

Expedition Gesundheit

**Gesundheit und
Gesunderhaltung
als
Unterrichtsfach**

Förderung der Gesundheitskompetenz

Ziel: Verantwortung für die eigene Gesundheit mit den Bedingungen der heutigen Umwelt übernehmen zu können.

Gesundheit

- Was heißt Gesundheit in der heutigen Welt?
- Belastungen der Gesundheit heute?

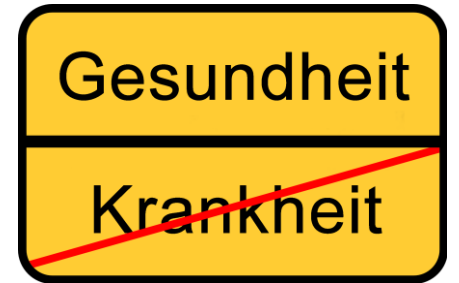


Krankheit

Gesundheit

Vorsorge

Jahrgang 9



Wahl- und **Pflicht**module

Wann fühle ich mich gesund?

Wenn ich mich bewege....

Der Bewegungsapparat

- Knochenaufbau
- Gelenke
- Muskulatur
- Die Bedeutung von Sport und Bewegung

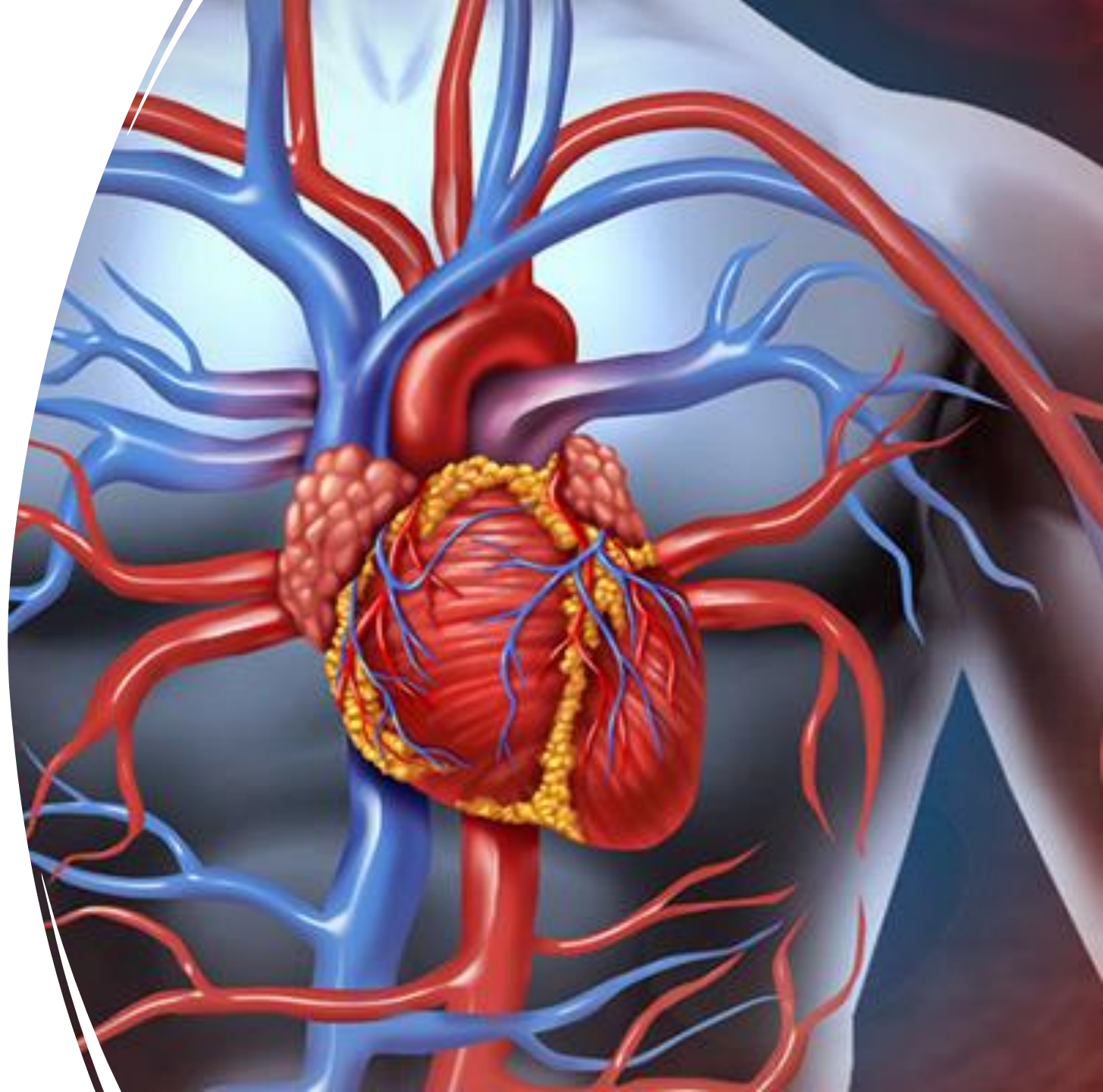


Wann fühle ich mich gesund?

Wenn mein Herz gleichmäßig schlägt...

Das Herz- Kreislaufsystem

- Aufbau und Funktion des Herzens
- Blutgefäße
- Körper- und Pfortaderkreislauf
- Gefährdungen und Vorbeugen von Krankheiten (Defibrillator)



Wann fühle ich mich gesund?

Wenn ich durchatmen kann...

Das Atmungssystem

- Aufbau und Stoffwechsel der Atmungsorgane
- Gefährdungen und Vorbeugen von Krankheiten

