

denk.schule.healthy.

Nr.	Klasse	Datum	Zeit ☀	Name:
-----	--------	-------	--------	-------

☀ Die Bearbeitungszeit wird nicht eingegrenzt. Jede/r kann sich individuell mit dem Thema - auch zu Hause - beschäftigen.

Lernergebnisse

- Du kannst ein Thema auswählen, das dich interessiert.
- Du kannst erklären, warum es wichtig ist, über psychische Gesundheit zu sprechen.
- Du kannst den Begriff "Mental Health" erklären.
- Du kannst Hilfsangebote nennen.
- Du kannst Informationen aus einem Kapitel ordnen und in einem Projektprotokoll festhalten.
- Du kannst in einer Story erzählen, dass psychischer Druck oft nicht sofort sichtbar ist.
- Du kannst die Mental Health-Tipps zu deinem Thema und zu den Themen der anderen verstehen, im Alltag anwenden und bewusst damit umgehen.
- Du kannst wichtige Erkenntnisse zu deinem Thema verständlich in einem Gallery Walk darstellen.
- Du kannst Fragen für ein gemeinsames Gespräch entwickeln.

...

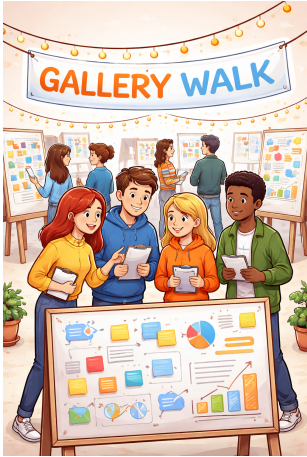
Stress bei Jugendlichen kommt nicht nur von außen – durch Schule, Familie oder das Umfeld –, sondern setzt sich im Inneren fort, wo er oft unsichtbar bleibt. Aus äußeren Erwartungen wird innerer Druck, der sich nicht immer einfach abschalten lässt. In diesem Lernjob geht es darum, zu verstehen, was dich belasten kann, wie äußere und innere Faktoren zusammenspielen, woran du Warnzeichen erkennst, wie du respektvoll mit dir selbst und anderen umgehst und was im Schulalltag und privat wirklich helfen kann.

Nr.	Lernstep	Comment
	Du kannst alleine (EA) oder mit einer Partnerin/einem Partner (PA) oder in einer Gruppe (max. 3 - GA) arbeiten.	EA/PA/GA
	Du kontrollierst dich selbst (SK), durch Partner:innen (PK), durch die Lehrkraft (LK) oder stellst es im Plenum vor (PL).	SK/PK/LK/PL
	Diese Angaben findest du in der rechten Spalte und sind großteils Vorschläge	
	Bitte achtet im gesamten Projekt gemeinsam auf „ Respect & Safety “: Hört einander zu, spricht in Ich-Botschaften, verzichtet auf Diagnosen, respektiert das Stopp-Signal und beteiligt euch freiwillig.	Info
	Notizen:	

Lern- step 1	Lernstep 1 - Einstieg & Themenwahl Im Buch „Jugend unter Druck“ aus der Bibliothek findest du die Themen Mobbing, Körperbild und Essstörungen, Handysucht, Leistungsdruck und Prüfungsangst, Sucht, Depression, Suizidalität und Ängste. Du beschäftigst dich mit einem gewählten Thema länger. WHY? Damit du ein Thema auswählst, das dich interessiert, erste Grundlagen verstehst und weißt, wo man Hilfe finden kann. Aufgabe 1 Trage dich bei deinem Wunschthema in die Liste ein: HIER Mit wem arbeitest du zusammen? _____ Produkt: A1 - Eintrag in die Liste Aufgabe 2 Lies im Buch Seite 9 und 10, “Warum wir über psychische Gesundheit sprechen wollen” und Seite 223 zu den Hilfseinrichtungen. Recherchiere außerdem im Internet den Begriff “Mental Health”. Formuliere bei A2 auf Google Classroom in kurzen Sätzen, warum man über psychische Gesundheit sprechen sollte, ob du eine bzw. mehrere der genannten Hilfseinrichtungen kennst und, was der Begriff Mental Health bedeutet. Nenne nochmals die Hilfseinrichtungen inkl. Kontakt (Telefonnummer, E-Mail, ...) und/oder Nimm eine Audiodatei mit den Antworten auf und lade sie bei der Aufgabe 2 auf Classroom hoch. Vergiss nicht die Einleitung und den Schluss (Begrüßung, Name/n, Verabschiedung ...). Produkt: A2 - kurze Antworten auf Classroom - Text / Audio	Die Klassenlektüre “Jugend unter Druck” liegt am Lehrertisch! Nimm dir das Buch mit der Nr., das dir lt. Liste zugeordnet ist. Du hast die Wahl! EA/PA/GA LK EA Du hast die Wahl! LK

