

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

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

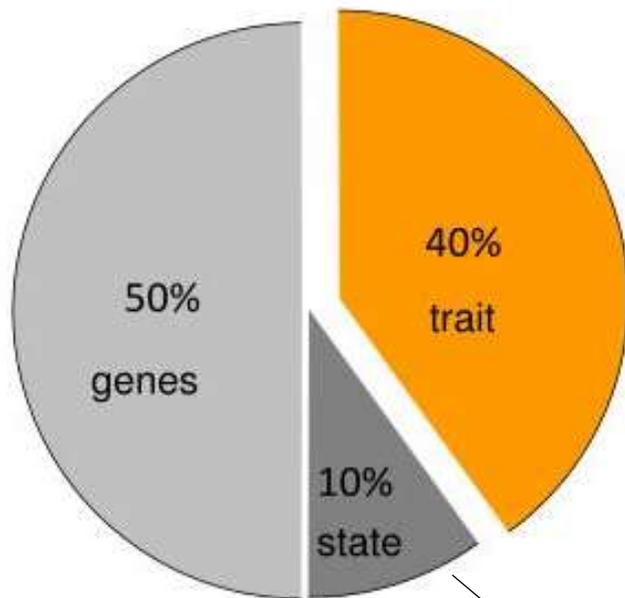
Menschen, die sich wohlfühlen sind:

- 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



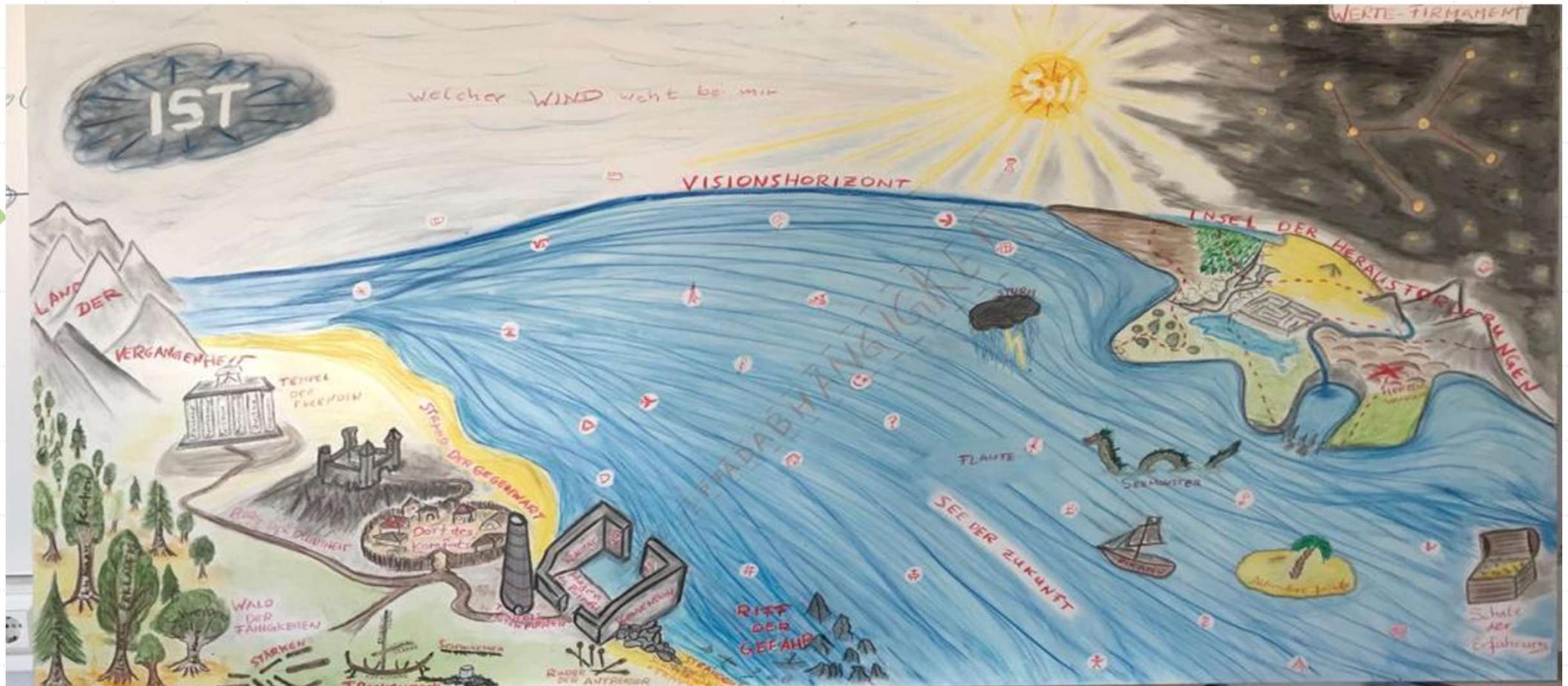
Modul 4: Planen



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



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???