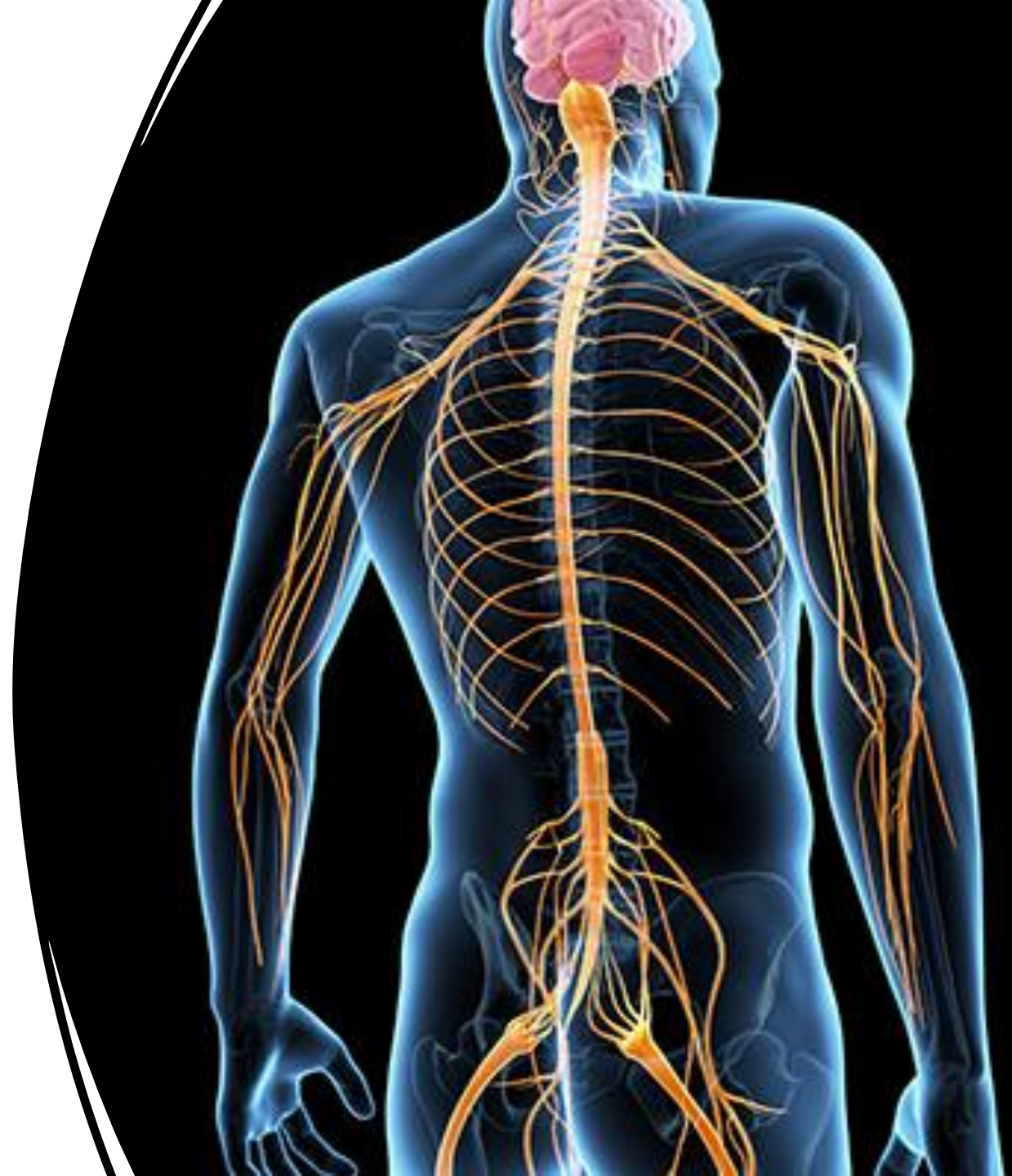


Wann fühle ich mich gesund?

Wenn ich ruhig und gelassen bin....

Das Nervensystem

- Bau und Funktion des Nervensystems
- Bedeutung von Schlaf
- Stress und seine Auswirkungen
- Resilienz und Resilienzerwerb

