

Bräuchte Ideen für einen Kurs "Gesundheit und Entspannung"

Beitrag von „Trantor“ vom 13. April 2016 08:05

Guten Morgen 😊

Ich übernehme die Dauervertretung für eine langfristig erkrankte Kollegin in einem Wahlpflichtkurs "Gesundheit und Entspannung" in der Berufsfachschule. Die Kollegin ist leider nicht erreichbar und ich überlege, was ich da alles so machen kann, zumal sie ausgebildete Yoga-Lehrerin ist und ich davon keine Ahnung habe. Ich möchte da allerdings nicht ständig progressive Muskelentspannung machen und Mandalas malen lassen. Hat jemand von Euch da noch Ideen? Ich stelle mir vor, da nicht nur irgendwelche Übungen zu machen, sondern auch irgendwie die Schüler mal über ihren Lebensstil reflektieren zu lassen.

Danke 😊

Ach ja ... geht morgen schon los und vermutlich bis zum Ende des Schuljahres 😊

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.

Beitrag von „Trantor“ vom 13. April 2016 11:11

Zitat von Firelilly

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.

An so etwas dachte ich auch, aber Du hast die Themen jetzt viel besser formuliert 😊

Beitrag von „Wollsocken“ vom 13. April 2016 11:46

Ein spezielles Thema, das mir spontan einfällt (weil ich selber davon betroffen bin ...) sind "Rückenschmerzen". In den meisten Fällen sind hier nämlich muskuläre Verspannungen und/oder schlicht Bewegungsmangel die Ursache. Leider rennen immer noch viel zu viele Leute zum Orthopäden und lassen sich dort irgendwelches wüstes Zeug spritzen. Ich wette, Du findest mehrere Lernende im Kurs, die damit schon mal selbst konfrontiert waren oder zumindest im näheren Umfeld jemanden kennen, der damit Probleme hat. Da gibt es sicher Filmmaterial bei Youtube, das man schauen kann, sie können selber recherchieren und vllt. sogar individuelle Übungspläne aufstellen und im Selbstversuch rausfinden, dass oft schon einfache Übungen, die man nur regelmässig machen muss, enorme Verbesserung bringen. Gehört auch Ernährung mit zum Inhalt des Kurses?

Beitrag von „Trantor“ vom 13. April 2016 12:09

Zitat von Wollsocken

Gehört auch Ernährung mit zum Inhalt des Kurses?

Ich kann quasi machen, was ich will. Wir sind meines Wissens sowieso die einzige Berufsfachschule in Hessen, die wirklich den Wahlpflichtunterricht auch durchführen, alle anderen Schulen nutzen die Stunden ohne Wahlmöglichkeiten zur Verstärkung der Hauptfächer.

Beitrag von „marie74“ vom 13. April 2016 15:19

Zitat von Trantor

Ich übernehme die Dauervertretung für eine langfristig erkrankte Kollegin in einem Wahlpflichtkurs "Gesundheit und Entspannung" in der Berufsfachschule.

Am besten du machst erst noch eine Ausbildung zum Entspannungstherapeuten 😊 Und ich würde jede Stunde mit einer Entspannungsrunde beginnen. Abwechselnd geleitet von Schülern.

<http://www.ifse.info/entspannungspaedagoge>

Tja, als Berufsschullehrer muss man eben flexibel sein. Ich war vor meiner Versetzung auch einige Jahre an der Berufsschule und habe dann auch Hauswirtschaftslehre-Theorie unterrichtet. Ohne Ahnung zu haben von Ernährungswissenschaft.

Beitrag von „alias“ vom 13. April 2016 15:25

An den Werkrealschulen in Ba-Wü gibt es ein Wahlpflichtfach "Gesundheit & Soziales".

Das geht so etwa in deine Richtung.

Schau mal hier:

<http://www.autenrieths.de/links/wapgus.htm>

Beitrag von „Schantalle“ vom 13. April 2016 15:43

<https://www.lehrerforen.de/thread/42195-br%C3%A4uchte-ideen-f%C3%BCr-einen-kurs-gesundheit-und-entspannung/>

Sind das 45 oder 90 min.?

Zitat von Trantor

Ich stelle mir vor, da nicht nur irgendwelche Übungen zu machen, sondern auch irgendwie die Schüler mal über ihren Lebensstil reflektieren zu lassen.

