



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements

Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft EFZ
*Fördern der eigenen Gesundheit und Unterstützen
der Kundinnen und Kunden*
Stoffplan
1. Ausbildungsjahr

GRUNDSÄTZLICHE BEMERKUNGEN

- Der vorliegende Stoffplan gibt Auskunft darüber, wann im Bereich *Fördern der eigenen Gesundheit und Unterstützen der Kundinnen und Kunden* (HKB 6) welche Inhalte mit welchen Zielen gemäss Bildungsplan vermittelt werden.
- Der Bereich *Fördern der eigenen Gesundheit und Unterstützen der Kundinnen und Kunden* (HKB 6) wird alternierend mit dem Bereich *Ausführen administrativer Arbeiten* (HKB 5) während je einem Semester pro Schuljahr unterrichtet, und zwar im ersten Ausbildungsjahr mit zwei Lektionen pro Woche, im zweiten und dritten Ausbildungsjahr mit je einer Wochenlektion.
- 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

1. Semester

WOCHEN		ZIELE NACH BIPLA	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
34	1	6.1.1 Sie reflektieren eigene Stärken und Schwächen und zeigen diese anhand von Beispielen auf. (K4)	Handlungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Eigene Stärken und Schwächen verstehen Miteinbezug von psychischer, physischer und sozialer Gesundheit Eigene Grenzen erkennen <p>Kennenlernen</p> <p>Ablauf, Ziele und Themen des Unterrichts</p>	<ul style="list-style-type: none"> Wir lernen uns gegenseitig kennen. Ich finde mich in der neuen Gruppe ein und knüpfe erste Kontakte. Ich lerne die Lehrperson kennen und erhalte wichtige Informationen zum Unterricht.
35	2	6.1.1 Sie reflektieren eigene Stärken und Schwächen und zeigen diese anhand von Beispielen auf. (K4)	Besuch Kulturama Themenausstellung „Wie wir lernen“	<ul style="list-style-type: none"> Ich verstehe, wie Menschen lernen. Ich kenne Strategien, die mein Lernen unterstützen und optimieren.
36	3	6.1.1 Sie reflektieren eigene Stärken und Schwächen und zeigen diese anhand von Beispielen auf. (K4)	Wie wir lernen: Erarbeiten von Lerntechniken, Lerndokumentationen, Lernstrategien, Lernpartnerschaften einrichten	<ul style="list-style-type: none"> Ich reflektiere über eigene Lernstrategien und analysiere sie. Ich erkenne „Stolpersteine“ und setze für mich geeignete Lernstrategien um.

WOCHEN	ZIELE NACH BIPLA	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE	
37	4	6.1.1 Sie reflektieren eigene Stärken und Schwächen und zeigen diese anhand von Beispielen auf. (K4)	Work – Life – Balance im Zusammenhang mit psychischer, physischer, mentaler und sozialer Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Ich erkenne die Wichtigkeit einer ausgewogenen Freizeitgestaltung. • Ich weiss, was der Begriff Work-Life-Balance bedeutet und was er beinhaltet. • Ich kann die Begriffe psychische, physische, mentale und soziale Gesundheit erklären.
38	5	6.1.2. Sie schätzen Ihre Fähigkeiten mit Hilfe geeigneter Instrumente ein. (K4)	Handlungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Selbst- und Fremdeinschätzung Eigene Fähigkeiten erkennen Fremdwahrnehmung: Interview mit Eltern, Kolleginnen und Kollegen Lehrpersonen, Mitlernende	<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.
39	6	6.1.2. Sie schätzen Ihre Fähigkeiten mit Hilfe geeigneter Instrumente ein. (K4)	Eigene Ziele formulieren (Überprüfung im 3. Lehrjahr) Persönliche Stärken / Fähigkeiten diese Ziele zu erreichen Persönliche Schwächen erkennen und integrieren	<ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss, wie persönliche Ziele formuliert werden und was dabei wichtig ist. • Ich setze mir realistische, überprüfbare persönliche Ziele. • Ich kenne Strategien, wie ich persönlich gesetzte Ziele erreichen kann.
		6.1.3. Sie erklären, mit welchen Massnahmen Sie Ihre Stärken zur Geltung bringen können. (K2)	Handlungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzungsmöglichkeiten im Ausbildungsbetrieb Eigene Persönlichkeit, Fähigkeiten erkennen, wahrnehmen Eindruck von Drittpersonen Sprache, Umgang, Werte, Normen, Kommunikation, Gedanken	<ul style="list-style-type: none"> • Ich setze mich mit meinen persönlichen und mit gesellschaftlichen Werten und Normen auseinander. • Ich kenne Formen der Kommunikation.

