

## Kompetenzbereich: Gesundheitsvorsorge

### 1. Gesunde Ernährung

Kompetenzen & Erfahrungen		Verbindliche Inhalte	Möglichkeiten zur Umsetzung, Hinweise
GRUNDSTUFE	S kann <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bereitschaft</b> zur Einnahme von Speisen und Getränken entwickeln</li> <li>• sich füttern lassen</li> <li>• <b>Vorlieben</b> für Nahrungsmittel entwickeln</li> <li>• harmonische <b>Atmosphäre empfinden</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgehen von Vorlieben</li> <li>• farbenfrohes Geschirr nutzen, Tischschmuck, Tischgespräche</li> <li>• Tischrituale (Gebet, Lieder usw.)</li> </ul>
	• S lernt die <b>Esskultur</b> kennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nahrung angemessen zu sich nehmen</li> <li>• mit Besteck umgehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gemeinsame Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen)</li> </ul>
	S kann <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>selbst</b> Speisen und Getränke zu sich nehmen</li> <li>• <b>verschiedene</b> Speisen kosten und genießen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständig essen und trinken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liebevoll zubereitete Teller motivieren zum Essen (das Auge isst mit)</li> <li>• Verzierungen</li> <li>• Nahrungsmittel nach Geschmack unterscheiden</li> </ul>
	• S kann <b>Wünsche</b> zu Ess- und Trinkbedürfnissen <b>verbalisieren/äußern</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wünsche äußern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• UK-Hilfsmittel, Gebärden</li> </ul>
	• S kann eine <b>angemessene Mengen</b> verspeisen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hungergefühl/Sättigungsgefühl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierungen üben: „Ich bin satt.“, „Ich schaff das nicht mehr.“</li> </ul>
	• S kann <b>Essbares von Nichtessbarem unterscheiden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterscheiden von Nahrungsmitteln und Nichtessbarem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• im Rahmen des Frühstücksprogrammes</li> </ul>
	• S kennt <b>gesunde und ungesunde</b> Lebensmittel und kann diese unterscheiden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frische Zubereitung einer gesunden Mahlzeit</li> <li>• Lebensmittel kennenlernen und wahrnehmen, erkennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gemeinsamer Einkauf der gesunden Zutaten und gemeinsame Zubereitung</li> <li>• gemeinsames Frühstück</li> <li>• Zusammenarbeit mit Gesundheitsamt (Prophyla-</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>und benennen sowie wiedererkennen</li> <li>Zahngesundheit</li> </ul>	xe, Beratung)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann mehrmals täglich <b>angemessene Mengen trinken</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wasser</li> <li>Projekt „Fürstina“ (für alle Stufen)</li> </ul>
MITTELSTUFE	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>Kenntnisse über gesunde Ernährung</b> bei der Vorbereitung von Mahlzeiten <b>anwenden</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auswahl von Gerichten mit gesunden Zutaten</li> <li>Wasser und ungesüßten Tee trinken (Säfte, Limo, etc. zählen nicht als Getränk!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kochunterricht</li> <li>Gesunde Ernährung als Stufenprojekt Thema (Ernährungspyramide,....)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>verdorbene von frischen Lebensmitteln unterscheiden</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verdorbene Lebensmittel erkennen (Schimmel, überreifes Obst und Gemüse etc.)</li> <li>Haltbarkeitsdatum unter Anleitung beachten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einkauf</li> <li>Vorräte in der Küche</li> </ul>
HBO-STUFE	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt <b>Inhaltsstoffe</b>, die ungesund sind (Zucker, Fett, Glutamat) und findet diese auf den Zutatenlisten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Folgen des Verzehrs ungesunder Lebensmittel</li> <li>Zutatenlisten</li> <li>Allergien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kochunterricht</li> <li>Café König</li> <li>Kochprojekte/Kochwettbewerb (regionaler Schüler-Kochwettbewerb)</li> </ul>