Vielleicht kann jeder das vorstellen, was er macht, um gesund und entspannt zu bleiben? Ich tippe mal drauf, dass du Sportler bist- einmal wird z.B. gemeinsam geradelt. Andere machen sich vielleicht lecker Salat zu Hause und bringen Rezepte mit und ihr kocht gemeinsam. Vielleicht meditiert ja auch jemand, hört Musik, singt, schreibt Raps, schraubt an Autos rum, liest, macht Karate oder hat sonst ein Hobby, das er vorstellen kann (und im besten Falle können die anderen das dann mal ausprobieren).

Beitrag von „Trantor“ vom 14. April 2016 08:03

Danke erstmal für die Ideen. Heute kläre ich erst mal mit den Schülern, was sie so gemacht haben in der Vergangenheit, und ob sie selbst Wünsche haben.

Zitat von Schantalle

Sind das 45 oder 90 min.?

Eigentlich sogar 2x 90 Minuten pro Woche, aber in dem Kurs müssen wir es auf eine Doppelstunde kürzen, mehr ist nicht drin bei mir (und ich schenke dem Staat schon wieder etliche Vertretungsstunden, die ich nicht machen müsste ... naja, ist halt meine Abteilung und der Wahlpflichtunterricht war mal meine erste Innovation).

Beitrag von „Jens_03“ vom 14. April 2016 08:49

Eine ehemalige Kommilitonin von mir forscht am stressreduzierenden Effekt von "Dr. Wald", also dem Effekt von Waldspaziergängen zur Entspannung. Auch das könnte man vielleicht als

Versuch machen. Blutdruck und Ruhepuls in verschiedenen Umgebungen, zweite Messung nach zehn Minuten Spaziergang, etc. Vergleich Stadt, Zoo, Agrarlandschaft, See und Wald; vorher Freizeitverhalten reflektieren lassen.

Umgang mit Stress kann weiterhin auch Joggen, etc. sein - das habe ich bei meinen Pferdemädels im Unterricht immer gerne vor dem Hintergrund des Themas "Verhaltensstörungen und Problemverhalten" thematisiert. Es gibt für die Verhaltensstörungen aus dem Verhaltenskreis "Lokomotion" die Definition des "gleichförmigen Laufens ohne Ziel", man läuft also vor nichts weg und nirgendwo hin, sondern läuft um des Laufens willen. Interessant ist, dass es hier einen Trainingseffekt gibt - das Pferd muss also immer länger laufen, um Stress abzubauen. Da kann man toll diskutieren.

Beitrag von „Trantor“ vom 14. April 2016 09:36

[Zitat von Jens_03](#)

Pferdemädels



Beitrag von „zreamo“ vom 14. April 2016 22:28

Progressive Muskelentspannung ist immer gut. Ich habe immer Kampfsport als sehr meditativ empfunden, aber das geht wohl nicht.

Jeder bringt eine Gymnastikmatte mit und dann erzählst du ihnen, was sie spüren, bewegen sollen und so. Klappt echt super. Mal einen Tennisball unter den Popo und der Rücken wird super entlastet.

Gibt auch bestimmte Yoga-Figuren bei Youtube, bestimmte Übungen mit Tisch und Stuhl. Also so kurzfristige Sachen.

Dann so Wahrnehmungssachen. Oder du lässt jeden Kursteilnehmer Übungen heraussuchen und die stellen sie dann reihum vor. 😊

Beitrag von „Trantor“ vom 15. April 2016 07:53

[Zitat von zreamo](#)

Jeder bringt eine Gymnastikmatte mit

Wir haben sogar einen Yogaraum, wo Matten und ähnliches vorhanden sind.

Beitrag von „Trantor“ vom 15. April 2016 07:56

[Zitat von marie74](#)

Am besten du machst erst noch eine Ausbildung zum Entspannungstherapeuten

Ich habe mir das mal angeguckt, finde ich sehr interessant und würde es gerne mal machen, aber irgendwie fehlt mir die Zeit dazu 😞

Beitrag von „kecks“ vom 15. April 2016 12:44

mh, vielleicht vernünftige yoga-vorturner per youtube ins klassenzimmer holen? da gibt's doch bestimmt was brauchbares.

Beitrag von „Schantalle“ vom 15. April 2016 14:48

[Zitat von kecks](#)

mh, vielleicht vernünftige yoga-vorturner per youtube ins klassenzimmer holen? da gibt's doch bestimmt was brauchbares.

Ja, Yoga mit Amiena- fachlich gut und überhaupt, da hat der Kollege dann auch was davon 😊