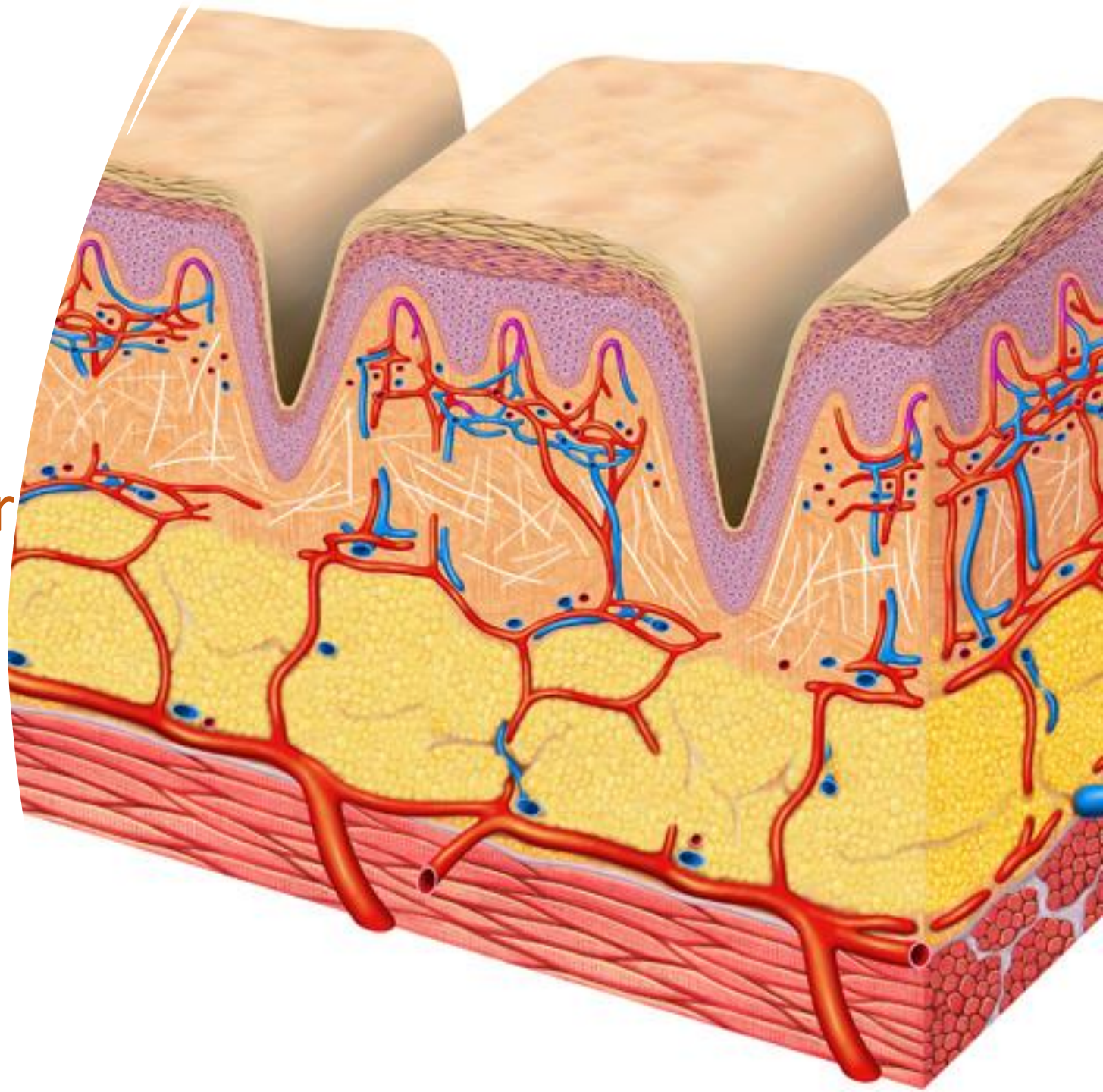


Wann fühle ich mich gesund?

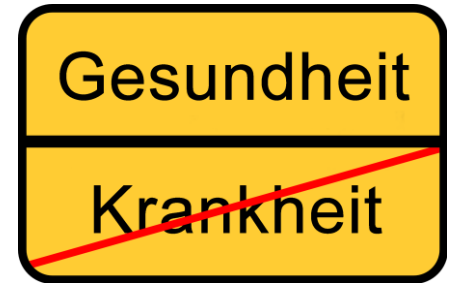
Wenn ich mich in meiner Haut wohlfühle...

Die Haut

- Aufbau der Haut
- Funktion der Haut
- Hautpflege und Gefährdung der Haut durch Umwelteinflüsse



Jahrgang 10



Schwerpunktmodul

Ernährung

Wann fühle ich mich gesund?

Wenn ich Appetit habe und mir das Essen schmeckt

Unsere Ernährung :

- Nährstoffe, gesunde Ernährung,
- Nahrungsmittelqualität,
- Ernährungsformen
- ernährungsbedingte Krankheiten
- Klimafreundliche Ernährung





Ernährung in der heutigen Welt

Der Mensch in seiner Umwelt

Unsere Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Welt

DAS KLIMAFORUM



Der Unterricht

- **Unterrichtsthemen als Pflicht- und Wahlmodule**
- **Wissenserwerb dient dem Kompetenzerwerb, für die eigene Gesundheit sorgen zu können**
- **Hoher praktischer Anteil** (Experimente, Laborarbeit, Schulküche ...)
- **Außerschulische Lernorte**
- **Teamarbeit**
- **Projektarbeit**

Gesundheitsökologie

In dem Fach **Gesundheitsökologie** wird

- deine **NEUGIERDE** gefragt, scheinbar banale Dinge zu hinterfragen
- dein **FORSCHERGEIST** gefordert, um die Ursache und Wirkung von Dingen, die Dir im Umgang mit Deiner Gesundheit begegnen, zu erkennen.
- dein **TEAMGEIST** gefragt beim Arbeiten im Labor und in Projekten.
- dein **INTERESSE** gefordert mehr über gesundheitliche, ökologische und damit auch gesellschaftliche Zusammenhängen kennenzulernen.

Gesundheitsökologie

Die schulischen Anforderungen sind wie in **allen** Fächern des Wahlpflichtbereichs:

- Das Fach wird als Nebenfach gewertet.
- Es werden pro Halbjahr zwei Arbeiten geschrieben.
- Die sonstige Mitarbeit umfasst: mündliche Mitarbeit, im Unterricht ausgearbeitete schriftliche Leistungen, Referate und Präsentationen...
- Das Fach wird zwei Jahre (Jg. 9/ 10) unterrichtet.

Auf Wiedersehen

**Expedition
Gesundheit**

