

Gesundheitsförderung/Prävention und Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler...	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M) Einzelne Lektionen (L)	Stichwort im LP 21
Beziehungsfähigkeit*	... können Gespräche als Basis für Beziehungen erfahren.	1	Deutsch	D.3.D.1		Beziehung
Digitale Medien	... können beschreiben, was ihnen an gern genutzten Medien gefällt (z.B. Buch, Fernsehen, Film, Hörbuch, Spielgeschichte).	1	Deutsch	D.6.A.2	L " Wir machen klasse Sachen "	Medien
Digitale Medien	... können spielerisch und kreativ mit Medien experimentieren.	1	Medien und Informatik	MI.1.3	L " Werbung machen "	Medien
Digitale Medien	... können einfache Bild-, Text-, Tondokumente gestalten und präsentieren.	1	Medien und Informatik	MI.1.3	L " Rätselhafte Bilder " L " Nun wird es gruselig... "	Medien
Digitale Medien	... können sich über Erfahrungen in ihrer unmittelbaren Umwelt, über Medienerfahrungen sowie Erfahrungen in virtuellen Lebensräumen austauschen und über ihre Mediennutzung sprechen (z.B. Naturerlebnis, Spielplatz, Film, Fernsehen, Bilderbuch, Hörspiel, Lernprogramm).	1	Medien und Informatik	MI.1.1	L " Mal nachgefragt: Thema Computerspiele " L " Wir richten uns ein Kinderzimmer ein "	Mediennutzung
Digitale Medien	... können benennen, welche unmittelbaren Emotionen die Mediennutzung auslösen kann (z.B. Freude, Wut, Trauer)	1	Medien und Informatik	MI.1.2		Mediennutzung
Digitale Medien	... können Werbung erkennen und über die Zielsetzung der Werbebotschaft sprechen.	1	Medien und Informatik	MI.1.2	L " Werbung machen "	Werbung
Digitale Medien	... können mittels Medien bestehende Kontakte pflegen und sich austauschen (z.B. Telefon, Brief).	1	Medien und Informatik	MI.1.4	L " Weltweit online plaudern "	Medien
Kommunikation*	... können Gespräche als Basis für Beziehungen erfahren.	1	Deutsch	D.3.D.1		Beziehung
Konflikte	... können in Konflikten angeleitet eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten formulieren und jene von anderen wahrnehmen	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1		Konflikt
Konflikte	... können Vorschläge für eine faire Konfliktlösung äussern und sich an Abmachungen halten	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1		Konflikt
Problemlösefähigkeit*	... können sich vor Gefahren schützen und kennen entsprechende Schutzmassnahmen (z.B. im Strassenverkehr, bei Gewalt in der Schule, bei handwerklichen Arbeiten).	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2		Problem
Problemlösefähigkeit*	... können unangenehme und ungewollte Handlungen an ihrem Körper benennen und sich dagegen abgrenzen (z.B. Nein-Sagen, Hilfe holen).	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2	L « Wozu ist Schulsozialarbeit da? »	Problem
Selbstwahrnehmung*	... können vielfältige Geschlechterrollen beschreiben (z.B. in Beruf, Familie, Sport) und wissen, dass Mädchen/Frauen und Jungen/Männer dieselben Rechte haben.	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.6		Geschlechterrolle
Umgang mit Gefühlen*	... können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.	1	Bewegung und Sport	BS.3.B.1		Gefühl
Umgang mit Gefühlen*	... können die Wirkung von Kunstwerken und Bildern beschreiben (z.B. Gefühle, Erinnerungen, Fantasien).	1	Bildnerisches Gestalten	BF.3.B.1		Gefühl
Umgang mit Gefühlen*	... können ihre Gefühle und Gedanken sowie Erlebnisse und Erfahrungen verbal oder nonverbal mit Unterstützung zum Ausdruck bringen.	1	Deutsch	D.3.B1	L " Meine Gefühle - deine Gefühle "	Gefühl
Umgang mit Gefühlen*	... können durch Musik ausgelöste Stimmungen wahrnehmen und dabei entstehende Gefühle zulassen und sichtbar machen (z.B. fröhlich, ausgelassen, wütend, melancholisch).	1	Musik	MU.2.C.1		Gefühl

Gesundheitsförderung/Prävention und Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M) Einzelne Lektionen (L)	Stichwort im LP 21
