

---

## Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe I und Berufsbildende Schulen

[+++ Tod und Trauer in der Schule – Sekundarstufe I +++](#)

[+++ Richtig Pause machen – Berufsbildende Schulen +++](#)

Ansprechpartner:

Melanie Stichter  
melanie.stichter@universum.de

Tel.: 0611 . 90 30 - 377  
Fax: 0611 . 90 30 – 379

Universum Verlag GmbH  
Taunusstraße 54  
65183 Wiesbaden

## DGUV Lernen und Gesundheit

### Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

#### Richtig Pause machen

Ohne Pause durcharbeiten lohnt sich nicht – zumindest nicht auf Dauer. Es mindert die Leistung, erhöht die Fehlerquote und vergrößert die Unfallgefahr. Regelmäßige bewusste Pausen sind wichtig. Wir brauchen sie im Job und in der Freizeit, um kreativ, leistungsfähig und gesund zu bleiben. Das gilt gerade auch für junge Menschen in der Berufsvorbereitung und -ausbildung, die immer mehr Anforderungen Stand halten müssen.

Experten wissen: Alle 90 Minuten braucht der Mensch eine fünf- bis zehnminütige Arbeitsunterbrechung. Und nach etwa vier Stunden ist eine längere Pause von mindestens 30 Minuten nötig, um wieder zu neuen Kräften zu kommen. Die aktuellen kostenlosen Unterrichtsmaterialien für den Unterricht an Berufsbildenden Schulen möchten für das Thema Pausengestaltung sensibilisieren und den positiven Wert regelmäßiger und sinnvoll gestalteter Pausen bewusst machen.

Die Unterrichtsmaterialien **Richtig Pause machen** vermitteln folgende Inhalte:

- Alarmsignale des Körpers bei Überlastung erkennen und ernst nehmen
- Persönliche Leistungskurve kennen und ausnutzen
- Möglichkeiten sinnvoller Pausengestaltung
- Rechtliche Aspekte

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter <http://www.dguv.de/lug> > Webcode: 1029575

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

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