

**WBF-Unterrichtsfilm
„Vom Schlafen und Träumen“**

Lehrplanbezüge nach Bundesländern

- **Baden-Württemberg**
- **Bayern**
- **Berlin/Brandenburg**
- **Bremen**
- **Hamburg**
- **Hessen**
- **Mecklenburg-Vorpommern**
- **Niedersachsen**
- **Nordrhein-Westfalen**
- **Rheinland-Pfalz**
- **Saarland**
- **Sachsen**
- **Sachsen-Anhalt**
- **Schleswig-Holstein**
- **Thüringen**
- **Österreich**
- **Schweiz**

Lehrplanbezüge Baden-Württemberg (Seite 1)

alle Schulformen	Prävention und Gesundheitsförderung	alle Klassen
Prävention und Gesundheitsförderung zielen auf die Förderung von Lebenskompetenzen und Stärkung von persönlichen Schutzfaktoren ab. Kinder und Jugendliche sollen dabei unterstützt werden, altersspezifische Entwicklungsaufgaben bewältigen zu können. Eine Voraussetzung dafür ist auf Seiten der Erwachsenen eine Haltung, die es Kindern und Jugendlichen ermöglicht, sich im täglichen Handeln als selbstwirksam zu erleben. Zentrale Lern- und Handlungsfelder sind: • Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren; • ressourcenorientiert denken und Probleme lösen; • wertschätzend kommunizieren und handeln; • lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen; • Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten. Die Selbstregulation spielt für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in diesen Lern- und Handlungsfeldern eine grundlegende Rolle. Problemsituationen sollen konstruktiv, kreativ, aber auch kritisch analysiert werden, Entscheidungen auf der Grundlage von Werten, Regeln und Normen getroffen sowie auf der Handlungsebene umgesetzt werden können. Die für eine nachhaltige Wirkung von Präventionsmaßnahmen notwendige Grundlage bildet dabei die Grundprävention. Sie hat eine unspezifische Ausrichtung und zielt auf die grundlegende Stärkung von Lebenskompetenzen sowie allgemein förderlicher Lern- und Lebensbedingungen. Die darauf aufbauende Prävention hat ergänzend eine themenspezifische Ausrichtung, indem bestimmte Themenfelder der Prävention in den Mittelpunkt der Förderung gestellt werden. Grund- und Prävention haben alle Kinder und Jugendlichen einer Lerngruppe im Blick und ergänzen einander. Die Verankerung der Leitperspektive im Bildungsplan wird durch folgende Begriffe konkretisiert: • Wahrnehmung und Empfindung • Selbstregulation und Lernen • Bewegung und Entspannung • Körper und Hygiene • Ernährung • Sucht und Abhängigkeit • Mobbing und Gewalt • Sicherheit und Unfallschutz		

weiter auf nächster Seite

Lehrplanbezüge Baden-Württemberg (Seite 2)

Grundschule	Sachunterricht	Klassen 1/2
3.1.2.1 Körper und Gesundheit Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihren eigenen Körper mit seinen vielfältigen Leistungen, aber auch Grenzen wahr. Sie lernen diesen kennen und schützen und entwickeln den positiven Bezug zu ihrem Körper weiter. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit geschlechtsspezifischen Zuschreibungen auseinander und hinterfragen diese. Sie können Aspekte einer gesunden Lebensführung beschreiben und das eigene Verhalten hierzu in Beziehung setzen.		
Grundschule	Sachunterricht	Klassen 3/4
3.2.2.1 Körper und Gesundheit Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Körperlichkeit und Geschlechtlichkeit zunehmend differenzierter wahrnehmen und reflektieren. Sie nehmen ausgewählte Leistungen des Körpers bewusst wahr, erleben Vielfalt als Normalität und kennen die eigene Verantwortung für die Gesunderhaltung ihres Körpers. Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers können sie zunehmend auch in den außerschulischen Alltag integrieren.		

