

NMG.1 | Identität, Körper, Gesundheit - sich kennen und sich Sorge tragen

1. Die Schülerinnen und Schüler können sich und andere wahrnehmen und beschreiben.		Querverweise FS1E.3.A.1
<i>Ich bin ich</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
1	a	» können sich als Person mit vielfältigen Merkmalen beschreiben (z.B. äussere Merkmale, Familie, Freunde, Hobby) und sich von anderen unterscheiden.
	b	» können anhand von Beispielen (z.B. in Geschichten) Gefühle und Interessen beschreiben und Unterschiede und Gemeinsamkeiten benennen.
2	c	» können ihre Fähigkeiten erkunden und sich selber charakterisieren.
	d	» können von ihrem bisherigen Leben erzählen und dabei Veränderungen und Gleichbleibendes erkennen.
	e	» können Vorstellungen für ihre Zukunft entwickeln und davon erzählen (z.B. Schulwahl, Berufswunsch, Hobbys, Lebensweise).
2. Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.		Querverweise EZ - Wahrnehmung (2) EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1) BNE - Gesundheit
<i>Gesundheit und Wohlbefinden</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
1		
	a	» können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit).
	b	» können sich vor Gefahren schützen und kennen entsprechende Schutzmassnahmen (z.B. im Strassenverkehr, bei Gewalt in der Schule, bei handwerklichen Arbeiten). » können unangenehme und ungewollte Handlungen an ihrem Körper benennen und sich dagegen abgrenzen (z.B. Nein-Sagen, Hilfe holen).
2	c	» 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).
	d	» 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.
	e	» kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, Ernährung, Bewegung).
	f	» können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen.
		BNE - Gesundheit
► Nachfolgende Kompetenz: NT.7.4, WAH.4.1		

<p>3. Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.</p> <p><i>Ernährung, Lebensmittel</i> Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise BNE - Gesundheit</p>
<p>NMG.1.3</p>		
1		
	a	» können Lebensmittel untersuchen und nach Kriterien ordnen (z.B. nach Geruch, nach Geschmack, nach Aussehen, nach Erntezeitpunkt, nach Herkunft).
	b	» können Ernährungsgewohnheiten beschreiben und kulturelle Eigenheiten entdecken und die von anderen Menschen respektieren.
	c	» können angeleitet eine Mahlzeit zubereiten (z.B. Znüni, Zvieri, einfaches Essen).
2	d	» können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.
	e	» können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide).
	f	» können die Herkunft von ausgewählten Lebensmitteln untersuchen und über den Umgang nachdenken (z.B. lokale, saisonale Produkte; sparsamer/verschwenderischer Umgang mit Lebensmitteln). <small>☒ Lebensmittelverschwendung, Footprint</small>
	g	» können Merkmale zum sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln beschreiben (z.B. Hygiene, Haltbarkeit, Lagerung, Konservierung).
<p>▶ Nachfolgende Kompetenz: RZG.3.2, WAH.4.2, WAH.4.3, WAH.4.4, WAH.4.5</p>		

<p>4. Die Schülerinnen und Schüler können den Aufbau des eigenen Körpers beschreiben und Funktionen von ausgewählten Organen erklären.</p> <p><i>Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers</i> Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1) FS1E.3.A.1</p>
<p>NMG.1.4</p>		
1	a	» können Körperteile, deren Lage und Funktion beschreiben.
	b	» können spezifische Eigenschaften ausgewählten Körperteilen zuordnen und die Bedeutung erfassen (z.B. Gelenke sind beweglich, Augen sind empfindlich, Schädelknochen wirken als Schutz).
	c	» können Vorgänge und Funktionen am eigenen Körper beobachten und im Zusammenhang von Organsystemen beschreiben (z.B. Bewegung-Muskulatur und Skelett; Verdauung-Kauapparat und Verdauungsorgane).
2	d	» können Reaktionen im Körper auf Grund von Bau und Funktion einzelner Organe erkennen und Folgerungen ableiten (z.B. schwitzen, erröten, Schutz gegen Sonnenbrand). <small>☒ Bau und Funktion der Haut</small>
	e	» können Zusammenhänge zwischen Bau und Funktion des menschlichen Körpers erklären. <small>☒ Aufrechter Gang: Skelett, Muskeln; Blutkreislauf: Herz, Venen, Arterien</small>

		Querverweise
f	» können Grundlagen für die Gesunderhaltung des Körpers nennen und entsprechend handeln. <small>≡ Körperfunktionen: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer</small>	
▶ Nachfolgende Kompetenz: NT.7.1, NT.7.2		

		Querverweise
5. Die Schülerinnen und Schüler können Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers wahrnehmen und verstehen.		
<i>Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
NMG.1.5		
1	a	» können Körperveränderungen messen, beschreiben und zu Wachstum und Entwicklung des Menschen einordnen (z.B. grösser werden-stärker werden). <small>≡ Körpergrösse</small>
	b	» können Unterschiede im Körperbau von Mädchen und Knaben mit angemessenen Wörtern benennen.
2	c	» können über die zukünftige Entwicklung zu Frau und Mann sprechen.
	d	» erhalten die Möglichkeit, Fragen und Unsicherheiten bezüglich Sexualität zu äussern.
	e	» können Veränderungen des Körpers mit angemessenen Begriffen benennen. <small>≡ Stimmbruch, Menstruation</small>
	f	» verstehen Informationen zu Geschlechtsorganen, Zeugung, Befruchtung, Verhütung, Schwangerschaft und Geburt. <small>≡ Bau und Funktion der Geschlechtsorgane</small>
	g	» können unter Anleitung die Qualität von ausgewählten Informationsquellen zu Sexualität vergleichen und einschätzen. <small>MI.1.2.d</small>
	h	» 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.
▶ Nachfolgende Kompetenzen: NT.7.3		

		Querverweise
6. Die Schülerinnen und Schüler können Geschlecht und Rollen reflektieren.		EZ - Lernen und Reflexion (7) BNE - Geschlechter und Gleichstellung
<i>Geschlecht und Rollen</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
NMG.1.6		
1	a	» können anhand von Beispielen Rollenverhalten beschreiben und vergleichen (z.B. Wer hat welche Aufgaben und Befugnisse? Wer trägt welche Kleidung? Wer pflegt welche Hobbys?).
	b	» können vielfältige Geschlechterrollen beschreiben (z.B. in Beruf, Familie, Sport) und wissen, dass Mädchen/Frauen und Jungen/Männer dieselben Rechte haben.
2	c	» verwenden im Zusammenhang mit Geschlecht und Rollen eine sachliche und wertschätzende Sprache.

		Querverweise
	d » können Geschlechterrollen (z.B. Merkmale, Stereotypen, Verhalten) beschreiben und hinterfragen sowie Vorurteile und Klischees in Alltag und Medien erkennen.	MI.1.2.d