

---

## DGUV Lernen und Gesundheit

### Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe II

#### Umgang mit Schulstress

Dass Schülerinnen und Schüler sich nicht nur gestresst fühlen, sondern es auch nachweislich sind, mag nicht verwundern. Schon in der Mittelstufe ist ihr „Arbeitstag“ inklusive Hausaufgaben und Vorbereitungszeiten so lang wie der vieler Berufstätiger. Der Erwartungs- und Leistungsdruck ist häufig enorm. Gut, wenn Fähigkeiten der Stressprävention schon in jungen Jahren geschult und rechtzeitig mit der Vermittlung beispielsweise von Regulations- und Entspannungstechniken begonnen wird. Dies ist auch im Hinblick auf die Anforderungen in Studium und Beruf von Bedeutung, weiß man doch, dass der erfolgreiche Umgang mit psychischen Belastungen zu den wichtigsten Herausforderungen der modernen Arbeitswelt zählt.

Mit diesen Unterrichtsmaterialien werden vor allem Schülerinnen und Schüler der gymnasialen Oberstufe an das Thema Stress und Stressprävention herangeführt.

Die Unterrichtsmaterialien **Umgang mit Schulstress** vermitteln folgende Inhalte:

- Was sind Stressoren?
- Welches sind die jeweiligen individuellen Stressoren?
- Wie bewertet man persönlich „Stress“ und nimmt belastende Situation wahr?
- Was sind adäquate und erfolgsversprechende Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung?
- Wie kann die Gruppe zur Verminderung von Stress in der Schule beitragen?

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) > Webcode: lug894866

## **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

Stefanie Richter  
stefanie.richter@universum.de

Tel.: 0611 . 90 30 - 272  
Fax: 0611 . 90 30 – 381

Universum Verlag GmbH  
Taanusstraße 54