

Gymnasium der Stadt Würselen

Schulinterner Lehrplan für das Fach „Fit for Life“ (F4L)

Version 2.01
(Stand 22.06.2022)

Gymnasium der Stadt Würselen

Klosterstraße 74
52146 Würselen

Telefon: 02405 413290
Fax: 02405 4132910

www.gymnasium-wuerselen.de
sekretariat@gymnasium-wuerselen.de

Schulinterner Lehrplan für das Fach “Fit for Life”

Das vorliegende Dokument beinhaltet den schulinternen Lehrplan für das Fach „Fit for Life“ (Abkürzung „F4L“) des Gymnasiums Würselen sowie eine kurze Entstehungsgeschichte.

Vorwort	3
Rahmenbedingungen	3
Kompetenzen	3
Handlungsfelder	3
Handlungsfeld Haushalt	5
Handlungsfeld Verbraucherbildung	7
Handlungsfeld Ernährung und Gesundheit	9
Leistungsbewertung	11
Grundsätze der Leistungsbewertung	11
Sonstige Mitarbeit	11
Arbeits- und Prozessverhalten	11
Evaluation	11

Vorwort

Fit for Life – Fürs Leben lernen

Auf Basis eines Workshops im Bereich „Design Thinking“ im Jahre 2019 an dem sowohl Eltern, Schüler*innen als auch Lehrer*innen beteiligt waren, ergab sich die Fragestellung: „Wie kann die Attraktivität der Schule erhöht werden und der persönliche Wert der dort verbrachten Zeit im Sinne einer Potentialentfaltung gesteigert werden? Was bereitet die Schüler*innen konkreter auf das Leben nach der Schule vor? Was brauchen sie und was wollen sie?

Hierzu wurde im Workshop der konkrete Vorschlag eines für das Gymnasium neuen Faches mit dem Arbeitstitel „Lebenswelten“ entwickelt. In diesem Workshop wurden zudem Ideen zu möglichen Unterrichtsinhalten gesammelt.

Hierauf aufbauend hat sich eine Arbeitsgruppe aus Lehrer*innen, Schüler*innen und Eltern weiter mit diesem Thema beschäftigt und den hier vorliegenden schulinternen Lehrplan und auch den aktuellen Namen „Fit for Life“ erarbeitet.

Ein besonderer Schwerpunkt wurde auf eine handlungsorientierte Umsetzung gelegt.

Rahmenbedingungen

Im Jahrgang 8 ist ab dem Schuljahr 2021/2022 durch eine Umstellung der Stundentafel eine Unterrichtsstunde ganzjährig im Ergänzungsbereich vakant. Hierdurch ergab sich die Chance, die im Workshop aufgeworfenen Fragen in Form eines neu konzipierten Unterrichtsfaches zu beantworten.

Das Fach wird wöchentlich im Rahmen einer Doppelstunde im Jahrgang 8 für jeweils ein Halbjahr durchgeführt.

Kompetenzen

In diesem Fach soll eine Lebenskompetenz vermittelt werden, also die Fähigkeit, variable Anforderungen und Probleme in situationsspezifischen lebensnahen Handlungsfeldern erfolgreich zu bewältigen.

Diese kann sich aus den folgenden zu vermittelnden Kompetenzen aufbauen:

- Sachkompetenz (SK)
- Methodenkompetenz (MK)
- Handlungskompetenz (HK)
- Urteilskompetenz (UK)

Handlungsfelder

Im Rahmen der Projektgruppenarbeit wurden verschiedene Möglichkeiten für die Ausgestaltung des Faches diskutiert und es haben sich die folgenden drei Haupthandlungsfelder für die Unterrichtsinhalte ergeben:

- Verbraucher*innenbildung
- Haushalt
- Ernährung und Gesundheit

Die Schüler*innen können gemeinsam mit den unterrichtenden Lehrkräften Schwerpunkte in den drei Haupthandlungsfelder festlegen. Es soll aber gewährleistet sein, dass jede*r Schüler*in in jedem Handlungsfeld unterrichtet wurde.

Bei der Auswahl der einzelnen Unterrichtsvorhaben muss sichergestellt sein, dass die eingesetzten Lehrkräfte je nach Schwerpunkt eine ggf. erforderliche Genehmigung zur Durchführung haben wie z.B. Sicherheitseinweisungen, Maschinenscheine für Lehrkräfte, Hygieneunterweisungen etc.

