



Interview: Stress und Entspannung

Die Kinder machen sich bewusst, ob und wie sie sich durch Medien stressen lassen und wie sie dem aktiv entgegenwirken können. Eine Interview-Hausaufgabe stärkt zudem ihre Kommunikationsfähigkeiten – auch gegenüber erwachsenen Personen.

Die Schülerinnen und Schüler haben Personen verschiedenen Alters zum Thema Stress und Entspannung befragt. Dazu haben sie entweder Notizen oder Tonaufnahmen gemacht. Alternativ haben sie die Medienplanet-Übung „Interview: Stress und Entspannung“ genutzt, um Antworten zu sammeln. Sie zeichnen „Stressgegenden“ und „Entspannungsiseln“ auf fiktiven Landkarten ein. So können sie ihre neuen Erkenntnisse zu ihren eigenen Empfindungen und Erfahrungen in Beziehung setzen.



Material

- Mobilgeräte der Kinder
- Präsentationsmöglichkeit
- Zeichenmaterial
- interaktive Übung „**Interview: Stress und Entspannung**“ oder Arbeitsblatt „Interview Stress und Entspannung“
- Kreativ App Medienplanet mit Podcaststudio
- Interaktive Übung „**Mein Logbuch**“
- Eventuell ein Bluetooth-Lautsprecher
- Klassenportal**

Bitte laden Sie sich **hier** die Kreativ-App Medienplanet herunter und machen Sie sich mit dem Podcast-Studio vertraut. Laden Sie **hier** die App Unterricht Medienplanet herunter. Die interaktive Übung „Interview: Stress und Entspannung“ finden Sie dort unter Stress und Entspannung. Die interaktive Übung „Mein Logbuch“ finden Sie unter Basismethoden.

Vorbereitung

Als Vorbereitung auf diese Lerneinheit geben Sie folgende Hausaufgabe auf: Die Schülerinnen und Schüler führen mit Menschen aus ihrem Umfeld Interviews zum Thema „Stress und Entspannung“. Sie befragen jüngere und ältere Personen zu festgelegten und eigenen Fragestellungen. Zum Erfassen der Antworten haben sie folgende Möglichkeiten:

- Schriftliche Notizen
- Tonaufnahmen, zum Beispiel mit der Kreativ App Medienplanet
- Die interaktive Übung „Interview: Stress und Entspannung“ aus der App Unterricht Medienplanet
- Das Arbeitsblatt „Interview: Stress und Entspannung“

Folgende Fragen sollen gestellt werden:

- Was ist Stress für dich/für Sie?
- Was tut dir/Ihnen gut?
- Welche Situationen stressen dich/Sie am meisten?
- Wann fühlst du dich/fühlen Sie sich wohl?
- Welche Medien stressen dich/Sie am meisten?
- Was tust du/Was tun Sie, um sich nicht mehr gestresst zu fühlen?
- eigene Frage: ...

Geben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern einige Tage Zeit für die Hausaufgabe.



Motivationsidee

Zu Beginn dieser Einheit bietet sich eine Fantasiereise an, die die Kinder aus stressigen Situationen in entspannende führt. Dieser Einstieg bereitet gut auf die eigentliche Übung vor. Anregungen finden Sie in den "Entspannungsübungen".