Lehrplanbezüge Bayern

Grundschule	Heimat- und Sachunterricht	Klasse 1/2
Lernbereich 2: Körper und Gesundheit 2.1: Körper und gesunde Ernährung Inhalte zu den Kompetenzen: • mein Körper und meine Gefühle • Gesundheitsvorsorge und Körperhygiene 2.2: Gefühle und Wohlbefinden Kompetenzerwartungen Die Schülerinnen und Schüler ... • drücken eigene Gefühle, Bedürfnisse und Interessen aus und gestehen solche auch anderen zu. • wenden Strategien an, um sich nicht von negativen Gefühlen (z. B. Wut, Ärger) überwältigen zu lassen. • erklären den Zusammenhang zwischen Ernährung, Freizeitverhalten, Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit. • reflektieren ihr Freizeitverhalten und gestalten ihre Freizeit abwechslungsreich. Inhalte zu den Kompetenzen: • meine Gefühle und mein Körper • aktive Freizeitgestaltung		
Mittelschule Realschule	Natur und Technik	Klasse 10
Lernbereich 3: Mensch und Gesundheit 3.2: Steuerung und Regelung von Körperfunktionen durch Hormone Kompetenzerwartungen Die Schülerinnen und Schüler ... • beschreiben die Funktionsweise der Hormone als biochemische Signale im Körper. Sie benennen wichtige Wirkungsbereiche, um die Bedeutung der Hormone für die Stoffwechselvorgänge des Körpers zu erklären. Inhalte zu den Kompetenzen: • Begriffe: Hormon, Schlüssel-Schloss-Prinzip • Überblick der Wirkungsbereiche von Hormonen: Steuerung von Wachstum und Entwicklung, Regulation von Stoffwechselprozessen, Beeinflussung von Verdauungsvorgängen • Steuerung durch Hormone (z. B. Wachstum, Menstruation, Blutzuckerspiegel) • Zusammenwirken von Nerven- und Hormonsystem bei der Reaktion auf Stressoren • Folgen von Dauerstress (z. B. Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlafstörungen); Gegenstrategien (z. B. sportliche Betätigung, Ruhe- und Erholungsphasen, gesunde Ernährung)		

Lehrplanbezüge Berlin/Brandenburg

Grundschule		Klassen 1-4
3.2 Kind Wie funktioniert unser Körper? Inhalte • wachsen, wohlfühlen, bewegen, essen und trinken (siehe Markt), pflegen, erholen und schützen • Gefühle wahr- und ernstnehmen		

Lehrplanbezüge Bremen

Grundschule	Sachunterricht	Klassen 1/2
3.2 Entwicklung und Persönlichkeit In diesem Lernfeld werden insbesondere das sozial- und gesellschaftsbezogene, das naturbezogene und das geschichtsbezogene Lernen gefördert. Jahrgang 1/2 - Entwicklung und Persönlichkeit Inhalte Die eigene Person • Gefühle wahrnehmen, unterscheiden, zulassen und mitteilen lernen • Eigene Bedürfnisse erkennen		
Oberschule	Naturwissenschaft	Klassen 5/6
Gesund bleiben „Gesund bleiben“ soll Schülerinnen und Schüler unterstützen, ein positives Verhältnis zu Bewegung und gesunder Lebensführung zu entwickeln. Ausgehend von zunehmendem Bewegungsmangel und häufiger Fehlernährung bei Schülerinnen und Schülern kommt Schule in diesem Prozess eine bedeutende Vermittlerfunktion zu. Zum einen soll positiv auf Ernährungsgewohnheiten eingewirkt werden, zum anderen können in Zusammenarbeit mit dem Sportunterricht und Projekten wie „gesundheitsfördernde Schule“ konkrete Bewegungsangebote gemacht werden. Die handelnde Auseinandersetzung mit diesem Thema und der Spaß am gemeinsamen Sport befähigen die Schülerinnen und Schüler, langfristig eine bewusste, positive und eigenverantwortliche Haltung ihrem eigenen Körper gegenüber aufzubauen. Das Verständnis für die Funktionsweise des Bewegungsapparates und seiner Leistungsmöglichkeiten ist dazu ebenso wichtig wie die Bewertung der Notwendigkeit gesunder Ernährung und Bewegung. Basiskonzepte • Konzept des Lebendigen • Energiekonzept		

Lehrplanbezüge Hamburg

Grundschule	Sachunterricht	Klassen 1/2
1.5 Ich – du – wir • Körperliche und seelische Bedürfnisse 2.2 Der menschliche Körper • Bau und Funktion des menschlichen Körpers • Fit und gesund		

