

„Zielvereinbarung Vertiefungsarbeit“

Oberthema: **Unser Projekt zu**

- ☐ **Feuer und Flamme** 🔥
- ☐ **Vom Problem bis zur Lösung** 😞 ... 💡 😊 🗑️
- ☒ **X Leben von/mit/als in ...** 🏠 🧑 🏢 🏡

Beruf / Klasse: **IAP 1721 B**

Gruppenmitglieder:

Examinator/in:

(Experte/in:

)

Konzept angenommen:	Konzept abgelehnt:
Hinweise:	Begründung
Datum: _____ Unterschrift Examinator/in: _____	

Bereich	Kriterien
1. Gewähltes Thema, Arbeitstitel Thema: Gesunder Lebensstil Oberthema: Leben mit Arbeitstitel: Scheiss auf Mc Donalds, wir leben gesund!	<ul style="list-style-type: none"> ● Es besteht ein Bezug zum Oberthema ● Alle Beteiligten äussern sich. ● Das Interesse ist nachvollziehbar. ● Ein Bezug zum persönlichen Umfeld ist gegeben.
2. Persönliches Interesse und Bezug zum gewählten Thema Bastian: Ich befasse mich seit einiger Zeit mit gesunder Ernährung und Sport. Dieses Thema interessiert mich sehr da ich mich auch im gesamten mit der Gesundheit befassen möchte. Dies ist bis anhin nicht in allen Bereichen der Fall gewesen und ich möchte schauen wie das bei mir sein wird. Ich bin gespannt, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört und wie ich das schlussendlich umsetzen kann. Dario: Mein Lebensstil wird von Zeit zu Zeit immer ungesünder. Ich habe kein geregelten Schlafrythmus, mache immer weniger Sport, Ernähre mich immer ungesünder und vieles mehr. Mit dieser Arbeit will ich herausfinden, was für Auswirkungen dies hat und versuche meinen Lebensstil anzupassen. Jonas: Ich war noch vor der Lehre sehr sportlich, hatte einen relativ guten Schlafrythmus und trank nicht 12 Liter Redbull am Tag. Ich interessiere mich sehr, wieder diesen Dingen mehr Bedeutung zu geben. Allerdings kann es schwierig sein mit neuen Gewohnheiten anzufangen. Ich möchte diesem Thema wieder mehr Bedeutung geben mit dieser Arbeit.	

3. Formuliert Ziele bzw. Leitfragen und deren Umsetzung	
<p>Leitfrage: Was sind die Auswirkungen eines gesunden Lebensstils und wie können wir unseren Lebensstil anpassen?</p> <p>Ziele:</p> <p>Wir informieren uns aus vertrauenswürdigen Quellen, was ein gesunder Lebensstil allgemein/für uns bedeutet.</p> <p>Wir informieren uns aus vertrauenswürdigen Quellen, was gesund für uns bedeutet und wie dies Personenabhängig ist.</p> <p>Wir finden heraus, wie schwierig ist es Gewohnheiten zu Ändern und was kann einem dabei helfen.</p> <p>Wir passen unseren Lebensstil an.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ziele bzw. die Leitfragen sind nachvollziehbar und realisierbar. • Die Art der Umsetzung ist ausformuliert und steht in Bezug zu den Zielen bzw. Leitfragen.

Bereich	Kriterien
<p>4. Struktur der Arbeit unter Berücksichtigung von:</p> <p>a) Gliederung des Inhalts</p> <p>b) Aufteilung zwischen den Beteiligten (Verantwortlichkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sinnvolle Gliederung in Ober- und Unterkapitel • Aufteilung der Beteiligten

a) Gliederung	b) verant-wor- rtlich	
Einleitung -----		
Vorwort	D	
Leitfrage	D	
Unsere Ziele	B	
Mindmap	B	
Persönlicher Bezug zum Thema	D, J, B	
Hauptteil		
unsere Themen zum gesunden Lebensstil” Einleitung	B	
Ernährung	D	
Bewegung	B	
Schlaf	B	
Zeitmanagement	J	
Gewohnheiten	D	
Ergonomie am Arbeitsplatz	D	
Definition für verschiedene Menschen	J	
Für uns	D, J, B	
Interview mit einer Fachperson z.B Ernährungsberater	B	
Projekt Einführung	D	
vorheriger Lebensstil	D, J, B	
Was machen wir?		
Ernährung	D	
Bewegung	B	
Schlaf	B	
Zeitmanagement	J	
Gewohnheiten	D	
Tagebuch	J	
Auswertung Projekt	B	
Auswertung	D, J, B	
unsere Erfahrung / Fazit	D, J, B	
Umfrage	D	
Google Umfrage -> per Mail/whatsapp		
Schlussbetrachtung		
Reflexion	D	
Fazit	J	
Persönliches Schlusswort	D, J, B	
Quellenangabe		