



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements

Hauswirtschaftspraktiker_in EBA
Fördern der eigenen Gesundheit
Stoffplan
1. Ausbildungsjahr

GRUNDSÄTZLICHE BEMERKUNGEN

- Der vorliegende Stoffplan gibt Auskunft darüber, wann im Bereich *Fördern der eigenen Gesundheit* (HKB 6) welche Inhalte mit welchen Zielen gemäss Bildungsplan vermittelt werden.
- Der Bereich *Fördern der eigenen Gesundheit* (HKB 6) wird alternierend mit dem Bereich *Ausführen administrativer Arbeiten* (HKB 5) während je einem Semester pro Schuljahr mit je einer Wochenlektion unterrichtet.
- Die Ziele und Inhalte dieses Stoffplans sind verbindlich, die Verteilung über das Semester erfolgt - wenn möglich - wie beschrieben. Aus personellen und stundenplantechnischen Gründen können sich aber Änderungen im Ablauf ergeben. Insbesondere ist nicht auszuschliessen, dass die Semester, in denen der HKB 6 erteilt wird, ändern (entweder erstes **oder** zweites Semester pro Schuljahr). Die definitiven Stoffpläne werden den Lernenden spätestens zu Beginn des neuen Semesters ausgehändigt.

Zürich, Juli 2017

2. Semester

| WOCHEN | ZIELE NACH BIVO | INHALTLICHE GLIEDERUNG | LERNZIELE | |
|--------|-----------------|---|--|---|
| 09 | 1 | <p>6.1.1 Sie zählen Ihre eigenen Stärken auf. (K1)</p> <p>6.1.3 Sie nennen Ihre eigenen Schwächen. (K1)</p> | <p>Handlungskompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eigene Stärken und Schwächen(psychische, physische und soziale Gesundheit) Eigene Grenzen <p>Gegenseitiges Kennenlernen Vertrauen aufbauen</p> | <ul style="list-style-type: none"> Wir lernen uns gegenseitig kennen. Ich lerne die Lehrperson kennen und erhalte wichtige Informationen zum Unterricht. |
| 10 | 2 | <p>6.1.1 Sie zählen Ihre eigenen Stärken auf. (K1)</p> <p>6.1.3 Sie nennen Ihre eigenen Schwächen. (K1)</p> | <p>Rückblick bisherige Lehrzeit Erlebte Stärken Empfundene Schwächen</p> | <ul style="list-style-type: none"> Ich reflektiere die ersten Monate meiner Lehrzeit. Ich kenne meine persönlichen Stärken und Schwächen. |
| 11 | 3 | <p>6.1.1 Sie zählen Ihre eigenen Stärken auf. (K1)</p> <p>6.1.3 Sie nennen Ihre eigenen Schwächen. (K1)</p> | <p>Persönliche Ziele Was ist mir bis jetzt gelungen? Woran möchte ich noch arbeiten? Grenzen und Umgang damit</p> | <ul style="list-style-type: none"> Ich erkenne meine persönlichen Fähigkeiten. Ich kenne Strategien wie ich „Schwächen“ in Stärken umwandeln kann. Ich kann meine persönlichen Ziele nennen und weiss, wie ich diese erreichen kann. |

| WOCHEN | | ZIELE NACH BiVo | INHALTLICHE GLIEDERUNG | LERNZIELE |
|--------|---|--|--|--|
| 12 | 4 | 6.1.1 Sie zählen Ihre eigenen Stärken auf. (K1) 6.1.3 Sie nennen Ihre eigenen Schwächen. (K1) | Persönliche Ziele Was ist mir bis jetzt gelungen? Woran möchte ich noch arbeiten? Grenzen und Umgang damit | <ul style="list-style-type: none"> • Ich erkenne meine persönlichen Fähigkeiten. • Ich kenne Strategien wie ich „Schwächen“ in Stärken umwandeln kann. • Ich kann meine persönlichen Ziele nennen und weiss, wie ich diese erreichen kann. |
| 13 | 5 | 6.1.1 Sie zählen Ihre eigenen Stärken auf. (K1) 6.1.3 Sie nennen Ihre eigenen Schwächen. (K1) | Persönliche Stärken / Schwächen - privat und im Betrieb Mit der Sprache / Adjektiven arbeiten Persönlicher Wunsch | <ul style="list-style-type: none"> • Ich erkenne meine Stärken und Schwächen anhand von verschiedenen Situationen im Berufsalltag. • Ich vergleiche meine Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung durch Eltern und Berufsbildner_in. |
| 14 | 6 | 6.1.1 Sie zählen Ihre eigenen Stärken auf. (K1) 6.1.3 Sie nennen Ihre eigenen Schwächen. (K1) | Kennenlernen der psychischen, physischen, mentalen und sozialen Gesundheit. Auseinandersetzung mit der Wechselwirkung der 4 Bereiche Persönliche Stärken und Schwächen in den einzelnen Gesundheitsbereichen | <ul style="list-style-type: none"> • Ich kann die Begriffe physische, psychische, mentale und soziale Gesundheit erklären. • Ich weiss, wie die 4 Gesundheitsbereiche ineinander- und aufeinander wirken. • Ich weiss, wie ich mich in Bezug auf meine Gesundheit schützen und was ich prophylaktisch für mein Wohlergehen (physisch, psychisch, mental und sozial) tun kann. |

