

## Schulartübergreifende Matrix zu den Schwerpunktthemen der Alltagskompetenz und Lebensökonomie

Jahrgangsstufen	1,2	3,4	5	6
<b>Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperhygiene (Waschen, Duschen, Zahn- und Handhygiene, Kleider wechseln)</li> <li>- Verhalten im Straßenverkehr</li> <li>- Bedeutung von Bewegung, Ruhe und Schlaf</li> <li>- Körperhaltung</li> <li>- Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gefühlen und dem eigenen Körper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erste Hilfe Maßnahmen</li> <li>- Verkehrserziehung</li> <li>- Sicherheitsregeln im Umgang mit Strom</li> <li>- Körper und Gefühle in beginnender Pubertät</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauer und Koordination</li> <li>- Persönliche Hygiene</li> <li>- Hautschutz und -pflege</li> <li>- Beachtung von Körpersignalen (z. B. Ermüdung, Kopfschmerzen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitsorientierte Fitness</li> <li>- Belastungen durch die Umwelt (Lärm)</li> <li>- Prosoziales Verhalten (Mobbingprävention)</li> </ul>
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie Ernährungsgrundsätze</li> <li>- Lebensmittel (z. B. Obst, Gemüse) und ihre Inhaltsstoffe (z. B. Vitamine, Mineralstoffe)</li> <li>- Gesundes Frühstück und Pausenbrot</li> <li>- Trinken und Getränke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitsfördernde Ernährung (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, v. a. Zucker, Ballaststoffe)</li> <li>- Regionale und überregionale Lebensmittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die zehn Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung</li> <li>- Risiken einseitiger Ernährung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens</li> <li>- Umsetzung der Ernährungsempfehlungen (z. B. Schulfahrten)</li> </ul>
<b>Haushaltsführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unfallgefahren im Haushalt und im Garten (Brandenschutz, Werkzeuge, giftige Pflanzen, Wetter)</li> <li>- Anschaffung und Versorgung eines Haustieres</li> <li>- Feste und Brauchtum (Rituale und Gestaltung)</li> <li>- Mithilfe bei der Hausarbeit in der Familie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Achtsamer und nachhaltiger Umgang mit Energie, Lebensmitteln, Wasser und Gütern</li> <li>- Sicherheitsregeln zu Strom im Haushalt (Küche, Bad)</li> <li>- Einflüsse auf das Kauf- und Freizeitverhalten</li> <li>- Umgangsformen im direkten Miteinander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahlzeiten und Feste in Familie und Gemeinschaft (Tischkultur)</li> <li>- Tagesstrukturierung in Familie und Gemeinschaft</li> <li>- Hygiene im Haushalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persönlicher Einnahmen- und Ausgabenplan (Taschengeld)</li> </ul>
<b>Selbstbestimmtes Verbraucherverhalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschied zwischen Bedürfnissen und Wünschen im Umgang mit dem Taschengeld</li> <li>- Ressourcenschutz: Abfallvermeidung und Abfallentsorgung in der Schule und zu Hause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung von Produktionsweise und Herkunft eines Lebensmittels (Region, Preis, Qualität, fairer Handel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Absichten und Ziele von Werbung (Werbepsychologie)</li> <li>- Sicherer Umgang mit Geld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kriterien verantwortungsvoller Konsumentenscheidungen</li> <li>- Verantwortliches Kaufverhalten</li> <li>- Schutz persönlicher Daten</li> <li>- Kritische Reflexion der eigenen Mediennutzung</li> </ul>
<b>Umweltverhalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung von Nutzpflanzen (z. B. Kartoffel) und Nutztieren</li> <li>- Artgerechte Haltung eines Haustieres</li> <li>- Umweltbelastung durch Luftverschmutzung (z. B. Nutzen öffentlicher Verkehrsmittel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persönliche Naturerfahrungen (z. B. Schulgarten)</li> <li>- Nachhaltige, ressourcenorientierte Nutzung von Materialien unter Berücksichtigung ihrer Herkunft (z. B. Papier, Wolle, Baumwolle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichkeiten der geographischen Orientierung (Karten lesen, Kompass)</li> <li>- Nutzung und Schutz der heimischen Fauna und Flora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schutz regionaler Ökosysteme (z. B. Hecke, Wiese, Gewässer)</li> <li>- Trinkwasserversorgung</li> </ul>
<b>Digital handeln</b>	Siehe Darstellung der inhaltlichen Anknüpfungspunkte zu den fünf o. g. Handlungsfeldern in der separaten Tabelle.			

Jahrgangsstufen	7	8	9	10 <sup>1</sup>
<b>Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitsvorsorge durch Bewegung</li> <li>- Umgang mit Belastungen</li> <li>- Suchtprävention (Alltagsdrogen)</li> <li>- Umgang mit den eigenen Gefühlen und der eigenen Sexualität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge (z. B. Impfen)</li> <li>- Konfliktbewältigung</li> <li>- Gewaltprävention</li> <li>- Selbstwahrnehmung und Fremdbild (Essstörungen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berufsleben und Gesundheit</li> <li>- Abwehrstrategien bei sexueller Belästigungen und Übergriffen (im Alltag, im Beruf und im virtuellen Raum)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Funktionsweisen des Körpers</li> <li>- Stressbewältigung</li> <li>- Sexualität und Gesundheit; Familienplanung</li> </ul>
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nahrungs- und Genussmittel</li> <li>- Ernährungsstile (vollwertig, nachhaltig oder alternativ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundsätze und Nutzen einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>- Lebensmittelhygiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungsverhalten im Jugendalter (Klischees, Ideale und Trends)</li> <li>- Lebensmittelqualität: Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe, Rückstände und Schadstoffe</li> <li>- Lebensmittelüberwachung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alltagsgerechte Ernährungsplanung (Einkauf, Wochenplan, Nährwertberechnung)</li> </ul>
<b>Haushaltsführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wirtschaftliches und umweltbewusstes Haushalten im Privathaushalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einflussfaktoren bei Konsumentscheidungen (Informationsquellen, Werbung, Werte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berufsorientierung, Beruf, Einkommen und Absicherung</li> <li>- Energieverbrauch im Privathaushalt (Klimatisierung, Warmwasserbereitung, Kochen, Wäschepflege, Beleuchtung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haushaltsnahe und personennahe Dienstleistungen (Familienhilfe, Pflegedienste)</li> </ul>
<b>Selbstbestimmtes Verbraucherverhalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechte und Pflichten von Jugendlichen im Alter von zwölf bis sechzehn Jahren</li> <li>- Sichere und selbstbestimmte Nutzung von Kommunikationsmitteln (z. B. Computer, mobile Endgeräte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zahlungsverkehr</li> <li>- Verbraucherrechte und -pflichten (z. B. Kaufvertrag)</li> <li>- Schutz der Persönlichkeits- und Urheberrechte (z. B. Musikdownload, digitale Bilder)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soziale Sicherungssysteme</li> <li>- Behördenwegweiser</li> <li>- Jugendarbeitsschutzgesetz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finanzielle Lebensplanung (Vermögensbildung, Umgang mit Schulden)</li> <li>- Steuern</li> </ul>
<b>Umweltverhalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachhaltiges Verhalten bei Konsum, Freizeit, Wohnen und im öffentlichen Raum (energiesparend, achtsam, fair, ressourcenschonend)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklungszusammenarbeit (z. B. fairer Handel, sanfter Tourismus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persönlicher Beitrag zum Klima- und Ressourcenschutz (z. B. Energieversorgung, Mobilität)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutzung regenerativer Energien für den Privathaushalt</li> <li>- Auswirkungen des persönlichen Freizeit- und Konsumverhaltens auf die Umwelt</li> </ul>
<b>Digital handeln</b>	Siehe Darstellung der inhaltlichen Anknüpfungspunkte zu den fünf o. g. Handlungsfeldern in der separaten Tabelle.			

<sup>1</sup> Auch wenn die Projektwochen auf die Jahrgangsstufen 1 bis 9 beschränkt sind, ist die Jahrgangsstufe 10 in dieser Matrix berücksichtigt, um Anregungen für den im LehrplanPLUS vorgesehenen Erwerb von Alltagskompetenz auch in dieser Jahrgangsstufe zu geben; ggf. können in dieser Spalte gelistete Inhalte auch bereits in Projekten der vorhergehenden Jahrgangsstufen aufgegriffen werden.

## Anknüpfungspunkte für *Digital Handeln* in den anderen fünf Handlungsfeldern

Gesundheit	Ernährung	Haushaltsführung	Selbstbestimmtes Verbraucherverhalten	Umweltverhalten
<b>Digital Handeln</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosoziales Verhalten: Cybermobbing</li> <li>• Suchtprävention: Computer-, Spielesucht</li> <li>• Selbstwahrnehmung und Fremdbild: Social Media</li> <li>• Abwehrstrategien bei sexuellen Übergriffen im virtuellen Raum</li> <li>• Körper und Gefühle in beginnender Pubertät: Schönheitsideale in Medien und Werbung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährungsstile: Vermeidung von Lebensmittelabfällen durch Food-Scanner</li> <li>• Lebensmittelqualität: App zur Überprüfung von Nährwerten und Inhaltsstoffen</li> <li>• Umsetzung der Ernährungsempfehlungen: Einsatz von Multifunktionsküchenmaschinen im Privathaushalt</li> <li>• Alltagsgerechte Ernährungsplanung: Rezeptdatenbanken, App als digitale Einkaufshilfe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tagesstrukturierung in Familie und Gemeinschaft: Mediennutzungszeiten, Bedeutung gemeinsamer Medienrezeption</li> <li>• Wirtschaftliches und umweltbewusstes Haushalten im Privathaushalt: Hard- und Software für die hauswirtschaftliche Praxis</li> <li>• Energieverbrauch im Privathaushalt: IT-Nutzung, Hausautomatisierung (Smart Home)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschied zwischen Bedürfnissen und Wünschen im Umgang mit dem Taschengeld: Taschengeld-App</li> <li>• Schutz persönlicher Daten: Passwörter</li> <li>• Kritische Reflexion der eigenen Mediennutzung: Soziale Netzwerke</li> <li>• Zahlungsverkehr: Möglichkeiten des digitalen Zahlungsverkehrs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachhaltige, ressourcenorientierte Nutzung von Materialien unter Berücksichtigung ihrer Herkunft: Ressourcen zur Herstellung digitaler Endgeräte</li> <li>• Nachhaltiges Verhalten bei Konsum, Freizeit, Wohnen und im öffentlichen Raum: Verwertung digitaler Endgeräte</li> <li>• Möglichkeiten der geographischen Orientierung: Geocaching (GPS gestützte Schatzsuche)</li> </ul>