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

Ich bin ich

NMG.1.1 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).

▶ Nachfolgende Kompetenzen: RKE.5.1

2. Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

Querverweise
EZ - Wahrnehmung (2)
BNE - Gesundheit
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Gesundheit und Wohlbefinden

NMG.1.2 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).

			Querverweise
	f	» können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen.	BNE - Gesundheit
		▶ Nachfolgende Kompetenz: NT.7.4, WAH.4.1	

			Querverweise BNE - Gesundheit
	3.	**Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.**	
		Ernährung, Lebensmittel	
	NMG.1.3	Die Schülerinnen und Schüler ...	
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). ≡ Lebensmittelverschwendung, Footprint	
	g	» können Merkmale zum sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln beschreiben (z.B. Hygiene, Haltbarkeit, Lagerung, Konservierung).	
		▶ Nachfolgende Kompetenz: RZG.3.2, WAH.4.2, WAH.4.3, WAH.4.4, WAH.4.5	

4. Die Schülerinnen und Schüler können den Aufbau des eigenen Körpers beschreiben und Funktionen von ausgewählten Organen erklären.

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)
FS1E.3.A.1

Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers

NMG.1.4 Die Schülerinnen und Schüler ...

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 im 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). ☰ Bau und Funktion der Haut	
	e	» können Zusammenhänge zwischen Bau und Funktion des menschlichen Körpers erklären. ☰ Aufrechter Gang: Skelett, Muskeln; Blutkreislauf: Herz, Venen, Arterien	
	f	» können Grundlagen für die Gesunderhaltung des Körpers nennen und entsprechend handeln. ☰ Körperfunktionen: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer	

▶ Nachfolgende Kompetenz: NT.7.1, NT.7.2

5. Die Schülerinnen und Schüler können Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers wahrnehmen und verstehen.

Querverweise

Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers

NMG.1.5 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	a	» können Körperveränderungen messen, beschreiben und zu Wachstum und Entwicklung des Menschen einordnen (z.B. grösser werden-stärker werden). ☰ Körpergrösse	
	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. ☰ Stimmbruch, Menstruation	
	f	» verstehen Informationen zu Geschlechtsorganen, Zeugung, Befruchtung, Verhütung, Schwangerschaft und Geburt. ☰ Bau und Funktion der Geschlechtsorgane	
	g	» können unter Anleitung die Qualität von ausgewählten Informationsquellen zu Sexualität vergleichen und einschätzen.	MI.1.2.e

			Querverweise
	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 Kompetenz: NT.7.3, RKE.5.3	

			Querverweise
	6.	**Die Schülerinnen und Schüler können Geschlecht und Rollen reflektieren.**	Querverweise EZ - Lernen und Reflexion (7) BNE - Geschlechter und Gleichstellung
		Geschlecht und Rollen	
NMG.1.6		Die Schülerinnen und Schüler ...	
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.	
	d	» können Geschlechterrollen (z.B. Merkmale, Stereotypen, Verhalten) beschreiben und hinterfragen sowie Vorurteile und Klischees in Alltag und Medien erkennen.	MI.1.2.e
		▶ Nachfolgende Kompetenz: RKE.5.2, RKE.5.3	