

**WBF-Unterrichtsfilm
„Mein Körper sagt Bescheid“**

Lehrplanbezüge nach Bundesländern

- **Baden-Württemberg**
- **Bayern**
- **Berlin/Brandenburg**
- **Bremen**
- **Hamburg**
- **Hessen**
- **Mecklenburg-Vorpommern**
- **Niedersachsen**
- **Nordrhein-Westfalen**
- **Rheinland-Pfalz**
- **Saarland**
- **Sachsen**
- **Sachsen-Anhalt**
- **Schleswig-Holstein**
- **Thüringen**

- **Österreich**
- **Schweiz**

Lehrplanbezüge Baden-Württemberg

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
Inhalte		
<p>Natur und Leben Körper und Gesundheit Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihren eigenen Körper mit seinen vielfältigen Leistungen, aber auch Grenzen wahr. Sie lernen diesen kennen und schützen und entwickeln den positiven Bezug zu ihrem Körper weiter. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit geschlechtsspezifischen Zuschreibungen auseinander und hinterfragen diese. Sie können Aspekte einer gesunden Lebensführung beschreiben und das eigene Verhalten hierzu in Beziehung setzen.</p> <p>Teilkompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - ausgewählte Verhaltensweisen zur Gesunderhaltung des Körpers begründen und im schulischen Alltag leben (zum Beispiel Körperpflege, Ernährung, tägliche Bewegungs- und Entspannungszeiten), - eigene Ernährungsgewohnheiten beschreiben und mit denen anderer vergleichen. 		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Natur und Leben Körper und Gesundheit Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Körperlichkeit und Geschlechtlichkeit zunehmend differenzierter wahrnehmen und reflektieren. Sie nehmen ausgewählte Leistungen des Körpers bewusst wahr, erleben Vielfalt als Normalität und kennen die eigene Verantwortung für die Gesunderhaltung ihres Körpers. Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers können sie zunehmend auch in den außerschulischen Alltag integrieren.</p> <p>Teilkompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - regelmäßige Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung als gesundheitsfördernde Faktoren des Wohlbefindens erfassen und umsetzen, - unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten beschreiben und respektieren sowie die Ernährung als Grundlage einer gesunden Lebensführung erkennen. 		

Lehrplanbezüge Bayern

Grundschule	Heimat- und Sachunterricht	Klasse 1 + 2
Inhalte		
<p>Körper und Gesundheit Körper und gesunde Ernährung Inhalte zu den Kompetenzen: - mein Körper und meine Gefühle - Gesundheitsvorsorge und Körperhygiene - Nahrungsmittel und ihre Inhaltsstoffe - Zähne und Zahngesundheit</p> <p>Kompetenzerwartungen Die Schülerinnen und Schüler ... - beschreiben, was eine positive Beziehung zum eigenen Körper und zur eigenen Person bedeutet und was sie selbst als Person einzigartig und unverwechselbar macht. - begründen die Bedeutung von Schutz und Pflege des Körpers und gehen mit ihrem eigenen Körper achtsam um. - bewerten Nahrungsmittel nach ihrem Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und stellen ihr Pausenbrot oder Frühstück entsprechend zusammen. - beurteilen ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten und stellen den Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit her.</p> <p>Gefühle und Wohlbefinden Inhalte zu den Kompetenzen: - meine Gefühle und mein Körper</p> <p>Kompetenzerwartungen Die Schülerinnen und Schüler ... - erklären den Zusammenhang zwischen Ernährung, Freizeitverhalten, Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit.</p>		
Grundschule	Heimat- und Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Körper und Gesundheit Gefühle und Wohlbefinden Inhalte zu den Kompetenzen: - Schönheitsideale</p> <p>Kompetenzerwartungen Die Schülerinnen und Schüler ... - erklären die Bedeutung von Achtsamkeit gegenüber eigenen Gefühlen für Gesundheit und Wohlbefinden.</p>		

Lehrplanbezüge Berlin/Brandenburg

Grundschule	Sachunterricht	alle Klassen
Inhalte		
Kind Wie funktioniert unser Körper? Inhalte - wachsen, wohlfühlen, bewegen, essen und trinken, pflegen, erholen und schützen - Körperteile und -funktionen - Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen; wenn ein Sinn fehlt) - Gefühle wahr- und ernstnehmen		

Lehrplanbezüge Bremen (Seite 1)

Grundschule	Sachunterricht	alle Klassen
Inhalte		
<p>Lernfeld: Entwicklung und Persönlichkeit Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung ausgewogener Ernährung, angemessenen Essverhaltens und der Zahnpflege für die körperliche Gesundheit benennen, - die eigenen Gefühle wahrnehmen und ausdrücken und die Gefühle anderer wahrnehmen und wissen, dass Gefühle respektiert werden sollen, - ihren Körper vor schädlichen Einflüssen (Sonnenbrand, Lärm, Kälte, Stress etc.) schützen. <p>Inhaltsbezogene Anforderungen Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atmung oder Blutkreislauf als lebenswichtige Funktionen ihres Körpers begreifen, - Funktionsweisen von Auge oder Ohr beschreiben, - Nährstoffe und deren Bedeutung für gesunde Ernährung beschreiben, - die körperlichen Veränderungen in der Pubertät erfassen, - kleine Wunden sachgerecht versorgen und bei Unfällen Hilfe holen. 		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
<p>Lernfeld: Entwicklung und Persönlichkeit Der Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den eigenen Körper durch Beobachtungen und Experimente erkunden: Größe, Gewicht, Herzschlag, Sinnesorgane <p>Gesundheit und Krankheit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperpflege, Bedeutung regelmäßiger Bewegung und der Bewegung an frischer Luft, Schutz vor Sonnenbrand, wettergerechte Kleidung - Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Unfällen und Verletzungen: die sachgerechte Versorgung kleiner Wunden, Hilfe holen - Bewegungs- und Entspannungsphasen im Schulalltag und zu Hause einplanen - Zähne: Milchgebiss und bleibende Zähne, Zahnpflege, zahngesunde Ernährung - Zusammenstellung eines Speiseplans nach Kriterien gesunder Ernährung (z. B. Optimierte Mischkost), Arbeit mit Ampel-Symbolen (Schulfrühstück) - Essgewohnheiten beobachten (Essprotokolle), günstiges Essverhalten kennenlernen 		

weiter auf nächster Seite

Lehrplanbezüge Bremen (Seite 2)

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Lernfeld: Entwicklung und Persönlichkeit Die eigene Person</p> <ul style="list-style-type: none">- Körpergrenzen und psychische Grenzen <p>Der Körper</p> <ul style="list-style-type: none">- Atmung oder Blutkreislauf- als lebenswichtige Funktionen, Gefährdungs- und Gesunderhaltungsmöglichkeiten kennenlernen (z. B. Schutz vor Erkältung, Gefahren des aktiven und passiven Rauchens)- Sinnesorgane: Funktionsweisen von Auge oder Ohr- Bedarfsgerechte Ernährung für Kinder: Nährstoffkreis, genügend Flüssigkeit- Schönheitsideale im Wandel der Zeiten und in verschiedenen Kulturen- Umgang mit Essstörungen		

Lehrplanbezüge Hamburg

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
Inhalte		
Naturphänomene - Naturphänomene und Erscheinungen sachbezogen wahrnehmen - Beschreibt das Kind Teile von Menschen, Tieren und Pflanzen mit Fachbegriffen? - Veränderungen an Stoffen und Lebewesen erkennen - Beschreibt das Kind Veränderungen, die es an sich selbst, an Tieren und Pflanzen wahrnimmt?		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3 + 4
Inhalte		
Naturphänomene - Naturphänomene und Erscheinungen sachbezogen wahrnehmen Die Schülerinnen und Schüler - beschreiben den Körperbau und wichtige Lebensfunktionen des Menschen (z. B. Verdauung, Blutkreislauf, Atmung, Bewegung). - Veränderungen an Stoffen und Lebewesen erkennen Die Schülerinnen und Schüler - beschreiben körperliche Veränderungen in der Entwicklung vom Säugling bis zum Jugendlichen/Erwachsenen (z. B. Zahnwechsel, Pubertät).		

Lehrplanbezüge Hessen

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 - 4
Inhalte		
<p>Natur Die Kinder erfahren Entwicklungsvorgänge, wie die Entstehung von Leben. Ihre Bereitschaft zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers und der Seele wächst auf der Grundlage eines positiven Selbstkonzepts.</p> <p>Kompetenzbereich Erkenntnisgewinnung erkunden und untersuchen Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none">- betrachten und gezielt beobachten,- Vermutungen anstellen und Fragen formulieren. <p>Kompetenzbereich Kommunikation darstellen und formulieren Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none">- Beobachtungen, Vermutungen, Erkenntnisse und Empfindungen als solche versprachlichen. <p>Kompetenzbereich Bewertung Informationen, Sachverhalte und Situationen beurteilen Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none">- Maßnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und der anderer Lebewesen benennen.		