Die einzelnen Handlungsfelder werden im Folgenden in einzelnen Unterrichtsvorhaben näher beschrieben:

Handlungsfeld Werken

Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Kompetenzen
Immer mobil – Die Fahrradwerkstatt	Die Schüler*innen reparieren unter Anleitung einfache technische Probleme am Fahrrad, indem sie die grundlegende Funktionsweise von Fahrrädern erläutern, begründet geeignete Reparaturwerkzeuge und -maßnahmen auswählen sowie Strategien zur Fahrradreparatur umsetzen.	Die Schüler*innen erläutern die grundlegende Funktionsweise eines Fahrrads (SK) ... unterscheiden unterschiedliche Werkzeuge zur Reparatur an Fahrrädern (SK) ... erläutern die Handhabung und Funktion der zur Fahrradreparatur eingesetzten Werkzeuge (SK) ... beschreiben einfache Prozesse der Fahrradreparatur (SK) ... bedienen unter Anleitung einfache Geräte zur Behandlung von Problemen am Fahrrad (SK) ... entscheiden sich begründet für den Einsatz von Werkzeugen zur Reparatur an Fahrrädern unter Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten (UK) ... entscheiden über die Reihenfolge von Arbeitsschritten und begründen ihre Entscheidung (UK) ... erörtern Möglichkeiten der Optimierung der Arbeitsschritte (UK) ... entwickeln unter Anleitung und auch in kommunikativen Zusammenhängen Lösungen und Lösungswege für überschaubare technische Probleme am Fahrrad und setzen diese ggf. um (HK)
Umgang mit einfachen technischen Werkzeugen	Die Schüler*innen bedienen einfache technische Werkzeuge, indem sie die unterschiedliche Handhabung und Funktion der Werkzeuge erläutern, begründet geeignete Werkzeuge für unterschiedliche Arbeitsschritte auswählen und diese unter Anleitung bedienen sowie ihre Ergebnisse bewerten.	Die Schüler*innen unterscheiden unterschiedliche Werkzeuge, Werkstücke, Werkstoffe und Werkzeugmaschinen (SK) ... erklären sicherheitsrelevante Aspekte beim Umgang mit einfachen technischen Werkzeugen (SK) ... erläutern die Handhabung und Funktion eingesetzter Werkstoffe, Geräte und Werkzeuge (SK) ... entscheiden sich begründet für den Einsatz von Werkzeugen, Werkstoffen und Werkzeugmaschinen unter Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten (UK) ... entscheiden über die Reihenfolge von Arbeitsschritten und begründen ihre Entscheidung (UK) ... entwickeln angeleitet Kriterien für die Qualität von angefertigten Werkstücken (MK) ... bewerten das Arbeitsergebnis hinsichtlich seines Aussehens und seiner Funktionalität (UK) ... erörtern Möglichkeiten der Optimierung der Arbeitsschritte (UK) ... be- und verarbeiten einfach handhabbare Werkstoffe (HK) ... bedienen und pflegen einfache Werkzeuge, Geräte und Maschinen (HK)
Lösung handwerklicher Alltagsprobleme	Die Schüler*innen lösen einfache handwerkliche Alltagsprobleme unter Anleitung, indem sie die Problemsituation erkennen, analysieren, sich begründet für den Einsatz von Werkzeugen,	Die Schüler*innen ... formulieren Anforderungen an eine elektrische Schaltung (SK) ... analysieren die Funktionsweise elektrischer Schaltungen auch mithilfe von Schaltplänen (SK) ... entscheiden sich begründet für den Einsatz von Werkzeugen, Werkstoffen und Werkzeugmaschinen unter Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten (UK) ... erörtern Möglichkeiten der Optimierung der Arbeitsschritte (UK)

