

# Wahlpflichtfach: Glück und Gesundheit

„Es ist nicht leicht, das Glück in sich selbst zu finden, Aber unmöglich, es woanders zu finden.“ (Agnes Repplier)



Ablauf der  
zwei  
Schuljahre

1. Schuljahr:  
Schwerpunkt Glück  
und Wohlbefinden

2. Schuljahr:  
Schwerpunkt  
Gesundheit



Glück als Unterrichtsfach - was soll das  
denn jetzt?  
Warum brauchen wir ein Schulfach Glück?

# Unterrichtsinhalte der Zukunft

Alles, was wir unterrichten, sollte sich von Maschinen unterscheiden!“

- **Wir müssen die Art wie wir unterrichten radikal ändern**
- **Lehrer sollten aufhören, lediglich Wissen zu vermitteln**
- **Kinder sollten etwas Einzigartiges lernen:**
  - Werte
  - Überzeugungen
  - unabhängiges Denken
  - Sorge für Andere
  - Sport
  - Musik, Malen, Kunst... **Kritische Urteilsfähigkeit und Kreative Gestaltungskompetenz! L und Ss als „Future Designer“**

[www.schulmedientage.de](http://www.schulmedientage.de)

Alles, was wir unseren Kindern beibringen, muss sich von dem unterscheiden, was Maschinen können - fordert Jack Ma von #Alibaba. #WEF18 #Davos



Jack Ma auf World Economic Forum 2018

# Warum ist Glück und Wohlbefinden wichtig ?

Fritz-Schubert-Institut

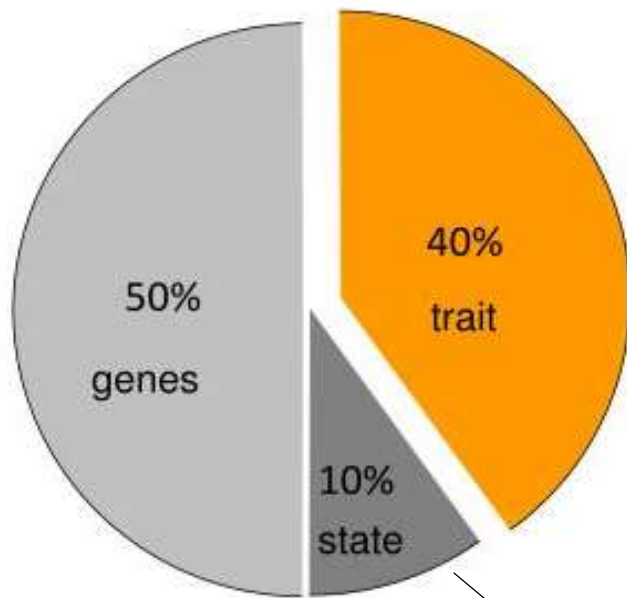
Menschen, die sich wohlfühlen sind:

- sozialer (University of Illinois)
- kreativer (Harvard Business School)
- lösungsorientierter (University of California)
- engagierter (Gallup Institut Deutschland)
- belastbarer und gesünder (Harvard Public School of Health)

**als andere.**



# Kann man Glück lernen?



**Einstellung,  
Verhaltensweisen**  
Konsistenz  
Resilienz

- Fazit: Glück und Zufriedenheit sind erlernbar

Quelle: „The How of Happiness“  
Sonja Lyubomirsky (2008)

Äußere Umstände

# Schulfach Glück: Ziel und Inhalt

**Inhalt:** Hier geht es um **den/die Schüler/in, er/sie** ist der Unterrichtsinhalt.

**Lernziel:** Wohlbefinden

**Kompetenzerwerb:**

- Lebenskompetenz (Kompetenzen, mit denen man unbekannte Dinge im Leben bewältigen kann.)

- Lebensfreude (Lebenskompetenz kann sich nur entfalten, wenn man Lebensfreude hat.)

- Mündigkeit (Ich kann selbst gestalten und mit dem umgehen, was passiert. Dies setzt Ressourcen und Kompetenzen voraus, die du hier lernst.)

