunächst über ein oder zwei Wochen durchzuführen und die Ergebnisse dann in der Klasse zu besprechen.

Reflexion 2

Individuelle Antworten der Lernenden



Arbeitsblatt 1
Stress ist nicht gleich Stress



100



© myboys.me - stock.adobe.com



Wie gestresst bin ich?

Lies dir die Aussagen durch und überlege, inwiefern sie in den **letzten vier Wochen** auf dich zutreffen. Setze dein Kreuz entsprechend. Es gibt keine falschen oder richtigen Antworten. Keine Frage darf ausgelassen werden.

	meistens (4)	häufig (3)	manchmal (2)	fast nie (1)
In der Schule und bei den Hausaufgaben fühle ich mich unter Zeitdruck.				
Ich fühle mich angespannt. Dies macht sich auch in Verspannungen bemerkbar.				
Ich fühle mich antriebslos und ohne Energie und bin für Neues wenig zu begeistern.				
Ich habe das Gefühl, dass mich das Smartphone von wichtigen Aufgaben ablenkt.				
Ich habe Probleme beim Einschlafen oder wache nachts häufiger auf.				
Ich bin schlecht gelaunt und reagiere gereizt, wenn etwas anders verläuft, als ich es mir wünsche.				
Ich habe Bauchweh.				
Von neuen Aufgaben fühle ich mich überfordert.				
Ich habe kalte Hände und Füße.				
Ich fühle mich schlecht und habe negative Gedanken.				

Auswertung

Um den Fragebogen richtig auszuwerten, ist es wichtig, die Punkte zusammenzuzählen. Jede Frage, die du mit „meistens“ beantwortet hast, gibt 4 Punkte. Jede Frage, die du mit „häufig“ beantwortet hast, gibt 3 Punkte, „manchmal“ 2 Punkte und „fast nie“ 1 Punkt. Zähle dann die Punkte zusammen und überprüfe, wie gestresst du bist.

40–36 Punkte	Du bist meist gestresst. Dies zeigt sich in vielen Bereichen deines Alltags. Es wäre sinnvoll, dir professionelle Hilfe zu suchen. Sprich doch mal eine Lehrkraft an, zu der du besonderes Vertrauen hast.
35–26 Punkte	Du bist sehr häufig, wenn auch nicht immer, gestresst. Dies zeigt sich in vielen Bereichen deines Alltags. Wenn du dich damit nicht wohlfühlst, solltest du über professionelle Unterstützung nachdenken. Sprich doch mal eine Lehrkraft an, zu der du besonderes Vertrauen hast.
25–16 Punkte	Du bist manchmal mehr und manchmal weniger gestresst. Stress ist dir aus dem Alltag vertraut, aber du hast auch kein Problem mal zu entspannen.
15–10 Punkte	Du fühlst dich fast nie gestresst. Bist du im Gleichgewicht mit dir selbst? Ein tolles Gefühl – weiter so!



© myboys.me – stock.adobe.com





Woran erkenne ich Stress im Alltag?

a) Erwinnere dich an eine Situation, in der du dich besonders gestresst gefühlt hast. Beschreibe die Situation und welche Veränderungen du an dir festgestellt hast.

b) Informiere dich anhand des Schaubilds über die typischen Merkmale von Stress.

Wie macht sich Stress bemerkbar?

Stress wird verstanden als eine körperliche und psychische Reaktion, auf bestimmte äußere Reize. Die äußeren Reize, die Stress auslösen nennt man auch Stressoren.

Körperliche Merkmale

- Herzklopfen
- Feuchte und kalte Hände und Füße
- Schwitzen
- Kopfschmerzen
- Verspannung
- Magenschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Schwierigkeiten einzuschlafen

Psychische Merkmale

- Nervosität
- Negative Gedanken
- Überforderung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Antriebslosigkeit
- Freudlosigkeit
- Vermeidung von neuen Situationen



© 5second - stock.adobe.com

c) Überprüfe, welche der Merkmale auch bei dir in der Situation in Frage a) zutrafen und welche nicht. Markiere die Merkmale farbig im Schaubild. Tausche dich mit deiner Partnerin oder deinem Partner aus.



Stress ist nicht gleich Stress

Es gibt unterschiedliche Formen von Stress. Es ist wichtig, diese voneinander zu unterscheiden.

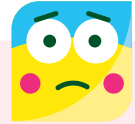
Stress ist eben nicht gleich Stress!

Guter Stress (Eustress)



- Durch guten Stress bist du leistungsfähiger und kannst zusätzliche Kräfte aktivieren.
- Guter Stress fordert dich heraus. Aber du weißt, wie du die Situation bewältigen kannst.
- Guter Stress besteht meist nur für kurze Zeit.
- Guter Stress wechselt sich mit Entspannung ab.
- Guter Stress lässt dich optimistisch bleiben und macht dich glücklich und stark.

