



Lerneinheit Stress-Bewältigung



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

Material:

- Spielfeld „Vier Äste der Stress-Bewältigung“
- Apfel-Karten „Vier Äste der Stress-Bewältigung“
- Spielkarten für das Würfelspiel Stress-Bewältigung
- Spielwürfel (4 Stück)
- Merkblatt „Stress-Bewältigung“ (zum Mitnehmen für die Teilnehmenden)

Vorbereitung:

Lege alle Materialien bereit. Achte darauf, dass immer nur die Materialien auf dem Tisch liegen, die gerade gebraucht werden.

Lege zuerst das Spielfeld mit dem Baum offen auf den Tisch.

Lege die Apfel-Karten verdeckt um den Baum herum auf den Tisch.
Man soll noch nicht sehen, was auf den Karten drauf ist.

Aufgaben:

1. Baum mit den 4 Ästen der Stress-Bewältigung



Erkläre zu Beginn kurz etwas über Stress und das Herz.

Du kannst zum Beispiel sagen:

„Stress kommt, wenn man eine schwierige oder gefährliche Situation erlebt. Stress ist nicht immer schlecht. Aber wenn man zu viel oder zu lange Stress hat, dann ist das ungesund.“

Zu viel Stress kann dem Herz schaden. Es gibt viele Tipps, wie man Stress bewältigen kann. Stress und Entspannung sollen im Ausgleich sein. Wichtig sind die 4 Äste der Stress-Bewältigung. Sie sind hier auf dem Baum abgebildet. Auf den Apfel-Karten sind Beispiele dafür.“

Die Teilnehmenden sollen der Reihe nach eine Apfel-Karte nehmen und vorlesen. Wenn eine Person nicht lesen kann, dann soll eine andere Person helfen. Die Apfel-Karte soll dann an den richtigen Ast gelegt werden. Manche Karten passen an mehrere Äste.



Wenn du dir nicht sicher bist, schau auf die Farbe des Apfels:

- blau = richtig entspannen, eine Zeit der Ruhe genießen
- lila = gesund verhalten, positiv denken und handeln
- grün = gesund essen, abwechslungsreich essen und genießen
- rot = viel bewegen, regelmäßig bewegen und Sport machen

Das Spiel geht so lange, bis keine Apfel-Karte mehr da ist.
Danach kannst du das Baum-Bild und die Apfel-Karten wegräumen.

2. Stress-Bewältigungs-Spiel

Lege alle Spiel-Karten auf den Tisch. Die Karten sollen verdeckt auf einem Stapel liegen. Lege auch die 4 Würfel auf den Tisch. Erkläre dann das Spiel. Links auf den Karten sind 4 kleine Bilder in schwarz. Jedes Bild ist ein Symbol. Das heißt: Jedes Bild hat eine Bedeutung.



Der Liege-Stuhl bedeutet richtig entspannen.



Die Sprech-Blasen bedeuten gesund verhalten.



Die Paprika bedeutet gesund essen, trinken und genießen.



Der Ball bedeutet viel gesunde Bewegung.

Rechts auf den Karten sind Beispiele für Stress-Bewältigung.
Diese sollen die Teilnehmenden laut vorlesen.

Der jüngste Mitspieler darf anfangen.

Frage in die Runde: „**Wie alt seid ihr?**“

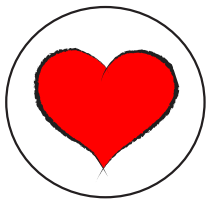
Sage der jüngsten Person: „**Du darfst mit Würfeln beginnen.**“

Das Ziel des Spieles ist es als erstes 3 Spiel-Karten zu gewinnen. Eine Karte wird vom Stapel genommen und umgedreht. Es wird der Reihe nach im Uhrzeiger-Sinn gewürfelt.



Man darf mit allen 4 Würfeln würfeln. Insgesamt darf man 3 Mal würfeln. Nach jedem Würfeln schaut man, ob die Bilder auf den Würfeln gleich sind mit den Bildern links auf der Karte.

Wenn man ein Bild gewürfelt hat, dass gleich zu dem Bild auf der Karte ist, legt man den Würfel zu der Karte. Dann würfelt man mit den übrigen Würfeln weiter.



Das Herz ist ein Joker. Wenn man ein Herz würfelt, darf man den Würfel zu der Karte legen. Es ist dann egal, ob die Bilder zusammenpassen. Man darf aber nur einen Joker pro Karte benutzen.

Wenn man alle Würfel auf der Karte hat, darf man die Karte behalten. Der Nächste ist dann an der Reihe.

Wenn man es nicht geschafft hat, die Karte zu gewinnen, darf der Nächste weiterspielen. Er oder sie würfelt dann nur mit den Würfeln weiter, die noch nicht bei der Karte sind.

Sprich beim Spielen mit den Teilnehmenden.

Frage sie zum Beispiel: „**Was machst du zum Entspannen? Hast du das auf der Karte auch schon mal gemacht? Was fällt dir zu der Karte ein?**“

3. Merkblatt lesen

Teile das Merkblatt „Stress-Bewältigung“ aus. Frage die Teilnehmenden: „**Wer möchte einen Teil von dem Merkblatt vorlesen?**“

Erkläre dann: „**Wir können uns nach ein paar Sätzen abwechseln. So kann jeder, der möchte, ein paar Sätze vorlesen.**“

4. Merk-Satz

Sage den Teilnehmenden am Ende den Merk-Satz für diese Lernstation:

Zu viel Stress kann dem Herz schaden, aber gegen Stress können wir etwas machen.