

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

## 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

Die Schülerinnen und Schüler ...

NMG.1.2

|                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |
|-------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |