|  |
| --- |
| **Hinweis zur Umsetzung** |

Die Schülerinnen und Schüler testen ihr persönliches Stressempfinden, erfassen persönliche Stresssituationen und protokollieren ihre Ergebnisse.

|  |
| --- |
| **Material** |

**Stresstest: Stresst dich die Schule?**

**Umgang mit Schulstress: Schulstressprotokoll**

**Umgang mit Schulstress: Stresswahrnehmung und Bewertung**

**Umgang mit Schulstress: Zu viel ist zu viel**

**Umgang mit Schulstress: Voll gestresst**

|  |
| --- |
| **Quellen und weitere Literaturhinweise** |

https://www.spiegel.de/quiztool/quiztool-60665.html [Stand: 26.11.2019]

https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user\_upload\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe\_II/Umgang\_mit\_Schulstress\_aktualisiert\_April\_2017/Arbeitsblatt1\_Umgang\_mit\_Schulstress\_042017.pdf [Stand: 26.11.2019]

https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user\_upload\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe\_II/Umgang\_mit\_Schulstress\_aktualisiert\_April\_2017/Arbeitsblatt2\_Umgang\_mit\_Schulstress\_042017.pdf [Stand: 26.11.2019]

https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user\_upload\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe\_II/Umgang\_mit\_Schulstress\_aktualisiert\_April\_2017/Arbeitsblatt3\_Umgang\_mit\_Schulstress\_042017.pdf [Stand: 26.11.2019]

https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user\_upload\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe\_II/Umgang\_mit\_Schulstress\_aktualisiert\_April\_2017/Praesentation\_Umgang\_mit\_Schulstress\_042017.pdf [Stand: 26.11.2019]

https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user\_upload\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe\_II/Umgang\_mit\_Schulstress\_aktualisiert\_April\_2017/Infotext\_SuS\_Umgang\_mit\_Schulstress\_042017.pdf [Stand: 26.11.2019]

|  |
| --- |
| **Kompetenzen auf der Grundlage des Bildungsplans für die Ausbildungsvorbereitung[[1]](#footnote-1), z.** **B. für den Fachbereich Gesundheit/Erziehung und Soziales, bereichsspezifische Fächer, HF 4 Gesundheitsförderung, LF 7, AS 7.1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Zuordnung der Arbeitsaufträge zu den Kompetenzkategorien | | | |
| Wissen | Fertigkeiten | Sozialkompetenz | Selbstständigkeit |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

1. Info für Lehrkräfte:

   Dieses Arbeitsblatt ist ausgerichtet am Fachbereich Gesundheit/Erziehung und Soziales.   
   Eine Anpassung auf den eigenen Fachbereich ist möglich. [↑](#footnote-ref-1)