

---

## DGUV Lernen und Gesundheit

### Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

#### Multitasking und Psyche

Während des Telefonierens Mails checken? Kein Problem. Musik hören und dabei Hausaufgaben machen? Ganz normal. Für viele junge Menschen gilt es als selbstverständlich, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen – ob in der Freizeit oder im Ausbildungsbetrieb. Doch bringt Multitasking wirklich Vorteile oder überfordert es nicht viel eher?

Die aktuellen Unterrichtsmaterialien verdeutlichen, dass das gleichzeitige Erledigen mehrerer Aufgaben zu mehr Stress und Fehlern führt. Das schadet der Gesundheit und erhöht das Unfallrisiko. Ziel ist, dass die Berufsschülerinnen und -schüler erkennen, in welchen Situationen sie sich durch ihr Verhalten überlasten oder gefährden. Darüber hinaus erfahren sie, was sie tun können, um Multitasking am Arbeitsplatz zu vermeiden.

Die Unterrichtsmaterialien **Multitasking und Psyche** vermitteln folgende Inhalte:

- Was ist Multitasking und was hat das mit Aufmerksamkeit zu tun?
- Kann man Multitasking lernen?
- Was ist das Gefährliche beim Multitasking?
- Wann sollte Multitasking auf jeden Fall vermieden werden?
- Strategien gegen Multitasking am Arbeitsplatz

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) > Webcode: lug1001142

## **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!

---

Redaktionelle Ansprechpartnerin

Karen Guckes-Kühl  
karen.guckes-kuehl@universum.de

Tel.: 0611 . 90 30 - 230  
Fax: 0611 . 90 30 – 379

Universum Verlag GmbH  
Tanusstraße 54