	<p>Geräten oder Maschinen entscheiden, ihre entwickelte Lösungsstrategie umsetzen und anschließend bewerten.</p>	<p>... beurteilen die Einsatzmöglichkeiten elektrischer Schaltungen im Alltag (UK) ... entwickeln unter Anleitung sowie in kommunikativen Zusammenhängen einzelne Lösungen und Lösungswege für überschaubare fachbezogene Probleme und setzen diese ggf. um (HK)</p>
<p>Können wir das? Das können wir!</p>	<p>Die Schüler*innen können eine handwerkliche Aufgabenstellung von der Idee bis zur Fertigstellung planen, organisieren und durchführen, indem sie eine Idee entwickeln, diese auf ihre Machbarkeit hin überprüfen, die Vorgehensweise klären, nötige Ressourcen beschaffen und umsetzen.</p>	<p>Die Schüler*innen ...</p> <p>... entwickeln und beschreiben Ideen für eine handwerkliche Aufgabenstellung, z.B. auf dem Schulgelände (HK)</p> <p>... überprüfen die Machbarkeit und klären die Vorgehensweise (HK)</p> <p>... entscheiden sich für eine (oder in Kleingruppen mehrere) Ideen, für die sie einen Plan zur Durchführung erstellen und das gewünschte Ergebnis beschreiben (HK)</p> <p>... organisieren nötige Ressourcen (Material, Helfer*innen, Werkzeuge) und Zuständigkeiten (Aufgabenverteilung und Verantwortlichkeiten) (HK)</p> <p>... führen ihre Aufgabe unter Aufsicht und ggf. Anleitung aus (HK)</p> <p>... evaluieren und bewerten das fertige Ergebnis und den Arbeitsprozess (UK)</p>

Handlungsfeld Hauswirtschaft

Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Kompetenzen
Putzen kann jeder?!	Die Schüler*innen entwickeln einen Plan zur Etablierung dauerhafter Hygiene im häuslichen Umfeld, indem sie unterschiedliche Reinigungsmittel, -geräte und Hygienemaßnahmen erläutern, sich begründet, auch unter Aspekten der Nachhaltigkeit und effektiven Arbeitsplanung, für entsprechende Maßnahmen entscheiden und diese umsetzen.	Die Schüler*innen erläutern Maßnahmen zur Hygiene im eigenen Haushalt (SK) ... unterscheiden unterschiedliche Reinigungsmittel und -geräte ... erläutern die Handhabung und Funktion eingesetzter Reinigungsgeräte zur Reinigung im Haushalt (SK) ... erläutern Maßnahmen zur Reinigung und Pflege von Wäsche (SK) ... entscheiden sich begründet für die Auswahl geeigneter Reinigungsmittel (UK) ... beurteilen unterschiedliche individuelle Möglichkeiten der Müllvermeidung und –entsorgung im privaten Haushalt unter Berücksichtigung ökonomischer und ökologischer Aspekte (UK) ... beurteilen die Arbeitsplanung und –organisation im privaten Haushalt im Hinblick auf reibungslose Abläufe (UK) ... entwickeln unter Anleitung sowie in kommunikativen Zusammenhängen einzelne Lösungen und Lösungswege für überschaubare fachbezogene Probleme und setzen diese ggf. um (HK)
Bedienung und Einsatz von Haushaltsgeräten	Die Schüler*innen können Haushaltsgeräte zur Etablierung einer dauerhaften Hygiene im eigenen Haushalt einsetzen, indem sie die Handhabung und Funktion verschiedener Haushaltsgeräte erläutern, sie unter Aspekten der Nachhaltigkeit sowie der Qualität vergleichen und die Geräte bedienen.	Die Schüler*innen erläutern die Handhabung und Funktion eingesetzter Haushaltsgeräte (SK) ... vergleichen den Energie- und Rohstoffverbrauch von Geräten im Haushalt (SK) ... benennen Faktoren des Energieverbrauchs und Maßnahmen der Ressourceneinsparung und –schonung (SK) ... erläutern anhand eines Beispiels die Auswirkungen eines nachhaltigen Konsums auf den Energieverbrauch (SK) ... bewerten technische Haushaltsgeräte hinsichtlich ihrer Qualität sowie ihres Verbrauchs und erörtern unterschiedliche Maßnahmen zu deren Optimierung (UK)
Was weiß ich über meinen Alltag als Verbraucher*in? (Einstieg)	Die Schüler*innen setzen sich mit einem kritischen Tweet auseinander und reflektieren ihre Rolle und Kenntnisse als jugendliche Verbraucherinnen und Verbraucher.	Die Schüler*innen • werten einen Tweet und die persönliche Stellungnahme einer Abiturientin zur defizitären Rolle der Schule mit Blick auf Vermittlung von lebensnahen Themen und praktischen Fertigkeiten aus und analysieren die Texte (MK); • beurteilen die Kritik der Abiturientin an der Schule und beziehen persönlich Stellung (UK); • reflektieren ihre eigenen Konsumbedürfnisse, die soziale Relevanz bestimmter angesagter Produkte und deren soziale und ökologischen Produktionsbedingungen (MK);