	● Aufgabe 3 Erstelle ein Projektprotokoll in Google Drive und lade es auf Google Classroom hoch. Inhalte des Protokolls: Name/Namen, Thema ... und alles, was du in den nächsten Stunden liest, erarbeitest, lernst ... Produkt: A3 - Projektprotokoll	Du hast die Wahl! EA/PA/GA Es gibt auch bei PA oder GA nur ein Protokoll. Gebt es euch gegenseitig frei. LK
Lern-step 2	Lernstep 2 - Dein Thema genauer verstehen Du liest deinen Text - dein gewähltes Thema - und lernst in dieser Arbeitsphase, deine eigenen Gedanken bewusst wahrzunehmen, dich mit anderen respektvoll auszutauschen und ein Thema klar und verständlich zu erklären. Außerdem übst du, Informationen mithilfe der Zwischenüberschriften im Buch zu ordnen und daraus ein strukturiertes Protokoll zu erstellen. WHY? Damit du dein Thema besser verstehst, die wichtigsten Infos ordnen kannst und ein sensibles Thema klar und verständlich darstellst. ● Aufgabe 4 Lies die Seiten zu deinem Thema im Buch genau durch. Tausche dich evtl. mit deiner Partnerin/deinem Partner oder deiner Gruppe aus. Bearbeite die Inhalte danach im Projektprotokoll und orientiere dich dabei an den Zwischenüberschriften im Buch. Halte fest: wichtige Informationen, Definitionen, Warnzeichen, Folgen, Hilfen, Gedanken oder Fragen Produkt: A4 - Projektprotokoll zum Thema Notizen:	EA/PA/GA PK/LK

Lern- step 3	Lernstep 3 - Unsichtbarer Druck: Storytelling Du zeigst durch eine kurze Geschichte, dass man Belastungen oder psychischen Druck oft nicht sofort von außen kennt. WHY? Damit du erkennen bzw. zeigen kannst, dass man Belastungen oft nicht sofort von außen erkennt. Aufgabe 5 Erfinde eine jugendliche Figur, die nach außen unauffällig oder fröhlich wirkt, innerlich aber unter Druck steht. Gestalte deine Idee in 3 Teilen: Nach außen, Nach innen, Wendepunkt. und/oder Erzähle deine eigene Story ... Schreibe die Geschichte mit 3 Abschnitten: 1. Nach außen Beschreibe die Figur so, wie andere sie in der Schule oder im Alltag sehen. zB freundlich, ruhig, lustig, sportlich, ... 2. Nach innen Zeig, was die Figur wirklich denkt und fühlt. zB Überforderung, Angst, Einsamkeit, Leistungsdruck, Streit zu Hause, Schlafprobleme, Selbstzweifel, ... 3. Wendepunkt Schreib, was passiert, damit sich etwas ändert. zB: ein Gespräch mit einer Freundin/einem Freund, Hilfe durch eine Lehrperson, ein ehrlicher Moment, das Eingestehen von Problemen, ... Verwende hierfür auch die Hilfsangebote aus dem Buch! Mental Health-Tipps und Hilfseinrichtungen! Produkt: A5 - Deine Story - "Eine Figur unter Druck" Notizen:	EA keine Kontrolle Du hast die Wahl! Du kannst die Länge deiner Story selbst wählen! Es gibt keine Angabe zur Zeitform! Ihr könnt eure Geschichte(n) in das Protokoll einfügen. LK

