

## Aufgabenstellung:

### Aufgabentyp 4 Schaubild

- Beschreiben Sie Inhalt und Form des Schaubilds. (Anlage 3)
- Erläutern Sie Möglichkeiten, wie Schüler mit Stress besser umgehen können.

### Anlage 3



Veröffentlicht am 28.01.2010

Das Schaubild „Schüler im Stress“ aus der Quelle DAK Leuphana Universität Lüneburg und vom Globus Verlag unter der Nummer 3314 verlegt wurde am 28.01.10 veröffentlicht und veranschaulicht in einem Liniendiagramm und zwei Balkendiagrammen, wie viele Schüler in den letzten sechs Monaten mehrmals pro Woche an psychosomatischen Beschwerden litten und zeigt auch die am meisten auftretenden Gesundheitsbeschwerden, differenziert nach Jungen und Mädchen.

Das Schaubild ist mit einem schwarzen viereckigen Rahmen umrandet. Ganz oben auf der linken Seite steht die Überschrift „Schüler im Stress“ groß und fett. Direkt darunter ist

in kleiner Schrift „So viel Prozent der Schüler litten in den letzten sechs Monaten täglich oder mehrmals pro Woche an psychosomatischen Beschwerden wie Einschlafprobleme oder Gereiztheit“ in zwei Zeilen zu finden. Dann beginnt auch schon das erste Liniendiagramm. In einem rechten Winkel sind zwei dunklere schwarze Achsen eingezeichnet. Die kürzere geht ungefähr zur Mitte des gesamten Schaubilds und die anknüpfende zweite Linie bis zum rechten Rand. An der vertikalen Achse sind Zahlen links davon von unten nach oben aufsteigend eingezeichnet. Es beginnt bei zehn und geht bis sechzig in Zehnersprüngen. An der Horizontalachse stehen Zahlen von links nach rechts aufsteigend von elf bis 21. Unter der elf befindet sich das Wort „Jahre“ sowie unter der 21. Parallel zur Horizontalachse verlaufen vier hellere Linien. In der Mitte des Diagramms sind auf- und absteigende Linien zu sehen. Zwei Stück an der Zahl sind zickzack angeordnet. An der oberen Diagrammlinie steht in einem schwarzen Kasten mit weißer Schrift „Mädchen“ und an der unteren „Jungen“. Über den Linien verdeutlichen Zahlen in einem Kasten auffallende Werte. Bei den Mädchen sind es fünf und bei den Jungen vier. Von jeder Zahl an der Horizontalachse geht eine gepunktete Linie bis zur oberen Diagrammlinie. Unterhalb des Liniendiagramms sind nun zwei Balkendiagramme zu sehen. Eines im linken Eck und eines im rechten Eck. Das linke Diagramm hat oberhalb der Balken eine kleine, fettgedruckte Überschrift „Die Gesundheitsbeschwerden der Mädchen“ und das rechte hat eine mit „...der Jungen“. Das linke und rechte Diagramm besteht jeweils aus acht Balken. Neben jedem dieser Balken steht dessen Bezeichnung. Die Balken sind schwarz und linksbündig, die Bezeichnungen folglich rechtsbündig. In jedem Balken steht eine Prozentangabe am rechten Ende des Balkens, nur in den beiden oberen Balken ist zusätzlich ein Prozentzeichen zu sehen. Und zuletzt noch ganz unten links im Eck der Globus Verlag mit seinem Symbol. Unten rechts ist noch die „Quelle DAK Leuphana Universität Lüneburg“ zu finden.

Im oberen Liniendiagramm lässt sich ablesen, dass Jungen nicht so starken Beschwerden unterliegen wie Mädchen. Im Alter von elf Jahren sind es bei den Jungen zwanzig Prozent, wobei die Mädchen schon zu acht Prozent mehr unter Beschwerden leiden. Bei der Jungenkurve ist nur eine kleine Steigung im Alter von zwölf zu sehen, aber ansonsten ist die Tendenz eher sinkend. So liegt sie bei einer kleinen Steigung von zwölf bis 16 Jahren, dann beim 17. Lebensjahr wieder nur zwanzig Prozent. Bis 19 kommen nochmal zwei Prozent dazu, die Beschwerden haben. Dieser Trend geht dann aber mit zwanzig und 21 wieder stark zurück auf 15 Prozent. Bei den Mädchen ist das schon ein wenig drastischer. Von der Anfangsmarke 28 Prozent bei den Elfjährigen geht der Trend ab zwölf Jahren stark nach oben. So leiden 43 Prozent der Mädchen schon mit 14 Jahren unter starken Beschwerden. Ein leichter Rückgang ist bis 16 zwar zu sehen auf 39 Prozent, dies wird dann aber im 18. Lebensjahr wieder aufgeholt und erreicht sogar 49 Prozent der Mädchen. Es sind nur leichte Besserungen bis zum zwanzigsten Lebensjahr zu sehen, aber mit 21 erreicht es seinen Höchststand von 55 Prozent der Mädchen, die zur Schule gehen.

