

## Stress

Die Besucher lernen in einer Veranstaltung im Rahmen des SAW verschiedene Ausstellungsbereiche der DASA unter dem besonderen Aspekt "Stress" kennen.

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Schüler/-innen des Jahrgangs 8 (Industrialisierung) und gliedert sich in vier durch eine Pause getrennte Phasen.

1. *Einführung (9.00-9.45 Uhr)*
2. *Geführter Rundgang (9.45-10.30 Uhr)*  
*- Pause (10.30 Uhr -11.00 Uhr)-*
3. *Rundgang in Partnerarbeit (11.00-12.00 Uhr)*
4. *Nachbesprechung (12.00-12.30 Uhr)*

### 1. Einführung

In der in drei Abschnitte geteilte Einführung lernen die Schüler zunächst ihren DASA-Unterrichtsraum (Seminarraum 2) für den heutigen Tag kennen. Die Schüler erfahren durch Ausprobieren insbesondere die Vorteile des "bewegten Sitzens" und der nach ihren Bedürfnissen zu verstellenden Tische, sowie die Annehmlichkeiten der gehörschützenden und gesprächsfördernden Akustik dieses Raumes.

In einem kurzen Vortrag werden die Besucher über Geschichte und Ziele der DASA informiert.

Stress als lebensfördernder und gesundheitsgefährdender Begleiter des Alltags wird in drei Schritten erarbeitet.

Ausgehend von bekannten Stresserfahrungen wird eine Stressdefinition vor gestellt. Es werden Ursachen für Stress aufgelistet und körperliche Reaktionen auf Stress beschrieben. Die Schüler lernen so leistungsfördernde und leistungsmindernde Komponenten von Stress kennen und stellen Bezüge zu ihrem Alltag her. In einem kleinen Stressszenario können die Schüler erfahren, wie sie auf Stress reagieren.

Zur Vorbereitung auf den Rundgang durch die Ausstellungsräume der DASA wird zudem die Bedeutung von Arbeitsschutz thematisiert.

### 2. Geführter Rundgang

Während eines Rundganges durch verschiedene Ausstellungsbereiche (z. B. Dampfmaschinenraum, Websaal) erhalten die Schüler anschauliche Beispiele über die Technikgeschichte und die Geschichte des Arbeitsschutzes. Sie lernen Stressoren wie Zeitdruck, Lärm, Staub ... an historischen Arbeitsplätzen kennen. Als Kontrast zum Rattern der Webstühle bietet sich der Besuch der Leitwarte an. Hier kann mit dem sog. Vigilanzproblem eine weitere Stresssituation erlebt werden.

### **3. "Keine Zeit für gar nix!"**

Nach einer Einführung in den Umgang mit der DASA-Broschüre "Keine Zeit für gar nix!" erkunden die Schüler in Partnerarbeit weitere Ausstellungsräume des Lernortes. Der Schwerpunkt des Besuchsprogramms wird mit den Aufgaben vertieft. Gleichzeitig lernen die Jungen und Mädchen weitere Räume der Arbeitschutzausstellung kennen. Neben dem Bezug "Stress -Arbeitswelt" wird auch die Bedeutung des Stresses in der Entwicklungsgeschichte thematisiert.

### **4. Nachbesprechung**

Die Nachbesprechung dient der Ergebnissicherung der Partnerarbeit. Hier wird besonders die Reiz-Reaktions-Kette im vierstufigen "Stressprogramm" thematisiert. Neben der Verdeutlichung der positiven Komponente von Stress sollen die Schüler die Notwendigkeit von Stressabbau, z. B. durch Bewegung, nennen.

*Autor:*

*H.-G. Möller  
Heinrich-Böll-GeS  
DASA*