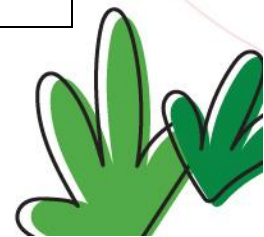




Titel	MIT STRESS UMGEHEN
Einführung	Jeder Mensch erlebt von Zeit zu Zeit Stress. Sei es Stress aufgrund von Druck in der Schule, Einsamkeit, Geldsorgen oder Problemen zu Hause. Stress ist sehr lästig und kann einen wirklich belasten.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die Schüler_innen reflektieren, wie sie sich fühlen und ob sie mit ihrem Gleichgewicht zwischen Schule und Privatleben zufrieden sind. Es werden drei Tipps zur Stressbewältigung diskutiert: 1. Tief ein- und ausatmen (die Schüler_innen werden in eine Meditationsübung eingeführt). 2. Sprechen Sie darüber. Die Schüler_innen untersuchen und tauschen sich darüber aus, an wen sie sich um Hilfe wenden können (in ihrer privaten Situation/ in der Schule und auf nationaler Ebene). 3. Machen Sie eine Pause/ kümmern Sie sich um sich selbst.
Bezug zum Kompetenzrahmen <a href="#">EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)</a>	Verständnis der psychischen Gesundheit (persönliche Ebene)
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smartboard</li><li>• Handy</li><li>• Papier und Stift</li></ul>
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p><b>Einleitung:</b> Die Schüler_innen diskutieren die folgende Frage zu zweit (mit jemandem, mit dem sie sich wohl fühlen):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Fühlen Sie sich im Moment wohl?</i></li><li>• <i>Sind Schule und Privatleben ausgeglichen?</i></li><li>• <i>Erleben Sie derzeit Stress?</i></li></ul> <p>Wenn Sie in diesem Moment in Ihrem Leben viel Stress erleben, können Sie die folgenden drei Tipps anwenden:</p>





1. Atmen Sie tief durch
2. Sprechen Sie darüber
3. Gönnen Sie sich eine Pause

Die Schüler\_innen diskutieren die folgenden Fragen:

- Was macht Sie im Moment glücklich?
- Was gibt Ihnen ein Gefühl der Entspannung?
- Was waren die drei Tipps aus dem Video?
- Was halten Sie von den drei Tipps aus dem Video?

#### **Aufgabe 1: Atmen Sie tief durch/ (Meditation)**

Seien Sie sich bewusst, dass nicht jeder gerne eine Meditationsübung macht. Erwähnen Sie daher, dass die Übung dazu dient, eine geführte Meditation zu erleben oder zu sehen, was Meditation ist. Wählen Sie daher eine kurze Meditationsübung von bis zu fünf Minuten. Erwähnen Sie, dass während des Meditationsvideos alle ruhig sind, falls jemand die Meditationsübung machen möchte.

[https://www.youtube.com/watch?v=Q2aE3kj\\_dog](https://www.youtube.com/watch?v=Q2aE3kj_dog)

(Geführte Meditation – 5 Minuten Entspannung für jeden Tag)

#### **Aufgabe 2: Darüber reden/ um Hilfe bitten**

Das Video (aus der Einleitung) zeigt, dass nicht jeder jemanden hat, mit dem er über seine Sorgen und Probleme sprechen kann. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wohin man sonst noch gehen und um Hilfe bitten kann. Die Schüler\_innen gehen paarweise nach draußen und besprechen die untenstehenden Fragen, während sie spazieren gehen. Die Schüler\_innen können mit ihrem Handy nachsehen, wo oder bei wem man um Hilfe bitten kann.

Fragen:

- Wann bitten Sie um Hilfe?
- Wo können Sie um Hilfe bitten?
- Wen können Sie um Hilfe bitten?
- Welche Nummer(n) können Sie anrufen?

