

DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

Gut schlafen

Tagsüber müde und abends fit: Jugendliche und junge Erwachsene leiden häufig unter einem gestörten Schlaf-wach-Rhythmus. Das kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit, die Motivation und auf das eigene Unfallrisiko haben. Die Unterrichtsmaterialien erklären jungen Beschäftigten die Auswirkungen von Schlafmangel und Müdigkeit und motivieren sie, länger anhaltende Schlafprobleme nicht zu ignorieren, sondern eine passende persönliche Schlafstrategie zu entwickeln.

Die Unterrichtsmaterialien **Gut schlafen** vermitteln folgende Inhalte:

- Was stört unseren Schlaf?
- Warum ist guter Schlaf so wichtig?
- Tipps für eine gute Schlafhygiene

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > Webcode: lug1003448

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!