

**DATUM:****NR.:****NAME:****SCHULSTRESS**

In modernen Gesellschaften stehen die Menschen in zunehmendem Maß unter Stress. Alle Bereiche der Gesellschaft sind davon betroffen: im Arbeitsleben, im Verkehr, in der Freizeit, und auch die Jüngsten der Gesellschaft, die Kinder, sind davon nicht ausgenommen. Die Kindheit galt früher als ein Lebensabschnitt mit vielen Freiräumen, der zwar auch auf spätere Belastungen vorbereiten, aber den Stress in Grenzen halten sollte.

Was versteht man unter Stress? Eigentlich ist Stress nichts Neues, Stress gab es zu allen Zeiten, aber jede Zeit hat ihren speziellen Stress. Man muss aber unterscheiden zwischen positivem und negativem Stress. Eine Urlaubsreise kann auch Stress bedeuten, aber er wird als positiv erlebt. Aber wenn man eine wichtige Arbeit zu erledigen hat und dafür nur wenig Zeit hat, wird die Belastung als negativ empfunden. Positiver Stress kann erholsam sein, negativer Stress kann krank machen.

Wenn man heute von Schulstress spricht, meint man in aller Regel den negativen Stress. Dieser entsteht dann, wenn Kinder und Jugendliche mit Situationen konfrontiert werden, die sie überfordern, ohne positive Erlebnisse zu vermitteln.

Die häufigste Form von Schulstress ist der sogenannte Leistungsstress, der entsteht, wenn zu bestimmten Zeiten sehr viel gelernt werden muss oder wenn Kinder und Jugendliche den geforderten Unterrichtsstoff nicht sofort verstehen. Eine große Rolle spielt auch die Angst vor schlechten Noten, weil Kinder und Jugendliche die Reaktion ihrer Eltern und Mitschüler fürchten. Auch das Thema „Sitzen bleiben“, d.h. die Klasse wiederholen müssen, ist ein Teil dieses Leistungsstress. In diesem Fall hat das Kind Angst, seine Freunde und seine gewohnte Umgebung zu verlieren und für nicht intelligent genug gehalten zu werden.

Aber unter Schulstress versteht man auch sozialen Stress, der durch verschiedene Ursachen im Rahmen des Schulalltags auftreten kann. Es bedeutet für ein Kind viel Stress, wenn es von Mitschülern zum Außenseiter gemacht wird oder wenn Mitschüler ihre Schulkameraden hänseln, d.h. sich über sie lustig machen. Auch Schüler-Lehrer-Beziehungen können Stress auslösen.

Einige Kinder und Jugendliche empfinden den Leistungsdruck als so groß, dass sie unter körperlichen und seelischen Problemen leiden. Die häufigsten Stresssymptome bei Kindern sind: Schlafstörungen, Kopf- oder Bauchschmerzen, Essstörungen wie Appetitlosigkeit oder übermäßiges Essen, Konzentrationsprobleme, plötzliche Verschlechterung der schulischen Leistungen, Alpträume, Veränderung im sozialen Verhalten, vermindertes Selbstwertgefühl, aggressives oder depressives Verhalten. Wichtig ist, dass diese Symptome richtig erkannt werden und nicht einfach mit Medikamenten behandelt werden.

Sobald Kinder und Jugendliche über einen längeren Zeitraum körperliche Beschwerden äußern, sollte man dies ernst nehmen. Aber auch punktuelle Beschwerden wie vor Prüfungen oder vor Klassenarbeiten sollte man genau beobachten.

Wie könnten die Eltern ihre Kinder bei Schulstress unterstützen? Das Wichtigste ist, dass die Eltern mit dem Kind immer im Gespräch und in engem Kontakt bleiben. Sie sollten sich deshalb Zeit für Gespräche mit ihrem Kind nehmen, es nach Sorgen und Problemen fragen, ohne es unter Druck zu setzen. Es wäre gut, wenn die Eltern ihrem Kind helfen würden, den Alltag zu strukturieren, d.h. Hausaufgabenzeiten und Pausen zu planen. Freizeitaktivitäten, z.B. Sport oder Musik, sollten nicht zu einer zusätzlichen Quelle für Stress werden, sondern der Entspannung dienen. Es ist auch

empfehlenswert, das Kind für die eingehaltenen Abmachungen zu belohnen. Sportliche Betätigung, besonders an der frischen Luft, baut den Stress ab.