Lehrplanbezüge Hessen

Grundschule	Sachunterricht	Klassen 1 - 4
Personale Kompetenz: Diese umfasst jene Fähigkeiten, Einstellungen und Haltungen, die es Lernenden ermöglichen, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu handeln. Ausgangspunkt hierfür sind eine realistische Selbstwahrnehmung, Autonomieerleben und Selbstwirksamkeit. Das Bewusstsein für eigene Potenziale ist Voraussetzung zur Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts. Auf dieser Basis entwickeln sich ein positives Selbstbild und Selbstvertrauen. Zur personalen Kompetenz gehören auch Aspekte der Selbstregulierung wie die Fähigkeit, sich situationsangemessen zu verhalten und das eigene Handeln durch selbstgewählte Zielsetzungen zu steuern. Dies drückt sich auch darin aus, auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu achten. Die Lernenden können • Maßnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und der anderer Lebewesen benennen.		
Gymnasium Realschule Hauptschule	Biologie	Sek 1
Zielperspektiven des Faches Biologie sind ein respektvoller und reflektierter Umgang mit allen Lebewesen, die Erhaltung der eigenen Gesundheit und der verantwortliche Umgang mit der Umwelt. Da der Mensch Teil der Natur ist und sowohl im Berufsleben als auch in der Freizeit mit biologischen Erkenntnissen, Theorien und Fragestellungen konfrontiert wird, beeinflussen naturwissenschaftliche Kenntnisse und damit erworbene Kompetenzen persönliche Lebensweisen und gesellschaftliche Entscheidungen. In diesem Zusammenhang ergeben sich im Biologieunterricht Anknüpfungspunkte zu den Sozial- und Geisteswissenschaften auf der einen Seite sowie den weiteren Naturwissenschaften einschließlich ihren technischen Anwendungen auf der anderen Seite. Ein verantwortlicher Umgang mit Leben in seiner Gesamtheit erhält somit im Biologieunterricht angemessenen Raum Kompetenzen Bewertung von Maßnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit		
Gymnasium Realschule Hauptschule	Ethik/Alevitische Religion/Evangeli- sche Religion/Katholische Religion/ Jüdische Religion	Sekundarstufe 1
Personale Kompetenz • Selbstwahrnehmung: Die Lernenden nehmen sich selbst, ihre geistigen Fähigkeiten und gestalterischen Potenziale, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und reflektieren diese. Sie sehen sich selbst verantwortlich für ihre eigene Lebensgestaltung; dabei erkennen sie ihre Rechte, Interessen, Grenzen und Bedürfnisse und erfassen die soziale Wirklichkeit in ihrer Vielfalt, aber auch in ihrer Widersprüchlichkeit. • Selbstregulierung: Die Lernenden achten auf ihre Fähigkeiten, Gefühle und Bedürfnisse; sie steuern und reflektieren ihre Arbeitsprozesse von ihren kognitiven und psychischen Voraussetzungen her (Eigenmotivation, Konzentrationsbereitschaft).		

Lehrplanbezüge Mecklenburg-Vorpommern

Grundschule	Gesundheitserziehung	Klasse 1/2
3.7 Gesundheit und Krankheit Ernährung und Wohlbefinden Einflussfaktoren für das Wohlbefinden • geregelter Tagesablauf • ausreichender Schlaf		

Lehrplanbezüge Niedersachsen

Grundschule	Sachkunde	Klassen 1 - 4
2.3 Der Beitrag des Sachunterrichts zu fachübergreifenden Bildungsbereichen Gesundheitliche Bildung Die Schülerinnen und Schüler haben unterschiedliche Kenntnisse über Gesundheitserhaltung und ein individuell ausgeprägtes Körperbewusstsein. Gesundheitsförderung und Prävention sind integrale Bestandteile des Sachunterrichts. Mögliche Aspekte von Lern- und Handlungsfeldern sind Zahngesundheit, Sicherheitserziehung und Unfallverhütung, Hygieneerziehung, Ernährung, Bewegungsförderung und Entspannung sowie Aspekte der Prävention von Gewalt, Sucht, Mobbing und sexuellem Missbrauch. ... Die Stärkung persönlicher Schutzfaktoren sowie der Umgang mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer sind wichtige Faktoren gesundheitlicher Bildung und wirken dann nachhaltig, wenn sie im schulischen Alltag verankert sind (vgl. Empfehlungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule, KMK, 2012, und Empfehlungen zur Arbeit in der Grundschule, KMK, 2015). 3.2 Erwartete Kompetenzen in der Perspektive Natur Mensch Die Schülerinnen und Schüler ... • beschreiben und begründen Maßnahmen einer gesunden Lebensführung und deren Umsetzung im Alltag. → Gesundheitliche Bildung (Körperhaltung, Ernährung, Entspannung		

