



**Schulcurriculum im Kompetenzbereich:
Selbstversorgung und Gesundheitsfürsorge
Hilda-Heinemann-Schule,
Dautphetal-Hommertshausen**

**Schule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung und
Abteilung für körperliche und motorische Entwicklung
(Entwurf angelehnt an die Richtlinien für den Förderschwerpunkt GE
des KuMi Hessen vom Jan. 2013, Lehrplan Sachsen für GE Juli 2017
sowie an Förderpläne, Schulprogramm und Arbeitsergebnisse)**

Kompetenzbereich: Selbstversorgung

Die Schüler*innen sollen in den Erfahrungsfeldern

- a) Ernährung b) Kleidung c) Freizeit- und Erholungsaktivitäten

Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben, um ein möglichst selbstbestimmtes Alltagsleben zu führen.

Autonomie und Selbstbestimmung sind Grundbedürfnisse des Menschen. Selbsttätigkeit, Selbstständigkeit und Selbstorganisation fördern die Selbstbestimmung, die Unabhängigkeit bei der Existenzsicherung und die Entfaltung der Persönlichkeit. Sie helfen bei der Bewältigung gegenwärtiger und zukünftiger Lebenssituationen und leisten einen Beitrag zur Teilhabe an der Gesellschaft. Die Schüler*innen werden entsprechend ihren individuellen Lernvoraussetzungen, Aneignungsaktivitäten und Bedürfnissen gefordert und gefördert. Dies bedeutet, die Autonomiebedürfnisse der Schüler*innen entsprechend dem individuellen Entwicklungsniveau anzuerkennen. Schüler*innen erlernen die Ausführung von häuslichen und alltäglichen Handlungen und Aufgaben. Dazu gehören der Einkauf, die Beschaffung und der Umgang mit Nahrungsmitteln, die Benutzung von Küchengeräten und -maschinen sowie das Erledigen von Hausarbeiten. Sie üben alltägliche Arbeitsabläufe, den bewussten Umgang mit Zeit und erfahren von Freizeit- und Erholungsaktivitäten. Die Förderung im Kompetenzbereich Selbstversorgung wird mit den Eltern abgestimmt, um den Schüler*innen in allen Lebensbereichen Handlungsräume zu eröffnen.

a) Ernährung

Die Schüler*innen:

| Kompetenzen Inhalte und Lernziel | Methode & Medien | Unterrichtspraktische Beispiele |
|--|--|---|
| nehmen Nahrung und Getränke auf. | Einsatz von Behelfsmitteln | Spezialanfertigung: Löffel/ Tellerrand/ Trinkbecher |
| essen und trinken selbstständig, üben motorischen Umgang mit Besteck. Sie nutzen Geschirr und Besteck sachgerecht. | Griffhilfen Tellerrand Handführung | Mahlzeiten in der Schule Besuch von Restaurants Klassenfahrten und Tagesausflüge |
| bereiten den Essplatz vor und räumen diesen auf. | Gestalten des Essplatzes Reinigung des Essplatzes Klassendienste | |
| erlernen gemeinsame Rituale und Tischsitten, erleben Gemeinschaft bei Mahlzeiten. | Einüben von täglichen Essritualen feste Esszeiten (Frühstück, Mittagessen) | Symbolkarten Tischspruch |
| erlernen Differenzierung von Unterschieden (Schulung der olfaktorischen, gustatorischen, | Artikulation von Esseindrücken | Sprechen über das Essen Gemeinsame Planung des Kochunterrichts |

