

# Alltagskompetenz und Lebensökonomie Matrix

Jahrgangsstufen	1,2	3,4	5	6	7	8	9	10
<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>– 1. 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>	<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>– 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>– Reflektion des eigenen Ernährungsverhaltens</li> <li>– Umsetzung der Ernährungsempfehlungen (z. B. Schulfahrten)</li> </ul>	<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>– Unfallgefahren im Haushalt und im Garten (Brandschutz, 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>	<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>– 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 Konsumentscheidungen</li> <li>– Verantwortliches Kaufverhalten</li> <li>– Schutz persönlicher Daten</li> <li>– Kritische Reflexion der eigenen Mediennutzung</li> </ul>	<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>– 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>	<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>