

---

## Neue Unterrichtsmaterialien – Januar 2017

**Sekundarstufe I**  
Haltung bewahren

**Berufsbildende Schulen**  
Emotionsarbeit

Universum Verlag GmbH  
Tanusstraße 54  
65183 Wiesbaden

Tel.: 0611 . 90 30 - 244  
Fax: 0611 . 90 30 – 379

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe I

### Haltung bewahren

Seit Rückenschmerzen sich zur Volkskrankheit entwickelt haben und die Belastungen des Alltags zum großen Teil im Sitzen bewältigt werden, kommt der Gesundheitsorientierung – auch im Sportunterricht – eine zentrale Bedeutung zu. Im schulischen Kontext ist zudem von besonderer Relevanz, dass bei über 80 Prozent der Rückenschmerzen keine organischen Schädigungen vorliegen, Schmerzen vielmehr durch Muskeln, Faszien, Sehnen oder Bändern bedingt sind und durch ein entsprechendes Training vermieden bzw. beseitigt werden können.

Darüber hinaus kommt der Schule für die gesamte Bewegungsbiographie eine große Bedeutung zu, weil in ihr Einstellungen und Haltungen gebildet werden, die sich bis ins Erwachsenenalter durchziehen.

Die Unterrichtsmaterialien **Haltung bewahren** thematisieren

- die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der eigenen Haltung
- die Sensibilisierung für eine funktionale Beckenstellung
- muskuläre Dysbalancen zu verstehen und zu vermeiden
- Kräftigungsübungen zu entwickeln und auszuführen
- Dehnungsübungen zu entwickeln und auszuüben

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) > Webcode: lug1001219

### 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!

Kontakt Redaktion:

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

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

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

### Emotionsarbeit

Immer schön lächeln, auch wenn man sich ganz anders fühlt? Ganz schön anstrengend auf die Dauer! In vielen Berufen wird einfach erwartet, dass man die eigenen Gefühle im Griff hat. Vor allem negative Emotionen wie Wut, Ärger oder auch Trauer sollen normalerweise nicht gezeigt werden und „zu Hause“ bleiben. Das ist nicht immer einfach, sondern verlangt große Anstrengungen. Die eigenen Gefühle gezielt so steuern zu können, dass für andere ein bestimmtes erwartetes oder erwünschtes Gefühl zum Ausdruck kommt, nennt man Emotionsarbeit. Und die lässt sich lernen.

Um belastende Emotionsarbeit für die Beschäftigten zu reduzieren, ist es zum einen wichtig, Arbeitsplätze nach bestimmten Vorgaben zu gestalten. Zum anderen sollten vor allem Beschäftigte in Dienstleistungsberufen gut auf diese Anforderungen vorbereitet sein und wissen, wie sie diese bewältigen können. Genau an diesem Punkt setzen die vorliegenden Unterrichtsmaterialien an. Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Methoden kennen, die ihnen eine kognitive Neubewertung von emotionalen Situationen ermöglichen.

Die Unterrichtsmaterialien **Emotionsarbeit** vermitteln folgende Inhalte:

- Auswirkungen von Emotionsarbeit
- Der Unterschied zwischen Oberflächen- und Tiefenhandeln
- Wege zum Tiefenhandeln
- Betriebliche Maßnahmen

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) > Webcode: lug1001208

### 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!

Kontakt Redaktion:

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

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