

# 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: ERG.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).<br>» 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.<br>» 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

### 3. Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

Querverweise  
BNE - Gesundheit

#### 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). <small>Lebensmittelverschwendung, Footprint</small> |  |
|                                                                       | 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). <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 |                                                                                                                                                                           |              |

| 5. Die Schülerinnen und Schüler können Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers wahrnehmen und verstehen.                                                                                                                |                                                                                                                                                          | Querverweise |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers<br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |              |
| 1                                                                                                                                                                                                                                 | a » können Körperv                                                                                                                                       |              |
|                                                                                                                                                                                                                                   | eränderungen messen, beschreiben und zu Wachstum und Entwicklung des Menschen einordnen (z.B. grösser werden-stärker werden). ≡ Körpergrösse             |              |
| 2                                                                                                                                                                                                                                 | b » können Unterschiede im Körperbau von Mädchen und Knaben mit angemessenen Wörtern benennen.                                                           |              |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 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     |
| 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: ERG.5.3, NT.7.3                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |              |

|                                                                            |   |                                                                                                                                                                                 |          |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 6. Die Schülerinnen und Schüler können Geschlecht und Rollen reflektieren. |   | Querverweise<br>EZ - Lernen und Reflexion (7)<br>BNE - Geschlechter und Gleichstellung                                                                                          |          |
| Geschlecht und Rollen<br>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: ERG.5.2, ERG.5.3                                 |   |                                                                                                                                                                                 |          |