

Was macht uns gesund?

Dein Körper.
Deine Gefühle.
Dein Leben.

Ein WPK über deinen Körper, Gefühle, Stress und alles, was du für dein Leben wissen musst.



Körper



Gefühle



Denken



Schlafen



Gesundheit



Gesundheit bedeutet mehr, als nicht krank zu sein.

Unser Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle, Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stress hängen eng miteinander zusammen. In diesem Kurs untersuchen wir, was Gesundheit beeinflusst und was Menschen dabei hilft, sich körperlich und psychisch wohlfühlen.



Was dich erwartet

- ✓ Pubertät und Veränderungen im Körper
- ✓ Gefühle, Stimmung und was dahintersteckt
- ✓ Stress im Alltag und wie du damit umgehst
- ✓ Schlaf, Konzentration und mehr Energie
- ✓ Handy, TikTok, Gaming und dein Kopf
- ✓ Essen, Bewegung und was deinem Körper guttut
- ✓ Praktische Übungen, kleine Tests und Aktionen
- ✓ Ein eigenes Projekt zu einem Thema, das dich interessiert



Diesen Fragen gehen wir nach

- Warum bin ich manchmal so schnell genervt?
- Warum bin ich morgens oft müde?
- Was macht Stress mit meinem Körper?
- Was macht zu viel Handyzeit mit mir?
- Warum verändert sich meine Stimmung so schnell?
- Was brauche ich, damit es mir gut geht?
- Wie kann ich besser mit Herausforderungen im Alltag umgehen?



Das bringst du mit

- ✓ Interesse an Gesundheit und am menschlichen Körper
- ✓ Offenheit für neue Themen und gemeinsamen Austausch
- ✓ Zuverlässige Mitarbeit und Teamgeist
- ✓ Neugier und Lust, Neues auszuprobieren



So wird bewertet

- ✓ Mitarbeit im Unterricht
- ✓ Kursmappe und kurze Ausarbeitungen
- ✓ Praktische Aufgaben und Gruppenarbeit
- ✓ Präsentation oder Abschlussprojekt