WOCHEN	ZIELE NACH BIPLA	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE	
40	7	<p>6.1.3. Sie erklären, mit welchen Massnahmen Sie Ihre Stärken zur Geltung bringen können. (K2)</p> <p>6.1.4. Sie erklären, mit welchen Massnahmen Sie die Auswirkungen von eigenen Schwächen reduzieren können. (K2)</p>	<p>Eigene Persönlichkeit, Stärken erkennen, wahrnehmen Eindruck von Drittpersonen Sprache, Umgang, Werte, Normen, Kommunikation, Gedanken</p> <p>Handlungskompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzungsmöglichkeiten im Ausbildungsbetrieb <p>Schwächen formulieren und erkennen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich erkenne meine Schwächen und weiss, wie ich mit diesen umgehen kann. • Ich kenne Strategien, wie ich Schwächen in Stärken umwandeln kann.
41		ÜK I		
42		Herbstferien		

WOCHEN	ZIELE NACH BIPLA	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE	
43	8	<p>6.1.4. Sie erklären, mit welchen Massnahmen Sie die Auswirkungen von eigenen Schwächen reduzieren können. (K2)</p> <p>6.1.5. Sie schätzen die aus der eigenen Persönlichkeit resultierenden Handlungsmöglichkeiten und –grenzen ein. (K4)</p>	<p>Schwächen reflektieren und persönliche Strategien entwickeln</p> <p>Handlungskompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Anforderungsprofil <p>Eigene Erfahrungen und Handlungen Rückblick über die ersten Wochen Lehrzeit Standortbestimmung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich reflektiere die ersten Wochen meiner Lehrzeit • Ich überprüfe die zu Beginn gesteckten Ziele
44	9	<p>6.1.5. Sie schätzen die aus der eigenen Persönlichkeit resultierenden Handlungsmöglichkeiten und –grenzen ein. (K4)</p>	<p>Überforderung – Hilfe holen Unterforderung – Hilfe anbieten Mögliche Krisen und deren Herkunft und Entstehung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann den Begriff Krise erklären und kenne Anzeichen einer Krise • Ich kann meine persönlichen Stärken und Schwächen in Krisensituationen benennen. • Ich erkenne, wann ich eine Situation mit einer Vertrauensperson/Fachperson besprechen sollte. • Ich weiss, wo ich in einer Krisensituation Fachhilfe erhalte. • Ich weiss, welche Person(en) ich in einer Krise direkt ansprechen kann. • Ich weiss, was der Begriff Schweigepflicht bedeutet.

