

Gesundheit und Bewegung

GuB



Schwerpunkte des Faches:

- Die Schülerinnen und Schüler lernen Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Bewegung in Theorie und Praxis kennen.
- Sie erfahren, dass bewusste Ernährung und angemessene Bewegung - bzw. richtige Haltung - für eine gesunde Lebensführung Voraussetzung sind.

GuB ermöglicht Einblicke in die Bereiche:

1. Gesundheit

- Aufbau des Körpers und seiner Funktionen
(Knochen, Muskeln, Gelenke, Herz, Kreislauf, Blut, ...)
- Ernährung
- Hygiene
- Erste Hilfe
- Pflege
- Risiken von Doping, Alkohol und Drogenkonsum

GuB ermöglicht Einblicke in die Bereiche:

2. Bewegung

- außerschulische Bewegungsfelder
- Orientierungslauf
- Entspannungstechniken
- Yoga, Pilates, Aerobic
- Klettern
- Rückenschule
- Bewegungslandschaften
- Nordic Walking

GuB ermöglicht Einblicke in die Bereiche:

3. Berufsfelder

- Krankenhaus
- Physiotherapie
- Reha-Sport
- Fitness
- Altenpflege
- Sportvereine

Wer dieses Fach belegt, sollte Interesse haben an...

- ... gesunder Lebensweise.
- ... körperlicher Bewegung.
- ... neuen Bewegungserfahrungen.
- ... Berufen, die sich mit Gesundheit und Bewegung beschäftigen.