# Curriculum: Was machen wir im Glücks-unterricht?

Vom Erdulder...

...zum Gestalter!



Modul 1: Stärken



Modul 2: Visionen



Modul 3: Entscheiden



Modul 4: Planen

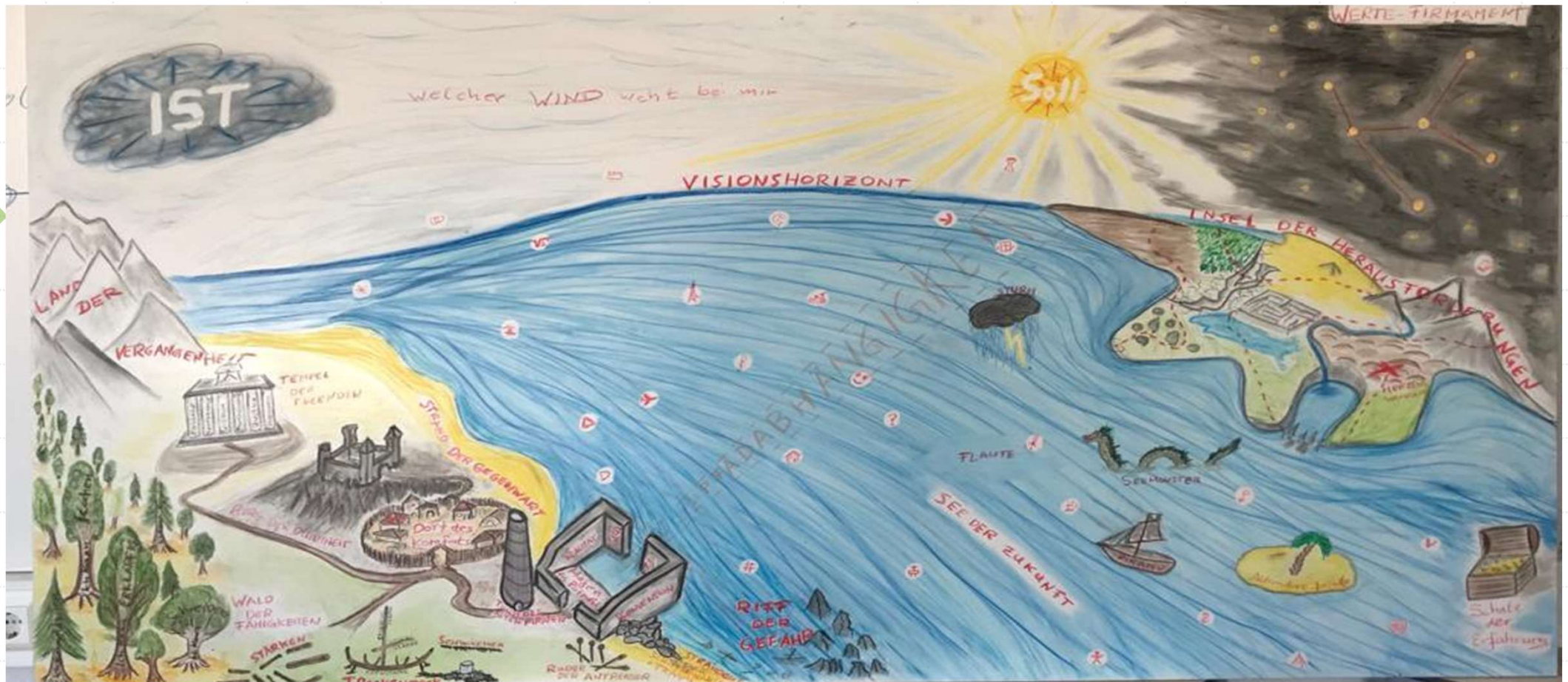


Modul 5: Umsetzen



Modul 6: Bewerten/Reflektieren





"Schulfach" Glück - Eine Abenteuerreise zu Dir selbst!

