

## LS 06 Eine Entspannungshitliste erstellen

		Zeitrictwert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	5'	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Stresssituationen reflektieren</li> <li>– Stressreaktionen am Körper beobachten und lokalisieren</li> <li>– Stressmodell kennenlernen</li> <li>– Entspannungsmöglichkeiten erarbeiten</li> <li>– einem Text Informationen entnehmen</li> <li>– Fragen zu einem Text beantworten</li> <li>– Ergebnisse präsentieren</li> </ul>
2	EA	15'	S bearbeiten M1.A1–3.	M1.A1–3	
3	PA	15'	S vergleichen Ergebnisse und tauschen sich über mögliche Unterschiede aus. Dann notieren sie Stressfaktoren auf Papierstreifen.	M1.A4	
4	PL	10'	S hängen ihre Stressfaktoren an ein Modell einer Wohlfühlwaage.	M2	
5	GA	15'	S lesen Texte zu verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten und probieren diese aus.	M3	
6	PL	20'	S führen ihre Entspannungsmöglichkeiten mit der Klasse durch und hängen diese an der Wohlfühlwaage auf.		
7	PL	10'	S erstellen mittels Punktabfrage eine Entspannungshitliste.		

### ✓ Merkposten

Für den 3. Arbeitsschritt werden Papierstreifen benötigt.

Für den 4. Arbeitsschritt die Wohlfühlwaage (M3) auf festes Papier/Karton kopieren, Einzelteile ausschneiden und am markierten Punkt mit einer Musterbeutelklammer zusammenfügen oder einen Stift durch die beiden Löcher schieben.

Die Papierstreifen der Schüler können entweder mit Musterklammern oder mit Kreppband befestigt werden.

Für den 6. Arbeitsschritt evtl. Musik bereithalten.

Für den 7. Arbeitsschritt Klebepunkte in ausreichender Anzahl herrichten.

Eventuell wird auch ein Plakat benötigt.

### Tipp

Beim Durchführen der Entspannungsmöglichkeiten kann auch der Lehrer die Schüler anleiten, damit alle Schüler mitmachen können.

### Erläuterungen zur Lernspirale

**Ziel der Doppelstunde** ist, dass die Schüler ein Stressmodell kennen und für Stressfaktoren und deren Umgang sensibilisiert werden.

#### Zum Ablauf im Einzelnen:

Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde.

Im **2. Arbeitsschritt** versetzen sich die Schüler durch Bildsituationen in mögliche Stresssituationen aus dem Alltag eines Schülers und bewerten, für wie stressig sie diese Situationen empfinden. Dann sollen sie sich mit den individuellen Auswirkungen von Stress auf den Körper auseinandersetzen, indem sie mögliche Stresssymptome in einem Körper lokalisieren.

Im **3. Arbeitsschritt** tauschen die Schüler mit einem Zufallspartner ihre Ergebnisse aus und bemerken möglicherweise schon eine unterschiedliche Wahrnehmung von Stress. In einem zweiten Schritt sollen sie auf Papierstreifen notieren, was den Stress in den Bildsituationen ausmacht, und mit eigenen Erfahrungen ergänzen.

Im **4. Arbeitsschritt** präsentieren ausgewählte Schüler ihre Ergebnisse und hängen ihre Papierstreifen an die Wohlfühlwaage. Die Waage wird am

besten von einem Schüler oder dem Lehrer gehalten, indem dieser einen Stift durch das Loch im oberen Dreieck schiebt und festhält. Nach der Präsentation lenkt der Lehrer den Fokus auf das entstandene Ungleichgewicht.

Im **5. Arbeitsschritt** erarbeiten sich die Schüler in Gruppen anhand eines Textes eine Entspannungsmöglichkeit.

Im **6. Arbeitsschritt** präsentieren die einzelnen Gruppen ihre Entspannungsmöglichkeit und hängen diese an der Wohlfühlwaage unter das entspannte Gesicht. Die Entspannungsmöglichkeiten werden entweder von der Gruppe selbst oder im Klassenverband ausprobiert. Nachdem alle Gruppen präsentiert haben, lenkt der Lehrer nochmals die Aufmerksamkeit auf die Wohlfühlwaage. Einige Schüler können in einer Art Blitzlicht ein Fazit ziehen.