Lehrplanbezüge Mecklenburg-Vorpommern (Seite 1)

Grundschule	Sachunterricht	alle Klassen
Inhalte		
<p>Themenfeldübergreifende Standards Sich selbst wahrnehmen Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - erläutern Maßnahmen einer gesundheitsförderlichen Lebensweise und wenden diese an, - beschreiben Unterschiede von sich zu anderen, schätzen eigene Stärken und Schwächen sowie die der anderen ein, - vergleichen geschlechtsspezifisches Rollenverhalten unter Berücksichtigung des kulturellen Hintergrunds. <p>Sich selbst wahrnehmen Gesundheitsförderung</p> <p>Das Themenfeld <i>Sich selbst wahrnehmen</i> umfasst Aspekte der Selbst- und Fremdwahrnehmung in Familie, Lerngruppe und Schule. Weitere Schwerpunkte bilden Fragen der Gesundheits- und Sexualerziehung sowie der Suchtprävention. Die Schülerinnen und Schüler werden unterstützt, zunehmend mehr Verantwortung für den Erhalt ihrer Gesundheit zu übernehmen. Hierzu benötigen sie Informationen über die richtige Ernährung, den Schutz ihres Körpers vor Verletzungen und Erkrankungen, die Einsicht in die Notwendigkeit gesundheitsförderlichen Verhaltens und die Möglichkeit, derartiges Verhalten im Unterricht zu erproben und zu ritualisieren.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erwerben sachlich fundiertes Wissen über Sexualität, sie werden für einen partnerschaftlichen Umgang miteinander sensibilisiert. Dabei sind die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen von Mädchen und Jungen zu berücksichtigen. Das Infragestellen geschlechtsspezifischer Rollenerwartungen ermöglicht es, die eher dem anderen Geschlecht zugeschriebenen Verhaltensweisen zu überprüfen und gegebenenfalls zu übernehmen.</p>		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
<p>Sich selbst wahrnehmen Gesundheitsförderung Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperhygiene - Zahnpflege - Erkältungskrankheiten vorbeugen - Gesunde Ernährung - Bewegung - → Sport - Wahrnehmungsübungen - → Naturphänomene erschließen 		

weiter auf nächster Seite

Lehrplanbezüge Mecklenburg-Vorpommern (Seite 2)

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
Inhalte		
<p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich selbst als Individuum wahrnehmen und beschreiben - Maßnahmen zur Gesunderhaltung erläutern und anwenden - Leistungen der Sinne erproben und beschreiben 		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Sich selbst wahrnehmen Gesundheitsförderung Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbale und nonverbale Ausdrucksformen - <i>Möglichkeiten der Selbstregulierung</i> - ausgewogene Ernährung - <i>Nahrungskreis</i> - <i>Ernährungsprotokoll</i> - <i>Formen der Fehl-Ernährung</i> - <i>Rezeptbuch</i> - Suchtprophylaxe (<i>Ess-, Fernseh- und Spielsucht</i>) - Wirkungen von Nikotin und Alkohol auf den Körper - Bewegungsmangel - → Zusammen leben - Unfallmeldung, Hilfsmaßnahmen - <i>Rettungsdienste</i> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emotionen mitteilen und bei anderen wahrnehmen - Ernährungsgewohnheiten vergleichen und bewerten - gesundheitsschädigende und suchtbegünstigende Faktoren beschreiben - Erste-Hilfe-Maßnahmen anwenden 		

Lehrplanbezüge Niedersachsen (Seite 1)

Grundschule	Sachunterricht	alle Klassen
Inhalte		
<p>Natur Gesundheitliche Bildung Die Schülerinnen und Schüler haben unterschiedliche Kenntnisse über Gesunderhaltung und ein individuell ausgeprägtes Körperbewusstsein. Gesundheitsförderung und Prävention sind integrale Bestandteile des Sachunterrichts. Mögliche Aspekte von Lern- und Handlungsfeldern sind Zahngesundheit, Sicherheitserziehung und Unfallverhütung, Hygieneerziehung, Ernährung, Bewegungsförderung und Entspannung sowie Aspekte der Prävention von Gewalt, Sucht, Mobbing und sexuellem Missbrauch. Bewegung ist bei Kindern eine wichtige Ressource für ein gesundes Leben, ein antreibender Motor für die Eroberung ihrer Umwelt und Ausdruck ihrer Lebensfreude. Bewegungsangebote sichern die ganzheitliche Lernerfahrung der Schülerinnen und Schüler und die Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten. Die Stärkung persönlicher Schutzfaktoren sowie der Umgang mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer sind wichtige Faktoren gesundheitlicher Bildung und wirken dann nachhaltig, wenn sie im schulischen Alltag verankert sind.</p>		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
<p>Erwartete Kompetenzen in der Perspektive Natur [Es) liegt ein besonderer Schwerpunkt bei der Entwicklung, den Fähigkeiten und der Gesunderhaltung des Menschen.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - benennen und beschreiben wesentliche Körperteile des Menschen sowie die geschlechtlichen Unterschiede. - erproben die Sinne und beschreiben ihre Leistungen und ihre Schutzfunktionen. - beschreiben und begründen Maßnahmen einer gesunden Lebensführung und deren Umsetzung im Alltag. - <i>Gesundheitliche Bildung (gesundes Frühstück)</i> 		