Nach der Übung werden die Antworten in der Klasse besprochen. Die Lehrkraft fragt die Schüler\_innen, welche Informationen sie gefunden haben und ob sie diese



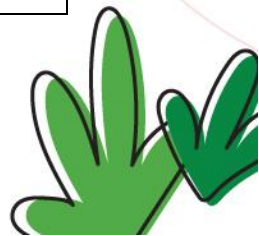
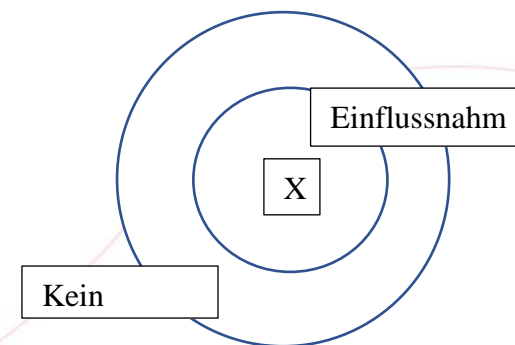


der Klasse mitteilen möchten.

### Aufgabe 3: Einflusskreis

Die Schüler\_innen denken sich Situationen aus, die ihnen Sorgen machen oder Stress verursachen. Die Schüler\_innen erhalten ein Blatt Papier und stellen sich selbst in die Mitte (machen einen kleinen Schritt auf das Papier). Um den Schritt herum zeichnen sie zwei Kreise (siehe Beispiel). In den ersten Kreis schreiben sie die Dinge, die sie beeinflussen können, und in den zweiten Kreis schreiben sie die Dinge, die sie in Bezug auf die stressauslösende Situation nicht beeinflussen können. Ziel ist es, dass die Schüler\_innen im wahrsten Sinne des Wortes Einsicht in das gewinnen, was sie beeinflussen können und was nicht.

Beispiel:





	<p>Sie können zum Beispiel das Wetter nicht beeinflussen und auch nicht, ob es regnet oder nicht. Aber wenn es regnet, können Sie entscheiden, ob Sie nach draußen gehen oder drinnen bleiben. Und wenn Sie sich entscheiden, rauszugehen, können Sie einen Regenschirm mitnehmen. Anstatt sich also ständig über das Wetter zu beschweren, können Sie Ihre eigenen Entscheidungen beeinflussen.</p> <p>Betrachten Sie nun Ihren Einflussbereich:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Von welchen stressigen Situationen können Sie sich eine Auszeit nehmen? (Was befindet sich in dem Kreis ohne Einfluss?)</li><li>• Wie könnten Sie das tun?</li></ul>
<b>Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meditation</li><li>• Einzelaufgaben und Aufgaben für zwei Personen</li></ul>
<b>Dauer</b>	30 - 45 min.
<b>Endziel (Lernergebnis)</b>	Die Schüler_innen können sagen, wie sie sich fühlen und wie ihr Gleichgewicht zwischen Schule und Privatleben aussieht. Sie können argumentieren, ob sie mit diesem Gleichgewicht zufrieden sind oder nicht. Sie können drei Tipps zum Umgang mit Stress nennen und diese auf ihre eigene Situation anwenden.





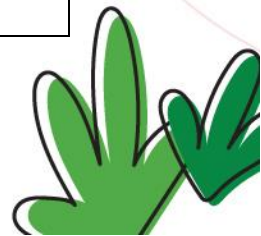
Raster - Positive Gesundheit

Bereich/Aspekte							
<b>Körperliche Funktionen</b>	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
<b>Seelisches Wohlbefinden</b>	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
<b>Lebensqualität</b>	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
<b>Soziale Teilhabe</b>	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
<b>Tägliches Funktionieren</b>	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
<b>Bedeutsamkeit</b>	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen





