



Stress Adieu!

Mithilfe der interaktiven Übung „Comic: Stress Adieu!“ in der App Unterricht Medienplanet können sich die Kinder spielerisch mit Medienstress auseinandersetzen und auch andere als stressig empfundene Situationen medial verarbeiten.

Viele Kinder befassen sich in ihrer Freizeit gern mit Comics und Fotostorys. Sie versuchen sich auch oft gern selbst daran. Mit der interaktiven Übung können sie nun auch digital Comics erstellen. Inhaltlich befassen sie sich mit Medienstress – beispielsweise ergänzend zu vorhergehenden Einheiten zum gleichen Thema. So setzen sie das Gelernte mit ihren eigenen Erfahrungen in Beziehung.



Material

- Interaktive Übung „Gute und nervige Geräusche“
- Interaktive Übung "Comic: Stress Adieu!"
- Interaktive Übung "Dein Feedback für das Medienprodukt"



Laden Sie [hier](#) die App Unterricht Medienplanet herunter. Die interaktive Übung "Comic: Stress Adieu" finden Sie dort unter Stress und Entspannung. Die interaktiven Übungen „Gute und nervige Geräusche“ und „Dein Feedback für Medienprodukte“ finden Sie dort unter Basismethoden.

Motivationsidee

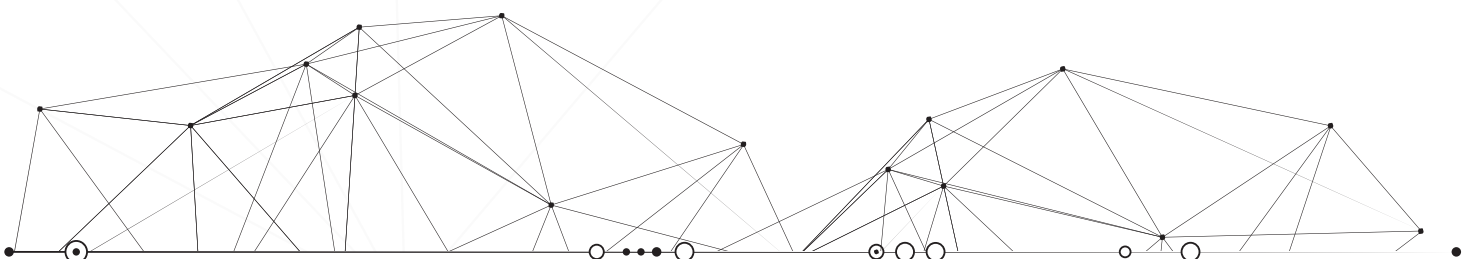
Zum Einstieg starten Sie mit einer Entspannungsübung. Über eine Internetrecherche finden Sie zahlreiche Vorschläge.

Durchführung

Sprechen Sie mit den Kindern zu Beginn über Situationen, in denen sie sich besonders gestresst fühlen. Das müssen nicht unbedingt Situationen sein, die mit Mediennutzung in Verbindung stehen. Es kann genauso gut der Stress vor einer Klassenarbeit, bei einem Streit oder vor einem Wettkampf sein. Die Kinder notieren in Stichpunkten, wie die Situation im Allgemeinen abläuft und wie sie sie lösen könnten. Die interaktive Übung „Gute und nervige Geräusche“ in der App Unterricht Medienplanet kann Sie dabei unterstützen Stress im Alltag auszumachen. Es ist sinnvoll, wenn die Kinder in Gruppen über ihre stressigen Situationen und die Lösungsideen sprechen, bevor sie das Ganze anschließend als Comic umsetzen. Dafür nutzen die interaktive Übung „Comic: Stress adieu!“ in der App Unterricht Medienplanet mit den dazugehörigen Zeichentools. Die Kinder finden hier Comic-Vorlagen, Hintergründe, Sprechblasen, Objekte und Effekte, die sie für ihre Gestaltung nutzen können.

Auswertung / Reflexion

Die fertigen Comics stellen sich die Kinder anschließend gegenseitig vor. Unter "Basismethoden" bieten sich der Messebesuch an, bei dem die Kinder nur einen Teil der Comics sehen, oder der Galerierundgang. Hierbei können Sie auch per Beamer alle Ergebnisse nacheinander präsentieren. Mit Hilfe der interaktiven Übung „Dein Feedback für Medienprodukte“ können die Kinder ihre Comics gegenseitig bewerten und einschätzen. Die Auswertung zeigt, wie die Comics das Thema umgesetzt haben. In einer abschließenden Diskussion finden sich sicher noch mehr Alternativen zu den angebotenen Lösungen. Vor allem aber erweitert jedes Kind so das Repertoire seiner Handlungsmöglichkeiten um die Ideen der Mitschülerinnen und Mitschüler.





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

