

DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

Leben in Balance

Die Gefahr von Sinnkrisen und gesundheitlichen Problemen steigt, wenn es neben der Arbeit keine weiteren Lebensbereiche gibt, die für den Menschen von emotionaler Bedeutung sind oder für die er schlicht keine Zeit findet. Zu einem gelingenden Leben gehört die Fähigkeit, die unterschiedlichen Lebensbereiche (Life Domains) so zu kombinieren, dass einerseits nichts zu kurz kommt, andererseits aber nichts das gesamte Leben dominiert.

Das Ziel dieser Unterrichtsmaterialien besteht darin, Auszubildende aller Branchen für das wichtige Thema Life Balance zu sensibilisieren. Schließlich haben die jungen Menschen angesichts der demographischen Entwicklungen der nächsten Jahrzehnte eine lange Lebensarbeitszeit mit großen Herausforderungen vor sich und müssen mit ihren Ressourcen gut haushalten, sprich: auf sich aufpassen. Wer ein ganzes Arbeitsleben zufrieden, lernbereit und gesund bleiben will, sollte früh darüber nachdenken, wie sich die verschiedenen Bereiche des Lebens austarieren und unter einen Hut bringen lassen.

Die Unterrichtsmaterialien **Leben in Balance** vermitteln folgende Inhalte:

- Statusbestimmung: Wie sieht Ihre derzeitige Lebensbalance aus?
- Auswirkungen fehlender Lebensbalance: Ist diese Verteilung gut für Sie?
- Bedeutung einer ausgewogenen Lebensbalance: Was können Sie dafür tun?
- Grundsätze für das erfolgreiche Ausbalancieren aller Bereiche

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > **Webcode lug1058434**

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 Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Kontakt Redaktion:

Universum Verlag, Gabriele Albert (stv. Chefredakteurin DGUV Lernen und Gesundheit)

E-Mail: <mailto:gabriele.albert@universum.de>

Ansprechpartner

Martina Beuting
martina.beuting@universum.de

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

Universum Verlag GmbH
Taanusstraße 54