weiter auf nächster Seite

Lehrplanbezüge Niedersachsen (Seite 2)

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Erwartete Kompetenzen in der Perspektive Natur [Es] liegt ein besonderer Schwerpunkt bei der Entwicklung, den Fähigkeiten und der Gesunderhaltung des Menschen.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none">- beschreiben physische und psychische Veränderungen in der Pubertät.- reflektieren über körperliche Unversehrtheit und beschreiben Möglichkeiten der Prävention und Intervention.- erklären den Bau und erproben Funktionen des menschlichen Körpers (Knochen, Gelenke etc.).- diskutieren über die körperliche und seelische Gefährdung (Sucht, Verletzung, Krankheit etc.) des Menschen und wenden geeignete Maßnahmen der Gesunderhaltung an (<i>Brandschutz etc.</i>).- <i>Gesundheitliche Bildung (Körperhaltung, Ernährung, Entspannung)</i>		

Lehrplanbezüge Nordrhein-Westfalen

Grundschule	Sachunterricht	alle Klassen
Inhalte		
<p>Natur und Leben Im Bereich Natur und Leben stehen Begegnungen mit belebter und unbelebter Natur, mit physikalischen Phänomenen sowie die Beobachtung der eigenen Sinneserfahrungen und der Entwicklung des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Die unmittelbaren Begegnungen mit Natur, mit Lebewesen und ihren Lebensbedingungen fördern das Verstehen von biologischen und ökologischen Zusammenhängen. Das ist eine Voraussetzung dafür, dass sich Achtung und Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit Lebewesen entwickeln. Verantwortungsvolles Handeln im Bereich Natur und Leben schließt ein, dass die Kinder sich auch mit dem eigenen Körper, seiner Ernährung und Pflege beschäftigen und entsprechende Einstellungen und Verhaltensweisen ausprägen.</p>		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
<p>Natur und Leben Körper, Sinne, Ernährung und Gesundheit Die Schülerinnen und Schüler - untersuchen und beschreiben die Bedeutung der eigenen Sinne in Alltagssituationen - ermitteln und beschreiben Leistungen und Aufgaben einzelner Sinnesorgane - erkunden und beschreiben unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten und deren Folgen</p>		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Natur und Leben Körper, Sinne, Ernährung und Gesundheit Die Schülerinnen und Schüler - erklären Bau und Grundfunktionen des menschlichen Körpers (z. B. <i>Blutkreislauf, Atmung, Verdauung</i>) - erklären Grundsätze der Körperpflege, der gesunden Ernährung und der gesunden Lebensführung - formulieren Regeln und Tipps für eine gesunde Lebensführung (z. B. <i>Ernährung, Körperpflege, Erste Hilfe</i>)</p>		

Lehrplanbezüge Rheinland-Pfalz

Grundschule	Sachunterricht	alle Klassen
Inhalte		
I. Erfahrungsbereich natürliche Phänomene und Gegebenheiten		
Perspektive Natur		
Sachunterricht trägt zur Entwicklung folgender Kompetenzen bei:		
<ul style="list-style-type: none">- Den eigenen Körper kennen und sorgsam mit ihm umgehen (Ernährung, Kleidung, Vermeidung von Gefahren und Verletzungen ...)		
Den eigenen Körper kennen und sorgsam mit ihm umgehen		
<ul style="list-style-type: none">- Entwicklung dokumentieren- Körperfunktionen und -rhythmen und die Bedeutung von Ernährung und Bewegung erforschen (Ernährungspyramide, Probleme bei Übergewicht ...)- Den Zusammenhang von Unfallschutz und zweckmäßiger Kleidung beachten- Jungen und Mädchen in ihrer Verschiedenheit erkennen und respektieren (körperliche Merkmale, Rollenverhalten, Vorbereitung auf die Pubertät)		
Qualitätsindikatoren im Sachunterricht		
Die Kinder		
<ul style="list-style-type: none">- werden sich ihrer eigenen Verantwortung für physische und ihre psychische Gesundheit bewusst.		