Im **7. Arbeitsschritt** verteilt der Lehrer an jeden Schüler drei Klebepunkte, die die Schüler an die für sie besten Entspannungsmöglichkeiten kleben. Dadurch entseht ein Ranking der besten Entspannungstipps der Klasse. Diese können auf ein Plakat geklebt und im Klassenraum aufgehängt werden.

### Notizen:

---



---



---

# 06 Eine Entspannungshitliste erstellen

## Stresssituationen

**A1** Schau dir die Bilder an. Kennst du solche Situationen? Trage auf der Stressskala ein, wie sehr dich so eine Situation stressen würde.

1

Morgen schreiben wir einen Test!

gar nicht gestresst total gestresst

---

2

Beeil dich, in 15 Minuten müssen wir los!

gar nicht gestresst total gestresst

---

3

Der muss drin sein!

gar nicht gestresst total gestresst

---

4

Wenn du mir das Buch nicht ausleihst, bin ich nicht mehr dein Freund!

gar nicht gestresst total gestresst

---

5

Wollen wir diese Woche einmal zusammen Spielen?

Ich kann nicht, heute habe ich Handball, morgen Nachhilfe, am Mittwoch Schwimmen ...

gar nicht gestresst total gestresst

---

6

Deine Tasche ist voll out!

gar nicht gestresst total gestresst

---

7

Spring endlich!

gar nicht gestresst total gestresst

---

8

3+7? 4+8?

gar nicht gestresst total gestresst

---

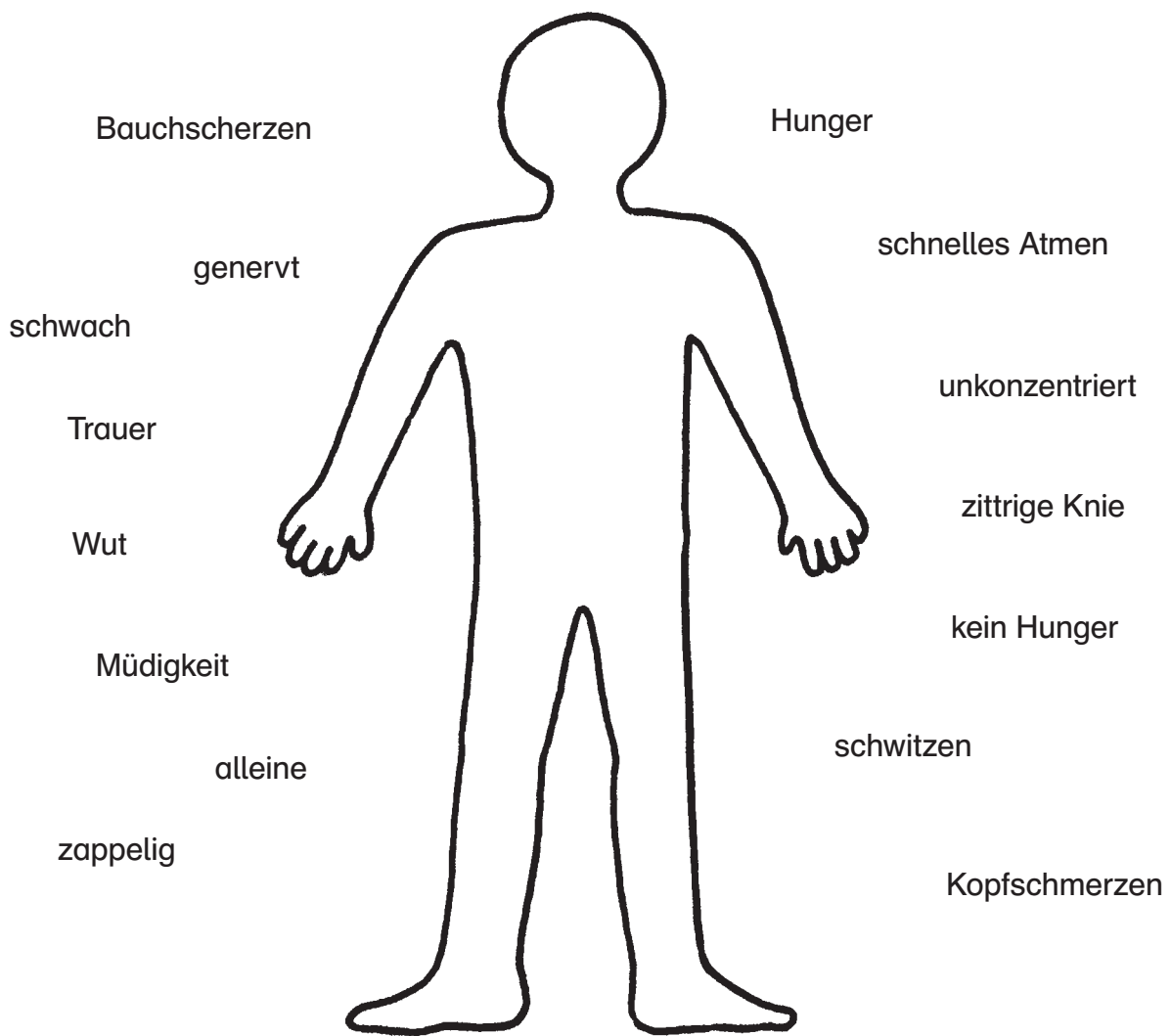
**A2** Was stresst dich in der Schule, zu Hause oder in deiner Freizeit?

