



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	



Tabellarischer Unterrichtsverlauf

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 könntet ihr zu Hause auch mal umsetzen?“	Think-Pair-Share/ Plenum	Arbeitsblatt 3