Lehrplanbezüge Saarland (Seite 1)

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
Inhalte		
<p>Mensch, Tier, Pflanze Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Bedeutung, Leistungen und Grenzen ihres Körpers und nutzen diese Erkenntnis in ihrer Lebenswirklichkeit. Insbesondere wenden sie gesundheitsfördernde Maßnahmen an und reflektieren über deren Sinn.</p> <p>Mensch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zahntypen und ihre Funktion beschreiben, die Bedeutung gesunder Zähne wertschätzen und Zahnpflegetechniken anwenden können - Sinnesorgane und Sinne beschreiben und ihre Funktionen erläutern - die Sinnesleistung von Sinnesorganen erfahren, ihre Bedeutung wertschätzen und Schutzmaßnahmen zuordnen - die Bedeutung von Körperpflege, Bewegung und Ernährung für die Gesundheit beschreiben und das eigene Verhalten an diesen Prinzipien orientieren <p>Inhalte Themenfeld Mensch Zähne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zahntypen und Funktionen, Zahnwechsel - Zahnpflege <p>Sinne und Sinnesorgane</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementare Funktionen und Leistungen von drei Sinnesorganen - Gefahren für die Sinnesorgane - Schutzmaßnahmen <p>Körperpflege Bewegung Gesunde Ernährung</p>		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Mensch, Tier, Pflanze Die Schülerinnen und Schüler dieser Klassenstufen sind bereits in der Lage, komplexere Zusammenhänge zu erkennen. ... Sie begreifen ihre Gesundheit als erhaltenswertes Gut und können einfache gesundheitserhaltende Maßnahmen durchführen.</p> <p>Mensch</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Aufbau des menschlichen Körpers und die Funktionen wesentlicher Körperteile und Organe beschreiben und deren Bedeutung für den Menschen erkennen - die eigene Körperlichkeit, Geschlechtlichkeit und Geschlechterrollen differenziert wahrnehmen und zunehmend reflektieren 		

weiter auf nächster Seite

Lehrplanbezüge Saarland (Seite 2)

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Mensch, Tier, Pflanze Gesundheitsbewusstes Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none">- Bestandteile, Herkunft und Verarbeitung ausgewählter Nahrungsmittel benennen und deren Bedeutung für die eigene Gesundheit erkennen- Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit beschreiben und anwenden- Verantwortung für den eigenen Körper wahrnehmen <p>Inhalte</p> <p>Gesunde Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none">- wichtige Grundnahrungsmittel: Bestandteile, Herkunft und Verarbeitung- Herstellung gesunder Mahlzeiten- Bedeutung abwechslungsreicher, gesunder Ernährung und regelmäßiger Essenszeiten <p>Gesundheitsförderung/-belastung</p> <ul style="list-style-type: none">- prophylaktische Maßnahmen- gesundheitsgefährdende Stoffe und deren Auswirkungen <p>Reflexion über eigenes Verhalten zur Gesundheit</p>		

Lehrplanbezüge Sachsen (Seite 1)

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
Inhalte		
<p>Mein Körper und meine Gesundheit Ziele Sie [Die Schülerinnen und Schüler] sammeln erste Erkenntnisse über Körperhygiene und Ernährung und begreifen, dass sie selbst etwas für ihre Gesundheit tun können. Über die Auseinandersetzung mit der geschlechtlichen Verschiedenheit erfahren sie auch von Gefährdungen.</p> <p>Kennen von wichtigen Verhaltensweisen für die eigene Gesundheit (Stärkung des Selbstwertgefühls, zunehmende Verantwortung für sich selbst erkennen und wahrnehmen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zusammenhang zwischen Körperhygiene und Gesundheit (Abhärtung, Ansteckung, tägliche Körper- und Zahnpflege) <ul style="list-style-type: none"> - zweckmäßige Kleidung - Körperhaltung - auswählen von Nahrungsmitteln für gesunde Ernährung <ul style="list-style-type: none"> - Grundnahrungsmittel - tägliches Trinken - Gewürzkräuter - Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und Gesundheit (Nahrungsmittel und deren Bedeutung für Gesundheit und Aktivität, Wechsel von Ruhe und Bewegung, ausreichend Schlaf, Freizeitverhalten) <p>Gestalten eines gesunden Frühstücks</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ernährungsgewohnheiten überdenken <p>Einblick gewinnen in Erste-Hilfe-Maßnahmen beim Auftreten von Verletzungen im Alltag</p>		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3
<p>Ziele Die Schüler erkennen die Bedeutung ihrer Sinnesorgane. Sie erfahren von der schädigenden Wirkung einiger Drogen. Sie bedenken die Einmaligkeit jeder Person.</p> <p>Mein Körper und meine Gesundheit Kennen der Sinnesorgane</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung der Sinnesorgane - Leistung und Grundaufbau eines Sinnesorgans <p>Übertragung des Wissens zur Gesunderhaltung auf Verhaltensweisen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schutz der Sinnesorgane - Gefährdung durch Drogen 		