---



---

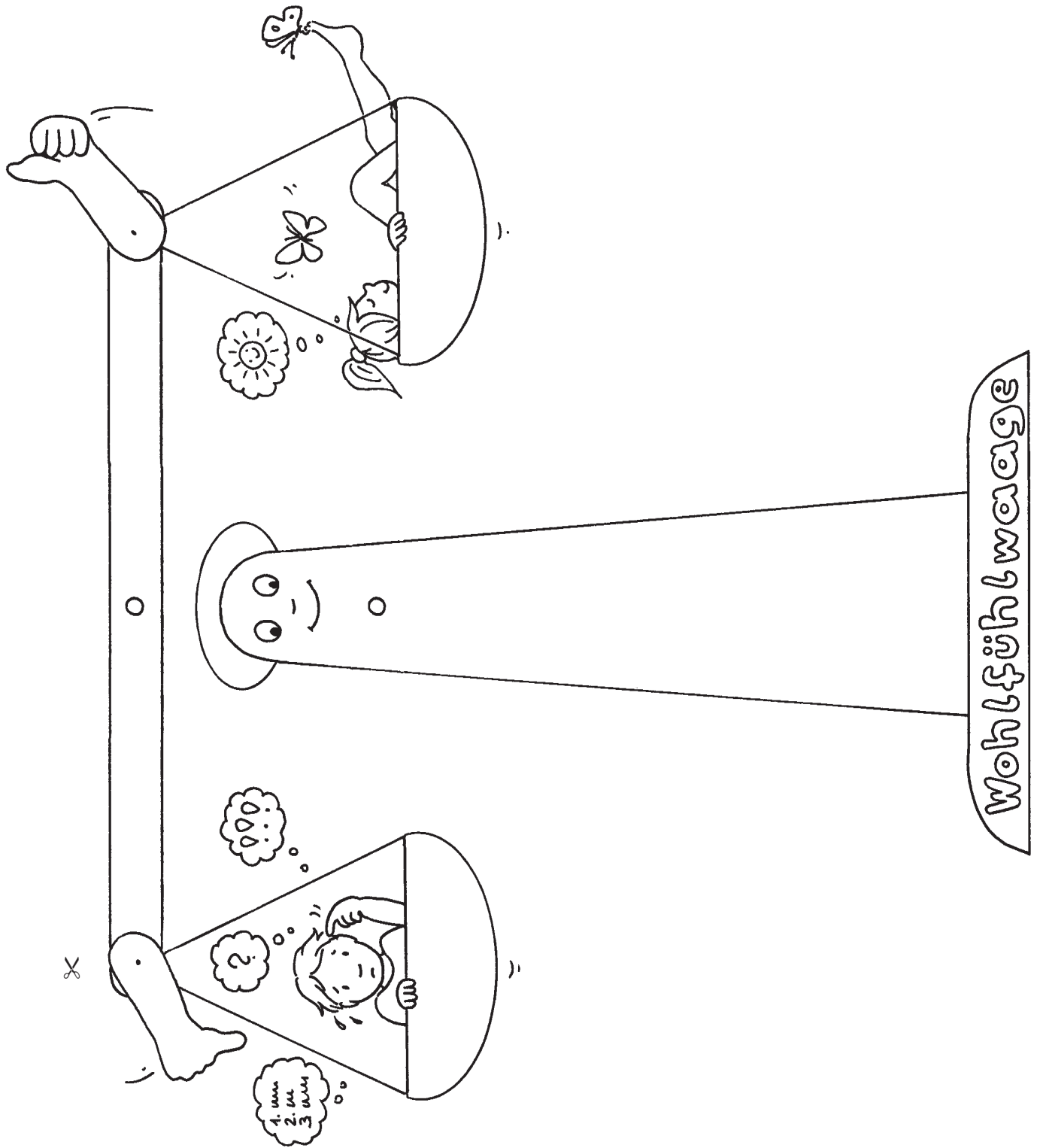
**A3** Was passiert, wenn du gestresst bist?  
 Verbinde, wo du in deinem Körper was spürst, wenn du gestresst bist.  
 Verbinde nur die Dinge, die du schon einmal gespürt hast.



