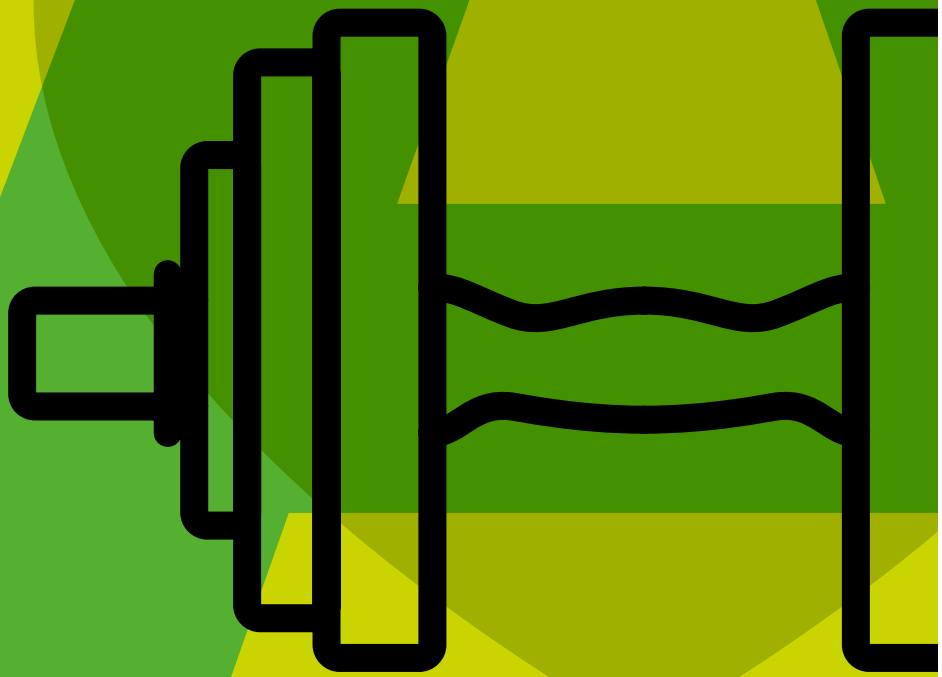
Akzentfach Bewegung und Gesundheit [ABuG]



KANTI BADEN

Kantonsschule Baden
5400 Baden

KANTON AARGAU

Bewegung und Gesundheit

Im Akzentfach ABuG stehen Fragen der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit im Zentrum. Wir beschäftigen uns mit körperlicher Fitness, psychischem Wohlbefinden und gesellschaftlichen Gesundheitstrends und entwickeln ein ganzheitliches Verständnis, wie körperliche, psychische und soziale Faktoren unsere Gesundheit beeinflussen. Ein wichtiger Bestandteil des Akzentfachs ist der projektartige Unterricht. Ausgehend von konkreten Fragestellungen untersuchen wir Gesundheitsthemen über einen längeren Zeitraum, führen eigene Experimente durch, messen Daten, werten sie aus und interpretieren sie. So entsteht eine enge Verbindung zwischen wissenschaftlichen Methoden und persönlichen Erfahrungen. Wir arbeiten sowohl selbstständig als auch in Gruppen. Mögliche Themen sind:

- Körper und Bewegung: Anatomie, Physiologie und die Anpassung des Körpers an Belastungen
- Training und Regeneration: Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Bedeutung von Erholung
- Mentale Gesundheit: Stress, Emotionen, Motivation und der Umgang mit Belastungen
- Resilienz und Regulation: Strategien zur Stressbewältigung und Selbstregulation
- Gesundheit im Alltag: Bewegung, Ernährung, Schlaf, soziale Beziehungen und Medienkonsum
- Prävention und Gesundheitsförderung
- Aktuelle Gesundheitstrends: Longevity, Nahrungsergänzungsmittel und Fitnesskultur
- Gesundheit in Wissenschaft und Medien

ABuG richtet sich an alle, die sich für den menschlichen Körper, Bewegung und gesundheitliche Fragestellungen an der Schnittstelle von Biologie, Sport und Psychologie interessieren.

Sportliche Höchstleistungen sind keine Voraussetzung. Neugier, kritisches Denken und Interesse an praktischer Projektarbeit hingegen schon.

Kontakt
Kanti Baden, Seminarstrasse 3, 5400 Baden
T 056 200 04 44, kanti.baden@ag.ch
www.kanti-baden.ch/gymnasium/ab-2027