weiter auf nächster Seite

Lehrplanbezüge Sachsen (Seite 2)

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 4
<p>Ziele Die Schüler entwickeln eine positive Beziehung zu ihrem eigenen Körper und setzen sich mit der Geschlechtsspezifität auseinander. Sie erkennen körperliche und seelische Gefährdungen.</p> <p>Mein Körper und meine Gesundheit Sich positionieren zu gesunder Lebensweise</p> <ul style="list-style-type: none">- Ursachen und Wirkung von Suchtverhalten- Möglichkeiten der Vorbeugung<ul style="list-style-type: none">- Ernährung, Bewegung, Körperhygiene, Willensstärke, Standhalten unter Gruppendruck, interessante Freizeitgestaltung, Freundschaft, Stärkung des Selbstwertgefühls, gesunde Ernährung		

Lehrplanbezüge Sachsen-Anhalt

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1 + 2
Inhalte		
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen Sozial- und kulturwissenschaftlicher Bereich - verantwortungsbewusst mit sich selbst und anderen Menschen umgehen, das eigene Verhalten sowie das der anderen wahrnehmen</p> <p>Mein Körper - Gesunderhaltung Teilkompetenzen - gesundheitsfördernde Lebensweisen benennen und begründen sowie Maßnahmen zur gesundheitsfördernden Lebensweise zunehmend selbstständig anwenden</p> <p>Flexibel anwendbares Grundwissen zu: - Körperhygiene - gesundheitsfördernder Tageseinteilung - gesunder Ernährung und Ernährungsgewohnheiten - Maßnahmen zur Zahngesundheit - Sinnen: Sinnesorgane, deren Aufgabe und Schutz - Heilkräutern und ihre Wirkung, z. B. Kamille, Salbei</p>		
Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen Sozial- und kulturwissenschaftlicher Bereich - Maßnahmen zum Schutz des eigenen Körpers ergreifen</p> <p>Mein Körper - Gesunderhaltung Teilkompetenzen - ausgewählte Körperteile und deren wichtigste Funktionen erklären - Suchtgefahren (z. B. die eigene Mediennutzung in der Freizeit) selbstkritisch hinterfragen, Alternativen aufzeigen, sich selbst und andere vor möglichen Gefahren schützen - Veränderungen und bedeutende Phasen im Leben eines Menschen beschreiben - Notsituationen erkennen und angemessen handeln</p> <p>Flexibel anwendbares Grundwissen zu: - Teilen und Grundfunktionen des Skeletts, Muskeln, gesunder Körperhaltung, Haltungsschäden - Inhalten der Nahrungspyramide und Verdauungsweg - Gefahren durch Suchtmittel und Abhängigkeiten - Selbsthilfe bei leichten Verletzungen, Notruf</p>		

Lehrplanbezüge Schleswig-Holstein

Grundschule	Heimat- und Sachunterricht	Klasse 1 + 2
Inhalte		
<p>Ich und Wir Sich selbst finden - mit anderen leben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das eigene Ich entwickeln - Sich als Person unverwechselbar und einzigartig begreifen <ul style="list-style-type: none"> - Ich und mein Körper - Gefühle wahrnehmen, zulassen, verbalisieren und mit ihnen umgehen <p>Sicherung menschlichen Lebens Gesund leben - sich wohl fühlen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sich der elementaren Lebensbedürfnisse des Menschen bewusst werden - Die Gesundheit fördern durch Körperpflege <ul style="list-style-type: none"> - Körperpflege, Zahnpflege <p>Der menschliche Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unseren Körper kennen <ul style="list-style-type: none"> - Körperteile benennen 		
Grundschule	Heimat- und Sachunterricht	Klasse 3 + 4
<p>Sicherung menschlichen Lebens Der Schutz vor Einflüssen, die dem Menschen gefährlich werden können, eine unterstützende soziale Umwelt und die Fähigkeit, selbstverantwortliche Entscheidungen in Bezug auf die persönliche Gesundheit treffen zu können, sind Voraussetzungen für ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Die Gesundheitsförderung und die Suchtprävention, die als Unterrichts- und Erziehungsprinzip den Unterricht mitbestimmen, sind wesentliche Bereiche dieses Lernfeldes.</p> <p>Gesund leben - sich wohl fühlen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheit und Krankheit als Lebenszustände bedenken - Den Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und Gesundheit erkennen <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung macht Spaß und ist gesund - Gesundheitsförderndes Verhalten über den Schulalltag hinaus praktizieren - Richtige Ernährung und Fehlernährung - Erste-Hilfe-Maßnahmen <p>Der menschliche Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sinnes- und Anpassungsleistungen beim Menschen erforschen - Körperfunktionen des Menschen kennen <ul style="list-style-type: none"> - Atmung, Schlaf 		