WOCHEN	ZIELE NACH BIPLA	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
45	10 6.1.5. Sie schätzen die aus der eigenen Persönlichkeit resultierenden Handlungsmöglichkeiten und –grenzen ein. (K4)	Stress, Mobbing, Konfliktmanagement Persönliche Stärken einsetzen	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann die Begriffe Stress und Mobbing erklären. • Ich setze meine persönlichen Stärken im Zusammenhang mit Konflikten ein. • Ich kenne verschiedene Möglichkeiten, wie in Konfliktsituationen vorgegangen werden soll.
46	11 6.3.2. Sie erklären die Massnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz inkl. persönlicher Hygiene. (K2)	Handlungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Gesetzliche, fachliche Grundlagen kennen, umsetzen Definition Gesundheit / Krankheit / Beeinträchtigung psychische, physische, mentale und soziale Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann die Definitionen der WHO zu Gesundheit, Krankheit und Beeinträchtigung in eigenen Worten erklären. • Ich unterscheide die physische, psychische, mentale und soziale Gesundheit. • Ich erkläre an Beispielen, wie die vier Gesundheitsbereiche ineinanderwirken.
47	12 6.3.2. Sie erklären die Massnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz inkl. persönlicher Hygiene. (K2)	Persönliche Gesundheit Gesundheitsschutz	<ul style="list-style-type: none"> • Ich erkenne die Bedeutung der eigenen Gesundheit, sowohl im privaten Umfeld wie auch im beruflichen Alltag. • 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 BIPLA	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE	
48	13	6.3.2. Sie erklären die Massnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz inkl. persönlicher Hygiene. (K2)	Arbeitssicherheit Suva	<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 dem Gesundheitsschutz dienen. • Ich erkläre anhand von eigenen Beispielen, was ergonomisches Arbeiten bedeutet.
49	14	6.3.2. Sie erklären die Massnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz inkl. persönlicher Hygiene. (K2)	Persönliche Hygiene, betriebliche Hygiene, Produktehygiene	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann die Bedeutung der Hygiene erklären. • Ich vergleiche Aspekte der persönlichen Hygiene mit jenen der betrieblichen. • Ich kann meine Hände korrekt waschen und desinfizieren. • Ich weiss, wann ich welche Handschuhe warum tragen muss. • Ich kenne unterschiedliche Mikroorganismen, ihr Vorkommen, ihre Eintrittspforten und was sie auslösen.
50	15	6.3.2. Sie erklären die Massnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz inkl. persönlicher Hygiene. (K2)	Jugendschutz Gefahrensymbole	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann erklären, was mit Jugendschutz gemeint ist. • Ich weiss, in welchen Bereichen Jugendschutz relevant ist. • Ich erläutere, wie ich selber Verantwortung für meine Gesundheit übernehmen kann.

WOCHEN	ZIELE NACH BIPLA	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
51 16	6.5.1. Sie beschreiben die Massnahmen der Ersten Hilfe. (K2)	Handlungskompetenz: • allgemeines Verhalten in Notfallsituationen Notfallsituationen Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann erklären, was Notfallsituationen sind. • Ich weiss, wie ich in möglichen Notfallsituationen handeln muss. • Ich weiss, an wen ich mich bei Notfallsituationen wenden kann/muss. • Ich kenne die Erste-Hilfe-Massnahmen. • Ich kenne meine eigenen Grenzen.
52+01	Weihnachtsferien		
02 17	6.5.1. Sie beschreiben die Massnahmen der Ersten Hilfe. (K2)	Hausapotheke Umgang mit Medikamenten Allergien	<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 Materialien zu verwenden sind. • Ich kenne den Umgang mit Medikamenten und weiss, wer diese verabreichen darf. • Ich habe Kenntnis über mögliche Ursachen von Allergien und wie im Notfall reagiert werden muss.
03 18	6.5.1. Sie beschreiben die Massnahmen der Ersten Hilfe. (K2)	Schnittwunden, Schürfwunden, Insektenstiche Brand, Brandwunden	<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 BIPLA	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
04	19	6.5.1. Sie beschreiben die Massnahmen der Ersten Hilfe. (K2)	Elektroverletzungen, Schock, Vergiftungen, Stürze	<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 Massnahme ich in einem solchen Fall treffen muss. • Ich weiss, welche Massnahme ich bei einer Vergiftung als erste durchführen muss.
05	20	6.5.2 Sie beschreiben Notfallsituationen. (K2) Fallbeispiele zu 6.5.1	Handlungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele Wie handeln in Notfallsituationen? Fallbeispiele	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann theoretisches Fachwissen in praktischen Alltagssituationen korrekt anwenden.
06	21	Reserve		
07+08		Sportferien		