



Wie sieht deine Woche aus?

Manchmal haben wir ganz schön viel zu tun. Wie sieht es bei dir aus?

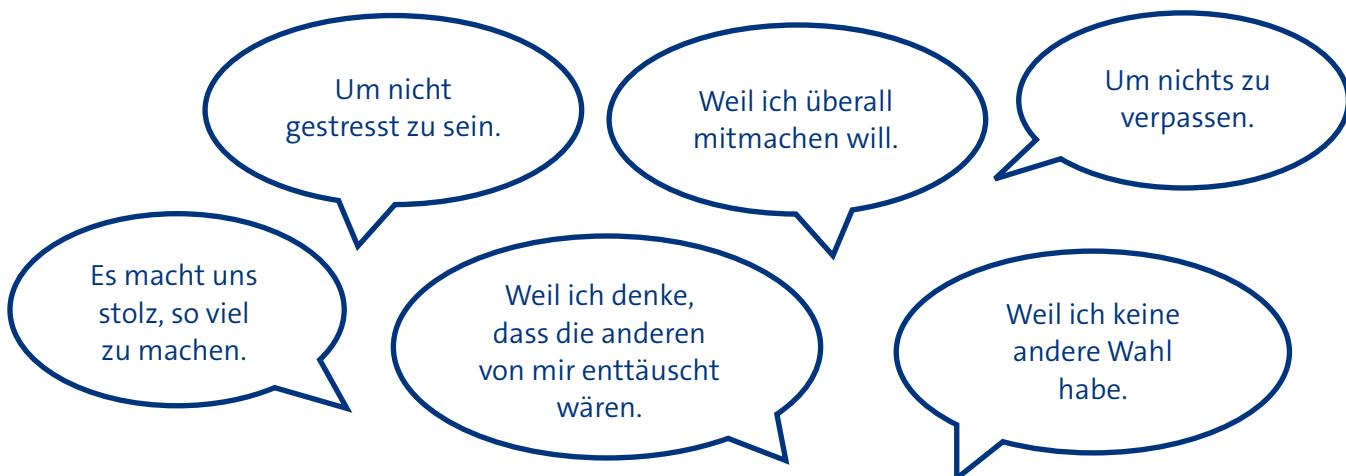
Welche Hobbys hast du? Male sie auf.

Stelle dir vor, du hast alle Zeit der Welt. Welche Hobbys hättest du gerne noch? Schreibe sie auf.

Jule hat auch sehr viele Hobbys. Hört den Podcast von Minute 5:43 bis 6:38. Kreuzt an, was sie alles macht.

- Schülerzeitung
- Programmieren im Computerclub
- Querflöte
- Schulorchester
- Basketball

Warum machen wir so viel? Hört euch den Podcast von Minute 11:45 bis 13:03 an und malt anschließend die passenden Sprechblasen aus.



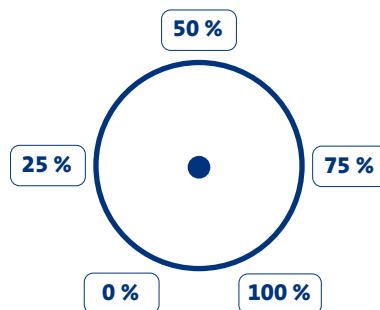


Name:

Wann wird es zu viel?

