

Lernpfad Basiswissen Stress und Wohlbefinden	Stress - Stressoren		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">AK 8</div> Basis	
Aufgabenkarte	Name	Klasse		
<p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Verschiedene Situationen verursachen Stress. Lies dir die Materialkarte MK8.1 durch und bearbeite folgende Aufgaben: <ol style="list-style-type: none"> a) Gib mindestens drei Beispiele mit für dich positiven Stressoren an. b) Wie wirkt sich positiver Stress auf deinen Körper aus? c) Gib mindestens drei Beispiele für negative Stressoren an. 2) Ergänze folgende Satzanfänge mit mindestens drei Antworten in dein Heft: <ol style="list-style-type: none"> a) Ich gerate in (negativen) Stress, wenn.... b) Ich setze mich selbst unter Stress, indem... c) Wenn ich im Stress bin, dann... <p>*Die Materialkarte MK8.2/ MK8.3 kann dir bei dieser Aufgabe helfen.</p> 3) Versuche deine Stresssituationen zu bewerten. Was stresst dich mehr, was weniger? Materialkarte MK8.2. kann dir bei dieser Aufgabe helfen. 4) Stress kann man in vier verschiedene Bereiche unterteilen. Betrachte die Tabelle auf der Materialkarte 1.3. Zeichne eine Tabelle in dein Heft und ordne <u>deine</u> Stressoren zu. <p>Anlage: Materialkarte MK8.1, MK8.2, MK8.3</p>				

Lernpfad Basiswissen Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Stress		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 8.1</div> Basis	
Materialkarte	Name	Klasse		

Stress bezeichnet körperliche und psychische Reaktionen, die durch äußere Reize (**Stressoren**) hervorgerufen werden. Der Körper schüttet vermehrt Hormone aus, unter anderem Adrenalin, Energie wird bereitgestellt, der Blutdruck, die Puls- und Atemfrequenz steigt, der Körper ist nun kampfbereit oder fluchtbereit. Diese körperlichen und psychischen Reaktionen benötigen wir, um die Anforderungen und Belastungen, die Stressoren auslösen, bewältigen zu können. Wenn wir die Belastungssituation bewältigt haben, bauen sich die körperlichen Reaktionen normalerweise wieder ab.

Stress ist demnach ein Zustand, in dem wir Anspannungen ausgesetzt sind, also körperlich oder/und psychisch unter Druck stehen.

Ob wir Stress nun als Belastung oder als Anregung betrachten, liegt auch daran, wie wir die jeweilige Situation bewerten. Was beim einen bereits Angst auslöst, weil er das Gefühl hat mit der Situation nicht mehr fertig zu werden, ist bei einem anderen vielleicht genau die Anregung, die er benötigt um zur Topform aufzulaufen.

Das heißt positiv erlebter Stress, der sogenannte **Eustress**, spornt Körper und Geist zu Höchstleistungen an, er stimuliert, sorgt für Kreativität und Hochstimmung.

Ein Übermaß an Stress jedoch kann krank machen: Beim sogenannten **Distress** werden die Reize als bedrohlich oder überfordernd bewertet. Zum Distress kann es auch kommen, wenn der äußere Reiz (als Belastung) zu oft auftritt oder/und eine Dauerbelastung entsteht. Stress sollte ausgeglichen werden. Wenn also auf die Belastung kein Ausgleich erfolgt, kann es langfristig zu stressbedingten Erkrankungen, wie Magen-Darmprobleme, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und/oder Herz-Kreislauf Beschwerden kommen.

Lernpfad Basiswissen Stress und Wohlbefinden	Hintergrundinformation Stressoren	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">MK 8.2</div> Basis	
Materialkarte	Name	Klasse	

Die Ursachen für Stress werden **Stressoren** genannt. Diese äußeren Reize verursachen körperliche und psychische Reaktionen. Man kann die Stressoren wie folgt einteilen:

körperliche	Hitze, Kälte, Lärm, Hunger, Infektionen, Verletzungen Krankheit, Freizeit
seelische	Zeitdruck, Versagensängste, Leistungsüberforderung/- Unterforderung, Prüfungssituation, kritische Ereignisse, Fernseh- und Computerkonsum
soziale	Verlust von Haustieren, Schulprobleme Ärger und Streit mit Freunden, Eltern und Lehrern, Mobbing, Meinungsverschiedenheiten, Gruppendruck, Isolation, finanzielle Probleme
chemische	Chemikalien im Beruf, Drogenmissbrauch, manche Arzneimittel

Lernpfad Basiswissen Stress und Wohlbefinden	<h1>Stressoren</h1>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">MK 8.3</div> Basis	
Materialkarte	Name	Klasse	

Wie belastend empfinden die Jugendliche bestimmte Stressoren? Eine Umfrage hat folgendes ergeben:

Diese Stress-Skala geht von 1 bis 10.

„Sich Sorgen machen oder Sorgen haben“ wird als der größte Stressor gesehen, während die „fehlende Erholungszeit“ als weniger belastend gesehen wird.