| | | |
|--|---|---|
| visuellen und haptischen Wahrnehmung und der Konsistenzbestimmung). | | |
| kaufen ein. | Rollenspiel zum Thema: Einkaufen Klasseneinkauf Einkauf für SkfS | Saftladen |
| vergleichen Qualität, Preise und PreisLeistungsverhältnis. | Arbeitsblätter mit Inhalten von Deutsch und Mathematik Überprüfung von Haltbarkeit, Aussehen und Geruch und Inhaltsstoffen | Einkauf |
| <p>bereiten Mahlzeiten zu: üben das Öffnen verschiedener Verpackungen, führen Schneide- / Schälübungen durch, bereiten einfache Gerichte zu, gehen sachgerecht mit Küchenmaterialien/-geräten um, halten Hygienemaßnahmen für das Zubereiten von Mahlzeiten ein (Haube, Schürze, Handschuhe, Schuhe), planen das Essen, notieren einen Einkaufszettel, kaufen Kriterien bezogen ein (Preis/ Gesundheit), entwickeln ein Preisverständnis, üben das Bezahlen der Ware, verstauen Lebensmittel sachgerecht in der Küche (Kühlschrank/ Gefrierschrank/ Küchenschrank), üben selbständige Arbeitsplatzorganisation, nutzen Küchengeräte adäquat, strukturieren den Kochprozess zeitlich und räumlich, kennen verschiedene Zubereitungstechniken.</p> | <p>Gemeinsame Gestaltung von Mahlzeiten Handführung und verbale Unterstützung Bildgestützte Handlungsweisen</p> <p>oft benutzte Lebensmittel als Bild- und Wortkarten und am Computer schreiben (Methoden des Mathematik- und Deutschunterrichts)</p> <p>Zuordnung zu Bildkarten an Kühlschrank, Gefrierschrank und Küchenschrank</p> <p>Bildkarten Notizen Bildkarten Handführung Umgang mit Timer</p> <p>Rezepte lesen Bildkarten</p> | <p>wöchentlicher Kochtag mit Zubereitung verschiedener Speisen</p> <p>SkfS (Schüler*innen kochen für Schüler*innen)</p> <p>Gemeinsame Gestaltung von Festen</p> <p>Zubereitung von Mahlzeiten auf Klassenfahrten</p> <p>Kochen, Braten, Backen, Zubereitung von Rohkost</p> |
| gehen in der Öffentlichkeit essen | Einüben (Rollenspiel) besonderer | Geburtstage, jahreszeitliche |

| | | |
|--|---|---|
| und trinken und halten Umgangsformen beim Einnehmen von Speisen und Getränken ein. | Esssituationen / Besuch von Restaurants | Feste, etc. besonders gestalten Klassenfrühstück |
| | | |
| | | |

b) Kleidung

Die Schüler*innen:

| | | |
|--|--|---|
| ziehen sich an und aus. <ul style="list-style-type: none"> • Rechts/links • Vorne/hinten • Oben/unten • Innen/außen • Üben verschiedene Verschlüsse | Montessori-Rahmen, Lernschuhe, Fädelübungen, Üben in Realsituationen, Üben am Modell | Umkleiden im Sport- und Schwimmunterricht, Therapien, Klassenfahrten Unterrichtsbeginn, -ende und Pausen |
| kleiden sich situationsangemessen (bzgl. Witterung und Anlass). | Unterrichtsgänge bei verschiedenen Witterungen | Rollenspiele mit Verkleidung Pausenkleidung |
| unterscheiden Kleidungsstücke (Unterwäsche und Oberbekleidung). | Anschauung am realen Kleidungsstück Bildkarten Kataloge | Spiel: Ich packe meinen Koffer und nehme mit:... Klassenfahrten |
| erkennen die eigene Kleidung wieder. | Fächer und Haken für jede*n Schüler*in Etikettbeschriftung mit Textilstiften | Sportunterricht Schwimmen Klassenfahrt |
| wählen die Kleidung nach Sauberkeit und Größe. | s.o. visuelle und olfaktorische Wahrnehmung und Kontrolle | |
| bahnen einen eigenen Kleidungsstil an. | Farb- und Stilberatung Modezeitschriften | Verkleiden und Schminken Lektüre von Mode- und Jugendzeitschriften Gemeinsam shoppen gehen |
| erwerben Kleidung nach Größe, Preis, Zweckmäßigkeit und persönlichem Stil. | s.o. | s.o. |
| Gehen mit Kleidung sorgsam um und können Kleidung am vorgesehenen Platz ablegen/aufhängen. | Schülergarderobe Fach im Klassenraum | Sport- und Schwimmunterricht Anlegen von Schutzkleidung im Kunst- und Werkunterricht |
| | | |
| | | |
| | | |

c) Freizeit- und Erholungsaktivitäten (s.a. „Leben in der Gesellschaft“)

