

Schulartübergreifende Matrix zu den Schwerpunktthemen der Alltagskompetenz und Lebensökonomie

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

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

Anknüpfungspunkte für *Digital Handeln* in den anderen fünf Handlungsfeldern

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