

Bräuchte Ideen für einen Kurs "Gesundheit und Entspannung"

Beitrag von „Firelilly“ vom 13. April 2016 10:18

Warum nicht etwas Theorie auch machen. Erarbeite mit den Schülern doch psychologische Themen. Das könnten auch Referate sein (spart einem ja Arbeit, was sinnvoll ist, wenn man fachfremd unterrichten muss). So könnt eine Gruppe recherchieren, was Stress überhaupt ist. In der Psychologie gibt es da viele verschiedene Konzepte. Andere Gruppen könnten sich mit der Theorie zur Stressreaktion des Körpers und deren medizinische Folgen auseinandersetzen. Wieder eine andere Gruppe mit den Forschungsergebnissen, wie Meditation das Stressempfinden verändert und welche körperlichen Auswirkungen Meditation hat. Das könnte auch biologisch werden, wenn sie über Muster von Hirnwellen in verschiedenen Bewusstseinszuständen da recherchieren.