

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 Juni 2021 haben wir aus diesem Grund die folgenden Unterrichtsmaterialien überarbeitet:

Richtig trinken (BBS)

Ohne Wasser funktioniert im menschlichen Körper praktisch nichts, deswegen müssen wir ausreichend trinken, um gesund zu bleiben. Diese Unterrichtsmaterialien stellen die Trinkgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler auf den Prüfstand: Wie viel trinken sie über den Tag verteilt? Wie viel Wasser braucht der Mensch überhaupt? Würde regelmäßiger trinken gut tun? Woran erkennt man, dass der Körper Wassernachschub braucht? Um diese Frage zu beantworten, führen die jungen Leute unter anderem ein Trinktagebuch, berechnen ihre empfohlene Trinkmenge und versuchen mithilfe eines Trinkplans die gewonnenen Erkenntnisse praktisch umzusetzen. Mehr unter: www.dguv-lug.de, Webcode: lug1007063

Jugend- und Trendgetränke (BBS)

Natürlich kommt es beim Trinken nicht nur auf die Menge an, sondern auch darauf, was man trinkt – und hier greifen vor allem junge Leute häufig lieber zu gesüßten und koffeinhaltigen Getränken als zu Wasser. Das ist wegen der damit verbundenen hohen Energiezufuhr und anderer Nebenwirkungen im Sinne einer gesunden Ernährung nicht unproblematisch. Daher setzen sich die Schülerinnen und Schüler in diesen Unterrichtsmaterialien kritisch mit aktuellen Trendgetränken auseinander. Sie werden in die Lage versetzt, eine fundierte Entscheidung zu treffen, wie sie mit diesen Getränken im Alltag umgehen möchten. Mehr unter: www.dguv-lug.de, Webcode: lug1066369

www.dguv.de/lug Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!