Und zu guter Letzt: Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und bei sich selbst für Ausgeglichenheit sorgen, die sie ihrem Kind weitergeben können.

**Welcher Satz ist richtig? Kreuzen Sie bitte a, b oder c an!**

<b>1</b>	a. Die Kindheit war immer eine Lebensphase mit hohen Belastungen. b. Kinder standen früher unter anderen Belastungen als heute. c. Die Belastungen für die Kinder waren früher genau so hoch wie heute. .
<b>2</b>	a. Stress ist nicht nur etwas Negatives. b. Stress hat immer schädliche Folgen. c. Stress kann nie positiv empfunden werden.
<b>3</b>	a. Schulstress vermittelt positive Erlebnisse. b. Schulstress entsteht unter anderem durch Überforderung. c. Auch positive Erlebnisse können Schulstress verursachen.
<b>4</b>	a. Leistungsstress hat nichts mit Gefühlen der betroffenen Kinder zu tun. b. Zu knappe Zeit beim Lernen löst Schulstress aus. c. Schwieriger Unterrichtsstoff führt in der Regel nicht zum Stress.
<b>5</b>	a. Schulstress kann durch mangelnde Anerkennung der Freunde entstehen. b. Der Verlust des sozialen Umfeldes steht nicht in Zusammenhang mit dem Schulstress. c. Schulstress führt dazu, für nicht intelligent genug gehalten zu werden.
<b>6</b>	a. Schulstress entsteht nur im Rahmen des Unterrichts. b. Nur Schüler-Lehrer-Beziehungen verursachen Schulstress. c. Auch durch Mitschüler kann Schulstress ausgelöst werden.
<b>7</b>	a. Symptome lassen sich unproblematisch mit Medikamenten behandeln. b. Leistungsdruck äußert sich immer in seelischen Problemen. c. Stress kann die schulischen Leistungen beeinflussen.
<b>8</b>	a. Die Beziehung zu den Eltern spielt bei der Bewältigung von Schulstress eine entscheidende Rolle. b. Eltern sollten Abstand von ihren Kindern halten, um sie nicht unter Druck zu setzen. c. Probleme in Zusammenhang mit Schulstress lassen sich besser ohne Eltern lösen.
<b>9</b>	a. Alle Freizeitaktivitäten stellen eine zusätzliche Stressquelle dar. b. Strukturierung des Alltags erhöht den Schulstress zusätzlich. c. Nicht jede Form von Sport und Musik eignet sich zum Abbau von Stress.

**DATUM:****NR.:****NAME:****MÜNCHEN – LAPTOP UND LEDERHOSE**

„Weltstadt mit Herz“ oder „nördlichste Stadt Italiens“ – so nennt sich München gern selbst. München, die Hauptstadt des Bundeslandes Bayern, ist mit über 1,5 Millionen Einwohnern nach Berlin und Hamburg die drittgrößte Stadt Deutschlands. München ist auch ein bedeutender Wirtschaftsstandort, in Europa führend im IT-Bereich und eine der größten Medienstädte der Welt. Globale Unternehmen wie BMW und Siemens haben in München ihren Hauptsitz. Die Wirtschaftskraft hat München zu einer der reichsten Städte Deutschlands gemacht und darüber hinaus bietet München eine Lebensqualität, die anderswo in Deutschland nicht leicht zu finden ist.

In München ist die Verbindung von moderner Industriekultur mit traditioneller bayerischer Lebensart gelungen. Berühmt sind das Münchener Hofbräuhaus und andere Traditionsgaststätten sowie Biergärten, gepflegte Parkanlagen, prächtige Schlösser und barocke Kirchen. Im Herzen von München liegt der Viktualienmarkt – ein Lebensmittelmarkt, auf dem Delikatessen aus aller Welt zum Verkauf angeboten werden. Inmitten der vielen Touristen kann man auch echte Münchener treffen, die im Biergarten ihre Weißwurst mit Brezel und süßem Senf zu sich nehmen und sich bei einem Münchener Bier entspannen. Auch das größte Volksfest der Welt, das Oktoberfest, gehört zu den Münchener Sehenswürdigkeiten mit Tradition. Über 6 Millionen Besucher aus aller Welt trinken jedes Jahr in 14 großen und einigen kleineren Bierzelten (ca. 5.000 bis 9.000 Plätze pro Zelt) mehr als 6 Millionen Liter Bier.

