

**THEMEN  
SEMINAR GR. 10**

# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & GESUNDHEIT

- **Selbstfindung & Selbstreflexion** → Tagebuch führen und eigene Entwicklung dokumentieren, Fragebogen über aktuelle Zufriedenheit, Zukunftspläne regelmäßig ausfüllen
- Eigene Kompetenzen stärken & neue bilden
- **Sporttage** wie z.B. tanzen, Trampolinhalle, Yoga
- Salutogenese, Stressbewältigung, Entspannungsübungen, **Meditation** (Traumreise?)
- Gesunderhaltende Maßnahmen
- Bewusste & gesunde Ernährung
- **Psychologie, Psychische Erkrankungen, Kinderpsychologie & Entwicklung im Kindesalter**

# FIT FÜR ´S LEBEN

- Berufsorientierung (Studiengänge, Ausbildungen, Jobmöglichkeiten,...)
- Weg in die Selbstständigkeit (Wohnungssuche, Steuererklärung, Bürokratie,...)
- Bewerbungsgespräche

# GESELLSCHAFT & POLITIK

- Suchtberatung
- **Besuch des Landtags**
- Diskussionen zu aktuellen politischen Themen (Planspiel?)
- Bundestag / EU (-Parlament)
- Auswirkungen der Pandemie Covid 19 auf Entwicklung von Kinder & Gesellschaft

# NACHHALTIGKEIT & UMWELT

- Ausflug zum Thema: Recycling & eigenes Recyclingprojekt
- **Nachhaltiger Konsum, z.B. Kleidung**
- **Nachhaltige Ernährung (vegan, vegetarisch)**
- Einsparung von Ressourcen im Alltag (Wasser, Strom, etc.)
- Verschieden Gütesiegel auf Lebensmitteln
- **Massentierhaltung**
- Plastik
  - Auswirkungen auf Weltmeere
  - Plastik vermeiden & Alternativen
  - Mülltrennung

# KULTUR & KREATIVITÄT

- **Graffiti** sprayen, weitere Kunstprojekte
- **Foto- / Filmprojekt**
- **Verschiedene Gerichte aus verschiedenen Ländern kochen**
- Kennenlernen verschiedener Kulturen & Länder
- **Infos über Auslandsjahre/Auslandssemester/Work and Travel/Reisen/...**
- **Museums- /Konzert-/Theaterbesuch**
- **Zeichnen/malen**
- Töpfern/Nähen/Handwerksprojekte

# WEITERE IDEEN

- Kleidertauschparty, Flohmarkt organisieren
- Eigene Recyclingprojekte, z.B. Kindergarten
- Wände der Einrichtung streichen als Idee
- **Obdachlosen Essen & Trinken verteilen → Vesperkirche**
- Besuch im Altersheim / Tierheim
- Kurzfilm in der Gruppe drehen
  - Werbefilm für FSJ (Interviews, Erfahrungen,...)
  - Aufklärung über Herausforderungen in sozialen und Pflegeberufen