**A4** Vergleicht eure Ergebnisse aus der Einzelarbeit. Stress zeigt sich bei jedem Menschen anders. Was ist bei euch gleich und was ganz verschieden?

Schreibt auf Papierstreifen, was die Kinder in den Beispielen und euch stresst.

# Die Wohlfühlwaage



## **LS 05** Lesestationen zum Thema „Was sind Nährstoffe?“ erarbeiten

		Zeitrichtwert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	5'	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbeitsaufträge umsetzen</li> <li>– Vorwissen notieren</li> <li>– Begriffe erklären</li> <li>– nachfragen</li> <li>– nachschlagen</li> <li>– Gesprächsregeln einhalten</li> <li>– frei sprechen</li> <li>– reflektieren</li> </ul>
2	EA	10'	S lesen den einführenden Text.	M1.A1	
3	GA	15'	S lesen und besprechen in Gruppen die Texte.	M1.A2, M2	
4	GA	10'	S setzen sich intensiver mit dem Text der letzten Station auseinander und bereiten eine Präsentation vor.	M1.A3	
5	PL	10'	Gruppen präsentieren die Texte im Plenum.	M1.A4	
6	PL	15'	Sicherung der präsentierten Inhalte.	M3, M4	
7	EA	10'	S beantworten Transferfragen.	M1.A5	
8	PA	15'	S erstellen eine zusammenfassende Tabelle.	M1.A6	

### Erläuterungen zur Lernspirale

**Ziel der Doppelstunde** ist, dass die Schüler die Nährstoffgruppen mehrphasig und selbstständig erarbeiten.

#### Zum Ablauf im Einzelnen:

Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde.

Im **2. Arbeitsschritt** lesen die Schüler den einführenden Text „Was sind Nährstoffe“ und markieren die Schlüsselbegriffe.

Im **3. Arbeitsschritt** erfolgt die Gruppenbildung und Zuordnung zu den sechs Stationen durch Abzählen von 1 bis 6. Durch das Auslegen der sechs verschiedenen Texte (M2) werden die Stationen durchnummeriert. Bei dieser Organisationsform ist die Reihenfolge der Bearbeitung beliebig. Alle Gruppen durchlaufen alle sechs Stationen. In Klassen mit weniger als 25 Schülern kann die Station 6 (Wasser) nach der Präsentation im vierten Arbeitsschritt auch gemeinsam bearbeitet werden, zumal Wasser kein Nährstoff im engeren Sinn ist. Wasser ist ein Funktions- und Baustoff. Beim Streifzug liest der jeweilige Gruppensprecher den Text zweimal vor. Die Gruppenmitglieder besprechen den Text, klären Fragen und markieren die Schlüsselwörter.