Schlechter Stress (Distress)



- Schlechter Stress überfordert dich, weil du dich hilflos und kraftlos fühlst.
- Durch schlechten Stress bist du gehemmt und blockiert. Du fühlst dich nicht mehr in der Lage, über Probleme nachzudenken und zu lösen.
- Schlechter Stress besteht für längere Zeit.
- Durch schlechten Stress fehlen Entspannungszeiten.
- Schlechter Stress lässt dich zunächst ängstlich oder gereizt und schließlich erschöpft werden.



Adaptiert von „Distress und Eustress – Stress ist nicht gleich Stress“, zu finden unter www.ideal-versicherung.de

- a) Lies dir die Tabelle durch und informiere dich dabei über die unterschiedlichen Formen von Stress.
- b) Erkläre deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn, was unter gutem und was unter schlechtem Stress verstanden wird.
- c) Überlegt zusammen Situationen, in denen ihr positiven Stress erlebt habt. Diskutiert gemeinsam, inwiefern Stress in dieser Situation wichtig war. Notiert eure Antwort hier:



Stress im Alltag vermeiden

Führt in einer Vierergruppe eine Placemat durch

- Zunächst formuliert jede bzw. jeder Tipps und Verhaltensregeln, wie man Stress im Alltag vermeiden könnte. Dafür habt ihr 3 Minuten Zeit.
- Stellt die Ergebnisse gegenseitig vor. Diskutiert, welche Punkte wichtig sind. Schreibt die Punkte, die euch besonders wichtig sind in die Mitte. Dafür habt ihr weitere 3 Minuten Zeit.
- Stellt eure Placemat der Klasse vor.

Schülerin oder Schüler 1	_____	Schülerin oder Schüler 4

Schülerin oder Schüler 3	_____	Schülerin oder Schüler 2

Feld für gemeinsame Ergebnisse _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		



Wie kann ich Stress im Alltag vermeiden?

a) Vergleiche die Verhaltensregeln in der Info-Box mit der Liste, die ihr in der Gruppe erstellt habt (Arbeitsblatt 4). Diskutiert Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Ergänzt eure Liste ggf. um weitere Punkte.

Infobox: Regeln für die Smartphone Nutzung



- I. Lege mit deinen Eltern feste Nutzungszeiten für dein Smartphone fest.
- II. Überprüfe, ob die vereinbarten Nutzungszeiten auch eingehalten werden oder lass deine Eltern diese Zeiten überprüfen.
- III. Aktiviere Nutzungszeiterinnerungen und Sperren, um die Nutzung deines Smartphones und von Apps (WhatsApp, YouTube, TikTok usw.) gezielt zu begrenzen.
- IV. Bei wichtigen Aufgaben (z. B. Lernen, Hausaufgaben usw.) ebenso wie bei gemeinschaftlichen Aktivitäten (z. B. Essen) kommt kein Smartphone auf den Tisch.
- V. Schule ist eine handyfreie Zone, hier bleibt das Smartphone während des Unterrichts aus.
- VI. Im Schlafzimmer hat das Smartphone ab 20 Uhr nichts mehr zu suchen. Es wird an einem Ort außerhalb des Kinderzimmers platziert oder bis zum nächsten Tag in eine Box gelegt.
- VII. Suche Freizeitaktivitäten, die ohne Smartphone funktionieren und dir Spaß machen. Malst oder zeichnest du gerne? Singst du gerne oder spielst ein Instrument? Machst du gerne eine Sportart?
- VIII. Tausche dich mit deinen Freundinnen und Freunden darüber aus, welche positiven Erfahrungen du ohne Smartphone gemacht hast. Sprich auch mit ihnen darüber, wenn du negative Erfahrungen gemacht hast.



Eine Achtsamkeitsübung kennenlernen

Aufgabe 1:

Die Ursachen für Stress sind vielschichtig, das Smartphone ist nur eine Quelle dafür. Eine gute Methode, um Stress im Alltag zu reduzieren, ist es, gezielt Entspannungstechniken zu kennen und einzubauen.

a) Hier lernt ihr eine Achtsamkeitsübung kennen.

Achtsamkeitsübung für Kinder: Ein guter Start in den Tag mit Meditation

Lernende können bereits mit einer ordentlichen Portion Achtsamkeit in den Tag starten. Dafür einfach ein paar Minuten Zeit nehmen. Nehmt aufrecht auf dem Stuhl Platz oder legt euch flach mit dem Rücken auf den Boden.