Die Schüler*innen:

| Kompetenzen Inhalt und Lernziel | Methoden und Medien | Unterrichtspraktische Beispiele |
|---|--|--|
| unterscheiden Arbeits- und Freizeitaktivitäten. | Rhythmisierung des Schulalltags | Pausen Ausflüge |
| lernen verschiedene Freizeitaktivitäten in der Pause kennen. | Einführung in den Fuhrpark Kettcar-Führerschein Regeln besprechen | Bolzplatz Kicker Tischtennis Kett-Car, Dreirad / Therapierad und Roller fahren |
| lernen verschiedene Freizeitaktivitäten und Orte kennen. | Außerschulische Freizeitmöglichkeiten, Teilnahme an Schul-AG's Fib - Angebot | Schlitten fahren Fußballturniere Klassenfahrten Tagesausflüge |
| verabreden sich mit Freunden außerhalb der Schule. | Unterscheidung von Freizeit in der Gemeinschaft und Freizeit für sich alleine | s.o. Verabredungen anbahnen |
| bahnen Interessen und Hobbys an. | unterschiedliche Angebote z.B. Schulband, Chor, Fußball-AG | |
| nutzen Freizeitangebote, die den persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechen. | Gespräche mit Eltern und Schüler*innen über mögliche Teilnahme am Vereinsleben verschiedene Hobbys vorstellen | Teilnahme an den AG's Angebote im Unterricht z.B. Gesellschaftsspiele |
| fühlen sich einer Gruppe zugehörig und können gemeinsam Freizeit gestalten. | Turniere, Feste, Treffen organisieren (auch Klassen übergreifend) | s.o. |
| nutzen öffentliche Verkehrsmittel. | Klassenfahrten und Tagesfahrten Verkehrspläne lesen üben Informationen aus dem Internet suchen | Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel bei Klassenfahrten und Tagesausflügen |
| kennen die Notrufnummern (110 und 112) und suchen Ansprechpartner*innen bei Gefahren und Verletzungen | Üben mit Rollenspielen Arztkoffer Materialien des 1. Hilfe Koffers Praktische Übungen Einhaltung der Hygieneregeln bei Wundversorgung Einfache Wundversorgung durchführen können (Pflaster, | 1. Hilfe-Kurs in der Schule |

Kompetenzbereich: Gesundheitsvorsorge

Die Schüler*innen sollen in den Erfahrungsfeldern

a) Gesunde Ernährung b) Körperbewusstsein c) Hygiene und d) Sexualität

Fähigkeiten erwerben, um möglichst selbstständig und selbstbestimmt für sich zu sorgen und eine eigene Vorstellung zur persönlichen Geschlechterrolle und Sexualität zu entwickeln und zu verstehen.

Zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen gehören die Möglichkeiten, Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen, sich mit Sexualität und Gefühlen auseinanderzusetzen und den dazugehörigen Fragen und Grenzen sowie der Kontakt und Umgang mit Anderen. Zum Erhalt und zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit tragen gesunde Ernährung, Hygiene und Körperbewusstsein einen wichtigen Teil bei. Insbesondere bei der Pflege und in Situationen körperlicher Nähe ist die Wahrung der Intimsphäre der Schüler*innen zu gewährleisten. Der Umgang mit natürlichen Lebensgrundlagen fördert die selbstbestimmte und selbstständige Lebensführung. Die Schüler*innen erfahren, wie sie ihr Leben umweltbewusst, nachhaltig und gesund gestalten können. Die Schüler*innen machen Körper- und Beziehungserfahrungen und lernen so, sich annehmen zu können und ein positives Selbstbild zu entwickeln. Sie lernen die Grenzen Anderer wahrzunehmen und zu respektieren und dasselbe für sich selbst angemessen einzufordern. Sie machen Erfahrungen mit körperlichen und emotionalen Veränderungen. Die Schüler*innen erleben ihre Gefühle und die Wirkung ihrer Sexualität in sozialen Beziehungen und lernen Regeln und Normen für den Umgang damit in unterschiedlichen Situationen kennen.

