



1.1 Was können Gründe für schlechte Laune sein? Überlegt erst allein und macht Notizen.



Sprechen



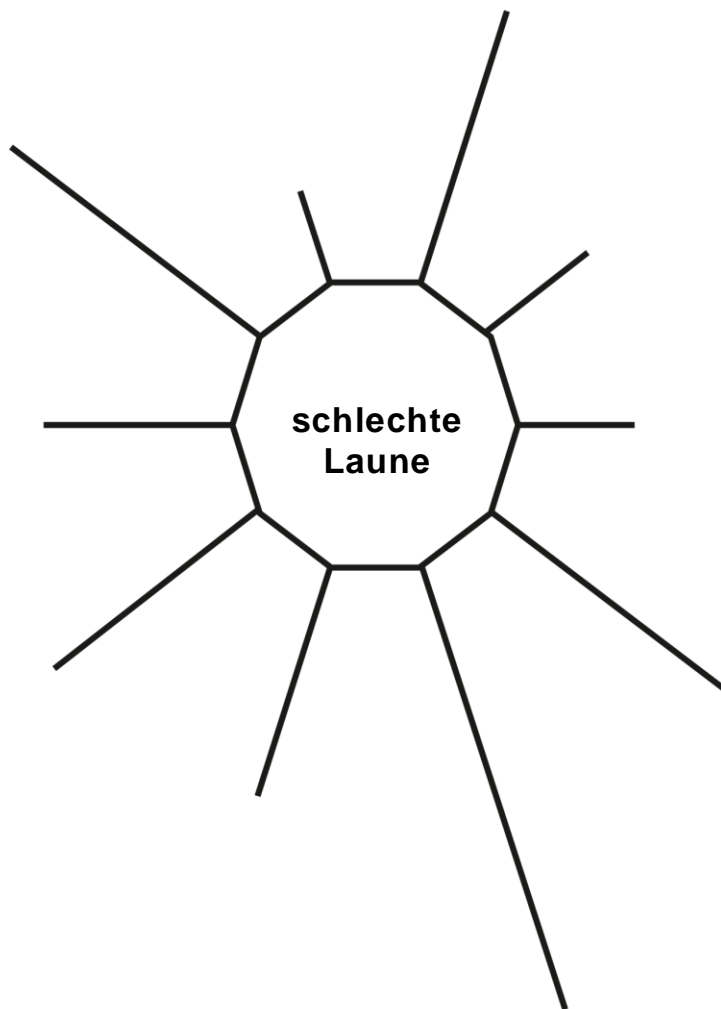
Schreiben



Einzelarbeit



Klassengespräch



1.2 Sprecht dann in der Klasse.

WICHTIGE AUSDRÜCKE

Wenn ..., bekomme ich (sofort) schlechte Laune.

Meistens bin ich schlecht gelaunt, wenn ...

Schlechte Laune bekomme ich oft, wenn ...

Ein Grund für schlechte Laune kann zum Beispiel ... sein.

Oft weiß man selbst nicht so genau, warum ...

Ich bin selten schlecht drauf.



2.1 Lest den Text und hört, was Lienna, Johanna und Ludwig erzählen. Was ist eure Meinung? Lest die Aussagen, kreuzt an und sprecht zu zweit.



Lesen



Hören



Sprechen



Einzelarbeit



Partnerarbeit

- ☐ Solche Tipps können Menschen auf jeden Fall helfen, wenn sie schlecht drauf sind.
- ☐ Tipps bringen nichts. Jeder Mensch weiß selbst am besten, was er gegen schlechte Laune tun kann.
- ☐ Gegen schlechte Laune kann man nichts tun. Die kommt und geht irgendwann auch wieder.



2.2 Lest den Text noch einmal. Steht das so im Text? Kreuzt an.



Lesen



Hören



Sprechen



Schreiben



Einzelarbeit



Partnerarbeit



Gruppenarbeit



Klassengespräch

	Ja	Nein
1. Niemand hat immer gute Laune.	x	<input type="checkbox"/>
2. Schlechte Laune hat man meistens für längere Zeit.	<input type="checkbox"/>	x
3. In dunklen Monaten sind wir besonders oft gut gelaunt.	<input type="checkbox"/>	x
4. Manchmal ist man schlecht drauf, ohne den Grund dafür zu kennen.	x	<input type="checkbox"/>
5. Wenn wir längere Zeit nichts essen, können wir unsere Emotionen nicht so gut kontrollieren.	x	<input type="checkbox"/>
6. Man bekommt schlechte Laune, wenn man das Gefühl hat, dass andere Menschen sich unfair verhalten.	x	<input type="checkbox"/>
7. Negative Gedanken dürfen keinen Platz in deinem Kopf haben.	<input type="checkbox"/>	x
8. Der Schlaf hat mit schlechter Laune nichts zu tun.	<input type="checkbox"/>	x
9. Alles, was man normalerweise gern tut, hilft gegen schlechte Gefühle.	x	<input type="checkbox"/>