Umgang mit Gefühlen*	... können anhand von Beispielen (z.B. in Geschichten) Gefühle und Interessen beschreiben und Unterschiede und Gemeinsamkeiten benennen.	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.1	L « Bilderspiel für den Umgang mit Angst » L " Ich und meine Gefühle "	Gefühl
Umgang mit Gefühlen*	... können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit).	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2		Gefühl
Kommunikation*	... können an einem Gespräch teilnehmen und die entsprechenden Gesprächsregeln meist einhalten (z.B. zuhören, ausreden lassen).	1 + 2	Deutsch	D.1.C.1.	L " Zuhören "	Kommunikation
Kommunikation*	... können in vertrauten Kommunikationssituationen Stimmungen wahrnehmen (z.B. emotionale Verletzung, Betroffenheit, Wut, Ärger, Freude).	1 + 2	Deutsch	D.1.C.1.		Kommunikation
Konflikte	... können in Aushandlungs- oder Konfliktsituationen das Gesprächsverhalten der anderen einschätzen und angemessen reagieren.	1 + 2	Deutsch	D.1.C.1		Konflikt
Beziehungsfähigkeit*	... können Folgen medialer und virtueller Handlungen erkennen und benennen (z.B. Identitätsbildung, Beziehungspflege, Cybermobbing).	2	Medien und Informatik	MI.1.1		Beziehung
Cybermobbing	... können Folgen medialer und virtueller Handlungen erkennen und benennen (z.B. Identitätsbildung, Beziehungspflege, Cybermobbing).	2	Medien und Informatik	MI.1.1		Cybermobbing
Digitale Medien	... können mithilfe von vorgegebenen Medien Informationen zu einem bestimmten Thema beschaffen (z.B. Buch, Zeitschrift, Lernspiel, Spielgeschichte, Website), damit sie die Inhalte für einen entsprechenden Sachtext erarbeiten können.	2	Deutsch	D.4.C.1	L " Suchen und Finden im Internet "	Medien
Digitale Medien	... können Vor- und Nachteile direkter Erfahrungen, durch Medien oder virtuell vermittelter Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen.	2	Medien und Informatik	MI.1.1	L " Konsumreflexion "	Mediennutzung
Digitale Medien	... können in ihren Medienbeiträgen die Sicherheitsregeln im Umgang mit persönlichen Daten einbeziehen (z.B. Angaben zur Person, Passwort, Nickname)	2	Medien und Informatik	MI.1.3	L " Was das Web über uns verrät " L " Achtung! Gefahren "	Regeln
Digitale Medien	... können Medien für gemeinsames Arbeiten und für Meinungsaustausch einsetzen und dabei die Sicherheitsregeln befolgen.	2	Medien und Informatik	MI.1.4		Regeln
Digitale Medien	... können mittels Medien kommunizieren und dabei die Sicherheits- und Verhaltensregeln befolgen.	2	Medien und Informatik	MI.1.4	L " Soziale Netzwerke Treffpunkt im Internet "	Regeln
Empathie*	... können sich in andere Menschen hinein versetzen und deren Gefühle Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1	L " Ich fühle mich in andere ein "	Gefühl
Essstörungen	... kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.2		Ernährung
Essstörungen	... kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, Ernährung, Bewegung).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.2		Ernährung

Gesundheitsförderung/Prävention und Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler...	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M) Einzelne Lektionen (L)	Stichwort im LP 21
Gewalt	... können sexuelle Übergriffe (z.B. sprachliche Anzüglichkeiten, taxierende Blicke, Berührungen, Gesten) und sexuelle Gewalt erkennen, wissen wie sie sich dagegen wehren und wo sie Hilfe holen können.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2		Gewalt
Kommunikation*	... können eine angenehme und wertschätzende Gesprächsatmosphäre als Bereicherung erfahren und dies in eigenen Worten ausdrücken.	2	Deutsch	D.3.D.1.	L " Die freundlichen 10 Minuten "	Kommunikation
Kommunikation*	... können in Konsens- und Konfliktgesprächen ihre eigene Meinung in Mundart und Standardsprache zum Ausdruck bringen und von sich aus mit einem Argument stützen.	2	Deutsch	D.3.C.1.		Kommunikation
