
DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe II und Berufsbildende Schulen

Raus aus der Gewohnheitsfalle

Jeder Mensch hat seine individuellen Gewohnheiten. Diese automatisierten Handlungen erleichtern uns den Alltag, da für sie keine bewussten Entscheidungen mehr getroffen werden müssen. Doch manche Gewohnheiten können auch sehr hinderlich oder sogar gesundheitsschädigend sein, zum Beispiel Dinge immer wieder aufzuschieben oder unkontrolliert Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin oder Computerspiele zu konsumieren.

Die Unterrichtsmaterialien sensibilisieren Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II für diese „Eigenmacht“ in ihrem Gehirn. Durch Selbstbeobachtungen erkennen sie, wie schwierig es ist, die automatisierten Prozesse mit dem bloßen Willen in neue Bahnen zu lenken. Die Schülerinnen und Schüler lernen, welche hirneingeschalteten Vorgänge hinter der Gewohnheitsbildung stecken. Schließlich nutzen sie das neue Wissen, um persönliche Gewohnheitsfallen aus ihrem Alltag schrittweise zu verändern.

Die Unterrichtsmaterialien **Raus aus der Gewohnheitsfalle** vermitteln folgende Inhalte:

- Energiesparmuster des Gehirns
- Erkennen persönlicher Gewohnheitsfallen durch angeleitete Selbstbeobachtungen
- Strategien zur Vermeidung schädlicher und zum Aufbau nützlicher Gewohnheiten

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > Webcode: lug1002389

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

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

Tel.: 0611 9030 230
Fax: 0611 9030 379

Universum Verlag GmbH
Taunusstraße 54