

# P-Seminar: „Walk of health“ - Gesundheit – (k)ein Thema für junge Menschen?!

Lehrkraft: StDin C. Breutel-Egner

Leitfach: Biologie

**1. Allgemeine Studien- und Berufsorientierung**

**2. Projektthema:** Ausarbeitung, Erprobung und Evaluierung von Stationen rund um das Thema „Gesundheit“ – Gestaltung eines „walk of health“

**Begründung und Zielsetzung des Themas:**

*Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben“*  
(Oskar Wilde)

Gesundheit wird oft als „das höchste Gut“ bezeichnet, doch was heißt es, gesund zu leben? In der Kindheit und Jugend wird das Fundament sowohl für ein gesundheitsbewusstes Verhalten im Erwachsenenalter, als auch für viele spätere Krankheiten gelegt. Das Wechselspiel von ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und einem guten Stressmanagement stellt die wesentlichen Pfeiler gesundheitsbewussten Lebens dar.

Ziel des Seminars soll sein, den Schülerinnen und Schülern (der Unter- und Mittelstufe) an unterschiedlichen Stationen die Möglichkeiten einer gesunden Lebensweise aufzuzeigen, sozusagen einen „walk of health“ zu gestalten. Dabei müssen eine (gesunde) Ernährung und das Essverhalten ebenso betrachtet werden wie sinnvolle sportliche Betätigung und der positive Umgang mit Stresssituationen. Aber auch die Fähigkeit, sich aktiv an gesundheitlich relevanten Entscheidungen (z.B. in einem Arztgespräch) zu beteiligen, also als „mündiger Patient“ die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, muss beleuchtet werden. Hierzu gehört neben dem nötigen Wissen über den eigenen Körper auch ein Überblick über unser Gesundheitssystem sowie die kritische Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten, sich (Fach)Informationen zu beschaffen (Stichwort „Dr. Google“).

Neben den Informationen durch die Fachleute lernen die Schülerinnen und Schüler den selbstständigen Umgang mit Fachliteratur ebenso kennen wie die Projektplanung und -durchführung sowie Präsentation der Ergebnisse ihrer Arbeit. Die Auseinandersetzung mit diesem sozial wie auch ökonomisch wichtigen Thema fördert Kompetenzen wie die Fähigkeit zur Kommunikation und Bewertung sowie die emotionale Reifung und das Verantwortungsbewusstsein der jungen Menschen.

Halb-jahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien) und Beobachtungen für das Zertifikat
11/1	Sept. - Feb.	<b>BUS-Phase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problematik der Studien- und Berufsorientierung (Bedeutung, Kriterien, Vorgehensweisen)</li> <li>• Schülerselbsteinschätzung</li> <li>• Persönliche Recherche über Studiengänge bzw. Berufsbilder</li> <li>• Entwicklung eines Fragebogens für die Treffen mit externen Partnern (z.B. Studien- bzw. Ausbildungsdauer, Zulassungsbedingungen, Anstellungschancen, Verdienstmöglichkeiten, Schlüsselqualifikationen,...)</li> <li>• Austausch und Gespräche im Seminar</li> <li>• Entwicklung einer eigenen (möglichst realistischen) beruflichen Perspektive und eines Alternativplans</li> <li>• Entwicklung einer Bewerbungsmappe</li> <li>• Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche</li> </ul>	keine Bewertung der „persönlichen Phase“  Bewertung von: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächsbeiträgen</li> <li>• Rechercheergebnissen</li> <li>• Zertifikat - Bestätigung über die Teilnahme an der Orientierung</li> </ul>

## P-Seminar: „Walk of health“ - Gesundheit – (k)ein Thema für junge Menschen?!

11/2	März - Juli	<b>Projekt-Phase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Projektmanagement</li> <li>• Fachwissenschaftliche Aspekte zu gesunder Ernährung, Bewegung, Stressmanagement</li> <li>• Exkursionen (Klinikum, Apotheke,...)</li> <li>• Fachvorträge/ Gespräche mit: Ärzten, Sanitätern, Krankenkassen,...</li> </ul> <p>(die Referenten werden zusätzlich jeweils zu ihrem beruflichen Werdegang und Alltag sowie zu Chancen und Risiken in ihrem Berufsfeld befragt)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideensammlung/ Ausarbeitung und Erprobung von Aktivitäten rund um das Thema Gesundheit</li> <li>• Bearbeitung der Einzelaspekte in Kleingruppen (7 einzelne Aktionen, Gesamtorganisation, Finanzierung,...)</li> <li>• Einteilung der Seminarteilnehmer in Kleingruppen zur Erfüllung der Einzelaufgaben</li> <li>• Projektarbeit: Zielformulierung und Risikoanalyse</li> <li>• Inhaltliche Orientierung mit dem jeweiligen Arbeitsauftrag (z.B. Beschäftigung mit Fachliteratur, Auswerten von Interviews, Suche nach möglichen Kooperationspartnern,...)</li> <li>• Praktische Arbeit mit ständiger Diskussion der eventuell auftretenden Probleme in sporadischen Seminarsitzungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächsbeiträge</li> <li>• ev. Planung einer Exkursion</li> <li>• Beschaffung und Auswertung von Informationen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzreferate zu den individuellen Beiträgen</li> </ul>
12/1	Sept. - Feb.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluierung/ Fortführung der praktischen Arbeit</li> <li>• Projektarbeit: Moderations- und Präsentationstechniken</li> <li>• Individuelle Auswertung der Ergebnisse und Vorstellung im Seminarplenum</li> <li>• Konzeption der Projektpräsentation (Presse, Datum,...)</li> <li>• Projektpräsentation im Rahmen z.B. eines Projekttag in der Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit</li> <li>• Feedbackrunde incl. Abschlussgespräch mit jeder/m Schüler/in zu den Seminarbeiträgen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individueller Beitrag zur Projektpräsentation</li> <li>• Individueller P-Seminar-Bericht (Portfolio)</li> </ul>
<p>Externe Partner, die voraussichtlich beteiligt sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• GutDrauf (BZgA)</li> <li>• Stiftung Gesundheitswissen „Pausenlos gesund“</li> <li>• Klinikum Altmühlfranken</li> </ul>			

Datum und Unterschriften der Lehrkraft

**P-Seminar: „Walk of health“**  
**- Gesundheit – (k)ein Thema für junge Menschen?!**

Datum und Unterschrift der Schulleitung