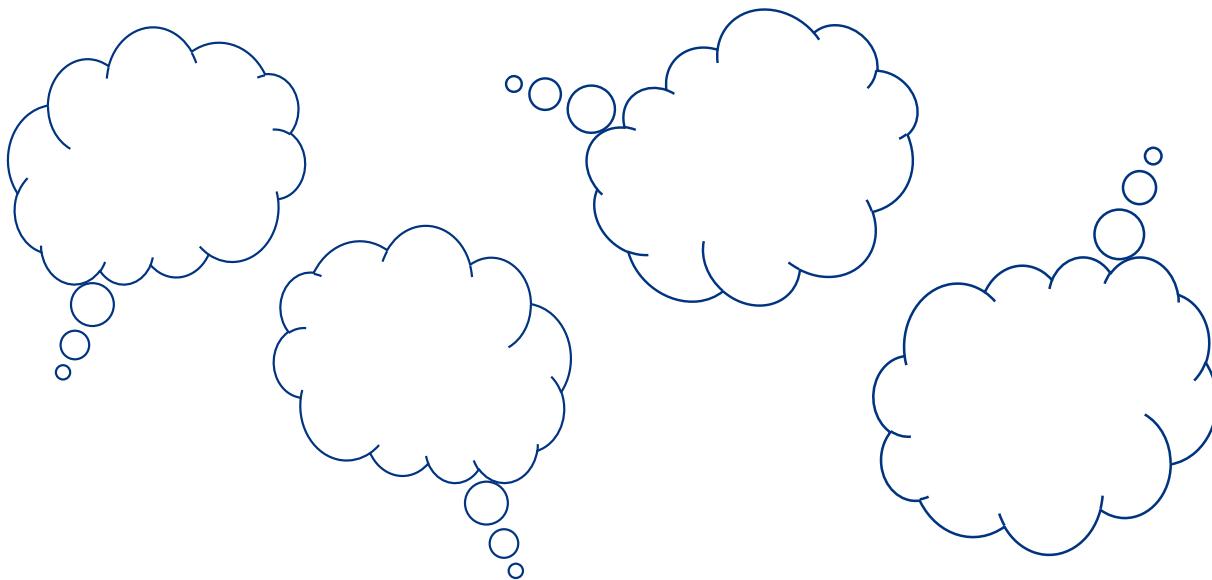
Manchmal wird einfach alles zu viel. Kennst du dieses Gefühl?

Hier siehst du ein Gefühlsbarometer. Ein Barometer ist ein Gegenstand, mit dem du Druck messen kannst. Stell dir vor, du hast ganz viel zu tun und keine Zeit. Wie viel Druck empfindest du dann? Male bis dorthin einen Zeiger in das Gefühlsbarometer.



Wie merkst du, wenn alles zu viel wird?

Notiere Gedanken, Gefühle, körperliche Anzeichen usw. in die Gedankenblasen.



Wann merkt man, wenn es zu viel wird? Höre den Podcast, Minute 14:57 bis 16:00. und kreuze die Gedanken der Kinder an.

- Ich kann mich gar nicht konzentrieren.
- Ich schlafe ganz viel.
- Ich bin dauernd müde.
- Ich kann nicht gut einschlafen.
- Ich möchte immer noch mehr machen.



Entspann dich mal

Was kannst du tun, um dich zu entspannen?

Probiert ein angeleitetes Teeritual aus. Eure Lehrkraft kann den folgenden Text vorlesen.

1. Vorbereitung

Stelle deine Tasse, das Teewasser und den Tee bereit. Atme einmal tief durch, um anzukommen.

2. Wasser eingießen

Gieße das heiße Wasser langsam über den Tee und beobachte den aufsteigenden Duft.
Nimm wahr, wie sich Wärme und Aroma ausbreiten.

3. Ziehzeit

Während der Tee zieht, lege eine Hand auf dein Herz und atme ruhig ein und aus. Stelle dir vor,
wie Ruhe in deinen Körper sinkt.

4. Erster Schluck

Nimm die Tasse bewusst in die Hände, spüre die Wärme. Trinke einen kleinen Schluck und
konzentriere dich nur auf Geschmack, Temperatur und das Gefühl im Körper.

5. Genussmoment

Trinke den Tee in deinem eigenen Tempo. Jeder Schluck ist eine Einladung, kurz innezuhalten,
Gedanken ziehen zu lassen und Präsenz zu üben.

