

---

## Neue Unterrichtsmaterialien – Dezember 2018

### **Sekundarstufe II** Raus aus der Gewohnheitsfalle

### **Berufsbildende Schulen** Heben und Tragen Arbeitsschutz im Beruf Berufsbedingte Allergien

Universum Verlag GmbH  
Taunusstraße 54  
65183 Wiesbaden

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

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe II

### 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 hirnpfysiologischen 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](http://www.dguv.de/lug) -> Webcode: lug1002389

### DGUV Lernen und Gesundheit

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals [DGUV Lernen und Gesundheit](http://www.dguv.de/lug) 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. Der **Digitale Lernraum der DGUV** ist eine Weiterentwicklung des Schulportals. Mit seinen interaktiven und multimedialen Lernaktivitäten wie Tests, Umfragen, Quiz oder Blitzlichtabfragen eignet er sich insbesondere für offene Lernformen. Er kann mit verschiedenen mobilen Endgeräten oder Desktop-PCs genutzt werden.

[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, Karen Guckes-Kühl (Redakteurin DGUV Lernen und Gesundheit)

E-Mail: [karen.guckes-kuehl@universum.de](mailto:karen.guckes-kuehl@universum.de)

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Aktualisierte Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

Das DGUV Schulportal stellt seit dem Jahr 2010 monatlich Unterrichtsmaterialien für Allgemein- und Berufsbildende Schulen online. Es liegt in der Natur der Sache, dass im Laufe dieser Jahre Inhalte, Fotos, Links und Quellen veralten und aktualisiert werden müssen. Im Dezember 2018 haben wir aus diesem Grund die folgenden drei Unterrichtsmaterialien entsprechend überarbeitet:

### Heben und Tragen

Eine der vielen möglichen Ursachen für Rückenschmerzen sind zu schwere, falsche und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz – und das über viele Jahre hinweg. Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass sie selbst sehr viel dafür tun können, ihre Wirbelsäule gesund und beschwerdefrei zu erhalten.

Sie finden die Materialien unter: [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) -> Webcode: lug1002362

### Arbeitsschutz im Betrieb

Arbeits- und Gesundheitsschutz ist eine gemeinsame Anstrengung vieler Beteiligten, die sich als Investition in die Gesundheit und Unversehrtheit der Beschäftigten bezahlt macht. Umso wichtiger ist es, dass bereits Berufsanfängerinnen und -anfänger darüber Bescheid wissen, was unter betrieblichem Arbeitsschutz zu verstehen ist und wie dieser im eigenen Betrieb umgesetzt wird.

Sie finden die Materialien unter: [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) -> Webcode: lug904288

### Berufsbedingte Allergien

Ziel der Lerneinheit ist es, junge Leute für allergene Belastungen am Arbeitsplatz und damit verbundene Risiken zu sensibilisieren. Sie schätzen mit Hilfe eines Tests ihr eigenes Allergierisiko ein und erarbeiten selbstständig die wichtigsten Schutzmaßnahmen.

Sie finden die Materialien unter: [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) -> Webcode: lug1002386

### DGUV Lernen und Gesundheit

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals [DGUV Lernen und Gesundheit](http://www.dguv-lug.de) 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. Der [Digitale Lernraum der DGUV](http://www.dguv-lug.de) ist eine Weiterentwicklung des Schulportals. Mit seinen interaktiven und multimedialen Lernaktivitäten wie Tests, Umfragen, Quiz oder Blitzlichtabfragen eignet er sich insbesondere für offene Lernformen. Er kann mit verschiedenen mobilen Endgeräten oder Desktop-PCs genutzt werden.

[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: [galbert@universum.de](mailto:galbert@universum.de)