Kommunikation*	... können verschiedenen, längeren Gesprächen folgen und dabei ihre aktive Beteiligung nonverbal, paraverbal und verbal zeigen (aktives Zuhören).	2	Deutsch	D.1.C.1.	L " Aktiv zuhören " M " Gewaltfreie Kommunikation "	Kommunikation
Kommunikation*	... können vertraute Kommunikationssituationen, die Absichten der Sprechenden und die emotionale Wirkung von Gehörtem einschätzen.	2	Deutsch	D.1.C.1.		Kommunikation
Kommunikation*	... kennen einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den eigenen und anderen Kulturen, insbesondere im englischsprachigen Raum (z.B. häufig beobachtete nonverbale Kommunikation oder Grussformeln, Rituale im Schulalltag, Kinderliteratur).	2	Englisch	FS1E.6.A.1		Kommunikation
Kommunikation*	... kennen einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den eigenen und anderen Kulturen, insbesondere im französischsprachigen Raum (z.B. häufig beobachtete nonverbale Kommunikation oder Grussformeln, Rituale im Schulalltag, Kinderliteratur).	2	Französisch	FS2F.6.A.2		Kommunikation
Konflikte	... können Freundschaft auch in Konfliktsituationen und bei gegenläufigen Interessen gestalten (z.B. sich versöhnen, verschiedene Interessen berücksichtigen).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.2		Konflikt
Konflikte	... lernen, Konflikte in der Gruppe fair zu lösen und können verschiedene Strategien anwenden (z.B. Schlichtung, Abstimmung, Konsens)	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1	L " Unsere Probleme unsere Lösungen " M " Peacemaker ". (Zyklus 1,2,3)	Konflikt
Problemlösefähigkeit*	... können durch Probieren Lösungswege für einfache Problemstellungen suchen und auf Korrektheit prüfen (z.B. einen Weg suchen, eine Spielstrategie entwickeln). Sie können verschiedene Lösungswege vergleichen.	2	Medien und Informatik	MI.2.2	L " Unsere Probleme - unsere Lösungen "	Problem
Problemlösefähigkeit*	... können für die Gestaltung des Lebensraumes eigene Wünsche und Anliegen benennen, Ideen und Perspektiven entwickeln und dazu Stellung nehmen (z.B. auf dem Schulhausareal, in der Wohnumgebung, Vorhaben zur Sicherheit im Verkehr, zur Gestaltung von Freizeiträumen, Schutz von Naturräumen).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.8.3		Problem
Selbstwahrnehmung*	... können Geschlechterrollen (z.B. Merkmale, Stereotypen, Verhalten) beschreiben und hinterfragen sowie Vorurteile und Klischees in Alltag und Medien erkennen.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.6		Geschlechterrolle
Selbstwahrnehmung*	... können ihre Fähigkeiten erkunden und sich selber charakterisieren.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.1	L " Welche Stärken sieht man, welche nicht? " L " Schätze dich selbst ein "	Identität

Gesundheitsförderung/Prävention und Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler...	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M) Einzelne Lektionen (L)	Stichwort im LP 21
sexuelle Gesundheit	... können sexuelle Übergriffe (z.B. sprachliche Anzüglichkeiten, taxierende Blicke, Berührungen, Gesten) und sexuelle Gewalt erkennen, wissen wie sie sich dagegen wehren und wo sie Hilfe holen können.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2		sex
Umgang mit Gefühlen*	... können sich in andere Menschen hinein versetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen (z.B. bei Streit, Mobbing).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1		Gefühl
sexuelle Gesundheit	... kennen psychische Veränderungen in der Pubertät (z.B. verstärkte Scham und Befangenheit, veränderte Einstellung zum eigenen Körper, erwachendes sexuelles Interesse) und wissen, dass diese zur normalen Entwicklung gehören.	2 + 3	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.5		sex
Beziehungsfähigkeit*	... können Erfahrungen des Heranwachsens bzw. Erwachsenwerdens reflektieren (z.B. in Bezug auf Beziehungen, Abhängigkeit, Autonomie), indem sie auf Veränderungen und Entwicklungen achten.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.1.1		Beziehung
