

Formular zum Vorschlag eines Seminarkurses Wissenschaftspropädeutik

Lehrkraft: Fr. Kowalski		Leitfach: Biologie/ Sport	
Rahmenthema: „Natürliches Doping“ für die menschliche Leistungsfähigkeit			
<p>Zielsetzung des Seminarkurses, Begründung des Themas (ggf. Bezug zum Fachprofil): Die Schüler/-innen sollen die Kompetenz zum selbstständigen wissenschaftlichen Arbeiten erlangen. Die Verantwortung des eigenen Gesundheitszustands gewinnt in der heutigen Leistungsgesellschaft mehr und mehr an Bedeutung. Doch vielfach sind die Menschen mit Blick auf ihre Ziele und den damit einhergehenden Erfolgsdruck nicht mehr in der Lage, auf sich selbst und ihre Lebensweise zu achten. Sie laufen wie in einem Hamsterrad, ohne nach rechts und links zu schauen. Über kurz oder lang treten dann gesundheitliche Probleme auf, welche zunächst ignoriert, die eigene Leistungsfähigkeit immer weiter mindern, bis sie im schlimmsten Fall in einer Krankheit münden, z. B. Depression, Burn-Out-Syndrom oder Herzerkrankungen. Leider beweist die heutige arbeitende Bevölkerung diesen Trend. Im Jahr 2019 registrierte die AOK eine Verdopplung der Diagnose Burnout bei Ihren Mitgliedern innerhalb eines Jahrzehnts https://de.statista.com/statistik/daten/studie/239872/umfrage/arbeitsunfaehigkeitsfaelle-aufgrund-von-burn-out-erkrankungen/ 03.02.2022; 11:35 MEZ). Daher ist dieses Thema von höchster persönlicher und gesellschaftlicher Relevanz.</p>			
Kurshalbjahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Leistungsnachweise und Bewertungskriterien
1	Sep. – Okt. 17	Erarbeitung theoretischer Grundlagen	Vorträge, Mitarbeit während des Kurses
	Nov. 17 – Jan. 18	Erarbeitung theoretischer Grundlagen/ Eingrenzung von Themen, welche für Seminararbeiten dienen können und die Schüler motivieren	Test, Mitarbeit
2	Feb. – April 18	Erschließen einer effektiven Literatur- und Internetrecherche/ Zitieren/ Angabe von Quellennachweisen/ Quellenverzeichnis/ Erschließung und kritische Auswertung von Quellen/ Prinzip des Mindmappings zum Entwickeln von Fragestellungen zum ausgewählten Thema/ Erstellen eines Arbeitsplans/ Auswerten von Statistiken	kritische Auseinandersetzung mit Quellen, Erstellen einer sinnvollen Mindmap
	Mai – Juni 18	Gliederung einer Seminararbeit/ Zeitmanagement/ Einsatz von Visualisierungstechniken: Tabellen, Grafiken/ Erstellen von Inhalts-, Abbildungs- und Tabellenverzeichnissen/	Konzept der Seminararbeit, Mitarbeit
3	Aug. – Okt. 18	Betreuung der Seminararbeit - Kurzvorstellung der bisherigen Ergebnisse - gemeinsames Klären aufgetretener Probleme	Seminararbeit
	Nov. – Dez. 18	Erarbeiten der Gestaltung eines Vortrags (Verteidigung) der Seminararbeit: Umgang mit Power Point, Einsatz von Modellen	
4	Jan. – März 19	Schüler präsentieren ihre Arbeiten in einer Power-Point-Präsentation, als Vortrag, anhand von Modellen/ Reflektion und Einschätzung des Seminarkurses	Präsentation

Mögliche Themen für die Seminararbeiten (bitte mindestens sechs Themen angeben):

1. Wie wird Gesundheit zum gesellschaftlichen Problem?
2. Gesundheitssport - Konzepte und Ideen
3. Gesundheitsgefahren durch Sport (aus orthopädischer Sicht, Trainingslehre, Übertraining)
4. Gesunde Ernährung - (verschiedene Ernährungskonzepte)
5. Kritische Betrachtung von Ergänzungsmitteln
6. Distress und Eustress (biologische Hintergründe, Balance aus Anspannung und Entspannung, subjektive Wahrnehmung von Stress, Maßnahmen zur Entspannung, inklusive Entspannungstechniken)
7. Doping in der Geschichte
8. Steigerung der Leistungsfähigkeit durch Musik
9. Epigenetik - Sind unsere Gene beeinflussbar?

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminarkurses:

Exkursionen: Bibliothek, Krankenkasse