

Workshop Lebenskompetenzen

Einordnung im Lehrplan 21

Die Workshop-Einheiten «Lebenskompetenzen» arbeiten an den folgenden, auf dem Lehrplan 21 basierten, Kompetenzen.

Personale Kompetenzen, soziale Kompetenzen, Kompetenzen aus anderen Fachbereichen

<p>Workshop Teil 1 Selbstkompetenz - Wer bin ich?</p>	<p>Überfachliche Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können die eigenen Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken. • ... können ihre Bedürfnisse und Interessen wahrnehmen und formulieren. • ... können Stärken und Schwächen ihres Lern- und Sozialverhaltens einschätzen • ... können eigene Einschätzungen und Beurteilungen mit solchen von aussen vergleichen und Schlüsse ziehen (Selbst- und Fremdeinschätzung) • ... können sich in neuen, ungewohnten Situationen zurechtfinden und Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen. <p>D3 A Grundfertigkeiten Sprechen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können nonverbal und paraverbale Mittel angemessen verwenden (Fokus Blickkontakt). • ... können das Zusammenspiel von Verbalem, Paraverbalem, und Nonverbalem gestalten (und zielorientiert einsetzen). <p>D1 C Verstehen in dialogischen Hörsituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können Gesprächen folgen und dabei ihre Aufmerksamkeit nonverbal, paraverbal und verbal zeigen. • ... können ihre Aufmerksamkeit in einem längeren Gespräch aufrecht erhalten und sich passend einbringen. <p>D3 D: Reflexion über das Sprech-, Präsentier- und Gesprächsverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können sich darüber austauschen, welche (emotionale) Wirkung ein Gesprächsbeitrag auf sie hat. • ... können mithilfe von Kriterien über eine Präsentation und ihre Wirkung nachdenken (z.B. adressatengerecht). <p>BS 3A: Körperwahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren. • ... können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen). • ... können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen). • ... können Körperteile isoliert bewegen (z.B. Schultern, Kopf, Hüfte) <p>NMG 1: Identität, Körper, Gesundheit – sich kennen und sich Sorge tragen</p> <p>NMG 1.1 Die SuS können sich und andere wahrnehmen und beschreiben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A können sich als Person mit vielfältigen Merkmalen beschreiben und sich von anderen unterscheiden, • B können anhand von Beispielen Gefühle und Interesse beschreiben und Unterschiede und Gemeinsamkeiten benennen. • C können ihre Fähigkeiten erkunden und sich selber charakterisieren.
---	--

	<p>NMG 1.2 Die SuS können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A Können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden • C kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken. • E kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Workshop Teil 2 Kommunikationskompetenzen</p>	<p>Überfachliche Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können Argumente zu einem Standpunkt verständlich und glaubwürdig vortragen. • ... können aufmerksam zuhören und Meinungen und Standpunkte von andren wahrnehmen und einbeziehen. • ... können auf Meinungen und Standpunkte anderer achten und im Dialog darauf eingehen. • ... können sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen. • ... können Kritik angemessen, klar und anständig mitteilen und mit konstruktiven Vorschlägen verbinden. • ... können die Wirkung von Sprache reflektieren und achten in Bezug auf Vielfalt auf einen wertschätzenden Sprachgebrauch. <p>BS 3A: Körperwahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren. • ... können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen). • ... können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen). <p>D1 C Verstehen in dialogischen Hörsituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können Gesprächen folgen und dabei ihre Aufmerksamkeit nonverbal, paraverbal und verbal zeigen. • ... können ihre Aufmerksamkeit in einem längeren Gespräch aufrecht erhalten und sich passend einbringen. <p>D3 A Grundfertigkeiten Sprechen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können nonverbal und paraverbale Mittel angemessen verwenden. • ... können das Zusammenspiel von Verbalem, Paraverbalem, und Nonverbalem gestalten (und zielorientiert einsetzen). <p>D3 D: Reflexion über das Sprech-, Präsentier- und Gesprächsverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können eine angenehme und wertschätzende Gesprächsatmosphäre als Bereicherung erfahren und dies in eigenen Worten ausdrücken. • ... können über den Sinn und die Funktion von Gesprächsregeln nachdenken. • ... können sich darüber austauschen, welche (emotionale) Wirkung ein Gesprächsbeitrag auf sie hat. • ... können mithilfe von Kriterien über eine Präsentation und ihre Wirkung nachdenken (z.B. adressatengerecht). <p>NMG 1: Identität, Körper, Gesundheit – sich kennen und sich Sorge tragen</p> <p>NMG 1.1 Die SuS können sich und andere wahrnehmen und beschreiben.</p>

Überfachliche Kompetenzen

- Die SuS können sich in neuen, ungewohnten Situationen zurechtfinden und Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
- ...können die eigenen Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.
- ...können ihre Bedürfnisse und Interessen wahrnehmen und formulieren.
- ...können auf Lernwege zurückschauen, diese beschreiben und beurteilen.
- Die SuS können je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen.
- ... können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt.
- .. können Formen und Verfahren konstruktiver Konfliktbearbeitung anwenden und in Konfliktsituationen einen Konsens suchen und diesen anerkennen.
- ... können respektvoll mit Menschen umgehen.

BS 3A: Körperwahrnehmung

- können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).

D3 A Grundfertigkeiten

- Die SuS können nonverbal und paraverbale Mittel angemessen verwenden.
- ...können das Zusammenspiel von Verbalem, Paraverbalem, und Nonverbalem gestalten (und zielorientiert einsetzen).

D3 D: Reflexion über das Sprech-, Präsentier- und Gesprächsverhalten

- Die SuS können eine angenehme und wertschätzende Gesprächsatmosphäre als Bereicherung erfahren und dies in eigenen Worten ausdrücken.
- ...können sich darüber austauschen, welche (emotionale) Wirkung ein Gesprächsbeitrag auf sie hat.

NMG 1: Identität, Körper, Gesundheit – sich kennen und sich Sorge tragen

- Die SuS können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit).
- ...können unangenehme und gewollte Handlungen an ihrem Körper benennen und sich dagegen abgrenzen (z.B. Nein-Sagen, Hilfe holen)

NMG 10: Gemeinschaft und Gesellschaft – Zusammenleben gestalten und sich engagieren

NMG 10.1 Die SuS können auf andere eingehen und Gemeinschaft mitgestalten

- A ...können Erfahrungen von Zusammenleben beschreiben und Möglichkeiten für gelungenes Zusammenleben formulieren (z.B. Rücksicht nehmen, miteinander feiern).
- B ...können in Konflikten angeleitet eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten formulieren und jene von anderen wahrnehmen (Gesprächsregeln, Mobbing).
- C ...können Vorschläge für eine faire Konfliktlösung äussern und sich an Abmachungen halten.
- D ...können [...] sowie Mitverantwortung für das Wohlergehen aller übernehmen (z.B. wertschätzender Umgang miteinander).
- E ...lernen, Konflikte in der Gruppe fair zu lösen und können verschiedene Strategien anwenden (z.B. Schlichtung, Abstimmung, Konsens).
- F ...können sich in andere Menschen hineinversetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen (z.B. bei Streit, Mobbing).

NMG 11 Grunderfahrungen, Werte und Normen erkunden und reflektieren.

NMG 11.4 Die Schülerinnen und Schüler können Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten.

- A ...können in Geschichten und Alltagssituationen gerechte und ungerechte Momente wahrnehmen und benennen.
- D ...können ethisch problematische Situationen aus verschiedenen Perspektiven betrachten und einen Standpunkt einnehmen.