Beziehungsfähigkeit*	... reflektieren eigene Erwartungen und Ansprüche in ihrem Umfeld an Beziehungen, Freundschaften, Partnerschaft und Ehe.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3	L " About Men and Women " L " Allein – in der Gruppe "	Beziehung
Cybermobbing	... können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential).	3	Medien und Informatik	MI.1.2	L " Let's fight it together. "	Cybermobbing
Digitale Medien	... können sich über Lernerfahrungen austauschen. können auch ausserschulische Lerngelegenheiten erkennen und nutzen (z.B. Internet, Begegnungen, Medien).	3	Englisch	FS1E.5.F.1		Medien
Digitale Medien	... können Vorurteile, Stereotypen, Feindbilder und Befürchtungen auf ihre Ursachen hin analysieren (z.B. Medien, politische Interessen, eigene Erfahrungen).	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.5		Medien
Digitale Medien	... erkennen, dass Medien und Medienbeiträge auf Individuen unterschiedlich wirken	3	Medien und Informatik	MI.1.2	L " Eh nicht so schlimm, oder? "	Medien
Digitale Medien	... können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential)	3	Medien und Informatik	MI.1.1	L " Eh nicht so schlimm, oder? " L " Smartphone " M " Chat-Geflüster - Kurzfilm " (Zyklus 2 und 3)	Medien
Digitale Medien	... können Regeln und Wertesysteme verschiedener Lebenswelten unterscheiden, reflektieren und entsprechend handeln (z.B. Netiquette, Werte in virtuellen Welten).	3	Medien und Informatik	MI.1.1	M « Metalog KultuRallye »	Regeln
Digitale Medien	... können die Absicht hinter Medienbeiträgen einschätzen (z.B. Werbung, Zeitschrift, Parteizeitung).	3	Medien und Informatik	MI.1.2		Werbung
Entscheidungsfähigkeit*	... können eigene Anliegen vertreten und Anliegen anderer zur Meinungsbildung und zu Entscheidungen in Gruppen einbeziehen.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.6	L " Bis hierhier... Rollenspiel für Mädchen " L " Grenzen setzen: Ja-Nein-Spiel " L " Ich...und die anderen "	Entscheidung
Gewalt	... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.1		Gewalt

Gesundheitsförderung/Prävention und Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler...	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M) Einzelne Lektionen (L)	Stichwort im LP 21
Kommunikation*	... können den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen (z.B. Improvisationstanz).	3	Bewegung und Sport	BS.3.C.1		Kommunikation
Kommunikation*	... können in Konfliktsituationen die eigenen und die Emotionen der anderen wahrnehmen und im Gespräch thematisieren.	3	Deutsch	D.1.C.1.		Kommunikation
Kommunikation*	... können Anerkennung aussprechen und Rückmeldungen wertschätzend anbringen	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.4	L " Welche Stärken sieht man, welche nicht? "	Rückmeldung
Kommunikation*	... kennen Diskussionsformen und Kommunikationsregeln (z.B. auf andere eingehen, Feedback, Nonverbales) und können diese anwenden	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.5 ERG.5.6	L " Ich-Aussagen, Du-Aussagen, Man-Aussagen... und deren Wirkung "	Kommunikation
Kommunikation*	... können Erfahrungen und Erwartungen in Bezug auf Geschlecht und Rollenverhalten in der Gruppe formulieren und respektvoll diskutieren (z.B. Bedürfnisse, Kommunikation, Gleichberechtigung).	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.2	M " Der kleine Unterschied " L " Voll stark! " L " Typisch Mädchen - Typisch Jungs! " L " Männer- und Frauenbilder in der Werbung " M " Respekt und Entschiedenheit "	Kommunikation
Kommunikation*	... kennen Diskussionsformen und Kommunikationsregeln (z.B. auf andere eingehen, Feedback, Nonverbales) und können diese anwenden	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.6	L " Ich-Aussagen, Du-Aussagen, Man-Aussagen... und deren Wirkung "	Konflikt