10. Es kann helfen, seine schlechten Gedanken einmal aufzuschreiben.

x



2.3 Hört die Audios noch einmal. Zu wem passen diese Aussagen? Kreuzt an. Manchmal gibt es mehrere Lösungen.



Hören



Einzelarbeit



Klassengespräch

Johanna

Ludwig

Lienna



1. Ich bin schlecht gelaunt, wenn ich Hunger habe.



X

2. Ich bekomme schlechte Laune, wenn ich zu viel Arbeit habe und nichts richtig funktioniert.



x



3. Ich bin schlecht drauf, wenn ich Langeweile habe.



X

4. Ich bin genervt, wenn meine Familie mich nicht in Ruhe lässt.

x



X

5. Wenn ich das Gefühl habe, dass andere unfair zu mir sind, bekomme ich schlechte Laune.



x



6. Ich brauche immer wieder Zeit für mich. Das hilft mir, wenn ich schlecht gelaunt bin.

x



x

7. Mir hilft vor allem Bewegung, wenn ich schlecht drauf bin.



x



8. Gegen schlechte Laune hilft mir immer Musik.

x





3.1 Was hilft gegen schlechte Laune? Schreib die passenden Verben unter die Fotos.



Lesen



Schreiben



Einzelarbeit



Klassengespräch

eine/n Freund/in anrufen – Sport machen – Schokolade essen –
viel schlafen – Musik hören – spazieren gehen – Musik machen
negative Gedanken aufschreiben

 © Colourbox.de/Deyan Georgiev	 © Unsplash/Tamara Menzi	 © Colourbox.de/Pavel lukhimets	 © Colourbox.de/Erik Rosenlund
Schokolade essen	spazieren gehen	viel schlafen	Sport machen
 © Colourbox.de	 © Colourbox.de	 © Colourbox.de	 © Colourbox.de
Musik machen	Musik hören	einen Freund / eine Freundin anrufen	negative Gedanken aufschreiben



3.2 Notiere Tipps wie im Beispiel.

Schreib negative Gedanken auf! Iss Schokolade! Geh spazieren!

Schlaf viel! Mach Musik! Ruf eine Freundin an! Mach Sport!



4.1 Und wie ist es bei dir? Mach dir zuerst Notizen zu den Fragen und mach dann ein Interview mit zwei Personen in der Klasse.



Sprechen



Schreiben



Einzelarbeit



Klassengespräch

Wann bekommst du schlechte Laune?

Wie bist du, wenn du schlecht gelaunt bist?

Was hilft dir, wenn du schlechte Laune hast?

Wovon bekommst du richtig gute Laune?



4.2 Berichte über eine andere Person in der Klasse.

Ich habe mit Marco gesprochen. Er ist schlecht gelaunt, wenn ...

So richtig gut gelaunt ist Marco, wenn ...



5.1 Plant ein Handy-Video zum Thema „Tipps gegen schlechte Laune“ (max. 2 Minuten). Lest die Fragen und macht in Gruppen Notizen.



Sprechen



Schreiben



Gruppenarbeit



Klassengespräch

- Wo wollt ihr drehen?
- Für wen ist das Video?
- Was wollt ihr zeigen?

Szene	Wo?	Wer spricht?	Was passiert?	Wer filmt?	Wie lange?
1					
2					



5.2 Zeigt euer Handy-Video in der Klasse. Was gefällt euch besonders gut? Warum?

Ich finde das Video von ...
toll, weil ...

Besonders gut gefällt mir ...



5.3 Postet euer Video in den Kommentaren unter dem Lernmaterial.

TIPP!



Nutze das erweiterte Angebot der PASCH-Website: den PASCH-net-Instagram-Kanal @[paschnet](https://www.instagram.com/paschnet) und den Schülerblog [PASCH-Global](https://www.pasch-net.de)





6.1 Seht das Foto an. Wer ist das Mädchen? Was ist passiert? Sprecht zu zweit und macht Notizen. Präsentiert eure Geschichte in der Klasse.



Sprechen



Schreiben



Partnerarbeit



Klassengespräch



© Colourbox.de/Peopleimages.com

Wie heißt sie?

Wie alt ist sie?

Wo wohnt sie?

Warum ist sie schlecht drauf?



6.2 Was könnte dem Mädchen helfen? Sammelt Tipps.

TIPPS GEBEN

Ich denke, sie sollte ...

Wie wäre es, wenn ...?

Sie könnte zum Beispiel mit ... sprechen.

Vielleicht wäre es am besten, wenn ...