<b>Kompetenzbereich: Gesundheitsvorsorge</b> <b>2. Gesundheit – Krankheit</b>			
<b>AA DURCHGÄNGIGES UNTERRICHTSPRINZIP IN ALLEN STUFEN</b>	<b>Kompetenzen &amp; Erfahrungen</b>	<b>Verbindliche Inhalte</b>	<b>Möglichkeiten zur Umsetzung, Hinweise</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann           <ul style="list-style-type: none"> <li>den <b>eigenen Körper als gesund oder krank erleben</b></li> <li>Erkältungen vorbeugen (Kleidung, Essen, Körperhaltungen)</li> <li>Zusammenhang zwischen körperlichem Wohlbefinden/Unwohlsein und bestimmten Ursachen erkennen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bewusst benennen, was der Gesundheit zuträglich ist (z.B. der tägliche Aufenthalt im Freien, Ausruhen...)</li> <li>Kinder mit Behinderung und kranke Kinder mit ihren Fähigkeiten akzeptieren lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die eigenen Fähigkeiten mit denen eines kranken Kindes vergleichen</li> <li>Haltung während der Mahlzeiten, Schreibhaltung beachten</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>Gesundheitsrisiken</b> und <b>Gefahrensituationen erkennen</b> und Schulsanitätsdienst einbinden</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnürsenkel schließen (Unfallverhütung)</li> <li>Schulsanitätsdienst</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>hygienisches Verhalten</b> erlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nase putzen</li> <li>Hände waschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Armbeuge vor den Mund halten beim Husten und Niesen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>eigenes Verhalten regulieren</b>, sich an gemeinsam erarbeitete Regeln halten</li> <li>S kennt Maßnahmen zur Genesung und kann diese ausführen(lassen)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Inhalieren, Einnahme von Medikamenten (bei ärztlicher Verordnung)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann           <ul style="list-style-type: none"> <li>vom Kinderarzt und vom Kinderkrankenhaus berichten</li> <li>Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge benennen</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bilderbücher</li> <li>eventuelle Besuche abstatten</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>Trost und Genesungswünsche</b> aussprechen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Briefe und Bilder an kranke Kinder und Erwachsene versenden, überreichen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt <b>Rückzugsmöglichkeiten</b> zur Erholung und aktiven Entspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich bei Bedarf zurückziehen</li> <li>Snoezelen/Entspannen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formulierungen üben; z.B. „Ich möchte alleine sein.“, „Ich kann nicht mehr.“</li> <li>Rückzugsmöglichkeiten anbieten</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich selbst eine Höhle, Wiegemöglichkeit bauen</li> <li>• Snoezelenraum und Chillraum (HBO)</li> </ul>
• S kann den eigenen <b>Schlafplatz</b> als angenehm (wieder) erkennen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einschlafrituale nutzen (Massagen, Geschichten, Lieder, Beten, Kuscheltier...)</li> <li>• Schlafplatz gestalten</li> <li>• Vermeidung von unangenehmen Reizen (Geräusche, Licht)</li> <li>• Raumtemperatur</li> </ul>
• S kann <b>Ruhezeiten</b> akzeptieren	• Ruhezeit visualisieren	• Uhr als Orientierung
• S kann sich in der Ruhephase <b>erholen</b>		• Mandala, Hörspiel für nichtschlafende Kinder