a) Gesunde Ernährung (s.a. Sachunterricht)

Die Schüler*innen:

| Kompetenzen Inhalte und Lernziel | Methoden und Medien | Unterrichtspraktische Beispiele |
|--|---|---|
| ernähren sich gesund und können Grundmerkmale der „gesunden Ernährung“ erkennen/benennen/ einhalten. | Einführung der Standards für eine gesunde Ernährung (siehe Ernährungspyramide/ Schulprogramm) Abwechslungsreiches und ausgewogenes Essensangebot | Gemeinsames Zubereiten gesunder Mahlzeiten |
| sind sensibilisiert für nachhaltig produzierte Lebensmittel | Besuch bei Lebensmittelfabriken (Tönnies) Besuch von Biobauernhöfen in der Umgebung | Bepflanzung der schuleigenen Hochbeete Zubereitung von selbstgezüchtetem Obst und Gemüse |

| | | |
|---|--|--|
| können angemessen portionieren, können Hungergefühl und Sättigungsgrenze wahrnehmen und üben Kontrolle über Hungergefühl aus. | Während der Nahrungsaufnahme Sättigungsgefühl besprechen unterschiedliche Bedürfnisse thematisieren (Geschlecht, Körpergröße, Alter) | Besprechung während der gemeinsamen Mahlzeiten |
|---|--|--|

b) Körperbewusstsein

Die Schüler*innen:

| Kompetenzen Inhalte und Lernziele | Methoden und Medien | Unterrichtspraktische Beispiele |
|---|---|--|
| lernen das eigene und das Körperschema Anderer kennen. | Körperumrisse zeichnen und wiedererkennen Übungen im Sportunterricht Übungen im Darstellenden Spiel | Körperumrisse auf Tapete zeichnen Hamburger (zwischen zwei Weichböden einklemmen) Abstandsübungen |
| üben die eigenen Grenzen zu erkennen und zu setzen und die Anderer zu akzeptieren. | Übungen aus dem darstellenden Spiel Übungen aus dem Sportunterricht | Rollenspiele |
| können körperliche Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken (Wärme, Licht, Luft, Durst, Hunger, Müdigkeit...). | verschiedene Wahrnehmungskanäle sensibilisieren Bilderbücher | Snoezelraum Methodik nach Andreas Fröhlich |
| erleben den Wechsel zwischen körperlicher An- und Entspannung. | Entspannungsübungen Atemübungen | Snoezelen Kleine Bewegungspausen |
| deuten Signale des Körpers (krank fühlen, Schmerzen empfinden). | Rollenspiele Unterrichtsgespräche | |
| erfahren den Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und psychischer Befindlichkeit. | Sport und körperliche Arbeit als Ausgleich | Fußball spielen in den Pausen Fahrrad fahren Joggen auf dem Schulgelände und außerhalb Sport- und Schwimmunterricht |
| tragen zum eigenen Wohlbefinden bei. | richtige Sitzhaltung angemessene Kleidung olfaktorische und visuelle Stimulation | Duftkerzen, Sonnenlicht |
| nehmen eigene und bei Gleichaltrigen ähnliche körperliche Veränderungen wahr (Pubertät). | Unterrichtsgespräche Bilder / Filme Bücher | Sport- und Schwimmunterricht Lektüre von Jugendzeitschriften: |

| | | |
|---|---|-------------------|
| | Jugendzeitschriften | Aufklärungsseiten |
| kennen körperliche und emotionale Veränderungen bei sich, z.B. in der Pubertät, und ordnen diese ein, z.B. Gefühlsschwankungen, veränderte Bedürfnisse. | s.o. Unterrichtseinheit „Gefühle“ Rollenspiele und Theaterstücke | s.o. |
| | | |