Bei 71 Theatern, drei großen Orchestern, 50 Museen und Sammlungen ist für jeden Münchenbesucher etwas Interessantes dabei. Die *Alte Pinakothek*, eines der größten Museen Münchens, versammelt rund 9.000 Gemälde großer europäischer Maler des 15. bis 18. Jahrhunderts und gehört damit zu den umfangreichsten Gemäldesammlungen der Welt. Das 1905 gegründete *Deutsche Museum* zählt mit über einer Million Besucher jährlich zu den meistbesuchten Museen Europas und ist das größte technisch-naturwissenschaftliche Museum der Welt. Wahrzeichen des Deutschen Museums ist sein 65 Meter hoher Turm. Von oben hat man bei gutem Wetter Sicht bis hin zu den Alpen. In den Bayerischen Alpen befindet sich auch der höchste Berg Deutschlands – die Zugspitze (2962m). Im Winter finden hier viele internationale Sportveranstaltungen statt, z.B. wurden die Olympischen Winterspiele 1936 in Garmisch-Partenkirchen, einer kleinen Stadt in der Nähe von München, ausgetragen.

Ein Touristenmagnet sind einige bayerische Schlösser aus der Zeit Ludwig II. (1845-1886). Besonders Schloss Neuschwanstein, das jährlich 1,3 Millionen Touristen anlockt, ist berühmt geworden und diente als Vorlage für die Märchenschlösser in Disney-Freizeitparks auf der ganzen Welt. Das Münchener Umland bietet auch sonst viele interessante Ausflugsziele. Zahlreiche Seen laden zum Baden und zum Wassersport ein.

Auch in der Stadt selbst kann man sich im Grünen erholen. Der 1792 eröffnete *Englische Garten* ist einer der stimmungsvollsten und größten Landschaftsparks in Europa. Mit schönen alten Bäumen bepflanzt, zieht er sich auf ca. 2,2 km an der Isar entlang. Mit einer Fläche von 4,17 km<sup>2</sup> übertrifft er sogar den Central Park in New York. Bedeutend ist auch der *Olympiapark*, der neben mehreren Seen auch einen hervorragenden Blick über die Stadt vom Olympiahügel bietet. Hier befindet sich auf dem Gelände des ehemaligen Olympischen Dorfes (Olympische Sommerspiele 1972) eine Wohnanlage für Studenten.

Eine weitere in aller Welt bekannte sportliche Institution ist der Fußballclub „Bayern München“, der in einer eigens für den Fußball errichteten Arena spielt.

Wer in München studiert, hat die Auswahl zwischen mehreren renommierten Universitäten und Hochschulen. Die 1492 gegründete Ludwig-Maximilian-Universität zählt heute zu den besten Universitäten Europas. Dort studieren an 18 Fakultäten über 50.000 junge Leute, davon 15% aus dem Ausland. Auch die Technische Universität München bietet zahlreiche Studiengänge in den natur- und ingenieurwissenschaftlichen Fächern.

Jeder Besucher kann es schon an der typisch bayerischen Kleidung sehen, die selbst in der Landeshauptstadt dominiert: München hat seinen besonderen Charakter und seine Traditionen trotz Weltoffenheit und internationaler Bindungen bewahrt.

Kreuzen Sie bitte ja oder nein an!		ja	nein
1	Im Bereich der Computertechnik, im Zeitungs- und Verlagswesen, in der Fernseh- und Filmbranche ist München an der Weltspitze.		
2	München ist die wohlhabendste Stadt Deutschlands.		
3	In München schließen sich moderne Industrie und Tradition nicht aus.		
4	Echte Münchner trifft man vor allem auf dem Oktoberfest.		
5	Das Münchner Museum für Technikgeschichte zieht nur wenige Interessierte an.		
6	1936 fanden die Olympischen Winterspiele in München statt.		
7	Die Disney-Freizeitparks nahmen sich die Schlösser König Ludwigs II zum Vorbild.		
8	Vom Olympiapark aus kann man die ganz München überblicken.		
9	Ungefähr 5000 ausländische Studierende studieren an den Münchner Universitäten.		