		<ul style="list-style-type: none"> • formulieren eigene thematische Wünsche zur Entwicklung eines reflektierten, selbstbestimmten und verantwortungsvollen Konsumverhalten (HK)
Mein Geld im Griff – Einen Einnahmen- und Ausgaben-Plan erstellen	Die Schüler*innen setzen sich anhand eines Fallbeispiels mit dem Problem der Überschuldung auseinander, lernen das Instrument des Einnahmen- und Ausgabenplans kennen und reflektieren ihr eigenes Wirtschaften anhand der Erstellung eines eigenen entsprechenden Plans.	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • setzen sich anhand eines Fallbeispiels mit der Überschuldung junger Erwachsener auseinander, reflektieren die Gefahrenquellen und ermitteln Wege raus aus der Überschuldung (MK, SK, HK); • erwerben Kenntnisse über den planvollen Umgang mit finanziellen und materiellen Ressourcen (z. B. per Taschengeldplaner, App oder Haushaltsbuch) (SK); • analysieren und beurteilen die finanzielle Lage, die Höhe der Einnahmen und Ausgaben und die Vielfältigkeit der Ausgaben eines jungen Erwachsenen (HK, UK); • untersuchen und reflektieren ihren Umgang mit Geld mit Hilfe eines Einnahmen-Ausgaben-Plans, um ein bewusstes, selbst gesteuertes Konsumverhalten zu lernen (HK); • beraten Peers zum verantwortungsvollen Umgang mit Geld und zur Kontrolle ihrer Ausgaben (HK);
Meine erste eigene Wohnung – Vertrags- und Mietrecht und die Wohnungssuche	Die Schüler*innen erläutern die Vorgaben des Vertrags- und Mietrechts sowie des Mieterschutzes , setzen sich mit der Verfügbarkeit, den Vorgaben und dem preislichen Rahmen verfügbarer Wohnungsangebote in ihrer Umgebung auseinander und recherchieren kriteriengeleitet ein passendes Wohnungsangebot für ihr Fallbeispiel.	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • arbeiten aus einem informativen Text die Vorgaben des Vertrags- und Mietrechts sowie die Möglichkeiten des Mieterschutzes heraus (SK); • analysieren und beurteilen die finanzielle Lage in einem Fallbeispiel im Hinblick auf die Finanzierung von Wohn- und Mietkosten, Neben- und Betriebskosten (HK, UK); • recherchieren kriteriengeleitet unterschiedliche auf das Fallbeispiel passende Mietwohnungsangebote in ihrer Umgebung (MK, UK, HK);
Nutzung eines Girokontos für Jugendliche	Die Schüler*innen erläutern Vorgaben zur Eröffnung eines Jugendgirokontos, kennen den Unterschied zwischen Spar- und Girokonten , recherchieren und beurteilen Angebote für Jugendgirokonten in ihrer Region und erproben die Nutzung eines Girokontos.	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • arbeiten aus einem informativen Text die Vorgaben zur Eröffnung eines Girokontos heraus (SK); • recherchieren und erläutern den Unterschied zwischen einem Spar- und einem Girokonto (MK, SK); • recherchieren kriteriengeleitet unterschiedliche Angebote von (Jugend-) Girokonten in ihrer Region und vergleichen diese (MK, UK, HK); • erproben den bargeldlosen Zahlungsverkehr (Online-Banking) an einem Beispiel (HK);