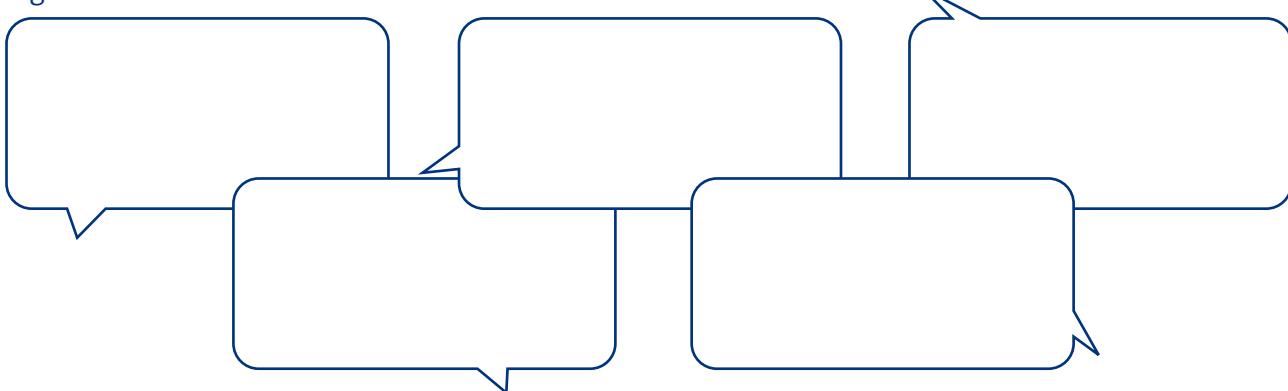
6. Abschluss

Wenn die Tasse leer ist, atme noch einmal tief durch und bedanke dich innerlich für diesen
Moment der Ruhe.

Wie fühlst du dich jetzt? Notiere: _____

Was tut uns noch gut?

Fülle die Ideenblasen auf mit den Ideen der Kinder (Podcast Minute 17:46 bis 18:46). Du kannst auch
eigene Ideen notieren.





Mission magisches Tagebuch ·Terminstress? Mission Entspannung

Tabellarischer Unterrichtsverlauf

Phase/Zeit	Zeit	Inhalt	Sozialform	Medien
Einstieg	15 Min	„Was macht ihr in eurer Freizeit gerne?“	Plenumsgespräch	
Erarbeitung 1	7 Min	„Malt eure Hobbys auf.“	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 1
Erarbeitung 1	5 Min	„Unterhaltet euch zu zweit, welche Sachen ihr noch gerne ausprobieren würdet.“	Partnerarbeit	Arbeitsblatt 1
Ergebnissicherung 1	3 Min	„Tragt nun in die nächste Aufgabe ein, was ihr besprochen habt.“	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 1
Erarbeitung 1	3 Min	Hören des Podcasts und ankreuzen von Jules Hobbys	Einzelarbeit	Podcast, Tablet oder iPad
Erarbeitung 1	5 Min	Hören des Podcasts und Ausmalen der Sprechblasen	Einzelarbeit	Podcast, Tablet oder iPad
Ergebnissicherung 1	7Min	Vergleichen der letzten Aufgaben auf Arbeitsblatt 1	Plenum	Arbeitsblatt 1
Erarbeitung 2	7 Min	„Stellt euch vor, ihr macht ganz ganz viele Sachen zusätzlich zu den Sachen, die ihr jetzt schon macht.“ Barometer erklären	Plenum	
Erarbeitung 2	13 Min	Aufgaben 1 und 2: Gefühlten Stress im Gefühlsbarometer eintragen, Anzeichen für Stress notieren.	Einzelarbeit/ Partnerarbeit	Arbeitsblatt 2
Ergebnissicherung	7 Min	„Was sind eure Gedanken zum Stress? Welche Anzeichen erkennt ihr, wenn ihr gestresst seid?“	Plenum	Arbeitsblatt 2
Erarbeitung 2	5 Min	Podcast hören und letzte Aufgabe machen	Einzelarbeit	Podcast, Tablet oder iPad, Arbeitsblatt 2
Ergebnissicherung	3 Min	Ergebnisse der letzten Aufgabe vergleichen	Plenum	
Zwischenfazit	5 Min	„Was sind eure Gedanken zum Thema Stress? Denkt ihr, man kann etwas dagegen tun?“	Plenumsgespräch	
Einführung 3. Teil	15 Min	Teeritual: Vorlesen des Info-Kastens durch Lehrkraft	Plenum	Tee, Tassen
Auswertung	5 Min	„Wie fühlt ihr euch jetzt?“	Plenumsgespräch	



Mission magisches Tagebuch · Terminstress? Mission Entspannung
www.planet-schule.de/x/mmt-terminstress
Name:

Ergebnissicherung	5 Min	Notieren der Gedanken auf A Arbeitsblatt 3	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 3
Erarbeitung 3	10 Min	Hören des Podcasts und Bearbeitung der letzten Aufgabe	Einzelarbeit	Podcast, Tablet oder iPad Arbeitsblatt 3
Austausch	10 Min	„Nun tauscht euch mit eurem Partner oder eurer Partnerin über eure Sprechblasen aus. Denkt ihr, die Tipps könnetet ihr zu Hause auch mal umsetzen?“	Think-Pair-Share/ Plenum	Arbeitsblatt 3