Lehrplanbezüge Nordrhein-Westfalen

Hauptschule	Naturwissenschaften	Sekundarstufe 1
Inhaltsfeld Gesundheitsbewusstes Leben (3) Inhaltliche Schwerpunkte/Mögliche Kontexte • Gesundheitsvorsorge • Bewegung und Gesundheit		
Realschule	Biologie	Sekundarstufe 1
Gesundheitsbewusstes Leben (2) Das Zusammenspiel von Knochen, Gelenken, Muskeln und Organen ist ebenso wie die Zufuhr von Energie über die Nahrung Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers. Kenntnisse über Bau und Funktion des Körpers, über die an der Energieversorgung beteiligten Organe und über die Zusammensetzung der Nahrung sind Grundlagen für Entscheidungen bezüglich einer gesunden Lebensweise. Dazu gehören die sinnvolle Auswahl von Nahrungsmitteln sowie die Reflexion von Essgewohnheiten unter Beachtung einer hinreichenden Bewegung. Fehlernährung und Bewegungsmangel sind dagegen Auslöser für viele Zivilisationserkrankungen. Der verantwortliche Umgang mit dem eigenen Körper wird auch deutlich in einem gesunden Lebensstil, der die physische und psychische Entwicklung fördert.		
Gymnasium	Biologie	Sekundarstufe 1
Mensch und Gesundheit Fehlernährung, Bewegungsmangel, Stress und Suchtverhalten sind Auslöser für viele Zivilisationserkrankungen. Fundierte Kenntnisse zur Funktionsweise des Organismus ermöglichen Entscheidungen für eine gesunde Lebensweise und fördern die Bereitschaft, Maßnahmen zur Vermeidung von Infektions- und Zivilisationskrankheiten im persönlichen Bereich zu ergreifen. Unter Berücksichtigung eigener Körpererfahrungen wird die Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers auf anatomischer und physiologischer Ebene betrachtet. Die biologischen Konzepte Atmung und Blutkreislauf sowie Ernährung und Verdauung bilden die Voraussetzung für das Verständnis der komplexen Zusammenhänge im Stoffwechsel des Menschen. Physiologische Prozesse werden durch das Nerven- und das Hormonsystem gesteuert und reguliert. Die Informationsverarbeitung wird als wesentliches Kennzeichen biologischer Systeme thematisiert. Als Beispiel für die Wirkung von Hormonen auf spezifische Zielzellen dient die hormonelle Regulation des Blutzuckerspiegels. Auf der zellulären Ebene finden sich im Organismus Regulationsmechanismen unter anderem bei der Reaktion auf eingedrungene Bakterien, Viren und Allergene. Diese immunbiologischen Kenntnisse sind für das Verständnis von Prävention, Diagnostik und Therapie vieler Erkrankungen von zentraler Bedeutung. Bewertung Die Schülerinnen und Schüler können • Empfehlungen zur Gesunderhaltung des Körpers und zur Suchtprophylaxe unter Verwendung von biologischem Wissen entwickeln (B3, B4, K4).		

Lehrplanbezüge Rheinland-Pfalz

Grundschule	Sachunterricht	Klassen 1 - 4
Natürliche Phänomene und Gegebenheiten - Perspektive Natur Den eigenen Körper kennen und sorgsam mit ihm umgehen • Körperfunktionen und -rhythmen ...		
Orientierungsstufe	Naturwissenschaften	Klassen 5/6
THEMENFELD 8: KÖRPER UND GESUNDHEIT Das Themenfeld bietet Gelegenheit, sich der eigenen Körpererfahrungen bewusst zu werden und daraus Verantwortung für sich und andere zu entwickeln. ... An das Fach Naturwissenschaften ergeht der Auftrag zur gesundheitlichen Aufklärung. ... Das Fachwissen dient dem Ziel, Vorgänge im Körper zu verstehen. Die fachliche Vertiefung reicht nur soweit, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Einstellung zu Alltagsfragen, die den Körper betreffen, fachgerecht und altersgemäß reflektieren können. Der Körper wird dabei als komplexes ganzheitliches System kennengelernt, das auf Störungen mit Gegenmaßnahmen reagiert. ...		
Sekundarstufe I	Biologie	Klassen 7 - 10
Die Biologie vermittelt einen Eindruck von der Vielfalt der Lebensformen und liefert Erkenntnisse zur wechselseitigen Abhängigkeit von Mensch und Natur. Das Wissen über den eigenen Körper und die Körperfunktionen ist die Basis der Gesundheitserziehung und berührt Fragen des Zusammenlebens und der Lebensplanung.		