Unter dem Titel	DIGITALE BALANCE
<b>Einführung</b>	Junge Erwachsene verbringen viel Zeit vor einem Bildschirm. Die Nutzung sozialer Medien ist hoch. Wenn man sich seiner Bildschirmzeit bewusst ist und sie unter Kontrolle hat, bleibt Raum für andere Aktivitäten. Aber was ist eine gute digitale Balance? Wann verbringt man zu viel Zeit hinter einem Bildschirm? Und ist die Zeit vor dem Bildschirm immer etwas Negatives oder hat sie auch positive Seiten?
<b>Zielsetzung/Lehrerziel</b>	Die Schüler_innen sollen sich ihrer Zeit und ihrer Aktivitäten vor dem Bildschirm bewusst werden und über eine digitale Balance nachdenken.
<b>Bezug zum Kompetenzrahmen <a href="#">EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)</a></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verständnis der psychischen Gesundheit (persönliche Ebene)</li><li>• Kompetenz bei der Analyse der gesundheitlichen Bedürfnisse (persönliche Ebene)</li></ul>
<b>Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten)</b> <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smartboard</li><li>• Laptop (für den Selbsttest oder zum Nachschlagen von Informationen)</li><li>• Papier/Notizbuch</li><li>• Post-its</li></ul>
<b>Auseinandersetzung mit dem Thema</b>	<b>Einführung</b> Die Lehrkraft beginnt mit dem folgenden Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-HNmpqSIBTQ">https://www.youtube.com/watch?v=-HNmpqSIBTQ</a> (Tipps gegen Handysucht: So gelingt der Entzug) – Tipps ab Minute 03:46  Zusammenfassung des Videos: In diesem Clip werden sieben Tipps vorgestellt, die helfen sollen, den Handykonsum zu reduzieren: 1) Nutze eine Armbanduhr 2) Schalte Alarmtöne aus 3) Gehe auf Distanz 4) Lege Handyfreie Zeiten oder Zonen fest 5) Miste aus 6) Verwende Apps, die die Nutzung einschränken 7) Lösche





deine sozialen Netzwerke

Nach dem Video fragt die Lehrkraft die Schüler\_innen, was sie von dem Video halten:

- Wie finden Sie die Tipps?
- Wie viel Zeit verbringen Sie am Bildschirm?

Die Lehrkraft erklärt die Bedeutung der digitalen Balance:

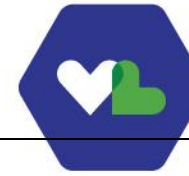
Bei der digitalen Balance geht es darum, dass Sie Ihre Zeit auf eine gesunde Art und Weise organisieren, mit der Sie sich wohl fühlen. Es bedeutet, dass Sie eine gesunde Balance mit und ohne Bildschirmzeit (z. B. mit Ihrem Telefon, Tablet oder Laptop) haben. Die richtige Balance ist für jeden anders. Nur Sie selbst können die richtige Balance bestimmen. Sie können Ihre eigene Balance mit Hilfe des digitalen Balancemodells (entwickelt von Netzwerk Mediawijsheid und dem Trimbos Institut) untersuchen. Dabei untersuchen Sie drei Aspekte Ihrer Gesundheit: Ihre körperliche, geistige und soziale Gesundheit. Um zu untersuchen, ob diese drei Aspekte im Gleichgewicht sind, können Sie sich zum Beispiel die folgenden Fragen stellen:

- *Körperliche Gesundheit:* Schlafen Sie ausreichend? Bewegen Sie sich ausreichend oder sitzen Sie zu oft still vor dem Bildschirm?
- *Psychische Gesundheit:* Entspannen Sie sich ausreichend? Sind Sie in der Lage, sich auf etwas zu konzentrieren und zu fokussieren?
- *Soziale Gesundheit:* Haben Sie genügend soziale Kontakte? Nehmen Sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teil? Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich selbst?

Für einige Aspekte gibt es allgemeine Ratschläge, was gesund ist. Zum Beispiel für Schlaf und Bewegung. Aber für andere Aspekte gibt es keine Richtlinien und Sie müssen selbst ein gutes Gleichgewicht finden. Das gilt zum Beispiel für Ihre soziale Gesundheit. Manche Menschen brauchen mehr soziale Kontakte als andere. Und während die einen es vorziehen, sich offline zu treffen, ziehen andere es vor, sich online zu treffen. Sie können selbst herausfinden, welche Balance zu Ihnen passt.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Von [www.digitalebalans.nl](http://www.digitalebalans.nl)





### Selbsttest

Die Schüler\_innen machen einen Selbsttest, um festzustellen, ob sie digital in einer Balance sind ([www.digitalebalans.nl/zelftest](http://www.digitalebalans.nl/zelftest)). Alternativ: Die Schüler\_innen können die in der Einleitung beschriebenen Fragen beantworten. Die Lehrkraft kann sich zusätzliche Fragen ausdenken.