Kommunikation*	... kennen einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den eigenen und anderen Kulturen, insbesondere im italienischsprachigen Raum (z.B. häufig beobachtete nonverbale Kommunikation oder Grussformeln, Rituale im Schulalltag).	3	Italienisch	FS3I.6.A.1		Kommunikation
Konflikte	... können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.	3	Bewegung und Sport	BS.4.B.1	L " Konflikte lösen "	Konflikt
Konflikte	... können in Konfliktsituationen die eigenen und die Emotionen der anderen wahrnehmen und im Gespräch thematisieren.	3	Deutsch	D.1.C.1	L " Wie reagiere ich, wenn... "	Konflikt
Konflikte	... können verschiedene Wege der Konfliktbewältigung erwägen und Scheinlösungen erkennen (z.B. Schuldabwälzung, Ausweichen, Verharmlosung, Mehrheitsdiktat)	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.6	L " Schritte des Problemlösens "	Konflikt
Mobbing	... können vereinnahmende Einflüsse auf mögliche Ursachen analysieren und sich abgrenzen (z.B. Manipulation, Modetrends, Gruppendruck, Mobbing)	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.5		Mobbing
Problemlösefähigkeit*	... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.1		Problem
Selbstvertrauen	... können ihre Erfahrungen und Interessen einbringen, ihre Stärken und Talente beschreiben und sich in verschiedenen Situationen (z.B. Bewerbung, neue Gruppe) entsprechend vorstellen.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.1	L " Ich bin wertvoll " L " Stärken-Schwächen-Tandem "	Stärken
Selbstwahrnehmung*	... können Elemente ihres Persönlichkeitsprofils wahrnehmen und beschreiben (Fähigkeiten, Voraussetzungen, Interessen, Einstellungen, Werte).	3	Berufliche Orientierung	BO.1.1	L " Mein Steckbrief "	Fähigkeit
Selbstwahrnehmung*	... können aus ihrem Selbst- und Fremdbild Schlüsse für ihre Bildungs- und Berufswahl ziehen.	3	Berufliche Orientierung	BO.1.1		Selbstbild

Gesundheitsförderung/Prävention und Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M) Einzelne Lektionen (L)	Stichwort im LP 21
Selbstwahrnehmung*	... können das Selbstbild mit dem Fremdbild respektive der Aussensicht vergleichen und festhalten.	3	Berufliche Orientierung	BO.1.1		Selbstbild
Selbstwahrnehmung*	... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.1		Problem
sexuelle Gesundheit	... kennen ihre Rechte im Umgang mit Sexualität und respektieren die Rechte anderer.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3		sex
sexuelle Gesundheit	... können Verhaltensweisen und ihre Auswirkungen im Bereich Sexualität kritisch beurteilen.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3		sex
sexuelle Gesundheit	... verbinden Sexualität mit Partnerschaft, Liebe, Respekt, Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung und können sexuelle Orientierungen nicht diskriminierend benennen.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3		sex
sexuelle Gesundheit	... verbinden Sexualität mit Partnerschaft, Liebe, Respekt, Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung und können sexuelle Orientierungen nicht diskriminierend benennen.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3		sex
sexuelle Gesundheit	... können Darstellungen von Männer- und Frauenrollen sowie Sexualität in Medien auf Schönheitsideale und Rollenerwartungen analysieren und Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts oder der sexuellen Orientierung kritisch betrachten.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.2		sex
sexuelle Gesundheit	... kennen altersgemässe Medien und Informationsquellen zur Sexualaufklärung.	3	Natur und Technik	NT.7.3		sex
sexuelle Gesundheit	... kennen die Wirk- und Anwendungsweise verschiedener Mittel und Methoden zur Empfängnisverhütung und können deren Risiken und Nebenwirkungen vergleichen.	3	Natur und Technik	NT.7.3		sex
sexuelle Gesundheit	... kennen Krankheiten, die häufig sexuell übertragen werden, und können erläutern, wie man sich davor schützt.	3	Natur und Technik	NT.7.3		sex