Nach jeder Station wechseln der Gruppensprecher und der Schreiber.

Im **4. Arbeitsschritt** setzt sich jede Gruppe mit dem Text an der letzten Station nochmals auseinander. Mithilfe der Schlüsselwörter werden Spickzettel erstellt. Alle Gruppenmitglieder bereiten sich auf die Präsentation (mit Spickzettel) vor.

Im **5. Arbeitsschritt** präsentieren alle Gruppen ihre Texte im Plenum. Die Reihenfolge wird ausgelost.

Im **6. Arbeitsschritt** werden die Inhalte wie folgt gesichert: Die Schüler ziehen Präsentationskärtchen. Diejenigen, die die Überschriften gezogen haben, beginnen mit der Präsentation und hängen die Kärtchen nebeneinander an die Tafel. Alle anderen Schüler präsentieren nacheinander ihr Satzkärtchen und ordnen es dem entsprechenden Nährstoff zu. Die Mitschüler kontrollieren und überlegen, bei welchen Satzkärtchen es zwei Möglichkeiten gibt.

Im **7. Arbeitsschritt** beantworten die Schüler Transferfragen in ganzen Sätzen.

Im **8. Arbeitsschritt** erstellen die Schüler in Partnerarbeit eine zusammenfassende Tabelle.

### ✓ Merkposten

Für den 3. Arbeitsschritt müssen die Texte 1–6 zum Thema „Die Nährstoffe“ (M2) auf sechs Gruppentischen ausgelegt werden.

Jede Gruppe benötigt einen Textmarker. Für den Wechsel zur nächsten Station wird ein Klingelzeichen benötigt.

Für den 5. Arbeitsschritt sind Loskärtchen mit den Ziffern 1–6 zu beschriften.

Im 6. Arbeitsschritt werden die vergrößerten Überschriften und Satzkärtchen (M3) benötigt.

Zur Befestigung der Kärtchen an der Tafel Magnete oder Klebestreifen bereithalten.

#### Notizen:

---



---



---



---

# 05 Lesestationen zum Thema „Was sind Nährstoffe?“ erarbeiten

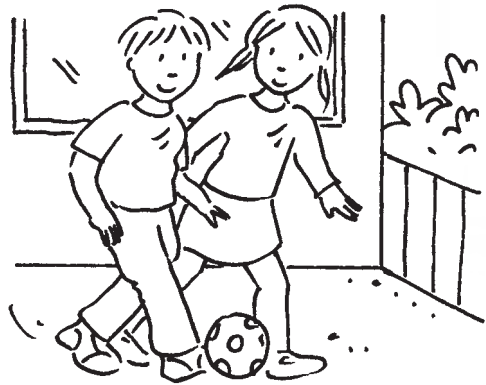
**Tipp**

Markieren bedeutet „hervorheben“. Markiere nur die wichtigsten Wörter mit gelbem Textmarker. Konzentriere dich beim Nacherzählen nur auf die markierten Stellen.

**A1** Lies den Text zweimal und markiere Schlüsselbegriffe.

## Was sind Nährstoffe?

Nährstoffe sind für deinen Körper lebensnotwendig. Sie sind in allen Nahrungsmitteln enthalten. Die Hauptnährstoffe werden durch „Verbrennung“ in Energie (Kraft) umgewandelt. Energie brauchst du, damit du wachsen kannst, damit dein Körper warm bleibt und damit du toben, spielen und lernen kannst. Ballaststoffe sind keine Nährstoffe. Sie sind wichtig für deine Verdauung und halten dich länger satt. Ballaststoffe stecken vor allem in Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornnudeln und Naturreis. Außerdem braucht dein Körper täglich viel Flüssigkeit, vor allem Wasser.



