

---

## DGUV Lernen und Gesundheit

### Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

#### Gute Pause ohne Handy

Digitale Medien zu nutzen gehört für junge Erwachsene zur Lebenswirklichkeit. Wird das Smartphone während der Arbeitszeit oder in der Schule noch (notgedrungen) in der Tasche gelassen, ist die Nutzung in den Pausen und in der Freizeit dafür umso intensiver. Gefühlt legen die Digital Natives das Smartphone nur zum Schlafen aus der Hand. Tatsächlich zeigen Studien, dass Jugendliche ihr Smartphone etwa 100 mal am Tag aktivieren. Das hat Einfluss auf das Pausenverhalten und Erholungskompetenz der Jugendlichen: Effektives Stressmanagement wird durch den ständigen Blick aufs Handy verhindert. Erholbare Pausen sind jedoch für die Kreativität, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit eine wichtige Voraussetzung.

Die Unterrichtsmaterialien **Gute Pause ohne Handy** vermitteln folgende Inhalte:

- Statusbestimmung: (Wie stark bestimmt das Handy das Pausenverhalten?)
- Gesundheitliche Auswirkungen fehlender Offline-Pausenzeiten
- Grundsätze zur Erhaltung der Pausenkompetenz
- Digital Detox-Strategien zur Verbesserung der Erholungsfähigkeit
- Arbeitsrechtliche Konsequenzen bei unangemessen häufigem privaten Gebrauch des Smartphones während der Arbeitszeit

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) > Webcode: lug1001084

## **DGUV Lernen und Gesundheit**

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals **DGUV Lernen und Gesundheit** sind nach Jahrgangsstufen im allgemeinbildenden und Themen im berufsbildenden Teil gegliedert. Sie enthalten in der Regel direkt im Unterricht einsetzbare Arbeitsblätter, Folien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und durch eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

[www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Kontakt Redaktion:

Universum Verlag, Stefanie Richter (Redakteurin DGUV Lernen und Gesundheit)

E-Mail: [srichter@universum.de](mailto:srichter@universum.de)

---

Ansprechpartner

Stefanie Füchter  
[stefanie.fuechter@universum.de](mailto:stefanie.fuechter@universum.de)

Tel.: 0611 . 90 30 - 244  
Fax: 0611 . 90 30 – 379

Universum Verlag GmbH  
Taunusstraße 54