

MEINE ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

IM LERNBEREICH LEBENSGESTALTUNG

ZIELSETZUNG DES BASISMODULS

Die Schülerinnen und Schüler lernen Grundsätze einer gesunden Lebensführung sowie nachhaltigen Lebensweise kennen. Sie stellen einen Zusammenhang her zwischen Gesundheit, Ernährung, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

KOMPETENZERWARTUNGEN

Schülerinnen und Schüler

- kaufen nach ökologischen, ökonomischen und gesundheitlichen Grundsätzen ein (Wochenplan, Nährwerte, Inhaltsstoffe, Verbrauchertipps)
- bereiten ausgewählte Speisen nach Grundrezepten unter Beachtung einer ausgewogenen Ernährung zu
- wissen um die Bedeutung der Körperpflege und -hygiene für Gesundheit und Wohlbefinden
- stellen einen Zusammenhang von Lebensführung, Gesundheit und Lebensqualität her (Umgang mit der eigenen Sexualität, Stressbewältigung, Mediennutzung)
- kennen Gefahren, Ursachen und Auswirkungen von klassischen Suchtmitteln, Essstörungen sowie stoffungebundenen Süchten

VERNETZUNGS- UND UMSETZUNGSMÖGLICHKEITEN

- Basismodule: Lesen – mit Texten und Medien umgehen (Lernbereich Deutsch), Grundrechenarten (Lernbereich Mathematik), Umweltethik (Lernbereich Ethik), Bewegungs- und Sportangebote (Lernbereich Sport)
- Wahlmodule: Nachhaltigkeit und Umweltschutz, Glück und Resilienz, Sexuelle Selbstbestimmung