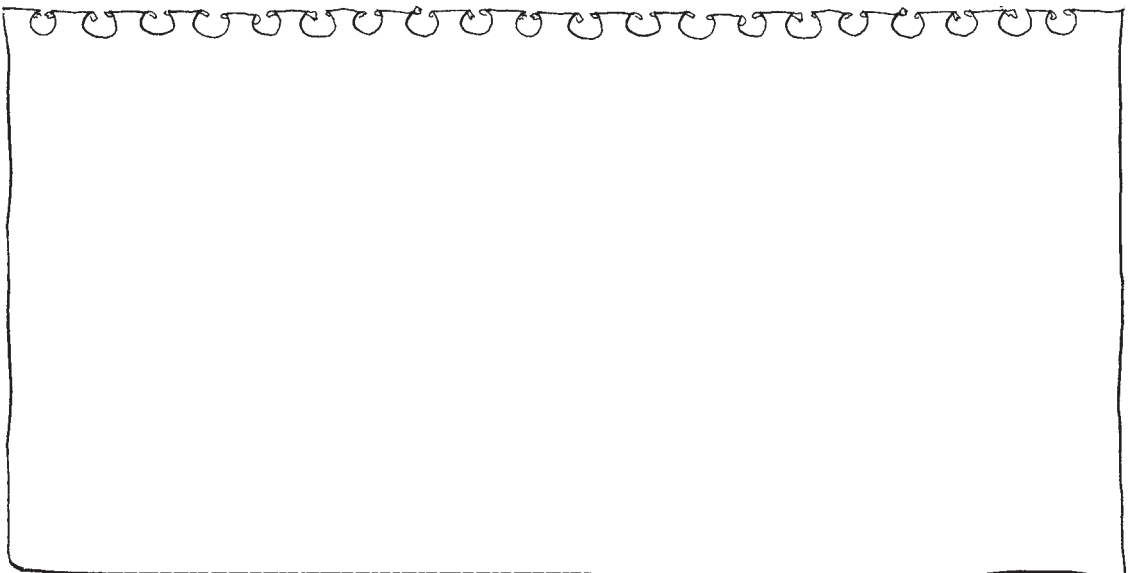
**A2** An jeder Lesestation liest der Gruppensprecher den Text zweimal laut und deutlich vor. Besprecht dann den Text und klärt Fragen. Sucht gemeinsam die wichtigsten Schlüsselbegriffe. Der Schreiber markiert sie und nimmt den Text mit.

**A3** Erstelle einen Spickzettel.

**A4** Präsentiere euren Text mithilfe des Spickzettels.

**Regeln für die Arbeit an den Stationen:**

1. Nach jeder Station wechseln Gruppensprecher und Schreiber.
2. Alle Gruppenmitglieder kommen zu Wort.

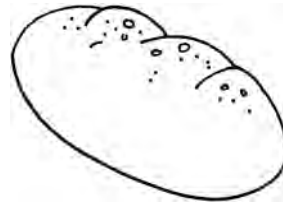


### Station 1: Kohlenhydrate

Zucker und Stärke nennt man auch Kohlenhydrate. Sie geben dir Kraft und Ausdauer.

Ein großer Teil deiner täglichen Nahrung sollte aus Kohlenhydraten bestehen, am besten aus Getreide, Getreideprodukten (Brot, Brötchen, Nudeln, Müsli), Kartoffeln, Reis, Obst oder Hülsenfrüchten.

Manche Kinder nehmen zu viele Kohlenhydrate in Form von Zucker zu sich. Zucker steckt zum Beispiel in Süßigkeiten, Kuchen und Marmelade. Viel Zucker ist ungesund, hält nicht lange satt und greift die Zähne an.



### Station 2: Fett

Fett spendet deinem Körper Energie für Bewegung und für Wärme.

Wenn du aber zu viel Fett zu dir nimmst, legt dein Körper Fettpolster für Notzeiten an und du wirst dick.

Tierisches Fett ist enthalten in Butter, Wurst, Käse, Sahne und in Schokolade.

Margarine, Pflanzenöle und Nüsse enthalten pflanzliches Fett.



### Station 3: Eiweiß

Dein Körper braucht Eiweiß zum Leben und Wachsen, vor allem für deine Muskeln.

Tierisches Eiweiß kommt nicht nur im Ei vor, sondern auch in Fisch, Fleisch, Milch und in Milchprodukten wie Quark, Joghurt und Käse.

Pflanzliches Eiweiß steckt in Reis, Kartoffeln, Getreide, Bohnen und Erdnüssen.

