

Thema: Dauernd unter Strom.

Vor dem Lesen

1. Schauen Sie sich dieses Bild an. Wie kann man Stress definieren?



Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Wie oft und in welchen Situationen empfinden Sie Stress?
- Wie kann man mit Stress umgehen?
- Gibt es Menschen, die anfälliger für Stress sind? Warum?

Beim Lesen

3. Finden Sie bitte Synonyme zu den in der Tabelle angegebenen Wörtern:

spüren – physisch – der Begriff – klarmachen – entsprechend – die Untersuchung

die Bezeichnung		die Studie	
angemessen		körperlich	
empfinden		verdeutlichen	

Thema: Dauernd unter Strom.

Nach dem Lesen

4. Richtig oder falsch? Entscheiden Sie bitte!

	RICHTIG	FALSCH
a. Stress tritt nur in hoch entwickelten Ländern auf.		
b. Der Begriff Stress ist auf die Physik zurückzuführen.		
c. Adrenalin wird in der Nebenniere ausgeschüttet.		
d. Eustress ist eine negative Art von Stress.		
e. Heutzutage ist die ständige Erreichbarkeit einer der häufigsten Stressauslöser.		

5. Ergänzen Sie bitte folgende Sätze mit entsprechenden Verben. Vergessen Sie nicht, die Verben zu konjugieren.

sein – nehmen – laufen – bringen – haben

- a. Meine beste Freundin ist sehr geduldig. Nichts und niemand ist imstande, sie aus dem Gleichgewicht zu _____.
- b. Warum _____ ihr dieses Problem nicht unter die Lupe?
- c. Meine Oma sagte immer, dass jede Entscheidung ihren Preis _____ .
- d. Er kommt immer zu spät! Er _____ Gefahr, seinen Job zu verlieren.
- e. Da man SchülerInnen in der Schule zu große Anforderungen stellt, _____ immer mehr Kinder und Jugendliche unter Strom.

6. Schauen Sie sich bitte diese Grafik an und besprechen Sie sie. Wie könnte man das Stressniveau bei der deutschen Bevölkerung reduzieren?



Thema: Dauernd unter Strom.

7. Gruppenarbeit

Teilen Sie sich in drei Teams auf. Jede Gruppe lost einen Ort aus, an dem man Stress empfindet, und zwar die Schule, den Arbeitsplatz und das Zuhause. Versuchen Sie Lösungen zu finden, dank denen Stress an diesen Orten minimiert werden könnte. Dann stellen Sie Ihren Kameradinnen und Kameraden Ihre Ideen vor.

8. Hausaufgabe

Führen Sie eine Umfrage unter Ihren Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten über die Stressempfindung durch. Berücksichtigen Sie dabei, in welchen Situationen und wie oft die Befragten Stress empfinden, wie sie damit umgehen und wie sie ihre psychische Gesundheit einschätzen. Stellen Sie die gesammelten Daten in beliebiger Form dar und besprechen Sie sie mit Ihren Kameradinnen und Kameraden.