

DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe II

Mehr Selbstachtung!

Junge Menschen sind oft zu kritisch mit sich selbst. Damit setzen sie sich unter Stress. Sie können jedoch lernen, der Spirale von negativen Gedanken entgegenzuwirken und freundlich und verständnisvoll mit sich umzugehen. Das hilft ihnen, schwierige Situationen besser zu bewältigen.

Ziel der aktuellen Unterrichtsmaterialien ist es, den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, sich mit ihren inneren Bewertungsmustern zu beschäftigen. Mit konkreten Übungen trainieren sie, sich selbst nachsichtiger und mitfühlender zu begegnen.

Die Unterrichtsmaterialien **Mehr Selbstachtung!** vermitteln folgende Inhalte:

- Stressabbau fängt im Kopf an
- Innere Bewertungsmuster erkennen
- Übungen für mehr Selbstachtung
- Atem- und Entspannungsübung

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > Webcode: lug1064861

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!

Blieben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Kontakt Redaktion:

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

E-Mail: gabriele.albert@universum.de

Ansprechpartner

Martina Beuting
martina.beuting@universum.de

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

Universum Verlag GmbH
Tanusstraße 54