Lehrplanbezüge Thüringen (Seite 1)

Grundschule	Heimat- und Sachkunde	Klasse 1 + 2
Inhalte		
<p>Lebewesen und Lebensräume Mensch Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maßnahmen zur gesunden Lebensweise ableiten und nennen, - Bedeutung eines nachhaltigen Lebensstils beschreiben. <p>Sachkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Körperteile benennen, - die Sinne und deren Bedeutung benennen, - die äußeren Geschlechtsmerkmale benennen, - Zähne und deren Funktion beschreiben, - Zahnwechsel beschreiben. <p>Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maßnahmen zur gesunden Ernährung beschreiben, - die Sinnesleistungen mithilfe von Versuchen wahrnehmen und beschreiben. <p>Selbst- und Sozialkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln für einen verantwortungsbewussten Umgang für sich selbst und andere einhalten in Bezug auf <ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsfördernde Ernährung, - Körperhygiene und Zahnpflege, - vorbeugenden Gesundheitsschutz, - Verhalten bei Krankheiten, - körperliche Unterschiede und Beeinträchtigungen akzeptieren und tolerieren, - Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Verhalten von Mädchen und Jungen akzeptieren, - über seine Körperhygiene und Ernährung reflektieren. 		
Grundschule	Heimat- und Sachkunde	Klasse 3 + 4
<p>Lebewesen und Lebensräume Mensch Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maßnahmen zur gesunden Lebensweise ableiten und nennen, - Bedeutung eines nachhaltigen Lebensstils beschreiben. 		

weiter auf nächster Seite

Lehrplanbezüge Thüringen (Seite 2)

Grundschule	Heimat- und Sachkunde	Klasse 3 + 4
<p>Sachkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">- körperliche Veränderungen bei Mädchen und Jungen nennen,- Fortpflanzung und Entwicklung des Menschen beschreiben,- Verhaltensregeln in Notsituationen beschreiben. <p>Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">- Maßnahmen zur gesunden Ernährung beschreiben,- die Sinnesleistungen mithilfe von Versuchen wahrnehmen und beschreiben. <p>Sachkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">- Regeln für einen verantwortungsbewussten Umgang für sich selbst und andere übernehmen in Bezug auf<ul style="list-style-type: none">- gesundheitsfördernde Lebensweise,- nachhaltigen Lebensstil,- Stressbewältigung,- Gefahren für sich und andere Personen vermeiden,- Ernährung auf anderen Kontinenten beschreiben.		

Lehrplanbezüge Österreich (Seite 1)

Volksschule	Sachunterricht	Grundstufe I
Inhalte		
<p>Erfahrungs- und Lernbereich Natur Die Arbeit in diesem Teilbereich geht von den Erfahrungen und Begegnungen der Schülerinnen und Schüler mit der Natur sowie den Erfahrungen mit dem eigenen Körper aus. Anzustreben ist ein Verständnis für die Natur als Lebensgrundlage des Menschen und für den Menschen selbst als einen Teil der Natur. Der Unterricht soll über das Gewinnen von Grundkenntnissen und dem Erlernen fachspezifischer Arbeitsweisen zu verantwortungsbewusstem Verhalten gegenüber der Natur führen. Damit soll den Kindern auch die Bedeutsamkeit gesunder Lebensführung bewusst gemacht werden.</p> <p>Der Mensch: Körper und Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kenntnisse über den menschlichen Körper erwerben <ul style="list-style-type: none"> - Die Gliederung des menschlichen Körpers (Kopf, Rumpf, Gliedmaßen) besprechen - Die wichtigsten Funktionen von Körperteilen und von äußeren Organen (zB Sinnesorgane) kennen - Die Bedeutung der eigenen Gesundheit erkennen lernen und gesundheitsbewusstes Verhalten anbahnen <ul style="list-style-type: none"> - Voraussetzungen einer gesunden Lebensführung kennen lernen (zB Körperpflege, Ernährung, Kleidung, Körpergefühl entwickeln und Körperwahrnehmung verbessern [zB durch Bewegung]) - Verhalten bei Krankheiten und Unfällen - Medizinische Einrichtungen kennen 		