<b>Kompetenzbereich: Gesundheitsvorsorge</b> <b>3.Hygiene</b>			
	Kompetenzen & Erfahrungen	Verbindliche Inhalte	Möglichkeiten zur Umsetzung, Hinweise
<b>GRUNDSTUFE</b>	<b>Körperwahrnehmung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S zeigt und benennt Körperteile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mein Körper – Kennenlernen der Körperteile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollenspiele, Wahrnehmungsspiele, Bewegungslieder</li> <li>• UK - Kommunikationstafel erstellen für nicht-sprechende Schüler</li> <li>• Körperbilder im Kunstunterricht</li> <li>• Massage</li> </ul>
	<b>Hand- und Körperhygiene</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S kann sich die Hände waschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abfolge des Händewaschens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einübung im Schulalltag (vor den Mahlzeiten, nach der Toilette, vor und nach der Zubereitung von Mahlzeiten)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S kann alle Körperteile und die Haare waschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper waschen, Haare waschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einübung im Schwimmunterricht</li> </ul>
	<p>S kann <b>bei Schnupfen oder Husten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in die Armbeuge nießen oder husten</li> <li>• Taschentuch sachgerecht benutzen und entsorgen sowie</li> <li>• danach die Hände waschen oder desinfizieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benutzung eines Taschentuches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einübung im Schulalltag</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S kann den <b>Toilettengang</b> selbstständig durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abfolge des Toilettengangs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einübung im Schulalltag</li> <li>• Handlungsplan in Form einer Bilderabfolge</li> <li>• Einbezug der Gebärden</li> </ul>
	<b>Mund- und Zahnhygiene</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S kann unter Anleitung mit oder ohne Hilfestellung Zähne putzen sowie den Mund spülen und abwaschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regelmäßiges Zähneputzen und Mund spülen und Mund waschen an langen Schultagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KAI-Methode, Handlungsplan in Form von Bilderabfolge, Sanduhren</li> <li>• Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt (Prophylaxe, Beratungsangebot)</li> <li>• Bilderbücher</li> </ul>
	<b>Anbahnung von Sauberkeit und Ordnung</b>		
<b>MITTELSTUFE</b>	<p>S kann</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sein/ihr unmittelbares Umfeld sauber halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schuhe von Sand befreien</li> <li>• Tisch wischen</li> <li>• Geschirr spülen, abtrocknen und aufräumen</li> <li>• Ordnungsrituale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einübung im Schulalltag</li> <li>• Dienstpläne</li> </ul>
	<b>Körperhygiene in der Pubertät</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S kann sich nach dem Sport/Schwimmunterricht selbstständig duschen</li> <li>• S kann Hygieneartikel/ Pflegeartikel unterscheiden und sie sachgerecht anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duschen nach dem Schwimm-/Sportunterricht</li> <li>• Hygieneartikel für Mädchen kennen und anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duschprogramm</li> <li>• Mädchengruppe</li> <li>• individuelle Beratung, Zusammenarbeit mit Pro Familia, o.ä.</li> </ul>

<b>HBO-STUFE</b>	<b>Mund- und Zahnhygiene</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann selbständig Zähneputzen und weitere Hilfsmittel zur Mundhygiene anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>regelmäßiges Zähneputzen im Schulalltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zahnseide, Mundspülung, Reinigung der Zahnpfosten</li> <li>Zahnarztbesuch oder Besuch der Kieferorthopäde</li> </ul>
	<b>Sauberkeit und Ordnung</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann Klassendienste (Fegen, Spülen und Abtrocknen etc.) sorgfältig und gründlich erledigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abfolge der einzelnen Küchendienste im Alltag und im Hauswirtschaftsunterricht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visualisierung der Dienstpläne</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann eigenes und unmittelbares Umfeld (Arbeitsplatz, Klassenraum, Sanitärräume etc.) in Ordnung halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>persönliche Dinge (Kleidung, Schulranzen, Brille, Schuhe), sauber und in Ordnung halten, Mülltrennung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungen im Schulalltag, individuelle Anleitung</li> </ul>
	<b>Körperwahrnehmung in der Pubertät</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann Veränderungen am eigenen Körper feststellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mein veränderter Körper (vgl. Sexualerziehung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sachbücher, Filme, Besuche beim Frauenarzt</li> </ul>
	<b>Körperhygiene</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S können abschätzen, ob sie sich duschen sollten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selbstständiges Duschen und Waschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einübung im Sport- und Schwimmunterricht sowie auf Klassenfahrten</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann auf äußeres Erscheinungsbild achtgeben</li> <li>(Haar- und Hautpflege, Rasieren, Schminken, modisch kleiden)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauswirtschaftsunterricht: Wäschepflege</li> <li>äußeres Erscheinungsbild: vgl. Sexualerziehung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wäsche-AG</li> <li>Café König, Schulfeste</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann Medikamente selbständig nehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle Anleitung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einzelförderung im Schulalltag, Klassenfahrt</li> </ul>
	<b>Sauberkeit und Ordnung</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann selbständig auf Sauberkeit achten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einüben von Hygienevorschriften im Umgang mit Lebensmitteln (Hauswirtschaft, Café König)</li> <li>Betriebspraktikum im Laden und in der Küche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schautafeln, Handlungspläne</li> <li>Café König</li> </ul>