c) Hygiene und medizinische Versorgung

Die Schüler*innen:

| Kompetenzen Lernziele und Inhalte | Methoden und Medien | Unterrichtspraktische Beispiele |
|---|---|---|
| können sich vor den Mahlzeiten, der Zubereitung von Speisen und nach Toilettengängen die Hände gründlich mit Seife waschen. | Regelmäßiges Einüben im schulischen Alltag mit Hilfe von Bildunterstützten Handlungsanweisungen Verbale Unterstützung Handführung | Schüler kochen für Schüler, Schwimmbad, als Ritual vor gemeinsamen Mahlzeiten |
| können sich gründlich alle Körperteile duschen, sich die Haare waschen und einschätzen, wann sie duschen sollten. | Verbale Unterstützung Bildunterstützte Handlungsanweisungen (z.B. METACOM) | Schwimmbadbesuch Klassenfahrten Als Teil des Sportunterrichts |
| können sich die Zähne putzen. | Zahnputzlehrer Bildunterstützte Handlungsanweisungen Kontrolle der Zahnbürste Handführung | regelmäßiges Zähne putzen nach den Mahlzeiten Klassenfahrten |
| können das Bedürfnis zum Toilettengang erkennen und benennen. | Regelmäßige Toilettengänge | |
| können sich selbstständig säubern und die Toilette sauber verlassen. | Handführung Kontrolle Bildunterstützte Handlungsanweisungen Verbale Unterstützung | |
| erkennen, wann sie ihre Kleidung wechseln sollten. | Kontrolle Besprechung von Sauberkeitsregeln | Unterrichtseinheit Körperpflege |
| können ihren Ess- und Arbeitsplatz | Bildkarten | Klassendienste wie Fegen, |

| | | |
|--|--|--|
| und den Klassenraum sauber halten. | Gebärden Verbale Unterstützung Klassendienste | Regelmäßiges Wischen der Tische, Müllentsorgung |
| können bei Erkältungen ein Taschentuch sachgerecht benutzen und sich danach die Hände waschen. | Bildunterstützte und verbale Handlungsanweisungen Handführung | regelmäßiges Einüben im Schulalltag |
| können bei Erkältungen die Nies- und Hustenetikette einhalten. | s.o. | s.o. |
| wissen, dass sie ein Medikament benötigen. | Einzelgespräch | |
| achten selbstständig darauf, dass das Notfallmedikament immer greifbar ist. | Kontrolle Einzelgespräche Ritualisierung und Verselbstständigung | Tagesausflüge Klassenfahrten |
| nutzen Alternativen zu Schmerzmitteln (z.B. bei Kopfschmerzen). | Trinken Frische Luft Bewegung Kühlung | |
| | | |
| | | |

d) Sexualität (s.a. Sachunterricht)

Die Schüler*innen:

| Kompetenzen Lerninhalte und Ziele | Methoden und Medien | Unterrichtspraktische Beispiele |
|--|--|---|
| können die Geschlechtsorgane erkennen und benennen und dem entsprechenden Geschlecht zuordnen. | Körperbücher Filme Wortsammlung der Geschlechtsorgane | |
| können körperliche Veränderungen erkennen und benennen. | s.o. | Begleiteter Frauenarzt- Erst-Besuch |
| nehmen Veränderungen in ihren Bedürfnissen und Wünschen wahr. | Unterrichtsgespräche Gefühlskarten | Unterrichtsmaterialien des Lions Clubs: Erwachsene werden |
| lernen, dass sie selbst über ihren Körper bestimmen. | Grenzen erkennen „Nein-Sagen“ üben Rollenspiele Selbstbehauptungstraining | Lektüre: „Das große und das kleine Nein“ |