Jetzt heißt es:

- Einige Male ganz **bewusst tief ein- und ausatmen.**
- Augen schließen und den **Fokus auf den Körper und die Stimmung legen**, hineinhorchen: Das gelingt am besten, indem man einmal durch den Körper scannt, von Kopf bis Fuß, und wahrnimmt, wie sich der Körper anfühlt, welche Gedanken kreisen.
- Betonung liegt auf Wahrnehmen: Bei dieser Kurzmeditation und Achtsamkeitsübung geht es darum, zu trainieren, nicht bei einem Gefühl oder einem Gedanken hängen zu bleiben, sondern **Unangenehmes ziehen zu lassen**, ohne sich wütend dagegen zu stemmen. Das gelingt, indem man registriert, dass man „hängenbleibt“ und dann die Aufmerksamkeit auf das nächste Körperteil oder einfach wieder auf die Atmung legt. Vielleicht hilft es beim Loslassen, sich selbst zu sagen: „Oh, ok, das ist ein Gedanke, der mich beschäftigt.“

Meditation erfordert etwas Training – doch Durchhalten wird belohnt: Diese Achtsamkeitsübung beruhigt in angespannten Situationen und macht den Kopf frei!



Quelle zu allen Achtsamkeitsübungen für Kinder unter www.scoyo.de

b) Überlege gemeinsam mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn, wie und in welcher Situation die Achtsamkeitsübung im Alltag von euch eingesetzt werden könnte, um euren Stress zu reduzieren.

Aufgabe 2: Erweiterungsübung

Wenn du Spaß an der Achtsamkeitsübung hattest, gibt es hier noch eine Zusatzaufgabe.

Achtsamkeitsübung: Tagebuch führen

Mit einem Tagebuch kann man die **Augenblicke festhalten**, in denen man ganz im Hier und Jetzt war, z. B. beim Baden, dem Spaziergang oder beim Toben. Ob als Stichpunkte oder ganzer Text – je öfter diese Gedanken aufgeschrieben werden, desto mehr trainieren wir unsere Aufmerksamkeit und das Bewusstsein.

Übrigens: Tagebuchführen ist auch ein tolles Einschlafritual, es fördert die Bildung positiver Gedanken.



Anhang

Anhang 1

Wie lege ich ein Brainstorming auf mindwendel an, um digital Ideen zu sammeln?

- Rufen Sie die DSGVO-konforme Internetseite <https://idea.kits.blog/> auf.
- Sie und Ihre Lernenden brauchen keinen Account und keine Anmeldung auf dieser Seite.
- Geben Sie Ihre Frage ein und klicken Sie auf okay.
- Klicken Sie rechts oben auf das Teilen-Symbol und geben Sie den Link an die Lernenden bzw. an die Gruppe. (Sie haben auch die Möglichkeit, die einzelnen Posts zu liken oder mit Labels zu versehen.)
- Fertig!

- **Interessante Links zum Thema „Stress ist nicht gleich Stress“**
- Digital Wellbeing unter www.klicksafe.de
- Stress und Stressfragebögen unter www.psydix.org und www.spektrum.de
- Guter und schlechter Stress unter www.klinik-friedenweiler.de und www.barmer.de
- Stress im Alltag bewältigen und Achtsamkeitsübungen unter www.fitforfun.de und www.scoyo.de
- Digitales Stresserleben bei Kindern und Jugendlichen – Smartphone Nutzung unter www.ifak-kindermedien.de und www.klicksafe.de



DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

Impressum

2. Auflage Mai 2024. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Abweichend hiervon ist die Vervielfältigung und Verbreitung des Werks und seiner Teile an Lernende zur Veranschaulichung des Unterrichts und zur Lehre an Bildungseinrichtungen durch Lehrende erlaubt.

In diesem Werk sind nach dem MarkenG geschützte Marken und sonstige Kennzeichen für eine bessere Lesbarkeit nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Haftungsnotiz: Auf verschiedenen Seiten dieses Heftes befinden sich Verweise (Links) auf Internetadressen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird die Haftung für die Inhalte der externen Seiten ausgeschlossen. Für den Inhalt dieser externen Seiten sind ausschließlich die Betreiberinnen und Betreiber verantwortlich. Sollten Sie daher auf kostenpflichtige, illegale oder anstößige Seiten treffen, so bedauern wir dies ausdrücklich und bitten Sie, uns umgehend per E-Mail (p.woehner@klett-mex.de) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

Autoren: Gregor Hochstetter

Redaktion und Autorenkoordination: Fabienne Schmaus

Projektkoordination: Petra Wöhner, Klett MEX GmbH

Layout und Satz: We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart

Herausgeber: BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Eine Zusammenarbeit der BARMER und der Klett MEX GmbH

©BARMER, Berlin, Klett MEX GmbH, Stuttgart und We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart.

Digital in eine gesunde Zukunft.

Wir wollen die Chancen und Potenziale der Digitalisierung für unsere Gesundheit nutzen, indem wir digitale Kompetenz für selbstbestimmte Entscheidungen in allen Gesundheitsfragen vermitteln.