Lehrplanbezüge Saarland

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3/4
Themenkomplex: Mensch, Tier und Pflanze Verbindliche Kompetenzerwartungen Gesundheitsbewusstes Verhalten • Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit beschreiben und anwenden • Verantwortung für den eigenen Körper wahrnehmen Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung • gesunder Körperrhythmus: regelmäßig essen, schlafen, Sport treiben, tägliche Bewegungszeit		

Lehrplanbezüge Sachsen

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 4
Lernbereich 2: Mein Körper und meine Gesundheit Sich positionieren zu gesunder Lebensweise		

Lehrplanbezüge Sachsen-Anhalt

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 1/2
Mein Körper - Gesunderhaltung Teilkompetenzen • gesundheitsfördernde Lebensweisen benennen und begründen sowie Maßnahmen zur gesundheitsfördernden Lebensweise zunehmend selbstständig anwenden Flexibel anwendbares Grundwissen zu: • gesundheitsfördernder Tageseinteilung		
Sekundarschulen	Angewandte Naturwissenschaften	Klasse 7/8
Kompetenzschwerpunkt: Gesundheitsbewusst handeln Fachwissen anwenden • Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen, beschreiben und Zusammenhänge erläutern • Grundbedürfnisse des Menschen beschreiben Erkenntnisse gewinnen • Untersuchungen zum Einfluss einzelner Faktoren auf die Gesundheit planen, durchführen und auswerten Kommunizieren • Schlussfolgerungen für eine gesunde Lebensweise ziehen und entsprechend präsentieren Bewerten • Einflüsse einzelner Faktoren auf die eigene Gesundheit beurteilen • Möglichkeiten und Grenzen zur Gesunderhaltung beurteilen • Schlussfolgerungen für die eigene gesunde Lebensweise ableiten Gestalten • ein Tagebuch über Lebensweise führen Grundlegende Wissensbestände • gesundheitsbeeinflussende Faktoren: Ernährung, Freizeitverhalten, Schlaf, Stress, Drogen, Umwelt • Grundbedürfnisse des Menschen		

Lehrplanbezüge Schleswig-Holstein

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 3/4
3.2.3 Themenfeld: Gesundheit Das Themenfeld vermittelt Einsichten in die Bedingungen und Möglichkeiten von Gesundheit, motiviert zum gesundheitsfördernden Handeln, bietet Entscheidungshilfen an und übt entsprechende Handlungs- und Verhaltensweisen ein. ... Die Schülerinnen und Schüler ... • kennen wichtige Aspekte einer gesundheitsfördernden Lebensweise, nennen geeignete Maßnahmen und wenden diese an.		

Lehrplanbezüge Thüringen

Grundschule	Sachunterricht	Klasse 4
2.1 Lebewesen und Lebensräume Mensch Der Schüler kann • Maßnahmen zur gesunden Lebensweise ableiten und nennen • Regeln für einen verantwortungsbewussten Umgang für sich selbst und andere übernehmen in Bezug auf ○ gesundheitsfördernde Lebensweise, ○ Stressbewältigung,		
Regelschule/ Gymnasium	Biologie	Klasse 8
2.1.3 Gesunderhaltung des menschlichen Körpers Lernausgangslage Der Schüler kann unter Anleitung • Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers ableiten und begründen, Abwehrsystem Der Schüler kann Maßnahmen zur Prävention von Infektionskrankheiten ... ableiten und begründen • gesunde Lebensweise, z. B. vitaminreiche Ernährung, ausreichend Schlaf		

Lehrplanbezüge Österreich

Volksschule	Sachunterricht	Grundstufe I
Der Mensch: Körper und Gesundheit • Die Bedeutung der eignen Gesundheit erkennen lernen und gesundheitsbewusstes Verhalten anbahnen • Voraussetzungen einer gesunden Lebensführung kennen lernen (z.B. Körperpflege, Ernährung, Kleidung, Körpergefühl entwickeln und Körperwahrnehmung verbessern [z.B. durch Bewegung])		

**Lehrplanbezüge Schweiz
(Lehrplan 21)**

Primarschule	Natur, Mensch, Gesellschaft	1./2. Zyklus
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. Gesundheit und Wohlbefinden Die Schülerinnen und Schüler ... • kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).		
Sekundarstufe 1	Natur und Technik (mit Physik, Chemie, Biologie)	3. Zyklus
NT.7 Körperfunktionen verstehen 2 Die Schülerinnen und Schüler können Stoffwechselvorgänge analysieren und Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen. NT.7.2 Stoffwechselvorgänge Die Schülerinnen und Schüler ... c) können Ergebnisse experimenteller Untersuchungen (z.B. Nährstoffnachweise in Lebensmitteln, Verdauung im Reagenzglas) dazu nutzen, um die Ansprüche des eigenen Körpers einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Nährstoffexperimente, Ernährung, Bewegung, Schlaf		