## Kompetenzbereich: Gesundheitsvorsorge

### 4. Sexualität und Gefühle

**Sexualerziehung ist gemeinsame Aufgabe von Elternhaus und Schule!**

Kompetenzen & Erfahrungen		Verbindliche Inhalte	Möglichkeiten zur Umsetzung, Hinweise
GRUNDSTUFE	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann das <b>eigene Geschlecht</b> erkennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aussehen, Name, Kleidung als Unterscheidungsmerkmale erkennen und benennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanz-, Bewegungslieder und -spiele mit Rollenzuordnung</li> <li>Symbolik der Damen- und Herrentoilette</li> <li>Verkleidungsspiele (in die Rolle des anderen Geschlechts schlüpfen)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>eigene Gefühle</b> erkennen und beschreiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Ich und meine Klasse“;</li> <li>eigene Gefühle und Gefühle der anderen wahrnehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rollenspiele; „Ich-Buch“/Gefühlebuch</li> <li>Spiegelbilder anschauen zur Selbstwahrnehmung</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann sich von Kontaktpersonen <b>angenommen fühlen</b></li> <li>S versteht den Aufbau einer <b>Familie</b></li> <li>S bekommt ein Bewusstsein <b>verschiedener Familienverhältnisse</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Die Familie“</li> <li>Familienverhältnisse</li> <li>Aufbau einer Familie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rollenspiel mit Figuren</li> <li>Steckbrief „Ich-Buch“</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S macht <b>emotionale Erfahrungen mit dem eigenen Körper</b> (ihn annehmen und beachten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>den Körper wahrnehmen und erleben</li> <li>„Ich und mein Körper“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenspiele</li> <li>Körpergestalt basteln</li> <li>Tabuzonen in die Körpergestalt einzeichnen</li> <li>Sinnliche Erfahrungen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann sich <b>selbst in der Abgrenzung zur anderen Person bewusst erleben</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Nein“-sagen lernen, um eigene Intimsphäre zu schützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>das Setzen von Grenzen ist wichtig (hilft Ängsten, Hemmungen, Schuldgefühlen, Provokationen und Machtspielen entgegenzuwirken)</li> <li>„Nein“-sagen üben mit Bildern, anhand von alltäglichen Themen (Tier treten, Spielzeug wegnehmen etc.)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffe zum Grenzen setzen („hier ist Schluss“, „das will ich nicht“) üben – auch Tonlage und Lautstärke</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S kann positive Ausdrucksmöglichkeiten (treffende Begriffe) zur <b>Beziehungspflege</b> kennen lernen</li> <li>• S kann eine Atmosphäre, frei von Sexualsprache und unerwünschten Ausdrucksweisen erleben</li> <li>• S kann <b>positive Wertungen hören und selbst formulieren</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gespräche mit den Eltern führen, um gemeinsam auf verbale oder nonverbale Ausdrucksweisen sexualisierten Verhaltens und Erlebens reagieren zu können</li> <li>• Begriffe für positive Wertungen (gemütlich, schön, angenehm) üben</li> <li>• Kind in seiner ganzen Persönlichkeit bestärken (Fähigkeiten, Aussehen, wertvoll)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S lernt, an welchem Ort man sich nackt zeigen darf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo darf ich nackt sein?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toilettengang, Duschen, Therapiewanne, Massagen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S kann die Geschlechtsorgane erkennen und benennen und dem passenden Geschlecht zuordnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper Frau/Mann (äußerlich)</li> <li>• Körper Mädchen/Junge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wortschatzsammlung der Geschlechtsorgane</li> <li>• Bilder</li> <li>• Körperbücher</li> <li>• Puppenspiele</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S lernt seinen Körper richtig zu pflegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperhygiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialien zur Körperhygiene (Duschgel, Shampoo, Bürste, Zahnbürste...)</li> <li>• möglichst konstante Bezugsperson</li> <li>• u.U. feste Toilettenzeiten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S erkennt, dass er/sie <b>alleine</b> über seinen/ihren Körper <b>entscheidet</b> und alleine <b>bestimmen</b> kann, wer ihn berühren darf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Nein!“ sagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollenspiele</li> <li>• themenbezogene Literatur</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S kennt vereinfachte <b>Zusammenhänge von Zeugung, Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft und Geburt: – Woher kommen die Babys?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilderbücher</li> </ul>