| WOCHEN | | ZIELE NACH BiVo | INHALTLICHE GLIEDERUNG | LERNZIELE |
|--------|---|--|--|---|
| 15 | 7 | 6.1.1 Sie zählen Ihre eigenen Stärken auf. (K1) 6.1.3 Sie nennen Ihre eigenen Schwächen. (K1) | Kennenlernen der psychischen, physischen, mentalen und sozialen Gesundheit Wechselwirkung der 4 Bereiche Freizeitgestaltung | <ul style="list-style-type: none"> • Ich erkenne die Bedeutung der eigenen Gesundheit, sowohl im privaten Umfeld wie auch im beruflichen Alltag. • Ich erkenne die Wichtigkeit einer ausgewogenen Freizeitgestaltung (Work-Life-Balance). |
| 16 | 8 | 6.2.3. Sie beschreiben Notfallsituationen (K2) | Handlungskompetenzen: Allgemeines Verhalten in Notfallsituationen, gemäss den betrieblichen Abläufen (Erste Hilfe) Hausapotheke Umgang mit Medikamenten | <ul style="list-style-type: none"> • Ich kenne den Standort des Notfall-Apothekenkoffers im Betrieb. • Ich kenne den Inhalt der Notfallapotheke im Betrieb und weiss, wozu die die Materialien zu verwenden sind. • Ich kenne den Umgang mit Medikamenten und weiss, wer diese verabreichen darf. |
| 17+18* | | Frühjahrsferien: *Wochen 16 und 17, wenn Ostermontag in die 16. Woche fällt | | |
| 19 | 9 | 6.2.3. Sie beschreiben Notfallsituationen (K2) | Schnitt- und Brandverletzungen, Schürfwunden Stürze Insektenstiche | <ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss, wie ich bei Schnitt- und Schürfwunden reagieren und handeln muss. • Ich kenne die Auswirkungen eines Insektenstiches und welche Erste-Hilfe-Massnahmen zur Behandlung angebracht sind. • Ich weiss, wie ich bei einem Brand handeln muss. • Ich kenne die Erste-Hilfe-Massnahmen bei einer Verbrennung oder Verbrühung. |

| WOCHEN | | ZIELE NACH BiVo | INHALTLICHE GLIEDERUNG | LERNZIELE |
|--------|----|---|---|---|
| 20 | 10 | 6.2.3. Sie beschreiben Notfallsituationen (K2) | Elektroverletzungen Schock Vergiftungen/Allergien | <ul style="list-style-type: none"> • Ich kenne unfallverhütende Massnahmen im Umgang mit Elektrogeräten. • Ich kenne die ersten Massnahmen bei einem Elektrounfall. • Ich weiss, was zu einem Schock führen kann und welche Massnahmen ich in einem solchen Fall treffen muss. • Ich weiss, welche Massnahmen ich bei einer Vergiftung als erste durchführen muss. • Ich habe Kenntnis über mögliche Ursachen von Allergien und wie im Notfall reagiert werden muss. |
| 21 | 11 | 6.3.1. Sie zählen Massnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur Erhaltung der persönlichen Hygiene auf (K1) | Handlungskompetenz Gesetzliche/fachliche Grundlagen Hygiene (persönliche, betriebliche und Produktehygiene) Persönliches Erscheinungsbild (Haare, Schmuck, Fingernägel etc.) | <ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss, was alles zur täglichen Hygiene gehört. • Ich kenne die gesetzlichen und fachlichen Grundlagen der Hygienemassnahmen im Betrieb. |

