

WPU

Ernährung - Bewegung - Gesundheit

(EBG)



Was machen wir?

Wir alle wollen fit, gesund und leistungsfähig sein und auch noch gut aussehen! Doch wie erreicht man das?! Und das möglichst ein Leben lang?!

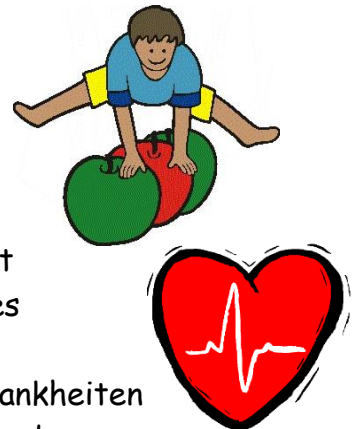
Man kann tatsächlich einiges selbst dafür tun, dass man gesund bleibt und sich in seinem Körper wohlfühlt. **Ernährung und Bewegung** - also eine gesunde Lebensführung - sind hierfür die richtigen Stichworte. In diesem Kurs geht es besonders um diese beiden Bereiche.

Aber wir befassen uns auch mit einem weiteren Aspekt, der die persönliche Lebensführung betrifft: die **Wirtschaft**. Um gesund und zufrieden zu leben, braucht man ein Einkommen. Wie man dieses sinnvoll einsetzt, welche **Rechte und Pflichten als Verbraucher** man hat, aber auch welche Möglichkeiten sich für die **eigene Lebensgestaltung** bieten, auch damit werden wir uns in diesem Kurs befassen.

Was kannst du lernen?

Im Bereich Gesundheit ...

- lernst du Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit kennen, sowie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Sport
- erwirbst du Wissen zu Nährstoffen sowie zum Stoffwechsel des Körpers
- befassen wir uns mit Essstörungen und ernährungsbedingten Krankheiten
- legen wir Diäten und Nahrungsergänzungsmittel auf den Prüfstand
- betrachten wir verschiedene Ernährungsformen und ihre Auswirkungen
- beschäftigen wir uns mit den Themen Sportpsychologie, Sportphysiologie und Sportmedizin.



Im Bereich Bewegung ...

- lernst du verschiedenen Sportarten kennen
- legen wir in einem Schuljahr den Schwerpunkt auf den Bereich Schwimmen
- planst du Übungseinheiten und setzt sie praktisch um
- befassen wir uns mit den Aspekten der Trainings- und Bewegungslehre



Im Bereich der Berufsorientierung ...

- lernst du verschiedene Ausbildungsberufe rund um Ernährung, Pflege und Gastronomie kennen
- schauen wir auf Zukunftsperspektiven
- zeigen wir Wege auf in eigenverantwortliche und selbständige Lebensführung.



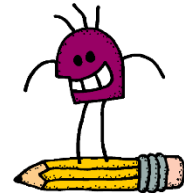
Im Bereich Verbraucherbildung ...

- lernst du, wo du dich als Verbraucher fundiert informieren kannst
- schauen wir auf Lebensmittelkennzeichnung, Verbraucherfallen und Werbung
- setzen wir uns mit nachhaltigem Käuferverhalten auseinander
- betrachten wir das Auskommen mit dem Einkommen.



Wie wird was bewertet?

- Praxis und Theorie (jeweils ca. 50%)
- Leistungsbewertung: Referate, Mappen, Notenkochen, praktische Prüfungen, schriftliche Tests, Teamwork, Sozialverhalten.



Wer sollte den Kurs wählen?

Du solltest ...

- offen dafür sein, verschiedene Speisen zu probieren - ganz wichtig!!
- gerne praktisch mit Lebensmitteln arbeiten und dabei bedenken, dass auch Putz- und Aufräumarbeiten dazugehören.
- Spaß an Bewegung haben.
- Interesse an Abläufen im Körper haben.
- Lust haben, aktiv den theoretischen Teil des Unterrichts mitzugestalten, z.B. durch Gruppenarbeiten, Referate, Präsentationen
- gerne im Team arbeiten.
- faires und soziales Miteinander wichtig finden.
- Interesse an den oben genannten Themen haben.

Du musst vor Kursbeginn das **bronzene Schwimmabzeichen besitzen !!!**

