

DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

Stress

Die im Jahr 2010 erschienenen Unterrichtsmaterialien zum Thema „Stress“ wurden methodisch neu konzipiert und fachlich aktualisiert. Die hohen Klickzahlen der vergangenen Jahre zeigen, wie wichtig dieses Thema für Auszubildende und ihre Lehrkräfte ist. Dies unterstreicht auch eine Stresstudie der Techniker Krankenkasse. Nach ihr fühlt sich gut die Hälfte aller Deutschen ständig unter Strom. Besonders betroffen seien junge Leute im Studium und beim Einstieg ins Berufsleben. Da auch die Unfallkassen und Berufsgenossenschaften seit Jahren einen Anstieg negativ beurteilter Arbeitsbelastungen verzeichnen, widmen sie sich unter anderem mit diesen Unterrichtsmaterialien ihrem Präventionsauftrag.

Die Materialien sensibilisieren junge Auszubildende für den Umgang mit Stress und seinen Auswirkungen. Sie setzen sich mit ihrer eigenen Belastungssituation auseinander und erfahren nicht nur, dass stressige Situationen sehr individuell empfunden werden, sondern auch in einem hohen Maß von den eigenen Bewertungsmustern und Bewältigungsstrategien abhängen. Auf der Grundlage ihres Vorwissens, ihrer Diskussionen und Recherchen erarbeiten sich die Lernenden selbstständig ein Basiswissen und sammeln praktische Erfahrungen mit kurzen Entspannungsübungen.

Die Unterrichtsmaterialien **Stress** vermitteln folgende Inhalte:

- Was ist Stress?
- Was verursacht Stress?
- Was passiert bei Stress?
- Was kann man gegen Stress tun?

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > Webcode: lug1002009

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, Präsentationsmaterialien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

www.dguv.de/lug Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!
Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Redaktionelle Ansprechpartnerin

Gabriele Albert
gabriele.albert@universum.de

Tel.: 0611. 90 30 - 326
Fax: 0611. 90 30 - 379

Universum Verlag GmbH
Taunusstraße 54