Handlungsfeld Ernährung und Gesundheit

Unterrichts- vorhaben	Inhalte	Kompetenzen
Was esse ich denn heute? -Richtig einkaufen	Die Schüler*innen lernen, im Hinblick auf ein bestimmtes Gericht gezielt den Einkauf zu planen und dabei auch ökologische, ethische Kriterien zu berücksichtigen und saisonal anzupassen.	Die Schüler*innen... ... lernen gesunde und ungesunde Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln zu unterscheiden. (SK) ... erwerben Grundwissen bezüglich der Kennzeichnung von Lebensmitteln (Bio- und Fairtrade-Siegel, Haltungssiegel). (SK) ... entscheiden unter den Gesichtspunkten gesunde Ernährung, Müllvermeidung und Lebensmittelverschwendung, welche Waren sie konkret für ihr Gericht kaufen sollten. (SK) ... unterscheiden zwischen gesunden und ungesunden Inhaltsstoffen. (UK) ... vergleichen Bio-/Fairtrade- und konventionelle Produkte hinsichtlich ihrer Herstellungsbedingungen, ihrer Inhaltsstoffe und ihrer Preise. (UK)
Aufgepasst! - Gefahren in der Küche.	Die Schüler*innen erhalten einen Einblick in grundlegende Sicherheits- und Hygieneregeln in der Küche.	Die Schüler*innen... ... erlernen Grundwissen in Bezug auf die Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln sowie den Umgang mit Küchenutensilien unter hygienischen Gesichtspunkten. (SK) ... üben den sicheren Umgang mit bestimmten Küchengeräten ein. (HK) ... wenden Grundregeln der persönlichen Hygiene in der Küche an. (HK)
Das schmeckt aber lecker! - einfache und gesunde Gerichte selber zubereiten	Die Schüler*innen stellen unterschiedliche Mahlzeiten her.	Die Schüler*innen... ... wählen ein Rezept aus, das den Kriterien für gesundes Essen genügt und innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit umsetzbar ist. (UK) ...verstehen das Rezept, bereiten dessen Umsetzung vor und kochen es anschließend Schritt für Schritt nach. (HK) ...erlernen dabei verschiedene Techniken der Nahrungszubereitung. (MK) ... erlernen einen sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln. (SK/HK) ... beurteilen ihre eigenen Speisen, aber auch die ihrer Mitschüler nach vorher festgelegten Kriterien und formulieren evtl. Ideen für eine Verfeinerung der Rezepte. (UK)
Essen ist Kultur – kulturell unterschiedliche Essgewohnheiten kennenlernen	Die Schüler*innen setzen sich mit verschiedenen Esskulturen auseinander.	Die Schüler*innen... ...erlernen ästhetisch-kulinarische Speisengestaltung. (SK) ... lernen Essgewohnheiten aus anderen Kulturkreisen kennen. (SK) ...wenden Formen der hiesigen Esskultur bei der Einnahme der Speisen an. (HK/MK) ... erproben auch Essgewohnheiten und Tischmanieren aus anderen Kulturen. (HK) ... und vergleichen diese. (UK)

Essen – mehr als Energiezufuhr?	Die Schüler*innen vergleichen ihre individuellen Essgewohnheiten mit anderen.	Die Schüler*innen... ...reflektieren ihre eigene Essbiographie (z.B. Vorlieben, Abneigungen). (UK) ...erkennen den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit. (UK) ...übernehmen Verantwortung für die eigene Gesunderhaltung. (HK)
---------------------------------	---	---

Leistungsbewertung

In dem Fach gibt es als Leistungsbewertung die drei Abstufungen:

- Teilgenommen (E3)
- Mit Erfolg teilgenommen (E2)
- Mit besonderem Erfolg teilgenommen (E1)

Grundsätze der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung im Fach Fit for Life ergibt sich aus den oben vorgegebenen Handlungsfeldern. Dabei entspricht die Leistungsbewertung der jeweiligen Gewichtung der Handlungsfelder im Unterricht. Ebenso wie die mündliche Mitarbeit wird die problemorientierte Herangehensweise an Aufgaben sowie die praktische Umsetzung von Lösungen bei der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt. Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Im Bereich der praktischen Umsetzung basiert die Leistungsbewertung auf den im Unterricht erarbeiteten Fertigkeiten.

Sonstige Mitarbeit

Die sonstige Mitarbeit umfasst unterschiedliche Sozialformen wie Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit. Den Schwerpunkt in der mündlichen Mitarbeit bildet die lebensnahe Herangehensweise an die in den Detailaufgaben beschriebenen Unterrichtseinheiten.

Arbeits- und Prozessverhalten

Das Arbeits- und Prozessverhalten umfasst die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung produktiver, hauptsächlich gestalterischer Prozesse. Im Einzelnen kommen folgende Aspekte zum Tragen:

- Angemessener Arbeitsplan im Rahmen von zeitlichen Vorgaben
- Passende Material- und Werkzeugauswahl
- wertschätzender und sachgerechter Umgang mit dem Material
- Ergebnis- bzw. Lösungsorientierte Herangehensweise an die Aufgabenstellung
- Ergebnisqualität
- kontinuierliches Arbeiten
- Ergebnisüberprüfung / Qualität
- Zielerreichung
- ggf. Dokumentation des Prozesses (aufgabenspezifisch)
- wertschätzender Umgang mit den Arbeitsergebnissen
- systematische Planung des eigenen Vorgehens
- kritische Reflexion der Ergebnisse
- sachbezogene Argumentation

Evaluation

Das Fach soll kontinuierlich weiterentwickelt werden, hierzu werden regelmäßige Evaluationen stattfinden, auf deren Ergebnissen die weiteren Planungen und Durchführungen erfolgen werden.