| | | |
|---|--|--|
| lernen, die eigene Intimsphäre zu schützen und die Anderer zu respektieren. | s.o. | s.o. |
| kennen den Unterschied zwischen Freundschaft und Liebe. | Lektüre Filme Vier-Augen-Gespräche | Lektüre „Ben liebt Anna“ |
| lernen unterschiedliche Möglichkeiten der Kontaktaufnahme kennen. | Rollenspiel Freizeitgestaltung | Lektüre: „Ben liebt Anna“ |
| werden über Sexualität aufgeklärt (Geschlechtsorgane, Möglichkeiten des Geschlechtsverkehrs, der Selbstbefriedigung und erogene Zonen). | Lebensgroße Körperplakate Bilder Filme | Lektüre von Jugendzeitschriften |
| lernen verschiedene Verhütungsmethoden kennen und probieren am Modell aus. | Pro Familia Verhütungskoffer Aufklärungsfilm und -literatur | Besuch bei Pro Familia |
| lernen Voraussetzungen und Grundlagen von Partner*innenbindung kennen. | Filme Rollenspiele Unterrichtsgespräche und Erfahrungsaustausch über Partner*innenbindung im privaten Umfeld | Lektüre von Jugendzeitschriften |
| kennen Vorgänge von Schwangerschaft, Geburt und Säuglingspflege. | Film Bild Literatur Unterrichtsgespräche | Literatur „Ida und Minimum“ |
| kennen die Gefahren, sich beim Sex mit Geschlechtskrankheiten zu infizieren. | Beratungsstellen kennenlernen und aufsuchen Fachärzte Anwendung von Kondomen | Besuch bei Pro Familia oder Wildwasser |
| reflektieren Verhalten und Erscheinungsbild bezüglich der sexuellen Wirkung nach außen. | Zeitschriften Filme / Serien Internet | Lektüre von Jugendzeitschriften |
| kennen Beratungsangebote und können diese in Anspruch nehmen z.B. Telefonseelsorge, Pro Familia, Wildwasser. | Rollenspiele Expert*innengespräche | Besuch bei einer Beratungsstelle |
| können sich bei Fachärzt*innen informieren und diese aufsuchen. | s.o. | Besuch in einer Praxis |
| wissen um verschiedene Lebens- und Beziehungsmodelle und bauen Vorurteile ab. | Filme Theaterstücke Expert*innengespräche | Lektüre |

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

Stand: Oktober 2020

Barbara Trzeschan und Helmut Bauer

Literaturliste:

Richtlinien für Unterricht und Erziehung im Förderschwerpunkt geistige Entwicklung:
Hessisches Kultusministerium: Erlass vom 24. Januar 2013 2013

Lehrplan der Schule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung: Staatsministerium
für Kultus, Freistaat Sachsen 2017

Peter Härtling: Ben liebt Anna. 9. Auflage, Beltz & Gelberg, Weinheim / Basel 2014

Grete Fagerström: Peter, Ida und Minimum. 30. Auflage, Ravensburger Verlag 1989

Lion`s Quest: Erwachsen werden.

Andreas Fröhlich: Basale Stimulation, ein Konzept für die Arbeit mit schwer
beeinträchtigten Menschen. Düsseldorf 2015

Gisela Braun und Dorothee Wolters: Das große und das kleine Nein. Verlag an der Ruhr
1991

Katharina von der Gathen und Anke Kuhl: Klär mich auf, 101 echte Kinderfragen rund um
ein aufregendes Thema. Klett Kinderbuchverlag 2014

Ilona Einwohlt: Gucken verboten! Das (fast) geheime Aufklärungsbuch. 1. Auflage, Fischer
Sauerländer 2017

Doris Thoma-Heizmann und Friedrich Strobel: Einfaches Kochen nach Fotos. Band 1:
Alltagsgerichte in kleinen Schritten. 4. Auflage, Persen Verlag 2016

Doris Thoma-Heizmann und Friedrich Strobel: Einfaches Kochen nach Fotos. Band 2:
Alltagsgerichte frisch zubereitet. 4. Auflage, Persen Verlag 2016

Bravo: Jugendzeitschrift. 1. Auflage, Bauer Media Group 1956

Bravo Girl: Mädchenzeitschrift. 1. Auflage, Bauer Media Group 1988

Popcorn: Jugendmagazin. 1. Auflage, Egmont Ehapa Media (Deutschland) 1977