Volksschule	Sachunterricht	Grundstufe II
Inhalte		
<p>Erfahrungs- und Lernbereich Natur Die Arbeit in diesem Teilbereich geht von den Erfahrungen und Begegnungen der Schülerinnen und Schüler mit der Natur sowie den Erfahrungen mit dem eigenen Körper aus. Anzustreben ist ein Verständnis für die Natur als Lebensgrundlage des Menschen und für den Menschen selbst als einen Teil der Natur. Der Unterricht soll über das Gewinnen von Grundkenntnissen und dem Erlernen fachspezifischer Arbeitsweisen zu verantwortungsbewusstem Verhalten gegenüber der Natur führen. Damit soll den Kindern auch die Bedeutsamkeit gesunder Lebensführung bewusst gemacht werden.</p>		

weiter auf nächster Seite

Lehrplanbezüge Österreich (Seite 2)

Volksschule	Sachunterricht	Grundstufe II
Inhalte		
<p>Der Mensch: Körper und Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none">- Kenntnisse über den menschlichen Körper erweitern und vertiefen<ul style="list-style-type: none">- Aufgaben und Leistungen einzelner Körperteile und ausgewählter äußerer (zB Ohr, Auge) sowie innerer Organe (zB Herz, Magen) kennen lernen- Das Zusammenwirken mehrerer Körperteile und Organe an einfachen Beispielen erfassen (zB Auge – Hand – Koordination)- Zusammenhänge zwischen einzelnen Körperteilen und Organen und dem ganzen Körper (zB kranke Zähne – kranker Magen – einseitige Ernährung) kennen (zB Möglichkeiten der Gesunderhaltung formulieren und begründen)- Die Bedeutung gesunder Lebensführung erkennen<ul style="list-style-type: none">- Gesundheitsbewusstes Verhalten an einigen Beispielen (Körperpflege, Ernährung; Kleidung, ...) anbahnen- Die Bedeutung aktiver Erholung bzw. ausgleichender Bewegung erkennen<ul style="list-style-type: none">- Bewegungserfahrungen besprechen- Bewegung und Entspannung für das eigene Wohlbefinden im Alltag bewusst machen- Einfachste Erste-Hilfe-Maßnahmen kennen lernen<ul style="list-style-type: none">- Unfallverhütung- Sachgerechtes Versorgen leichter Verletzungen- Lebensrettende Sofortmaßnahmen (zB Absichern der Gefahrenzone; Notruf; stabile Seitenlage)		

Lehrplanbezüge Schweiz

<p>Kanton Zürich Kanton Basel-Landschaft Volksschule/Primarklasse Lehrplan 21</p>	<p>Natur, Mensch, Gesellschaft Natur und Technik/Biologie</p>	<p>1./2. Zyklus</p>
<p>Inhalte</p>		
<p>Identität, Körper, Gesundheit - sich kennen und sich Sorge tragen 2. Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.</p> <p>Gesundheit und Wohlbefinden Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - können in konkreten Situationen (z. B. aus dem Alltag, aus Geschichten, Filmen) den Grad des Wohlbefindens und den Gesundheitszustand von Menschen erkennen. - kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z. B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften). - kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z. B. Hygienemaßnahmen, Körperpflege, Ernährung, Bewegung). - können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen. <p>3. Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.</p> <p>Ernährung, Lebensmittel Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben. - können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z. B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide). <p>4. Die Schülerinnen und Schüler können den Aufbau des eigenen Körpers beschreiben und Funktionen von ausgewählten Organen erklären.</p> <p>Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - können Körperteile, deren Lage und Funktion beschreiben. - können Vorgänge und Funktionen im eigenen Körper beobachten und im Zusammenhang von Organsystemen beschreiben (z. B. Bewegung-Muskulatur und Skelett; Verdauung-Kauapparat und Verdauungsorgane). - können Reaktionen im Körper auf Grund von Bau und Funktion einzelner Organe erkennen und Folgerungen ableiten (z. B. schwitzen, erröten, Schutz gegen Sonnenbrand). - Bau und Funktion der Haut - können Grundlagen für die Gesunderhaltung des Körpers nennen und entsprechend handeln. - Körperfunktionen: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer 		