sexuelle Gesundheit	... wissen um die Verantwortung beider Geschlechter für Empfängnis und Verhütung.	3	Natur und Technik	NT.7.3		sex
Sucht	... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.1		Sucht
Sucht	... können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen.	3	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2	L " Unterscheidung von Genuss und Sucht "	Abhängigkeiten
Sucht	... können unterschiedliche Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumaltages erkennen und benennen, sowie deren Bedeutung für das eigene Konsumieren reflektieren (z.B. Marktangebot, finanzielle Ressourcen, Medien, soziales Umfeld).	3	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	WAH.3.1		Gefühl
Sucht	... können im Alltag Bedingungen, Situationen und Handlungsweisen erkennen und benennen, die für die Gesundheit eine förderliche bzw. abträgliche Wirkung haben (z.B. Genuss, Sucht, Bewegung).	3	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	WAH.4.1.	L " Situationen, die zu Missbrauch/Sucht führen können "	Sucht
Sucht	... können Grenzerfahrungen betrachten (z.B. Schritte ins Unbekannte, Risikoverhalten, Gefahr, Rettung, Tod), indem sie deren Unumgänglichkeit, Fragwürdigkeit und	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG 1.1	L " Was ich wagen würde... "	Risikoverhalten

Gesundheitsförderung/Prävention und Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler...	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M) Einzelne Lektionen (L)	Stichwort im LP 21
	Faszination reflektieren.					
Umgang mit Gefühlen*	... können ihre Gedanken und Gefühle beim Lesen eines literarischen Textes reflektieren (z.B. im Lesetagebuch).	3	Deutsch	D.6.A.1		Gefühl
Umgang mit Gefühlen*	... können zu persönlichen Erlebnissen ihre Gefühle beschreiben und begründen.	3	Englisch Französisch	FS1E.3.B.1 FS2F.3.B.1		Gefühl
Umgang mit Gefühlen*	... lernen auf Gefühle und Bedürfnisse zu achten, Spannungen wahrzunehmen und wo nötig auszuhalten.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.4		Gefühl
Umgang mit Gefühlen*	... können Schwierigkeiten, belastende Gefühle und Gründe für Frustration im Bildungs- und Berufswahlprozess benennen, sich damit auseinandersetzen und sich ihrer Ressourcen bewusst bleiben (z.B. Fähigkeiten, Unterstützung im Umfeld).	3	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	BO.3.1		Gefühl
Umgang mit Stress *	... kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen (z.B. Pausengestaltung, Bewegung).	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.1	L " Was tun gegen Stress? " L " Entspannungsübungen " L " Woher kommt mein Stress? " L " Lösungssuche "	Stress
Widerstand gegen Gruppendruck	... können vereinnahmende Einflüsse auf mögliche Ursachen analysieren und sich abgrenzen (z.B. Manipulation, Modetrends, Gruppendruck, Mobbing)	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.4	L " Bis hierher... Rollenspiel für Mädchen " L " Bis hierher... Filmbesprechung " L " Ich...und die anderen " L "Ich sage nein!" L " Umgang mit Druck " L " Gruppendruck erleben " L " Kleider machen Leute - aber zum Glück noch keinen Menschen... "	Gruppendruck
Beziehungsfähigkeit*	Entwicklung der Beziehungs-, Kooperations- und Konfliktfähigkeit sowie des Umgangs mit gesellschaftlicher Vielfalt;	alle	Natur, Mensch, Gesellschaft	Überfachliche Kompetenzen	L « Mit Fingerspitzengefühl » (Zyklus 2 und 3)	Beziehung
Empathie*	... können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L " Mitschüler aus fremden Ländern " (Zyklus 1) L " Wer bist du? Wer bin ich? " (Zyklus 1) L " Tomatenrot oder Mobben macht traurig " (Zyklus 1)	soziale Kompetenzen
Entscheidungsfähigkeit*	Der Unterricht baut auf den persönlichen Ressourcen der Jugendlichen auf, stärkt sie im Umgang mit Frustrationen und unterstützt ihre Entscheidungsfähigkeit.	alle	Berufliche Orientierung	Strukturelle und inhaltliche Hinweise		Entscheidungsfähigkeit
