

## Seminar Kurs Gesundheit – Studien- und Berufsorientierung – P-Seminar

(Durchführung von Suchtpräventionsevents Klarsicht/ Grüner Koffer am Friedrich-Gymnasium)

<p><b>Fachübergreifend:</b> Gesellschafts- und Naturwissenschaften - Gesundheit im Kontext schulischen Alltags, Optimierung und Förderung eigener körperlicher und psychischer Gesundheit, Reflexion und Vertiefung von Suchtpräventionsaspekten und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen.</p>			
<p><b>Zielsetzung des Seminarkurses:</b> Ziel dieses Seminarkurses ist es, eine besondere Aufmerksamkeit und ein Verständnis für ein gesundes Leben zu entwickeln, eigenverantwortlich ein ganztägiges Projekt zum Thema Suchtprävention mit jüngeren Schülern vorzubereiten und durchzuführen und sich vorher Wissen und Methoden in Workshops und Schulungen anzueignen.</p>			
Kurs- halb- jahre	Mo- nate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Leistungs- nachweise und Be- wertungskriterien
11/1 vor den Events	<b>Aug. –Jan.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientierung, Einlesen in die Grundlagen schulischer Suchtprävention;</li> <li>• Recherche in Kooperationsbereiche in Gesundheitsthemen in der Region</li> <li>• ggf.: Ideenwerksatt: Entwicklung einer besseren Schule für alle</li> <li>• <i>Oktober:</i> Exkursion Lungenklinik Johanniter Krankenhaus: Deutscher Lungentag mit Vortrag zu Raucherprävention Dr. Konrad Wetzter und Live OP Professor Dr. Olaf Schega.</li> <li>• Schulung durch Chill-Out e.V: Cannabissuchtprävention mit dem Grünen Koffer</li> <li>• Schulung Klarsichtparcours mit dem Klarsichtkoffer</li> <li>• Teambildung zur Eventvorbereitung</li> <li>• Austauschworkshops mit dem SK12</li> <li>• Workshop „Psychische Erkrankungen verstehen“ ( Depressionen, Schul- und Prüfungsangst, Essstörungen, Borderline)</li> <li>• Durchgeführt von der Akademie für Gesundheitsberufe Luckenwalde</li> </ul>	<p>Fragebogen und Test zu den Grundlagen schulischer Suchtprävention.</p> <p>Unterrichtsaktivität bei den Workshops und im Seminarkurs</p>
11/2 Event- vorbe- reitung und Durch- führung	<b>Feb. – Juni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggf.: Workshop: Gesundheitsförderung und Resilienz inkl. Growth Mind Set (Dynamisches Selbstbild und Wachstumsdenken) durchgeführt durch Akademie für Gesundheitsberufe;</li> <li>• Ggf.: Entspannungs- u.o. Fitnesskurs zu Stressbewältigung (Sportpark)</li> <li>• Vorbereitung und Organisation der Stationen für die Eventtage</li> <li>• Erstellung und Design der Flyer, Lehrer- und Elternbriefe</li> <li>• Exkursion ins Berliner Medizinhistorisches Museum: Dem Leben auf der Spur</li> <li>• Durchführung zweier Eventtage für jeweils zwei 8te Klassen Anfang Juli 2024</li> </ul>	<p>Bewertung der Durchführung der Events</p> <p>Exkursionsbericht</p>
12/1	<b>Aug. –Dez.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit dem Verlauf der Projektarbeit als Lerngeschichte</li> </ul>	<p>Reflexion des eigenen Erfahrungszuwachses</p>

Eventreflexion:		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion und Resümee der Motivation und des persönlichen Beitrags zum Gelingen des Projekts;</li> <li>• Inwiefern hat mir die Teilnahme am Event/ SK geholfen mich in Hinblick auf meine Berufsziele zu orientieren?</li> </ul>	bei der Eventdurchführung. Exzerpt zu einem gesundheitlich-wissenschaftlichem Aufsatz; Exposé oder Thesenentwurf zur Reflexionsarbeit
12/2	<b>Jan. – März</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung des Seminars mit dem SK11 zur Erfahrungsweitergabe; Fragerunde von Team zu Team</li> <li>• Ggf.: Workshop Kennenlernen von Organsystemen</li> <li>• Akademie für Gesundheitsberufe</li> <li>• Visuelle und inhaltliche Gestaltung von digitalen Wandzeitungen zum ausgewählten Studiengang/ Berufsbild</li> <li>• Oder wahlweise: Konzeptausarbeitung- und Entwicklung für eine gesündere Schule</li> </ul>	Präsentation/ Verteidigung der Seminararbeit; Erfahrungsweitergabe im Seminarskurs 11/ Beteiligung in Seminaren Inhalt und Gestaltung Studiengang oder Konzeptentwurf

Mögliche Inhalte für den Seminarskurs:

1. Entwicklung und Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz zu Optimierung der Studier- und Berufsfähigkeit und der eigenen Persönlichkeit: Übungen und Aufgaben zur Selbstständigkeit, Verantwortungsbereitschaft, Belastbarkeit Kritikfähigkeit und Flexibilität sowie Engagement innerhalb der Projekt- und Seminarsgruppe;
2. Interaktion mit jüngeren SchülerInnen ( Jahrgangsstufe 8 und 9) bei der Durchführung von Suchtpräventionseventsprojekttage: Zuwachs an Selbstkompetenzen und Selbstwirksamkeit, Organisationsfähigkeit, Einfühlungs- und Durchsetzungsvermögen.
3. Interaktion mit Kooperationspartnern, dem Lehrerkollegium und der Schülerschaft durch Emails, Briefe, Umfragen, Telefonaten uvm.
4. Obligatorische Projekteventhemen: Klarsichtparcours als Tabak- und Alkoholsuchtprävention kombiniert mit dem Grünen Koffer als Cannabisprävention im Juni/ Juli
5. Optionale, wählbare Projektthemen: Konzeptausarbeitung für eine gesündere Schule