Im unteren linken Diagramm werden die am meisten vorkommenden Gesundheitsbeschwerden der Mädchen gezeigt. Die top drei sind Einschlafprobleme, Gereiztheit und Kopfschmerzen. Davon sind 27 Prozent der Schülerinnen betroffen. Rückenschmerzen mit 21 Prozent folgen darauf und nur mit drei Prozent weniger kommt die Niedergeschlagenheit. Die drei letzten Balken erreichen zwölf Prozent, dabei leiden die Mädchen unter Schwindel, Nervosität und Bauchschmerzen.

Die Jungen leiden unter denselben Symptomen, allerdings in anderer Reihenfolge. Angeführt wird es von Gereiztheit und Einschlafproblemen. Sie sind Platz eins und zwei mit 17 Prozent. Mit immer nur ein oder zwei Prozentschritten Unterschied nach unten folgen dann Rückenschmerzen, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Kopfschmerzen, Schwindel bis hin zum letzten mit vier Prozent, den Bauchschmerzen.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, besser mit Stress umzugehen. Zum Beispiel hilft Sport gegen Stress, denn hier kann man komplett abschalten und sich nur auf das Wesentliche konzentrieren. Es ist ein guter Ausgleich zum Alltag und hilft aufgestaute Energie abzubauen – sowohl von positivem Stress wie auch von negativem Stress. Man sieht seine Freunde und kann so am besten komplett den Schulstress vergessen. Eine weitere Möglichkeit mit Stress besser umzugehen ist, sich mit den Eltern darüber zu unterhalten. Denn oft sind es die Eltern, die einem Druck machen. Wenn man ihnen jedoch erklärt, dass man durch ihren Druck körperliche Beschwerden hat und diese einen logischerweise auch schlechter in der Schule werden lassen, sehen sie es vielleicht ein und nehmen einem ein bisschen Druck ab und unterstützen eher. Weiter sind auch Entspannungsübungen eine gute Möglichkeit abzuschalten. Durch diese Übungen werden der Geist und der Kopf frei von allen alltäglichen Beschwerden. Anschließend fühlt sich der Druck nicht mehr so schwer an und man kann entspannter durch den Tag gehen. Eine weitere Möglichkeit sind die Freunde. Denn das Treffen von Freunden und vor allem auch der Austausch mit ihren Problemen können einem helfen, mit Stress besser umzugehen. Sie wissen vielleicht auch Möglichkeiten und Wege, mit Stress besser klarzukommen. Reger Austausch mit seinen Freunden und Klassenkameraden kann helfen, damit die Belastung nicht zu viel wird und man darunter leiden muss. Auch ein Urlaub in den Ferien kann hilfreich sein. Durch ein neues Umfeld, andere Leute und einer anderen Mentalität entledigt man sich seinen alltäglichen Problemen und kann durchatmen. Man vergisst schnell alles, was zuhause auf einen wartet, und auch für welche Arbeit man noch lernen muss und kann für die Dauer des Urlaubs komplett abschalten und nur das tun, was man möchte. Eine weitere Möglichkeit, wie Schüler besser mit Stress umgehen können, ist, sich in der ersten Woche des Schuljahres mit den Lehrern zusammen zu setzen und versuchen die Klassenarbeiten auf das gesamte Schuljahr zu verteilen. Oft wird der Stress in der Schule durch zu viele Arbeiten auf einmal ausgelöst. Durch eine Verteilung der Klassenarbeiten kann man den Stress etwas abbauen und so den aufgezeigten Beschwerden aus dem Weg gehen. Eine letzte Methode ist ein Hobby, egal was, Hauptsache, man beschäftigt sich nach der Schule mit etwas, an dem man Spaß hat und Freude.

.

.

„Schüler im Stress“ ist für diese eine Herausforderung, die sie lösen müssen, sei es durch kritische Anfragen an sie selbst, ob dieser Stress nötig ist, sei es durch Gespräche mit anderen und Änderung von äußeren Stressfaktoren. Umgekehrt ist der Stress-Spiegel der Schule ein erstes „Trainingslager“ für den deutlich stärkeren Stress in Studium und Beruf.