

Unterrichtsszenario zur Vorbereitung der Mobilität in Hango, Finnland.

Dauer der Unterrichtseinheit: 5 Unterrichtsstunden 27.4.-6.5.2021

Zielgruppe: Deutschunterricht sekundäre Oberstufe.

Thema: *Stressbewältigung und Wohlbefinden - Unsere Virtuelle Mobilität!*

1. Stunde

- a. "Die Schüler stellen sich (und ihre Schule) vor" - Wiederholung Vokabular "Schule" und "Ich stelle mich vor!"
- b. Übung Vorstellungen mit gegenseitigem Feedback.
- c. Sammeln von Vokabular zum Thema "Stress"
- d. Vorbereitung der Diskussion zum Thema "**Stress, wer, wie, was, wieso, weshalb, warum?**" Sammeln von Argumenten, Gegenargumenten und Fragen. Was sagt ihr zu dem Thema?

2. Stunde

- a. Wiederholung der das letzte Mal gesammelten "**Schlagwörter Stress**" - Kurze Textdiskussion.
- b. Vorbereitung der Diskussion zum Thema "**Stressbewältigung, wer, wie, was, wieso, weshalb, warum?**" Sammeln von Methoden, Ideen und Fragen. Was sagt ihr zu diesem Thema? - In Diskussion mit dem Partner, sammelt 5-10 Strategien zur Stressbewältigung aus eurem eigenen Leben.

3. Stunde

- a. **Kurze Rekapitulation:** Stressbewältigung, was funktioniert für dich? 5 Min freies Reden, schafft ihr das? (Wortlisten dürfen benutzt werden).
- b. **Einführung in die Stressbewältigung - 15 min Zazen - Feedback Diskussion danach.**
- c. Was wisst ihr über Meditation? Vokabeln sammeln die mit Meditation, und Mindfulness zu tun haben.

4. Stunde

- a. **Mindfulness** - Was bedeutet das nochmal? Wiederholen des Wortschatzes
- b. **Meditation** - Was war das Ziel davon? Wiederholen des Wortschatzes und eine kleine Übungsdiskussion danach. Geht das schon auf Deutsch?
- c. Was bedeutet "unplugged"? Diskussion über Handygebrauch und möglicher Aufgaben während der Mobilität. Ideen?

5. Stunde

- a. Wiederholen der Inhalte der letzten vier Stunden.
- b. Fragen zum Zeitplan? Zur Planung im Allgemeinen?
- c. Diskussion zum Thema und der Aufgabe "Umgerührt -Videos".
- d. 3 Jahre BEL - woran werdet ihr euch am liebsten erinnern? Sammelt Ideen!
- e. 3 Jahre BEL - habt ihr etwas für's Leben gelernt? Sammelt Ideen!
- f. Abschlussfragebogen - Versteht ihr den Fragebogen? Verbesserungsvorschläge? Zusätze?

DANKE FÜR EURE MITARBEIT