# 5. Grundschemata einer Glücksstunde:

- 1. Energizer (z.B. kotzendes Känguruh)
- 2. Reflexion der letzten Stunde
- 3. Hinführung zum neuen Thema
- 4. Lernexperiment zum neuen Thema
- 5. Reflexion
- 6. Hausaufgabe im Glücksheft

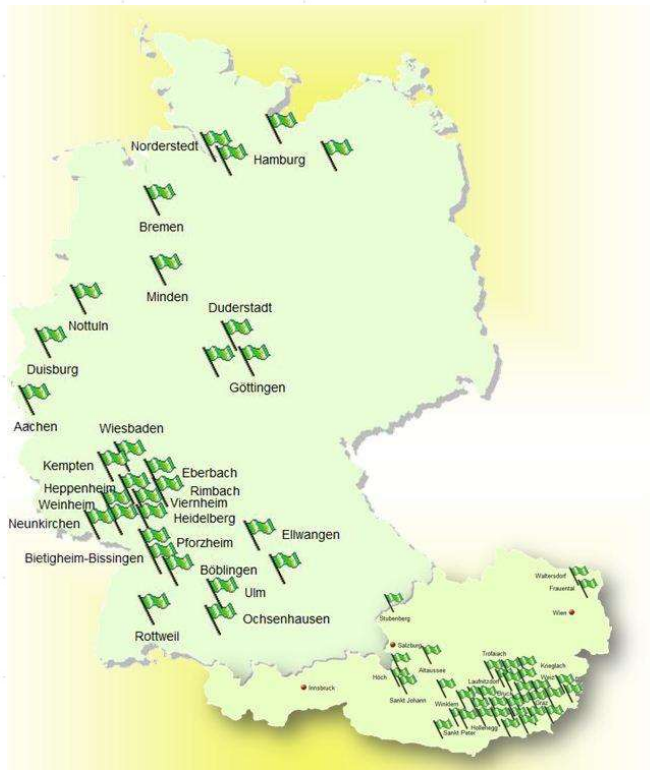




## 7. Theoretischer Background: Der Tetraeder



# Das „Schulfach Glück“ wird bereits an über 200 Schulen und Institutionen eingesetzt



FSI-Karte Auswahl „Glücks-Schulen“ in Deutschland

©Fritz-Schubert-Institut

## 2. Schuljahr – Schwerpunkt Gesundheit

**Vertiefung in den folgenden Themenbereichen**  
–  
**teilweise bereits bekannt aus der Unterstufe**

➤ Organe, wie z.B. der Haut (wozu dient diese, wie kann ich sie schützen,...)

➤ dem Herz-Kreislauf-System (was ist das nochmal und wozu dient uns das?)



➤ z.B. Blut- und Organspende (was kann ich mir darunter vorstellen?)

## 2. Schuljahr – Schwerpunkt Gesundheit

### Grundlagen der Ersten-Hilfe



- Theoretische Grundlagen der Ersten-Hilfe im Wechsel mit praktischen Übungseinheiten
- Hintergrundinformationen zu Bereichen der Ersten-Hilfe
- Der Erwerb eines Erste-Hilfe-Scheins ist möglich!

## 2. Schuljahr – Schwerpunkt Gesundheit

### Ernährung – der gesunde Umgang mit Nahrung



- Bestandteile der Nahrung (Wiederholung und Vertiefung aus der Unterstufe)
- Verarbeitung der Nahrung und Nahrungsergänzungstoffe
- Einblicke in die Themen Allergien, Unverträglichkeiten, Diäten und Essstörungen

## 2. Schuljahr – Schwerpunkt Gesundheit

**Was sonst  
noch wichtig  
ist?**

➤ Viele der aufgeführten Themen sind Vorschläge, an denen wir uns orientieren können. Andere interessante Themen sind aber auch denkbar!!!



➤ Der Erste-Hilfe-Schein kann nur ausgestellt werden, wenn sowohl die theoretischen als auch die praktischen Anteile bestanden werden.



➤ Wie in allen Wahlpflichtfächern schreiben wir zwei Klassenarbeiten pro Halbjahr. Davon kann eine Arbeit auch durch z.B. eine Ausarbeitung ersetzt werden.





Fragen???