
DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe II

Innere Stabilität statt digitaler Stress

Aktuelle Nachrichten auf dem Handy, Einladungen zu Online-Spielen, das neueste Bild auf Instagram – Medienkonsum macht Spaß, weil damit bestimmte Bedürfnisse erfüllt werden.

Viele Jugendliche äußern inzwischen aber auch Unzufriedenheit über ihren Medienkonsum: Sie betrachten das Smartphone als ungewollten Zeitfresser, sind von den zahlreichen Nachrichten auf ihrem Handy genervt oder von den Möglichkeiten der Social Media überfordert.

Wann werden Online-Angebote zur digitalen Überflutung? Wie können Jugendliche innerlich stabil und achtsam mit sich und ihrer Zeit umgehen? Diese Unterrichtsmaterialien machen Jugendlichen ihren Medienkonsum sowie die dahinterstehenden Bedürfnisse bewusst und verleihen ihnen wieder Kontrolle über ihr eigenes Handeln.

Die Unterrichtsmaterialien **Innere Stabilität statt digitaler Stress** vermitteln folgende Inhalte:

- Reflexion des eigenen Medienkonsums und der dahinterstehenden Bedürfnisse
- Gefühle und Bedürfnisse nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- Achtsamkeitsübungen zum besseren Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Alternative Strategien, mit denen sich die Bedürfnisse im realen Leben erfüllen lassen

Diese Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv-lug.de → Webcode: lug1003513

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 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 Mediensammlung ergänzt.

www.dguv-lug.de Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien! Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Redaktionelle Ansprechpartnerin: Karen Guckes-Kühl, karen.guckes-kuehl@universum.de,

Tel.: 0611 90 30 230, Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden