

## DGUV Lernen und Gesundheit

### Neue Unterrichtsmaterialien für die Berufsbildende Schule

#### Bewegung und Gesundheit

Nie hat sich der Mensch so wenig bewegt, wie er es heute tut. Dieser bewegungsarme Lebensstil hat ihn von dem entfremdet, wofür er eigentlich ausgestattet ist: permanente Bewegung, die er für eine Vielzahl von Vorgängen im Körper braucht. Auch für die Gehirnfunktion und unser psychisches Wohlergehen ist körperliche Aktivität unerlässlich.

Die aktuellen Unterrichtsmaterialien sensibilisieren junge Menschen für das Thema „Bewegung und Gesundheit“. Sie lernen die physiologischen und psychologischen Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit kennen und beschäftigen sich mit der Frage: Warum siegt im Alltag oft die Bequemlichkeit? Ergänzt werden die Materialien durch Erkenntnisse und Tipps aus der Motivationsforschung, damit die Schülerinnen und Schüler einmal gefasste Vorsätze leichter umsetzen.

Die Unterrichtsmaterialien **Bewegung und Gesundheit** vermitteln folgende Inhalte:

- Welche Auswirkungen hat körperliche Bewegung auf die Gesundheit und den Körper bzw. was passiert bei Bewegungsmangel?
- Was versteht man unter Bewegung und was unter Sport?
- Mechanismen von Motivation: Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?
- Sportarten für junge Leute: Was reizt mich? Was würde ich gerne ausprobieren?

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) > Webcode: 1050951

## DGUV Lernen und Gesundheit

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals [DGUV Lernen und Gesundheit](http://www.dguv.de/lug) 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 RSS-Feed.

Kontakt:

Universum Verlag, Karen Guckes-Kühl (Redakteurin DGUV Lernen und Gesundheit)

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

---

Ansprechpartner

Martina Beuting  
[martina.beuting@universum.de](mailto:martina.beuting@universum.de)

Tel.: 0611 . 90 30 - 271  
Fax: 0611 . 90 30 – 379

Universum Verlag GmbH  
Taunusstraße 54