<b>MITTELSTUFE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann eigene <b>Gefühle</b> und die der anderen <b>erkennen, einschätzen</b> und <b>situationsangemessen handeln</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nähe und Distanz</li> <li>ich und meine Klasse</li> <li>ich und das andere Geschlecht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiele zur Nähe und Distanz</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>sexuelle Übergriffe erkennen und Grenzen ziehen</b>, sich wehren, ggf. Hilfe holen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Mein Körper gehört mir!“</li> <li>„Nein!“ sagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsprogramme (z.B. „Nicht mit mir!“)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt organische, funktionelle und emotionale <b>Veränderungen während der Pubertät</b> sowie die entsprechende Körperpflege im Genitalbereich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pubertät</li> <li>Ich und mein Körper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hygieneutensilien: Deo, Schminke, Shampoo, Rasierzeug, Binden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt verschiedene <b>Funktionen von Sexualität</b> wie Fortpflanzung und Lustgewinn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sexualität, Aufklärung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Körperplakate</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt <b>Unterschiede zwischen Liebe und Freundschaft</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liebe und Freundschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>themenbezogene Lektüren wie z.B. „Von Liebe, Freundschaft und dem Ernst des Lebens“, „Ben liebt Anna“</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt <b>unterschiedliche Formen von Familie und Partnerschaft</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gemischt- und gleichgeschlechtliche Partnerschaften</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materialien zur Homosexualität</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann eigene <b>Privat- bzw. Intimsphäre</b> und die des Gegegnbers benennen, akzeptieren und abgrenzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intimsphäre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toilettengang, getrenntes Duschen, Schwimmen/Sport</li> <li>wenn möglich, auf geschlechterspezifisches Personal achten</li> </ul>

HBO-STUFE	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt die <b>biologischen Vorgänge des Geschlechtsaktes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung und Ergänzung zur Aufklärung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammenarbeit mit Pro Familia</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt den <b>biologischen Vorgang der Empfängnis</b> und verschiedene Möglichkeiten der <b>Empfängnisverhütung</b></li> <li>S kennt die <b>körperlichen Veränderungen</b>, die in der Pubertät auftreten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwangerschaft und Geburt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einsatz von Film- und Bildmaterial (z.B. „Me too“, „Die unbekannte Schöne“) und Anwendungsmaterialien (Puppen, Sexualkoffer, Verhütungsmittel)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Selbstwahrnehmung:</b> S kann ihre/seine Wirkung nach außen einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kritischer Umgang mit Medien</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S reflektiert Kleidung, Kosmetik und ihr/sein Verhalten bezüglich der <b>sexuellen Wirkung nach außen</b></li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S lernt <b>Formen zur Verhütung</b> von Schwangerschaft kennen und lernt diese anzuwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verhütungsmethoden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sexualkoffer</li> <li>Kondome einkaufen</li> <li>Gespräch mit den Eltern</li> </ul>
	<p>S kennt/kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Gefahr sich beim Sex mit <b>Geschlechtskrankheiten zu infizieren</b></li> <li>sich durch geeignete Maßnahmen <b>vor</b> der Infektion mit <b>Geschlechtskrankheiten schützen</b></li> <li>Maßnahmen zur <b>Körperhygiene</b> und kann sie angemessen einsetzen</li> <li><b>Maßnahmen zur Psychohygiene:</b> Glück/Einsamkeit/Verliebt sein/Wahrnehmung und Toleranz bei Nichterwiderung</li> <li><b>Gefühle differenzierter wahrnehmen und sie ausdrücken</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was gehört zur Körperpflege?</li> <li>Beratungsstellen und Fachärzte kennenlernen/aufsuchen</li> <li>Scham, Eifersucht, Verliebt sein</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt <b>Beratungsangebote</b> und kann diese in Anspruch nehmen</li> <li>S kann (begleitend) <b>Fachberatung</b> in Anspruch nehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sexualkundeunterricht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seelsorge, pro familia, Lebenshilfe, Internet, Wildwasser, Caritas</li> <li>Besuch einer Frauenarztpraxis/eines Urologen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kennt unterschiedliche Möglichkeiten zur <b>Kontaktaufnahme und Partnerfindung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soziale Kontakte</li> <li>Partnerfindung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet/soziale Netzwerke (z.B. Facebook)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S weiß um verschiedene aber <b>gleichwertige Partnerschaften</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formen der Partnerschaft: hetero- und homosexuelle Paare</li> <li>Wer darf mit wem Sex haben?</li> <li>Mehrere Partner?</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>seinen/ihren Körper vor Übergriffen schützen</b> ("Nein" sagen können)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Präventionsmaßnahmen zur körperlichen und seelischen Verletzung/Gewalt</li> </ul>	