Durchführung

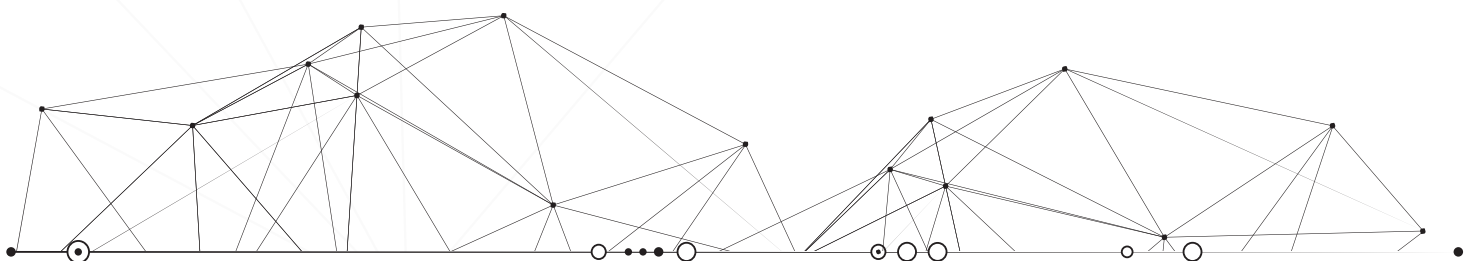
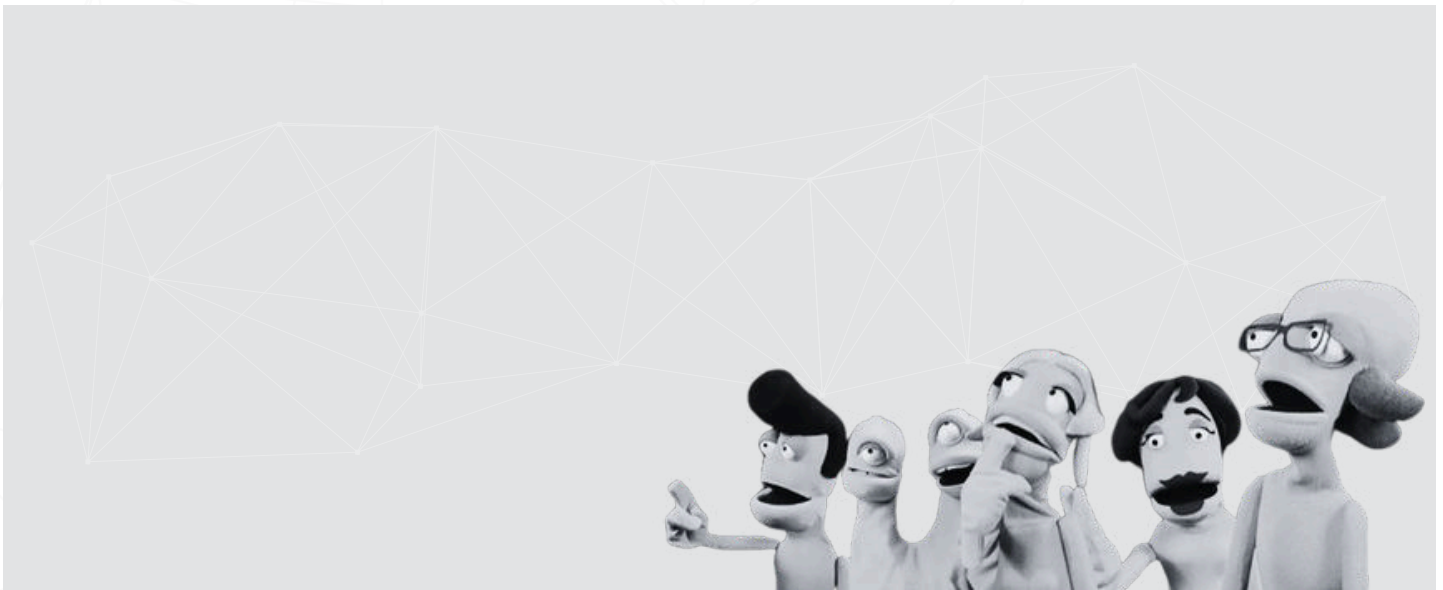
Zum Einstieg lassen Sie die Kinder kurz über ihre Erfahrungen bei den Interviews erzählen. Wer wurde interviewt? Wie wurden die Interviews dokumentiert? Wie haben sich die Kinder beim Interview gefühlt? Gab es besondere Situationen oder witzige Antworten?

Die Schülerinnen und Schüler tragen zu den vorgegebenen Fragen die Ergebnisse ihrer Interviews am Whiteboard zusammen. Hören sie sich einige Interviews an. Wenn Sie die interaktive Übung "Interview: Stress und Entspannung" in der App Unterricht Medienplanet nutzen, können die Kinder anschließend in der Diskussion die Aussagen, die sie für besonders wichtig halten, mit Smileys, Stickern, Icons oder per Werkzeugleiste hervorheben. Es gibt ein Icon für „junge Person“ und eines für „Erwachsene“, um zu kennzeichnen, wer die Antwort gegeben hat. Die Schülerinnen und Schüler stellen dabei Gemeinsamkeiten oder Unterschiede fest. Anschließend können sie auch die selbst formulierten Fragen und Antworten am Whiteboard präsentieren.

Auswertung / Reflexion

Die Schülerinnen und Schüler überlegen anhand der Interview-Auswertung im Plenum, was sie selbst besonders stresst und was sie selbst bisher tun, um sich weniger gestresst zu fühlen. Vielleicht möchten sie auch Anregungen aus den Interviews für sich selbst übernehmen. Die Kinder visualisieren ihre Gedanken in Einzelarbeit in Form einer Entspannungslandkarte. Auf dieser kann man sich beispielsweise von hektischen Stressgebenden zu Entspannungsoasen oder zu Freundinnen und Freunden bewegen. Stressiges markieren die Kinder rot, Entspannendes grün. Anschließend stellen sich die Kinder in Zweiertteams ihre Landkarten gegenseitig vor. Mit der interaktiven Übung „Mein Logbuch“ in der App Unterricht Medienplanet können die Kinder ihre Erkenntnisse aus dieser Lerneinheit zusammenfassen und reflektieren.

Notizen





Jeder Mensch ist anders! Was macht andere Menschen unzufrieden? Was tun sie dagegen? Deine Aufgabe ist es, ein Kind und einen Erwachsenen zu befragen. Du kannst die Antworten aufschreiben. Du kannst sie aber auch mit einem Mikrofon oder deinem Handy aufnehmen.

Mögliche Fragen für das Interview:

1. Was ist Stress für dich / für Sie?

.....

.....

.....

2. Was tut dir / Ihnen gut?

.....

.....

.....

3. Welche Situationen stressen dich / Sie am meisten?

.....

.....

.....

4. Wann fühlst du dich / fühlen Sie sich wohl?

.....

.....

.....





5.

Welche Medien stressen dich / Sie am meisten?

.....

.....

6.

Was tust du / was tun Sie, um dich / sich nicht mehr gestresst zu fühlen?

.....

.....

?

Eigene Frage:

.....

.....

?

Eigene Frage:

.....

.....

