



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 6.1.1 Sie zählen Ihre eigenen Stärken auf. (K1) 6.1.3 Sie nennen Ihre eigenen Schwächen. (K1)	Handlungskompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> Eigene Stärken und Schwächen(psychische, physische und soziale Gesundheit) Eigene Grenzen Gegenseitiges Kennenlernen Vertrauen aufbauen	<ul style="list-style-type: none"> Wir lernen uns gegenseitig kennen. Ich lerne die Lehrperson kennen und erhalte wichtige Informationen zum Unterricht.
10	2 6.1.1 Sie zählen Ihre eigenen Stärken auf. (K1) 6.1.3 Sie nennen Ihre eigenen Schwächen. (K1)	Rückblick bisherige Lehrzeit Erlebte Stärken Empfundene Schwächen	<ul style="list-style-type: none"> Ich reflektiere die ersten Monate meiner Lehrzeit. Ich kenne meine persönlichen Stärken und Schwächen.
11	3 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.

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 Jugenschutz (Sucht)	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann erklären, was mit Jugenschutz gemeint ist. • Ich weiss, in welchen Bereichen Jugenschutz relevant ist. • Ich erkläre, wie ich selber Verantwortung über meine Gesundheit übernehmen kann.
29-33		Sommerferien		