Dateiname: B2 LV Schulstress; vom: 13.10.2015 17:15:00; Thema: B2 LV Geschichte; Autor: Friedrichs; Version: 20; Anzahl Seiten: 6; Anzahl Wörter: 1943;

## LÖSUNGSBLATT FÜR „SCHULSTRESS“

Welcher Satz ist richtig? Kreuzen Sie bitte a, b oder c an!	
<b>1</b>	<p>a. Die Kindheit war immer eine Lebensphase mit hohen Belastungen.</p> <p><b>b. Kinder standen früher unter anderen Belastungen als heute.</b></p> <p>c. Die Belastungen für die Kinder waren früher genau so hoch wie heute. .</p>
<b>2</b>	<p><b>a. Stress ist nicht nur etwas Negatives.</b></p> <p>b. Stress hat immer schädliche Folgen.</p> <p>c. Stress kann nie positiv empfunden werden.</p>
<b>3</b>	<p>a. Schulstress vermittelt positive Erlebnisse.</p> <p><b>b. Schulstress entsteht unter anderem durch Überforderung.</b></p> <p>c. Auch positive Erlebnisse können Schulstress verursachen.</p>
<b>4</b>	<p>a. Leistungsstress hat nichts mit Gefühlen der betroffenen Kinder zu tun.</p> <p><b>b. Zu knappe Zeit beim Lernen löst Schulstress aus.</b></p> <p>c. Schwieriger Unterrichtsstoff führt in der Regel nicht zum Stress.</p>
<b>5</b>	<p><b>a. Schulstress kann durch mangelnde Anerkennung der Freunde entstehen.</b></p> <p>b. Der Verlust des sozialen Umfeldes steht nicht in Zusammenhang mit dem Schulstress.</p> <p>c. Schulstress führt dazu, für nicht intelligent genug gehalten zu werden.</p>
<b>6</b>	<p>a. Schulstress entsteht nur im Rahmen des Unterrichts.</p> <p>b. Nur Schüler-Lehrer-Beziehungen verursachen Schulstress.</p> <p><b>c. Auch durch Mitschüler kann Schulstress ausgelöst werden.</b></p>
<b>7</b>	<p>a. Symptome lassen sich unproblematisch mit Medikamenten behandeln.</p> <p>b. Leistungsdruck äußert sich immer in seelischen Problemen.</p> <p><b>c. Stress kann die schulischen Leistungen beeinflussen.</b></p>
<b>8</b>	<p><b>a. Die Beziehung zu den Eltern spielt bei der Bewältigung von Schulstress eine entscheidende Rolle.</b></p> <p>b. Eltern sollten Abstand von ihren Kindern halten, um sie nicht unter Druck zu setzen.</p> <p>c. Probleme in Zusammenhang mit Schulstress lassen sich besser ohne Eltern lösen.</p>
<b>9</b>	<p>a. Alle Freizeitaktivitäten stellen eine zusätzliche Stressquelle dar.</p> <p>b. Strukturierung des Alltags erhöht den Schulstress zusätzlich.</p> <p><b>c. Nicht jede Form von Sport und Musik eignet sich zum Abbau von Stress.</b></p>

**LÖSUNGSBLATT FÜR „MÜNCHEN“**

<b>Kreuzen Sie bitte ja oder nein an!</b>		<b>ja</b>	<b>nein</b>
1	Im Bereich der Computertechnik, im Zeitungs- und Verlagswesen, in der Fernseh- und Filmbranche ist München an der Weltspitze.	<b>X</b>	
2	München ist die wohlhabendste Stadt Deutschlands.		<b>X</b>
3	In München schließen sich moderne Industrie und Tradition nicht aus.	<b>X</b>	
4	Echte Münchner trifft man vor allem auf dem Oktoberfest.		<b>X</b>
5	Das Münchner Museum für Technikgeschichte zieht nur wenige Interessierte an.		<b>X</b>
6	1936 fanden die Olympischen Winterspiele in München statt.		<b>X</b>
7	Die Disney-Freizeitparks nahmen sich die Schlösser König Ludwigs II zum Vorbild.	<b>X</b>	
8	Vom Olympiapark aus kann man die ganz München überblicken.	<b>X</b>	
9	Ungefähr 5000 ausländische Studierende studieren an den Münchner Universitäten.		<b>X</b>