Klassenklima	Positives Schul- und Klassenklima;	alle	Grundlagen	Didaktische Qualitätsmerkmale	L " Ich bin da und ich wünsche mir... " (Zyklus 1) L « Unser Klassenklima » (Zyklus 2) L « Eine Hand voll Regeln » (Zyklus 2) L " Wie ich die Klasse sehe » (Zyklus 2) L " Der Klassengipfel - Gemeinsame Regeln festlegen " (Zyklus 2,3) L " Schreib vier Dinge auf... " (Zyklus 2,3) L " Ich - Du - Wir " (Zyklus 2,3)	Klassenklima
Konflikte	... können die von der Schule bereitgestellten Hilfen nutzen und Instrumente zur gewaltfreien Konfliktlösung akzeptieren.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L « Wozu ist Schulsozialarbeit da? » (Zyklus 1)	Konflikt

Gesundheitsförderung/Prävention und Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler...	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M) Einzelne Lektionen (L)	Stichwort im LP 21
Konflikte	... können Formen und Verfahren konstruktiver Konfliktbearbeitung anwenden.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L " Konflikte lösen " (Zyklus 3)	Konflikt
Konflikte	... können Konfliktsituationen, die sich nicht lösen lassen, aushalten und nach neuen Konfliktlösungsmöglichkeiten suchen; wenn nötig holen sie bei Drittpersonen Unterstützung.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L " Helfer sein und Hilfe finden " (Zyklus 1) L « Wozu ist Schulsozialarbeit da? » (Zyklus 1)	Konflikt
Konflikte	... können sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen		Konflikt
Konflikte	Entwicklung der Beziehungs-, Kooperations- und Konfliktfähigkeit sowie des Umgangs mit gesellschaftlicher Vielfalt;	alle	Natur, Mensch, Gesellschaft	Überfachliche Kompetenzen		Konfliktfähigkeit
Selbstvertrauen	... entwickeln Selbstvertrauen und sind mutig;	alle	Grundlagen		L " Hilfe - Wie kann ich selbstbewusster auftreten? " (Zyklus 2,3)	Selbstvertrauen
Selbstvertrauen	... können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen		Stärken
Selbstvertrauen	... können Stärken und Schwächen ihres Lern- und Sozialverhaltens einschätzen.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L « Ich und mein Name sind einzigartig » (Zyklus 1)	Stärken
Selbstvertrauen	...entwickeln Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten und können diese einschätzen.	alle	Grundlagen		L « Starke Kinder ABC » (Zyklus 1)	Vertrauen
Sucht	Die Schülerinnen und Schüler lernen zunehmend, ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu übernehmen. Dafür erwerben sie Wissen über den menschlichen Körper, dessen Funktionsweise und über verschiedenste <i>Faktoren, die Wohlbefinden und Gesundheit beeinflussen</i> . Dazu gehören Bereiche wie Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, soziale Netze, Sexualität, Partnerschaft, Sucht und Gewalt. Die Schülerinnen und Schüler befassen sich mit Krankheit, gesundheitlichen Risiken und Unfällen und erkennen vielfältige Einflüsse auf die Gesundheit. Sie diskutieren und erproben <i>Handlungsmöglichkeiten und Gewohnheiten, die Gesundheit und Wohlbefinden erhalten und fördern</i> .	alle	Grundlagen - Bildung für nachhaltige Entwicklung		L " Geniessen ist eine Kunst " (Zyklus 1) L " Zuviel des Guten " (Zyklus 1)	Sucht
Umgang mit Gefühlen*	... drücken mit ihrem Körper Gefühle und Empfindungen aus; ... erschliessen sich über Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Erinnerungen und Imaginationen die innere Welt;	alle	Grundlagen	Entwicklungsorientierte Zugänge zum LP 21	L " Activity - Pantomime der Gefühle und Empfindungen ", (Zykl. 2) L " Emotionen - Kreationen " (Zyklus 3)	Gefühl
Umgang mit Gefühlen*	... können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.	alle	Grundlagen	Personale Kompetenzen	L « Bilderspiel für den Umgang mit Angst » (Zyklus 1) L « Wut wahrnehmen im Körper » (Zyklus 1 + 2) L « Wie fühlt sich Stress spontan an? » (Zyklus 3)	Gefühl