<b>Kompetenzbereich: Gesundheitsvorsorge</b>			
<b>5. Suchtprävention</b>			
	<b>Kompetenzen &amp; Erfahrungen</b>	<b>Verbindliche Inhalte</b>	<b>Möglichkeiten zur Umsetzung, Hinweise</b>
<b>GRUNDSTUFE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S erleben <b>sinngebende Aktivitäten</b>, können Freiräume zum Spielen nutzen und ihre Kräfte/Fähigkeiten ausprobieren und erweitern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilisierung der Persönlichkeit durch sportliche und musische Unterrichtsangebote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wanderungen/Natur erleben, Sportunterricht, Projektwoche, Neigungsgruppen, Gruppen- und Kreisspiele, freie Spielphasen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann <b>Wünsche äußern</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auswahlmöglichkeiten anbieten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wunschessen zubereiten</li> <li>evtl. Zukünftig Klassensprecher/SV</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S freuen sich über <b>Entwicklungs- und Lernfortschritte</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transparenz über eigene Lernfortschritte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thematisierung der individuellen Förderziele im Schulalltag (evtl. zukünftig: Schülerzeugnisse; Förderzielpläne)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>S kann „Nein“ ausdrücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler/Innen lernen „Nein“ zu sagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konfliktlösende Gespräche, Schulregeln, Rollenspiel</li> </ul>
MITTELSTUFE	<ul style="list-style-type: none"> <li>S weiß, was der <b>Gesunderhaltung</b> wie schaden kann</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essverhalten (vgl. gesunde Ernährung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BZGA Broschüren</li> <li>Schülererzählungen</li> <li>Kinderbücher</li> </ul>
HBO-STUFE	<ul style="list-style-type: none"> <li>S weiß, was der <b>Gesunderhaltung</b> schaden kann</li> <li>S kennt <b>Erscheinungsweisen und Auswirkungen von Sucht</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterrichtseinheiten zu Zigaretten, Alkohol, Medikamentenkonsum</li> <li>Alkohol, Drogen, Zucker, Medien als Suchtmittel</li> <li>Gefährdung von sich und anderen bei der Einnahme von Alkohol und Drogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thematisierung von Drogenmissbrauch</li> <li>Schülerberichte als Themenanlass</li> <li>Filme und andere Medien zum Thema</li> <li>Zeitungsbücher/Tageszeitung</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S weiß, wo er/sie sich <b>Hilfe holen</b> kann, wenn er/sie <b>bei</b> sich oder bei anderen ein <b>Suchtproblem</b> erkennt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wissen über Hilfsmöglichkeiten (z.B. Suchtberatung, Lebenshilfe, Jugendamt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Information über Hilfs- und Beratungsangebote</li> <li>Achtung: Loyalität zwischen Kindern und evtl. suchtkranken Bezugspersonen</li> </ul>