

Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen



[Kursbereiche](#) >> [Arbeit und Beruf](#) >> [fächerübergreifende/sonstige Kurse](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241KE50131 Künstliche Intelligenz: Chancen und Risiken

Kursnummer

241KE50131

Status

Titel

Künstliche Intelligenz: Chancen und Risiken

Info

Das Seminar beginnt mit einer Einführung in den Begriff künstliche Intelligenz (KI). Anhand einfacher Beispiele wird gezeigt, wie einige Algorithmen (z.B. neuronale Netze) der KI funktionieren. Die Teilnehmenden können Programme wie ChatGPT und Bart ausprobieren und die Möglichkeiten und Grenzen dieser Systeme erfahren. Im vorletzten Teil wird darüber gesprochen, dass die Beschäftigung mit KI neue Fragen auch über uns, Menschen, aufwirft. Was bedeutet Intelligenz? Was bedeuten Moral und Kreativität? Zum Schluss werden die Auswirkungen der KI auf unseren Alltag diskutiert.

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 108

Zeitraum

Sa. 22.06.2024 - Sa. 22.06.2024

Dauer

1 Termin

Uhrzeit

10:00 - 14:30

Unterrichtseinheiten

6 x 45 Minuten

Kosten

49,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

10

Dozent

Dr. Höffken Wolfgang

[Kurstage](#) [Anmelden](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)

[Zurück](#)

