



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)

Schulstress (Podcast-Folge)

[www.planet-schule.de/x/schulstress](http://www.planet-schule.de/x/schulstress)

Name:

# Tabellarischer Unterrichtsverlauf

Phase/Zeit	Inhalt	Sozialform	Medien
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung Entspannungsmethode</li> <li>- Sinn und Nutzen der Methode besprechen</li> </ul>	In der Klasse	Infoblatt 1 (Entspannungsrituale)
Erarbeitungsphase 1  Podcast Anfang-Minute 8:54	<p><b>Stress erkennen lernen – um ihn zu bekämpfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erste Annäherung: Arbeitsblatt 1 bearbeiten (Stress definieren, Symptome finden) und besprechen</li> <li>- Stressbarometerspiel (Infoblatt 2) – Sich in Fallbeispielen einordnen und Gefühle benennen können</li> <li>Stress-Porträt von Elli erstellen (Arbeitsblatt 2) und besprechen</li> </ul> <p>Ziel: Sensibilisierung für Stress: Was ist Stress? Wie fühlt sich Stress an? Woran merke ich, dass ich vielleicht gestresst bin?</p>	Einzelarbeit, Plenum  Plenum  Einzelarbeit	Arbeitsblatt 1 (Stress erkennen lernen), Stift  Infoblatt 2 (Stressbarometer), ausgedruckte Barometer-Blätter  Arbeitsblatt 2, Stift
Erarbeitungsphase 2  Podcast Minute 8:54-11:37	<p><b>Stress mindern – und Lösungen finden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeitsblatt 3: Sich mit Lösungswegen gegen Stress auseinandersetzen und anschließend in der Klasse darüber sprechen/Lösungswege miteinander teilen</li> <li>- Situations-Theater: Wie würdet ihr helfen? Situation aus Podcast oder Barometer-Spiel wählen; in Dreiergruppen Szene mit Lösung planen und präsentieren</li> <li>- Arbeitsblatt 4: ToDos visualisieren und dadurch Stress nehmen – gemeinsam darüber sprechen</li> <li>- Mein Entspannungsposter (Infoblatt 4); Präsentation in der Klasse</li> </ul>	Partnerarbeit  Plenum  Gruppenarbeit, im Plenum  Einzelarbeit	Arbeitsblatt 3 (Lösungswege bei Stress), Stifte  Arbeitsblatt 4 (Was passt in einen Nachmittag?), Stifte,

Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)

Schulstress (Podcast-Folge)

[www.planet-schule.de/x/schulstress](http://www.planet-schule.de/x/schulstress)

Name:

		Einzelarbeit Plenum	Kleber, Schere  Infoblatt 4, Stifte, A3 Papier, Zeitschriften, Tonpapier, Kleber, Schere, Bastelmaterial/ alternativ ein Tablet pro Kind
Abschluss Podcast 11:37-Ende	- Atemübung aus dem Podcast / Fantasiereise - Ankreuzaufgabe zum Podcast (AB 5)	Im Plenum  Einzelarbeit	Podcast, Abspielgerät Arbeitsblatt 5 (Quizfragen zum Podcast), Stift
Anknüpfende Medienarbeit	Ein magisches Anti-Stress-Tagebuch für alle! (Infoblatt 5)	Einzelarbeit, im Plenum	Aufnahmegerät/ Tablet oder Smartphone mit Aufnahmefunktion, Stift, Zettel, Infoblatt 4