### Aufgabe 1: Die Rolle der (sozialen) Medien im digitalen Gleichgewicht

Die Schüler\_innen haben 5 bis 10 Minuten Zeit, um individuell über die folgenden Fragen nachzudenken (die Schüler\_innen sollten ihre Antworten notieren):

- In welchen Momenten verbringen Sie Zeit vor einem Bildschirm (z. B. Telefon, Tablet, Laptop, Fernseher)?
- Welche Auswirkungen hat das auf Ihr tägliches Leben? (Warum verbringt Sie in diesem Moment Zeit vor einem Bildschirm?)

### Aufgabe 2: Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Lehrkraft teilt die Schüler\_innen in drei Gruppen ein. Die folgenden Themen werden auf die drei Gruppen aufgeteilt:

- Körperliche Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Soziale Gesundheit

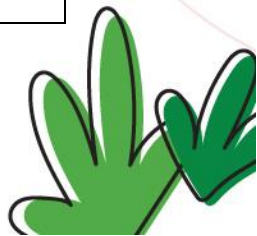
Die Schüler\_innen erhalten einen Stapel gelber Post-its und einen Stapel rosa Post-its. Auf die gelben Post-its schreiben die Schüler\_innen die möglichen Vorteile von (sozialen) Medien in Bezug auf das ihnen zugewiesene Thema (z. B. Schrittzähler, Schlaf-Apps, Hörbuch, Meditations-App, Kontaktaufnahme mit anderen über soziale Medien usw.). Auf die rosafarbenen Post-its schreiben die Schüler\_innen die möglichen Nachteile (Online-Mobbing, weniger Bewegung, zu viele Reize usw.)

Anschließend tauschen sich die Gruppen kurz aus, was sie aufgeschrieben haben.

### Aufgabe 3: Eigene digitale Balance

Während dieser Übung untersuchen die Schüler\_innen ihre persönliche Bildschirmzeit und welche Aspekte zu einer digitalen Balance beitragen oder nicht.

- Zunächst untersuchen die Schüler\_innen ihre Bildschirmzeit (die Schüler\_innen können ihr Handy benutzen, um ihre Bildschirmzeit zu überprüfen und eine Schätzung der mit anderen digitalen Geräten verbrachten Zeit vorzunehmen).







	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dann notieren die Schüler_innen die Art der Aktivitäten während dieser Bildschirmzeit (z. B. Hausaufgaben, soziale Medien, einen Film ansehen usw.).</li><li>• Danach schreiben die Schüler_innen auf, welche Aktivitäten ihnen Energie geben und welche nicht, indem sie ein + oder ein - hinter die Aktivitäten setzen.</li><li>• Anschließend beantworten die Schüler die folgenden Fragen:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Was fällt Ihnen an Ihrer Bildschirmzeit auf?</li><li>○ Glauben Sie, dass Sie digital ausgeglichen sind?</li><li>○ Würden Sie gerne etwas ändern?</li><li>○ Wenn ja, was würden Sie gerne ändern?</li><li>○ Welchen kleinen Schritt könnten Sie als erstes tun, um dies zu erreichen?</li></ul></li></ul>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz</li><li>• Individuelle Zuweisungen</li><li>• Gruppenzuweisung</li></ul>
Dauer	60 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen sind sich ihres eigenen digitalen Gleichgewichts bewusster und kennen die Vor- und Nachteile der Medien in Bezug auf die körperliche, geistige und soziale Gesundheit.

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
<b>Körperliche Funktionen</b>	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	<b>Schlaf</b>	Essen	Befinden	<b>Übung</b>
<b>Seelisches Wohlbefinden</b>	Sich an etwas erinnern	<b>Sich auf etwas konzentrieren</b>	Kommunikation	<b>Fröhlich sein</b>	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	<b>Das Gefühl der Kontrolle</b>
<b>Lebensqualität</b>	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
<b>Soziale Teilhabe</b>	<b>Soziale Kontakte</b>	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	<b>Interesse an der Gesellschaft</b>
<b>Tägliches Funktionieren</b>	Auf sich selbst aufpassen	<b>Die eigenen Grenzen kennen</b>	Kenntnisse über Gesundheit	<b>Der Umgang mit der Zeit</b>	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
<b>Bedeutsamkeit</b>	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

