Einheit 3 – Kapitel 5

Die Verbindung zwischen Dementoren und Depression

Gedanken, Stimmung, Verhalten und körperliche Reaktionen

Vorgeschlagene Dauer: 1–2 Schulstunden

Ziele der Einheit

Die Schüler:innen lernen zu erkennen, dass unsere Gedanken, Stimmungen, Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen miteinander verbunden sind.

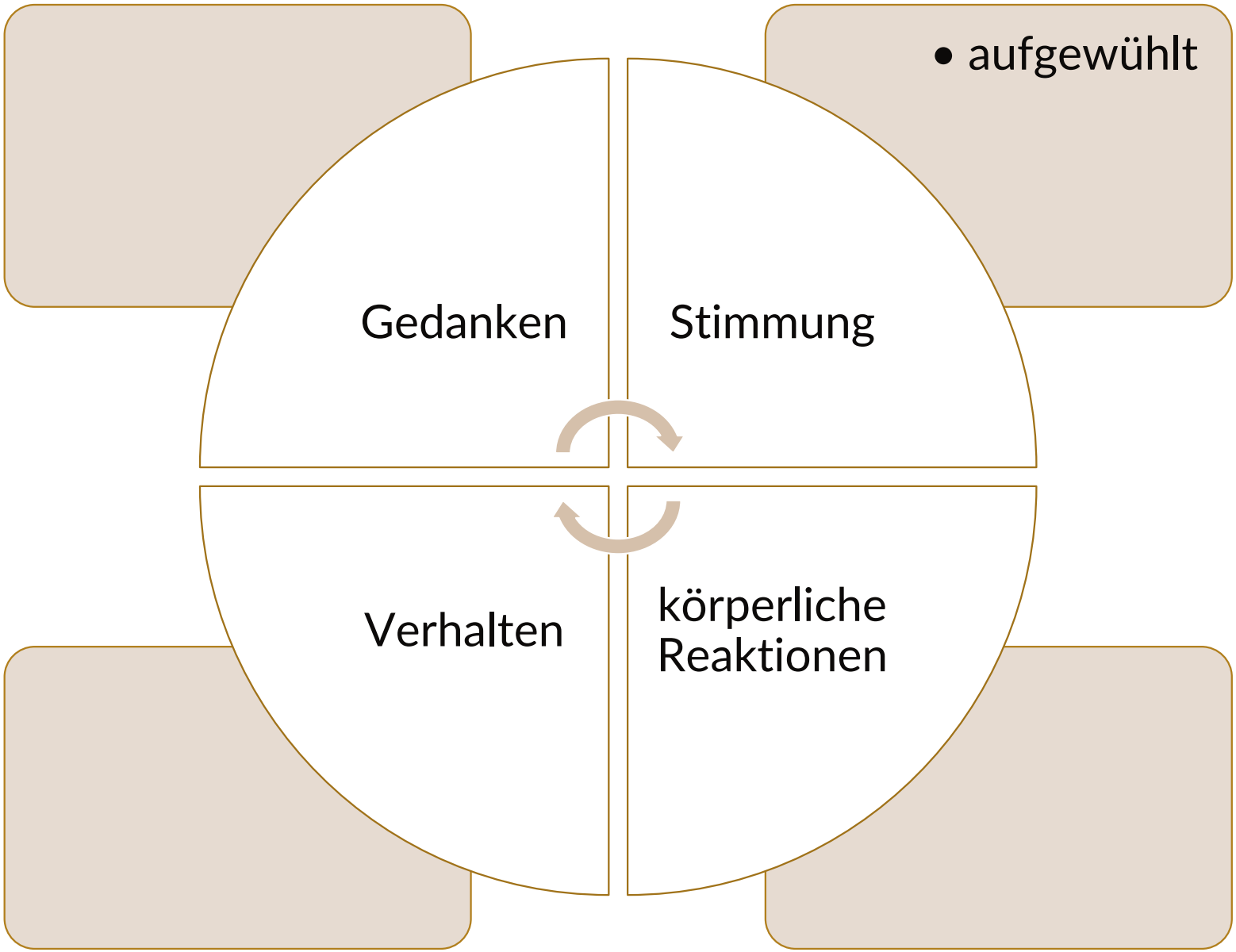
Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten / Planung der Lektion

1. Zeichnen Sie das beigefügte Diagramm auf ein großes Flipchart-Papier und hängen Sie es vorne in der Klasse auf.
2. Erklären Sie den Schüler*innen, dass, wenn wir aufgewühlt sind, auch unsere Gedanken, unser Verhalten und unsere körperlichen Reaktionen davon betroffen sind.
3. Geben Sie jedem Schüler 3 Haftnotizen. Lassen Sie jeden Schüler auf separate Haftnotizen schreiben:
   - Einen Gedanken, den wir haben könnten, wenn wir aufgewühlt sind (z. B. „Ich werde das nie schaffen!“)
   - Ein Verhalten, das wir zeigen könnten, wenn wir aufgewühlt sind (z. B. uns von Freunden absondern)
   - Eine körperliche Reaktion, die wir zeigen könnten, wenn wir aufgewühlt sind (z. B. sich zusammen kauern, still sein, keinen Hunger verspüren)
4. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, ihre Haftnotizen an die Tafel zu kleben.
5. Sobald alle Haftnotizen an der Tabelle angebracht sind, betrachten Sie die ausgefüllte Tabelle gemeinsam mit der Klasse, um das Konzept zu verdeutlichen, dass unsere Gedanken, Stimmungen, Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen tatsächlich miteinander verbunden sind.

Materialien

- ○ Arbeitsblatt
- ○ Flipchart-Papier
- ○ Haftnotizen


• aufgewühlt
Gedanken
Stimmung
Verhalten
körperliche Reaktionen