Name: Klasse: Datum:

Stressreaktionen - gute und schlechte Seiten des Stresses

Aufgabenstellung:

1. Schreibe die Wörter in die richtigen Lücken!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe den Text noch einmal ohne Fehler in dein Heft ab!

Stress ist eine normale Reaktion unseres _____ auf Herausforderungen oder Gefahren. Wenn wir Stress haben, werden verschiedene _____ wie Adrenalin freigesetzt. Hormone sind Botenstoffe, die Signale in unserem _____ übertragen. Diese Hormone machen uns wachsam und bereit für schnelle _____.

Unser Herz schlägt schneller und wir atmen schneller. So kommt mehr Sauerstoff in unser _____ und unsere Muskeln. Das nennt man "Kampf-oder-Flucht-Reaktion". Es ist eine sehr alte _____, die schon unsere Vorfahren hatten, wenn sie sich vor Tieren oder anderen Gefahren schützen mussten.

Aber _____ ist nicht immer schlecht. Ein bisschen Stress kann uns sogar helfen, besser zu arbeiten oder schneller zu lernen. Das _____ ist, wenn der Stress zu viel wird oder zu lange anhält. Dann kann er uns krank machen. Zum Beispiel kann man durch zu viel Stress _____ oder Magenprobleme bekommen.

Es gibt auch verschiedene Arten von Stress. Akuter Stress tritt _____ auf und geht schnell wieder weg. Chronischer Stress ist langanhaltend und kann uns _____ krank machen. Man sollte daher versuchen, den Stress zu reduzieren, zum Beispiel durch _____, Musik hören oder mit Freunden reden.

ernsthaft	Hormone	Reaktionen	Körpers	Kopfschmerzen	Reaktion
plötzlich	Stress	Gehirn	Sport	Problem	Körper

Im Internet unter: https://unterricht.schule/lueckentext-material/biologie/stressreaktionen-gute-und-schlechte-seiten-des-stresses