Lern- step 4	Lernstep 4 - Gallery Walk vorbereiten Du bereitest einen Gallery Walk vor, in dem du die wichtigsten Erkenntnisse für die Klasse sichtbar und verständlich darstellst. WHY? Damit du die wichtigsten Erkenntnisse aus deinem Thema sichtbar machst und verständlich mit anderen teilst. Aufgabe 6 Was ist ein Gallery Walk? Recherchiere im Internet oder frag deine Lehrkraft!  Gestalte nun deinen Beitrag für den Gallery Walk - dein Beitrag soll enthalten: - das gewählte Thema - die Inhalte des Kapitels - zentrale Aussagen zu den Zwischenüberschriften - Gedanken, Fragen, Probleme, die dich beschäftigt haben - Stellungnahme, warum dein Thema für Jugendliche wichtig ist - einen “AHA-Satz” zu deinem Thema - eine Frage, die ich habe ... - WICHTIG: Der Mental-Health-Tipp am Ende deines Kapitels!!! Fotografiere dein Produkt und lade es auf Google Classroom bei Aufgabe 6 hoch. Pinne außerdem dein Produkt auf der blauen Wand in der Klasse an. Produkt: A6 - Produkt + Foto für Gallery Walk	EA/PA/GA EA/PA/GA Du findest den Materialien-koffer auf dem Lehrertisch! Verwende Text, Symbole, Bilder, ... Alle aus der Klasse sehen sich dein Produkt an!
--------------------------------	--	---

Lern- step 5	Lernstep 5 - Fragen für das Plenum Du überlegst dir aufgrund des Gallery Walks Fragen, die du im Plenum stellen möchtest. WHY? Damit du aus den Eindrücken des Gallery Walks ein spannendes gemeinsames Gespräch entstehen kann. Aufgabe 7 Schau dir die Beiträge der anderen an. Überlege dir danach zwei bis drei Fragen, die du im Plenum stellen möchtest. Deine Fragen sollen etwas aufgreifen, das dir aufgefallen ist, dich überrascht hat oder noch offen geblieben ist. Classroom A7! Produkt: A7 - Fragen für das Plenum Aufgabe 8 Was wünschst du dir von deinen Lehrkräften und von der Schule? Wie sollen wir dich dabei begleiten – und wo liegen für dich die Grenzen? Classroom A8! Produkt: A8 - Fragen für das Plenum Fragen und Tipps für das Plenum: - Was kann Schule tun? - Was wünschst du dir von deinen Lehrkräften? - Kannst du mir den Mental Health-Tipp beim Thema “xxx” aus dem Gallery Walk noch besser erklären.	EA/PA/GA keine Kontrolle Besprechung im Plenum EA/PA/GA keine Kontrolle Besprechung im Plenum Wir besprechen gemeinsam im Plenum alle Mental Health-Tipps und die Hilfseinrichtungen, die im Buch genannt werden!

Lern- step 6	Potentialentfaltungsaufgabe - freiwillig Lernstep 6 - Filmliste Du nennst Filme, Kurzfilme, Songs, ... die wir im Unterricht gemeinsam anschauen oder anhören können. WHY? Damit wir Medien nutzen, die spannend sind, euch berühren und Gesprächsstoff bieten. • Aufgabe 9 Erstelle eine Liste mit Filmen, Kurzfilmen oder Songs, die zu deinem Thema passen und die du dir für den Unterricht wünschst. Produkt: A9 - Film-, Kurzfilm-, Songliste, ... für den Unterricht	EA/PA/GA Eine E-Mail an die Lehrkraft!
----------------------------------	---	--

 **Exit-Ticket - Wir besprechen das gemeinsam im Plenum!**

 Aus diesem Lernjob nehme ich mit, dass ...

 Das war hilfreich:

 Das hätte ich mir anders gewünscht:

 Ich gehe aus dem Projekt mit ...

Wort/Wörter/Satz/Sätze oder Emoji(s):

 Weil ...

Was habe ich gelernt?

Formuliere - wie gewohnt - auf der Lernplattform, was du mit diesem Arbeitsauftrag gelernt hast. Beachte die Lernergebnisse zu Beginn des Arbeitsauftrags.

Notizen: