

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

<p>1. Die Schülerinnen und Schüler können sich und andere wahrnehmen und beschreiben.</p> <p><i>Ich bin ich</i></p> <p>NMG.1.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		Querverweise
1	a » können sich als Person mit vielfältigen Merkmalen beschreiben (z.B. äussere Merkmale, Familie, Freunde, Hobby) und sich von anderen unterscheiden.	
	b » können anhand von Beispielen (z.B. in Geschichten) Gefühle und Interessen beschreiben und Unterschiede und Gemeinsamkeiten benennen.	
2	c » können ihre Fähigkeiten erkunden und sich selber charakterisieren.	
	d » können von ihrem bisherigen Leben erzählen und dabei Veränderungen und Gleichbleibendes erkennen.	
	e » können Vorstellungen für ihre Zukunft entwickeln und davon erzählen (z.B. Schulwahl, Berufswunsch, Hobbys, Lebensweise).	
▶ Nachfolgende Kompetenzen: ERG.5.1		

<p>2. Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.</p> <p><i>Gesundheit und Wohlbefinden</i></p> <p>NMG.1.2 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise</p> <p>EZ - Wahrnehmung (2)</p> <p>BNE - Gesundheit</p> <p>EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
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). » 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. » 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		

<p>3. Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.</p> <p><i>Ernährung, Lebensmittel</i> Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise BNE - Gesundheit</p>	
<p>NMG.1.3</p>			
<p>1</p>	a	» können Lebensmittel (z.B. Zutaten für Bündner Spezialitäten) untersuchen und nach Kriterien ordnen (z.B. nach Geruch, nach Geschmack, nach Aussehen, nach Erntezeitpunkt, nach Herkunft).	
	b	» können Ernährungsgewohnheiten beschreiben und kulturelle Eigenheiten entdecken und die von anderen Menschen respektieren.	
	c	» können angeleitet eine Mahlzeit zubereiten (z.B. Znüni, Zvieri, einfaches Essen).	
<p>2</p>	d	» können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.	
	e	» können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide).	
	f	» können die Herkunft von ausgewählten Lebensmitteln untersuchen und über den Umgang nachdenken (z.B. regionale, saisonale Produkte; sparsamer/verschwenderischer Umgang mit Lebensmitteln).  Lebensmittelverschwendung, Footprint	
	g	» können Merkmale zum sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln beschreiben (z.B. Hygiene, Haltbarkeit, Lagerung, Konservierung).	
<p>► Nachfolgende Kompetenz: RZG.3.2, WAH.4.2, WAH.4.3, WAH.4.4, WAH.4.5</p>			

<p>4. Die Schülerinnen und Schüler können den Aufbau des eigenen Körpers beschreiben und Funktionen von ausgewählten Organen erklären.</p> <p><i>Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers</i> Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>	
<p>NMG.1.4</p>			
<p>1</p>	a	» können Körperteile, deren Lage und Funktion beschreiben.	
	b	» können spezifische Eigenschaften ausgewählten Körperteilen zuordnen und die Bedeutung erfassen (z.B. Gelenke sind beweglich, Augen sind empfindlich, Schädelknochen wirken als Schutz).	
	c	» können Vorgänge und Funktionen im eigenen Körper beobachten und im Zusammenhang von Organsystemen beschreiben (z.B. Bewegung-Muskulatur und Skelett; Verdauung-Kauapparat und Verdauungsorgane).	
<p>2</p>	d	» können Reaktionen im Körper auf Grund von Bau und Funktion einzelner Organe erkennen und Folgerungen ableiten (z.B. schwitzen, erröten, Schutz gegen Sonnenbrand).  Bau und Funktion der Haut	
	e	» können Zusammenhänge zwischen Bau und Funktion des menschlichen Körpers erklären.  Aufrechter Gang: Skelett, Muskeln; Blutkreislauf: Herz, Venen, Arterien	

		Querverweise
	f	» können Grundlagen für die Gesunderhaltung des Körpers nennen und entsprechend handeln. <small>≡ Körperfunktionen: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer</small>
▶ Nachfolgende Kompetenz: NT.7.1, NT.7.2		

5. Die Schülerinnen und Schüler können Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers wahrnehmen und verstehen.		Querverweise
<i>Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
NMG.1.5		
1	a	» können Körperveränderungen messen, beschreiben und zu Wachstum und Entwicklung des Menschen einordnen (z.B. grösser werden-stärker werden). <small>≡ Körpergrösse</small>
2	b	» können Unterschiede im Körperbau von Mädchen und Knaben mit angemessenen Wörtern benennen.
2	c	» können über die zukünftige Entwicklung zu Frau und Mann sprechen.
2	d	» erhalten die Möglichkeit, Fragen und Unsicherheiten bezüglich Sexualität zu äussern.
2	e	» können Veränderungen des Körpers mit angemessenen Begriffen benennen. <small>≡ Stimmbruch, Menstruation</small>
2	f	» verstehen Informationen zu Geschlechtsorganen, Zeugung, Befruchtung, Verhütung, Schwangerschaft und Geburt. <small>≡ Bau und Funktion der Geschlechtsorgane</small>
	g	» können unter Anleitung die Qualität von ausgewählten Informationsquellen zu Sexualität vergleichen und einschätzen. MI.1.2.e
	h	» kennen psychische Veränderungen in der Pubertät (z.B. verstärkte Scham und Befangenheit, veränderte Einstellung zum eigenen Körper, erwachendes sexuelles Interesse) und wissen, dass diese zur normalen Entwicklung gehören.
▶ Nachfolgende Kompetenz: ERG.5.3, NT.7.3		

6. Die Schülerinnen und Schüler können Geschlecht und Rollen reflektieren.		Querverweise EZ - Lernen und Reflexion (7) BNE - Geschlechter und Gleichstellung
<i>Geschlecht und Rollen</i>		
NMG.1.6 Die Schülerinnen und Schüler ...		
1	a	» können anhand von Beispielen Rollenverhalten beschreiben und vergleichen (z.B. Wer hat welche Aufgaben und Befugnisse? Wer trägt welche Kleidung? Wer pflegt welche Hobbys?).
	b	» können vielfältige Geschlechterrollen beschreiben (z.B. in Beruf, Familie, Sport) und wissen, dass Mädchen/Frauen und Jungen/Männer dieselben Rechte haben.
2 	c	» verwenden im Zusammenhang mit Geschlecht und Rollen eine sachliche und wertschätzende Sprache.
	d	» können Geschlechterrollen (z.B. Merkmale, Stereotypen, Verhalten) beschreiben und hinterfragen sowie Vorurteile und Klischees in Alltag und Medien erkennen.
		MI.1.2.e
▶ Nachfolgende Kompetenz: ERG.5.2, ERG.5.3		