

DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für die Primarstufe

Kinder im Stress

Erschreckend viele Schülerinnen und Schüler berichten schon im Grundschulalter davon, Stress zu haben. Oft wird dieser ausgelöst durch Leistungsdruck und eine hohe Erwartungshaltung der Eltern. Zudem sind viele Kinder auch am Nachmittag so verplant, dass Möglichkeiten der Entspannung durch Spielen, Tagträumen und echte Freizeit immer seltener werden. Da die an sie gerichteten Anforderungen in der weiterführenden Schule kaum sinken werden, ist es umso wichtiger, bereits Grundschulkinder dafür zu sensibilisieren, auf ihre (seelische) Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu achten.

Das Unterrichtsmaterial regt die Kinder dazu an, sich spielerisch damit zu befassen, in welchen Situationen sie sich subjektiv gestresst fühlen. Sie üben sich darin, Stressfaktoren zu erkennen, zu hinterfragen und zu bewerten. Dazu nehmen die Kinder unter anderem gedanklich oder im Rollenspiel einen Perspektivenwechsel vor und reflektieren ihre eigenen Gefühle und die anderer Kinder und Personengruppen. Außerdem enthält das Unterrichtsmaterial Vorschläge für Entspannungsmethoden, die sich gut in den Schulalltag integrieren lassen.

Die Unterrichtsmaterialien **Kinder im Stress** vermitteln folgende Inhalte:

- Stress hat viele Gesichter
- Was Stress auslösen kann
- Ideen zur Stärkung des Wohlbefindens
- Entspannungsmethoden

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > Webcode: lug1002103

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

Stefanie Richter
stefanie.richter@universum.de

Tel.: 0611 9030 272
Fax: 0611 9030 379

Universum Verlag GmbH
Taunusstraße 54
65183 Wiesbaden