

**Aktive Filter: AZ-Feingliederung: die Bedeutung der Lebensführung (Ernährung, Bewegung und Entspannung) für das eigene Befinden kennen**

Modul	akad. Periode	Woche	Veranstaltung: Titel	LZ-Dimension	LZ-Kognitionsdimension	Lernziel
M06	WiSe2024	MW 1	Vorlesung: Gesundheit und Krankheit unter besonderer Berücksichtigung von Schichtarbeit	Einstellungen (emotional/reflektiv)		für die Bedeutung eines gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus' für die eigene Lebensqualität sensibilisiert werden.
M06	WiSe2024	MW 3	Vorlesung: Lifestyle Drugs - Mechanismen, Chancen und Risiken	Einstellungen (emotional/reflektiv)		den eigenen Umgang mit Lifestyle Drugs reflektieren können.
M06	WiSe2024	MW 3	Seminar 2: Abhängigkeit und Stress	Einstellungen (emotional/reflektiv)		die eigene Einstellung zu Suchtmitteln reflektieren können.
M06	WiSe2024	MW 3	Praktikum: Stressbewältigung – praktische Übungen	Fertigkeiten (psychomotorisch, praktische Fertigkeiten gem. PO)	anwenden	exemplarisch Methoden der Stressbewältigung anwenden bzw. demonstrieren können.
M12	SoSe2024	MW 2	Vorlesung: Satt und zufrieden? Mechanismen der Hunger-Sättigungsregulation	Wissen/Kenntnisse (kognitiv)	erinnern	die Wechselwirkung von Ernährung und biopsychischen Aspekten (Essen als Affektregulator, soziale Aspekte, Belohnung) benennen können.
M12	SoSe2024	MW 2	Vorlesung: Satt und zufrieden? Mechanismen der Hunger-Sättigungsregulation	Einstellungen (emotional/reflektiv)		sich mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten auseinandersetzen.
M12	WiSe2024	MW 2	Vorlesung: Satt und zufrieden? Mechanismen der Hunger-Sättigungsregulation	Wissen/Kenntnisse (kognitiv)	erinnern	die Wechselwirkung von Ernährung und biopsychischen Aspekten (Essen als Affektregulator, soziale Aspekte, Belohnung) benennen können.
M12	WiSe2024	MW 2	Vorlesung: Satt und zufrieden? Mechanismen der Hunger-Sättigungsregulation	Einstellungen (emotional/reflektiv)		sich mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten auseinandersetzen.