

Lehrkraft: Eva Hüttl

Leitfach: Biologie

Rahmenthema: Nur kein Stress

Zielgruppe: Alle

Zielsetzung und Beschreibung des Seminars:

Immer mehr Menschen weltweit leiden unter Stress. Stressbedingte Krankheiten nehmen seit Jahren deutlich zu und Ratgeber zum Umgang mit Stress finden reißenden Absatz.

Aber was setzt uns heutzutage derart unter Stress? Welche Stressfaktoren machen uns krank, uns was sind überhaupt stressbedingte Krankheiten?

Warum fühlt sich der Eine noch leistungsfähig und wohl in seiner Haut, während der Andere in der gleichen Situation bereits kurz vor dem Nervenzusammenbruch steht?

Welche Möglichkeiten gibt es Stress abzubauen?

Mit all diesen Fragen werden wir uns im Seminar beschäftigen. Wir werden Stressfaktoren in unserem Alltag bestimmen und Methoden zum Stressabbau, wie z.B. die von vielen Ärzten empfohlene progressive Muskelentspannung oder Yoga, ausprobieren.

Mögliche Formen der Leistungserhebung:

Bewertetes Gespräch, Referat, Experiment, Quellenanalyse, Glossar, Exzerpt, Protokoll, Präsentation von Recherche-Ergebnissen, Konkrete Organisations- und Planungsleistungen, Portfolio, Gliederungsentwurf, Exposé

Mögliche Themen für die Seminararbeiten: (bitte 6 Themen angeben)

1. Ausgebrannt – Was heißt eigentlich Burnout?
2. Stressbedingte Krankheiten des Nervensystems / Herz-Kreislaufsystems / Verdauungssystems
3. Die Wege aus dem Stress
4. Welche Berufsgruppen sind besonders „gestresst“ und warum?
5. Stressbedingte Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen
6. Sozialer Stress beim Menschen
7. Sozialer Stress bei Tieren
8. Ein Leben ohne Stress – gibt es das?

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars: (z.B. Exkursionen)

Teilnahme an einem Yogakurs möglich, Teilnahme an Vorträgen zum Thema Zeitplanung, Stress im Alltag, Burnout...

Keine mehrtägige Exkursion geplant.