| WOCHEN | | ZIELE NACH BIVO | INHALTLICHE GLIEDERUNG | LERNZIELE |
|--------|----|--|--|---|
| 22 | 12 | 6.3.1. Sie zählen Massnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur Erhaltung der persönlichen Hygiene auf (K1) | Betriebskleidung Korrektes Händewaschen Korrekte Händedesinfektion Hautirritationen | <ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss, was alles zur täglichen Hygiene gehört. • Ich kenne die gesetzlichen und fachlichen Grundlagen der Hygienemassnahmen im Betrieb. |
| 23 | 13 | 6.3.1. Sie zählen Massnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur Erhaltung der persönlichen Hygiene auf (K1) | Schweigepflicht Nähe / Distanz | <ul style="list-style-type: none"> • Ich kenne die Bedeutung des Begriffs „Schweigepflicht“ und weiss, wie ich mich im Umgang damit verhalten muss. • Ich kenne die Bedeutung der Begriffe „Nähe“ und „Distanz“. • Ich habe Kenntnis darüber gewonnen, was persönliche Grenzen bedeuten und wie ich diese wahren kann. |
| 24 | 14 | 6.3.2. Sie erklären die Grundlagen zum Gesundheitsschutz (K2) | Handlungskompetenz Sie erklären die Vorgaben zum Gesundheitsschutz Ergonomie Haltung / Körper / Wirbelsäule / Muskulatur / Füsse Fehlverhalten Körperübungen Schuhwerk | <ul style="list-style-type: none"> • Ich kenne die Grundlagen des menschlichen Bewegungsapparates. • Ich kenne die Wichtigkeit der ergonomischen Arbeitsweise. • Ich weiss, wie ich eine schonende Arbeitsweise umsetzen kann. |

| WOCHEN | | ZIELE NACH BiVo | INHALTLICHE GLIEDERUNG | LERNZIELE |
|--------|----|--|--|---|
| 25 | 15 | 6.3.2. Sie erklären die Grundlagen zum Gesundheitsschutz (K2) | Ergonomie Haltung / Körper / Wirbelsäule / Muskulatur / Füsse Fehlverhalten Körperübungen Schuhwerk | <ul style="list-style-type: none"> • Ich kenne die Grundlagen des menschlichen Bewegungsapparates. • Ich kenne die Wichtigkeit der ergonomischen Arbeitsweise. • Ich weiss, wie ich eine schonende Arbeitsweise umsetzen kann. |
| 26 | 16 | 6.3.2. Sie erklären die Grundlagen zum Gesundheitsschutz (K2) | Ansteckende Krankheiten Meldepflicht Persönlicher Schutz | <ul style="list-style-type: none"> • Ich kenne verschiedene Keime und deren Übertragungswege. • Ich weiss, wie man sich vor ansteckenden Krankheiten schützen und ihnen vorbeugen kann. • Ich weiss, was der Begriff „Meldepflicht“ bedeutet. |
| 27 | 17 | 6.3.3 Sie erklären die Massnahmen der Arbeitssicherheit (K2) | Handlungskompetenz Sie erklären die Massnahmen der Arbeitssicherheit Unfallverhütungsmassnahmen Arbeitssicherheit | <ul style="list-style-type: none"> • Ich kenne die verschiedenen Gefahrenzonen an meinem Arbeitsplatz. • Ich kann an konkreten Beispielen aufzeigen, welche Massnahmen der Arbeitssicherheit und der Unfallverhütung dienen. • Ich erkläre anhand von eigenen Beispielen, was ergonomisches Arbeiten bedeutet. |

| WOCHEN | | ZIELE NACH BIVO | INHALTLICHE GLIEDERUNG | LERNZIELE |
|--------|----|---|---|--|
| 27 | 18 | 6.3.3 Sie erklären die Massnahmen der Arbeitssicherheit (K2) | Gesetzliche / fachliche Grundlagen Jugendschutz (Sucht) | <ul style="list-style-type: none"> • Ich kann erklären, was mit Jugendschutz gemeint ist. • Ich weiss, in welchen Bereichen Jugendschutz relevant ist. • Ich erkläre, wie ich selber Verantwortung über meine Gesundheit übernehmen kann. |
| 29-33 | | Sommerferien | | |